

КОРРЕКЦИЯ ПОДХОДА К ПРОЦЕССУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ОСНОВЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРИЗНАКОВ ТРЕВОГИ В СОСТОЯНИИ СТУДЕНТОВ

Коноплева Т.Е.

*Минский государственный лингвистический университет,
Минск, Республика Беларусь*

Аннотация. В статье представлены данные собственных исследований по определению психологических признаков тревоги в состоянии студентов и их коррекция к процессу физического воспитания.

Ключевые слова: тревожность, страхи, адаптация, депрессивные признаки.

Естественным состоянием у современного человека является тревога, внутренние страхи, которые человек приобрел в течение жизни. Несмотря на то, что тревога может выполнять защитную функцию – оберегать человека от опасностей, она может и мешать. Молодые люди сталкиваются с тем, что испытывают потребности в осуществлении новых контактов, установлении нового уровня взаимоотношений. Ситуация неудовлетворенности, порожденная различными аспектами: сохранением многочисленных ограничений, свойственных предшествующему возрасту, и появление новых стремлений быть взрослым, требуют не малой работы над собой.

Однако, лишь приспособление к окружающему миру может снизить уровень тревожности человека, особенно при проведении анализа, подтверждающего, что такой подход и отношение к жизни действует. Если же данной адаптации не произойдет, тогда тревога может превратиться в депрессию.

Для выявления у студентов неврозов, тревожной и депрессивной симптоматики, в 2017/2018 учебном году было проведено анкетирование. Анкета «Диагностика тревожности и депрессии» [1] направлена на определение психического состояния человека и включает 20 вопросов. В опросе приняли участие 41 студентка второго курса Минского государственного лингвистического университета, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительному учебному отделению (таблица).

Таблица – Диагностика тревожности и депрессии у студенток подготовительного отделения, % от общего количества человек (n=41)

№	Вопросы	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	2	3	4	5	6	7
1.	Замечаете ли вы, что стали более медлительны и вялы, что нет прежней энергичности?	7,3	17	51,3	19,5	4,9
2.	Вам трудно бывает заснуть, если вас что-нибудь тревожит?	4,9	29,3	29,3	24,5	12

Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы
Минск, 11 – 13 апреля 2018 г.

3.	Чувствуете ли вы себя подавленными и угнетенными?	4,9	21,7	46,3	22,2	4,9
4.	Бывает ли у вас ощущение какого-либо беспокойство (как будто что-то должно случиться), хотя особых причин нет?	4,9	39	29,3	19,5	7,3
5.	Замечаете ли вы, что сейчас испытываете меньшую потребность в дружбе и ласке, чем раньше?	43,9	13,7	17	23	2,4
6.	Приходит ли вам мысль, что в вашей жизни мало радости и счастья?	22,2	48,5	14,6	4,9	9,8
7.	Замечаете ли вы, что стали какими-то безразличными, нет прежних интересов и увлечений?	22	22	23,7	17	15,3
1	2	3	4	5	6	7
8.	У вас бывают периоды такого беспокойство, что вы даже не можете усидеть на месте?	17	43,9	26,8	4,9	7,4
9.	Ожидание вас тревожит и нервирует?	4,9	19,5	21,7	19,5	34,4
10.	У вас бывают кошмарные сновидения?	17	48,8	24,4	4,9	4,9
11.	Вы испытываете тревогу и беспокойство за кого-нибудь или за что-нибудь?	0	24,4	43,9	22	9,7
12.	Бывает ли у вас чувство, что к вам относятся безразлично, никто не стремится вас понять и посочувствовать вам, и вы ощущаете себя одинокими?	4,9	23	49,5	17,9	4,9
13.	Вы обращали внимания на то, что руки или ноги находятся у вас в беспокойном движении?	31,7	29,3	26,8	7,3	4,9
14.	Чувствуете ли вы у себя нетерпеливость, непоседливость, суетливость?	9,8	34,1	43,9	9,8	2,4
15.	Вам хочется побыть одним?	9,8	8,2	31,7	36,6	13,9
16.	Вы замечаете, что ваши близкие относятся к вам равнодушно или даже неприязненно?	43,9	46,3	4,9	4,9	0
17.	Вы чувствуете себя скованно и неуверенно в обществе?	26	34,1	13,7	19,2	2
18.	Приходят ли вам мысли, что ваши подруги (друзья) или близкие более счастливы, чем вы?	14,6	39	24,5	19,5	2,4
19.	Прежде, чем принять решение, вы	7,3	22	36,6	26,8	7,3

	долго колеблетесь?					
20.	У вас возникает чувство, что во многих неприятностях виноваты вы сами?	4,9	24,6	29,3	29,3	28,9

Анализ вопросов анкеты проводился по процентному соотношению полученных ответов от общего количества респонденток. Проанализировав результаты анкетирования, были получены следующие результаты:

- 46,3 % студенток чувствуют себя подавленными и угнетенными;
- 43,9 % – испытывают тревогу и беспокойство за кого-нибудь или что-нибудь;
- 49,5 % девушек считают, что к ним относятся безразлично и никто не стремится их понять, посочувствовать. Они считают себя одиночками;
- у 58,2 % часто возникает чувство вины в тех неприятностях, которые с ними случаются.

В результате напряженной умственной деятельности, огромного притока информации, неумения организовать свой режим труда и отдыха у студенток и появляется состояние подавленности и плохого настроения. Малоподвижный образ жизни, отсутствие прогулок на улице и полноценного питания, не соблюдения режима привели к тому, что более половины из них (51,3%) стали замечать медлительность, вялость, потерю прежней энергичности, а 29,3 % испытывают затруднения со сном, если их что-нибудь тревожит. Настораживает то, что треть студенток (36,6–26,8 %) колеблется в принятии решений, а также чувствуют себя скованно и неуверенно в обществе (39–24,5 %).

Обычно студентки, у которых отмечается повышенная тревожность – это очень неуверенные в себе люди, чаще всего с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Таких людей называют скромными, застенчивыми.

Проведенное анкетирование выявило, что у студенток второго курса подготовительного учебного отделения в целом определен высокий уровень тревожности, низкая стрессоустойчивость. Как правило, у таких людей в напряженные ситуации обостряются психосоматические заболевания. Эти заболевания часто являются реакцией организма на конфликтные переживания, проявляющиеся как нервным перенапряжением, так и патологией со стороны того или иного органа. При этом чаще всего студентки не говорят о своих травмирующих переживаниях, а сообщают лишь об их следствии – телесных симптомах и недомогании.

Нагрузки, которые предлагаются студентам в рамках программы дисциплины «Физическая культура», предъявляют повышенные требования к функциональной подготовке систем организма, уровню развития основных

двигательных способностей и психофизическому состоянию занимающихся.

Полученные в анкетировании результаты требуют соответствующей коррекции программного материала для данного контингента занимающихся. Это касается, прежде всего, ознакомления студентов с такими важными факторами для здоровья, как соблюдение режима труда и отдыха человека и психоэмоциональных фактор. Нелишними будут беседы о здоровом образе жизни и сбалансированном питании. В практических занятиях со студентами следует уделять внимание врачебно-педагогическому контролю и самоконтролю, прежде всего объективным признакам утомления – артериальному давлению, частоте сердечных сокращений и реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную нагрузку и восстановление после нее. Кроме того, должны быть внесены определенные коррективы в учебный процесс: увеличение количества проведения занятий на свежем воздухе, включение подвижных игр, дыхательные практики, релаксация, выполнение упражнений с музыкальным сопровождением.

Исследования в данном направлении продолжаются.