

Э.Д. Сулаева

ОЦЕНКА УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА

Научный руководитель: ст. преп. А.В. Кушнерук

Кафедра гигиены и охраны здоровья детей

с курсом повышения квалификации и переподготовки

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

E.D. Sulaeva

ASSESSING ANXIETY LEVELS IN COLLEGE STUDENTS

Tutor: senior lecturer A.V. Kushneruk

Department of Hygiene and Children's Health Protection

with Advanced Training and Retraining Course

Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. В статье представлены результаты оценки влияния обучения в колледже на формирование тревожности у обучающихся, на режим дня, успеваемость, уровень социального взаимодействия и состояние здоровья студентов.

Ключевые слова: тревожность, режим дня, успеваемость, здоровье.

Resume. The article presents the results of an assessment of the impact of college education on the development of anxiety in students, on the daily routine, academic performance, level of social interaction and health status of students.

Keywords: anxiety, daily routine, academic performance, health.

Актуальность. Образовательный процесс в колледже, отличающийся особой интенсивностью и сложностью, упором на практическое обучение, может неблагоприятно влиять на психоэмоциональное состояние подростков и вызывать увеличение уровня тревожности. Большую предрасположенность к развитию тревожного состояния имеют учащиеся, проживающие на период обучения в общежитии и не соблюдающие режим дня. Повышенная тревожность в свою очередь может вызывать нарушения сна, снижение аппетита, трудности в обучении и социализации, а также оказывать неблагоприятное воздействие на состояние здоровья учащихся.

Цель: изучить влияние обучения в колледже на формирование тревожности у обучающихся, на режим дня и состояние здоровья студентов.

Задачи:

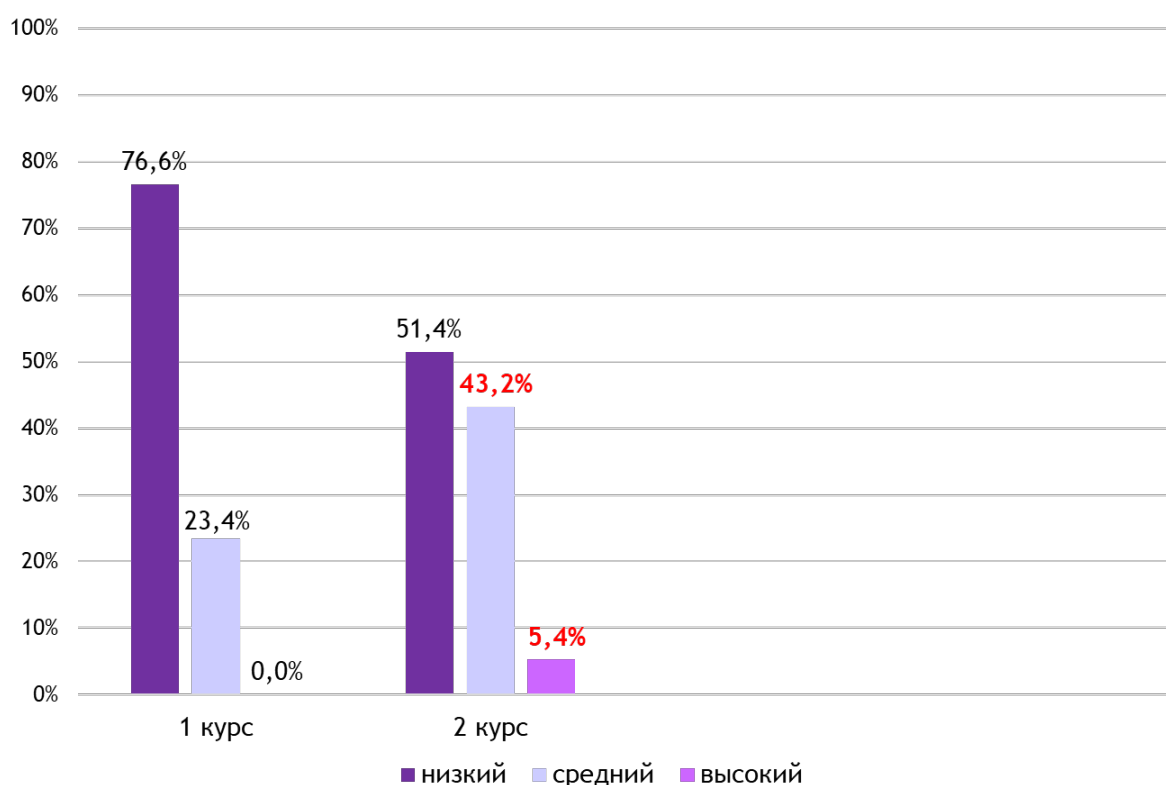
1. Определить уровень тревожности учащихся.
2. Оценить режим дня студентов с разной тревожностью.
3. Изучить успеваемость учащихся с разным уровнем тревожности.
4. Проанализировать влияние тревожности на состояние здоровья студентов.
5. Изучить уровень социального взаимодействия подростков с нормальной и повышенной тревожностью.
6. Проанализировать, как обучение в колледже повлияло на формирование тревожности, режим дня и состояние здоровья учащихся.

Материалы и методы. В исследования приняли участие 84 учащихся УО «Мозырский государственный политехнический колледж». Для определения уровня

тревожности использовался тест Г.В. Резапкиной. Также была разработана анкета для оценки режима дня, социальной адаптации и успеваемости студентов.

Результаты и их обсуждение. Большинство опрошенных (97,6%) поступили в колледж после 9 класса и являлись жителями г. Мозыря (59,6%). При этом количество студентов, проживающих с родителями, составило 69%, в общежитии – 31%. Студенты 1 курса составили 56%, а 2 курса – 44% опрошенных. Респонденты обучаются по следующим специальностям: технологическое обеспечение машиностроительного производства, переработка нефти и газа, техническая эксплуатация оборудования и технология сварочного производства, финансовая деятельность.

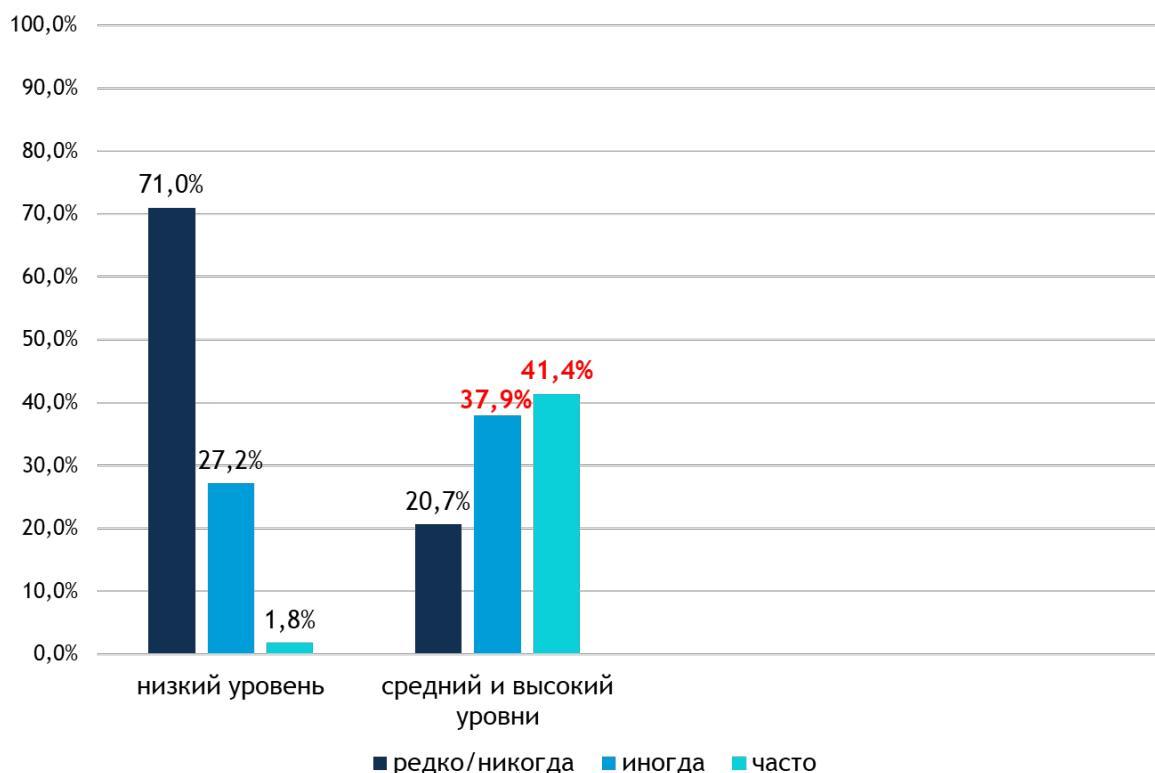
Оценка тревожности показала, что большинство учащихся имеют низкий уровень тревожности – 65,5%, при этом количество студентов со средним и высоким уровнями тревожности составило 32,1% и 2,4% соответственно. Необходимо отметить, что на 2 курсе учащиеся с повышенной тревожностью встречаются в 2 раза чаще, чем на 1 курсе, что можно связать с введением в программу обучения профильных предметов и акцентом на получение преимущественно практических навыков. Тогда как на 1 курсе все студенты изучают только образовательную программу школьного уровня за 10-11 класс.



Диагр. 1 – Уровень тревожности на разных курсах

Средняя продолжительность сна учащихся в 51,2% случаев составила 6-7 ч, 39,5% спят 8-9 ч и 9,5% - 4-5 ч. Также 64,3% респондентов отметили, что стали спать меньше после поступления в колледж.

Абсолютное большинство студентов с низкой тревожностью редко или никогда испытывают трудности со сном, учащиеся же с повышенной тревожностью в основном иногда и часто имеют проблемы с качеством сна.

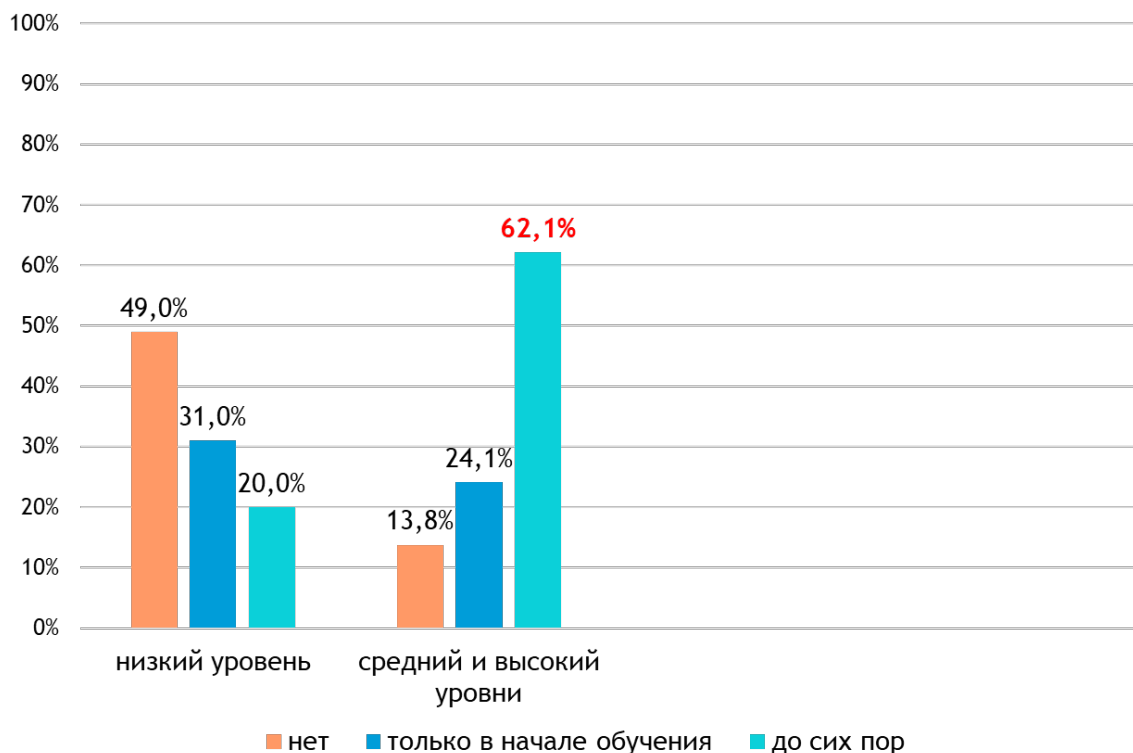


Диагр. 2 – Частота проблем со сном у учащихся с разным уровнем тревожности

Оценка режима питания показала, что в столовой питаются 76,2% студентов. Среднее суточное количество приемов пищи у 52,4% учащихся в колледже составляет 1-2 раза. В школьное время подростки в большинстве питались 3-4 раза в день (57,1%). Студенты с повышенной тревожностью питаются преимущественно 1-2 раза в день (57,1%), тогда как учащиеся с низким уровнем имеют в основном 3-4 полноценных приема пищи (58,2%).

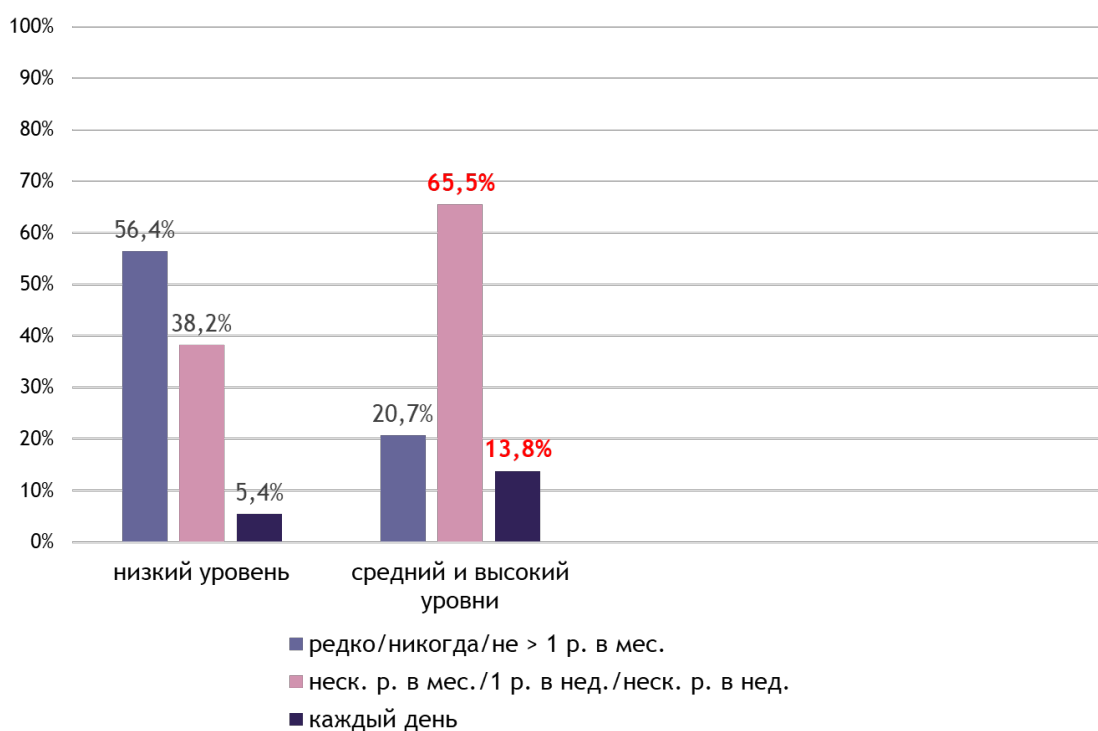
Учащиеся проводят в колледже больше 6 часов в день, имея в среднем 4-5 «пар», что соответствует 8-10 учебным урокам в школе. На вопрос «Как вы оцениваете учебную нагрузку в колледже (в сравнении со школой)?» 78,6% ответили, что нагрузка больше.

Анализ успеваемости выявил, что средний балл студентов с низкой тревожностью составляет 7,1 балла, со средней и высокой – 6,9 балла. Учащиеся с повышенной тревожностью в основном до сих пор испытывают трудности в обучении.



Диагр. 3 – Трудности в обучении у студентов с разным уровнем тревожности

Анализ неспецифической резистентности установил, что подъем частоты ОРВИ после поступления в колледж отметили 20,2%. Студенты с повышенной тревожностью чаще других болеют от 5 раз в год и более (17,2%), среди учащихся с низким уровнем количество таких людей составило 5,5%.



Диагр. 4 – Частота головной боли у учащихся с разным уровнем тревожности

Все учащиеся отмечают психологический климат в колледже в большей степени как нейтральный (52,7% у респондентов с низким уровнем и 65,5% - со средним и высоким уровнями). Однако, при этом, студенты с повышенной тревожностью чаще, чем другие, отмечают климат как негативный - 10,4% (у студентов с низкой тревожностью этот показатель равен 1,8%) и реже как позитивный - 24,1% (у студентов с низкой тревожностью - 45,5% соответственно).

Почти половина подростков (48,3%) с повышенной тревожностью не очень удовлетворены или совсем не удовлетворены своей студенческой жизнью. Среди учащихся с низкой тревожностью совсем не удовлетворенных нет, а абсолютное большинство (78,2%) полностью удовлетворены студенческой жизнью.

Выводы:

1. По результатам исследования у большинства учащихся установлен низкий уровень тревожности. Однако, треть студентов относятся к группе риска, имея средний уровень.

2. Студенты с повышенной тревожностью определенно чаще испытывают трудности со сном, режимом питания, имеют пониженный аппетит.

3. До сих пор трудности в обучении отмечают преимущественно студенты со средним и высоким уровнями тревожности.

4. Среди подростков с повышенной тревожностью количество учащихся, болеющих ОРВИ от 5 раз в год, больше. В данной группе респонденты также чаще отмечают жалобы на самочувствие (частые головные боли, повышенная утомляемость и др.).

5. Студенты с признаками тревожности в большинстве случаев отмечают психологический климат в колледже как «нейтральный». При этом количество людей с повышенной тревожностью, указывающих на негативный климат, больше, чем среди учащихся с низкой тревожностью. Также почти половина подростков со средней и высокой тревожностью (48,3%) не удовлетворены или совсем не удовлетворены своей студенческой жизнью.

6. Обучение в колледже могло стать фактором роста уровня тревожности учащихся, что в свою очередь повлекло за собой нарушения в режиме дня, подъем частоты заболеваемости ОРВИ, трудности в обучении и снижение успеваемости, недостаточную удовлетворенность студенческой жизнью и сложности в социальном взаимодействии.

7. С целью профилактики формирования тревожных состояний у подростков необходимо проведение информационно-воспитательной работы о влиянии здорового образа жизни, режима дня, труда и отдыха на соматическое и психоэмоциональное здоровье обучающихся.

Литература

1. Оценка уровня тревожности студентов 1 - курса колледжа с различной специализацией/ Калыкеева А. А., Кононец И. Е. // Вестник Кыргызской государственной медицинской академии имени И. К. Ахунбаева. – Бишкек, 2014. – 4 с.

2. Исследование уровня тревожности студентов колледжа / Хакимова Л. А. // Наука в современном мире. – ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы» Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2021. – 4с.