

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ / VOCATIONAL EDUCATION

УДК 378+796.0+159.923
https://doi.org/10.54158/27132838_2022_3_4_264
EDN: MIXPKT
Научная статья



Е.Г. Турбина¹ ✉, **А.В. Маркин²**
Самарский государственный технический университет
г. Самара, Россия
✉ kozheg@ya.ru

Физические упражнения как способ снижения тревожности у студентов высших учебных заведений

Аннотация. В статье рассматриваются психологические аспекты тревожности: понятие, виды, симптомы, причины тревожности и основные способы снижения тревожности. Авторы характеризуют тревожность как индивидуальную особенность, которая может быть измерена у студентов высших заведений путём проведения тестирования и анализа его результатов. Определяется зависимость уровня тревожности от курса обучения. Раскрывается такой эффективный метод снижения уровня тревожности у студентов как комплекс дополнительных физических упражнений. Подчеркивается, что для студентов старших курсов характерна осознанная потребность в здоровотворчестве, ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих. Роль использования физических упражнений для сохранения своего психического здоровья подтверждён путём проведения первичного и повторного тестирования экспериментальной группы студентов.
Ключевые слова: психологическое здоровье, тревожность, личностная тревожность, физические упражнения, рациональная организация занятия.

Для цитирования: Турбина Е.Г., Маркин А.В. Физические упражнения как способ снижения тревожности у студентов высших учебных заведений // Наука и практика в образовании: электронный научный журнал. 2022. Т. 3. № 4. С. 264-268. https://doi.org/10.54158/27132838_2022_3_4_264 EDN: MIXPKT

Original article

E.G.Turbina¹ ✉, **A.V. Markin²**
Samara State Technical University
Samara, Russia
✉ kozheg@ya.ru

Exercise as a way to reduce anxiety in higher education students

Abstract. The article discusses the psychological aspects of anxiety: the concept, types, symptoms, causes of anxiety and the main ways to reduce anxiety. The authors characterize anxiety as an individual feature that can be measured in students of higher institutions by testing and analyzing its results. The dependence of the level of anxiety on the training course is determined. Such an effective method of reducing the level of anxiety in students as a set of additional physical exercises is revealed. It is emphasized that senior students are characterized by a conscious need for health, a responsible attitude to their own health and the health of others. The role of using exercise to preserve their

© Турбина Е.Г., Маркин В.А., 2022



Контент доступен под лицензией Creative Commons Attribution 4.0 License.
The content is available under Creative Commons Attribution 4.0 License.

mental health is confirmed by conducting primary and re-testing of an experimental group of students.
Keywords: psychological health, anxiety, personal anxiety, exercise, rational organization of activities.

For citation: Turbina EG, Markin AV. Exercise as a way to reduce anxiety in higher education students. *Science and Practice in Education: Electronic Scientific Journal*. 2022;3(4):264-268. https://doi.org/10.54158/27132838_2022_3_4_264 EDN: MIXPKT

Введение

Психологическое здоровье человека как предмет исследования в области гуманитарных наук становится в последние годы актуальной темой не только в связи с изменениями в социокультурных условиях жизни, но и по причине общей тенденции возрастания интереса к проблемам, лежащим в межпредметных областях науки и практики. Анализ психолого-педагогической литературы, изданной в последние годы, показывает определенный дефицит работ, в которых проблема психологического здоровья рассматривается в контексте таких понятий как «отношение» и «ценность». Так, исследования особенностей проявления отношения к здоровью в юношеском возрасте показывают, что здоровье для молодежи – преимущественно это двигательная активность, отсутствие или ограничение вредных привычек, здоровое питание. В то время как ряд составляющих здоровья – позитивное мышление, возможность самореализации, удовлетворенность учебой – вообще не фигурируют в отзывах молодых людей.

В то же время, наличие конкретных научно-обоснованных данных, отражающих отношение личности к здоровью как витальной ценности, может стать одной из важнейших составляющих в решении задач создания оптимальных условий для предупреждения нежелательных тенденций и сохранения здоровья человека. Его изучение остается в центре внимания современной психологической науки (Л.Д. Демина, И.В. Дубровина, Л.С. Комогорова, В.Э. Пахальян). Ряд ученых сходятся во мнениях, что психологическое здоровье – состояние общего субъективного благополучия личности [1].

Психологическое здоровье позволяет обеспечить оптимальный выбор действий, поступков и поведения в ситуациях ее взаимодействия с окружающими как субъекта жизнедеятельности. И одним из важных показателей психического здоровья является личностная тревожность. Тревожность приводит к снижению работоспособности, обучаемости, трудностям в общении. Человек с повышенной тревожностью может столкнуться с целым спектром соматических заболеваний.

Материалы и методы

В исследовании использованы методика «Шкала личностной тревожности» Спилбергера–Ханина, сравнительно-сопоставительный анализ изучение результатов деятельности.

Обзор литературы

Понятие «тревоги» было введено в психологию З. Фрейдом в 19 веке. Ученый понимает тревогу как психическую функцию собственного Эго. С данной точки зрения беспокойство обретает адаптивную функцию, ее предназначение заключается в предупреждении индивида о надвигающейся опасности, с каковой следует как-то совладать [2, с. 57].

В соответствии с отечественным психологом А.В. Петровским беспокойство обуславливается как эмоциональная ситуация, появляющаяся в ситуации неясной угрозы и проявляющееся в ожидании неблагоприятного становления происшествия [3, с. 40].

По определению Р.С. Немова «тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [4, с. 140].

Г.С. Абрамова полагает, что тревожность, как признак, или личностная беспокойность, не выражается напрямую в действии. Однако ее уровень можно установить, отталкиваясь из того, как зачастую и как интенсивно у индивидуума появляются состояния тревоги [5, с. 89]. Г.М. Бреслав устанавливает, что тревожность – индивидуальная особенность, отражающая снижение порога восприимчивости к разным стрессовым агентам. Беспокойность проявляется в непрерывном чувстве опасности своему «я» во всех ситуациях; беспокойность стремление к переживанию тревоги, характеризующаяся невысоким порогом появления реакции беспокойства: один из ключевых характеристик индивидуальности [6, с. 43]. Авторы рассматривают тревожность по-разному, но можно прийти к общему выводу, что тревожность: состояние опасения, беспокойства, испытываемое человеком в условиях ожидания неприятностей.

В психологии тревожность дифференцируется на два основных вида: личностная и ситуативная.

Личностная тревожность – это готовность (установка) человека к переживанию страха и волнений по поводу широкого круга субъективно значимых явлений. Личностная тревожность представляет собой базовую черту личности, которая формируется и закрепляется в раннем детстве.

Личностная тревожность проявляется в типичной, ситуационно устойчивой реакции человека – состоянии повышенного беспокойства – на угрожающую его личности ситуацию или кажущуюся

юся таковой. Личностная тревожность обычно не существует как отдельная черта, она оказывает отрицательное влияние на формирование и развитие других свойств и особенностей человека, таких, например, как мотив избегания неудачи, стремление уходить от ответственности, боязнь вступить в соревнование с другими людьми. Следовательно, с личностной тревожностью у человека обычно связан целый комплекс других отрицательных черт, и малую группу, порождающую у личности тревожность, следует рассматривать как препятствующую развитию данной личности.

Ситуативная тревожность – это показатель интенсивности переживаний, которые возникают по отношению к типичным событиям. Она может проявляться у разных людей в различных ситуациях, причем в одних она проявляется отчетливо, а в других не проявляется совсем. Например, индивиды, которые обнаруживают специфическую тревожность, повышенное состояние беспокойства на экзаменах, в других случаях жизни они ведут себя более уверенно. Существуют люди, у которых особое беспокойство порождает ситуация общения с лицами противоположного пола.

Различают три вида симптомов проявления тревожности: вегетативные: затруднённое дыхание, повышенный пульс, ощущение сдавленности в груди, сухость во рту, головокружение, дрожь, общая слабость, тошнота, повышенное потоотделение, холодные руки; психологические: ощущение страха, дезориентация, чувство подавленности, неуверенность, чувство беспомощности, пониженная самооценка, неопределённые опасения; поведенческие: скованность, напряжение, стремление к избеганию стрессовых ситуаций, неусидчивость.

Причины, способствующие формированию тревожности у человека:

- стресс;
- эндокринные заболевания;
- злоупотребление наркотическими средствами и психоактивными веществами;
- чрезмерное употребление кофеина;
- низкий уровень физической активности;
- чрезмерное использование интернета и телекоммуникаций;
- недостаточное количество часов сна.

Результаты исследования и их обсуждение

С целью определения особенностей личностной тревожности у студентов Самарского государственного технического университета было проведено тестирование по методике «Шкала личностной тревожности» Спилбергера-Ханина. Тестирование проводилось онлайн с использованием ресурса <https://www.b17.ru/>.

Тест Спилбергера-Ханина относится к ряду методик, исследующих психологический феномен тревожности. Это тестовый материал состоит из 40 высказываний:

– 20 высказываний, относящихся к тревожности как состоянию (состояние тревожности, реактивная или ситуативная тревожность);

– 20 высказываний на определение тревожности как диспозиции, личностной особенности (свойство тревожности).

В данном тестировании приняло участие 150 студентов факультета инженерных систем и природоохранного строительства, Самарского государственного технического университета 1 – 3 курсов, по 50 тестируемых на каждом курсе. Итоги исследования представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Уровень личностной тревожности студентов

Table 1

The level of personal anxiety of students

Курс / Course	Высокий уровень / High level	Средний уровень / M e d i u m level	Н и з к и й уровень / Low level
1	30 чел. (60%)	20 чел. (40%)	0 чел. (0%)
2	10 чел. (20%)	26 чел. (52%)	14 чел. (28%)
3	3 чел. (6%)	24 чел. (48%)	46 чел. (33%)

Обработка результатов исследования указывают на то, что студенты первого курса более тревожны по сравнению со студентами средних курсов.

Выявлено, что у первокурсников высокий уровень тревожности связан с адаптацией к ВУЗу, сменой окружения, преподавательского состава. При уточнении наиболее стрессогенных ситуаций выявлено, что это в принципе повышение тревожности связано с учебными ситуациями, а именно – связано с опросом, контрольными работами и указывает на то, что оценочные ситуации, особенно при публичном предъявлении достижений и возможностей, у большинства студентов негативно окрашены, сопровождаются переживанием тревоги.

Обратим внимание на то, что при изучении причин тревоги у студентов 2-4 курса присутствовали факторы – переживания социальных стрессов, наличием проблем в отношениях с преподавателем, страх самовыражения и несоответствия ожиданиям окружающих. Таким образом, студенты нуждаются в наиболее продуктивной системе методов снижения тревожности.

Для снижения уровня тревожности было предложено использовать дополнительные часы физической культуры, проведение дней здоровья на свежем воздухе, спортивных соревнований.

В ходе проведения данного исследования среди студентов 1 курса Факультета инженерных систем и природоохранного строительства Самарского государственного технического университета была выделена экспериментальная группа, в которой количество часов физической нагрузки была выше, чем в остальных группах.

Студенты дополнительно два раза в неделю проходили на занятия физической культуры, 80% из которых проходили на открытом пространстве на свежем воздухе. Кроме того, студенты экспериментируемой группы дополнительно участвовали в индивидуальных занятиях: плавание, бег, фигурное катание, лыжи и т.д.

По истечении трёх месяцев проведения эксперимента было осуществлено повторное исследование по методике «Шкала личностной тревожности» Спилбергера - Ханина.

Результаты данного исследования показывают, что в экспериментальной группе уровень тревожности снизился на 25%, в других группах уровень тревожности снизился лишь на 7%.

Студенты экспериментальной группы отмечают, что у них улучшилось эмоциональное состояние, они перестали испытывать чувство тревоги, находясь в учебных аудиториях своего высшего учебного заведения, они с лёгкостью начинают диалог с преподавателями и однокурсниками. Можно сделать вывод о том, что систематическая физическая нагрузка, прежде всего в группе и на свежем воздухе, снижет уровень тревожности.

Чувство тревоги, выраженное в показателях уровня тревожности, неизбежно сопровождает жизнь студентов, но необходимо понимать это и использовать упражнения по снижению тревожности, как индивидуальные, так и групповые, и физические упражнения один из эффективных способов в этом направлении.

С этих позиций полагаем, что важная составная часть работы преподавателя – это рациональная организация занятия, которая учитывает:

- особенности группы (изучение и понимание человека);

- периодов работоспособности студентов на занятии (период высокой продуктивности, период снижения продуктивности с признаками утомления);

- возрастных и физиологических особенностей студентов на занятиях (разных видов деятельности, их продуктивность);

- использование разнообразных видов деятельности и предупреждение гиподинамии.

Заключение. В целом отметим противоречивый характер отношения современных студентов к собственному здоровью: высокий индекс ценности здоровья и невысокие показатели по фактическим шкалам; несоответствие между потребностью обладать хорошим здоровьем, с одной стороны, и теми усилиями, которые они предпринимают для сохранения и укрепления своего физического и психического благополучия – с другой. Возникает потребность в исследованиях компонентов психического здоровья, которые во многом связаны с тем, что отношение к здоровью – это часть отношения личности к себе, что здоровье выглядит как ресурс, единожды данный человеку требует охраны и заботы. В этом смысле полученные данные могут выступать косвенным показателем тех особенностей, которые характерны для развивающейся личности на том или ином отрезке ее жизненного пути. Как следствие, эти данные могут стать одной из точек отсчета при составлении специальных программ работы преподавателя, психолога, направленных на предупреждение неблагополучия в психологическом здоровье личности обучающегося.

Список литературы

1. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии. М.: Питер, 2006. 237 с. EDN: QXNVWT
2. Фрейд З. Психология бессознательного. 2-е изд. СПб.: Питер, 2019. 528 с.
3. Петровский А.В. Введение в общую психологию. М.: Академия, 1996. 496 с.
4. Немов Р.С. Психология: учебник для вузов: в 2 ч. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Юрайт, 2020. Ч. 1. 243
5. Абрамова Г.С. Общая психология: учебное пособие для вузов. М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000. 624 с.
6. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М.: Педагогика, 1990. 140 с.

References

1. Pakhalyan VE. *Razvitie i psikhologicheskoe zdorov'e. Doshkol'nyi i shkol'nyi vozrast = Development and psychological health*. Preschool and school age. Moscow: Piter Publ.; 2006. 237 p. (In Russ.).

EDN: QXNVWT

2. Freud S. *Psikhologiya bessoznatel'nogo = Psychology of the unconscious*. 2nd ed. Saint Petersburg: Piter Publ.; 2019. 528 p. (In Russ.).
3. Petrovskii AV. *Vvedenie v obshchuyu psikhologiyu = Introduction to General Psychology*. Moscow: Akademiya Publ.; 1996. 496 p. (In Russ.).
4. Nemov RS. *Psikhologiya = Psychology*. 2th ed. Moscow: Yurait Publ.; 2020. Part 1. 243 p. (In Russ.).
5. Abramova GS. *Obshchaya psikhologiya = General psychology*. Moscow: Akademicheskii Proekt Publ.; 2000. 624 p. (In Russ.).
6. Breslav GM. *Emotsional'nye osobennosti formirovaniya lichnosti v detstve = Emotional features of personality formation in childhood*. Moscow: Pedagogika Publ.; 1990. 140 p. (In Russ.).

Информация об авторе:

Турбина Евгения Георгиевна, кандидат технических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», Самарский государственный технический университет (443100, г. Самара, ул. Молодогвардейская, д. 244, Россия), SPIN-код: 4046-4777, AuthorID: 7418164, email: kozheg@ya.ru

Маркин Анатолий Вячеславович, студент 2 курса факультета инженерных систем и природоохранного строительства, Самарский государственный технический университет (443100, г. Самара, ул. Молодогвардейская, д. 244, Россия), email: Markintolya441@gmail.com

Вклад авторов: Авторы внесли равный вклад в исследовательскую работу.

Конфликт интересов: Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию: 12.06.2022

Одобрена после рецензирования: 20.09.2022

Принята к публикации: 24.09.2022

Авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

Information about the author:

Evgeniya G. Turbina, Candidate of Sciences in Technology, Associate Professor, Samara State Technical University (224 Molodogvardeiskaya Str., Samara 443100, Russia), SPIN-код: 4046-4777, AuthorID: 7418164, email: kozheg@ya.ru

Anatolii V. Markin, Student of the 2st year of the Faculty of Engineering Systems and Environmental Construction, Samara State Technical University (224 Molodogvardeiskaya Str., Samara 443100, Russia), email: Markintolya441@gmail.com

Contribution of the authors: The contribution of the authors is equal.

Conflict of interests: The authors declare that there is no conflict of interest.

Received: 12.06.2022

Approved after reviewing: 20.09.2022

Accepted for publication: 24.09.2022

The authors have read and approved the final manuscript.