

в коллективе. Понижение работоспособности, в свою очередь, еще больше усугубляет стресс, и порочный круг замыкается.

Стрессам изо дня в день могут быть подвержены и женщины, и мужчины примерно в равной степени. Однако каждый организм имеет свои характерные особенности. Если вы стали замечать у себя признаки, говорящие о стрессовом напряжении организма, то в первую очередь необходимо выявить их причины. Вполне понятно, что устранить причины стресса намного легче, чем его последствия. Ведь недаром говорят, что «все болезни от нервов».

Клинические наблюдения показали, что незначительные стрессы не вредны организму, а даже полезны. Они стимулируют человека к поиску выхода из сложившегося затруднительного положения. Чтобы депрессия не перешла в более тяжелое, затянувшееся состояние, каждый из нас должен заниматься самовоспитанием, развитием силы воли.

О нарастающем влиянии стресса на организм человека говорит и церковь. Патриарх Московский и всея Руси Кирилл заявил о том, что попытки миновать очищающие душу страдания привели человечество к построению «цивилизации стресса». В своем выступлении он также отметил, что «когда силой научного знания мы исключаем одну беду, приходит другая. Мы научились лечить многие болезни, но создали цивилизацию стресса, которая обрушивает на нас множество опасных вызовов, и душа тоскует и болит подчас сильнее, чем от физической болезни» [3].

Многие люди привыкли справляться со стрессами с помощью антидепрессантов, наркотиков, алкоголя, иными словами, ведут аморальный образ жизни. И это не есть хорошо. Зачем тратить время на развитие своей силы воли, если есть более простые пути? Они не задумываются о том, что может возникнуть зависимость, с которой они уже не смогут справиться без помощи специалистов.

Однако существует альтернативный способ решения этой проблемы, и связан он с накопленным православным опытом. Серафим Саровский, один из почитаемых русских святых в XIX в., говорил: «Всеми мерами надобно стараться, чтобы сохранить мир душевный». Поэтому, православие предлагает более простой путь исцеления души и всего организма в целом: спокойствие, беспечность, успокоение, наслаждение благодатью, мир душевный, соединение с вечностью — все это является фундаментом человеческого здоровья, оказывая оздоровительное действие на весь организм. Человек исцеляется от множества болезней, другие же — хронические, наследственные и т. п. облегчаются, уже перестают мучить, так как прежде.

Выводы

Таким образом, православная традиция подтверждает влияние стресса на душевное и физическое состояние человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авдеев, Д. А. Неврозы и психотерапия: православный взгляд / Д. А. Авдеев. — Ростов н/Д.: Феникс, 2014. — 108 с.
2. Мельник, Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и эффективность в любых ситуациях / Ш. Мельник. — М., 2013. — 256 с.
3. Православие [Электронный ресурс]. — 2012. — Режим доступа: <http://www.pravoslavie.ru/news/52315.htm>. — Дата доступа: 2.04.2014.

УДК 616.891.6-057.876(476.2)

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

Свентицкая А. Л., Хорошко С. А.

Научный руководитель: преподаватель О. П. Азимок

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

В ходе занятий спортсмены переживают и впервые узнают целую гамму психических состояний: депривацию, психическое пресыщение, тревогу, атараксию, прострак-

цию и пр. Данные состояния оказывают на спортсмена, его мотивационную сферу и его конечное отношение к профессиональной деятельности очень большое влияние.

Для оценки 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, испытания лекарственных средств [1].

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.

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 студентом 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.

Оценка уровня тревожности и психического состояния студенток проводилась в ноябре–декабре 2014 г. 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), волейболу (17 человек) и баскетболу (17 человек), в возрасте от 17 до 25 лет.

Исследование показало, что психические состояния, такие как головная боль (2,59), чувство усталости (2,41) и чувство страха (2,06) наиболее выражены у баскетболистов, чувство паники (2,13) — у студенток оздоровительной аэробики, головокружение (1,89) — 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, спортивная аэробика — 37,6 балла, баскетболом — 42,17 балла. Студентки спортивных специализаций волей-

бола, оздоровительной и спортивной аэробики составляют 75 % всех респондентов, у которых низкий уровень тревожности, остальные 25 % (секция «Баскетбол») демонстрируют средний уровень тревожности (рисунок 1).

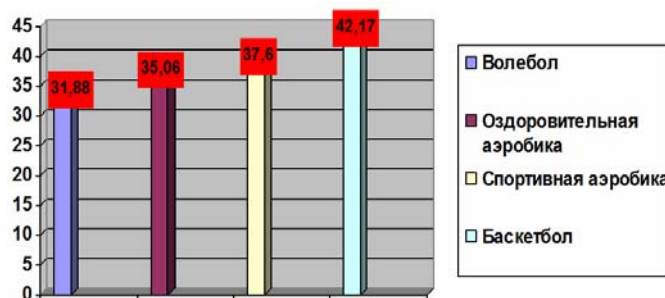


Рисунок 1 — Сравнительные показатели уровня тревожности по шкале Цунга студенток ГомГМУ

Выводы

Таким образом, результаты проведенного исследования показывают, что уровни тревожности и показатели психических состояний у студенток различных спортивных специализаций отличаются и зависят от индивидуальных особенностей личности человека.

Участие тренера, роль и значение которого, как человека, наиболее близко стоящего к спортсмену, первостепенны. Тренер-преподаватель как человек, хорошо знающий своих воспитанников, может своевременно заметить особенности в поведении спортсмена, выявить отклонения, мешающие ему показать максимальный результат. В связи с этим, преподаватель должен принять комплекс мер по снижению уровня тренировочного стресса у девушек: обеспечить положительную (поддерживающую) атмосферу во время и после занятий, сконцентрировать внимание на эмоциональном состоянии девушек, обеспечить реальную оценку действий каждой студентки [2].

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. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 96 с.

УДК [37.014.+61-057.875]:159.922

СТАНОВЛЕНИЕ САМОУВАЖЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Свентницкая А. Л.

Научный руководитель: старший преподаватель А. А. Сироткин

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Изучение самоуважения, как и поиск путей возникновения и преодоления тревожности, является одной из важнейших задач практической и научной психологии и психиатрии.

Каждый человек определенного возраста характеризуется с трех сторон: психологической, социальной и биологической, которые определяют его как личность. Сравнительно с другими возрастами в юношеском возрасте отмечается наивысшая скорость оперативной памяти и переключения внимания, решения вербально-логических задач и т. д. Время учебы в вузе совпадает со вторым периодом юности или первым периодом зрелости, который отличается сложностью становления личностных черт.