

по сравнению с работающими женщинами. У студенток так же как и при сравнении их со студентами, уровни «высокий» и «выше среднего» отмечался значительно чаще ( $p < 0,05$ ), по сравнению с работающими женщинами.

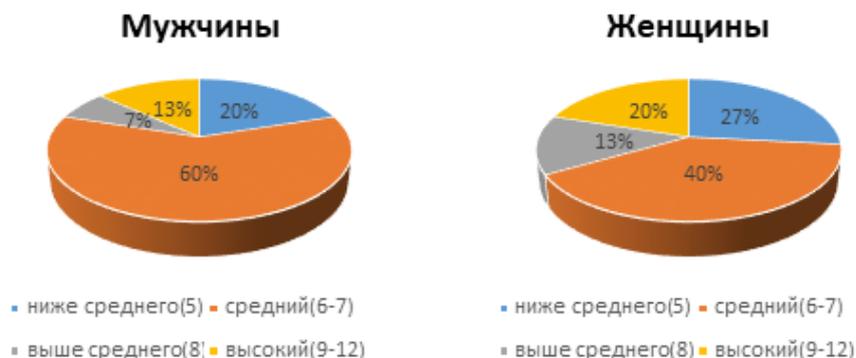


Рисунок 2 – Объем кратковременной памяти у работающих людей

### **Выводы**

В результате исследования было установлено, что у людей всех исследуемых групп выявлялся средний уровень объема кратковременной зрительной памяти, необходимый для процесса учебной и рабочей деятельности.

Отмечено, что у девушек объем кратковременной памяти лучше, по сравнению как с юношей того же возраста, так и с работающими женщинами ( $p < 0,05$ ). В то же время, у мужчин и женщин в возрасте 40 лет объем кратковременной памяти значительно не отличался.

Полученные данные могут быть положены в основу при разработке мероприятий, направленных на улучшение памяти у людей разных возрастов.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Диагностика памяти и развития познавательных процессов ребенка [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://multiurok.ru/files/>. – Дата доступа: 15.01.2023
2. Зимбули, А. Е. Забывчивость: нравственно-значимые ракурсы / А. Е. Зимбули // Инновационная наука. – 2022. – № 4–2. – С. 81–92.

**УДК 159.944.4:378-057.875**

**А. М. Казанчук, Т. И. Волынцевич, А. А. Мацак**

*Научный руководитель: к.м.н., преподаватель В. А. Кругленья*

*Учреждение образования*

*«Гомельский государственный медицинский университет»*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ**

### **Введение**

Стресс – состояние эмоционального и физиологического напряжения организма, возникающего при воздействии различных неблагоприятных факторов и характеризующееся нарушением гомеостаза, изменениями функций нервной и эндокринной систем [1].

Стресс может оказывать положительное влияние на организм, проявляющиеся в активации симпато-адреналовой системы и выбросом в кровь стрессовых гормонов. При этом, стресс-реакция обеспечивает развитие долговременной адаптации к длительному или часто повторяющемуся действию стрессора [3]. При длительном действии стресса могут возникнуть патологические изменения в организме, которые являются основой психосоматических заболеваний [2].

Причин стресса великое множество, так как у каждого человека индивидуальный особенности психики, образа жизни, поэтому один и тот же стрессорный фактор может влиять по-разному. Исходя из этого выделяют следующие источники стресса:

- Внешние – переезд на новое место жительства, смена работы, смерть близкого человека, развод, каждодневные неприятности, связанные с денежными проблемами, выполнением обязательств к определенному сроку, спорами, семейными отношениями, не высыпанием.

- Внутренние – пересмотр жизненных ценностей и убеждений, изменение личной самооценки и т. п. [4].

Актуальность данного исследования состоит в выявлении наиболее распространенных стрессорных факторов и их последствий для организма студентов.

### **Цель**

Исследовать основные причины учебного стресса; выявить особенности их проявления и определить основные приемы снятия стресса студентами.

### **Материал и методы исследования**

Исследование проводилось с помощью теста на учебный стресс, разработанного Ю. В. Щербатых. Данный тест позволяет определить основные причины учебного стресса; выявить, в чем проявляется стресс; определить основные приемы снятия стресса студентами. Анкетирование проводилось в начале семестра, среди студентов различных ВУЗов и специальностей. Всего были опрошены 131 студент, в возрасте  $20 \pm 3$  года, таких учреждений как: ГГМУ, БГТУ, ГрГУ им. Янки Купалы, ВГАВМ, БГУ, БРУ, БГУИР, БГПУ им. М. Танка, БГЭУ, ГрГМУ, БНТУ, ВГМУ, международный университет «МИТ-СО», МГУ, ПолесГУ. Обработка полученных данных проводилась с использованием программы Microsoft Excel 2016.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

В результате тестирования установлено, что 51 человек (38,9 %) из опрошенных испытывают стресс часто, 41 человек (31,3 %) – иногда, 17 человек (13 %) – редко, 14 человек (10,7 %) – очень часто, 6 человек (4,6 %) – очень редко и 2 человека (1,5 %) – не считают, что испытывают стресс.

Анализ действующих стрессогенных факторов (таблица 1) показал, что наиболее часто отмеченным стрессогенным фактором для студентов является большая учебная нагрузка – 83 человек (63,4 %). Другие наиболее часто отмеченные студентами причины стресса: проблемы в личной жизни – 47 человек (35,9 %), неумение правильно организовывать свой режим дня и страх перед будущим – 44 человека (33,6 %). Нерегулярное питание, нежелание учиться или разочарование в выборе профессии и непонятные, скучные учебники также являются актуальными причинами стресса у студентов – 40 человек (30,5 %), 35 человек (26,7 %) и 30 человек (22,9 %) соответственно. Реже всего стрессогенными факторами были отмечены: проблемы совместного проживания с другими студентами – 17 человек (13 %), жизнь вдали от родителей – 16 человек (12,2 %), плохое отношение с преподавателями – 12 человек (9,2 %) и конфликт в группе – 12 человек (9,2 %).

Таблица 1 – Причины стресса у студентов

Причины стресса	Выбор студентов, чел.	Выбор студентов, %
Большая учебная нагрузка	83	63,4
Нерегулярное питание	40	30,5
Неумение правильно организовывать свой режим дня	44	33,6
Плохое отношение с преподавателями	12	9,2
Непонятные, скучные учебники	30	22,9

## Окончание таблицы 1

Причины стресса	Выбор студентов, чел.	Выбор студентов, %
Страх перед будущим	44	33,6
Проблемы в личной жизни	47	35,9
Нежелание учиться или разочарование в выборе профессии	35	26,7
Конфликт в группе	12	9,2
Проблемы совместного проживания с другими студентами	17	13,0
Жизнь вдали от родителей	16	12,2

Был также проведен анализ частоты проявлений различных признаков нарушений функционального состояния организма, ассоциированных со стрессовой реакцией в группах обследуемых студентов (таблица 2). Установлено, что наиболее частым проявлением стресса у студентов являются: плохой сон – 52,7 %, плохое настроение, депрессия – 54,2 % и обидчивость – 53,4 %. Также частыми проявлениями стресса студенты отметили: спешка, ощущение постоянной нехватки времени – 44,3 %, раздражимость, невозможность избавиться от посторонних мыслей – 44,3 %, головные боли – 39,7 %, повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания – 36,6 %, низкая работоспособность, повышенная утомляемость – 42,7 %, страх, тревога – 39,7 %. Наименее частыми проявлениями стресса являются, нарушение социальных контактов, проблемы в общении – 14,5 % и затрудненное дыхание – 17,6 %.

Таблица 2 – Сравнительный анализ частоты выявления различных признаков проявления стресса, ассоциированных со стрессовой реакцией студентов

Проявление стресса	Выбор студентов, чел.	Выбор студентов, %
Спешка, ощущение постоянной нехватки времени	58	44,3
Плохой сон	69	52,7
Невозможность избавиться от посторонних мыслей	58	44,3
Плохое настроение, депрессия	71	54,2
Головные боли	52	39,7
Ощущение беспомощности, невозможность справиться с проблемами	37	28,2
Нарушение социальных контактов, проблемы в общении	19	14,5
Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания	48	36,6
Раздражимость, обидчивость	70	53,4
Низкая работоспособность, повышенная утомляемость	56	42,7
Страх, тревога	52	39,7
Потеря уверенности, снижение самооценки	38	29,0
Учащенное сердцебиение, боли в сердце	39	29,8
Напряжение или дрожание мышц	34	26,0
Затрудненное дыхание	23	17,6
Проблемы с желудочно-кишечным трактом	28	21,4

Среди основных приемов для снятия стресса, приведенных в таблице 3, наиболее часто студенты используют: сон – 71 %, общение с близкими – 55 % и вкусная еда – 52,7 %, также популярными ответами стали: прогулки на свежем воздухе – 49,6 %, отдых наедине с самим собой – 48,1 %, а к специалисту обращаются крайне редко – 2,3 % (таблица 3).

Таблица 3 – Приемы снятия стресса

Способ снятия стресса	Выбор студентов, чел	Выбор студентов, %
Общение с близкими	72	55,0
Сон	93	71,0
Вкусная еда	69	52,7
Прогулки на свежем воздухе	65	49,6
Хобби	44	33,6
Физическая активность	35	26,7
Сигареты	28	21,4
Перерыв в учебе	40	30,5
Лекарства	17	13,0
Алкоголь	16	12,2
Обращение к специалисту	3	2,3
Отдых наедине с самим собой	63	48,1
Секс	22	16,8

### **Выводы**

По результатам анализа тестирования можно сделать следующие выводы:

1. Основными причинами возникновения стресса у студентов являются большая учебная нагрузка и проблемы в личной жизни. Меньше всего студентов волнуют такие проблемы как: плохое отношение с преподавателями и конфликт в группе.

2. Психоэмоциональным проявлением стресса у студентов, в основном, являются плохое настроение, раздражительность, обидчивость, плохой сон, ощущение нехватки времени, невозможность избавиться от посторонних мыслей. Физиологические признаки проявления стресса у большинства студентов проявляются редко, что указывает хорошее состояние систем адаптации и стрессоустойчивость организма.

3. Основными способами снятия стресса для студентов является: сон, общение с близкими, вкусная еда, прогулки на свежем воздухе и отдых наедине с самим собой.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Консультативная психология и психотерапия. – 2019. – Т. 24, № 2. – С. 21–84.
2. Араkelов, Г. Г. Стресс. Факторы, влияющие на формирование психосоциальной устойчивости личности в период студенчества / Г. Г. Араkelов, В. В. Аршинова, Г. Е. Жданова // Психологическая наука и образование. – 2021. – С. 24–43.
3. Мельникова, М. Л. Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М. Л. Мельникова ; Урал. гос. пед. ун-т ; науч. ред. Л. А. Максимова. – Электрон. дан. – Екатеринбург. – 2021. – С. 78–156.
4. Куприянов, Р. В. Психодиагностика стресса: практикум / сост.: Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина. – М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. – Казань, 2020. – С. 59.

**УДК 616.153.979.733-036.11-056.7**

**В. В. Кацура**

*Научный руководитель: преподаватель Е. С. Сукач*

*Учреждение образования*

*«Гомельский государственный медицинский университет»*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

## **СЛОЖНОСТИ ДИАГНОСТИКИ ОСТРОЙ ПЕРЕМЕЖАЮЩЕЙСЯ ПОРФИРИИ В КЛИНИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ, КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ**

### **Введение**

Современная медицина с каждым днем достигает колоссальных успехов. Однако исследования в области редких заболеваний проводятся не так часто в связи с двумя главными причинами: 1) отсутствие достаточного количества пациентов для изучения диагноза; 2) развитие диагностики и лечения орфанных болезней гораздо менее востребованно, как