

УДК 159.944.4:378.042-057.875

**УЧЕБНЫЕ СТРЕССОРЫ
СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ**

Хоченков Р. В., Терещенко Е. Ю.

Научный руководитель: старший преподаватель В. В. Концевая

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

В современном мире, в эпоху урбанизации и развития все новых технологий жизнь приобретает более ускоренный темп, который сказывается на состоянии здоровья и влияет на стрессоустойчивость человека. Одной из основных проблем урбанизации являются заболевания, вызванные сниженной физической активностью, нездоровым питанием и постоянным стрессом. Поскольку современный человек зачастую пребывает в состоянии напряжения и волнения, у него активно работает нервная система. Такое длительное ее возбуждение приводит к возникновению психосоматических заболеваний. Таким образом, основной причиной современных болезней является стресс.

Стереотип восприятия стресса, как неизбежного зла, прочно поселился в наших умах. Однако стресс — это то, что сопровождает человека с самого момента его возникновения. Человечество привыкло объяснять свои неудачи усталостью, вызванной стрессом; ежедневно мы видим, слышим и читаем в средствах массовой информации о несчастных случаях, спровоцированных стрессом, — стресс давно и прочно вошел в наш повседневный обиход. Более того, чтобы наш организм мог нормально функционировать, ему регулярно необходима порция стресса. Проблемы и естественно заболевания возникают именно тогда, когда эта порция слишком велика.

Современная медицина утверждает, что именно стресс может являться причиной таких тяжелых заболеваний, как рак, гипертония и различные сердечно-сосудистые заболевания.

Особенно опасен стресс в юном возрасте, так как молодое поколение испытывает ряд трудностей, связанных с умственной активностью, повышенной нагрузкой. Учебная деятельность в вузе — один из наиболее интеллектуально и эмоционально напряженных видов деятельности. Для людей, получающих высшее образование, период обучения является сложным длительным процессом, требующим не только огромных физических усилий, но и эмоциональной устойчивости, психологической уравновешенности.

Цель

Проанализировать учебные стрессоры студентов-первокурсников перед экзаменами.

Материал и методы исследования

За основу были взяты результаты анонимного анкетирования студентов-первокурсников (медицинских вузов) в количестве 200 респондентов, из них 59 % девушек и 41 % юношей, анализ и изучение научно методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

В результате анализа данных анкет были выявлены положительные и отрицательные факторы, влияющие на психоэмоциональное состояние студентов.

Среди положительных факторов наблюдаются следующие: 1) смена вида деятельности на физическую активность, прогулки на свежем воздухе (36 %); 2) прослушивание музыки (88 %); 3) здоровый сон (52 %).

Среди отрицательных факторов наблюдаются следующие: 1) нервные срывы (18 %); 2) курение (24 %, из которых 4 % чаще обычного); 3) злоупотребление алкоголем нака-

нуне экзамена (21 %, из которых 3 % были в состоянии слабого алкогольного опьянения непосредственно на экзамене); 4) проблемы со сном (48 %); 5) заедание стресса (22 %); 6) употребление успокоительных препаратов (32 %); 7) истерия (38 %); 8) хотели побыть одни, замыкались в себе (16 %).

Выводы

Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод, что для большинства студентов наиболее проблематичным стрессором является недосыпание, которое главным образом сказывается на самочувствии студента. Неспособность самостоятельно справляться с усталостью, нервозностью и стрессом — причина нервных срывов, приступов истерии, сопровождающиеся высоким употреблением успокоительных препаратов среди учащихся. Также одной из серьезных проблем является преобладание вредных привычек, а именно: курение, употребление алкоголя, которые наносят необратимый ущерб организму.

Из положительных факторов следует отметить смену вида деятельности во время подготовки к экзамену. Именно этот фактор имеет важное положительное значение для студента, постоянно находящегося в состоянии напряженности, позволяя преуспеть в разных сферах жизни параллельно улучшая свое психоэмоциональное состояние.

ЛИТЕРАТУРА

1. Куликова, Т. И. Психология стресса / Т. И. Куликова // Международный журнал экспериментального образования. — 2016. — № 7. — С. 180–181.
2. Мельник, Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и высокую эффективность в любых ситуациях / Ш. Мельник // Манн, Иванов и Фербер. — Минск, 2014. — 176 с.

УДК 616-053.2-056.24:575.224.23]:364.694

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ С СИНДРОМОМ ШЕРЕШЕВСКОГО — ТЕРНЕРА

Чайтиев С. Н.

Научный руководитель: старший преподаватель И. В. Фадеева

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Во всем мире детство признается принципиальным этапом жизни человека и исходит из принципов подготовки детей к полноценной жизни в обществе, развития у них социально ценных свойств. Это касается всех детей, в том числе и умственно отсталых детей, и детей, которые не могут без помощи других передвигаться и огромную часть жизни проводят дома. Число детей-инвалидов из года в год возрастает. Этому способствуют экологические, социальные и экономические факторы, низкий уровень медицины.

Цель

Выявить особенности адаптации и реабилитации детей-инвалидов с синдромом Шерешевского — Тернера, используя специальную литературу.

Материал и методы исследования

Для выявления особенностей социальной адаптации детей, больных синдромом Шерешевского — Тернера, мы воспользовались данными областной службы социальной реабилитации детей-инвалидов на базе государственного учреждения Тульской области «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних № 1».