

Пасикова Мария Вячеславовна

канд. пед. наук, заведующая кафедрой, доцент
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

DOI 10.31483/r-86117

К ВОПРОСУ О ПРЕОДОЛЕНИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы возникновения ситуативной тревожности у студентов, вызванной вынужденной самоизоляцией при пандемии, а также раскрывается роль дисциплин по физической культуре и спорту в преодолении ситуативной тревожности в условиях дистанционного обучения.

Ключевые слова: ситуативная тревожность, студент, дистанционное обучение, самоизоляция, дисциплины по физической культуре и спорту.

Условия самоизоляции стали для человека своеобразным испытанием: нормальная жизнь была приостановлена до минимума, исчезло ощущение привычной защищенности, наложенные ограничения сделали невозможным участие в различных массовых мероприятиях и развлечениях, свели к минимуму общение со многими друзьями и близкими. Все это явилось предпосылками для возникновения негативных переживаний человека, или ситуативной тревожности.

Тревожность представляет собой эмоциональное состояние [2] и, по мнению Е.П. Ильина [4], является разновидностью страха. К. Спилберг выделяет две формы тревожности – тревога как состояние (ситуативная тревожность) и тревога как свойство (личностная тревожность). В случае самоизоляции ситуационная тревожность представляет собой ответную эмоциональную реакцию на резкое изменение привычных жизненных условий и неопределенность ситуации. Для отдельно взятого индивидуума она имеет различную интенсивность и динамичность во времени.

Ситуативная тревожность в зависимости от интенсивности может быть как деструктивной, так и конструктивной. В ходе экспериментального исследования В.В. Гулик [3] установлено, что уверенность обучающегося в себе и наличие у него стойкого интереса к решению проблемы являются залогом конструктивного влияния тревожности значительной интенсивности на творческую продуктивность. Таким образом ситуативная тревожность поддается корректировке и может служить так называемым механизмом мобилизации человека в аспекте спокойного, взвешенного и ответственного подхода к положительному разрешению опасной ситуации.

Необычные, непривычные условия жизни сопровождаются возникновением определенных психологических трудностей, которые структурно можно представить в виде фаз, каждая из которых имеет свои специфические проявления: дезориентация, дестабилизация, согласование и реадаптация.

Фаза дезориентации проявляется в тягостности неопределенности ситуации. Измененные условия жизнедеятельности, ограничение жизненного пространства, сенсорной, двигательной и коммуникативной активности вызывают физический дискомфорт. Ситуация выходит из-под контроля и требует освоения новых реалий в плане поведения и восприятия, сложность и непонимание которых вызывает дезориентацию. У студентов наблюдаются сложности организационного характера – неспособность своевременного выполнения заданий, апатия, пассивность, несобранность, раздражительность, неорганизованность.

Фаза психической дестабилизации характеризуется эмоциональным неблагополучием. Нарастает конфликт между старым и новым опытом, между сформировавшимися представлениями, моделями поведения, которые человек пытается реализовывать и непривычными условиями жизнедеятельности. Человек испытывает эмоционально тягостное переживание чувства несвободы, «давления среды». Возникает внутреннее сопротивление ситуации. Наблюдается выраженное снижение показателей адаптированности и продуктивности деятельности.

Фаза согласования предшествующего и нового опыта личности. Новый психологический опыт усвоен и трансформировался в новые способы деятельности,

модели поведения, выработались новые отношения личности. Произошел переход от социальных оценок ситуации к практической деятельности в новых условиях. Проявляется в бесконфликтной разрядке эмоционального напряжения. Найден смысл в новой ситуации и новые действенные способы справиться с жизненными задачами. Появляется ясность, уверенность, устойчивость.

Фаза реадaptации или возвращения в прежнюю ситуацию жизнедеятельности с новым психологическим и социальным опытом. Переживания сосредоточены на ожидаемых событиях будущего. Происходит активное планирование будущего и переосмысление прожитого опыта.

Условия самоизоляции и введение дистанционного обучения способствовали возникновению у студенческой молодежи деструктивной ситуативной тревожности. Однако необычные условия жизни могут стать не только источником трудностей, но и источником позитивных изменений. В условиях, когда малоподвижный образ жизни превысил все разумные пределы, когда обучающиеся вынуждены фактически постоянно находиться за компьютерами, когда превалирует интеллектуальная нагрузка (умственная, эмоциональная), наиболее действенным средством коррективы ситуативной тревожности может выступить широкое использование средств и методов физической культуры и спорта как в режиме основного обучения, так и в самостоятельной работе студентов, позволяющее улучшить состояние нервной системы, обрести уверенность в себе, обрести самообладание, воспитать решительность, целеустремленность, повысить работоспособность и жизнестойкость, в результате чего совершить конструктивный переход от фазы дезориентации к фазам согласования и реадaptации.

Содержание занятий по физической культуре и спорту при дистанционном обучении должно быть направлено на общую физическую подготовку и поддержание оптимального уровня двигательной активности.

Исследования А.А. Федякина [5] свидетельствуют о том, что уровень тревожности студентов во время сессии не повышается при использовании локальных силовых и циклических аэробных упражнений в сочетании с психорегулирующей тренировкой.

Психомышечный феномен состоит в прямо пропорциональной зависимости активизации головного мозга от напряжения, активности мышц, и наоборот. В этой связи очень важно обучать студентов управлению своими мышцами, умению расслаблять скелетные мышцы. В значительной степени развитию способности произвольного расслабления мышц способствует овладение системой упражнений в расслаблении, а также использование их в сочетании с другими упражнениями. В качестве методических приемов в этом случае могут выступать предшествующее непосредственному выполнению действия мысленное воспроизведение его психомоторного образа с особой концентрацией внимания на моментах необходимого расслабления, контроль мимической мускулатуры во время выполнения действия, концентрация внимания на сочетании фазы расслабления с форсированным выдохом (способствует расслаблению по механизму моторно-висцеральных рефлексов), выполнение отвлекающе-раскрепощающих заданий, использование звукового или музыкального сопровождения для создания ритмической структуры двигательного действия.

Данные исследования ряда авторов подтверждают высокую эффективность использования дыхательных упражнений с целью снижения тревожности у студентов [1].

Прекрасным инструментом при реализации дисциплин по физической культуре и спорту в условиях дистанционного обучения является приложение Microsoft Teams. Данное приложение позволяет проводить занятия в режиме online при постоянном голосовом контакте и визуальном контроле каждого обучающегося группы. Такая обратная связь способствует формированию у обучающихся устойчивого ощущения вовлеченности, что имеет важное значение при формировании жизнестойкости.

Данная форма проведения занятий позволяет использовать весьма широкий спектр общеразвивающих упражнений, уйти от однообразия, эмоционально наполнить каждое отдельное занятие, методически грамотно сочетать выполнение локальных силовых упражнений, упражнений в расслаблении и дыхательных упражнений различной направленности.

В условиях дистанционного обучения крайне важно всячески поощрять желание студентов регулярно заниматься физическими упражнениями в домашних условиях. Приложение Microsoft Teams позволяет обучающимся проводить индивидуальные и групповые самостоятельные занятия. Групповые самостоятельные занятия помогают обучающимся не только повышать свою двигательную активность, но также делиться опытом планирования и проведения занятий и получать положительные эмоции от совместного труда и общения. Отличным стимулом в этой связи является регулярное проведение конкурсов на лучшее самостоятельное занятие различной направленности.

Список литературы

1. Афанасьева И.А. Коррекция уровня тревожности у первокурсников средствами физической культуры / И.А. Афанасьева, И.Г. Виноградов, А.В. Токарева [и др.] // Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №6 (148). – С. 20–23 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lesgaft-notes.spb.ru/files/6-148-2017/p20-23.pdf>
2. Возрастная и педагогическая психология: учебник / под ред. М.В. Гамезо. – М.: Наука, 2010. – 360 с.
3. Гульчик В.В. Условия конструктивного и деструктивного влияния ситуативной тревожности на продуктивность творческой деятельности студентов / В.В. Гульчик // Веснік Мазырскага дзяржаўнага педагагічнага ўніверсітэта імя І.П. Шамякіна. – 2006. – №2. – С. 39–43.
4. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.
5. Федякин А.А. Коррекция тревожности студентов методами физического тренинга / А.А. Федякин // Организация учебного процесса в вузах с позиции теории гуманизации образования. – Сочи: НОЦ РАО, 2003. – С. 122–124.