

Литература:

1. Демографические данные Национального статистического комитета Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.belstat.gov.by

ИЗМЕНЕНИЕ УРОВНЯ РЕАКТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ ПРИНИМАЮЩИХ УЧАСТИЕ В ЖИЗНИ УНИВЕРСИТЕТА И ИХ УСПЕВАЕМОСТЬ ПОД ВЛИЯНИЕМ СТРЕССОГЕННОГО ФАКТОРА

Сладкевич С.В., Барановская А.А.

УО «Витебский государственный медицинский университет»

Актуальность. В связи с многочисленными изменениями в системе образования приобрела особое значение проблема адаптивности студентов к новым требованиям и условиям обучения: новый коллектив у первокурсников, новые учебные предметы, большой поток информации, недостаток времени, коллоквиумы, нелюбимые предметы, боязнь получить плохую оценку, неизбежность наступления сессии, неблагоприятное экономическое положение и т.д. У студентов происходит сложная адаптация к условиям жизни и учёбы, что может сказаться на их успеваемости, а также на их физическом и психическом здоровье. Все чаще психологи сталкиваются и с другой проблемой – повышение тревожности у студентов. Особое внимание к этим вопросам может быть аргументировано негативными последствиями и проявлениями высокого уровня тревожности, в том числе, невротизации личности студентов, студенческой дезадаптации. Важными показателями дезадаптации является неудовлетворенность, низкая мотивация, неадекватная самооценка, оценка отношений с одноклассниками и другими студентами [4]. Поэтому для предупреждения возникновения стресса, психосоматических заболеваний некоторым студентам просто необходимо найти способ снятия их психоэмоционального напряжения. В данном исследовании мы попытаемся узнать: способствует ли активная и творческая деятельность студентов в жизни университета снижению у них уровня ситуативной и личностной тревожности, а также их физической и эмоциональной разрядке. Связывая эти два составляющих здоровья студента можно достичь более быстрой адаптации к учебе для первокурсников, а также уберечь себя от различных перенапряжений, тем самым повысить успеваемость для студентов старших курсов [2].

Цель. Выявить зависимость изменения уровня ситуативной тревожности и учебной успеваемости у студентов-активистов (которые принимают творческое участие в жизни университета, например: пение, танцы, КВН, выступление в ансамблях и т.д.), в отличие от

среднестатистических студентов (не принимающих творческого участия) во время сессии.

Материал и методы исследования. С помощью опросника Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина были опрошены 200 студентов ВГМУ, из которых 100 являлись активистами (первая группа), а другие 100 человек – среднестатистические студенты (вторая группа). Им предлагалось ответить на 40 вопросов, отмечая наиболее подходящие ответы в соответствии с их чувствами и ощущениями на данный момент. Первые 20 вопросов направлены на ситуативную тревожность (СТ). «Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени». Следующие 20 вопросов направлены на личностную тревожность (ЛТ). «Под личностной тревожностью понимается 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. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения»[1]. Данный тест студенты проходили два раза: во время семестра и во время сессии. Опрашиваемые указывали вместе с ответами и их средний рейтинг успеваемости. Обработка результатов проводилась с помощью ключа, данного в опроснике Спилбергера, а интерпретация на основе ориентировочных оценок тревожности (до 30 баллов – низкий уровень тревожности, 31- 44 – средний уровень тревожности, 45 и более – высокий уровень тревожности). Статистическая обработка проводилась при помощи компьютерной программы Microsoft Office Excel.

Результаты и обсуждение. По итогам исследования были получены следующие результаты уровня СТ и ЛТ. Во время семестра:

		низкий уровень тревожно- сти, %	средний уровень тревожно- сти, %	высокий уровень тревожно- сти, %	Средний рейтинг
Студенты-активисты	СТ	35	42	23	7,7
	ЛТ	29	48	23	
Среднестатистические студенты	СТ	20	43	37	8,1
	ЛТ	25	55	20	

Во время сессии:

		низкий уровень тревожно- сти, %	средний уровень тревожно- сти, %	высокий уровень тревожно- сти, %	Средний рейтинг

Студенты-активисты	СТ	29	34	37	7,6
	ЛТ	22	42	36	
Среднестатистические студенты	СТ	19	28	53	7,5
	ЛТ	21	32	47	

Из данных видно, что успеваемость в первой группе во время семестра и во время сессии изменилась на 0,1 балл, а во второй группе на 0,6 баллов. Так же переход уровня тревожности с низкого и среднего на высокий уровень у студентов-активистов практически равномерный, в то время как у среднестатистических студентов отмечается значительный переход со среднего уровня тревожности на высокий и небольшие изменения по низкому уровню.

Выводы. У студентов-активистов более высокая устойчивость к стрессу по сравнению со среднестатистическими студентами в связи с их высокой активностью и подвижностью, эмоциональной и физической разгрузкой в повседневной жизни [4].

Для того чтобы снизить уровень тревожности и поддержать интерес к учебной деятельности и стремление к профессиональному совершенствованию: важно осуществлять целенаправленную подготовку учащихся к особенностям обучения в вузе через усиление форм самостоятельной работы; больше практиковать лекционные и семинарские занятия, которые направлены на развитие навыков самостоятельного поиска, формирование информационной компетентности, обработки, подготовки и усвоения учебного материала; активнее использовать метод проектов, давать долгосрочные домашние задания, содержащие элементы исследовательской, экспериментальной деятельности; преподавателям ВУЗа важно учитывать индивидуальные психологические особенности студента для его более успешной адаптации. Оказывать психологическую поддержку. Доброжелательность, внимание способствуют сокращению сроков адаптации к содержанию и организации учебного процесса; важно применять в учебном процессе электронные технологии обучения: слайд-лекции, теле-эссе, компьютерное тестирование и др.; студентам должна оказываться помощь кураторов, в организации академической группы в целом, преподавателей, старшекурсников в планировании учебной, общественной и научно-исследовательской работы [3].

Литература:

1. Айзенк, Х. Психологические теории тревожности: учебник для вузов / под ред. В. А. Астапова. – СПб. : Питер, 2001. – 247 с.
2. Березин, Ф. Б. Изучение эмоционального напряжения у студентов во время экзаменов / Ф. Б. Березин, В. А. Доскин, В. Б. Шарай // Гигиена и санитария. – 1980. – № 11.
3. Гапонова, С. А. Особенности адаптации студентов вузов в процессе обучения / С. А. Гапонова // Психол. журн. – 1994. – № 3. – С. 131–134.

4. Казанская, В. Подросток: социальная адаптация: кн. для психологов, педагогов и родителей / В. Казанская. – СПб. : Питер, 2011. – 288 с.

ИЗМЕНЕНИЯ БИОЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ГОЛОВНОГО МОЗГА У ПАЦИЕНТОВ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ИШЕМИЧЕСКОГО ИНСУЛЬТА

Солкин А.А., Белявский Н.Н., Кузнецов В.И., Коровко И.А., Николаева А.Г., Жизневская Н.Г.

УО «Витебский государственный медицинский университет»

Актуальность. Реабилитационный период ишемического инсульта (в первые 6 месяцев от начала заболевания) характеризуется максимальным восстановлением утраченных двигательных функций, координаторных, когнитивных и речевых нарушений. При этом функциональное состояние головного мозга по данным электроэнцефалограммы (ЭЭГ) у пациентов в восстановительном периоде инсульта остаются до конца не изученными. Количественный спектральный анализ ЭЭГ, в отличие от визуального ее анализа, характеризуется достаточно большей чувствительностью и информативностью для оценки нарушений функционального состояния центральной нервной системы. Вычисление спектра мощности отражает энергию каждой из частотных составляющих ЭЭГ и позволяет показать соотношение в нем разных частотных компонентов [1, 2].

Цель работы. Оценить состояние биоэлектрической активности головного мозга у пациентов в восстановительном периоде ишемического инсульта.

Материал и методы исследования. Обследовано 17 пациентов, перенесших ишемический инсульт в правом каротидном бассейне и 12 пациентов, перенесших ишемический инсульт в левом каротидном бассейне, в возрасте от 45 до 62 лет.

Контролем служили 22 практически здоровых добровольца сопоставимого пола и возраста.

Проводили запись ЭЭГ на компьютерном электроэнцефалографе Нейрон-Спектр-4/ВП фирмы Нейрософт (г. Иваново, Россия). Использовали международную систему установки электродов «10-20%» (монтаж «монополярный 16»). Два референтных (пассивных) электрода располагали на мочках ушей ипсилатерально (А1 и А2), заземляющий электрод – в области лба. Применяли фильтры верхних частот – 0,5 Гц, нижних частот – 35 Гц. Пациенты находились сидя в кресле, в расслабленной позе, с закрытыми глазами. ЭЭГ регистрировалась в течение не менее 5 минут. Пациенты обследовались утром, до приема лекарственных средств.