

одиночестве, фантазирование, изобретательство.

И всего у 12,5% - Дисфорическая активность вовне.

Для человека свойственны: стремление разрушать, буйствовать, оппозиционность, враждебная активность, деструктивный интеллект, пессимизм, недовольство, разочарование, доминирование злобы и неприятия, безнравственность. Данные обследований показывают, что «чистые» формулы преобразования энергии воздействий встречаются редко, и обычно их демонстрируют личности с акцентуациями в характере, с признаками невротичности.

На завершающем этапе было проведено исследование, нацеленное на выявление типологий психологической защиты. Нами была использована диагностика типологий психологической защиты (Р.Плутчик в адаптации Л.И.Вассермана, О.Ф.Ерышева, Е.Б.Клубовой).

Было выявлено, что наиболее встречающимися стали такие механизмы защиты как:

Отрицание, реактивное образование, компенсация, регрессия, проекция, интеллектуализация, замещение, вытеснение.

В большей степени это: отрицание, реактивное образование и компенсация.

Несмотря на то, что основными причинами возникновения стресса у студентов являются излишне серьезное отношение к учебе и большая учебная нагрузка, основным способом снятия стресса является сон. Исследования показали, что большая часть студентов обладает разносторонностью интересов, умением сбалансировать деловую активность, напряженную работу со сменой занятий и умело организованным отдыхом. И при этом имеют такие качества как: созидательная, кон-

структивная активность, стремление к коллективным формам деятельности, созидательные идеи, предложения, решения, нескрываемый оптимизм, умение радоваться, свободное проявление положительных чувств. И все это не мешает студенту при выборе наиболее приемлемым механизмам защиты.

Литература:

1.Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп/ Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Институт Психотерапии, 2005. – 490с.

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ

Климанова В.Е.

*МАОУ ВПО «Краснодарский муниципальный медицинский институт высшего сестринского образования»
Краснодар, Россия*

Актуальность. Студенческая жизнь для одних студентов ассоциируется со студенческими обществами, общением с интересными людьми, различными мероприятиями и весельем. Для других это серьезное испытание, изменение в жизни, трудная жизненная ситуация к которой необходимо приспособливаться. Студенты молоды и сталкиваются с разными проблемами, новые условия обучения требуют от них больше самостоятельности, ответственности, самоорганизации и не все студенты готовы к решению многочисленных проблем и задач, которые предоставляет жизнь. В любом случае обучение в высшем учебном заведении это стресс для многих студентов. Студенту необходимо преодолевать трудности, осваивать новые роли и модифицировать

старые, адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности.

Существует большое количество подтверждений тому, что хронический стресс - спутник студенческой жизни. Исследователи отмечают причины стрессов у студентов связанные с проблемами финансов, жилья, безопасности и др. Стресс, испытываемый студентами, может сказываться на обучении (приобретении, применении и переработке знаний), что препятствует академической успеваемости. Трудности с успеваемостью в свою очередь также создают дискомфорт, в результате чего общий стресс усиливается.

Объект исследования: стрессовые состояния у современной молодежи, осуществляющих учебную деятельность.

Предмет исследования: профилактика стрессовых состояний у студентов в период сдачи экзаменов.

Цель исследования: исследовать стрессовые состояния студентов в процессе подготовки к сдаче экзаменов.

Гипотеза: можно предположить, что у студентов в процессе обучения в высшем учебном заведении большая учебная нагрузка является одной из главных причин возникновения стресса, который наиболее интенсивно актуализируется в период сессии.

Слово «стресс» в переводе с английского обозначает давление, натяжение, усилие, а также внешнее воздействие, создающее это состояние. Понятие «стресс» всё более настойчиво и прочно входит в наш обиход. Своим возникновением оно обязано канадскому врачу и биологу Ганс Селье, который в 1936 г. обратил внимание на специфический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование [2].

В психологии понятие стресса рассматривается с разных точек зре-

ния. Стресс – это состояние индивида в экстремальных условиях, проявляющееся на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях. Экстремальные условия – чрезвычайно сильные воздействия внешней среды, которые находятся на грани переносимости и могут вызывать нарушения адаптации. Экстремальные факторы вызывают в организме предельно допустимые изменения. Выделяют физические, физико-химические, социально-психологические факторы.

Также стрессом называют неспецифическую, другими словами, общую реакцию организма на воздействие (физическое или психологическое). Воздействие, нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). Неспецифическая реакция – определённый всегда одинаковый комплекс физиологических изменений живого организма в ответ на любое предъявленное ему требование, иначе общий адаптационный синдром, (таким образом, стресс присутствует всегда, пока организм жив, нет стресса – нет жизни). Феномен неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия называется общим адаптационным синдромом, или стрессом. Такое определение стрессу дал Ганс Селье.

В исследованиях Селье и многочисленных последующих работах показано, что непредсказуемые и неуправляемые события более опасны, чем предсказуемые и управляемые.

Исследованием проблемы стресса занимались У. Кэннон, Д. Майерс, Л. А. Китаев-Смык, Ю.В. Щербатых, Ю. И. Александров.

Исследователи у стресса выделяют две формы:

- стресс полезный – эустресс;
- стресс вредоносный – дисстресс.

Чтобы стресс принял характер эустресса, необходимо наличие определенных условий: положительный эмоциональный фон; опыт решения подобных проблем в прошлом и позитивный прогноз на будущее; одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды; наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса.

Переход стресса в дистресс возможен при отсутствии этих факторов, или же при наличии других факторов как объективного, так и субъективного характера: эмоционально-когнитивные факторы: недостаток нужной информации, негативный прогноз ситуации, чувство беспомощности перед возникшей проблемой и т.д.; чрезмерная сила стресса, превышающая адаптационные возможности организма; большая продолжительность стрессорного воздействия, приводящая к истощению адаптационного ресурса [4].

Студенческая жизнь полна чрезвычайных и стрессогенных ситуаций, поэтому студенты часто испытывают стресс и нервно-психическое напряжение. В основном у студентов стресс развивается из-за большого потока информации, из-за отсутствия системной работы в семестре и, как правило, стресс в период сессии. Эмоциональное напряжение у студентов начинается примерно за 3-4 дня до начала сессии и сохраняется на всем ее протяжении даже в самые спокойные дни. Наличие эмоционального напряжения и в межэкзаменационные дни свидетельствует о том, что экзаменационная сессия сопровождается непрерывным, хроническим стрессом. Последствием такого стресса может являться невроз, функциональное заболевание нервной системы, когда страдает, в первую очередь, нервная система, ее ресурсы истощаются, заставляя работать организм на пределе. Период обучения

оказывает значительное влияние на формирование личности, поэтому проблема психического здоровья студентов весьма актуальна [1].

Исследователи выделяют 3 группы студентов: 1-я группа – с невротическими расстройствами; 2-я группа – с риском их развития; 3-я группа – здоровые. Уровень невротических расстройств возрастает с каждым годом обучения. Студенты с невротическими расстройствами не умеют организовать свой режим, а это усугубляет их ассенизацию (т.е. снижает функциональные возможности центральной нервной системы, проявляющиеся в ухудшении работоспособности, психической утомляемости, ухудшении внимания, памяти, повышенной реактивности с раздражительной слабостью). Студенты с невротическими расстройствами недосыпают, некоторые из них не используют выходные дни для отдыха. Заболевания неврозом ведет к значительному снижению успеваемости. Среди студентов группы риска большинство употребляли алкоголь с целью облегчения общения, улучшения настроения и в трудных жизненных ситуациях [3].

Для студента нашего времени, стресс является реакцией на скопившиеся проблемы, на бесконечный процесс борьбы с повседневными трудностями [2].

Эмпирические исследования проводились на базе Краснодарского муниципального медицинского института высшего сестринского образования, города Краснодара. В исследовании участвовали студенты 2 курса, обучающиеся по специальности «Клиническая психология», в количестве 12 человек и студенты 3 курса, обучающиеся по специальности «Сестринское дело», в количестве 19 человек.

С помощью методики Ю.В. Щербатых мы определили основные

причины учебного стресса и в чем проявляется стресс у респондентов, а также определить основные приемы снятия стресса студентами.

Основными причинами возникновения стресса у студентов являются излишне серьезное отношение к учебе и нежелание учиться или разочарование в профессии. Меньше всего студентов волнует проблема стеснительности и застенчивости.

Важно отметить, что проявляется стресс в группе, в основном, на психологическом уровне, что сказывается на понижении работоспособности студентов, плохом сне, нехватке времени.

Главным или даже основным способом снятия стресса является сон. Положительно то, что алкоголь, сигареты, наркотики в качестве приема снятия стресса в группе практически не используются.

Из биологических признаков проявления стресса можно выделить затруднения дыхания и различные боли. Остальные признаки присутствуют у меньшей части студентов.

В результате нашего исследования мы выяснили, что основными причинами возникновения стресса у студентов являются излишне серьезное отношение к учебе и нежелание учиться или разочарование в профессии. Все это приводит к понижению трудоспособности студентов, плохому сну, нехватке времени. Биологические признаки проявления стресса у большинства студентов присутствуют в малых количествах. Основным способом снятия стресса является сон.

Итак, стресс - это неотъемлемая часть жизни каждого студента. Реакция на стресс, как и начало трудового дня, режим питания, двигательная активность, качество отдыха и сна, взаимоотношения с окружающими, являются составными частями образа жизни. От самого студента зависит,

каким будет его образ жизни - здоровым, активным или же нездоровым, пассивным, а, следовательно, как часто и продолжительно он будет находиться в стрессовом состоянии.

Литература:

1. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса/Психологический журнал. - 2006, - №2.
2. Митева, И.Ю. Курс управления стрессом. - М.: ИКЦ «МарТ», 2004.
3. Немов, Р.С. Психология. - М.: Просвещение, 2004.

ПРИЧИНЫ ПОЛОМОК СЪЕМНЫХ ПЛАСТИНОЧНЫХ ПРОТЕЗОВ И ВОЗНИКНОВЕНИЯ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ

Ковалёва А. С., Пняк И.С.

*МАОУ ВПО «Краснодарский муниципальный медицинский институт высшего сестринского образования»
Краснодар, Россия*

Актуальность темы. Пациенты с частичной потерей зубов старше 50 лет составляют самую обширную группу лиц, нуждающихся в таком виде ортопедического лечения - 40%. В то же время у лиц молодого возраста, съёмные протезы применяются также достаточно часто-15-20%. Это обусловлено ранней потерей части передних зубов в результате травмы, разрушения кариесом, заболеваний пародонта. С целью сохранения здоровых зубов, ограничивающих дефект зубного ряда, предпочтение отдают съёмному пластиночному протезу, позволяющему достичь максимального уровня эстетики. Как известно, основным элементом съёмного пластиночного протеза является базис. К пластмассам для базисов предъявляются следующие требования: быть прочными и достаточно упругими, длительно сохранять целостность