

Вышеописанное позволяет нам сделать предположение о тенденции людей со слабо выраженными женственными чертами избегать спортивной активности, с другой стороны, хотя и менее обоснованно, мы предполагаем также меньшую фемининность в спорте высоких достижений.

Выводы:

В ходе исследования было установлено, что большинство респондентов активны в спорте, но не на профессиональном уровне. Не было выявлено значимого влияния полоролевой модели на выбор в сторону спортивной активности. С другой стороны, различия были установлены в отдельных, определяющих полоролевою модель, чертах. На основании этих различиях мы позволяем себе предложить, что слабая выраженность фемининных черт может способствовать либо полному отказу от спорта, либо выбору карьеры профессионального спортсмена. Это предположение нуждается в проверке исследованием на большей выборке с более полным учетом мотивов испытуемых.

Список литературы:

1. Ильин Е. П. Психология спорта. / Е. П. Ильин – "Издательский дом" Питер", 2012.
2. Дамадаева А. С. Влияние занятий спортом на гендерные характеристики личности женщин / А. С. Дамадаева // Ученые записки университета Лесгафта. 2010. №3 (61). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatij-sportom-na-gendernye-harakteristiki-lichnosti-zhenschin> (дата обращения: 03.02.2020).
3. Дамадаева А. С. Гендерные аспекты спортивной мотивации / А. С. Дамадаева // Ученые записки университета Лесгафта. 2010. №12 (70). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gendernye-aspekty-sportivnoy-motivatsii> (дата обращения: 03.02.2020).
4. Соболева Т. С. Пол, гендер, маскулинность и женский спорт / Т. С. Соболева, Т. Д. Азарных, Д. В. Соболев // Ученые записки университета Лесгафта. 2013. №10 (104). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pol-gender-maskulinnost-i-zhenskiy-sport> (дата обращения: 03.02.2020).

УДК 159.9.07

**Кудабаева А. Ю., Бехтерева А. В.
ЛИЧНОСТНАЯ И РЕАКТИВНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ И КАЧЕСТВО
ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

Кафедра педагогики и психологии
Башкирский государственный медицинский университет
Уфа, Российская Федерация

Kudabaeva A. Yu., Bekhtereva A.V.

PERSONAL AND REACTIVE ANXIETY AND QUALITY OF LIFE OF STUDENTS OF MEDICAL UNIVERSITY

Department of Pedagogy and Psychology
Bashkir State Medical University
Ufa, Russian Federation

Email: Kudabaevaaygul@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются личностная и реактивная тревожность, их влияние на качество жизни студентов 3 – 4 курсов медицинского университета.

Annotation. The article discusses personal and reactive anxiety, their impact on the quality of life of students of 3-4 courses of a medical university.

Ключевые слова: личностная, реактивная тревожность, качество жизни.

Key words: personal, reactive anxiety, quality of life.

Введение

Показателем удовлетворенности в разных сферах жизни является качество жизни [2]. При этом на него влияет отношение человека к проблемам, приспособление к непрекращающимся переменам, которые вызывают тревогу [1]. У каждого возникают ситуации, когда невозможно реагировать привычным способом, нужно адекватно выходить из сложившейся трудной ситуации. Частным аспектом вышесказанной проблемы является изучение способов поведения человека в разных ситуациях и влияние уровня тревожности.

Цель исследования - изучить личностную и реактивную тревожность и их влияние на качество жизни современного студенчества.

Материалы и методы исследования

Теоретический анализ научной и научно-учебной литературы, тест Спилбергера на тревожность, шкала оценки качества жизни Н. Е. Водопьяновой (в модификации Н. П. Фетискина, Т. И. Мироновой) [3].

Результаты исследования и их обсуждение

Изучение личностной и реактивной тревожности и их влияние на качество жизни проводилось на базе Башкирского государственного медицинского университета (г. Уфа) среди 63 студентов 3-4 курса в возрасте от 19 - 21 года.

Анализ результатов первого этапа исследования показал, что 16 студентов обладают низкой личностной тревожностью (25,4%), 14 – низкой реактивной тревожностью (22,2%), 39 – умеренной личностной тревожностью (61,9%), 34 – умеренной реактивной тревожностью (53,9%), 8 – высокой личностной тревожностью (12,7%), 7 – высокой реактивной тревожностью (11,1%).

На втором этапе исследования с использованием шкалы оценки качества жизни Н. Е. Водопьяновой было установлено, что индекс качества жизни у 11 респондентов высокий (17,5%), у 42 – средний (66,7%), у 10 – низкий (15,9%), студентов с очень низким индексом качества жизни не выявлено.

Сопоставительный анализ по двум методикам показал, что студенты с низким уровнем личностной тревожности обладают высоким индексом качества жизни - 10 респондентов (15,9%). Уровень качества жизни для каждой категории жизнедеятельности: работа – 35 баллов (из 40), поддержка – 38 баллов, оптимистичность – 39 баллов, напряженность – 40 баллов у всех 10 студентов (15,9%), здоровье – 36 баллов у 9 (14,3%), личные достижения – 36 баллов, самоконтроль – 35 баллов у 8 (12,7%), общение с близкими людьми – 29 баллов у 6 (9,5%), негативные эмоции – 25 баллов у 5 (7,9%).

Студенты с низким уровнем реактивной тревожности обладают высоким индексом качества жизни – 8 респондентов (12,7%). Уровень качества жизни для каждой категории жизнедеятельности: личные достижения – 38 баллов у 8 студентов (12,7%), работа – 29 баллов, общение с близкими людьми – 39 баллов, напряженность – 39 баллов у 7 (11,1%), поддержка – 36 баллов у 6 (9,5%), здоровье – 35 баллов у 5 (7,9%), оптимистичность – 31 балл, самоконтроль – 30 баллов и негативные эмоции – 38 баллов у 4 (6,3%).

Студенты с умеренным уровнем личностной тревожности обладают средним индексом качества жизни – 30 респондентов (47,6%). Уровень качества жизни по каждой сфере жизнедеятельности: напряженность – 32 балла у 30 студентов (47,6%), общение с друзьями – 22 балла у 29 (46%), оптимистичность – 25 баллов у 27 (42,8%), самоконтроль – 23 балла у 26 (41,3%), личные достижения – 21 балл у 25 (39,6%), здоровье – 27 баллов у 23 (36,5%), работа – 28 баллов у 22 (34,9%), поддержка – 21 балл у 21 (33,3%), негативные эмоции – 27 баллов у 19 (30,2%).

Студенты с умеренным уровнем реактивной тревожности обладают средним индексом качества жизни – 26 респондентов (41,3%). Уровень качества жизни по каждой сфере жизнедеятельности: общение с близкими людьми – 31 балл у 24 студентов (38,1%), поддержка – 30 баллов у 21 (33,3%), напряженность – 25 баллов у 20 (31,7%), здоровье – 24 балла у 18 (28,6%), работа – 22 балла у 14 (22,2%), личные достижения – 25 баллов, оптимистичность – 23 балла у 13 (20,6%), самоконтроль – 27 баллов, негативные эмоции – 26 баллов у 9 (14,3%).

Студенты с высоким уровнем личностной тревожности имеют низкий индекс качества жизни – 7 респондентов (11,1%). Уровень качества жизни по отдельным показателям жизнедеятельности: здоровье – 27 баллов, негативные эмоции – 21 балл, напряженность – 21 балл у 7 студентов (11,1%), работа – 10 баллов, личные достижения – 15 баллов, поддержка – 25 баллов, оптимистичность – 20 баллов у 6 (9,5%), общение с друзьями – 9 баллов у 5 (7,9%), самоконтроль – 16 баллов у 3 (4,8%)

Студенты с высоким уровнем реактивной тревожности имеют низкий индекс качества жизни - 5 респондентов (7,9%). Уровень качества жизни по отдельным показателям жизнедеятельности: поддержка – 15 баллов, работа – 8 баллов, напряженность – 20 баллов у 4 студентов (6,3%), оптимистичность – 7 баллов, самоконтроль – 18 баллов у 3 (4,8%), общение с близкими людьми – 25

баллов, личные достижения – 19 баллов, здоровье – 8 баллов, негативные эмоции – 14 баллов у 2 (3,2%).

Сопоставительный анализ показал, что на качество жизни в большей степени влияет личностная тревожность – это напряженные взаимоотношения с друзьями, коллегами, недовольство работой, несущественная поддержка близких людей, ухудшение здоровья.

Оценка значимости различий по t-критерию Стьюдента показала, что между студентами с низким, умеренным и высоким уровнем личностной и реактивной тревожности имеются статистически значимые различия по уровню индекса качества жизни.

Выводы:

1. Результаты исследования показали, что качество жизни является не только социальной, но и психологической проблемой.

2. С повышением уровня личностной тревожности снижается индекс качества жизни из-за напряженных взаимоотношений с друзьями, коллегами, недовольства работой, несущественной поддержки близких людей, ухудшения здоровья. Когда как реактивная тревожность влияет на качество жизни из-за негативных эмоций вследствие хронической нестабильности, неудовлетворенности жизнью.

Список литературы:

1. Немов Р. С. Психология: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Р. С. Немов - Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 688с.

2. Столяренко Л. Д. Психология: учебник для вузов / Л. Д. Столяренко – СПб.: Питер, 2010. – 416 с.

3. Фетискин Н. П. Социально – психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. – 490 с.

УДК 159.9.072.433

**Маркова К.С., Мухитдинов А.А., Бызов Е.А.
СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: МОТИВАЦИЯ В ПОДГОТОВКЕ
СПОРТСМЕНОВ**

Кафедра клинической психологии и педагогики
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**Markova K.S., Mukhitdinov A.A., Bizov E.A.
SPORTS PSYCHOLOGY; MOTIVATION IN TRAINING ATHLETES**
Department of clinical psychology and pedagogy
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation