

Сравнительная характеристика психоэмоционального состояния студентов первого и четвертого курсов обучения

ГБОУ ВПО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра общей гигиены и экологии

Резюме

Представлены итоги анкетирования студентов 1 и 4 курсов обучения Саратовского государственного медицинского университета. Выявлены основные характеристики образа жизни студентов обеих групп. Проведена оценка уровней личностной и реактивной тревожностей.

Ключевые слова: студенты, образ жизни, тревожность, психоэмоциональное состояние

Введение

Студенчество - самая лучшая пора в жизни человека. В это время человек испытывает множество эмоций - радость и восхищение, удивление и волнение. Человек со школьной скамьи перемещается в новую реальность, с её совершенно непривычными для него ситуациями и проблемами. Учёба и быт студентов начальных и старших курсов значительно отличается. Как известно, психоэмоциональная нагрузка 1 и 4 курса отлична. Первый год обучения в университете сопряжен с множеством стрессовых факторов: смена города, привычных условий проживания, в отрыве от своей семьи и друзей, высокая учебная нагрузка, частые нарушения режима труда и отдыха, знакомство с новыми людьми, поиск новых друзей и т.д. Перешагнув рубеж третьего курса (особенно сложного по мнению большинства опрошенных), студенты, как правило, начинают чувствовать себя более уверенно, ощущают большее количество свободного времени и эмоциональное напряжение снижается.

Цель исследования: оценка образа жизни и уровня тревожности студентов первого и четвертого курсов.

Материал и методы

Для выполнения поставленной цели, нами было проведено анкетирование 150 и 120 студентов СГМУ первого и четвертого курса соответственно. Анкетирование студентов проводилось через 1,5-2 месяца после начала учебного семестра, для исключения воздействия самого мощного стрессового фактора – сессии. За основу оценки эмоционального состояния мы взяли известные в научных кругах методики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина, определяющие личностную и реактивную тревожность. Тревожность ситуативная (СТ) (реактивная) возникает как реакция на стрессоры, чаще всего социально-психологического плана (ожидание агрессии, угрозы и т.д.). Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Личностная (ЛТ) - дает представление о подверженности личности воздействию тех или иных стрессоров по причине своих индивидуальных, личностных особенностей. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Результаты

По результатам исследования было выявлено, что большая часть студентов в нашем ВУЗе приезжает на обучение из других городов (68,3% - первокурсники, 67% - четверокурсники). При этом только 8,6% студентов первых курсов и 9,5% четвертых курсов обеспечены собственным жильем. Основная часть приезжих студентов снимает жилье (от 76,5% до 82,6% - на разных курсах), небольшая часть студентов проживают в общежитии (около 9%). Субъективная оценка студентами своего образа жизни показала, что не придерживаются режима дня более половины всех опрошенных (76%). Средняя продолжительность сна у 32,6% анкетированных составляет 6 часов и менее. По данным опроса, рацион питания обеих групп существенно не отличался, при этом у большинства респондентов питание не соответствовало энергетическим затратам и принципам сбалансированного поступления питательных веществ. По результатам анкетирования среди «местных» студентов – первокурсников курит 12,5%, среди «приезжих» – 6%. Среди «местных» студентов четвертого курса курящих не выявлено, «приезжие» - 2%. При ответе на вопрос об употреблении алкоголя, более 90% и 80% студентов первокурсников и четверокурсников соответственно ответили «редко». Регулярно занимаются спортом среди первокурсников 43,7% - «местные» и 40,2% - «приезжие», среди четверокурсников 52% - «местные» и 24% - «приезжие». При анализе психоэмоционального состояния (табл. 1) студентов-первокурсников было выявлено, что большая часть из них характеризуется низким и средним уровнем личностной тревожности, вне зависимости от того являются ли они местными или приезжими. При этом у части опрошенных (от 6 до 8%) была отмечена высокая тревожность. В группе студентов четвертого года обучения преобладающая часть студентов характеризовалась средней степенью личностной тревожности. При этом высокого уровня личностной тревожности ни у кого из них отмечено не было. При оценке реактивной тревожности как в группе студентов первого, так и четвертого курса был отмечен средний и низкий уровень. У 8,6% приезжих первокурсников был зафиксирован высокий уровень реактивной тревожности. Для лиц данной категории в большей степени характерна склонность к беспокойству, нерешительности, сомнения в принятии решений, ослабление памяти, что в свою очередь может привести к снижению успеваемости, что само по себе усугубляет эмоциональное напряжение.

Таблица 1. Анализ психоэмоционального состояния студентов I и IV курсов

Уровень тревожности	I КУРС				IV КУРС			
	Местные		Приезжие		Местные		Приезжие	
	СТ	ЛТ	СТ	ЛТ	СТ	ЛТ	СТ	ЛТ
Очень высокий	0%	0%	0%	0%	0%	9%	0%	0%
Высокий	6,25%	6,25%	8,6%	8,6%	4,5%	0%	3%	0%
Средний	25%	37,5%	42,85%	60%	55,5%	60%	67%	81%
Низкий	43,75%	56,25%	34,28%	28,57%	30%	25,5%	21,35%	15,5%
Очень низкий	25%	0%	14,27%	2,83%	10%	5,5%	8,65%	3,5%

При ответе на вопрос о том, что является наиболее частой причиной волнения, более 75% студентов всех групп остановились на учебной деятельности (сдача зачетов, модулей), 14% – на первое место поставили семейные проблемы, 4% – конфликты со сверстниками, 2% о– проблемы на работе, 5% – прочие проблемы.

Выводы

Согласно результатам проведенного анкетирования, можно сделать вывод, что образ жизни всех групп сравнения студентов требует коррекции. В связи с этим необходимо принимать меры по укреплению здоровья, формированию и внедрению в студенческую среду элементов здорового образа жизни. При оценке психоэмоционального состояния студентов было выявлено, что уровень тревожности у первокурсников немного выше, чем у студентов четвертого курса обучения, что может быть обусловлено изменением места и условий проживания, привычного ритма жизни, новой обстановкой, новым коллективом и т.д. Студенческая жизнь начинается с первого курса и, поэтому успешная адаптация первокурсника к жизни и учебе в ВУЗе является залогом дальнейшего развития студента как специалиста.

Литература

1. Блинова Е. Г., Кучма В. Р. Основы социально-гигиенического мониторинга условий обучения студентов высших учебных заведений. Гигиена и санитария 2012 (1):35-40.
2. Зорко, Ю.А. Особенности психического здоровья студентов. Медицинские новости. 1998. (12): 9-12.
3. Иванова А.А., Мамедова Н.Д., Субботин К.С., Пичугина Н.Н. Оценка психоэмоционального состояния студентов-первокурсников. Бюллетень медицинских интернет-конференций 2013 (11): 1175.
4. Коробчанский В.А., Светличный В.Ю. Гигиеническая оценка условий профессионального обучения подростков с различным уровнем социальной адаптации и здоровья. Курский научно-практический вестник "Человек и его здоровье" 2014 (2):90-93.
5. Кучма В.Р., Милушкина О.Ю. Подходы к оценке уровня санитарно-эпидемиологического благополучия образовательных учреждений для детей и подростков. Гигиена и санитария 2005 (3): 47-50.