

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, КАК ПРОФИЛАКТИКА ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ

Гребенчук М.В., Кострыкина Е.Е., Цедрик М.В.
Белорусский Государственный Университет,
Минск, Беларусь

Аннотация. В статье приводятся причины развития тревожных состояний. Описываются методы снижения уровня тревожности. Приводятся результаты анкетирования студентов. Оценивается влияние занятий физической культурой и здорового образа жизни на снижение уровня стресса.

Ключевые слова: тревожность, студенты, физическая культура, здоровый образ жизни, настроение, сон, стресс

В современных условиях совершенствования системы образования, актуальными являются проблемы, связанные с подготовкой высококвалифицированных специалистов, способных отвечать всем требованиям современного общества. Вузское образование является этапом процесса становления студентов, где проявляются, совершенствуются или усиливаются их личностные качества. В процессе обучения одним из важных условий является нормальное психическое состояние студента. Психическое состояние отражает целостную характеристику психической деятельности за определённый период и характеризует протекание этих процессов в зависимости от явлений и предметов действительности и свойств личности. Среди многообразия психических состояний, на наш взгляд, можно выделить «тревожность», как наиболее сложная и изучаемая проблема психологической науки.

Тревожность – состояние психики человека, склонность переживать тревогу (беспокойство) и страх в специфических социальных ситуациях, связанных с повышенной эмоциональной и физической нагрузкой.

Проблема тревожности сегодня достаточно актуальна, так как именно с высоким уровнем тревожно-стрессовых состояний связаны трудности социально-психологической адаптации, что существенно влияет на профессиональное становление молодых людей.

С целью определения тревожности студентов было проведено анкетирование 598 студентов биологического факультета БГУ 1-3 курсов (220ч.- 1 курс, 198ч.-2 курс, 180ч.-3 курс). Итоги исследования показали следующие результаты. Данные представлены в таблице.

Таблица – Уровень тревожности студентов

курс \ уровень	высокий	средний	низкий
	%		
1	48,2	39,8	12,0
2	30,2	51,6	18,2

3	41,3	42,1	16,6
---	------	------	------

Первичные результаты тестирования и наблюдения свидетельствуют о том, что уровень тревожности большинства респондентов соответствует среднему уровню, что говорит об их нормальном психическом состоянии. В ходе эмпирических исследований выяснилось, что в целом юноши по сравнению с девушками оказались менее тревожными, беспокойными, эмоциональными. Как видно из результатов анкетирования, средние значения большинства пунктов наиболее высокие у студентов 1 и 3 курсов, подтвердились теоретические предположения о том, что студенты 1 и 3 курсов более тревожны по сравнению со студентами 2 курса. Высоко-тревожные студенты первокурсники могут испытывать сильное волнение, беспокойство, тревогу, состояния, которые в психологии определяются как «экзаменационная валидность» и «паралич деятельности». «Экзаменационная валидность» - это состояние чрезмерного волнения в широком круге социальных ситуаций, воспринимаемых настолько остро, что препятствует успешному их разрешению. «Паралич деятельности» связан со страхом совершения ошибок, что приводит к полному бездействию. Студентам с высокой тревожностью рекомендуется смещение акцента внимания от не успешных действий и слабых сторон своей индивидуальности к организации помощи в учебной деятельности и формировании уверенности в себе.

Студенты со средним уровнем тревожности проявляют сдержанные реакции беспокойства и тревоги. Это не мешает достижению поставленных целей, делает студента способным к успешной учебной деятельности. Низко-тревожные студенты очень редко испытывают чувство беспокойства, волнения, владеют собой в стрессовых ситуациях.

Итак, причинами возникновения тревожности могут быть как внутренние (биологические) факторы - наследственность, состояние здоровья, тип нервной деятельности, так и внешние факторы (социальные) – жизненный опыт, взаимоотношения с родителями, преподавателями, сверстниками, недостаток воспитания. Тревожность у студентов проявляется чаще всего на первом и выпускном курсах. Социальное становление студента на различных курсах имеет ряд особенностей. Студенты 1 курса решают задачи адаптации и приобщения к студенческим формам коллективной жизни. При поступлении в высшее учебное заведение для них меняется многое: распорядок дня, принцип проведения занятий, абсолютно незнакомый преподавательский и студенческий коллектив. В этот период поведение отличается высокой степенью немотивированных рисков и неумения прогнозировать последствия поступков. Второй курс является периодом напряженной учебной деятельности, где включены все формы обучения, воспитания, культуры и досуга. Третий курс связан с началом специализации, необходимостью научно – исследовательской работы, с написанием курсовых работ, сужением личностных интересов. На

третьем и четвертом курсах происходит знакомство со специальностью и периоды прохождения практики. Формируется реальное представление о профессии, появляются новые ценности, связанные с будущей трудовой деятельностью. Студенты сталкиваются с выбором дальнейшего жизненного пути: поступление в магистратуру, поиск работы, дальнейшая научная деятельность. За необходимостью принять выбор следует ответственность и волнения за правильность принятого выбора. Все это ведет к накоплению стресса и, как следствие, развитию тревожных состояний. Результаты данного исследования могут способствовать более глубокому пониманию поведения студентов, причин совершаемых ими поступков, а так же выработке устойчивости к стрессовым ситуациям и совершенствованию их личностных качеств.

Многолетние исследования ученых определили положительное влияние физических упражнений на самочувствие и психическое состояние человека. Американские исследования тревожных состояний показали, что люди уделяющие время физической деятельности, реже страдают от депрессии и менее подвержены стрессу. Физическая активность снимает ощущения страха, волнения, устраняет проявления тревожных состояний. Даже минимальная физическая нагрузка повышает жизненный тонус и настроение. Еще 15 лет назад ученые провели исследования на грызунах, в частности мышах, и выяснили, что после физических упражнений у подопытных происходит выброс эндорфинов, или гормонов радости. Доказано, что эндорфины не только создают эмоциональный подъём, но и повышают самооценку и восприятие себя, даже не имея идеальных форм и высоких результатов. Кроме того при регулярных занятиях физической культурой и спортом, человек становится сосредоточенным, дисциплинированным и целеустремлённым.

Существуют различные способы снять тревожность и напряжение посредством занятий физической культурой:

1. Аэробные нагрузки такие, как ходьба, оздоровительный бег, аэробика, плавание, езда на велосипеде, туризм, прогулки на лыжах, пешие прогулки на свежем воздухе.

2. Игровые виды спорта, такие как волейбол, баскетбол, гандбол и др. Для игры требуется сила, ловкость и концентрация, что позволяет отвлечься и на время забыть о проблемах, а динамичный и энергичный темп игры позволит задействовать все группы мышц и тем самым снять стресс.

Не только спорт позволяет снизить уровень стресса и тревоги. Для поддержания эмоционального равновесия необходимо вести здоровый образ жизни. Начать стоит с отказа от вредной пищи: накопление в организме большого количества жиров и углеводов способствует ухудшению здоровья и снижению стрессоустойчивости. Настроение ухудшается, а последствия приема такой пищи (изжога, вздутие, тошнота) только способствуют нарастанию волнения. Пищеварительная и нервная системы тесно связаны друг с другом.

Чтобы избавиться от психологического напряжения, необходимо включить в рацион больше фруктов и овощей, исключить все жареное и копченое и заменить на тушеное. Не следует также, есть на ночь и недоедать на завтрак, злоупотреблять мучным и сахаром.

Здоровый сон также немаловажен. При недосыпании (количестве часов сна менее 7) организм входит в состояние стресса. Сердце начинает работать в усиленном режиме, следовательно, и все остальные системы органом приступают к работе без должного отдыха. При хроническом недосыпании ухудшается память и запоминание, появляется тахикардия, тошнота, головокружение и боль в теле. Все это является симптомами того, что организм перегружен и ему нужен отдых. Избыточное напряжение организм пытается снять путем эмоциональной встряски, которая проявляется в виде нервного напряжения, беспокойства, раздражительности. Стоит принимать во внимание не только количество часов сна, но и время, в которое следует ложиться спать. Известно, что после часа ночи организм перестает восстанавливаться. Из этого следует, что если лечь спать в два часа ночи и проснуться в 12 часов дня, то организм все еще будет пребывать в стрессовом режиме. Оптимальным временем для того, чтобы лечь спать, считают 10-11 часов вечера.

Немаловажное условие для избавления от стресса это отказ от алкоголя и сигарет. Алкоголь влияет на активность дофаминовой системы, которая отвечает за поведение и эмоции. Человек становится возбужденным, активным, но это явление временное. После выхода алкоголя из организма восстанавливается привычное нервное состояние.

Что касается курения, то по данным статистики, в Беларуси среди молодых людей сохраняется эта мода, тогда как в США и Европе она давно ушла. Многие курящие считают, что в моменты эмоционального напряжения проще всего успокоиться, выкурив 1-2 сигареты. Такой эффект обусловлен медленным вдыханием и выдыханием. Это помогает курильщику успокоиться, но его можно добиться без использования сигареты. Важно осознать, что курение не только негативно влияет на здоровье в целом, но и нарушает его психоэмоциональную сферу.

На наш взгляд уровень тревожности во многом зависит как от ведения здорового образа жизни, так и от качества образовательного процесса, стиля руководства факультета, деканата, кафедр. Расширение взаимодействия студенческого актива с кураторами, преподавательским составом вуза, родителями может привести к снижению стрессовых ситуаций в период процесса обучения и тем самым способствовать его улучшению.

Литература

1. Варламова, У. С. Психические состояния личности / У. С. Варламова // Международный студенческий научный вестник. – 2016. - №5
2. Астапов, В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / В. М. Астапов // Психологический журнал. 1992. - №5
3. Тарасова, Р. Е. Проблема тревожности студентов / Р. Е. Тарасова // Международный студенческий научный вестник – 2016. - №5.
4. Овчинникова, О. В. Экспериментальное исследование эмоциональной напряжённости в ситуации экзамена / О. В. Овчинникова, Э. Ю. Пунг // Психологические исследования. - 2005. - №4.

Репозиторий БГМУ