



Столыпинский
вестник

Научная статья

Original article

УДК 796.011.1

КОРРЕЛЯЦИЯ СТЕПЕНИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И УРОВНЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ

CORRELATION OF THE DEGREE OF PHYSICAL ACTIVITY AND THE LEVEL
OF SITUATIONAL ANXIETY OF STUDENTS

Шенкевич Вадим Алексеевич, студент, ФГБОУ ВО «Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова» (195067 Россия, г. Санкт-Петербург, проспект Пискаревский, д. 47), тел. 8(913) 632-20-34, FicsatorVadik@yandex.ru

Эйхельберг Анастасия Викторовна, студентка, ФГБОУ ВО «Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова» (195067 Россия, г. Санкт-Петербург, проспект Пискаревский, д. 47), тел. 8(915) 531-11-65

Vadim A. Shenkevich, student, Northwestern State Medical University (47 Piskarevsky Avenue, Saint Petersburg, 195067 Russia), tel. 8(913) 632-20-34, FicsatorVadik@yandex.ru

Anastasia V. Eikhelberg, student, Northwestern State Medical University (47 Piskarevsky Avenue, Saint Petersburg, 195067 Russia), tel. 8(915) 531-11-65

Аннотация. В ходе работы было проведено исследование влияния уровня физической активности на ситуативную тревожность среди студентов старших курсов высшего учебного заведения с использованием теста «Шкала тревоги

Спилбергера-Ханина» на ситуативную тревожность, а также рассмотрены данные научных статей по данной тематике. В данном исследовании рассмотрены уровень ситуативной тревожности до и после физической активности, а также рассмотрено влияние частоты физической активности на ситуативную тревожность.

Abstract. In the course of the research, an study was conducted of the influence of the level of physical activity on situational anxiety among senior students of a higher educational institution was carried out using the State-Trait Anxiety Inventory test on situational anxiety, and the data of scientific articles on this topic were considered. This study examined the level of situational anxiety before and after physical activity, as well as the influence of the frequency of physical activity on situational anxiety.

Ключевые слова: физическая активность, студенты, ситуативная тревожность, дезадаптация

Keywords: physical activity, students, situational anxiety, disadaptation

Мало что известно о распространенности стресса и дезадаптивных расстройств среди студенческой популяции. Уровень стресса различается в зависимости от исследуемой популяции и других факторов, связанных с образом жизни. Так, отмечается более высокий уровень стресса у студентов, в частности студентов медицинских учреждений.

Стресс оказывает негативное влияние на все аспекты жизни человека: физический, психологический и социальный. Острый стресс, особенно травматические эпизоды, считается опасным, но хронический стресс также потенциально опасен. Острый или хронический стресс вызывает многочисленные синдромы, в том числе нарушения сна, депрессию, связанную со стрессом, травматический стресс, синдром хронической усталости и другие, сокращая продолжительность жизни и снижая ее качество. Таким образом, длительный стресс, а также серьезный уровень ответственности, затрачиваемое на обучение время, высокие требования к студентам медицинских вузов негативно сказываются на психологическом самочувствии студентов и являются факторами, способствующими развитию повышенной тревожности, что проявляется

нарушением концентрации и внимания, памяти, а также такими симптомами как головные боли, повышенная утомляемость, тошнота, головокружение, которые впоследствии негативно влияют на учебный и рабочий процесс.

Медицинское образование считается одной из самых академически и эмоционально сложных учебных программ среди всех профессий. За последние годы значительное влияние на студентов высших учебных заведений оказала пандемия, повлекшая за собой изменение учебного процесса, в том числе онлайн-обучение, нарушение связи с преподавателями, изменения методов оценивания, сниженный уровень физической нагрузки. Кроме того, многие студенты столкнулись с нарушенной социальной средой, при этом меры изоляции привели к отсутствию встреч с коллегами из университета или родственниками. Многим студентам пришлось столкнуться с личными финансовыми проблемами из-за потери студенческой работы и беспокойства по поводу своего финансового положения, будущего образования и карьеры, что привело к эмоциональным проблемам со здоровьем, таким как страхи, разочарования, беспокойство, гнев и скука.

Имеющиеся данные свидетельствуют о том, что ситуативная тревожность может отражать четкую модель реагирования на когнитивном, поведенческом, физиологическом и нейронном уровнях анализа. Эта модель реагирования может придавать предрасположенность к развитию тревоги и связанных с ней расстройств.

Ситуативная тревожность характеризуется состоянием личности в определенной жизненной ситуации, внешними факторами, несущими физическую или социальную угрозу. Смена вида деятельности является одним из способов, снижающих ситуативную тревожность.

Поскольку основным видом деятельности студентов является умственная, то важной частью жизни студентов является физическая активность. Таким образом данное исследование будет посвящено установке взаимосвязи между ситуативной тревожностью студентов старших курсов медицинского вуза и их физической активностью.

Для проведения исследования нами дважды проводился опрос с использованием теста «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина» на ситуативную тревожность. Это тест используется для оценки текущего состояния тревоги, измеряя субъективные чувства респондентов, такие как напряжение, страх, беспокойство, вегетативное возбуждение. Важно, что это состояние ограничено во времени и итоговая оценка меняется в зависимости от ситуации, в которой оказывается испытуемый, поэтому итоговый показатель позволяет оценить актуальную степень тревоги конкретного человека, а также влияние различных ситуаций на нее. С учетом этого первый опрос проводился до физической активности, второй опрос проводился после физической активности. Далее проводилась обработка полученных данных, включавшую в себя определения показателя ситуативной тревожности с использованием ключа к тесту, анализ и общее сравнение результатов. За изменение ситуативной тревожности было принято считать значительные изменения баллов за тест. Помимо этого, мы учитывали: пол, субъективная оценка динамики общего самочувствия до и после физической активности, частота физической активности.

В исследовании участвовало 96 студентов (27 юношей и 69 девушек) 4-6 курсов Северо-Западного государственного медицинского Университета им. И. И. Мечникова (СЗГМУ им. И. И. Мечникова). По итогам первого опроса наблюдалась повышенная степень тревожности у 43 человек, у 34 – умеренная степень, у 19 – пониженная степень тревожности.

По результатам второго опроса у 57,6% исследуемых наблюдалось понижение степени ситуативной тревожности, у 29,6% степень не изменилась, у 12,8% отметились её повышение. При этом понижение тревожности наблюдалось у 66,7% юношей и у 57,9% девушек. Среди студентов, принимавших участие в исследовании, 19 занимаются целенаправленной физической активностью более 3 дней в неделю, 25 человека – 2-3 дня в неделю, 52 – менее 2 дней в неделю/не занимаются совсем. При этом в первой группе снижение уровня ситуативной тревожности в среднем уменьшился на 73,2% после занятия физической

активностью, во второй группе – на 70,1%, в третьей группе – на 53,3%. Улучшение общего самочувствия после занятия спортом отметили 82,3% обучающихся.

Подводя итоги нашего исследования, была отмечена прямая корреляция увеличения степени физической активности и снижения ситуативной тревожности студентов, причем уровень ее снижения напрямую связан с частотой и регулярностью занятий спортом. В исследуемой группе студентов отмечена положительная общая динамика по уменьшению уровня ситуативной тревожности. Общий опрос по удовлетворенности от увеличения физической активности и улучшению общего психического состояния также дал положительный результат.

Необходимо продолжить изучение влияния некоторых факторов с целью выявления возможности внедрения индивидуального подбора количества физической нагрузки в период времени к лицам с разными факторами для получения наилучшего эффекта снижения ситуативной тревожности на фоне физических упражнений. К данным факторам важно относить пол, особенности группы студентов (общая физическая подготовленность, физические возможности и ограничения в допустимых нагрузках), периоды с высокой степенью продуктивности и работоспособности у студентов и временные интервалы с ограничением продуктивности и признаками повышенного утомления. Дополнительно важно учитывать род физической деятельности и упражнений, степень их нагрузки в различные периоды обучения (начало семестра, предсессионный период, сессия).

Курсы физической культуры в высших учебных заведениях являются неотъемлемой частью оптимального учебного процесса, будучи одним из путей достоверного понижения уровня ситуативной тревожности у студентов при высокой умственной нагрузке.

Литература

1. Морган У. П., Эликсон К. А. Ситуативная тревога и результативность деятельности // Вопросы психологии. – 1990. – Т. 3. – С. 155-161.
2. Кузнецова О. Б., Старкова Е. В. Возрастные и гендерные особенности динамики психоэмоционального напряжения и тревожности студентов с

- разным уровнем физической активности //Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – №. 4 (17). – С. 49-53.
3. Бабошкина Л. С., Гайдарова Д. С. Ситуативная тревожность и иммунная дезадаптация у студентов медицинских и немедицинских вузов //Бюллетень медицинских интернет-конференций. – Общество с ограниченной ответственностью «Наука и инновации», 2019. – Т. 9. – №. 1. – С. 53-53.
 4. Wolf T. M. Stress, coping and health: enhancing well-being during medical school //Medical education. – 1994. – Т. 28. – №. 1. – С. 8-17.
 5. Aktekin M. et al. Anxiety, depression and stressful life events among medical students: a prospective study in Antalya, Turkey //Medical education. – 2001. – Т. 35. – №. 1. – С. 12-17.
 6. Ahmed I. et al. Cognitive emotions: depression and anxiety in medical students and staff //Journal of critical care. – 2009. – Т. 24. – №. 3. – С. e1-e7.

References

1. Morgan U. P., Elixon K. A. Situational anxiety and performance // Issues of psychology. - 1990. - Т. 3. - S. 155-161.
2. Kuznetsova O. B., Starkova E. V. Age and gender features of the dynamics of psycho-emotional stress and anxiety of students with different levels of physical activity // Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports. – 2010. – no. 4(17). – S. 49-53.
3. Baboshkina L. S., Gaidarova D. S. Situational anxiety and immune maladaptation in students of medical and non-medical universities // Bulletin of medical Internet conferences. - Limited Liability Company "Science and Innovations", 2019. - V. 9. - No. 1. - S. 53-53.
4. Wolf T. M. Stress, coping and health: enhancing well-being during medical school //Medical education. – 1994. – Т. 28. – №. 1. – С. 8-17.
5. Aktekin M. et al. Anxiety, depression and stressful life events among medical students: a prospective study in Antalya, Turkey //Medical education. – 2001. – Т. 35. – №. 1. – С. 12-17.

6. Ahmed I. et al. Cognitive emotions: depression and anxiety in medical students and staff //Journal of critical care. – 2009. – Т. 24. – №. 3. – С. e1-e7.

© Шенкевич В.А., Эйхельберг А.В. 2023 Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №2/2023.

Для цитирования: Шенкевич В.А., Эйхельберг А.В. КОРРЕЛЯЦИЯ СТЕПЕНИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И УРОВНЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ// Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №2/2023.