

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ПРОЯВЛЕНИЙ ТРЕВОГИ У СТУДЕНТОВ 5 КУРСА АГМУ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНОВ

Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул

Синицына М. С.

Научный руководитель: Лещенко Л. В., к. м. н., доцент кафедры
психиатрии, медицинской психологии и наркологии с курсом ДПО

Данное исследование посвящено изучению распространенности экзаменационной тревоги у студентов 5 курса ФГБОУ ВО АГМУ Минздрава РФ. Востребованность темы обусловлена тем, что экзаменационный стресс является значимым фактором, вызывающим психическое напряжение, негативно влияющим на раскрытие знаний и соматическое здоровье студентов. Статья акцентирует внимание на важности поддержки студентов в период экзаменационной сессии для улучшения их психического благополучия и качества жизни, так как стресс может негативно влиять на результаты экзаменов и, следовательно, на выбор профессионального пути. Полученные данные наглядно демонстрируют, что период экзаменационной сессии не протекает для подавляющего большинства студентов без последствий, и более половины сталкиваются с проблемами со сном, испытывают в разной степени выраженности тревогу, страх и даже панику. Около трети студентов выразили желание обратиться за психолого-психотерапевтической помощью. Но при этом менее половины знают о существовании студенческого кабинета психологической помощи. Каждый студент борется с экзаменационной тревогой подручными способами, будь то поход в спортзал, сон или курение. Нерациональные механизмы преодоления тревоги в долгосрочной перспективе могут закрепиться или перерасти в более серьезные поведенческие акты, приносящие вред здоровью и психологическому состоянию. Ухудшение психического благополучия и отсутствие

своевременной профессиональной помощи, в свою очередь, отражается на личностном росте, профессиональном развитии, качестве жизни.

Ключевые слова: студенты, тревога, экзаменационный стресс, психологическая помощь, борьба с тревогой.

This study is devoted to the study of the prevalence of exam anxiety among ASMU 5th year students. The relevance of the topic is due to the fact that exam stress is a significant factor causing mental stress, negatively affecting the disclosure of knowledge and the physical health of students. The article focuses on the importance of supporting students during the exam session to improve their mental well-being and quality of life, as stress can negatively affect exam results and, consequently, the choice of a professional path. The data obtained clearly demonstrate that the period of the examination session does not proceed for the vast majority of students without consequences, and more than half face sleep problems, experience anxiety, fear and even panic to varying degrees of severity. About a third of the students expressed a desire to seek psychological and psychotherapeutic help. But at the same time, less than half are aware of the existence of a student psychological assistance office. Every student struggles with exam anxiety in any way they can, whether it's going to the gym, sleeping, or smoking. Irrational mechanisms for overcoming anxiety can become entrenched in the long term or develop into more serious behavioral acts that are harmful to health and psychological well-being. The deterioration of mental well-being and the lack of timely professional help, in turn, affects personal growth, professional development, and quality of life, which can negatively affect their future in the future.

Keywords: students, anxiety, exam stress, psychological help, anxiety management.

Актуальность

Процесс обучения сопровождается множеством кризисных моментов. Сдача зачетов и экзаменов – одна из таких ситуаций, а экзаменационный стресс – одна из главных причин, вызывающих нервно-психическое напряжение у студентов медицинских вузов [1]. Часто период сессии становится не только травмирующим фактором для психического

здоровья, но и оказывает соответствующее влияние на соматическую сферу человека. В состоянии стресса снижается внимание и повышается число совершенных ошибок, что может негативно отразиться на раскрытии знаний и умений в момент сдачи экзамена. Частыми механизмами преодоления стрессовых ситуаций могут служить увеличение количества выпитого алкоголя или повышение курения [2, 3].

Согласно утверждению Г. Селье, стресс – это ответная реакция организма на неблагоприятное воздействие, выступающая в роли аппарата для выживания. Общий адаптационный синдром протекает в условиях, при которых положительная форма стресса переходит в отрицательную. Положительный (эустресс) – нормальный стресс, служащий целям сохранения и поддержания жизни; и отрицательный (дистресс) – патологический стресс, проявляющийся в болезненных симптомах, возникает в ситуации, когда человек не может справиться с трудной ситуацией и обуславливает переход стадии сопротивления в стадию истощения. На протяжении всего ответа организма тревога является неотъемлемой частью процесса, и будет либо служить для мобилизации защитных систем, либо выступать «сигналом о помощи» от собственной системы. Все соматические признаки, сопровождающие тревожные состояния во время подготовки и сдачи экзаменов, способны оказывать неблагоприятное воздействие на организм и даже приводить к стресс-зависимым расстройствам и заболеваниям [4, 5].

Цель: определить распространенность тревоги среди студентов 5 курса АГМУ в период экзаменов, а также востребованность психотерапевтической помощи.

Материалы и методы

Применялось анкетирование (с помощью авторского опросника) и проводилось заполнение тестов шкалы тревоги Бека, позволяющей оценить уровень тревоги (низкий, средний или высокий). Было обследовано 68 студентов 5 курса АГМУ (38 женщин – 55,9% и 30 мужчин – 44,1%).

Результаты

Как показал анализ полученных данных, студенты в период подготовки к экзаменам испытывают тревогу, волнение, страх и даже панику – 36 (53%) опрошенных, а спокойно готовятся к экзаменам – 32 (47%) студента. Однако ответы на тесты «Шкалы тревоги Бека» показали, что практически все студенты испытывают разную степень выраженности тревоги: 56 человек (82%) ощутили незначительный уровень тревоги, 8 человек (12%) демонстрируют средний уровень, а 2 человека (3%) – очень высокую тревогу. В сочетании с разной выраженностью беспокойства и волнения, более половины – 37 (54,4%) респондентов отмечают у себя проблемы с нарушением сна и изменением пищевого поведения: «заедают стресс» – 17 (25%) студентов, теряют аппетит во время подготовки к экзаменам – 8 (11,8%). Также в анкете фигурировал ряд пунктов, определяющих готовность студентов обратиться за помощью к специалисту. На вопрос «Обращались ли вы за психотерапевтической помощью?» 11 человек (16,2%) ответили положительно, 15 человек (22,1%) выразили свое желание обратиться за психолого-психотерапевтической помощью (пройти тренинг по снижению тревоги перед экзаменом, повысить стрессоустойчивость и получить советы по улучшению эмоционального состояния). В ходе исследования оказалось, что меньше половины опрошенных – 25 студентов (36,8%), знают о существовании студенческого кабинета бесплатной психолого-психотерапевтической помощи в вузе. Преобладающее число опрошенных предпочитают бороться с напряжением с помощью обычных бытовых методов, таких как: дыхательные практики, занятия спортом, прогулки, прослушивание музыки и просмотр фильмов, сон, курение, компьютерные игры.

Заключение

Исследование наглядно демонстрирует, что период экзаменационной сессии не протекает для подавляющего большинства студентов 5 курса АГМУ без последствий и каждый из них борется с экзаменационной

тревогой подручными способами, будь то поход в спортзал, переедание или курение. Нерациональные механизмы преодоления тревоги в долгосрочной перспективе могут закрепиться или перерасти в более серьезные поведенческие акты, приносящие вред здоровью и психологическому состоянию.

Важно поддерживать студентов в период экзаменационной сессии для улучшения их психического благополучия и качества жизни, а также информировать их о существовании студенческого кабинета психологической помощи для снятия нервно-психического напряжения перед экзаменами.

Ухудшение психического благополучия и отсутствие своевременной профессиональной помощи, в свою очередь, может отразиться на личностном росте, профессиональном развитии, создавая риски для будущих перспектив.

Список литературы:

1. Субботина Р.А., Пашинян А.Г., Акопян А.Н., Семенова Е.М., Немов Я.И. Психологические и психофизиологические характеристики студентов в ситуации экзамена. *Лечебное дело*. 2024; 2. <https://doi.org/10.24412/2071-5315-2024-13118>.
2. Бобрищева-Пушкина Н.Д., Кузнецова Л.Ю., Попова О.Л. Экзаменационный стресс у студентов медицинских вузов: распространенность, причины и профилактика. *Гигиена и санитария*. 2018; 5. <https://doi.org/10.18821/0016-9900-2018-97-5-456-460>.
3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер. 2006.
4. Селье Г. Стресс без дистресса. Прогресс, 1982.
5. Кутбиддинова Р.А. Психология стресса: (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции). Учебно-методическое пособие. Южно-Сахалинск: СахГУ, 2019.

6. Фидиркина В.Н., Баринаова О.Г. Феномен академического стресса и психологическое благополучие студентов-медиков. *Scientist (Russia)*. 2021; 4(18): 35. – EDN WTZDWG.

7. Межина А.С. Страхи и тревоги студентов разного профиля обучения в контексте базисных убеждений и дисфункциональных отношений. *Scientist (Russia)*. 2024; 2(28): 7-9. – EDN EIAORA.

Поступила в редакцию 18.05.2025

Принята к публикации 24.06.2025

Опубликована 21.10.2025

Как цитировать:

Синицына М. С. Распространенность проявлений тревоги у студентов 5 курса АГМУ в период экзаменов. Материалы X итоговой и I межрегиональной научно-практической конференции научного общества молодых ученых, инноваторов и студентов (НОМУИС) с международным участием, 21-23 мая 2025, АГМУ, г. Барнаул. *Scientist (Russia)*. 2025; 4 (31): 331-336.
