

нем экзаменационной тревожности(тормозящие опасения),высокой стрессоустойчивостью, при подготовке к экзаменам испытывают состояние монотонии, влияющее на продуктивность процесса. Студенты со слабым типом обладают низкой стрессоустойчивостью, высоким уровнем экзаменационной тревожности(преобладают тормозящие опасения) при подготовках к экзаменам. Им присуще состояние присыщения при подготовке к экзаменам.

#### Литература:

1. Н.Е. Водопьянова «Психодиагностика стресса».

## ИЗМЕНЕНИЕ ПАМЯТИ СТУДЕНТОВ В ТЕЧЕНИЕ СЕМЕСТРА

*Богданова А.В., Рождественская Е.А., Морозов А.М.*

Научный руководитель: ассистент Морозов А.М.  
Кафедра общей хирургии  
Тверской государственный медицинский университет

**Актуальность исследования:** в 21 веке новая информация появляется с высокой скоростью, и людям необходимо постоянно удерживать и модифицировать полученные знания [1].

**Цель исследования:** выявив динамику изменений когнитивных способностей студентов в процессе обучения, выяснить наилучшее время для запоминания материала.

**Материалы и методы:** в ходе настоящего исследования было проведено два анкетирования - в начале учебного года и перед сессией.

**Результаты:** в результате исследования было выявлено, что в течение учебного года память претерпевает определенные изменения. 63,7% исследуемых студентов отметили, что продолжительность их сна уменьшилась перед сессией, они стали хуже себя чувствовать: больше уставать (62,8%), нервничать (46%), некоторые из них находятся в состоянии апатии (19,6%). Недостаток сна проявляется в виде стресс-синдрома. Так же нами было отмечено, что на фоне недостатка сна и общей слабости у студентов отмечалось снижение аппетита, следовательно, нарушался режим питания, и происходило торможение энергетического обмена в организме. К декабрю, многие студенты ощутили, что учеба дается им с большим трудом, а 20% испытуемых начали принимать лекарственные препараты и БАД для улучшения самочувствия и облегчения процесса обучения. По данным анкетирования 13,5% опрошенных являются курильщиками, а в предсессионный период под действием большого количества стрессорных факторов начинают курить еще 10%.

**Выводы:** в 85% случаев студенты отмечают изменение общего состояния организма к концу учебного года. У многих наблюдается ухудшение настроения, состояние апатии, потеря аппетита, снижение мотивации к учебе и истощение организма. Следовательно, знания, полученные в начале семестра, усваиваются лучше, чем приобретенные студентами в конце.

#### Литература:

1. Забывание в связи с последовательной сменой различных сознаний // Жане П. Гиппенрейтер Ю.Б., Романов В.Я./ Психология памяти. – М.: ЧеРо, 2015. – С.76-129.