

УДК [159.944.4:378.091.27]:[378.172/.178:61](476.2)

ВЛИЯНИЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Гулицкий В. А., Пипченко Р. А., Оршанская В. О.

Научный руководитель: д.м.н., доцент И. М. Сквиря

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

Состояние психического и физического здоровья современной молодежи приобретает особое значение, особенно в период вузовского обучения, как показывает статистика, более 50 % среди проблем, связанных со здоровьем человека, занимают расстройства, связанные с психическим состоянием студентов. Современный темп жизни, активное использование информационно-технологических средств, большая умственно-смысловая нагрузка в условиях дефицита времени и малой двигательной активности, а также переживание и эмоциональное напряжение, особенно в экзаменационный период могут создавать условия, способствующие напряжению адаптационно-компенсаторных механизмов психики и как следствие развитие серьезных функциональных нарушений организма [1, 2].

Психологическое состояние человека зависит от многих факторов, в том числе и от получаемого объема умственной нагрузки, которая без соответствующей перестройки адаптивных механизмов может вызывать утомление и излишнюю тревожность и негативно отразиться на работе жизненно важных систем и органов.

Изучение стресса и его влияние на здоровье молодых людей привлекает постоянное внимание многих исследователей из самых разных областей науки и практики. Ряд авторов, изучающих данную проблему, указывают на негативные психофизические состояния, возникающие у студентов в период обучения в вузе [2].

Цель

Изучить влияние экзаменационного стресса на психофизическое состояние студентов медицинского университета.

Материал и методы исследования

В ходе научной работы был проведено анкетирование 60 студентов 3 и 5 курса учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет». Группы сравнения составили 30 студентов женского пола и 30 студентов мужского.

Статистическая обработка данных проведена в программах «Statistica» 6.0 и «Microsoft Excel 2013». Различия считались статистически значимыми при $p < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение

Первую группу сравнения составило 30 девушек, средний возраст которых, составил 21 год. Вторую — 30 юношей, со средним возрастом 20 лет. К анкетированию привлекались студенты 3 и 5 курсов, из которых первую группу составили 12 (40 %) студентов 3 курса и 18 (60 %) — 5 курса, вторую — 14 (47%) студентов 3 курса и 16 (53 %) — второго. В исследуемых группах число курящих студентов значительно чаще встречалось во второй группе, 17 (57 %) юношей, против 6 (20 %) девушек ($p = 0,035$). Исходя из результатов анкетирования, во время экзаменационной сессии, количество выкуриваемых сигарет увеличивалось во второй группе у 12 (40 %) студентов и у 3 (10 %) в первой, что являлось статистически значимо ($p = 0,0073$). Так же нами был оценен психоэмоциональный статус студентов обеих групп, который представлен в таблице 1.

Таблица 1 — Нарушение психоэмоционального статуса анкетированных студентов

Параметры оценки	Первая группа сравнения (n = 30)	Вторая группа сравнения (n = 30)
Нарушение сна	10 (33 %)	11 (37 %)
Тревожность	26 (87 %)	29 (97 %)
Раздражительность	24 (80 %)	22 (73 %)

По результатам таблицы 1, нарушение сна наблюдалось у 10 (33 %) студентов первой группы сравнения и у 11 (37 %) — второй. У более 50 % анкетированных наблюдалось повышение тревожности — 26 (87 %) девушек и 29 (97 %) юношей, и раздражительности — 24 (80 %) против 22 (73 %).

Анкетированные студенты (n = 60) отметили наиболее результативные способы борьбы со стрессом в условиях экзаменационной сессии: общение с друзьями 40 (66,7 %), сон 28 (46,7 %), спорт 34 (56,7 %), хобби 17 (28,3 %). Ученые из Геттингенского университета совместно с сотрудниками немецкого Центра приматов доказали, что для избегания стрессовых ситуаций мужчинам необходимо проводить время с друзьями. Женщинам же тоже не мешает отвлечься и пообщаться «по душам» с подругами [3].

Выводы

Современные условия жизни выдвигают повышенные требования к учащимся учебных заведений. Объем и интенсивность нагрузок, испытываемых сегодня студентами, часто приближается к тому уровню, который влечет за собой стойкие нарушения, как физического функционирования организма, так и нарушения его психологической устойчивости. Неоспорим тот факт, что человек с хорошим самочувствием, оптимизмом, развитой стрессоустойчивостью, высокой умственной и физической работоспособностью способен активно жить, успешно преодолевать профессиональные и бытовые трудности [1, 2].

Студенческая жизнь для одних студентов ассоциируется со студенческими обществами, общением с интересными людьми, различными мероприятиями и весельем. Для других это серьезное испытание, изменение в жизни, трудная жизненная ситуация к которой необходимо приспосабливаться. Студенты молоды и сталкиваются с разными проблемами, новые условия обучения требуют от них больше самостоятельности, ответственности, самоорганизации и не все студенты готовы к решению многочисленных проблем и задач, которые предоставляет жизнь. В любом случае обучение в высшем учебном заведении — это стресс для многих обучающихся. Студенту необходимо преодолевать трудности, осваивать новые роли и модифицировать старые, адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности [3].

ЛИТЕРАТУРА

1. Бохан, Т. Г. Психология развития и возрастная психология: учеб. пособие / Т. Г. Бохан. — Томск: Изд-во Томского университета, 2013. — 225 с.
2. Пряничникова, Ю. Х. Экзаменационный стресс и его профилактика / Ю. Х. Пряничникова // Проблемы и перспективы развития образования: матер. 6 междунар. конф., Пермь, 2015 г. — Пермь: Меркурий, 2015. — С. 184–186.
3. Дехтяр, Б. С. Как защитить себя от стресса / Б. С. Дехтяр. — М.: Мир, 2013. — 176 с.

УДК 616.89-008.454-057.875(476.2-25)

ДЕПРЕССИВНЫЕ РАССТРОЙСТВА У СТУДЕНТОВ ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Демьянчик А. С., Сидоренко Ю. И.

Научный руководитель: д.м.н., доцент И. М. Сквиря

Учреждение образования

**«Гомельский государственный медицинский университет»
Республика Беларусь, г. Гомель**

Введение

Депрессия — психическое расстройство, характеризующееся патологически сниженным настроением с негативной, пессимистической оценкой себя, своего положения в окружающей действительности и своего будущего [1].