

Étude exploratrice chez les étudiants en première année à l'École de santé des armées

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : Étude exploratrice chez les étudiants en première année à l'École de santé des armées : impact d'un fonctionnement en pleine conscience sur le stress et la santé / par Sarah Mirzaïe,... ; sous la direction du professeur Marion Trousselard

Auteur(s) : Mirzaïe, Sarah (1990-....)

Autre(s) auteur(s) : Trousselard, Marion (1970-....) auteure en médecine
Université Paris Descartes 1970-2019
Université Paris Descartes Faculté de médecine

Production : 2018

Description matérielle : 1 vol. (147 f.) : ill. ; 30 cm

Titre traduit ajouté par le catalogueur : Exploratory study among first-year students at a military medical school Mindfulness impact on stress and health eng

Note sur l'exemplaire : (BCSSA) Version électronique disponible au format pdf

Note sur les bibliographies et les index : Bibliogr. f. 126-137

Note de thèses et écrits académiques : Thèse d'exercice Médecine Paris 5 2018

Résumé ou extrait : Les étudiants, en particulier lors de la première année des études de médecine, sont particulièrement exposés et vulnérables au stress, pourvoyeur de pathologies psychologiques et somatiques. Le fonctionnement en pleine conscience, défini par une présence à ses émotions, affects et sentiments instant après instant et sans les juger, est associé à une meilleure gestion du stress et un meilleur état de santé. Notre travail a pour objectif d'évaluer l'impact d'un fonctionnement en pleine conscience sur le stress et la santé des étudiants. Méthodes : Nous avons mené notre étude auprès de 148 étudiants en Première Année Commune d'Etudes en Santé (PACES) au sein de l'Ecole de Santé des Armées (ESA). Nous avons évalué les scores de pleine conscience, de stress perçu, de dépression et de bien-être à l'aide d'auto-questionnaires remplis lors de deux sessions ayant eu lieu en septembre 2016 et mai 2017. Résultats : Les étudiants non-mindful, ayant un moindre score de pleine conscience, ont une perception accrue de leur stress, et des scores de bien-être et de dépression altérés comparativement aux étudiants mindful. Le score de pleine conscience a évolué au cours de l'année pour certains étudiants.

Ceux étant restés mindful ou l'étant devenus présentent un meilleur état de santé psychique en fin d'année que ceux qui sont restés non-mindful, ou qui ont dégradé leur fonctionnement en pleine conscience.

Conclusion : Le fonctionnement en pleine conscience peut être considéré comme un comportement de santé protecteur chez les étudiants en première année à l'ESA, en abaissant leur perception du stress et leurs symptômes dépressifs, tout en augmentant leur bien-être.

During the first year of medical school, students are especially exposed and vulnerable to stress, which creates psychological and somatic pathologies. Mindfulness is the awareness without judgment of one's emotions, affects and feelings in the present moment. Mindfulness is associated with better stress management and health. Our work aims to assess mindfulness the impact of mindfulness on students' stress and health. Methods : We conducted our study with 148 first year medical military students at Ecole de Santé des Armées (ESA). We collected scores for mindfulness, perceived stress, depression and well-being using self-report scales completed in September 2016 and May 2017. Results : Students with a low mindfulness score (non-mindful) were found to have greater perception of their stress along with lower well-being and depression scores than mindful students. Mindfulness score changed during the year for some students. Those who remained or had become mindful ended up being mentally healthy at the end of the school year. Conversely, those who remained non-mindful or who decreased their mindfulness were less mentally healthy by year end. Conclusion : Mindfulness can be considered as a healthy behavior for first year ESA students because it decreases perception of stress and symptoms of depression, while increasing well-being.

Sujet - Collectivité : École de santé des armées Bron, Rhône.

Sujet - Nom commun : Étudiants en médecine -- Santé et hygiène
Étudiants en médecine -- Stress lié au travail
Stress -- Prévention

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Thèses et écrits académiques