

Негативное влияние экзаменационного стресса на студентов

Шеметовец Татьяна Николаевна, Титова Дарья Александровна

Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Научный(-е) руководитель(-и) Чумакова Екатерина Ивановна, Белорусский

государственный медицинский университет, Минск

Введение

Студенческий экзамен представляет собой одну из наиболее напряженных форм умственной деятельности, сочетая в себе не только стрессовый, но и интеллектуальный компоненты. В последние годы получены убедительные доказательства того, что экзаменационный стресс оказывает негативное влияние на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы студентов.

Цель исследования

Изучить влияние экзаменационного стресса на студентов 3 курса медико-профилактического факультета БГМУ.

Материалы и методы

В нашем исследовании участвовали студенты 3 курса медико-профилактического факультета БГМУ, в количестве 77 человек. Им было предложена анкета (тест на учебный стресс Ю.В. Щербатых), а также была проведена беседа и наблюдение за студентами.

Результаты

Волнение перед экзаменом оценено студентами в 7,9 баллов (среднее значение по 10-бальной шкале). Уровень постоянного стресса за последние 3 месяца учебы значительно возрос. Основные причины стресса, выделяемые студентами: спешка, ощущение постоянной нехватки времени (53,2%), плохое настроение, депрессия (37,7%), повышенная утомляемость (32,5%), плохой сон (32%), повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания (28,6%), страх, тревога (28,6%), потеря уверенности, снижение самооценки (27,3%), невозможность избавиться от посторонних мыслей (26%). Признаки экзаменационного стресса, отмечаемые у студентов: учащенное сердцебиение (55,8%), скованность, дрожание мышц (28,6%), головные и иные боли (18,2%), сухость во рту (13%), затрудненное дыхание (6,5%). Студентами практикуются такие методы снятия стресса, как: сон (71,4%), общение с друзьями или любимым человеком (68,8%), вкусная еда (53,2%), перерывы в учебе (45,5%), прогулки на свежем воздухе (41,6%), физическая активность (28,6%).

Выводы

Наличие острого экзаменационного стресса у студентов 3 курса медико-профилактического факультета БГМУ. Экзаменационный стресс приводит к перестройкам в процессе функционирования вегетативной нервной системы, увеличивая активность симпатического отдела вегетативной нервной системы и уменьшая активность парасимпатического отдела.