



FEATURES OF SITUATIONAL ANXIETY IN THE EDUCATIONAL ACTIVITY OF STUDENTS OF TSTU

Khairislamova Gulsina Mardgalyamovna

Senior Lecturer Tashkent State Technical University named after Islam Karimov

E-mail: gulsina @ .ru Tel: 908066113

Abstract

The work is devoted to the study of reactive or situational anxiety, which arises as an emotional reaction of students to various, most often socio-psychological stress factors. The study involved 218 first-year students of the Tashkent State Technical University named after Islam Karimov. The authors conducted a study of the level of situational anxiety of students engaged in aerobics at the university. To improve the efficiency of the educational process in the specialization "Aerobics", an attempt was made to create a comfortable educational environment for the student, which would minimize the negative manifestations of situational anxiety. The results of testing the level of situational anxiety were considered as an indicator of students' adaptability to aerobics in order to improve the organization of the educational process.

Key words: aerobics, stress factors, anxiety, students.

Аннотация

Мақоллада talabalarining turli xil, ko'pincha ijtimoiy-psixologik stress omillariga hissiy munosabati sifatida yuzaga keladi reaktiv yoki situatsion xavotirni o'rganishga bag'ishlangan bo'lib, u o'quvchilarning. Tadqiqotda Islom Karimov nomidagi Toshkent davlat texnika universitetining 218 birinchi bosqich talabalari ishtirok etishdi. Mualliflar universitetda aerobika bilan shug'ullanadigan talabalarining vaziyatdan tashvishlanish darajasini o'rganishdi. "Aerobika" ixtisosligi bo'yicha o'quv jarayoni samaradorligini oshirish uchun talaba uchun qulay vaziyatni yaratishga harakat qilindi, bu esa vaziyatni tashvishlanishining salbiy ko'rinishlarini minimallashtirishga imkon berdi. Vaziyat tashvishi darajasini sinash natijalari o'quv jarayonini tashkil etishni takomillashtirish maqsadida talabalarining aerobikaga moslashuvchanligi ko'rsatkichi sifatida qaraldi.

Аннотация

Работа посвящена изучению реактивной или ситуационной тревожности, которая возникает как эмоциональная реакция студентов на различные, чаще всего социально-психологические стресс-факторы. В исследовании приняли участие 218 студентов первого курса Ташкентский государственный технический



университет имени Ислама Каримова. Авторами проведено исследование уровня ситуационной тревожности студентов, занимающихся аэробикой в вузе. Для повышения эффективности учебного процесса на специализации «Аэробика» предпринята попытка создать комфортную для студента образовательную среду, которая позволит минимизировать отрицательные проявления ситуационной тревожности. Результаты тестирования уровня ситуационной тревожности рассматривались, как показатель адаптивности студентов к занятиям аэробикой в целях совершенствования организации учебного процесса.

Kalit so'zlar: aerobika, stress omillari, tashvish, talabalar.

Ключевые слова: аэробика, стресс-факторы, тревожность, студенты.

Весь период обучения в вузе сопровождается эмоциональными и учебными перегрузками. Среди психических состояний, влияющих на успешность обучения в вузе, выделяют тревожность. Тревожность является одним из фундаментальных свойств, определяющих структурно функциональную организацию личности. С физиологической точки зрения тревожность является реактивным состоянием: учащается ритм сердечных сокращений, повышается артериальное давление, уменьшается активность секреции и перистальтика. Широкий спектр физиологических реакций на фоне длительного состояния тревоги формируют разнообразные психосоматические расстройства, нарушение психических функций. В имеющихся научных публикациях сравнительно мало внимания уделяется исследованию тревожности, в частности, ситуационной, и ее коррекции в условиях высшей школы [3, 4].

Актуальность темы определяется возможностью проанализировать ситуативную тревожность у студентов на стресс-факторы, что позволит актуализировать спектр методических приемов, повысить качество образовательного процесса на специализации «Аэробика».

Цель: исследование уровня ситуационной тревожности студентов, занимающихся аэробикой в вузе. Задачи:

1. Определить стресс-факторы, влияющие на уровень ситуативной тревожности у студентов специализации «Аэробика»
2. Изучить уровень ситуативной тревожности студентов и провести анализ количественных и качественных показателей, полученных в ходе педагогического эксперимента.



Методы исследования: изучение и анализ психолого педагогической литературы, анкетирование, наблюдение, опрос, тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования. Анализ научной литературы позволил определить общие причины возникновения ситуационной тревожности у студентов: неопределенность социального положения, неуверенность в правильности своего выбора; наличие противоречий между своими возможностями и способностями; конфликты, связанные с оценкой собственной успешности в различных сферах деятельности; конфликтный психологический климат в группе.

С помощью теста на учебный стресс Ю.В. Щербатых [6], определены внешние стресс-факторы, вызывающие ситуативную тревожность. Динамика ответов приближена к верхней границе нормы (29,4+7,9 баллов). Наибольшим стресс-фактором для студентов является приближение сессии (8,1+2,0 баллов) и разочарование в профессии (5,5+3,1 баллов). Достаточно серьезными факторами для всех респондентов являются: неготовность работать с большой информацией, строгие преподаватели, неумение правильно организовать свой режим дня [1].

Педагогическое тестирование тревожности по методике Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина позволило определить особенности проявления ситуационной тревожности студентов [5]. Анализ результатов теста показал, что студентам свойственна реактивная тревожность среднего уровня – от 31 до 44 баллов. Средний результат среди всех респондентов 43, величины находятся в диапазоне «умеренная тревожность» у 52,8% студентов. Такой уровень ситуационной тревожности характеризуется контролем студентами собственных переживаний, а благодаря самоконтролю происходит восстановление временно нарушенного эмоционального равновесия. При этом достаточно большое количество студентов имеют высокий уровень тревожности – 26,1%, что связано с занижением самооценки. Студентами ситуация воспринимается как угрожающая и непреодолимая. Только 21,1% студентов имеют низкий уровень ситуационной тревожности, что означает недостаточную актуализацию личностных потребностей студентов, ситуация ими воспринимается как незначущая и преодолимая.

Педагогическая практика и наблюдение показали, что ситуативной тревожности у студентов проявляется в разных формах и ситуациях, особенно это ярко выражено, когда дело касается оценивания любого вида учебной деятельности. Показателями уровня реактивной тревожности является быстрая адаптация студента к меняющимся условиям учебной деятельности на практических



занятиях аэробикой. Дисциплина «Аэробика» обладает широкими возможностями влиять на формирование ситуационной тревожности студентов. Учебная программа предусматривает активное участие студентов в различных видах учебной деятельности. Во время занятий студенты учатся быстро реагировать на смену танцевальных упражнений, изменения ритма и темпа музыкального сопровождения. Таким образом, формируются практические навыки и умения, которые позволяют быстро реагировать и преодолевать стрессовые ситуации. Все виды работ студентов подвергаются оценке, согласно критериям, разработанным на специализации и адаптированным индивидуальным возможностям занимающихся.

Существует множество эффективных форм и методов работы, позволяющих снизить повышенный уровень тревожности на занятиях аэробикой. Наиболее приоритетной формой студенты (81%) отметили выполнение самостоятельных работ и творческих заданий, как индивидуально, так и в группах. Самостоятельные работы способствуют успешной адаптации занимающихся к стрессовым ситуациям, формируя навыки стрессоустойчивости, повышая сопротивляемость психики, тренируя приспособительные механизмы организма [2]. Особенности учебной программы аэробики являются установленные правила, которые задают партнерский тип общения и обеспечивают психологическую безопасность участникам: интенсивность проживания при выполнении самостоятельных работ, концентрированность процесса, взаимодействие и законченность его во времени. Создание таких условий дает возможность осознавать студенту свой потенциал, освоить опыт взаимодействия с другими участниками.

Нами разработаны и адаптированы в учебном процессе методические приемы, которые создают предпосылки для снижения ситуационной тревожности студентов:

- предварительный просмотр выполнения самостоятельной работы студентами, которые являются лидерами учебной группы;
- выполнение упражнений перед зеркалом последовательно под счет студента, преподавателя, с музыкальным сопровождением;
- самостоятельное выполнение упражнений по частям и в целом индивидуально, в паре, мини-группе;
- обсуждение и оценка результатов своей деятельности с сокурсниками, преподавателем.

Создание комфортной образовательной среды, бесконфликтное взаимодействие субъектов, дифференцированная помощь студентам позволяют минимизировать отрицательные проявления ситуативной тревожности, корректировать



эмоциональное состояние в процессе выполнения физических упражнений, индивидуальных заданий, творческих работ. Направленность образовательной среды на занятиях аэробикой, соответствие ее содержания личностным запросам и возможностям студента, позволили отметить положительную динамику, у 63% респондентов снизился уровень реактивной тревожности. Таким образом, студенты научились контролировать свои переживания, справляться с негативными эмоциями.

Выводы:

1. Реакционная тревожность личности – это самостоятельный вид тревожности, формируется одновременно с ее развитием, проявляется в разнообразных формах и ситуациях. Это ответная психофизиологическая реакция организма на стресс-факторы. Студенты склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как тревожную.
2. Разработаны коррекционные методические приемы, которые применяются на практике при выполнении самостоятельных работ, созданы условия и определены правила взаимодействия преподавателя и студента, реализуются ожидания и личностные мотивы студента, что позволило у 63% респондентов оптимизировать уровень ситуационной тревожности.

Литература

1. Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г., Волкова Л.М. Стрессоустойчивость студентов разных профилей обучения университета // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 6(172) – 2019. – С.22-26.
2. Зуйкова Е.Г., Бушма Т.В., Липовка А.Ю., Липовка В.П. Изучение стрессоустойчивости студентов в учебной деятельности / Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: Труды XIV Всерос.науч.-практ. конф. с междунар. участием. – СПб. 2019 Т.14, часть 2– С.759-765.
3. Моисеева Т.А., Юратаева Ю.О., Санникова В.С. Коррекция тревожности у первокурсников вуза // Молодой ученый. — 2018. — №19. — С. 377-383. — URL <https://moluch.ru/archive/205/50235/>
4. Полшкова Т. А. Проблема ситуативной тревожности в психологопедагогических исследованиях [Текст] // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2013 г.). — Челябинск: Два комсомольца, 2013. — С. 107-110. — URL <https://moluch.ru/conf/psy/archive/81/3495/> (дата обращения: 03.02.2020).
5. Ханин Ю.Л. Буланова Г.В. Управление эмоциональным состоянием студентов средствами физического воспитания // Стресс и тревога в спорте. - М., 1983. - С.261-267.
6. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции [Текст]. - СПб. Питер, 2006. – 256 с.