

Анализ результатов анкетирования для оценки психоэмоционального состояния студентов с учетом влияния на него учебного процесса.

С целью получения обобщенной оценки психоэмоционального состояния студентов и влияния на него учебного процесса среди студентов в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Южно-Уральского государственного медицинского университета» Министерства здравоохранения Российской Федерации проведено анкетирование, в котором приняли участие студенты в количестве 375. Из общего числа опрошенных студентов 81,9% – женского пола, 18,1% – мужского пола.

Общее число студентов, принимавших участие в анкетировании, разделено на четыре возрастные категории, среди которых к первой отнесены до 18 лет – 10,1% респондентов, 18-20 лет – 62,4% студентов, 21-23 лет – 18,9%, и к последней категории 24 и старше – 8,5% от общего количества опрошенных.

Большинство опрошенных составляет лечебный факультет (37,6%), педиатрический факультет – 12,8%, медико-профилактический факультет – 4,5%, фармацевтический факультет – 6,7%, стоматологический факультет – 22,7%, клиническая психология – 5%, и медицинский колледж составил 11,7%.

При оценке своей текущей учебной нагрузки большая часть респондентов (58,1%) определяют её как умеренную, 40,5% – высокую и 5% студентов оценивают как низкую учебную нагрузку.

Среди респондентов 51,7% находятся в университете по 5-6 часов, 26,7% – более 6 часов, 20,3% респондентов находятся 3-4 часа, а также 2-3 часа в университете находятся 1,3% студентов.

В течение недели учебная нагрузка распределяется концентрировано (много занятий в определенные дни) у большинства респондентов (67,5%), равномерно у 21,9%, среди студентов 10,7% затрудняются ответить на данный вопрос.

На самостоятельную работу среди студентов 57,1% выделяет более 4 часов, 21,9% – 3-4 часа, 17,9% – 2-3 часа, и менее одного часа – 3,2% респондентов.

Самые сложные предметы у большинства студентов проходят в пятницу (52,8%), а также в понедельник – 47,5% и вторник – 46,9%.

Половина респондентов (48,3%) отмечают, что самым загруженным днем по количеству предметов является понедельник и среда, 45,1% отмечают четверг, 36% считают самым загруженным днем вторник.

К предметам, которые вызывают чувство тревоги, студенты отнесли биологию, анатомию, гистологию, фармакологию, микробиологию, основы здравоохранения и фтизиатрию.

Среди причин появления тревоги большая часть респондентов (76,8%) выделяют сложность предмета, 58,9% – неуверенность в своих знаниях, 49,9% – страх провала, 36,3% – страх критики и 30,4% – страх неизвестности.

В процессе обучения большинство студентов испытывают тревогу (65,3%), страх – 44,5%, эмоциональное выгорание – 44,3%, также респонденты отмечают у себя апатию (36,3%) и раздражение (34,4%), при этом лишь четверть студентов (26,9%) испытывают радость в процессе обучения.

Студенты отмечают у себя чувство перегруженности (63,7%), напряжение – 64,3%, стресс испытывают 60,8% респондентов, имеют проблемы с концентрацией внимания 49,3% студентов, бессонницу и снижение аппетита отмечают у себя 35,5% и 23,3% респондентов соответственно.

Среди физиологических реакций организма на стресс большая часть (71,2%), отмечают у себя головные боли, нарушение сна – 59,2%, нарушение памяти – 42,7%, также студенты выделяют среди признаков потливость и озноб по 24,3% и 12,8% соответственно.

Большая часть респондентов (61,9%) оценивают свой эмоциональный фон нейтральным, 21,6% – позитивным, 16,5% – негативным.

Ежедневно испытывают утомление 34,7% респондентов, 35,7% испытывают его 3-4 раза в неделю, 25,3% – 1-2 раза в неделю, 4,3% – реже одного раза в неделю.

Из симптомов утомления студенты отмечают у себя усталость 86,7%, сонливость – 81,6%, снижение работоспособности – 54,9%, рассеянность внимания отмечают у себя 55,2% респондентов.

К факторам, которые влияют на психоэмоциональное состояние, студенты отнесли большой объем учебной нагрузки (74,9%), сложность учебного материала (65,9%), недостаток времени на подготовку (58,9%), страх неудачи (44,5%), строгие требования преподавателя (35,5%), неясность требований и заданий (34,8%), наложение сроков выполнения заданий и изучения материала (33,1%).

Во время подготовки к сессии большая часть студентов (55,2%) отмечают у себя высокий уровень стресса, 40,3% – средний уровень и низкий уровень – 4,5% респондентов.

Испытывают тревожность во время сессии 69,9% студентов, усталость – 54,7%, повышенную утомляемость – 58,4%, также отмечают у себя раздражительность 40,8% респондентов и мышечное напряжение – 20,5%.

В текущем семестре 62,9% респондентов мотивированы учиться, 31,7% – слабомотивированы, 5,3% респондентов не мотивированы к учебе.

Мотивацией к учебе у большинства студентов служат личные интересы и цели (70,4%), престижность профессии – 50,9%, поддержка со стороны близких – 46,7%.

Среди студентов у большинства (57,6%) отношение к учебе с начала семестра не изменилось, у 27,2% улучшилось и у 15,2% ухудшилось.

Для борьбы со стрессом и снижения утомления студенты используют следующие методы: общение с друзьями – 63,5%, планирование учебной нагрузки – 44,3%, соблюдение режима труда и отдыха – 34,1%, ежедневные прогулки на свежем воздухе – 29,6%, хобби – 27,2%, спорт/физическая активность – 26,1%, также в борьбе со стрессом студентам помогает правильная организация рабочего места (22,4%) и рациональное питание (21,3%).