

Набокова Я.Д., Занько Е.Л.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ВОВЛЕЧЕННОСТИ В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Научный руководитель: ст. преп. Ясюкевич И.В.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Обучение в медицинском вузе признано одним из самых сложных и стрессогенных видов профессиональной подготовки. Студенты-медики ежедневно сталкиваются с колоссальным объемом информации, высокой ответственностью, дефицитом сна. Это приводит к росту психоэмоционального напряжения, проявляющегося в виде повышенной тревожности и депрессивных симптомов. Согласно статистике, распространенность тревожных расстройств среди будущих врачей значительно выше, чем в среднем по популяции. В то же время физическая культура рассматривается не только как средство физического развития, но и как мощный антистрессовый фактор. Однако в условиях дефицита времени студенты часто пренебрегают физической активностью. Исследование того, как именно регулярные занятия спортом влияют на ментальное здоровье будущих врачей, критически важно для разработки мер по предотвращению эмоционального выгорания и сохранению здоровья кадрового резерва медицины.

Цель: выявить и теоретически обосновать зависимость уровня тревожности студентов-медиков от степени их вовлеченности в регулярные занятия физической культурой и спортом.

Материалы и методы. Статистически были изучены результаты тестирования среди студентов-медиков. Использовалась шкала GAD-7 для оценки уровня тревожности и выявления симптомов тревожных расстройств, возможности электронных таблиц «Microsoft Excel 2016». Для статистической обработки полученных данных использовался непараметрический U-критерий Манна-Уитни, так как данные представлены в порядковой шкале.

Результаты и их обсуждение. Для сравнения уровня тревожности в двух независимых группах (студенты, занимающиеся и не занимающиеся спортом) ходе анализа установлены статистически значимые различия ($U = 409.5$; $p < 0.05$). У студентов, регулярно занимающихся спортом, уровень тревожности достоверно ниже, чем у студентов, не занимающихся спортом. Полученные данные позволяют предположить, что физическая активность может быть связана с более низким уровнем тревожности у студентов-медиков. По результатам анкетирования большая реципиентов (61,5%) активно занимаются спортом, преимущественно на занятиях по физической культуре (46,6%). Также значительная часть студентов посещают спортивный зал/спортивные секции (29,3%), занимаются пилатесом (12,1%), йогой (5,2%) и другими видами спорта (6,9%).

Кроме того, было выявлено, что среди студентов-медиков превалирует мнение о том, что спорт помогает справиться с тревожными состояниями, что подтверждает результаты статистического анализа.

Выводы. Физическую культуру следует рассматривать не просто как общеобразовательную дисциплину, а как важный компонент системы психопрофилактики и здоровьесбережения студентов-медиков. Внедрение программ, мотивирующих к регулярным занятиям спортом, и создание соответствующих условий в вузе могут выступать действенными мерами по снижению уровня тревожности и сохранению психического здоровья будущих врачей.