



МИНЗДРАВ РОССИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Дальневосточный государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(ФГБОУ ВО ДВГМУ Минздрава РФ)

# Исследование проявления стресса у студенток медицинского вуза

Автор работы: Бахматова Д.А., 2 курс, лечебное дело

Научный руководитель: Изотова В.М., старший преподаватель  
кафедры физического воспитания и здоровья

# Актуальность

Стресс у студенток медицинского вуза является распространенной проблемой, вызванной высокой учебной нагрузкой, сложностью материала и большим объемом информации. Его проявления включают физические симптомы (головные боли, учащенное сердцебиение, проблемы с пищеварением, нарушения сна и аппетита) и психологические (тревожность, снижение работоспособности, проблемы с концентрацией)



# Цели и задачи исследования

**Цель:** изучить проявления учебного стресса у студенток первого и второго курса лечебного факультета ДВГМУ.

**Задачи:**

1. Проанализировать научную литературу по вопросам, касающихся проявления учебного стресса у студентов.
2. Провести анкетирование среди студенток первого и второго курсов ДВГМУ
3. Выполнить обработку полученных данных и провести сравнительный анализ проявлений учебного стресса у исследуемого контингента.

# Методы исследования

1. Обзор научной литературы.

2. Анкетирование (нами был создан онлайн-опросник «Исследование стресса у студенток ДВГМУ» на платформе Google-формы. Общее число респондентов составило 125 студентов девушек (n=79 человек на первом курсе, n=46 человек на втором курсе)

3. Метод сравнения (обработка полученных данных была осуществлена с помощью программного обеспечения Microsoft Word и Excel).

Укажите самые сложные предметы в этом семестре \*

Мой ответ

Как часто вас беспокоят трудности с засыпанием или прерывистым сном? \*

- 1 - крайне редко (никогда)
- 2 - редко
- 3 - иногда
- 4 - часто
- 5 - очень часто (всегда)

Как часто у вас отсутствует аппетит или, наоборот возникает частое желание что-то съесть? \*

Как часто вы испытываете отсутствие мотивации и интереса к учебной деятельности? \*

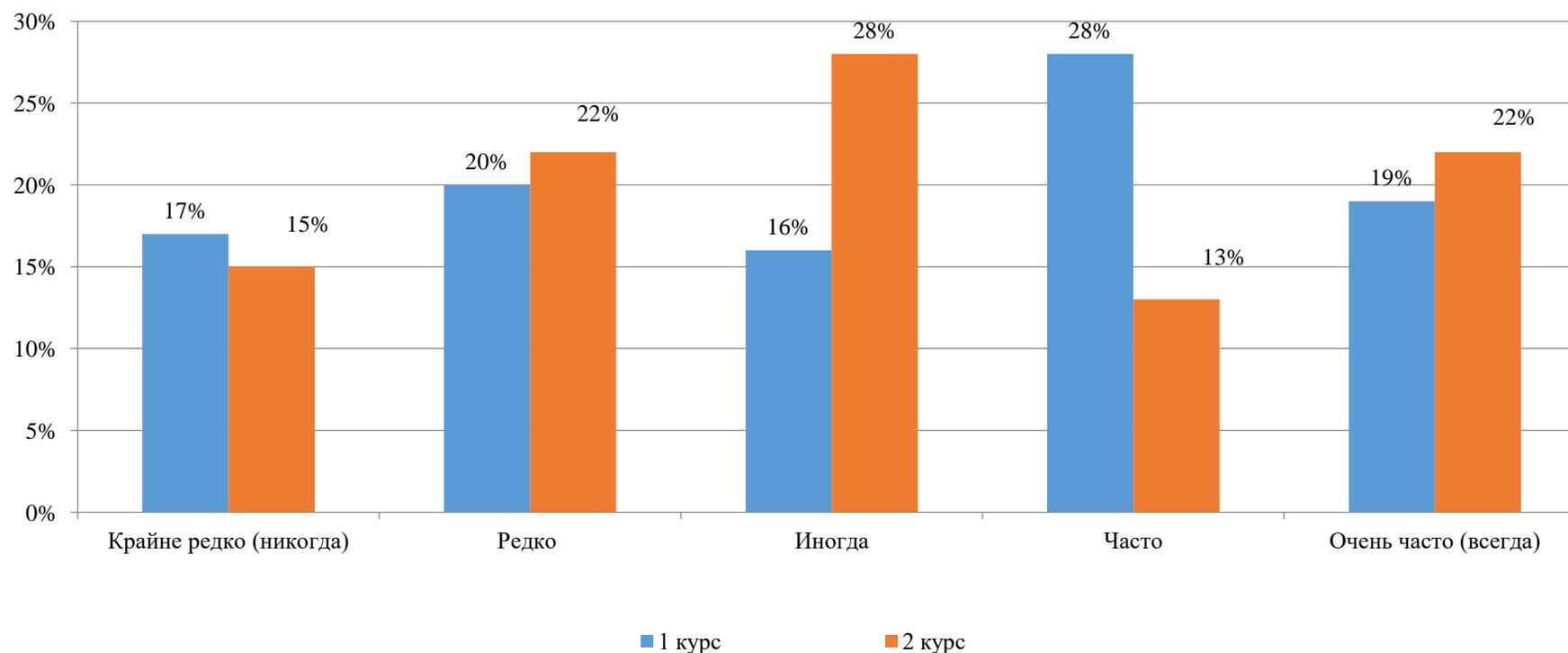
- 1 - крайне редко (никогда)
- 2 - редко
- 3 - иногда
- 4 - часто
- 5 - очень часто (всегда)

Как часто у вас бывает чувство беспокойства и страха перед предстоящей парой? \*

- 1 - крайне редко (никогда)
- 2 - редко
- 3 - иногда
- 4 - часто
- 5 - очень часто (всегда)

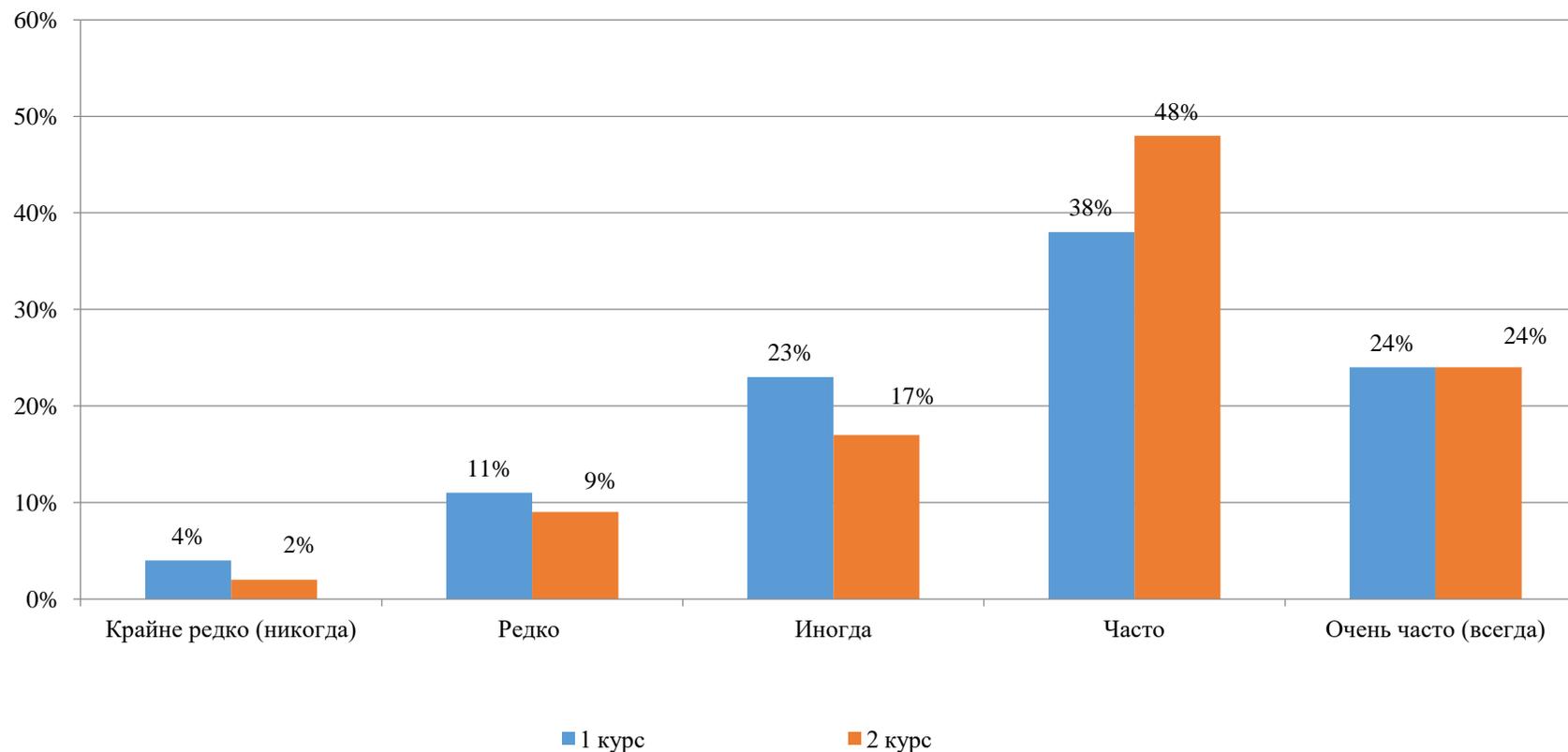
# Результаты исследования

1) Ответы на вопрос: «Как часто Вас беспокоит трудности с засыпанием или прерывистый сон»



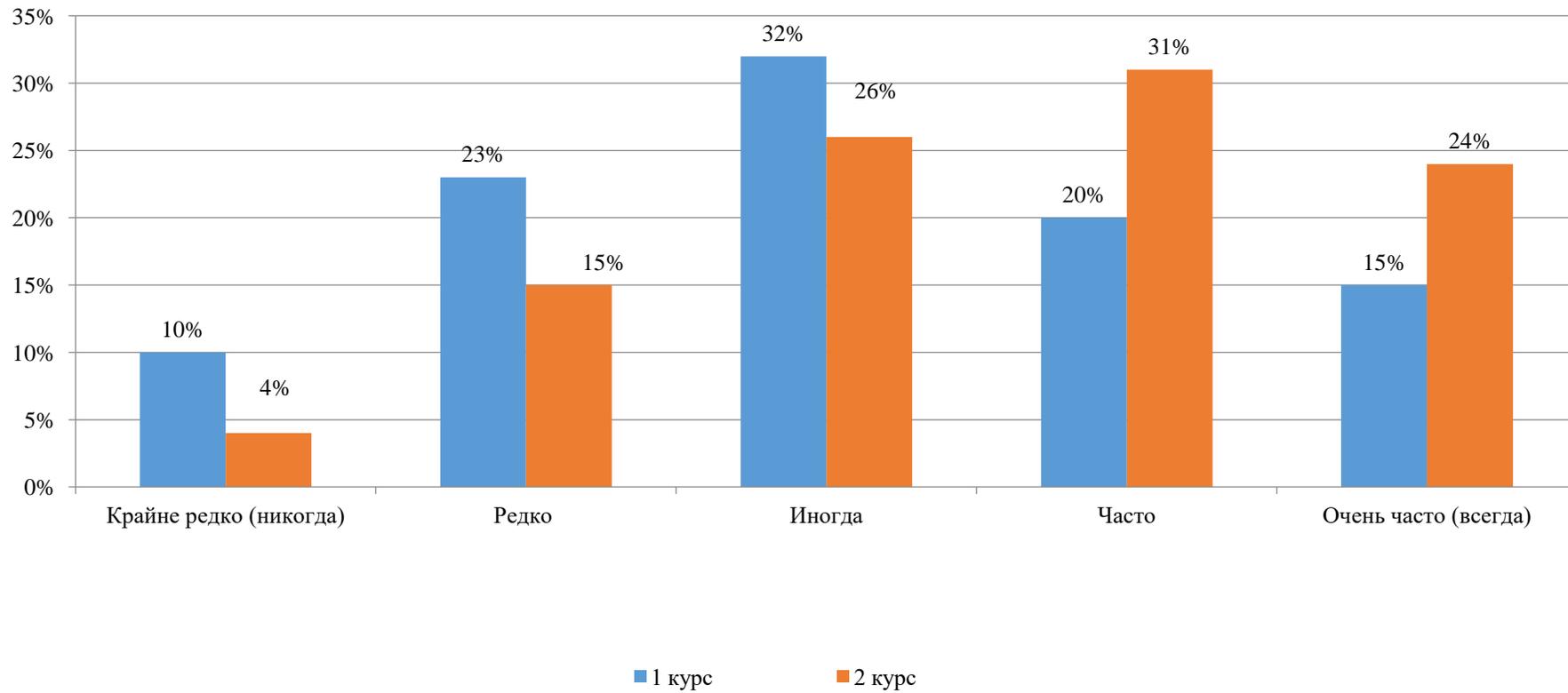
# Результаты исследования

2) Ответы на вопрос: «Как часто у Вас отсутствует аппетит или наоборот, частое желание что-то съесть»



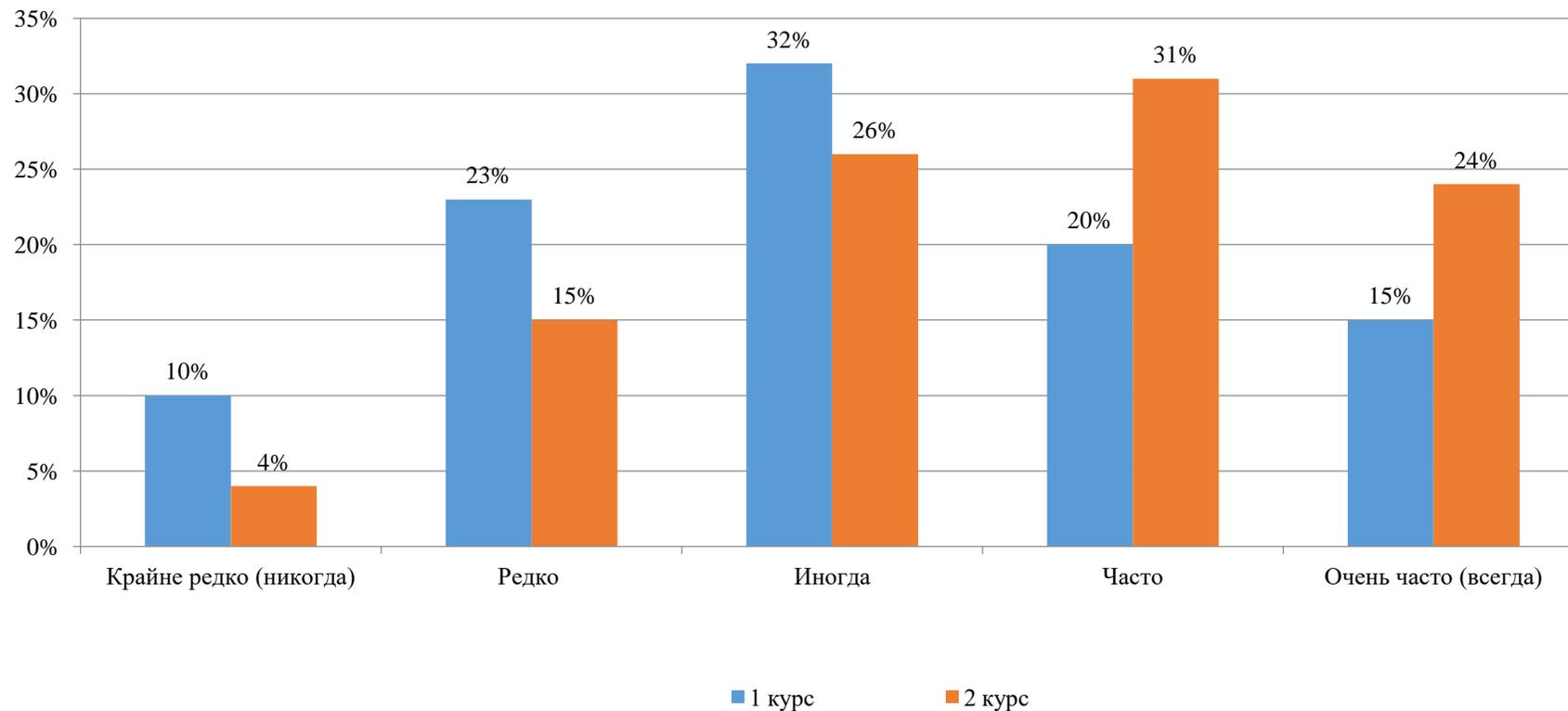
# Результаты исследования

3) Ответы на вопрос: «Как часто вы испытываете нехватку энергии даже после сна»



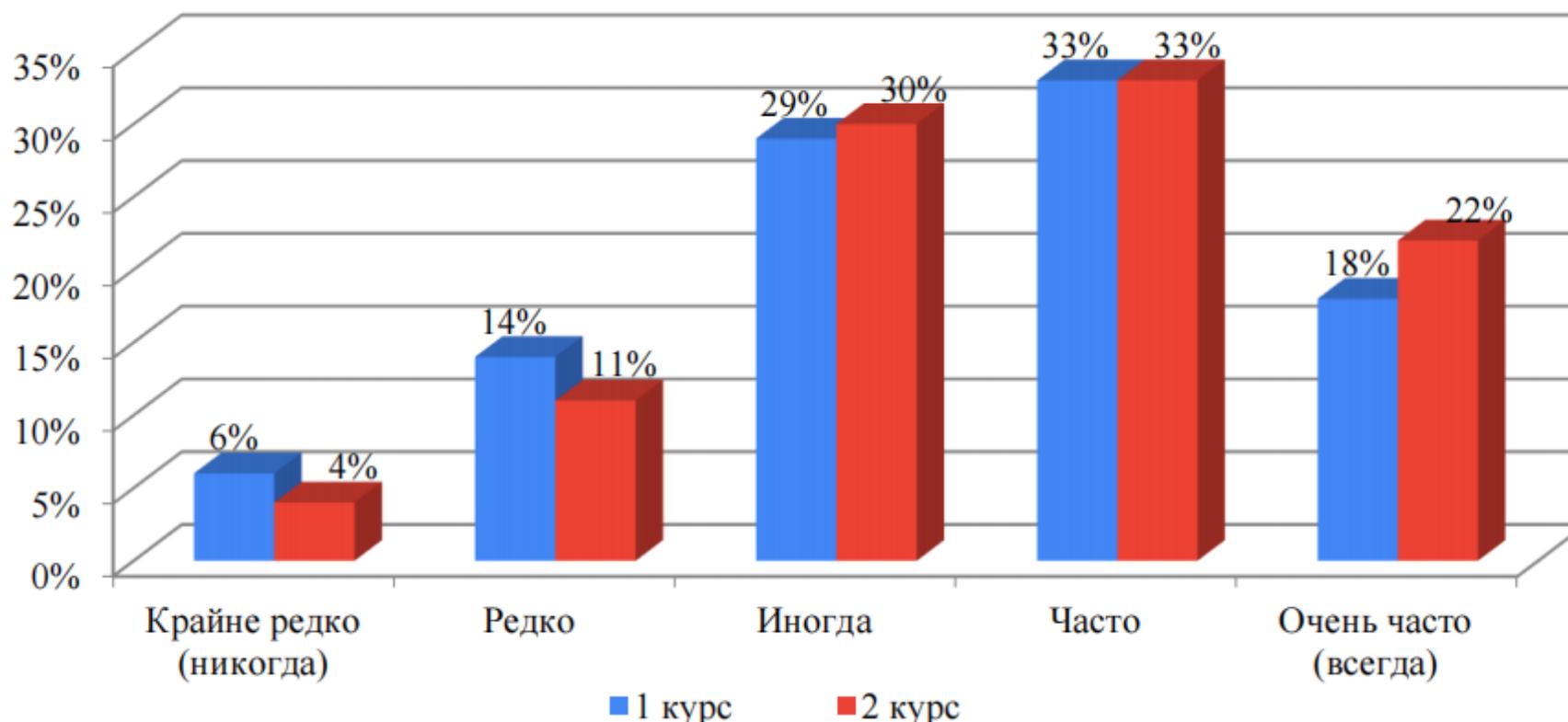
# Результаты исследования

4) Ответы на вопрос: «Отсутствие интереса и мотивации к учебной деятельности из-за вялости и апатии»



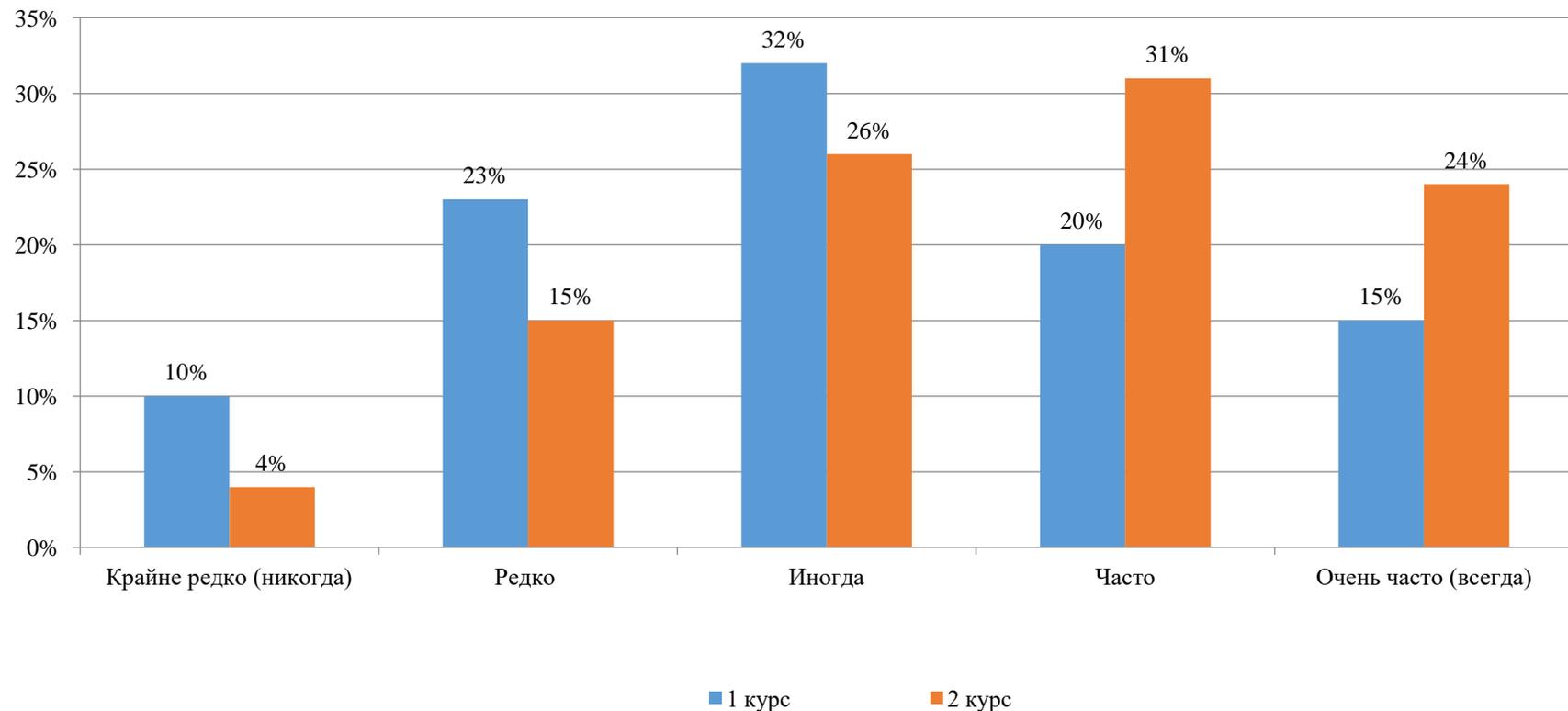
# Результаты исследования

5) Ответы на вопрос: «Часто ли вы испытываете тревожность перед сложной парой».



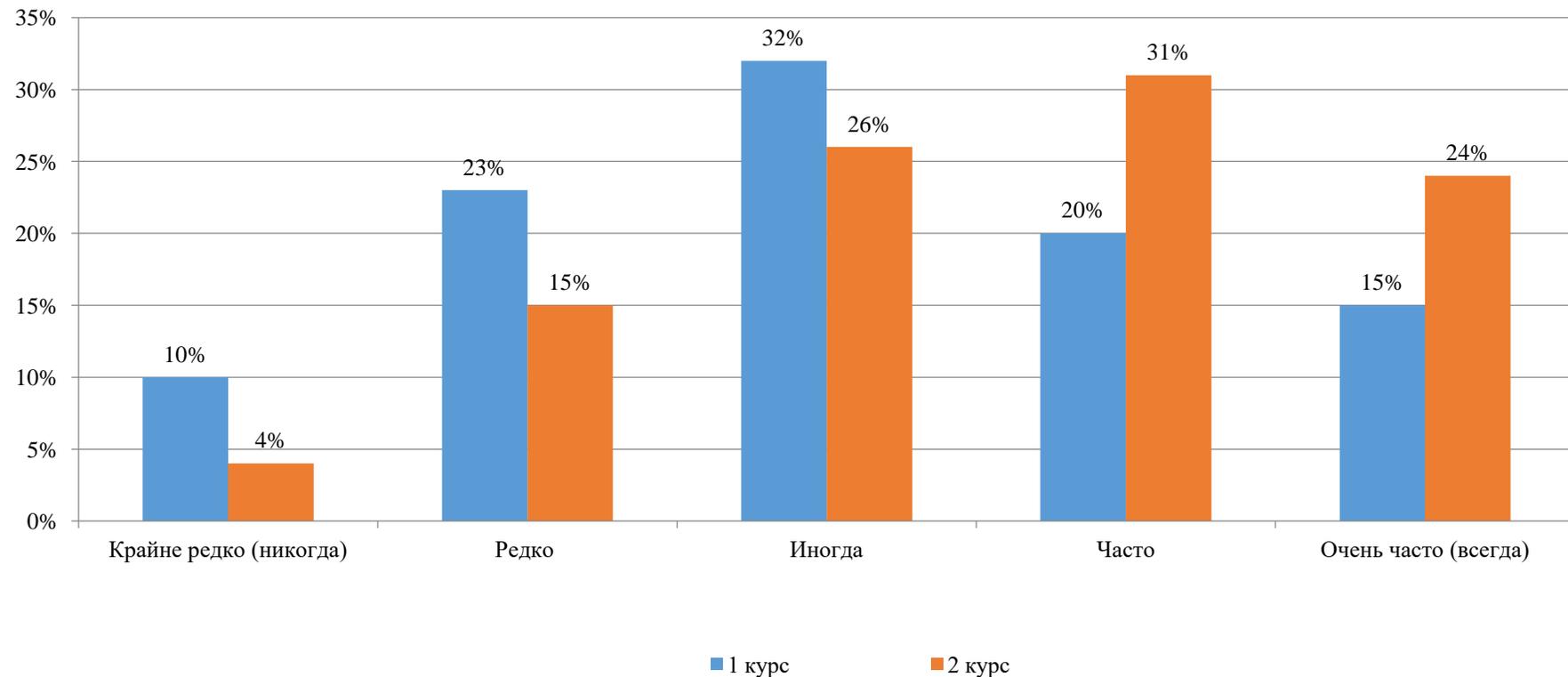
# Результаты исследования

6) Ответы на вопрос: «Часто ли вы чувствуете неуверенность в своих силах перед «сложной» парой»



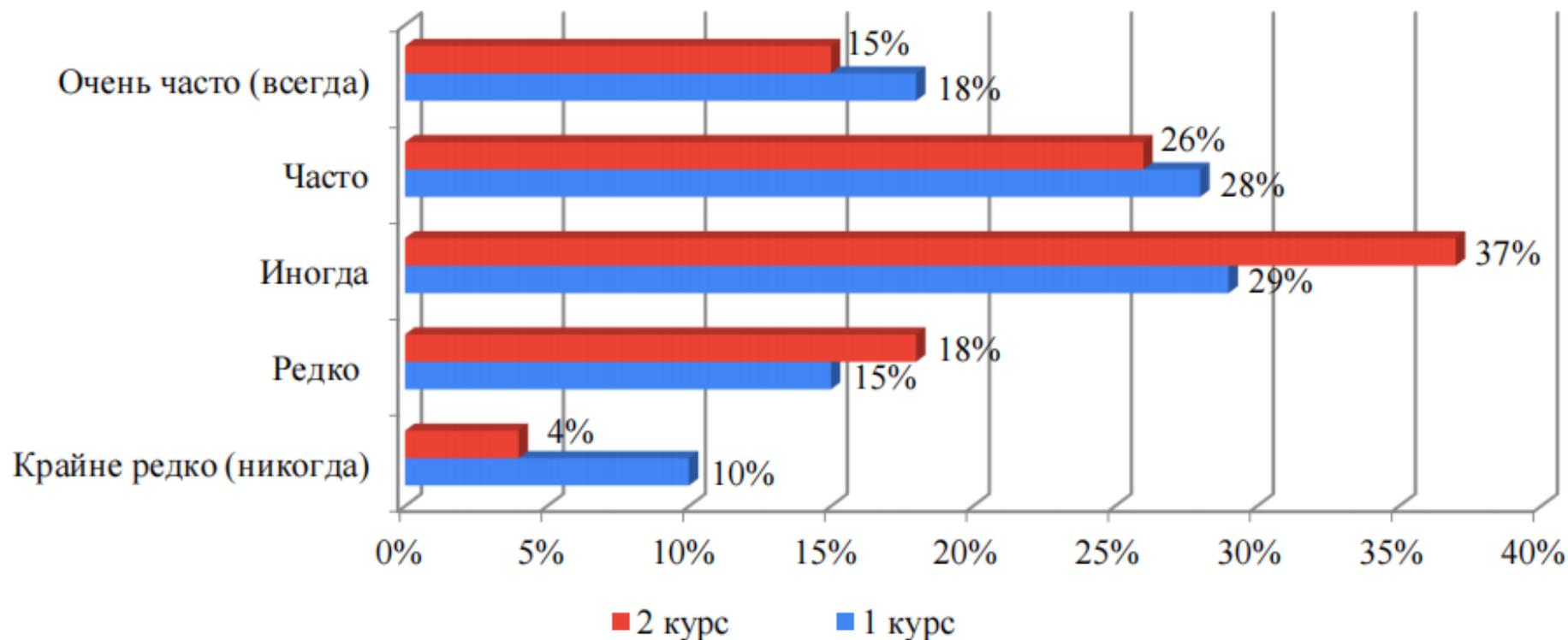
# Результаты исследования

7) Ответы на вопрос: «Часто ли вы испытываете повышенную чувствительность, агрессивность или слезливость?»



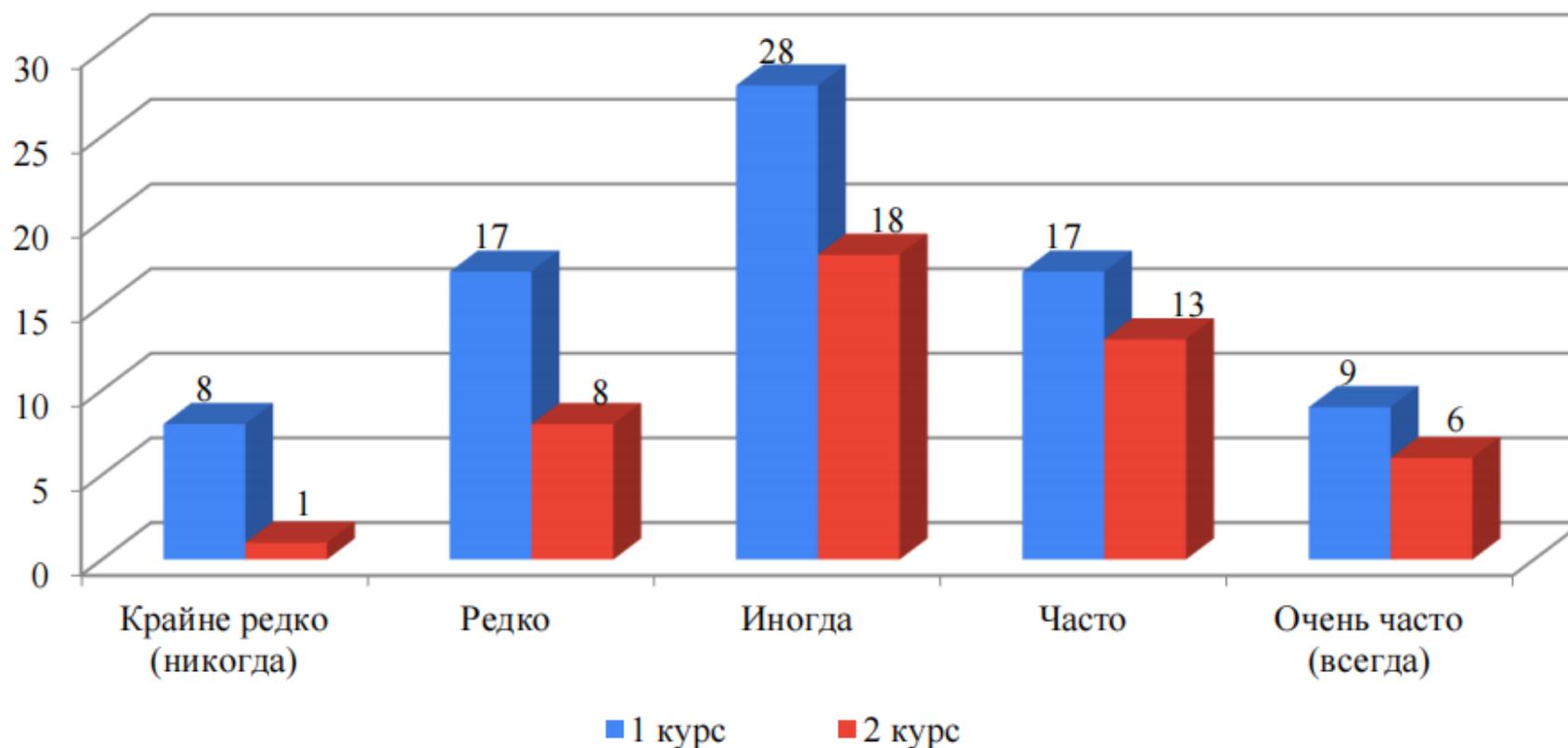
# Результаты исследования

8) Ответы на вопрос: «Трудности с фокусировкой внимания, что мешает усваивать информацию»



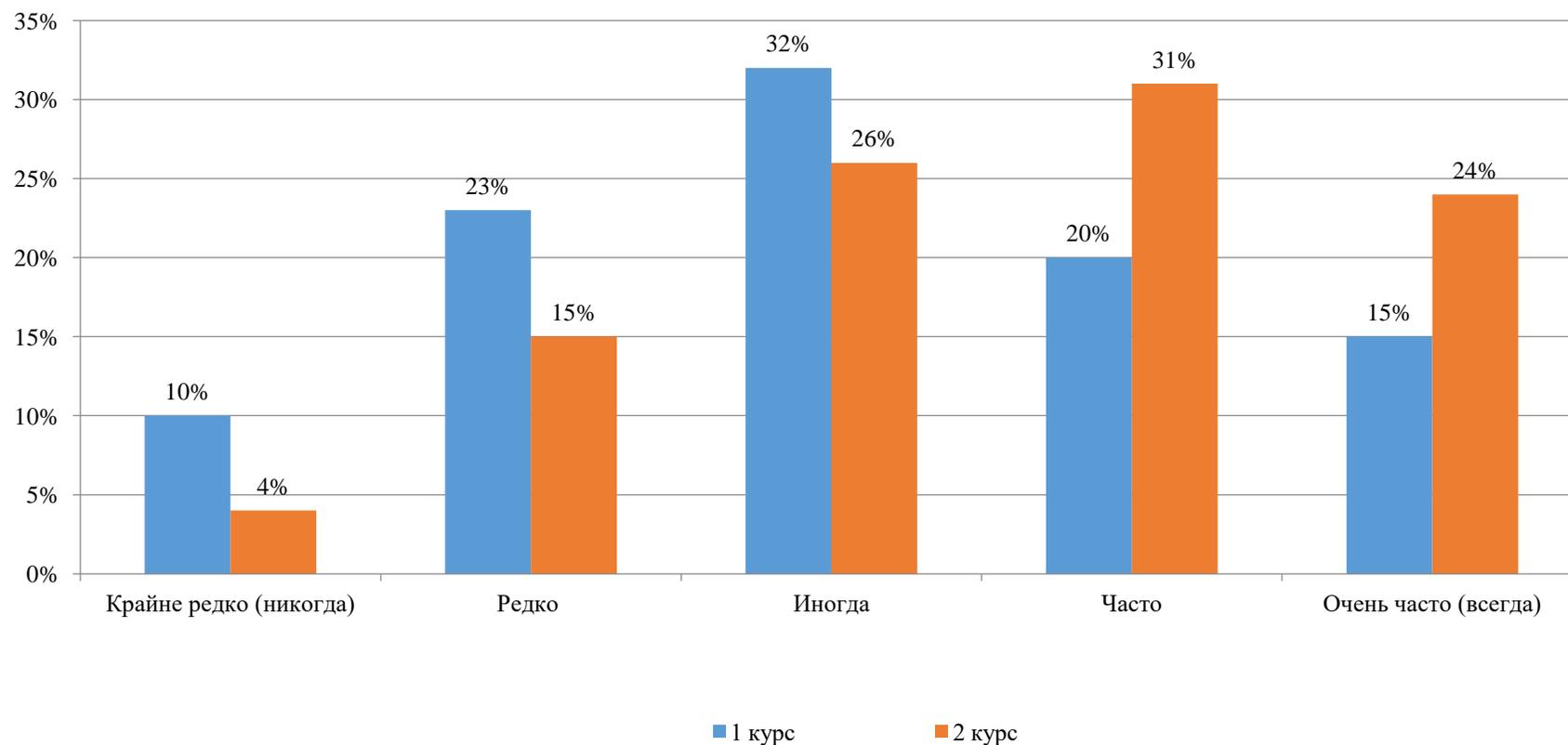
# Результаты исследования

9) Ответы на вопрос: « Часто ли вы откладываете подготовку к паре»



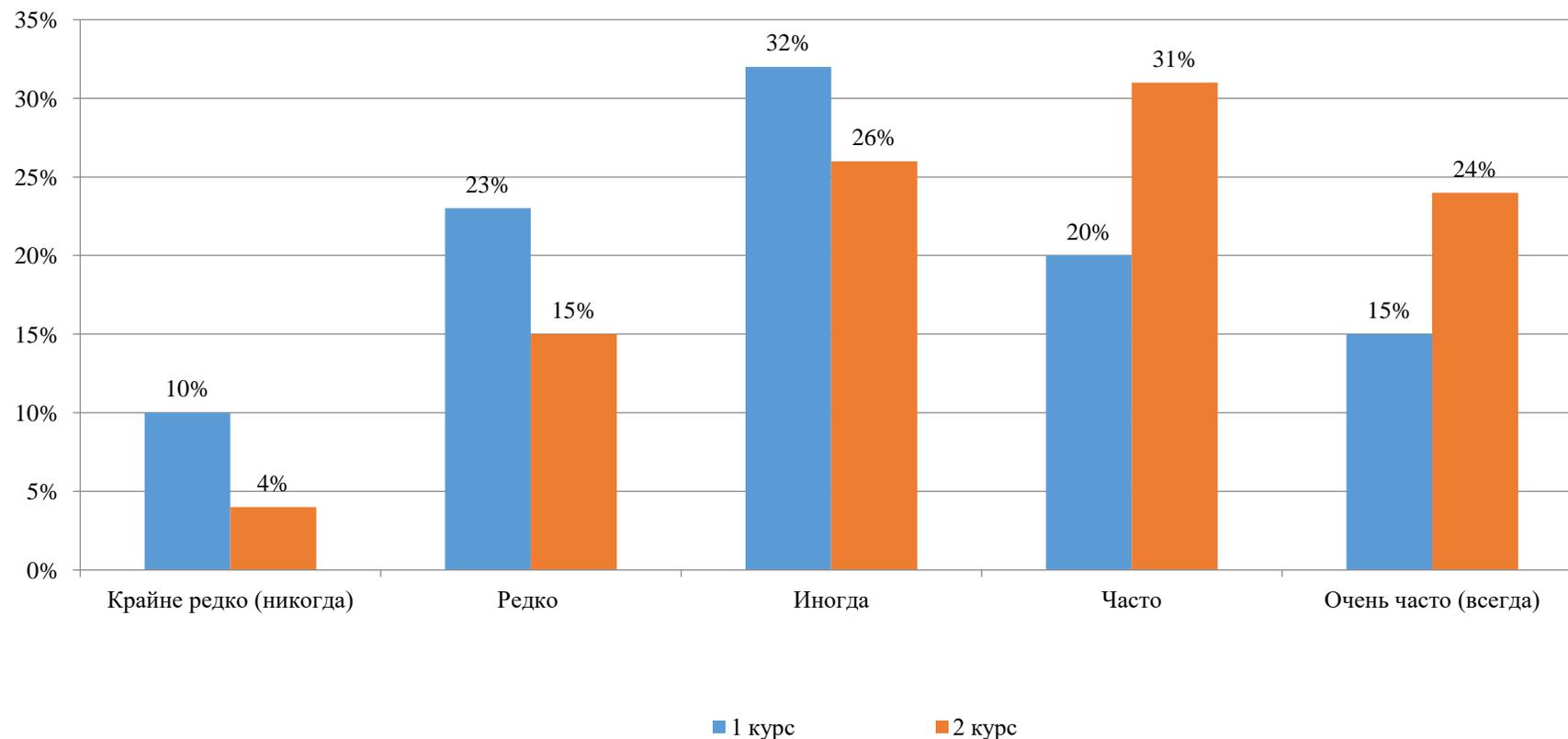
# Результаты исследования

10) Ответы на вопрос «Возникает ли у вас желание пропустить сложную пару или избежать взаимодействия с преподавателем»



# Результаты исследования

11) Ответы на вопрос «Как часто вы чувствуете потерю интереса к предмету»



# Выводы

1. По блоку физиологических проявлений стресса: трудности с засыпанием и сном проявляются одинаково на первом и втором курсах. Расстройства пищевого поведения в среднем проявляются у 43% опрошенных студенток на обоих курсах. Нехваткой энергии даже после сна студентки второго курса страдают больше. Вялость и апатию «всегда и часто», больше ощущают студентки 2 курса.

2. По блоку эмоциональных проявлений стресса: тревожность, выражающуюся в беспокойстве и страхе перед предстоящей парой, «часто» ощущают студентки одинаково. Повышенную раздражительность (агрессивность или слезливость) время от времени испытывает 32,8% опрошенных. Тогда как постоянно в этом состоянии пребывают 24% и 15% девушек второго и первого курса. Снижением концентрации внимания чаще страдает первый курс

3. Блок поведенческих проявлений стресса представил следующие результаты: чаще подготовку к парам откладывают студентки первого курса, мысли пропустить сложную пару чаще появляются у студенток второго курса. Потерю интереса к учебе «иногда» ощущают около третьей части студенток на обоих курсах. «Часто» это происходит у 15% первокурсниц и 24% второкурсниц.

Спасибо за внимание!

