

большинство (75%) опрошенных оценивают свою активность как неудовлетворительную: отмечают наличие пассивности, медлительности, безучастности, равнодушия, желания отдохнуть.

Выводы. В будущем планируется дальнейшее изучение проблемы влияния интеллектуальной нагрузки на состояние студентов с целью поиска эффективных способов минимизации ее негативного влияния.

Литература

1. Большая энциклопедия психологических тестов / сост. А. Карелин. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 416 с.
2. Кондратьева Л. С. Психологическое здоровье подростков в системе образования// Психологія – 2002 – № 2. – С.70

АНАЛИЗ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ УЧАЩИХСЯ

Кардаш Ю. Г.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь
Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии
Научный руководитель – ст. преподаватель Саросек В. Г.

Введение. Состояние здоровья зависит от многих факторов: возраста и пола, наследственности и образа жизни, социального и духовного благополучия [1]. В первые месяцы после приезда в новую страну люди испытывают особое напряжение, особенно студенты из материально плохо обеспеченных семей и те, кто привык к чрезмерной опеке со стороны родителей. Они находятся в состоянии стресса: жалуются на потерю аппетита, усталость, вялость, бессонницу, плохое настроение и раздражительность [1]. Процесс адаптации к русской и белорусской кухням протекает очень хорошо. Как и во многих других странах, в Республике Беларусь предпочитают использовать в рационе картофель, рис, мясо и рыбу, а отличие заключается лишь в использовании количества приправ и их разнообразии.

Цель – провести анализ режима питания, частично рациона питания иностранных учащихся и выявить основные нарушения питания студентов.

Материалы и методы исследования. Было проведено социологическое исследование методом анонимного анкетирования, в котором приняло участие 64 респондента. Обработка данных проводилась с помощью программы MS Excel.

Результаты. В результате анализа анонимных анкет было получены следующие результаты: 59% обучающихся не завтракают вообще. Из 41% опрошенных студентов, у которых присутствует завтрак, 48% выбирают молоко и фрукты; 28,5% завтракают омлетом либо яйцами; 20,76% выбирают хлебобулочные изделия; 1% – рисовую кашу; 1,7% – кофе.

На вопрос «Присутствует ли в вашем рационе суп?» 72% респондентов ответили, что суп в их рационе отсутствует, что в дальнейшем отрицательно сказывается на самочувствии. На вопрос «Используете ли вы перекусы между приемами пищи и в виде чего?» были получены ответы, что в основном чипсы (18,75%) либо перекус вообще отсутствует (15,25%). Из опроса следует также, что большинство респондентов – 75% – ежедневно пользуются услугами столовой университета.

Вывод. Таким образом, можно сделать вывод, что у студентов факультета иностранных учащихся в связи со сменой места жительства наблюдаются нарушения режима питания, что отрицательно сказывается как на состоянии здоровья, так и на процессе адаптации в целом.

Литература

1. Тутельян, В. А. Оптимальное питание – ключ к здоровью / В. А. Тутельян, Б. П. Суханов. – Москва : Изд. дом журн. «Здоровье», 2004.

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ САМООЦЕНКИ И УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ У ПОДРОСТКОВ

Кардаш А. С.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Кафедра психологии и педагогики

Научный руководитель – преподаватель Кевляк-Домбровская Л. Э.

Актуальность. Рост количества подростков с низкой самооценкой. Решение вопроса о зависимости или автономности самооценки и уровня притязаний.

Цель. Изучение психологических особенностей самооценки и направленности личности подростков, анализ характера взаимосвязи самооценки и направленности личности для определения путей их целенаправленного формирования.

Материалы и методы исследования. Выборка составила 31 человек в возрасте от 12 до 16 лет, из них 14 – юноши и 17 – девушки. В работе для диагностики использовался Тест Шварцландера «Исследование уровня притязаний» [1]. Тест Куна «Кто Я?» (М. Кун, Т. МакПартленд; модификация Т. В. Румянцевой) [2].

Результаты. На основании прохождения респондентами методик был выявлен 31 подросток с разными уровнями притязаний и самооценки, которые были переведены в проценты для удобства. На основании этих результатов была выведена корреляция между уровнем самооценки и уровнем притязаний. Большинство подростков оказалось (29%) с неадекватно завышенной самооценкой и низким уровнем притязаний.