

## **ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ БНТУ**

*Белорусский национальный технический университет,  
г. Минск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель: ст. преподаватель Полуйчик Т. В.*

Депрессия – это не просто плохое настроение – это серьезное заболевание, которое влияет на наше физическое и психическое здоровье. Когда происходит что-то неприятное или расстраивающее, например, прекращение отношений или потеря работы, нормально, что неприятные ощущения и подавленность возникают и какое-то время продолжаются, но эти чувства со временем исчезают, и вы продолжаете жить. Но если это депрессия, чувства не исчезают, даже когда ситуация улучшается. У депрессии, как и у другой болезни, есть свои характерные симптомы, например, нарушение аппетита или отсутствие мотивации в принципе. Большая особенность – это то, что эти симптомы держатся на протяжении длительного срока.

Сейчас студентам сократили срок обучения, но как бы то ни было, нагрузка осталась прежняя, к тому же, студенту необходимо решать такие житейские вопросы, как себя обеспечивать, с взрослением стал актуален вопрос и расстановки приоритетов: чему уделять больше времени, а что отправить на задний план. Все это в какой-то степени влияет на психику студента и не удивительно, что появляются депрессивные настроения.

В ходе нашего исследования была использована шкала Аарона Бека, американского психотерапевта. Мы изучали способность студента к самоанализу, его опыт. Всего в опросе участвовало 86 студентов БНТУ.

Удовлетворительное психическое состояние наблюдается у 75 % опрошенных. Это говорит о том, что в большинстве своем эти студенты не чувствовали себя грустными, подавленными, у них не потерян интерес к людям, решения принимаются легко и нет никаких мыслей о самоповреждении. Легкая депрессия наблюдается у 13 % опрошенных. Эти студенты испытывают иногда чувство грусти, испытывают разочарование в собственном будущем, делают дополнительные усилия, чтобы что-то сделать. Умеренная депрессия была определена только у 1 % студентов. Эти студенты имеют плохой аппетит, имеют отвращение к себе, устают от любого занятия, считают себя непривлекательными, а принятие решений дается очень тяжело.

51 % опрошенных считают, что у них имелись депрессивные настроения, не обнаружили у себя такое состояние – 49 %. 86 % ответили, что среди их знакомых есть человек, готовый выслушать и помочь. Лишь 14 % не имеют такой поддержки.

В дополнение мы попросили написать студентов, что они думают об этом психическом состоянии и путях выхода из нее:

«Человеку с депрессией в нашей культуре, стране не помочь. Вид городов, улиц, людей и домов уже вызывает депрессию. Всеобщее желание страдать, жалеть, не действовать не даст избавиться от депрессии. Культ страдания возведен ввысь общественного творчества. Давление со всех сторон: начиная от родителей и заканчивая учителями тоже сильно гнетет. Любому человеку, который склонен к анализу, не избежать загонов».

«Человеку с депрессией необходимо в срочном порядке обратиться к врачу. Если депрессия легкая, то необходимо находиться с ним как можно чаще, пытаться отвлечь его от плохих мыслей каким-нибудь успокаивающим занятием».

«Я считаю, что во время депрессии человека не нужно нагружать дополнительными делами, заботами, необходимо спрашивать о состоянии его дел, вести беседу на отвлеченные темы, поддерживать и присматриваться к его действиям».

«Мне кажется, что нужно проводить с человеком больше времени и в это время показывать, что ты нужен ему и он нужен тебе».

УДК 621.762.4

Ризмонт А. С.

## **ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*Белорусский национальный технический университет,  
г. Минск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель: ст. преподаватель Поликшиа Е. В.*

Адаптация (лат. *Adaptato* – приспособление) – это совокупность физиологических, психологических и социальных реакций лежащих в основе приспособления организма, личности и их систем к изменению окружающих условий жизни, направленных на создание предпосылок нормального функционирования в непривычных условиях обитания и деятельности.

Вопросы адаптации человека к условиям деятельности в психологии труда в достаточной степени ещё не изучены. Фундаментальных исследований в этой области не много. В работах отечественных и зарубежных ученых рассматриваются различные виды адаптации: физиологическая, биологическая, социальная и психологическая.

Говоря об адаптации студента, мы подразумеваем, прежде всего, психологическую адаптацию, т. е. приспособление к условиям и задачам вуза на уровне психических процессов и свойств, например, повышение мыслительных и волевых ка-