

Выводы

Обработав полученные результаты, выяснилось, что население Гомельской области в целом относится к людям с ограниченными возможностями здоровья положительно (с сочувствием, уважением и симпатией). Однако есть люди, которые негативно относятся к слепоглухонемым (с пренебрежением и неприязнью). Таким образом, наблюдается противоречивое отношение к данной группе населения.

После проведенного опроса, оказалось, что не все люди готовы к активному взаимодействию с людьми-инвалидами (на работе, в общественных местах и т. д.). Но большинство опрошенных проголосовало за то, что не против быть в одном трудовом коллективе со слепоглухонемыми. Также необходимо отметить, что преобладающее число людей, которые были опрошены, всегда готовы оказать помощь людям с ограниченными возможностями здоровья.

Проанализировав результаты, видно, что значительная часть опрошенных имеет смутное представление о трудностях и проблемах инвалидов, поэтому стоит информировать население по данной теме.

По мере того, как люди будут больше узнавать о жизни и проблемах слепоглухонемых, число отрицательно настроенных людей в перспективе должно уменьшиться.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сироткин, С. А. Этика взаимоотношений и общение со слепоглухими: метод. пособие / С. А. Сироткин, О. И. Смирнова. — М., 2007. — С. 86.
2. Сироткин, С. А. Классификация и проблемы: учеб. пособие / С. А. Сироткин, О. И. Смирнова. — М., 1989. — С. 17.

УДК 159.944.4-057.875

СТРЕСС СТУДЕНТОВ И СПОСОБЫ ЕГО КОРРЕКЦИИ

Пеленюк Б. В.

Научный руководитель: к.м.н., доцент А. Г. Соболева

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

Введение

Стресс всегда являлся актуальной проблемой и в настоящий момент — не исключение. Студенческая жизнь очень богата на переживания и волнительные моменты, которые ведут к остановке развития студента как личности и даже к различным заболеваниям. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, около 45 % всех заболеваний возникают вследствие стрессовых ситуаций, что подтверждает актуальность данной проблемы [1, 2].

Цель

Изучить наличие стресса у молодежи и используемые способы снятия напряжённости, стресса, чувства усталости.

Материал и методы исследования

Методической основой исследования явилось выборочное единовременное наблюдение. Выборка исследования составила 205 студентов различных вузов Республики Беларусь. Из них приняло участие 167 представителей женского пола и 38 мужского. 170 человек из них находятся в возрасте от 18 до 25 лет, остальные младше 18 лет. Для сбора эмпирических данных нами была разработана специальная анкета. Полученные данные подверглись статистическому анализу.

Результаты исследования и их обсуждение

Согласно полученным данным, 46 % респондентов часто испытывают стресс, 30% респондентов — иногда, 13 % респондентов — постоянно, 5 % опрошен-

ных — редко испытывают стресс и 5 % респондентов его не испытывают. Следует отметить, что 90 % респондентов испытывают стресс из-за учёбы или работы.

Также было изучена степень влияния стресса на здоровье студентов. У 61 % опрошенных стресс не сильно влияет на их здоровье, они испытывают нечастые головные боли или другие недомогания, которые они в силах вытерпеть. Довольно сильно стресс влияет на здоровье у 26 % опрошенных студентов. Они испытывают частые головные боли, недомогание, истощение и бессилие. 8 % опрошенных считают, что стресс очень сильно влияет на их здоровье. Они страдают от панических атак, бессонниц и сильных головных болей. И лишь 5 % респондентов не испытывают стресса. Стоит учесть, что это лишь субъективные данные каждого опрошенного и они могут оказаться частично или полностью ложными.

43 % опрошенных не связывают появление вредных привычек со стрессом. У 22 % респондентов вредные привычки имеются и, кроме этого, они являются последствиями стресса. 35% опрошенных имеют вредные привычки, которые, по их мнению, не являются последствиями стресса.

77 % респондентов считают, что со стрессом нужно бороться и не затягивать с этим, что они и делают, однако 23 % опрошенных не пытаются бороться со стрессом по различным причинам.

На вопрос: «Как вы считаете, фактором риска, каких заболеваний является стресс?» 84 % опрошенных ответили, что стресс является фактором риска развития неврологических нарушений, сердечно-сосудистых заболеваний и психических расстройств. 10 % респондентов считают, что однозначно, психических расстройств, 5 % респондентов — неврологических нарушений, 1 % респондентов — сердечно-сосудистых заболеваний.

Из предложенных вариантов снятия напряжённости, стресса, чувства усталости, которые помогают студентам, наиболее распространёнными являются сон (90 %), просмотр ТВ, видео, прослушивание музыки (72 %), а наименее — посещение храма (церкви, костёла и т. п.) (8 %).

Выводы

В результате опроса выявлено, что 95 % опрошенных студентов, принявших участие в исследовании, испытывают стресс, причем 90 % опрошенных — из-за учёбы или работы, и у 34 % опрошенных стресс оказывает влияние на их здоровье.

22 % опрошенных связывают появление вредных привычек со стрессом.

Большинство опрошенных считают, что стресс является фактором риска развития неврологических нарушений, сердечно-сосудистых заболеваний и психических расстройств.

Для снятия напряжённости, стресса, чувства усталости, студенты используют сон (90 %), просмотр ТВ, видео, прослушивание музыки (72 %).

Из этого можно сделать вывод — все студенты потенциально являются носителями различных заболеваний, часть из которых достаточно серьёзные и пагубно влияют на здоровье как физическое, так и психическое. Всё это подтверждает актуальность такой проблемы студентов как стресс.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шафранова, А. В. Проблема стресса в современном мире / А. В. Шафранова // Информационный справочный портал. — Режим доступа: <https://novainfo.ru/article/6349>. — Дата доступа: 27.03.2021.
2. Оценка и лечение состояний, связанных исключительно со стрессом // Информационный справочный портал ВОЗ. — Режим доступа: https://www.who.int/mental_health/emergencies/mhgap_module_management_stress/ru/. — Дата доступа: 27.03.2021.