

Интернет-журнал «Мир науки» / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2018, №6, Том 6 / 2018, No 6, Vol 6 <https://mir-nauki.com/issue-6-2018.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/44PSMN618.pdf>

Статья поступила в редакцию 08.11.2018; опубликована 27.12.2018

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Хабарова Т.Ю., Гладышева О.В., Филозоп А.А. Тревожность как фактор снижения психических процессов у студентов-медиков первого курса // Интернет-журнал «Мир науки», 2018 №6, <https://mir-nauki.com/PDF/44PSMN618.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

**For citation:**

Khabarova T.Yu., Gladysheva O.V., Filozop A.A. (2018). Anxiety as a factor in reducing mental processes in first – year medical students. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 6(6). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/44PSMN618.pdf> (in Russian)

**УДК 616.895.4-057.87.5**

**Хабарова Татьяна Юрьевна**

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко», Воронеж, Россия  
Доцент кафедры «Психиатрии с наркологией»  
Кандидат психологических наук, доцент  
E-mail: [t.xabarova@mail.ru](mailto:t.xabarova@mail.ru)

**Гладышева Ольга Валериевна**

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко», Воронеж, Россия  
Ассистент кафедры «Биологии»  
Кандидат сельскохозяйственных наук  
E-mail: [Russia\\_1980@inbox.ru](mailto:Russia_1980@inbox.ru)

**Филозоп Александр Анатольевич**

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко», Воронеж, Россия  
Доцент кафедры «Педагогике и психологии ИДПО»  
Кандидат психологических наук, доцент  
E-mail: [1510alex@mail.ru](mailto:1510alex@mail.ru)

## **Тревожность как фактор снижения психических процессов у студентов-медиков первого курса**

**Аннотация.** В статье рассмотрена проблема тревожности как фактора снижения психических процессов у студентов первого курса медицинского ВУЗа. Студенты в процессе обучения очень часто испытывают эмоциональные, интеллектуальные и информационные нагрузки. Особенно тяжело адаптироваться студентам-медикам первого курса к изучению большого объема нового и сложного учебного материала, научиться рационально распределять свое время. Трудности, с которыми приходится сталкиваться студентам первого курса, часто приводят к волнениям и тревоге. Высокий уровень тревожности может оказывать отрицательное влияние на такие психические процессы, как память и внимание, которые так необходимы в процессе учебной деятельности студента.

В статье приводятся результаты диагностики личностной и ситуативной тревожности, основных процессов памяти и свойств внимания у студентов-медиков. Результаты диагностики уровня тревожности с использованием шкалы Спилбергена-Ханина показывают, что для большинства студентов первого курса характерен высокий уровень ситуативной тревожности. Причем наиболее высокий уровень тревожности свойственен студентам с высоким или низким уровнем знаний, у студентов со средней успеваемостью отмечен средний уровень тревожности.

Выявлена корреляция тревожности с компонентами познавательной сферы – памятью и вниманием. Полученные результаты тестов А.Р. Лурия и Б. Бурдона, направленные на исследование основных процессов памяти и свойств внимания показывают, что неустойчивое внимание свойственно большинству студентов, которое связано с волнением и переживаниями во время ответов, страхом неправильно выразить свои мысли. При этом средний и большой объем кратковременной и долговременной памяти был отмечен у студентов со средним и с высоким уровнем знаний, у студентов с низким уровнем знаний показатели объема памяти были низкими.

На основании проведенного исследования даны рекомендации, направленные на снижение уровня тревожности у студентов-медиков.

**Ключевые слова:** ситуативная тревожность; личностная тревожность; кратковременная память; долговременная память; концентрация внимания; устойчивость внимания; переключение внимания; эмоциональная вялость; респонденты

### Актуальность

Обращение к проблеме взаимосвязи психических процессов и тревожности обусловлена тем, что память и внимание играют большую роль в процессе учебной деятельности студентов. Наличие хорошо развитого уровня памяти и внимания делает учебную деятельность студента достаточно продуктивной и активно организованной.

В процессе обучения в ВУЗе студенты сталкиваются с множеством проблем и трудностей, которые вызывают у них чувство тревоги, что может негативно сказаться на уровне характеристик памяти и внимания [7].

В связи с этим, **целью нашего исследования стало** – выявление зависимости между памятью, вниманием и тревожностью у студентов-медиков первого курса.

### Материалы и методы

В исследовании приняли участие 110 студентов-медиков первого курса лечебного, педиатрического и стоматологического факультетов ВГМУ им. Н.Н. Бурденко в возрасте от 17-25 лет. Тестирование студентов разных групп было проведено непосредственно на практических занятиях на первой, второй и третьей парах. При этом нужно учитывать степень утомляемости студентов и в соответствии с этим возможные некоторые погрешности в показателях теста.

Исследование включало несколько этапов.

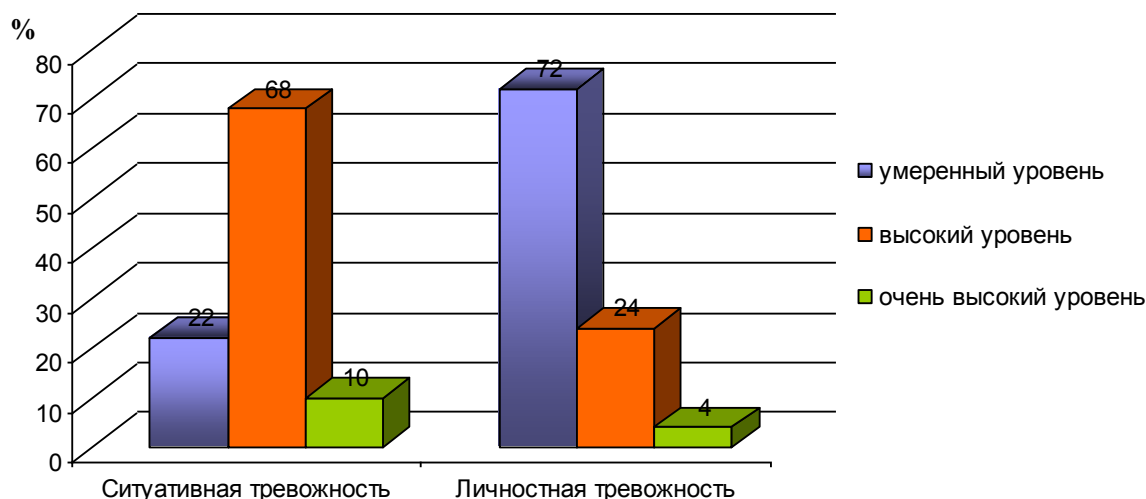
На первом этапе, для проведения диагностики уровня тревожности у студентов первого курса был применен тест Спилбергена-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности [2, 10]. Данная методика позволила нам дифференциально измерить тревожность и как личностное свойство психики и как состояние, связанное с текущей жизненной ситуацией.

На втором этапе у студентов были исследованы основные процессы памяти: запоминание, сохранение и воспроизведение. Для этого мы воспользовались методикой А.Р. Лурия «Заучивания 10 слов» [8].

На третьем этапе, при помощи корректурной пробы Б. Бурдона у студентов-медиков были определены такие параметры внимания как: концентрация, устойчивость и переключение [8].

По результатам диагностики уровня тревожности с помощью методики Спилбергена-Ханина мы получили следующие **результаты**. Из 110 испытуемых у 68 % (75 человек) студентов I курса наблюдается высокий уровень ситуативной тревожности (СТ), у 10 % (11 человек) отмечается очень высокий уровень и у 22 % опрошенных (24 человек) наблюдается умеренный уровень ситуативной тревожности.

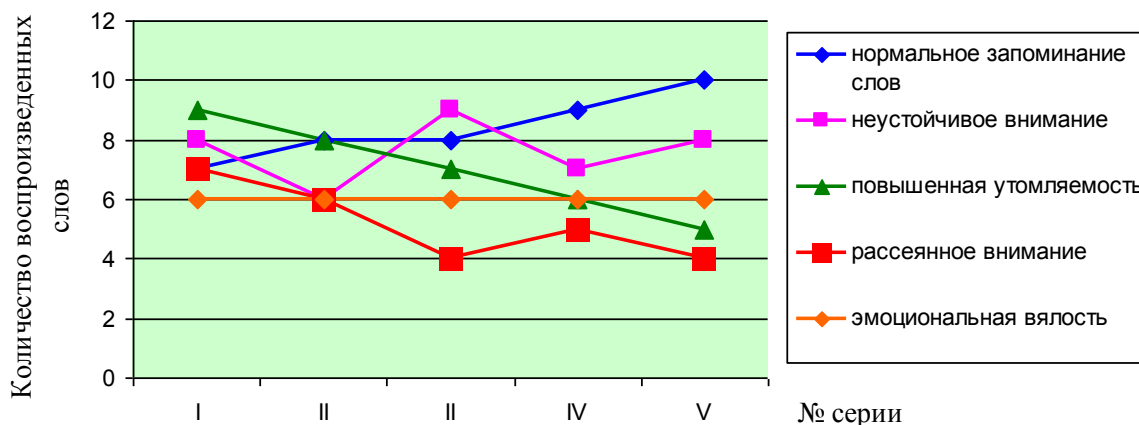
Если говорить о личностной тревожности (ЛТ), то высокий уровень тревожности выявлен у 24 % (26 человек) студентов, очень высокий – у 4 % (5 человек) и умеренный уровень (ЛТ) – у 72 % (79 человек) (рис. 1). Сравнив уровень СТ и ЛТ испытуемых, мы выяснили, что всего лишь у 12 студентов с высоким уровнем СТ отмечается и высокая ЛТ.



**Рисунок 1.** Показатели уровня тревожности у студентов-медиков (составлено авторами)

Кроме того, анализ данных уровня ситуативной и личностной тревожности у девушек и юношей, показал, что юноши менее тревожны по сравнению с девушками по обоим шкалам. Можно предположить, что более высокий уровень тревожности у девушек связан с наибольшей ответственностью к своим обязанностям, а также с повышенной эмоциональностью по сравнению с юношами.

Проанализировав формы полученных графиков, построенных по результатам теста А.Р. Лурия «Заучивание 10 слов» направленного на исследование процессов памяти: запоминания, сохранения и воспроизведения, было выявлено, что из 110 испытуемых нормальное запоминание слов было зарегистрировано у 29 студентов. У таких студентов кривая запоминания носит возрастающий характер, то есть с каждым последующим воспроизведением количество правильно названных слов увеличивается (7,7,8,9,9; 7,8,8,9,10; 7,8,9,10,10). Зигзагообразный характер кривой свидетельствует о неустойчивости внимания (8,6,9,7,6; 7,9,6,8,5; 8,7,10,6,9), которое было отмечено у 43 студентов. Повышенная утомляемость наблюдалась у 30 студентов, которые вначале теста воспроизводили 8,9 слов, потом с каждым разом все меньшее число слов, при этом кривая на графике постепенно снижалась (8,9,9,6,5; 9,8,7,6,5; 7,7,6,5,5). Рассеянное внимание было отмечено у 5 человек, когда испытуемые воспроизводили все меньшее и меньшее количество слов (7,6,4,5,4; 6,5,5,4,4; 6,5,4,4,3). Сохранение одного и того же количества слов (5,5,5,5,5; 6,6,6,6,6) после ряда повторений свидетельствует об эмоциональной вялости, которая была присуща 3 студентам, при этом кривая носит характер «плато» (рис. 2).



**Рисунок 2.** Средние показатели кривой запоминания 10 слов у студентов по методике А.Р. Лурия (составлено авторами)

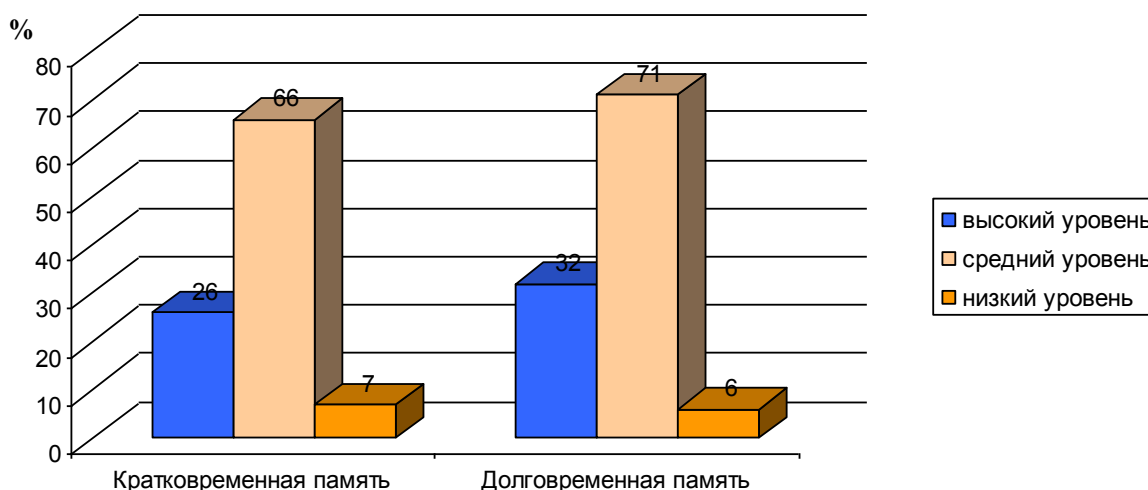
У взрослого человека объем кратковременной памяти достаточно ограничен и может хранить в среднем  $7 \pm 2$  единицы памяти. Несмотря на разные показатели форм полученных графиков, большинство студентов все-таки воспроизводят нормальное количество слов (до 9 или 10 слов). Высокий уровень кратковременной памяти был отмечен у 29 человек (26 %), 72 человека (66 %) обладали средним объемом кратковременной памяти и у 8 человек (7 %) наблюдалось выраженное снижение памяти.

Число слов, удержанных и воспроизведенных студентами спустя один час, показывает нам объем слуховой и долговременной памяти, которая, как видно из графика у студентов выше, чем объем кратковременной памяти.

Высокий уровень долговременной памяти показали 35 человек (32 %), которые спустя один час воспроизводили 8-10 слов, 78 студентов (71 %) имели средний уровень долговременной памяти и воспроизводили 6-7 слов. Низкий уровень был отмечен у 7 человек (6 %), число воспроизведенных ими слов составило 4-5 (рис. 3).

По результатам теста Б. Бурдона были получены следующие показатели свойств внимания.

Для оценки концентрации внимания была использована следующая формула:  $K = 2C/O$ , где  $K$  – концентрация,  $C$  – просмотренные строки,  $O$  – ошибки, к которым относятся пропуски и неверно зачеркнутые элементы.



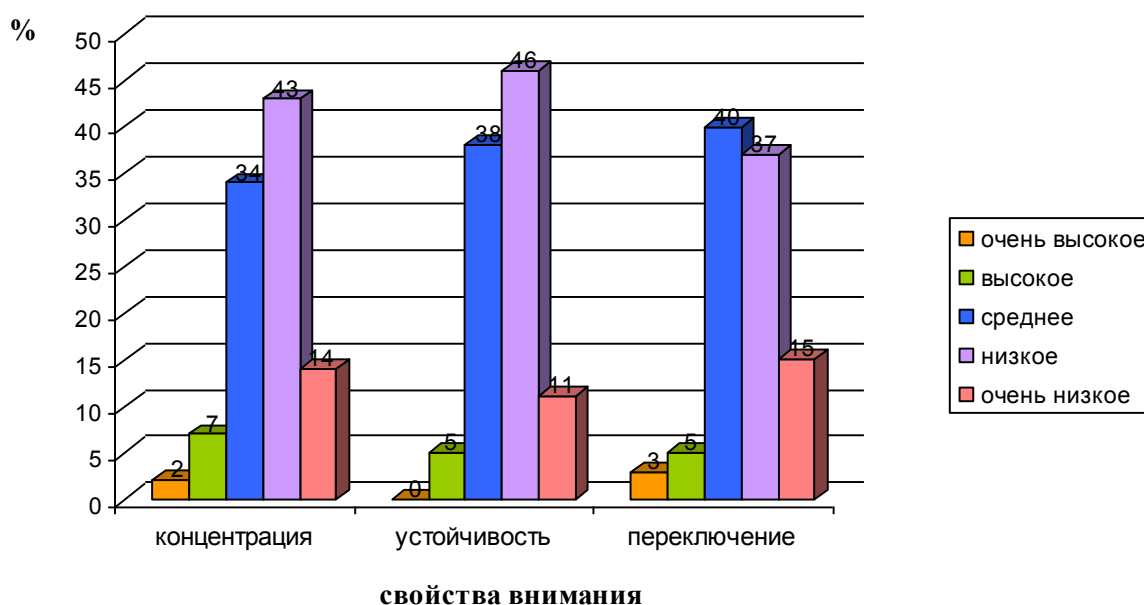
**Рисунок 3.** Показатели объема кратковременной и долговременной памяти у студентов-медиков (составлено авторами)

Чем больше получившаяся цифра, тем выше концентрация внимания. Наибольшее количество просмотренных строк студентами 42, где в среднем допускалось 9 ошибок, что говорит об очень высокой концентрации внимания, которая была отмечена только у 2 студентов (1,8 %) из 110 испытуемых. При высокой концентрации внимания студентами было просмотрено в среднем 29 строк и допущено 8 ошибок. Такой результат показали 8 человек (7,2 %). Среднее количество просмотренных строк – 25, было установлено у 38 человек (34,5 %), с количеством допущенных ошибок в среднем 10. Низкая концентрация внимания была отмечена у 47 студентов (42,7 %) с количеством просмотренных строк в среднем 25 и допущено 16 ошибок. У 15 студентов (13,6 %) было выявлено очень низкое значение концентрации внимания, при этом в среднем ими было просмотрено 35 строк с количеством ошибок в среднем 56 (рис. 4).

При определении устойчивости внимания мы использовали формулу:  $A = S/t \times 10$ , где S – общее число просмотренных элементов, t – период времени (60 секунд). В ходе исследования были получены следующие показатели устойчивости внимания: высокая устойчивость внимания отмечалась у 6 испытуемых (5,4 %), где общее число просмотренных элементов за 60 секунд в среднем составило 23. Очень высокое значение устойчивости внимания ни у одного из испытуемых не наблюдалось. У 42 человек (38,1 %) было установлено среднее значение, при количестве просмотренных элементов в среднем 32. Большинство испытуемых – 50 человек (45,6 %) в среднем просмотрели 45 элементов, что указывает на низкое значение устойчивости внимания. И у 12 человек (10,9 %) было в среднем просмотрено 56 элементов, что свидетельствует об очень низкой устойчивости внимания (рис. 4).

Для анализа переключения внимания использовалась следующая формула:  $C = (S_0/S) \times 100$ , где  $S_0$  – число строк с ошибками, S – общее количество отработанных строчек.

Очень высокое переключение внимания наблюдалось всего у 3 человек из 110 испытуемых (2,7 %), при этом число строк с ошибками в среднем составило 6 из 35. У 6 испытуемых (5,4 %) с высокими значениями переключения внимания число строк с ошибками в среднем 12 из 32. При количестве строк с ошибками в среднем 22 из 37 были показаны у 43 студентов (40 %). Низкое переключение внимания было свойственно студентам с количеством строк с ошибками в среднем 18 из 25. И очень низкое значение переключения внимания было отмечено у 17 студентов (15,4 %) со средним количеством строк с ошибками 36 из 40 (рис. 4).



**Рисунок 4.** Показатели основных свойств внимания у студентов-медиков (составлено авторами)

Таким образом, анализируя выше полученные показатели можно сделать следующие **выводы**.

1. Полученный качественный и количественный анализ данных в результате проведенного нами исследования показал, что для большинства студентов первого курса характерен высокий уровень ситуативной тревожности. В большей степени высокая тревожность свойственна студентам с высоким или низким уровнем знаний, у студентов со средней успеваемостью отмечен средний уровень тревожности. Это можно объяснить тем, что студенты с «хорошей» успеваемостью попадают в ситуацию повышенной ответственности, когда их тревога обусловлена страхом, не оправдать надежду ожиданий преподавателя или получить заниженную оценку [4]. Переживание страха у студентов с «низкой» успеваемостью сопровождается чувством неуверенности, бессилия, беспомощности и постоянными неудачами. Кроме того студенты-медики в процессе обучения сталкиваются с рядом специфических негативных факторов: с изучением большого объема нового и достаточно сложного учебного материала, неумением распределять своё время, с высоким уровнем требований со стороны преподавателей, высокой степенью загруженности, недостатком личного времени [1, 3, 5, 6, 9]. В процессе исследования было установлено, что все эти факторы негативно сказываются на свойствах внимания и процессах запоминания.

2. Анализируя показатели тестов А.Р. Лурия и Б. Бурдона, а также наблюдая за учебной деятельностью студентов можно сказать следующее, что неустойчивое внимание, свойственное большинству студентов, как правило, связано с волнением и переживаниями во время ответов, страхом неправильно выразить свои мысли. Рассеянное внимание и эмоциональная вялость были отмечены у студентов с низкими показателями уровня знаний и отсутствием стимула к учебе.

Средним и большим объемом кратковременной и долговременной памяти отличились студенты со средним и с высоким уровнем знаний. Низкий уровень кратковременной и долговременной памяти был выявлен у студентов с «плохой» успеваемостью, что связано с отсутствием интереса к предмету, нежеланием получать дополнительные знания, неуверенностью в своих силах.

Полученный анализ результатов исследования можно использовать для коррекции тревожности у студентов.

### **Рекомендации студентам первого курса по снижению тревожности**

1. В первую очередь каждый студент должен помнить, что любую ситуацию, даже самую сложную можно повернуть в лучшую сторону.
2. Дальнейшее развитие событий будет зависеть от действий, которые студент предпримет на данный момент.
3. Всегда нужно помнить, что каждый человек в своей жизни когда-либо испытывал чувство тревоги.
4. Нужно постараться не думать о событии, которое вас тревожит, напротив нужно подумать о действиях, которые возможно предпринять, чтобы избежать данного события.
5. В дальнейшем нужно проанализировать все возможные пути выхода из сложившейся ситуации.
6. И самое главное, необходимо развивать уверенность в том, что вы сможете справиться с любой ситуацией, тогда чувство тревожности снизится.



## ЛИТЕРАТУРА

1. Астапов В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / В.М. Астапов // Прикладная психология. – 1999. – №1. – С. 41-47.
2. Астапов В.М. Тревога и тревожность. Хрестоматия / В.М. Астапов. – М.: ПЕРСЭ, 2008. – 240 с.
3. Гладышева О.В. Влияние личностных особенностей студентов медицинского ВУЗа на формирование синдрома эмоционального выгорания / О.В. Гладышева // Международная научно-практическая конференция (31 мая 2017 г.) Психология, педагогика, образование: актуальные исследования и разработки. – Барнаул, 2017. – С. 197-206.
4. Зайцева В.М. Ценностно-мотивационная сфера личности будущих медицинских специалистов / В.М. Зайцева // Научные труды научно-практической конференции ученых МАДИ, МСХА, ЛГАУ, ССХИ 10-11 декабря 2002. Москва – Луганск – Смоленск. – Методика и педагогика. – 2003. – Т. 3. – С. 54-60.
5. Ильин Е.П. Эмоции и чувства: учебное пособие / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 415 с.
6. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: МПСИ «МОДЭК», 2000. – 303 с.
7. Коротина Л.Д. Эмоциональная тревожность студентов на разных этапах обучения в педагогическом вузе / Л.Д. Коротина, Е.А. Горшков // Адаптация учащихся всех ступеней образования в условиях современного образовательного процесса: материалы X Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под общей редакцией В.Н. Крылова (Арзамас, 18 декабря 2014 г.). – Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2014. – С. 188-195.
8. Немов Р.С. Общая психология Том II Книга 2 Внимание и память: учебник и практикум / Р.С. Немов. – М.: МГПУ, 2016. – 262 с.
9. Туровая А.Х. Проявления психоэмоционального стресса у студентов-медиков в зависимости от успеваемости в период сессии / А.Ю. Туровая, А.Х. Каде М.А. Величко и др. // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2014. – № 5. – С. 145-146.
10. Ханин Ю.Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера / Ю.Л. Ханин. – Ленинград: ЛНИИФК, 1976. – 18 с.

**Khabarova Tatyana Yuryevna**

Voronezh state medical university named after N.N. Burdenko, Voronezh, Russia  
E-mail: t.xabarov a@mail.ru

**Gladysheva Olga Valerievna**

Voronezh state medical university named after N.N. Burdenko, Voronezh, Russia  
E-mail: Russia\_1980@inbox.ru

**Filozop Aleksandr Anatol'evich**

Voronezh state medical university named after N.N. Burdenko, Voronezh, Russia  
E-mail: 1510alex@mail.ru

## **Anxiety as a factor in reducing mental processes in first – year medical students**

**Abstract.** The article deals with the problem of anxiety as a factor in reducing mental processes in first-year students of medical University. Students in the learning process often experience emotional, intellectual and information loads. It is especially difficult for first-year medical students to adapt to the study of a large amount of new and complex educational material, to learn how to rationally allocate their time. The difficulties faced by first-year students often lead to anxiety and anxiety. A high level of anxiety can have a negative impact on mental processes such as memory and attention, which are so necessary in the learning activities of the student.

The article presents the results of diagnostics of personal and situational anxiety, the main processes of memory and attention properties of medical students. The results of the diagnosis of the level of anxiety using the Spilbergen-Hanin scale show that the majority of first-year students are characterized by a high level of situational anxiety. Moreover, the highest level of anxiety is characteristic of students with high or low level of knowledge, students with average academic performance have an average level of anxiety. The identified correlation of anxiety with the components of the cognitive areas of memory and attention. The results of the tests, aimed at the study of the main processes of memory and the properties of attention show that the unstable attention of the majority of students, which is associated with the excitement and feelings during the responses, the fear of incorrectly Express their thoughts. At the same time, the average and larger amount of short-term and long-term memory was observed in students with medium and high level of knowledge, students with low level of knowledge had low memory.

On the basis of the study recommendations aimed at reducing the level of anxiety in medical students are given.

**Keywords:** situational anxiety; personal anxiety; short-term memory; long-term memory; concentration; attention stability; attention switching; emotional lethargy; respondents