

Г.В. Новик, канд.пед.наук, доц., **О.П. Азимок**
УО «Гомельский государственный медицинский университет»

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ И ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК ГомГМУ С ПОМОЩЬЮ ШКАЛЫ САМООЦЕНКИ ТРЕВОГИ ЦУНГА

Во время занятий физической культурой, студенты переживают и впервые узнают целую гамму психических состояний: психическое пресыщение, тревогу, атараксию, простракцию и пр. Данные состояния оказывают на студента, его мотивационную сферу и его конечное отношение к профессиональной деятельности очень большое влияние.

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.

Для определения уровня тревожных расстройств Вильямом Зангом была разработана система самооценки тревоги. Шкала Цунга (в некоторых источниках – шкала Занга) 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. Область применения данной шкалы - диагностические и клинические исследования тревоги, предварительная диагностика патологической тревоги [1].

Цель: Определить уровень тревожности и психического состояния у студенток ГомГМУ, занимающихся в группах спортивной специализации по волейболу, баскетболу, спортивной и оздоровительной аэробике.

Материалы и методы исследования: Анализ научно-методической литературы; анализ интернет - источников; проведение опросника самооценки тревоги Цунга; метод математической обработки полученных результатов.

Результаты исследования: 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.

Определение уровня тревожности и психического состояния студенток проводилась в ноябре-декабре 2014 года в ГомГМУ, на базе кафедры физического воспитания и спорта. В исследовании приняло участие 68 девушек с 1 по 5 курс ГомГМУ, занимающихся в группах спортивной специализации по спортивной аэробике (17 человек), оздоровительной аэробике (17 человек), волейбола (17 человек) и баскетбола (17 человек) в возрасте от 17 до 25 лет.

Исследование показало, что психические состояния, такие как головная боль (2,59 балла), чувство усталости (2,41 балла) и чувство страха (2,06 балла) наиболее выражены у баскетболистов, чувство паники (2,13 балла) – у студенток оздоровительной аэробики, головокружение (1,89 балла) – у студенток спортивной аэробики. Результаты представлены в таблице 1.

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

Психические состояния	Волейбол (баллы)	Оздоровительная аэробика (баллы)	Спортивная аэробика (баллы)	Баскетбол (баллы)
Головная боль	1,76	2,18	2,41	2,59
Чувство паники	1,47	2,13	2,06	2,08
Чувство усталости	1,7	2,12	1,94	2,41
Головокружение	1,35	1,47	1,89	1,87
Чувство страха	1,12	1,12	1,59	2,06

Таким образом, уровень тревожности у студенток, занимающихся волейболом составляет 31,88 балла, оздоровительной аэробикой - 35,06 балла, спортивной аэробикой - 37,6 балла, баскетболом - 42,17 балла. Студентки спортивных специализаций волейбола, оздоровительной и спортивной аэробики составляют 75% всех респондентов, у которых низкий уровень тревожности, остальные 25% (группа баскетбола) демонстрируют средний уровень тревожности (диаграмма 1).

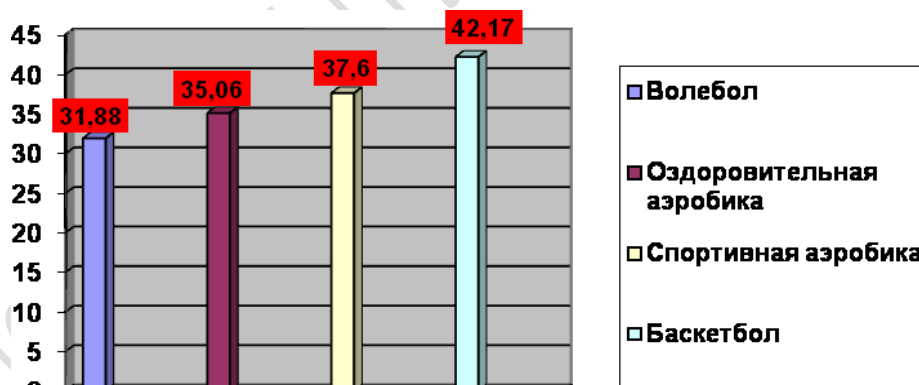


Рисунок 1 - Сравнительные показатели уровня тревожности по шкале Цунга студенток ГомГМУ.

Таким образом, результаты проведенного исследования показывают, что уровни тревожности и показатели психических состояний у студенток, занимающихся в различных группах спортивной специализации отличаются и зависят от индивидуальных особенностей личности человека. Тренер-преподаватель может своевременно заметить особенности в поведении занимающихся, выявить отклонения, мешающие ему показать максимальный результат. В связи с этим, преподаватель должен принять комплекс мер по снижению тренировочного стресса у девушек:

обеспечить положительную (поддерживающую) атмосферу во время и после занятий, сконцентрировать внимание на эмоциональном состоянии, обеспечить реальную оценку действий каждой студентки [2,3].

Литература

1. Национальный Интернет – портал Российской Федерации [Электронный ресурс] / Свободная общедоступная мультязычная универсальная Интернет-энциклопедия. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org>. – Дата доступа 5.02.2015

2. Синельникова, Э.М. Основы неврологического контроля в спорте / Э.М. Синельникова. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – с 16-20.: ил. – (Наука - спорту; Спортивная медицина).

3. Свентицкая А.Л. Оценка уровня тревожности и психического состояния студенток ГомГМУ с помощью шкалы самооценки тревоги Цунга / А.Л. Свентицкая, С. А. Хорошко // Актуальные проблемы медицины: сб. науч. ст. Респ. науч.-практ. конф. и 24-ой итоговой науч. сессии Гомельского государственного медицинского университета, Гомель, 16-17 апреля 2015 г.: в 4 т. – Гомель: ГомГМУ, 2015.