

Тимошков Егор Викторович

преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА УРОВЕНЬ ТРЕВОГИ У СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье представлены общие вопросы о коррекции тревоги, а также один из способов ее профилактики. Автор приходит к выводу о том, что физическая культура продолжает являться одним из психолого-педагогических средств коррекции и профилактики тревоги.

Ключевые слова: тревога, тревожное состояние, студент, физическая культура, коррекция тревоги.

Тревога как явление в психике человека представляет собой неотъемлемую часть с точки зрения эволюции. Еще в эпоху древнего человека его жизнь была наполнена различными опасностями: звери, недостаток пищи, враждебные соседние племена, заболевания. Именно под воздействием такого рода угроз развивалась психика человека. Качества, необходимые для избегания опасностей, передавались из поколения в поколение и сделали нас теми, кем мы являемся сегодня.

Однако в последнее время роль тревоги в психических расстройствах заметно выросла. Согласно данным ВОЗ, тревожными и депрессивными расстройствами во всем мире подвержено около 300 миллионов человек. Каждый год психическими нарушениями, самые распространенные из которых это депрессия и тревожные расстройства, поражают более одной трети населения [8]. Следовательно, с экономической точки зрения, а также исходя из медицинских соображений, профилактика тревожных расстройств является необходимым условием для успешной работы подразделения, компании, государства. И поскольку категория студентов является промежуточным звеном между школой и производственной средой, т.е. на данном этапе происходит профессиональное

становление гражданина, представляется необходимым проводить мероприятия по своевременному выявлению и реагированию тревожно-депрессивных расстройств.

Одним из эффективных способов коррекции тревожности является физическая культура [1; 3].

Целью работы является исследование влияния занятий физической культурой на уровень тревоги студентов.

В психологии наиболее распространенными авторами теории в изучении тревоги являются: З. Фрейд, А. Адлер, К. Хорни и Э. Фромм. Рассмотрим их более подробно.

В психоаналитической теории З. Фрейд утверждает, что возникновение тревожности происходит вследствие столкновения биологических влечений с социальными запретами. Это, по мнению З. Фрейда происходит на протяжении всей жизни индивида [10].

Согласно концепции А. Адлера в основе неврозов также лежит чувство тревоги, которая возникает вследствие неудачного социального опыта, либо индивид в силу своих индивидуальных особенностей не смог добиться желаемого.

Недостатком концепции А. Адлера является то, что нет четкого разграничения между адекватным беспокойством, обоснованным и неадекватным, поэтому представление о тревожности как специфичном состоянии, отличном от других сходных состояний является весьма неопределенным [12].

Согласно теории К. Хорни главными источниками тревоги являются неправильные человеческие отношения, а не конфликт между биологическими влечениями и социальными запретами. По его мнению, у человека существует ряд невротических потребностей, благодаря которым он стремится избавиться от тревоги. А именно:

- одобрение, желание быть приятным и нравиться другим;
- власть над другими;
- социальный престиж или признание;

- независимость и самоудовлетворение;
- ограничение себя узкими рамками жизни;
- потребность в партнере, опасение одиночества.

По мнению К. Хорни данные потребности удовлетворить невозможно, следовательно, избавиться от тревоги в полной мере невозможно [12].

Иной точки зрения относительно тревожности придерживается Э. Фромм. По его мнению, тревожность связана с историческим развитием человечества, а именно с переходом от классовой структуры и способом производств, к капитализму. Э. Фромм в рамках данной теории вводит понятие – «естественные социальные связи», под которыми он подразумевает связь индивида с миром первичными узами, существующими в первобытном обществе. С переходом человечества к капитализму эти самые первичные узы разрываются, появляется свободный индивид, который оторван от природы, от людей, что, в конечном счете, ведет к переживанию глубокого чувства неуверенности, бессилия, сомнений, одиночества и тревоги [11].

Таким образом, выявленные теории тревожности имеют право на существование. Их сущность в различной степени, относительно понятия тревожность может быть применена и к группе студенчества.

Рассмотрим, как определяется термин «тревожность» различными авторами.

С.Л. Рубинштейн, определяя тревожность, называл ее некой склонностью человека переживать тревогу или то эмоциональное состояние, которое возникает в ситуациях неопределенности и опасности и характеризуется ожиданием нежелательности развития событий [6].

З. Фрейд считал, что тревожность представляет собой функцию Эго и ее задачей является предупреждение индивида об опасности [6].

Р.С. Немов понимает тревожность как постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека находиться в состоянии повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях [5].

В свою очередь С. Кьеркегор полагает, что тревожность является неким сигналом, который указывает на внутреннюю борьбу в человеке и что благода-

ря ей можно найти выход из сложившейся проблемы. Тревога, по мнению С. Кьеркегора возникает у человека в момент открытия перед ним новых возможностей [4].

Проблемой влияния физических упражнений на уровень тревожности занимались: Т.Г. Вознесенская, Б.М. Коган, Э. Рутман, Е.Г. Щекина, С.М. Дроговоз и др.

Б.М. Коган объясняет полезность занятий физическими упражнениями с точки зрения физиологии. При повышенной тревожности у человека наблюдается повышенный уровень гормонов стресса (кортизол); при занятиях физической культурой происходит выработка так называемых гормонов радости (эндорфины, серотонин). Одновременно с этим происходит насыщение крови и как следствие органов и тканей кислородом [2].

На психологическом уровне занятие физической культурой также оказывают позитивное влияние и как следствие снижение уровня тревожности [7].

Итак, перейдем непосредственно к цели исследования.

На первом этапе было проведено исследование относительно уровня тревоги у студентов Тихоокеанского государственного университета различных направлений подготовки и специальностей. Было проведено анкетирование по методике «Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS)» [9]. Исследование проводилось с сентября 2020 по апрель 2021. В опросе принимало участие 50 учащихся: 28 юношей и 22 девушки в возрасте от 18 до 23 лет.

По данной методике исследования, если уровень тревоги составляет от 0 до 7 – норма; от 8 до 10 субклинически выраженная тревога; 11 баллов и выше – клинически выраженная тревога.

Проведенный опрос по указанной методике среднеарифметические показатели тревоги на начало эксперимента составили:

юноши – 4,0 баллов;

девушки – 6,0 баллов;

Показатель нормы (от 0 до 7 баллов) у юношей – 25 человек, субклинически выраженная тревога (от 8 до 10 баллов) – 2 человека, клинически выражен-

ная тревога (11 баллов и выше) – 1 человек; у девушек – аналогичные показатели составили: 16 человек – норма, субклинически выраженная тревога – 3 человека, клинически выраженная тревога – 3 человека.

У студентов, регулярно занимающихся физической культурой (3 раза в неделю и более) среднеарифметические показатели тревоги составили 5,6 баллов; аналогичный показатель у лиц, не занимающихся физической культурой, составил 6,1 баллов соответственно.

Заключение

Таким образом, несмотря на большое количество публикаций по проблеме тревоги, она продолжает вызывать интерес, как исследователей, так и практических работников.

Физическая культура продолжает являться одним из психолого-педагогических средств коррекции и профилактики тревоги, и та практика, которая осуществляется в некоторых вузах страны (перевод некоторых студентов на лекционную форму занятий, начиная с первого курса) должна быть прекращена, том числе и по вышеуказанной причине.

Список литературы

1. Брайт Д. Стресс. Теории, исследования, мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс. – СПб., 2003.
2. Вознесенская Т.Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий. – М. 2007.
3. Коган Б.М. Стресс и адаптация. – М.: Знание, 1980.
4. Гапонова С.А. Функциональные психические состояния студентов в образовательном пространстве вуза: динамика, детерминанты, оптимизация: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / С.А. Гапонова. – Н. Новгород, 2005.
5. Кьеркегор С. Страх и трепет // Тревога и тревожность. – СПб., 2001.
6. Немов Р.С. Психология: психодиагностика. – М., 2009.
7. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – Воронеж: МОДЭК, 2000. – 304 с.

8. Рутман Э. Как преодолеть стресс. – М.: ТП, 2000.
9. Щекина Е.Г. Как бороться со стрессом? / Е.Г. Щекина, С.М. Дроговоз. – М., 2005.
10. Рекомендации Общественной палаты Российской Федерации по итогам общественных слушаний на тему: «О перспективах имплементации в Российской Федерации рекомендаций экспертов ВОЗ в области охраны психического здоровья» г. Москва 3 октября 2017 года.
11. Смулевич А.Б. Депрессии в общей медицине: руководство для врачей // Психиатрия (электронное издание) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psychiatry.ru/lib/1/book/22/chapter/37>
12. Теория личности в западноевропейской и американской психологии / под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара, 1996. – 480 с.
13. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. – М., 1994.
14. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / пер. с англ. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 480 с.