

Карпечина 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.