

А. О. Карпечина

ОЦЕНКА ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Научный руководитель ст. преп. С. В. Куницкая

Кафедра общественного здоровья и здравоохранения,

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Резюме. *Стресс – спутник студенческой жизни. Стресс, испытываемый студентами, может сказываться на обучении, на состоянии здоровья, что препятствует успеваемости.*

Ключевые слова: *стресс, студенты, экзамен, здоровье.*

Resume. *Stress - a satellite of student life. Stress experienced by students, can affect learning in the state of health that prevents progress.*

Keywords: *stress, students, exam, health.*

Актуальность. Стресс – спутник студенческой жизни. Стресс, испытываемый студентами, может сказываться на обучении (приобретении, применении и переработке знаний), что препятствует успеваемости. Трудности с успеваемостью в свою очередь также создают дискомфорт, в результате чего общий стресс усиливается.

Интенсивность и напряженность современной жизни провоцирует на психологическом уровне возникновение негативных эмоциональных переживаний и стрессовых реакций, способных привести к формированию выраженных и длительных стрессовых состояний.

Для студента медицинского вуза проблемами и трудностями могут быть следующие:

- недостаток сна;
- несданные во время коллоквиумы;
- не выполненные или выполненные неправильно задания;
- большое количество пропусков по какой-либо дисциплине;
- недостаточно полные знания по теме;
- плохая успеваемость по определенной дисциплине, рейтинг успеваемости;
- перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка студента, т. е. задание, которое следует завершить за конкретный период времени;
- отсутствие интереса к дисциплине или предлагаемой студенту работе;
- плохие физические условия (температурный режим помещения, плохое освещение или чрезмерный шум и др.);
- личностные факторы – болезнь, изменение числа друзей, конфликты с одноклассниками и близкими людьми, переезд, значительные личные достижения, изменение финансового положения и другие факторы.

Цель: Оценить влияние стресса по время сессии на состояние здоровья студентов 5 курса БГМУ.

Материал и методы. Методы исследования – социологический и статистический. Исследование проводилось поэтапно (во время зимней и весенней

сессий 2013/2014 гг.). 46 студентам БГМУ, обучающимся на 5 курсе (средний возраст составил $22,2 \pm 0,09$ года) была предложена анкета, в которой они заполнили 3 блока: 1) Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения (САН); 2) Визуально-аналоговая шкала (ВАШ) по определению состояния здоровья студента; 3) Блок вопросов об изменении здоровья, питания и прочее.

Результаты и их обсуждение. За период наблюдения выявлено статистически значимое ($p < 0,05$) снижение уровня здоровья студентов (в баллах по ВАШ). Методика САН свидетельствует об удовлетворительном самочувствии перед сессиями. Признаки болезни преимущественно отмечаются респондентами перед зимней сессией. Изменения в характере питания в перед сессиями сходны, статистически значимых различий в связи с сезонами не выявлено ($p > 0,05$).

Заключение. В результате исследования мы выяснили, что в ходе подготовки к экзаменам студенты-медики 5 курса БГМУ подвержены стрессовому влиянию и изменения состояния здоровья студентов носят негативный характер.

Информация о внедрении результатов исследования. Результаты исследования доложены и обсуждены на 68-й научно-практической конференции студентов и молодых ученых с международным участием «Актуальные проблемы современной медицины и фармации – 2014». Полученные данные внедрены в учебный процесс кафедры, информация включена в материалы лекции по дисциплине «Социология здоровья» тема «Качество жизни», по дисциплине «Общественное здоровье и здравоохранение» лекция «Гигиеническое воспитание и обучение населения. Здоровый образ жизни». Проведены обсуждения результатов исследования в группах студентов. Получен акт внедрения в учебный процесс кафедры.

A. O. Karpechina

ASSESSMENT EXAM STRESS MEDICAL STUDENTS

Tutor senior lecturer S. V. Kunitskya

*Department of Public Health and Health,
Belarusian State Medical University, Minsk*

Литература

1. Доскин А.В. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / А.В. Доскин, Н.А. Лаврентьева, М.П. Мирошников, В.Б. Шарай / Вопросы психологии. – 1973, – № 6. – С.141-145.
2. Мельников В.И. Экзаменационный стресс студентов и основные методы его оптимизации / Мельников В.И. // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2012. – №1. – С.45.
3. Головей Л.А. Практикум по возрастной психологии / Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – Спб.: Речь. – 2001. – С.359.