



Оцінка рівнів тривожності студентів за спеціальністю «фізична культура і спорт»

Дишко О. Л., Себало Б. Ю., Сливка М. М.

Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»
Волинської обласної ради

Анотація. У статті розкрито поняття «тривожність», висвітлено методику проведення експериментального дослідження. Виявлено, що у студентів другого курсу переважають показники помірної ситуативної та особистісної тривожності у порівнянні з першокурсниками.

Ключові слова: студенти, рівні тривожності, ситуативна тривожність, особистісна тривожність.

Вступ. Психологічний стан майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту є важливою складовою не тільки навчання, але й тренувальної діяльності, тому проблема дослідження впливу тривожності на ефективність навчальної та спортивної діяльності є актуальною. Нині все більше уваги приділяється особистісному підходові до здобувачів вищої освіти з метою якомога повнішої реалізації потенціалу кожного, особливо актуальним постає завдання врахування у навчально-виховній роботі впливів рівнів тривожності на діяльність студентів. Стан тривожності, залежно від показника рівня, може викликати як позитивний, так і негативний вплив на успішність та спортивну поведінку студентів.

Мета роботи. Дослідження рівня особистісної та ситуативної тривожності у студентів першого та другого курсів навчання спеціальності «фізична культура і спорт».

Завдання дослідження. Провести експериментальну роботу щодо виявлення рівня тривожності у студентів.

Матеріал та методи. Узагальнення наукових джерел із проблеми дослідження, анкетування.

Результати. Проблему тривожності широко висвітлено у працях зарубіжних та вітчизняних авторів, серед яких Ч. Спілбергер, А. Адлер, О. Ранк, З. Фрейд та Ю. Ханін, А. М'ясоїд. У літературі трапляється багато різних визначень поняття «тривожність»:

- переживання емоційного дискомфорту з очікуванням негативної чи небезпечної ситуації [2];
- реакція на реальну або вигадану небезпеку, яка загрожує;
- очікування людиною негативного розвитку подій, до яких вона причетна [1];
- відповідно до концепції Ч. Д. Спілбергера, «тривожність» – це індивідуальна психологічна особливість, яка полягає в підвищеній схильності відчувати неспокій у різних життєвих ситуаціях [3].

Вибір суб'єкта нашого дослідження зумовлено тим, що на студентів першого курсу впливають стресогенні чинники (низка безперервних соціальних навантажень та суттєве навчальне навантаження), а для порівняння отриманих результатів паралельно були обстежені студенти другого курсу. Під час експерименту було залучено 60 здобувачів вищої освіти (30 студентів першого курсу та 30 студентів другого курсу) Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, які навчаються за спеціальністю «фізична культура і спорт».

Перший курс характеризується періодом адаптації студентів до навчання у ЗВО, у той час як другий курс – періодом напруженого навчання. Тому для виявлення рівнів тривожності респондентів нами було використано такі методики:



- визначення рівня ситуативної тривожності за шкалою Спілберга [3];
- визначення рівня особистісної тривожності за шкалою Спілберга [3].

Таким чином, в обох методиках опитуваним було запропоновано 20 тверджень, кожному з яких вони мали дати оцінку від одного до чотирьох балів, в залежності від того, наскільки описаний у твердженні стан відповідає в даний момент стану досліджуваного. Анкетування проводилось анонімно.

Обробка результатів відбувалася за формулою: $CT = C1 - C2 + 35$, де $C1$ та $C2$ – це сума балів у відповідних твердженнях.

Визначення рівня ситуативної тривожності дав змогу встановити рівень тривожності респондента у даний момент. У процесі експериментального дослідження було виявлено, що із 30 студентів першого курсу 19 (63,33 %) мають високий рівень ситуативної тривожності, 9 (30 %) – помірний та 2 (6,67 %) – низький. Щодо опитаних другого курсу, то результати розподілились наступним чином: 10 (33,33 %) – високий рівень ситуативної тривожності, 15 (50 %) – помірний, 5 (16,67 %) – низький.

Виходячи з отриманих результатів щодо рівня особистісної тривожності маємо наступні дані: 18 (60 %) студентів першого курсу мали високий рівень, 12 (40 %) – помірний, а 0 (%) – низький; 12 (40 %) респондентів другого курсу мали високий рівень, 14 (46,67 %) – помірний, 4 (13,33 %) – низький.

Порівнюючи отримані результати, можна говорити про те, що у студентів другого курсу домінують показники помірної ситуативної тривожності у порівнянні з першим курсом – це свідчить про більш вищий рівень адаптованості до умов навчання здобувачів вищої освіти другого курсу; рівень особистісної тривожності у студентів першого курсу вищий ніж у другого; 13,33 % студентів другого курсу мають низький рівень особистісної тривожності у той час як першого курсу – 0%. Враховуючи підвищену тривожність (ситуативну та особистісну) у першокурсників, пов'язану з адаптаційним періодом, потрібно акцент у фізичній культурі перенести на релаксаційні та рекреаційні напрями. Процес навчання та спортивна діяльність краще впливає на формування студента не тоді, коли рівень тривожності низький, а коли він помірний як у більшості респондентів другого курсу. У такому випадку майбутній фахівець з фізичного виховання і спорту має можливість адекватно долати тривожність.

Висновки. Таким чином, у студентів першого курсу, що навчаються за спеціальністю «Фізична культура і спорт» було виявлено високі показники особистісної та ситуативної тривожності, у порівнянні зі респондентами другого курсу, що свідчить про нищий рівень адаптації до навчальної діяльності.

Список використаної літератури

1. М'ясоїд П. А. Загальна психологія : навч. посіб. Київ, 2006. 487 с.
2. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности. *Психологическая наука и профилактика*. 1998. № 2. С.11 – 17.
3. Спилбергер Ч. Д. Концептуальні та методологічні проблеми дослідження тривоги. *Стрес и тревога в спорте*. Москва, 1983. С. 12 – 24.



Відомості про авторів

Дишко Олеся Леонідівна, канд. пед. наук, доцент,
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради
м. Луцьк, Україна
E-mail: OlesyaDyshko@ukr.net

Сливка Марія Миколаївна, студентка 2 курсу спеціальності «Фізична культура і спорт»,
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради
м. Луцьк, Україна

Себало Богдана Юріївна, студентка 2 курсу спеціальності «Фізична культура і спорт»,
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради
м. Луцьк, Україна