

Цель

Определить роль английского языка у студентов медицинского университета.

Материал и методы исследования

Опрос учащихся.

Результаты исследования и их обсуждение

В моей работе был проведен опрос среди студентов нашего университета.

Был проведен опрос среди студентов на тему «Какова роль английского языка в вашей жизни? Где вам пригодился английский язык?». Было опрошено 43 человека. Ответы были весьма разнообразны: 12 (27,9 %) человек сказали, что английский язык помогает им в общении с иностранными студентами, которых довольно много обучается в нашей стране, 9 (20,9 %) человек изучают английский язык для своей будущей профессии, 13 (30,2 %) человек изучают для развития памяти, чтения книг в оригинале, 5 (11,6 %) студентов не знают для чего им нужен английский язык и учат потому что преподают в университете, 4 (9,3 %) человека учат английский язык чтобы уехать после обучения за границу.

Выводы

Мы можем сделать вывод о том, что английский изучать нужно и важно, т. к. он может нам пригодиться в разных сферах жизни. Изучение английского языка развивает нашу память и ум. Знание языка дает возможность общаться и понимать речь не только носителей языка, но и общаться с гражданином любой страны, повышает возможности найти себя в постоянно развивающемся мире.

УДК 159.944.4

ПОНЯТИЕ, ФУНКЦИИ И СУЩНОСТЬ СТРЕССА

Касько М. И., Никонова Ю. А.

Научный руководитель: к.п.н., доцент Ж. И. Трафимчик

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Один из более популярных в наше время типов аффектов считается стресс. Он предполагает собой состояние слишком мощного и продолжительного эмоционального напряжения, возникающего у человека, когда его нервная система приобретает психологическую перегрузку. Стресс нарушает трудовую деятельность человека, срывает нормальное развитие его поведения. Стрессы, в особенности, если они нередки и длительны, проявляют негативное воздействие не только на психологическое состояние, но также и на физическое состояние здоровья человека. Они предполагают из себя основные «факторы риска» при проявлении таких заболеваний, как желудочно-кишечного тракта и сердечнососудистой системы.

Цель

Рассмотреть психологическую природу возникновения стресса, исследовать образовавшиеся в психологии взгляды о стрессе и способах борьбы с ним.

Материал и методы исследования

Теоретический анализ, обобщение, интерпретация литературных источников по проблеме исследования.

Результаты исследования и их обсуждение

Термин стресс в переводе с английского означает влияние, натяжение, старание, а кроме того наружное воздействие, организующее данное состояние. Понятие «стресс» все наиболее усиленно и крепко вступает в наш быт. Собственным появлением оно обязано канадскому доктору и биологу Г. Селье, который в 1936 г. сконцентрировал внимание на специфических ответах организма на каждое предъявляемое к нему условие. В наибо-

лее поздних собственных трудах Г. Селье выделяет два варианта стресса: физиологический (эустресс) и патологический (дистресс) [1].

К понятию стресса близко и понятие фрустрации. Данный термин в переводе с латинского языка обозначает обман, напрасное предвкушение. Фрустрация воспринимается как напряжение, беспокойство, отчаянность, ярость, которые овладевают человеком, когда на своей дороге к достижению цели он встречается с неожиданными проблемами, которые препятствуют удовлетворению необходимости [2].

Можно отметить три физиологических приспособления стресса [3]:

- Во-первых, в коре головного мозга сложился высокоинтенсивный устойчивый центр возбужденности, так именуемая доминанта, подчиняющая себе всю деятельность организма, все без исключения поступки и помыслы индивида. Следовательно, с целью успокоения нужно устранить, разрядить данную доминанту, либо же сформировать новую, соперничающую. Все отвлекающие способы (чтение очень интересного романа, переход на занятие любимым процессом) могут быть ориентированы на развитие конкурирующей доминанты. Чем интереснее дело, в которое стремиться перейти человек, тем ему проще сформировать конкурирующую доминанту.

- Во-вторых, следом за возникновением доминанты формируется особая цепная реакция: возбуждается одна из глубинных структур мозга — гипоталамус, заставляющий близлежащую железу, гипофиз, выделять в кровь огромную порцию адренокортикотропного гормона (АКТГ). Под воздействием АКТГ надпочечники вырабатывают адреналин и другие, физиологически активные элементы (гормоны стресса), вызывающие разносторонний результат: сердце начинает сокращаться чаще и интенсивнее, артериальное давление возрастает (поэтому может заболеть голова, возникнуть внезапный сердечный приступ, учащается дыхание).

- В-третьих, в связи с тем, что стрессовая ситуация хранит свою значимость, в кору головного мозга снова и снова поступают импульсы, поддерживающие динамичность доминанты, а в кровь продолжают вырабатываться гормоны стресса. Таким образом, нужно уменьшить для себя важность этого несбывшегося стремления или найти путь с целью его осуществления.

Существуют разные признаки состояния человека, которые смогут предупредить о присутствии в организме стрессового напряжения: невозможность сконцентрироваться на чем-либо, частые погрешности в работе, ухудшение памяти, ощущение усталости, речь становится быстрее, мысли улетучиваются, появляются головные боли, повышенная возбудимость и т. д. Так же можно выявить причины стрессового напряжения организма: постоянная нехватка времени, постоянно что-то подгоняет, никуда не успеваем, все время хочется спать, начинаем видеть много снов, повышенная тяга к курению, употреблению алкоголя больше, чем раньше, почти все не нравится, постоянные конфликты и т. д. [4].

Профилактика. Существует множество способов борьбы со стрессом. К ним относятся, например, релаксация — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Другой способ — концентрация. Неспособность сконцентрироваться — фактор, непосредственно связанный со стрессом. Постоянная концентрация внимания на светлых сторонах бытия сохраняет состояние здоровья, содействует успеху [5].

Выводы

Таким образом, стресс является составной частью жизни каждого человека, его нельзя избежать. Важно и стимулирующее, созидательное, формирующее влияние стресса в сложных процессах жизнедеятельности человека. Но стрессовые воздействия не должны превышать приспособительные возможности человека, так как в этих случаях могут возникнуть ухудшение самочувствия и заболевания — соматические и невротические. Психическое напряжение, неудачи, страх, срывы, чувство опасности являются наиболее разрушительными стрессорами для человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. — М.: Наука, 1983. — С. 5–10.
2. Жданов, О. И. Стресс: сущность, функция, значение / О. И. Жданов // Мир психологии. — 2008. — № 4. — 7 с.
3. Судаков, К. В. Системные механизмы эмоционального стресса / К. В. Судаков. — М.: Наука, 1981. — 232 с.
4. Маклаков, А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. — М.: СПб., 2003. — 456 с.
5. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. — СПб.: Питер, 2007. — 93 с.