

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амаева, А. М. Состояние липидного профиля и качество жизни студентов из разных регионов мира / А. М. Амаева. – М.; 2018. – С. 24.
2. Новик, Г. В. Основы теоретического раздела по физической культуре: учеб.-метод. Пособие для студентов 2 курса лечебного и медико-диагностического факультетов учреждений высшего медицинского образования: в 4 ч. / Г. В. Новик, К. К. Бондаренко. – Гомель: учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет», 2019. – Ч. 2. – 40 с.
3. Johnston, N. Sex-specific research: a key component in improving prognosis after transcatheter aortic valve replacement / N. Johnston, C. Christersson // Ann. Intern. Med. – 2016.

УДК 616.891.6–057.875(476.2–25)»2023/2024»

А. А. Матузова, К. С. Семененко

Научный руководитель: к.п.н, доцент Г. В. Новик

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Введение

Стресс – это напряжение, возникающее при появлении отрицательного воздействия на психические функции человека, нервные процессы или деятельность, нарушающие гомеостаз [1]. Он ведет к нарушениям поведенческой, эмоциональной, когнитивной, мотивационной сфер деятельности, а также может являться причиной развития невроза и функциональных заболеваний нервной системы.

Чаще всего стресс у студентов развивается из-за большого количества учебной информации, из-за недостаточного количества времени для подготовки к учебным занятиям, так же прослеживается в период зачетно-экзаменационных сессий. Исходя из того, что весь период обучения оказывает значительное влияние на формирование личности, проведение теста «Личностная тревожность» будет являться актуальным для изучения психического здоровья студентов.

Личностная тревожность – это устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. Каждый человек имеет свой оптимальный или желательный уровень тревожности [2].

Цель

Определить уровень тревожности у студентов 1 курса УО «ГомГМУ».

Материал и методы исследования

Для выявления уровня тревожности студентов ГомГМУ использовался тест «Личностная тревожность», по методу Спилбергера – Ханина (автор Ч.Д. Спилбергер, в адаптации Ю. Л. Ханина), анализ научно-методической литературы, математическая обработка полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение

Тестирование проводилось на базе УО «ГомГМУ» с февраля по март 2024 года. Участие приняли 40 студентов, девушки 1 курса.

Тест «Личностная тревожность» проводился со студентами в течение 5 минут после краткого инструктирования. Выбирать ответ нужно было в зависимости от того, как студент себя чувствуете обычно в повседневной жизни.

Баллы суммировались в зависимости от выбранного варианта ответа, где за вариант ответа «нет, это совсем не так» начислялся 1 балл, «пожалуй так» – 2 балла, «верно» – 3 балла, «совершенно верно» – 4 балла.

Интерпретация результатов проводилась в соответствии с набранным количеством баллов: до 30 баллов – «низкая тревожность», 31–45 баллов – «умеренная тревожность», 46 и более баллов – «высокая тревожность».

Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты определения уровня «Личностной тревожности» у студентов 1 курса ГомГМУ

| Уровень тревожности | 1 курс (40 человек) |
|-----------------------|---------------------|
| Низкая тревожность | 9 человек, (22,5%) |
| Умеренная тревожность | 25 человек, (62,5%) |
| Высокая тревожность | 6 человек (15%) |

Выводы

По результатам исследования теста «Личностная тревожность» мы определили, что «низкая тревожность» у студентов ГомГМУ выявлена у 9 человек (22,5%), «умеренная тревожность» преобладает у 25 человек (62,5%), «высокая тревожность» выявлена у 6 человек (15,0% учащихся).

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение человека.

Оценка человеком своего состояния является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Мельников, В. И.* Психологические механизмы коррекции стрессовых состояний личности / В. И. Мельников. – Новосибирск, 2000. – 145 с.
2. *Спилбергер, Ч. Д.* Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.nekrasovspb.ru/doc/18spilberg.pdf> – Дата доступа: 27.02.2024.

УДК 797.212:617.583–001]–084

Я. А. Новик, О. Т. Раловец

Научный руководитель: к.п.н., доцент Г. В. Новик

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ТРАВМЫ КОЛЕНА У СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ, ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА

Введение

Плавание помогает отсрочить развитие различных заболеваний суставов, устраняет мышечные зажимы, укрепляет сердце и сосуды. Занятия в бассейне помогают в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, нормализуют артериальное давление.