

Т. Н. Шеметовец, Д. А. Титова
НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА НА
СТУДЕНТОВ

Научный руководитель: ассист. Е. И. Чумакова
Кафедра гигиены детей и подростков,
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Резюме. В статье приведены результаты исследования негативного влияния экзаменационного стресса на организм 199 студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова: стресс, стрессор, экзамен, стрессоустойчивость, студенты.

T. N. Shemetovets, D. A. Titova
NEGATIVE EFFECT OF EXAMINATION STRESS ON STUDENTS

Tutor: assistant E. I. Chumakova
Department of Hygiene of Children and Adolescents,
Belarusian State Medical University, Minsk

Resume. The article presents the results of the study of the negative influence of examination stress on the organism of 199 students of higher educational institutions.

Keywords: stress, stressor, examination, stress resistance, students.

Актуальность. 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 организма. Экзаменационный стресс и его последствия являются серьезной угрозой психического здоровья молодых людей. Для снятия напряжения и повышения работоспособности молодежь довольно часто прибегает к употреблению алкоголя, табачных изделий, психоактивных веществ, что ведет к формированию аддиктивного поведения [3].

Цель: изучить проявления негативного влияния экзаменационного стресса у студентов и выявить факторы, которые способствуют развитию стресса.

Материал и методы. В исследовании участвовали студенты 3-4 курсов БГМУ, БГУ, БНТУ, БГУИР в количестве 199 человек. Психоэмоциональное состояние во время сессии, психофизиологические особенности личности, стрессоустойчивость, социальная адаптация и факторы, влияющие на формирование учебного стресса, изучались анкетно-опросным методом (тест Ю.В. Щербатых; тест на определение факторов, влияющих на формирование учебного стресса; тест на темперамент А. Белова; методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса-Раге) [2].

Результаты и их обсуждение. Проведенное анкетирование показало, что волнение перед экзаменом оценено студентами в 7,9 баллов по 10-бальной шкале. К развитию стресса, по мнению опрошенных, приводят спешка и ощу-

щение постоянной нехватки времени (53,2%), плохое настроение (37,7%), повышенная утомляемость (32,5%), плохой сон (32%), повышенная отвлекаемость и плохая концентрация внимания (28,6%), страх (28,6%), потеря уверенности и снижение самооценки (27,3%), невозможность избавиться от посторонних мыслей (26%). Большинство студентов указывают на функциональные расстройства со стороны разных систем и наличие таких жалоб, как учащенное сердцебиение (55,8%), скованность и дрожание мышц (28,6%), головные и иные боли (18,2%), сухость во рту (13%), затрудненное дыхание (6,5%).

Во время самого экзамена большинство студентов сталкивается с психологическими проблемами, мешающими успешной аттестации по дисциплине. Так, у 91% анкетированных возникает ощущение отсутствия знаний перед экзаменом, но при этом 93,2% из них благополучно сдают экзамены. Около 60% отмечают, что им легче отвечать лично преподавателю, а не всей аудитории. Симпатия к преподавателю увеличивает шанс успешной сдачи экзамена по мнению 84,3% опрошенных. Также было выявлено, что 75,9% студентов не могут сформулировать ответ на вопрос, который они знают. Среди опрошенных 51,3% считают, что не сдадут экзамен со своим уровнем знаний, у 60,8% начинается волнение за 4-5 часов до начала экзамена, страх перед оглашением оценки возникает у 51,5% респондентов. Кроме того, увеличивать напряженность на экзамене могут и факторы внешней среды. Так, 54,8% студентов отметили, что шум в аудитории, где проходит экзамен, мешает сосредоточиться над ответами.

Реакция на стресс определяется как личностными характеристиками человека (типом темперамента), так и наличием опыта переживания стрессовых ситуаций в прошлом. Известно, что сангвиники и флегматики имеют высокий уровень стрессоустойчивости, холерики - пороговый уровень, а меланхолики - низкий уровень стрессоустойчивости [1]. Среди обследованных нами студентов сангвиники составили 47%, флегматики – 23%, холерики – 18%, меланхолики - 12%.

Анализ жизненного опыта показал, что более 90% респондентов не имеют опыта переживания таких ситуаций, как смерть супруга (супруги); развод; тюремное заключение; разезд супругов; беременность партнерши; увольнение с работы; крупная покупка; смена места обучения; ссуда, заем для покупки вещей (машины, телевизора). В то же время, более 50% молодых людей имеют опыт таких жизненных ситуаций, как смерть близкого человека; болезнь, травма; изменения в состоянии здоровья членов семьи; межполовые проблемы; изменения финансового положения; изменения места работы; конфликт с парнем или с девушкой; выдающееся личное достижение, успех; отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения; изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска; изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т. п.); рождество, встреча нового года, дня рождения.

Для снятия стресса перед экзаменом молодые люди используют различные средства, но чаще всего указываются 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%).

Заключение. У большинства студентов 3-4 курсов БГМУ, БГУ, БНТУ и БГУИР выявлены психофизиологические изменения, свидетельствующие о наличии острого экзаменационного стресса. Развитию экзаменационного стресса способствуют как внутренние, так и внешние факторы. Для увеличения стрессоустойчивости в экзаменационную сессию профилактику развития стресса необходимо начинать проводить в предсессионный период.

Информация о внедрении результатов исследования. По результатам настоящего исследования было опубликовано 2 тезиса докладов, получен 1 акт внедрения в образовательный процесс кафедры гигиены детей и подростков БГМУ в виде дополнительной информации для лекций и практических занятий для студентов 3 курса медико-профилактического факультета в 2016/2017 учебном году.

Литература

1. Никифорова, Г. С. Психология здоровья: Учебник для вузов / Г. С. Никифорова. - СПб: Питер, 2003. - 607 с.
2. Сборник психологических тестов: учеб. пособие / Женский институт ЭНВИЛА; Сост.: Е. Е. Миронова. – Мн., 2005. – 155 с.
3. Щербатых, Ю. В. Экзаменационный стресс / Ю. В. Щербатых. – Воронеж, 2000. – 120 с.