

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ И ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ У СТУДЕНТОК 3 КУРСА ГомГМУ

Азимок О.П., Кушнерова Д.К.

*Гомельский государственный медицинский университет,
Гомель, Республика Беларусь*

Аннотация. Проведена оценка уровня тревожности и психического состояния у студенток учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет» (ГомГМУ).

Ключевые слова: уровень тревожности, психическое состояние, шкала Цунга, студент, учебное отделение.

Известно, что психические состояния в значительной степени определяют протекание психических процессов, физическое и психическое здоровье студентов, являются одним из существенных оснований поведения субъекта, деятельности и различных форм взаимодействия с окружающими, влияют на успешность учебной деятельности [1].

Для оценки уровня тревожных расстройств Вильямом Зангом была разработана система самооценки тревоги. Шкала Цунга является ценным инструментом для измерения тревоги и обладает всеми преимуществами шкал самооценки: информация поступает непосредственно от респондента, заполнение шкалы требует мало времени, а сама процедура оценки очень проста. Шкала состоит из 20 пунктов по которым оценивают различные симптомы [2].

Изучение психического состояния в спортивной деятельности имеет прямое отношение к изучению индивидуальных особенностей личности занимающихся, а именно: повышенный уровень тревожности, чувство страха, чувство паники, головокружение, головные боли и чувство утомления.

Цель данной работы – определить уровень тревожности и психического состояния у студенток 3 курса ГомГМУ, занимающихся в группах основного, специального медицинского отделений и группах лечебной физической культуры.

Методы исследования – анализ научно-методической литературы; анализ интернет-источников; проведение опросника самооценки тревоги Цунга; метод математической обработки полученных результатов.

Шкала самооценки тревоги Цунга заполнялась студентками около 3 мин после краткого инструктирования. Балл определялся в соответствии с 4 градациями степени выраженности симптома по каждому пункту: очень редко, редко, часто, большую часть времени или постоянно.

Оценка уровня тревожности и психического состояния студенток проводилась в феврале 2018 года в ГомГМУ, на базе кафедры физического воспитания и спорта. В исследовании приняло участие 105 студенток 3 курса

ГомГМУ, занимающихся в группах основного отделения (35 человек), специального медицинского отделения (35 человек), группах лечебной физической культуры (35 человек).

Исследование показало, что психические состояния, такие как чувство усталости (2,76 балла) наиболее выражены у студенток специального медицинского отделения и группах лечебной физической культуры, головная боль (2,87 балла) и головокружение (2,0 балла) наиболее выражены у студенток групп лечебной физической культуры, чувство страха (1,77 балла) и чувство паники (2,17 балла) – у девушек групп основного отделения. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты показателей психических состояний по шкале Цунга у студенток ГомГМУ.

| Психические состояния | Учебные отделения | | |
|-----------------------|-------------------|---------------------------------|--------------------------------------|
| | Основное (баллы) | Специальное медицинское (баллы) | Лечебная физическая культура (баллы) |
| Головная боль | 2,37 | 2,46 | 2,87 |
| Чувство паники | 2,17 | 2,03 | 1,92 |
| Чувство усталости | 2,4 | 2,6 | 2,76 |
| Головокружение | 1,77 | 1,83 | 2,0 |
| Чувство страха | 1,77 | 1,66 | 1,64 |

Таким образом, уровень тревожности у студенток, которые занимаются в группах основного отделения, составляет 39,01 балла, специального медицинского отделения – 41,8 балла, группах лечебной физической культуры – 43,5 балла. В среднем у всех студенток наблюдается низкий (44,8%) и средний (48,6%) уровень тревожности.

В группах специального медицинского отделения у 3 студенток наблюдается высокий уровень тревожности (8,6%), в группах лечебной физической культуры данный уровень у 4 девушек (14,3%).

Таким образом, результаты проведенного исследования показывают, что уровни тревожности и показатели психических состояний у студенток различных учебных отделений отличаются и зависят от индивидуальных особенностей личности человека. Приобретение важных качеств в физкультурной деятельности у девушек зависит от переживаемых психических состояний в учебном процессе, этапов учебного процесса и уровня заболеваний [3]. В данном исследовании уровень тревожности у студенток 3 курса довольно высок из-за тяжелой учебной нагрузки на этом курсе. Преподаватель может своевременно заметить особенности в поведении студенток, выявить отклонения, мешающие им активно заниматься физической культурой и

спортом. В связи с этим, преподаватель должен принять комплекс мер по снижению уровня тревожности у девушек: обеспечить положительную (поддерживающую) атмосферу вовремя и после занятий, сконцентрировать внимание на эмоциональном состоянии, обеспечить реальную оценку действий каждой студентки.

Литература

1. Зимняя, И. А. Педагогическая психология: учеб. пособие / И. А. Зимняя. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. - С. 25-27.
2. Новик, Г. В. Анализ уровня тревожности и психического состояния у студентов ГомГМУ / Г. В. Новик, О. П. Азимок, С. А. Ломако // Актуальные проблемы медицины: сб. науч. ст. Респ. науч.-практ. конф. и 26-я итоговая научная сессия Гомельск. гос. мед. ун-та, Гомель, 03-04 ноября 2016 г. – Гомель : ГомГМУ, 2016. – С. 545-547.