

Посещение культурных мероприятий, занятие творчеством уходят на второй план. Установлено, что увеличение недельной учебной нагрузки с 30 до 37 часов в неделю приводит к существенному возрастанию (до 12 %) числа школьников с высоким психологическим напряжением. В то же время увеличение продолжительности прогулок до 2–3 часов в день приводит к увеличению количества (на 10 %) учащихся с низким психологическим напряжением.

67 % респондентов отметили, что имеют недостаточный уровень знаний о рациональном режиме дня, 71 % учащихся хотели бы получить дополнительную информацию по данному вопросу.

### **Выводы**

Таким образом, на основании полученных результатов можно сделать вывод о том, что большинство школьников старших классов чаще всего не соблюдают основные режимные моменты: сон, режим питания, чередование времени труда и отдыха, рациональное использование времени досуга, достаточное время пребывания на свежем воздухе. Вместе с тем, именно в данный период развития школьники должны овладеть достаточным уровнем знаний о рациональном режиме дня и о негативных последствиях его несоблюдения. При разработке и реализации образовательных программ в данном направлении целесообразно использовать активные современные формы и методы обучения, проводить мастер-классы, викторины, использовать видеоматериалы. Важным направлением совершенствования образовательного процесса также является повышение культурного уровня молодежи.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Сухарев, А. Г. Мониторинг состояния здоровья школьников и образовательной среды / А. Г. Сухарев, Л. Ф. Игнатова, Н. М. Цыренова // I Конгресс российского общества школьной и университетской медицины и здоровья. — М.: Издатель НЦЗД РАМН, 2008. — 208 с.
2. Зазнобова, Т. В. Роль факторов образовательной среды в формировании здоровья старшеклассников / Т. В. Зазнобова, И. Г. Погорелова, Л. А. Решетник // Сибирский медицинский журнал. — 2011. — № 1. — С. 136–138.
3. Рукавкова, Е. А. Гигиеническая оценка режима дня школьников / Е. А. Рукавкова, Ж. В. Пахомова, Л. И. Бубликова // Ученые записки Орловского государственного университета. — 2014. — № 7 (63), Ч. II. — С. 175–176.
4. Инструкция. 2.4.1.11-14-26-2003 «Сбор, обработка и порядок предоставления информации для гигиенической диагностики и прогнозирования здоровья детей в системе «Здоровье — среда обитания».

**УДК 378.016-044.77+159.953**

## **ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДА ИНТЕРВАЛЬНЫХ ПОВТОРЕНИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОСТИ**

**Ляховченко Д. В.**

**Научный руководитель: к.м.н., доцент В. Н. Бортновский**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

### **Введение**

Известно, что информация запоминается лучше в том случае, если к ней обращаться несколько раз за длительный промежуток времени. Однако, чаще всего приходится получать информацию в больших объемах за ограниченное время, что исключает формирование долговременной памяти изучаемого материала учащимися. Долговременная память позволяет хранить информацию неограниченное время, именно поэтому она наиболее важна для учебы [1].

В конце 1880-х психолог Герман Эббингауз занялся систематическим изучением памяти. Он запоминал бессмысленные наборы слов, а через определен-

ные промежутки времени проверял свои знания. В результате этих экспериментов он вывел закономерность, известную сегодня как кривая забывания Эббингауза. Суть в том, что скорость забывания информации обратно пропорциональна времени с момента ее запоминания. Чем больше прошло времени, тем медленнее она запоминается.

Идея, что интервальные повторения можно использовать для улучшения процесса обучения, впервые была предложена в книге «Психология обучения» (англ. Psychology of Study), написанной профессором Алемом Мейсом в 1932 г. В 1939 г. Spitzer протестировал эффект методики на студентах в Айове. Spitzer исследовал метод на более чем 3600 студентах и доказал его эффективность [2].

Хотя этот принцип может найти применение для запоминания любой информации, наиболее широкое распространение он получил при изучении иностранных языков. Интервальные повторения не предполагают заучивания наизусть без понимания (но и не исключают его), и не противопоставляются мнемонике [3].

### **Цель**

Определить эффективность метода интервальных повторений в образовательном процессе у студенческой молодежи.

### **Материал и методы исследования**

Всего в исследовании приняли участие 100 студентов различных высших учебных заведений Беларуси (ГГМУ, БГМУ, ГрГМУ, БелГУТ, БГТУ) и добровольцы в возрасте от 17 до 19 лет. Из них 46 (46 %) мужчин и 54 (54 %) женщин.

Для реализации поставленной цели использовалась специальная программа Quizlet. Для запоминания были предложены карточки с русскими пословицами и их аналоги на английском языке. Для проверки изученных слов был проведен письменный тест и определение скорости соотношения пословиц и их перевода.

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

Применение методики интервальных повторений увеличило количество правильных ответов у испытуемых на 7 %. Из них женщины получили прирост на 6 %, а мужчины на 8 %. По результатам подбора время на выполнение задания сократилось на 1,2 с. У мужчин время сократилось на 0,8 с, у женщин на 1,9 с (таблица 1).

Таблица 1 — Эффективность применения методики интервальных повторений в образовательном процессе у студенческой молодежи

Пол	Без применения методики интервальных повторений		С применением методики интервальных повторений	
	процент правильных вариантов ответа теста, %	количество времени, затрачиваемое на соотношение русских пословиц с их английскими аналогами, с	процент правильных вариантов ответа теста, %	количество времени, затрачиваемое на соотношение русских пословиц с их английскими аналогами, с
Женщины	69	15,3 ± 1,8	75	13,4 ± 1,5
Мужчины	71	13,8 ± 1,6	79	13,0 ± 1,7
Все	70	14,5 ± 1,7	77	13,3 ± 1,6

### **Выводы**

Использование метода интервальных повторений в учебном процессе позволяет повысить эффективность запоминания информации обучающимися, тем самым укрепляет полученные в ходе занятий знания, позволяет улучшить качество образования.

Предложенный метод может быть использован в других областях, где деятельность человека связана с необходимостью запоминания большого объема информации.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Ильина, М. К. Психология памяти / М. К. Ильина. — Новосибирск, 2000. — 71 с.
2. Крылов, А. А. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / А. А. Крылов, С. А. Маничев. — СПб.: Питер, 2000. — С. 50–52.
3. Репкин, В. В. Произвольное запоминание, как необходимое условие самостоятельного усвоения учебного материала / В. В. Репкин, А. С. Ячина. — Харьков, 1985. — С. 128–129.

**УДК 613.68:[614.253.5:617]**

**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ  
У МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР ХИРУРГИЧЕСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ  
И ОТДЕЛЕНИЯ РЕАНИМАЦИИ И ИНТЕНСИВНОЙ ТЕРАПИИ**

**Марковский В. О., Корсакова В. И.**

**Научный руководитель: старший преподаватель М. А. Чайковская**

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

***Введение***

В настоящее время увеличился интерес к проблеме эмоционального выгорания. Несмотря на немалое количество работ, посвященных данной проблеме, малоизученным остается вопрос о социально-психологических факторов его возникновения и развития, что затрудняет разработку методов его профилактики и преодоления. Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) занимает одно из главных мест в развитии соматических и неврологических заболеваний. На фоне эмоционального напряжения наблюдается аддиктивное поведение в виде работоголизма, ургентной аддикции, моббинга, субъективного моббинга, злоупотребления психоактивными веществами (преимущественно алкоголем), что становится причиной развития алкоголизма [2, 3].

СЭВ согласно международной классификации болезней X пересмотра, является патологическим состоянием, имеющим полноценный статус «заболевания» под шифром Z-73 — реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. В данном случае стресс проявляется в виде негативного исхода — дистресса, а именно третьей стадией общего синдрома адаптации — истощения вследствие развития неуправляемой стрессовой реакции. Ввел термин и описал синдром американский психолог Х. Дж. Фрейденбергер в 1974 г. [1, 3].

СЭВ включает в себя 3 стадии, каждая из которых состоит из 4-х симптомов: 1-я стадия — «Напряжение» — со следующими симптомами: неудовлетворенность собой, «загнанность» в клетку, переживание психотравмирующих ситуаций, тревожность и депрессия; 2-я стадия — «Резистенция» — со следующими симптомами: неадекватное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей; 3-я стадия — «Истощение» — со следующими симптомами: эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, личностная отстраненность, психосоматические и психовегетативные нарушения [2, 3, 4].

Одно из первых мест среди специальностей, подверженных высокому риску возникновения синдрома эмоционального выгорания, занимает профессия медицинской сестры. Короткая социальная дистанция «медицинская сестра — пациент» обуславливает сильное влияние как объективных, так и субъективных факторов, вызывает нарастающее чувство неудовлетворенности, способствует накоплению усталости [1, 5].