

Секция «Психология личности: вызовы, сложности, неопределенности и разнообразия»

**Связь уровня тревожности студентов высших медицинских учебных заведений с некоторыми аспектами образа жизни**

**Научный руководитель – Борисенко Зинаида Викторовна**

***Касаткина Наталья Михайловна***

*Студент (бакалавр)*

Филиал МГУ имени М.В.Ломоносова в г. Севастополе, Факультет психологии, Кафедра психологии, Севастополь, Россия  
*E-mail: nataliekass2000@gmail.com*

Тревожность - это сложное психофизиологическое явление, которое имеет большое значение в жизни человека. Проблеме тревожности посвящено большое количество работ в области биологии, физиологии, психологии, психиатрии, социологии и др. Каждый человек имеет свой оптимальный уровень тревожности [3]. Находясь на нормальном уровне, она является индикатором возможных опасностей, способствует благоприятной адаптации к изменяющимся условиям окружающей среды, работает как мобилизатор резервов психики для запуска наиболее эффективных механизмов поведенческого реагирования [3]. Однако при отклонении от оптимального уровня наблюдается негативное влияние на продуктивность деятельности человека.

Отдельное значение в изучении тревожности имеет выделение факторов, влияющих на ее уровень. Различные авторы выделяют множество факторов, которые относятся к разным областям жизни человека, начиная от физиологических особенностей человека и заканчивая взаимоотношениями в его семье. Целью данной работы является установление связи между некоторыми аспектами образа жизни человека и уровнем его тревожности.

В исследовании приняли участие студенты пяти высших медицинских учебных заведений. Всего было 35 участников, проживающих и обучающихся в различных условиях. Ранее психологами уже была выявлена связь между уровнем тревожности и продуктивностью деятельности человека. Отмечается влияние уровня тревожности на успешность выполнения задач различного уровня сложности, связь уровня тревожности и количества допускаемых ошибок, влияние уровня тревожности на познавательные процессы [4]. Для данной работы была выбрана именно эта категория учащихся, так как их будущая профессиональная деятельность отличается постоянным высоким уровнем загруженности, ответственностью за принимаемые ими решения, особенностью общения с некоторыми пациентами и их родственниками и многим другим, что качественно зависит от уровня тревожности врача.

Гипотеза: уровень тревожность студентов высших медицинских учебных заведений имеет связь с факторами образа жизни, относящимися следующим категориям: сон, питание, физическая активность, условия проживания, отношения с родителями, общение, внешний контроль, учебные вопросы.

Говоря о тревожности важно отметить ее неоднозначность. На данный момент психологи говорят о двух видах тревожности - ситуативной и личностной. Каждый человек обладает обоими видами тревожности, причем их уровень может быть различен. Ситуативная тревожность или состояние тревоги - это неприятное эмоциональное состояние, которое характеризуется ощущением напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий [1]. Данное состояние возникает при воздействии на человека определенного раздражителя. Личностная тревожность - это обозначение тревожности как черты личности, она не имеет видимых поведенческих проявлений, однако ее можно измерить через частоту возникновения состояния тревоги [1]. В данном исследовании проводилось измерение уровня как ситуативной, так и личностной тревожности.

Участникам исследования предлагалось заполнить авторскую анкету (Н.М. Касаткина, З.В. Борисенко), состоящую из двух частей. Первая часть была представлена 26 вопросами с выбором ответа, описывающими образ жизни респондента. Вопросы были разделены на 8 категорий: сон, питание, физическая активность, условия проживания, отношения с семьей, внешний контроль, общение, учебные вопросы. Для дальнейшей обработки каждому варианту ответа были проранжированы. Вторая часть была представлена шкалой личностной и ситуативной тревожности Ч. Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина [2].

С помощью методики Спилбергера-Ханина было получено общее представление о уровне тревожности студентов. По шкале реактивной тревожности было получено следующее: низкий уровень - 11,43 %, средний уровень - 31,43%, высокий уровень - 57,14%. По шкале личностной тревожности было получено следующее: низкий уровень - 14,29%, средний уровень - 42,86%, высокий уровень - 42,86%.

Для анализа корреляционных связей уровня тревожности с предполагаемыми факторами использован коэффициент корреляции Спирмена. Из 26 предполагаемых факторов 5 имеют значимую связь с обоими видами тревожности, а также 2 имеют связь с реактивной тревожностью и 1 с личностной. Связи прослеживаются в категориях сон, физическая активность, условия проживания, общение, учебные вопросы.

В результате данного исследования была выявлена значимая связь между уровнем тревожности студентов и некоторыми аспектами образа жизни. Данная связь была выявлена в 5 из 8 категорий. Так, из категории сон с реактивной и личностной тревожностью связано ощущение достаточности часов сна для учебы и жизнедеятельности в целом. Из категории физическая активность уделение времени занятиям спортом связано с обоими видами тревожности, также уровень нагрузки связан с реактивной тревожностью. В категории условия проживания с уровнем обоих видов тревожности связано непосредственно ощущение комфорта в месте проживания. В категории общение значимые связи прослеживаются в вопросе о взаимоотношениях с партнером противоположного пола, это отражается на обоих видах тревожности, также реактивная тревожность связана с количеством времени, уделенным общению с друзьями. Из категории учебные вопросы с личностной и реактивной тревожностью связано мнение респондента о его успехах в учебе на данный момент, также с личностной тревожностью связано мнение о распределении своего времени. Значимые связи в категориях внешний контроль, отношения с семьей и питание не выявлены. Таким образом, гипотеза исследования частично подтверждена.

### Источники и литература

- 1) Астапова В.М. Тревога и тревожность: хрестоматия. М., 2008. 240 с.
- 2) Миронова Е.Е. Сборник психологических тестов. Часть I: пособие. Мн.: Женский институт ЭНВИЛА, 2005. 155 с.
- 3) Нехорошков А.Н., Грибанов А.В., Джус Ю.С. Проблема тревожности как сложного психофизиологического явления // Экология человека. Архангельск, 2014. No. 6. С. 47-54.
- 4) Сидоров К.Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник удмуртского университета. Серия философия. Психология. Педагогика. Ижевск: Удмуртский государственный университет, 2013. No 2. С. 44-52.