

УДК 613.86:[378.4.016:61] – 085.875

**ИЗУЧЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ УЧЕБНОГО И
ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА, УРОВНЯ
ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА В ТЕЧЕНИЕ СЕМЕСТРА И ВО ВРЕМЯ
ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ**

О.В. Заяц: ORCID:<https://orcid.org//0000-0002-4653-1865>,

В.С. Яцкевич

Учреждение образования «Гродненский государственный
медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь

**STUDY OF THE PREVALENCE OF ACADEMIC AND EXAM
STRESS, AND THE LEVEL OF ANXIETY AMONG MEDICAL
UNIVERSITY STUDENTS DURING THE SEMESTER AND
DURING THE EXAM SESSION**

O.V. Zayats: ORCID:<https://orcid.org//0000-0002-4653-1865>,

V.S. Yatskevich

Grodno State Medical University, Grodno, Belarus

Реферат

Одним из значимых вопросов является проблема стресса у студентов в течение семестра и во время экзаменационной сессии, а также недостаточный уровень знаний по проведению профилактических мероприятий, направленных на предупреждение прогрессирования этого патологического состояния.

Цель исследования: изучить распространенность учебного и экзаменационного стресса, а также оценить уровни тревожности у студентов медицинского университета в течение семестра и во время экзаменационной сессии.

Материал и методы исследования. Исследование проводилось методом социологического опроса с использованием валеологической анкеты. Всего опрошено 88 респондентов. Проведено социологическое исследование с применением валеологической анкеты. Также проведена оценка реактивной и личностной тревожности по методу Спилбергера–

Ханнина. Определение адаптационных возможностей организма проводилось с помощью метода Р.М. Баевского. Исследовательскую базу сформировали в электронном виде, статистические расчеты и диаграммы выполнили с помощью компьютерной программы STATISTIKA 10,0.

Результаты. Сравнительный анализ полученных результатов показателей уровня тревожности у студентов выявил, что в семестровый период показатель тревожности у 41,2% студентов соответствовал среднему уровню с тенденцией к снижению, у 25% студентов проявился средний уровень тревожности с тенденцией к повышению, а у 23,3% студентов был отмечен высокий уровень тревожности.

Обследования, проведенные в период экзаменационной сессии, свидетельствуют, что средний уровень тревожности с тенденцией к снижению наблюдался только у 26,6% студентов, у 43,2% студентов был отмечен средний уровень тревожности с тенденцией к повышению и у 33,2% студентов – высокий уровень тревожности, что указывает на повышение уровня тревожности в период сессии.

Выводы. В период экзаменационной сессии в сравнении с семестровым периодом у студентов повышен уровень тревожности, что приводит к снижению адаптационных возможностей организма.

Ключевые слова: экзаменационный стресс, учебный стресс, студенты.

Abstract

One of the significant issues is the problem of stress among students during the semester and during the examination period, as well as an insufficient level of knowledge on the implementation of preventive measures aimed at preventing in remote pathologies.

Objective: to study the prevalence of academic and examination stress, anxiety levels among medical university students during the semester and during the examination session.

Material and methods. The study was conducted using a sociological survey and a valeological questionnaire. A total of 88 respondents were interviewed. The sociological study was conducted using the valeological questionnaire. Reactive and trait anxiety were also assessed using the Spielberger–Hannin method. The body's adaptive capabilities were determined using R.M. Baevsky's method. The research database was created electronically, and statistical calculations and diagrams were generated using the STATISTIKA 10.0 software.

Results. A comparative analysis of student anxiety levels revealed that during the semester, 41.2% of students exhibited average anxiety levels, with a tendency toward low anxiety; 25% exhibited average anxiety levels, with a tendency toward high anxiety; and 23.3% exhibited high anxiety levels. Surveys conducted during the exam period revealed that only 26.6% of students exhibited average anxiety levels, with a tendency toward low anxiety; 43.2% exhibited average anxiety levels, with a tendency toward high anxiety; and 33.2% exhibited high anxiety levels, indicating an increase in anxiety levels during the exam period.

Conclusions. During the examination period, compared to the semester period, students exhibited an increased level of anxiety, which leads to a decrease in the body's adaptive capacity.

Key words: exam stress, study stress, students.

Введение Стресс представляет собой один из вариантов общей приспособительной реакции организма на воздействие того или иного средового фактора, обладающего чрезмерной экспозицией.

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое перенапряжение у студентов. Причем весьма часто экзамен становится психотравмирующим фактором, который учитывается в клинической психиатрии при определении характера психогении и может являться пусковым механизмом реактивной депрессии [1, 2].

Известно, что у студентов экзаменационный стресс оказывает негативное влияние на нервную и иммунную системы, а также на систему кровообращения.

Так, по данным российских авторов, в период экзаменационной сессии у студентов регистрируются выраженные изменения вегетативной регуляции органов системы кровообращения. Длительное и весьма значительное эмоциональное напряжение может приводить к активации симпатического или парасимпатического отделов нервной системы, а также к развитию переходных процессов, сопровождающихся нарушением вегетативного гомеостаза и повышенной лабильностью реакций системы кровообращения на эмоциональный стресс [1, 3].

К неблагоприятным факторам периода подготовки к экзаменам можно отнести: интенсивную умственную деятельность; повышенную статическую нагрузку; крайнее ограничение двигательной активности; нарушения режима сна; эмоциональные переживания, связанные с возможным изменением социального статуса студентов. Все это приводит к перенапряжению вегетативной нервной системы, осуществляющей регуляцию нормальной жизнедеятельности организма.

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что у студентов во время экзамена значительно повышается частота сердечных сокращений, возрастают артериальное давление, уровень мышечного и психоэмоционального напряжения. Причем после сдачи экзамена физиологические показатели не сразу возвращаются к норме, и требуется несколько дней для того, чтобы параметры артериального давления вернулись к исходным величинам.

Таким образом, по данным большинства исследователей, экзаменационный стресс представляет собой серьезную угрозу здоровью студентов.

Известно, что коррекция уровня экзаменационного стресса может достигаться разными средствами: при помощи фармакологических препаратов, методами психической

саморегуляции, оптимизацией режима труда и отдыха, при помощи системы биологической обратной связи и т. д. [4, 6].

Однако, когда стресс существует в течение длительного периода времени, он существенно увеличивает риски для здоровья, поэтому необходимо вовремя заметить это состояние и научиться управлять им. В связи с этим необходимо знать признаки стресса, причем как его физических, так и психических проявлений.

Так, физические симптомы стресса включают: развитие субъективных признаков усталости, тошноту, головную боль, неустойчивые модели сна, нервозность, судороги, чрезмерное потоотделение, потерю аппетита, или наоборот, булимию, расстройства желудочно-кишечного тракта и прочие.

Из психологических симптомов стресса стоит выделить раздражительность, потерю концентрации, невнимательность, трудности в принятии решений, отсутствие мотивации, чувство вины или неадекватности, чувство беспомощности, предчувствие неприятностей, потерю интереса к отношениям и действиям, которые раньше доставляли удовольствие.

Однако молодые люди в силу возраста и неопытности часто не обращают внимания на вышеназванные симптомы. Это происходит до тех пор, пока симптомы не станут ярко выраженными. Именно поэтому важно своевременно выявлять поведенческие изменения, которые могут указывать на то, что студент страдает от стресса и нуждается в оказании помощи [5, 6, 7].

Цель исследования: изучить распространенность учебного и экзаменационного стресса, а также оценить уровни тревожности у студентов медицинского университета в течение семестра и во время экзаменационной сессии.

Материал и методы исследования. Исследование проводилось методом социологического опроса с использованием валеологической анкеты.

Всего были опрошены 88 респондентов.

Оценка реактивной и личностной тревожности студентов осуществлена по методу Спилбергера – Ханнина.

Изучение адаптационных возможностей организма студентов проведено с применением метода Р.М. Баевского «Определение адаптационного потенциала организма» по следующей формуле:

$$\text{АП} = 0,011 \cdot \text{ЧСС} + 0,014 \cdot \text{СД} + 0,008 \cdot \text{ДД} + 0,014 \cdot \text{Возраст} + 0,009 \cdot \text{Вес} - 0,009 \cdot \text{Рост} - 0,27,$$

где АП – адаптационный потенциал;

ЧСС – частота сердечных сокращений (число в 1 минуту);

СД – систолическое артериальное давление крови (мм. рт. ст.);

ДД – диастолическое артериальное давление крови (мм. рт. ст.);

Рост – длина тела (см);

Возраст – продолжительность жизни (лет).

Этот тест позволяет определить степень тревоги, которую испытывает человек (в нашем случае это студент) в какой-то конкретной ситуации.

Студентам было предложено две ситуации: обычный учебный день и день время сессии.

Ситуативная (или реактивная) тревожность измерялась на основе оценки набора из 20 суждений (10 из них характеризуют наличие эмоций и напряженности, беспокойства, озабоченности, а еще 10 – отсутствие тревожности).

Средний уровень ситуативной тревожности у людей в возрастном диапазоне 20–45 лет в обычных условиях составляет $39 \pm 0,7$ балла. В состоянии выраженного психологического стресса он может возрасти на 50–100%.

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнительный анализ полученных результатов показателей уровня тревожности у студентов позволил установить, что в семестровый период показатель тревожности у 41,2% студентов соответствовал среднему уровню с тенденцией к снижению, еще у 25% студентов установленный средний уровень тревожности характеризовался тенденцией к повышению, а у 23,3% студентов был зарегистрирован высокий уровень тревожности.

Обследования, проведенные в период экзаменационной сессии, показали, что средний уровень тревожности с тенденцией к понижению наблюдался только у 26,6% студентов, тогда как у 43,2% студентов был зафиксирован средний уровень тревожности с тенденцией к его повышению, а у 33,2% обследованных студентов имелся высокий уровень рассматриваемого показателя (таблица).

Таблица – Распределение уровня тревожности у студентов в семестровый период и в период сессии

Показатели тревожности	Периоды	
	семестр, %	сессия, %
Очень высокий уровень тревожности	0	0
Высокий уровень тревожности	23,3	33,2
Средний уровень тревожности с тенденцией к повышению	25	43,2
Средний уровень тревожности с тенденцией к снижению	41,2	26,6
Низкий уровень тревожности	9,5	7

На вопрос, «Какие физические симптомы Вы испытываете при стрессе?», респонденты ответили следующим образом: абсолютное большинство (83%) студентов испытывали субъективное чувство выраженной усталости; 62,5% опрошенных – напряжение; почти половина (47,7%) анкетированных – головную боль; еще у 43,2% молодых людей наблюдались проблемы со сном; у 38,6% – имелись воспалительные поражения кожных покровов; у 34,1% – регистрировалось учащение сердцебиения; у 27,3% – нарушался аппетит; 13,6% имели проблемы с функционированием органов желудочно-кишечного тракта, а 18,2% студентов теряли или набирали избыточный вес (рисунок 1).

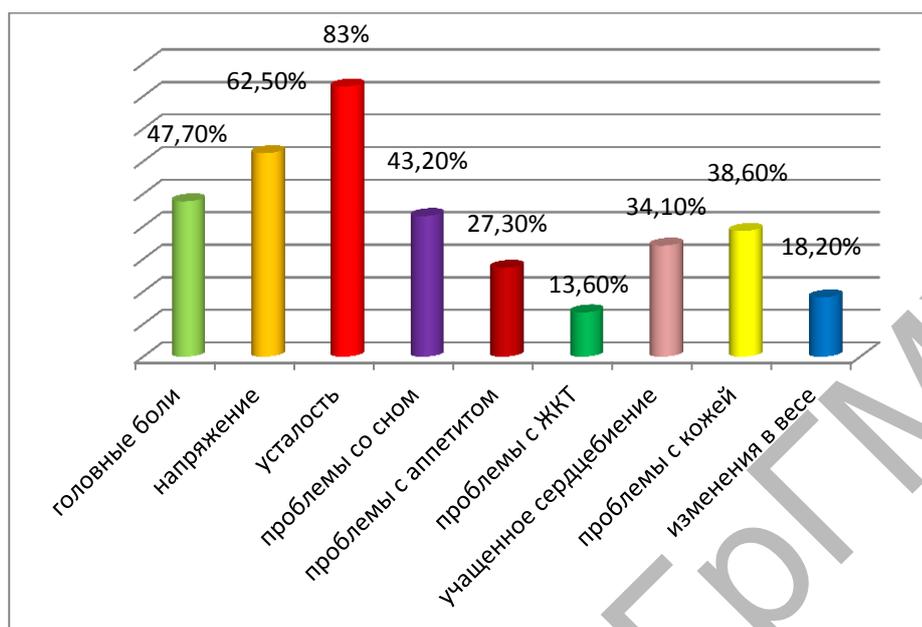


Рисунок 1 – Распространенные физические симптомы при стрессе, по данным опроса студентов

Как свидетельствуют результаты исследования, представленные на рисунке 2, ответы студентов на вопрос, «Как стресс влияет на Ваше психоэмоциональное состояние?» (можно было выбрать несколько вариантов ответов), распределились следующим образом:

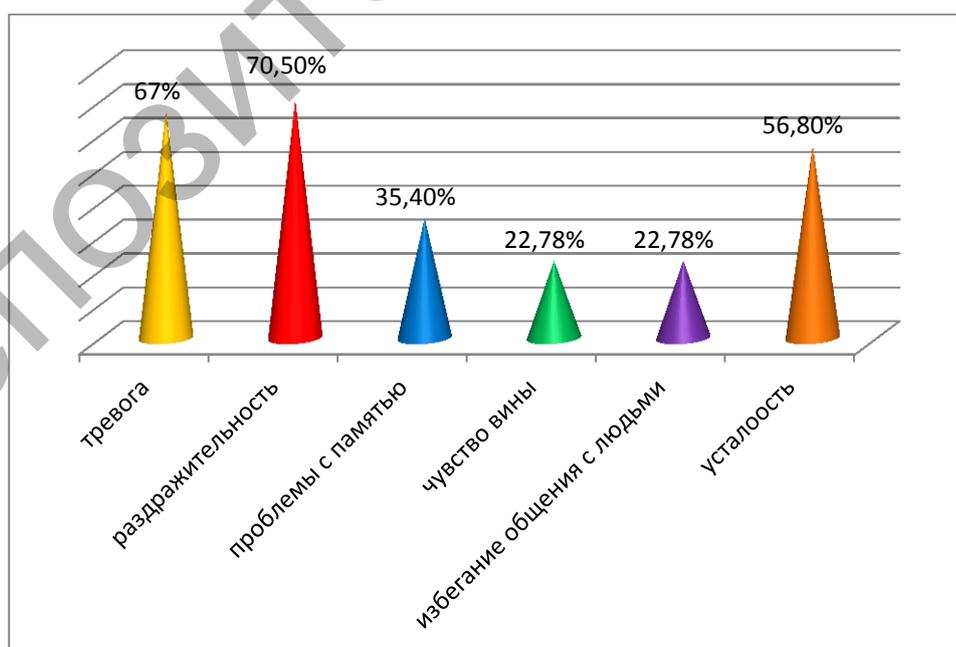


Рисунок 2 – Распространенные психические симптомы при стрессе, по данным опроса студентов

- раздражительность – 70,5% ответов;
- чувство тревоги – 67% ответов;
- постоянная усталость, апатия – 56,8% ответов;
- проблемы с памятью – 36,4% ответов;
- чувство вины – 23,9% ответов;
- стремление избегать общение с другими людьми – 22,78% ответов;
- затруднялись с ответом 15,3% респондентов.

При анализе ответов на вопрос, «Какие методы управления стрессом Вы используете?», оказалось что большинство (67%) студентов наиболее часто практиковали прогулки на свежем воздухе, половина анкетированных стремились удлинить свой сон, еще 44,3% респондентов использовали различные способы для повышения физической активности; 23,9% опрошенных стремились рационализировать характер питания; 12,5% – прибегали к медитативной практике; 9,1% – применяли различные психотерапевтические подходы. Однако 15,5% студентов при развитии у них стрессорных реакций ничего не предпринимали для их купирования.

Выводы. Таким образом, в период экзаменационной сессии в сравнении с семестровым периодом у студентов наблюдаются изменения психофизиологических показателей, которые проявляются в повышении уровня тревожности, что приводит к снижению адаптационных возможностей организма.

Литература

1. Морозова, Д. О. Взаимосвязь состояния вегетативной нервной системы и уровня стресса у студентов Кировского ГМУ / Д. О. Морозова, И. Г. Патурова, И. А. Гагаринов // Вятский мед. вест. – 2022. – № 3(75). – С. 41–4.
2. Смирнова, А. В. Стресс и физиологический ответ организма. Экзаменационный стресс у студента / А. В. Смирнова, О. А. Корягина // Междунар. студ. науч. вест. – 2019. – № 2; URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=19612> (дата обращения: 10.10.2025).
3. Стресс в образовательной среде и его влияние на академическую успешность и психологическое благополучие обучающихся / Т. Г. Фомина [и др.] // Нац. психол. журн. – 2024. – Т.19, № 4. – С. 149–60.

4. Сурмач, Е. И. Особенности диагностики уровня стресса у студентов высших учебных заведений / Е. В. Сурмач, А. А. Дорощик, Е. М. Сурмач // Пробл. здоровья и экологии. – 2022. – № 1 (5). – С. 40–4.

5. Шогенов, Г. Ю. Влияние стресса на человека / Г. Ю. Шагенов // Экономика и социум. – 2020. – № 1 (68). – С. 917–29.

6. Щербакова, Н. А. Профилактика стресса у студентов педагогического вуза / Н. А. Щербакова // Специфические и неспецифические механизмы адаптации при стрессе и физ. нагрузке. – 2013. – № 3. – С.139–42.

References

1. Morozova DO, Paturova IG, Gagarinov IA. (2022). Vzaimosvyaz sostoyaniya vegetativnoj nervnoj sistemy i urovnya stresa u studentov Kirovskogo GMU. *Vyatskij medicinskij vestnik*:3(75);41–44 (in Russian).

2. Smirnova AV, Koryagina OA. (2019). Stress i fiziologicheskij otvet organizma. Ekzamenacionnyj stress u studenta. *Mezhdunarodnyj studencheskij nauchnyj vestnik*:2; URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=19612> (data obrasheniya: 10.10.2025) (in Russian).

3. Fomina TG, Filippova EV, Burmistrova-Savenkova AV, Morosanova VI. (2024). Stress v obrazovatelnoj srede i ego vliyanie na akademicheskuyu uspešnost i psihologicheskoe blagopoluchie obuchayushihhsya. *Nacionalnyj psihologicheskij zhurnal*:19(4);149–160 (in Russian).

4. Surmach EI, Doroshik AA, Surmach EM. (2022). Osobennosti diagnostiki urovnya stressa u studentov vysshih uchebnyh zpavedenij. *Problemy zdorovya i ekologii*:1(5);40–44 (in Russian).

5. Shogenov GYu. (2020). Vliyanie stressa na cheloveka. *Ekonomika i socium*:1(68);917–929 (in Russian).

6. Sherbakova NA. (2013). Profilaktika stressa u studentov pedagogicheskogo vuza. *Specificheskie i nespecificheskie mehanizmy adaptcii pri stresse i fizicheskoy nagruzke*:3;139–142 (in Russian).

Поступила в редакцию: 27.06.2025.

Адрес для корреспонденции: zayats81@list.ru