обучающихся ведут активный образ жизни и уделяют внимание своему рациону питания. Что касаемо основного количества студентов, то их неграмотное отношение к здоровью спины в будущем может отрицательно сказаться на состоянии их опорно-двигательного аппарата.

Заключение. Таким образом, анализ данных показал, что несмотря на то, что будущие врачи знают, что такое правильная осанка и какие факторы лежат в основе её мофогенеза (более 94 % опрошенных), не все студенты стараются придерживаться основным принципам здорового образа жизни для предупреждения развития сколиоза. Почти 50% респондентов не проводят первичную профилактику сколиоза.

Можем сделать вывод, что не всегда знаний достаточно для стремления к здоровой осанке. Сколиоз, как и другие заболевания, проще предотвратить, чем лечить, если регулярно заниматься своим физическим здоровьем. Профилактика сколиоза – это важная задача органов государства, в том числе, образовательных учреждений и здравоохранения: лечебно-профилактических, лечебно-реабилитационных, медицинского снабжения, медико-профилактических и др. Вместе с тем, со стороны должностных лиц государства следует усилить мероприятия по проблемам гигиенического воспитания студентов с целью профилактики сколиоза.

Список литературы

1. Амосов В. Н. Искривление позвоночника. Сколиоз у детей и взрослых: моногр. / В. Н. Амосов. - М. : Вектор, 2014. - 128 с.
2. Аршин В. В., Чебыкин А. В. Сколиоз, причины и механизм развития, новый метод коррекции. Вестник медицинского института «Реавиз»: реабилитация, врач и здоровье. №1. 2015 г. 55-57 с.
3. Гаврюшкин Артем Николаевич, Кутимский Андрей Михайлович ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА - ЗДОРОВАЯ СПИНА // E-Scio. 2021. №11 (62). URL: https://cyberleninka. ru/article/n/pravilnaya-osanka-zdorovaya-spina (дата обращения: 13. 02. 2024).
4. Косс, В. В. Ранняя диагностика и профилактика прогрессирования нарушений осанки и сколиоза I-II степени у детей в условиях общеобразовательного учреждения: автореф. дис…канд. мед. наук: 14. 00. 22 / Косс Виктор Викторович. – Москва, 2009. – 23 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ 2 КУРСА ПЕДИАТРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Фургалова П. А., Шалыгина А. А., Либина И.И.

Воронежский государственный медицинский университет имени Н. Н. Бурденко

Научный руководитель – к. б. н., доцент кафедры общей гигиены Либина И. И.

Введение. Тема работоспособности и тревожности является актуальной среди студентов медицинского института, так как их учебный день не всегда нормирован. В большинстве случаев они отказываются от сна, чтобы успеть выучить материал, или поздно ложатся спать. Всё это влияет на соблюдение режима труда и отдыха, который при нарушении не даёт полноценной функциональной деятельности организму. Из-за чего происходит перегрузка нервной системы, что вызывает снижение уровня работоспособности и повышения тревожности. В данной статье предлагается рассмотрение проведённого исследования и анализ его результатов в учебный и экзаменационный периоды. Цель. Провести оценку работоспособности и уровня тревожности у студентов 2 курса педиатрического факультета до и во время сессии. Материалы и методы. В качестве материалов исследования использовался опросник Спилбергера (в адаптации Ю. Л. Ханина), дающей оценку уровня реактивной и личностной тревожности, а также анкета, оценивающая уровень работоспособности. После завершения исследования проведён анализ полученных результатов, составлены рекомендации, с целью улучшения работоспособности у студентов и снижения тревожности во время сессии. Результаты. В ходе исследования установлено, что у большинства студентов во время учебного семестра наблюдается низкий или средний уровень работоспособности и средний или высокий уровень тревожности, а во время экзаменационного периода данные показатели ухудшаются, что оказывает влияние на эффективность подготовки к экзаменам и эмоциональному состоянию студентов. Выводы. Выявленный уровень работоспособности среди студентов 2 курса педиатрического факультета показал, что у большинства респондентов он низкий или средний. Высокая работоспособность выявляется только в начале семестра. Результаты опросника Спилбергера показали достаточно высокий уровень тревожности, не только в период сдачи сессии, но и во время обычного учебного процесса.

Ключевые слова: работоспособность; уровень работоспособности; тревожность; уровень тревожности; опросник Спилбергера-Ханина; студенты

Введение. Тема работоспособности и тревожности является актуальной среди студентов медицинского института, так как их учебный день не всегда нормирован. В большинстве случаев они отказываются от сна, чтобы успеть выучить материал, или поздно

ложатся спать. Всё это влияет на соблюдение режима труда и отдыха, который при нарушении не даёт полноценной функциональной деятельности организму. Из-за чего происходит перегрузка нервной системы, что вызывает снижение уровня работоспособности и повышения тревожности. В данной статье рассмотрено проведённое исследование и анализ его результатов в учебный и экзаменационный периоды.

Симптомы тревожности являются первым сигналом того, что организм испытывает стресс. На данном этапе это может быть как физические, так и психологические факторы, влияющие на его развитие. Увидев первые признаки, человеку необходимо пересмотреть общество и ситуации, в которых он оказывается. Несомненно что на их появление влияют также и физические показатели организма, такие как сон, питание, физические нагрузки и т. д. При ухудшение симптомов развивается тревожность, которая будет сопровождаться головокружением, нарушением сна, ощущением страха. Чтобы предотвратить неблагоприятные исходы, необходимо узнать её уровень. РПО (российское психологическое общество рекомендует его определять с помощью рекомендованного опросником Спилбергера (в адаптации Ю. Л. Ханина). Данный тест включает список утверждений и выбор ответа, который основан на собственных ощущениях в момент исследования. Его результаты показывают уровень личностной тревожности (определяет предрасположенность к тревоге) и реактивной (показывает субъективные эмоции в момент стрессовой ситуации). [1,2]

Работоспособность студентов является ключом к успешному выполнению многих задач. Она с одной стороны отражает способности биологической природы человека, служит признаком его дееспособности, с другой – выражает его общественную суть, являясь признаком успешности освоения требованиями какой-то определенной деятельности. [3,4] Работоспособность зависит от многих факторов: физиологических (сон, питание), физических (условия и другие факторы, влияющие на обучение студентов), психические (эмоциональное состояние, мотивированность). Данные показатели будут рассмотрены во втором опроснике по самооценке уровня работоспособности.

Целью работы является оценка работоспособности и тревожности у студентов 2 курса педиатрического факультета до и во время сессии.

Материалы и методы исследования. В исследование участвовало 135 студентов 2 курса педиатрического факультета ВГМУ имени Н. Н. Бурденко. Исследование проводилось в период с начала мая 2023 года по февраль 2024 года, включая в себя 2 сессии.

Для проведения анкетирования использовалось 2 теста: опросник Спилбергера (в адаптации Ю. Л. Ханина) и опросник по самооценке уровня работоспособности.

Результаты исследования. Для оценки всех результатов необходимо было выявить уровень здоровья, основанный на самоощущении студентов. В период учёбы всего 7% респондентов отметили «отлично», 48 % «хорошо» и 45 % «удовлетворительно». В виду того что анкетирование проводилось в несколько этапов, то в период сессии данные показатели снижались. Студенты отмечали общее ухудшение физического состояния здоровья, головокружения, психоэмоционального состояния, вялость. Совокупность этих факторов значительно влияет на умственную работоспособность, приводя к её снижению, что вызывает тревожность из-за предстоящих экзаменов.

Оценивая результаты опросника Спилбергера (в адаптации Ю. Л. Ханина), в котором есть две шкалы оценки, было выявлено, что у большинства респондентов повышен уровень ситуативной тревожности, который позволяет оценить уровень актуальной тревоги. В период осеннего семестра показатели ситуативной тревожности у 4% были низкие, у 53% средние и у 43% высокие. Личностная тревожность определялась по второй шкале и показывает реакцию на угрожающие для организма ситуации. Данный показатель у 78 % респондентов был средний. Лишь у 22% он был повышен. Процент отклонения во время сессии по ситуативной тревожности вырос на 30%, а по личностной тревожности на 24%. При просмотре результатов была замечена тенденция, что уровень ситуативной тревожности выше у девочек, а у мальчиков наоборот выше личностная.

При оценке уровня работоспособности, рассматривались также успеваемость и пол респондентов. На основании результатов анализа было выявлено, что студенты женского пола и учащиеся на «отлично» и «хорошо» имеют более высокий уровень работоспособности. Респонденты мужского пола, показывающие такие же результаты отмечают, что при приближении сессии уровень работоспособности снижается. Это снижение связано с тем, что у них выше уровень личностной тревожности. Респонденты мужского и женского пола, учащиеся на «хорошо» и «удовлетворительно» указали на проблему с резким снижением работоспособности по середине недели, которое восстанавливается в течение 2-3 дней.

Заключение. Уровень работоспособности и тревожности оказывает влияние не только на учебный процесс и сдачу экзаменов, но и на общее состояние студентов. Данные факторы могут привести к нарушению психического здоровья, выгоранию, депрессии. Именно такие проблемы могут привести к более тяжёлым последствиям. Чтобы предотвратить ухудшения уровня работоспособности студентам рекомендуется нормировать режим труда и отдыха, соблюдать режим сна и правильно распределить время для выполнения заданий по учёбе. В целях снижения уровня тревожности рекомендуется ввести в привычный образ жизни лёгкие физические нагрузки: ходьбу, пилатес, йогу, которые направлены на расслабление опорно-двигательного аппарата и нервной системы. Также эффективными способами являются дыхательные практики и арт-терапии.

Список литературы

1. Вергунов Е. Г. Николаева Е. И. Боброва Ю. В. К вопросу о психометрической надежности некоторых психологических методик // Теоретическая и экспериментальная психология. - М. : ФГБНУ «Психологический институт Российской академии образования», 2019. - С. 61-68.
2. Иванова, Л. А. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов / Л. А. Иванова, Н. Д. Лигостаева, О. А. Казакова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8(210). – С. 117-122.
3. Кучма В. Р., Ткачук Е. А., Ефимова Н. В. Гигиеническая оценка интенсификации учебной деятельности в современных условиях. Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2015; (1): 4-11.
4. Esaulenko I. E., Petrova T. N., Goncharov A. Y., Popov V. I., Chernov A. V. Main directions for improving the regional public health protection system/ Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences, 2017. №8(8). P. 468-476