

**Карпачина А. О.**  
**СЕССИЯ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ**  
**СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ**

**Научный руководитель ст. преп. Куницкая С. В.**  
**Кафедра общественного здоровья и здравоохранения**  
**Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск**

**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.

**Цель:** изучение динамики стрессового состояния у студентов 5 курса БГМУ во время зимней сессии.

**Материалы и методы.** Основные методы: социологический и статистический. Исследование проводилось поэтапно (до сессии, середина сессии и в конце сессии). Студенты заполняли анкету из следующих блоков: 1) Визуально-аналоговая шкала (ВАШ) по определению состояния здоровья; 2) Изменения в самочувствии в связи с сессией; 3) Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения (САН).

**Результаты.** Используя метод ВАШ, у студентов была возможность оценить состояние своего здоровья. За период наблюдения выявлено статистически значимое снижение уровня здоровья студентов (в баллах по ВАШ): перед сессией -  $75,8 \pm 1,75$  балла из 100 возможных, в середине –  $70,9 \pm 1,75$ , в конце сессии -  $67,8 \pm 2,72$  балла, ( $p < 0,05$ ). «Чувствуете ли Вы какие-либо изменения в состоянии Вашего здоровья?» - 26,1% отметили легкое недомогание, связанное с перенапряжением и 71,7% респондентов не заметили каких-либо изменений в состоянии здоровья. Более 50% респондентов отмечали повышение раздражительности в связи с началом сессии. 54,3% студентов остались вполне довольны своими результатами, 17,4% студентов остались недовольны результатами зимней сессии. При экспресс-оценке САН был выявлено средняя оценка  $4,5 \pm 0,12$  балла у студентов в начале сессии, что говорит об их благоприятном состоянии, в середине сессии –  $4,1 \pm 0,09$  балла и в конце сессии  $3,9 \pm 0,15$  балла, что свидетельствует о нарастании усталости ( $p < 0,05$ ).

**Выводы:**

1. Состояние здоровья студентов до сессии характеризовалось как удовлетворительное, в конце сессии наблюдается ухудшение здоровья ( $p < 0,05$ ).
2. Легкое недомогание после сессии отметили 26,1% студентов.
3. Довольны результатами сдачи экзаменов 54,3% студентов, 28,3% студентов считают, что могли показать лучшие результаты.

Таким образом, динамику состояния здоровья студентов во время сессии можно охарактеризовать как отрицательную.