

Торайғыров университетінің
ҒЫЛЫМИ ЖУРНАЛЫ

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ
Торайғыров университета

**ТОРАЙҒЫРОВ
УНИВЕРСИТЕТІНІҢ
ХАБАРШЫСЫ**

ПЕДАГОГИКАЛЫҚ СЕРИЯСЫ
1997 ЖЫЛДАН БАСТАП ШЫҒАДЫ



**ВЕСТНИК
ТОРАЙҒЫРОВ
УНИВЕРСИТЕТА**

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СЕРИЯ
ИЗДАЕТСЯ С 1997 ГОДА

ISSN 2710-2661

№ 1 (2025)

ПАВЛОДАР

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ
Торайгыров университета

Педагогическая серия
выходит 4 раза в год

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о постановке на переучет периодического печатного издания,
информационного агентства и сетевого издания
№ KZ03VPY00029269

выдано

Министерством информации и коммуникаций
Республики Казахстан

Тематическая направленность
публикация материалов в области педагогики,
психологии и методики преподавания

Подписной индекс – 76137

<https://doi.org/10.48081/AUYC1911>

Бас редакторы – главный редактор

Аубакирова Р. Ж.

д.п.н. РФ, к.п.н. РК, профессор

Заместитель главного редактора

Жуматаева Е., *д.п.н., профессор*

Ответственный секретарь

Каббасова А. Т., *PhD доктор*

Редакция алқасы – Редакционная коллегия

Мағауова А. С.,

д.п.н., профессор

Бекмағамбетова Р. К.,

д.п.н., профессор

Самекин А. С.,

доктор PhD, ассоц. профессор

Син Куэн Фунг Кеннет,

д.п.н., профессор (Китай)

Желвис Римантас,

д.п.н., к.псих.н., профессор (Литва)

Авагян А. В.,

д.п.н., ассоц. профессор (Армения)

Томас Чех,

д.п.н., доцент п.н. (Чешская Республика)

Омарова А. Р.,

технический редактор

За достоверность материалов и рекламы ответственность несут авторы и рекламодатели

Редакция оставляет за собой право на отклонение материалов

При использовании материалов журнала ссылка на «Вестник Торайгыров университета» обязательна

МРНТИ 14.37.27

<https://doi.org/10.48081/DRJT1645>

**Ш. Ж. Колумбаева¹, С. К. Кожаева², Б. Г. Сарсенбаева³,
Н. А. Кударова⁴, *А. С. Попандопуло⁵**

¹Казахский Национальный педагогический университет имени Абая,
Республика Казахстан, г. Алматы

^{2,4}Международный университет Астаны,
Республика Казахстан, г. Астана

³Павлодарский педагогический университет имени Әлкей Марғұлан,
Республика Казахстан, г. Павлодар

⁵Торайгыров университет, Республика Казахстан, г. Павлодар

*e-mail: anaralinara79@mail.ru

¹ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1491-8990>

²ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5572-1054>

³ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7883-932X>

⁴ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9706-7716>

⁵ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0203-3194>

ТРЕВОЖНОСТЬ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ У ПЕРВОКУРСНИКОВ В УСЛОВИЯХ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Статья посвящена изучению психологических тревожностей и процессов саморегуляции у обучающихся первого курса вуза. Актуальность исследования обусловлена важностью успешной адаптации первокурсников к новым условиям обучения, которые зачастую сопровождаются повышенным уровнем тревожности и необходимостью развивать навыки саморегуляции. Авторами рассматриваются причины возникновения тревожности и способы ее преодоления, опираясь на работы известных психологов: З. Фрейда, Э. Фромма, К. Хорни и М. Г. Букеевой. В статье рассматриваются основные факторы, влияющие на эмоциональное состояние обучающихся, такие как академическая нагрузка, изменения в социальной среде и личностные особенности. Также анализируются различные механизмы саморегуляции, которые помогают обучающимся справляться с тревожностью и стрессом. Оценка уровня тревожности и саморегуляции была проведена с использованием опросников: Ч. Д. Спилберга и

Ю. Л. Ханина, Дж. Гросса. Результаты исследования могут быть полезны для разработки программ психологической поддержки и консультирования студентов, направленных на снижение уровня тревожности и улучшение академической успеваемости. Особое внимание уделяется роли психологической поддержки в процессе адаптации, а также практическим рекомендациям для повышения эффективности саморегуляции у обучающихся, для обучающихся с высокой тревожностью и низкой саморегуляцией, преподавателей, направленные на улучшение адаптации обучающихся.

Ключевые слова: первокурсники, обучающиеся, тревожность, адаптация, саморегуляция, экспрессия.

Введение

Актуальность изучения тревожности и саморегуляции студентов первого курса обусловлена значимостью этого вопроса в период адаптации, особенно перед экзаменационной сессией. Первокурсники, переходя из школьной среды в вуз, часто испытывают потерянность и неопределенность, акцентированную ожиданиями родителей, друзей и педагогов, что формирует образ пугающего и решающего события. Важно выявить уровень тревожности у обучающихся 1 курса и понять, как их поведенческие паттерны влияют на саморегуляцию, чтобы оказать помощь в процессе адаптации.

Адаптация первокурсников к условиям вузовского обучения является сложным процессом, сопровождающийся психоэмоциональными и социальными трудностями. Одной из основных проблем является повышенная тревожность, которая может негативно сказаться на учебе, личных отношениях и общем психологическом состоянии. Тревожность может быть как ситуативной, так и личностной, и, хотя умеренная – это нормальная реакция на новые обстоятельства, хроническая тревожность может привести к депрессии, усталости и снижению успеваемости [1].

Повышенная тревожность у обучающихся часто связана с изменениями в учебном процессе, новым социальным окружением, требованиями к самостоятельной работе и освоению знаний. Важную роль играет и восприятие себя в новой роли, социальная ответственность и стремление к самоутверждению, что также усиливает тревогу и неуверенность. Ключевым фактором преодоления тревожности является способность к саморегуляции – умению управлять своими эмоциями, стрессом и планировать деятельность. Обучающиеся с развитыми навыками саморегуляции легче адаптируются к новым условиям и справляются с учебными нагрузками, что улучшает их психологическое состояние и устойчивость.

Тревожность занимает ключевое место в психологии как реакция на внешние и внутренние стимулы. В современном мире она привлекает особое внимание как важная проблема психологии. Согласно психоанализу З. Фрейда, тревожность связана с бессознательными импульсами и защитными механизмами, такими как вытеснение, которое помогает справляться с внутренними конфликтами, но продолжает влиять на поведение человека [2].

З. Фрейд выделил три типа тревожности: реалистическая, невротическая, моральная. Эти типы тревоги различаются по своему происхождению и механизму воздействия на поведение человека. Реалистическая тревога служит функции самосохранения, невротическая и моральная тревога связаны с внутренними конфликтами и регулируются через механизмы контроля (ЭГО) и моральные нормы (Супер-ЭГО).

Гуманистическая теория Э. Фромма рассматривает тревогу как стремление человека к уникальности и свободе, но это желание может вызвать чувство отчуждения от общества. Люди хотят быть индивидуальными, но также нуждаются в единении с другими, и чтобы избежать тревожности, могут жертвовать своей уникальностью, сливаясь с массой. Э. Фромм описывает это как «механизм бегства», выделяя несколько форм:

- авторитаризм – стремление человека почувствовать силу через подчинение, теряя свою индивидуальность и становясь как все;
- садистская форма – желание контролировать и манипулировать другими;
- мазохистская форма – ощущение беспомощности и зависимость от окружающих.

Э. Фромм подчеркивает, что эти тенденции проявляются у каждого человека в разной степени и зависят от ситуации, в которой он пытается подстроиться под других или подавить их [2].

К. Хорни в своей «Социокультурной теории» отвергла концепции З. Фрейда о женщинах и предложила свою интерпретацию женской психологии. Она считала, что женщины чувствуют себя неполноценными по сравнению с мужчинами, ощущая принижение в обществе из-за стереотипа «женщина-вторичный сорт». Также женщины сталкиваются с дилеммой выбора между карьерой и ролью матери, испытывая трудности с идентификацией в роли матери и потерей своей индивидуальности, если эту роль заберут [3]. В теории К. Хорни тревожность объясняется через концепцию «базальной тревоги», которая возникает из-за отсутствия безопасности в межличностных отношениях, особенно в отношениях с родителями. Если ребенок не получает должной любви и поддержки, это

формирует «базальную тревогу», которая во взрослом возрасте может привести к нервозности.

М. Г. Букеева описывает тревожность как двустороннее явление: она может быть полезной, защищая от опасности, но при хроническом проявлении становится источником беспокойства. Высокая тревожность вызывает перенапряжение и искаженное восприятие, что ухудшает психическое состояние и качество жизни. М. Г. Букеева выделяет 2 типа тревожности: ситуативную, когда тревога возникает при принятии решения, и личностную, когда человек заикливается на прошедших ситуациях и боится будущих неудач. Вместе с тем тревожность усиливается из-за неправильного восприятия себя, перфекционизма и стремления к идеалу, что может привести к саморазрушению [4].

Проведенный анализ психологических источников по проблемам тревожности и саморегуляции показал, что тревожность является многогранным феноменом, который может оказывать как позитивное, так и негативное влияние на человека. В умеренных дозах тревога способствует мобилизации ресурсов организма, но при хроническом проявлении она может приводить к различным психоэмоциональным расстройствам. Саморегуляция, в свою очередь, играет ключевую роль в управлении тревожностью, позволяя индивиду контролировать свои эмоции и поведение в стрессовых ситуациях. Исследования показывают, что развитые навыки саморегуляции способствуют успешной адаптации в новых условиях, повышают психоэмоциональную устойчивость и улучшают качество жизни.

Таким образом, важно, чтобы вузы не только предоставляли академические знания, но и поддерживали развитие навыков саморегуляции у обучающихся, предлагая тренинговую и консультативную, психологическую помощь. Это поможет улучшить адаптацию первокурсников, повысить их психоэмоциональное благополучие и академические успехи.

Материалы и методы

Исследование проводилось в НАО «Торайгыров университет» Павлодарском среди обучающихся первого курса. В исследовании принимали участие 54 студента различных специальностей. В качестве выявления уровня тревожности был использован опросник Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина «Шкала Самооценки» [5]. Опросник состоит из двух частей по 20 вопросов. Первая часть опросника выявляет реактивную тревожность (РТ), изменяющуюся в зависимости от ситуации. Вторая часть опросника оценивает личностную тревожность (ЛТ) основанную на восприятии тревоги в разных ситуациях и реакциях на стресс. Также в исследовании использовался опросник «Эмоциональной регуляции» (ERQ) Дж. Гросса.

Опросник состоит из 10 вопросов, 6 вопросов оценивают когнитивную переоценку (изменение отношения к ситуации), 4 – подавление экспрессии (сдерживание эмоций). Варианты ответов от «категорически не согласен» до «полностью согласен».

По опроснику «Шкала самооценки» были выявлены следующие результаты: обнаружена определенная закономерность, которая способна заинтересовать своими выводами [6]. По показателям РТ и ЛТ у всей выборки ($n = 54$), можно обнаружить особенности тревожности и как изменяется ее уровень в зависимости от ситуации, в которой находится респондент. Результаты представлены в рисунке 1 и таблице 1.



Рисунок 1 – Процентные соотношения по 3 степеням тревожности РТ и ЛТ

Респонденты с низкой тревожностью по РТ и ЛТ могут быть стрессоустойчивыми или находиться в расслабленном состоянии, что влияет на результаты по опроснику.

Таблица 1 – Баллы по показателям РТ и ЛТ

№	Баллы по показателям	
	РТ (реактивная тревожность)	ЛТ (личностная тревожность)
1	25	37
2	39	58
3	33	47
4	35	46
5	40	47
6	34	58
7	38	50
8	32	45
9	31	38
10	43	46
11	38	43
12	38	42
13	40	41
14	31	45
15	65	50
16	36	37
17	28	39
18	49	46
19	34	36
20	33	29
21	38	50
22	33	37
23	29	28
24	39	53
25	31	28
26	31	32
27	30	40

№	Баллы по показателям	
	РТ (реактивная тревожность)	ЛТ (личностная тревожность)
28	53	49
29	28	28
30	38	40
31	48	45
32	59	59
33	48	52
34	49	57
35	40	41
36	43	50
37	41	40
38	31	32
39	33	41
40	37	39
41	49	54
42	50	47
43	42	48
44	46	47
45	33	38
46	52	53
47	36	48
48	47	59
49	46	51
50	29	35
51	50	48
52	48	60
53	52	60
54	44	54

Данным респондентам рекомендуется повысить активность и заинтересованность для более эффективной работы. По результатам показателей РТ умеренная тревожность составляет 61%, что указывает на стабильную реакцию на стрессовые ситуации. В то же время, по показателям ЛТ – 53% респондентов испытывают высокую тревожность, ощущая угрозу своей личности и жизни.

При подсчете результатов, выделилась определенная закономерность, связанная с процентным соотношением изменяемого и неизменяемого тревожного состояния в сравнении РТ и ЛТ, результаты которых показаны в рисунке 2.

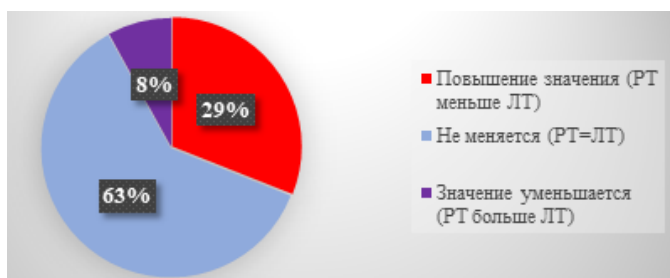


Рисунок 2 – Процентные показатели повышения, понижения и стабильности уровня тревожности по РТ и ЛТ

Неизмененный уровень тревожности говорит о стабильности вне зависимости от ситуации, однако низкий, умеренный или высокий уровень стабильности тревоги мы разберем немного позже, результаты будут представлены ниже в рисунке 3.

Повышение значения (РТ меньше ЛТ) составляет 31 %, и можно выявить предположение, основываясь на просмотре ответов опрашиваемых респондентов и ответить почему происходит повышение показателей в сторону ЛТ:

– Один из вариантов говорит о том, что в самом моменте написания опросника люди находились в возможном безопасном, удовлетворительном положении, которое не предвещает никакой особой опасности, однако в общем охватывая остальное время как прошлое, так и будущее. В этом случае они испытывают тревогу, которая является для них угрожающей, домашние дела, учеба, обязанности, межличностные отношения, даже подготовка к предстоящей сессии, все это способно влиять на человека и его восприятие себя и окружающей действительности [7].

– Второй вариант такого изменения может иметь приукрашенное, или ситуация, измененная в сознание самим индивидом, имеющее название предвосхищение, когда индивидуум предвидит будущее, как что-то нечто плохое и опасное, хотя в данный момент ситуация может быть гораздо тревожнее, чем предполагаемая будущая [8].

Основываясь на ответах респондентов, которые получили РТ-умеренную тревожность и ЛТ- высокую тревожность, в первой части отвечающую за РТ на вопросы «я нервничаю/я не нахожу себе места /я взвинчен», гораздо чаще всего респонденты с умеренной тревожностью отвечают «нет это не так», что свидетельствует прежде всего о психологическом расслаблении в данный момент времени.

Однако во второй части опросника определяющего ЛТ на вопрос «я очень быстро устаю / я слишком переживаю из-за пустяков /у меня бывает хандра» люди с высокой тревожностью на ЛТ в большей степени выбирают ответ «часто», можно сказать о переутомленности обучающихся из-за нехватки времени на отдых, из-за быстрого учебного процесса, так как из-за долговременного воздействия нагрузок организм человека истощается и даже способен таким образом навредить функциональным системам, таким как ухудшение памяти, трудности с пониманием материала и пропадает интерес к учебе. Из-за долговременного воздействия нагрузки, небольшое утомление способно вызвать переутомление и притупить когнитивные процессы. И незначительное уменьшение (РТ меньше ЛТ), составляющее 8% от всех 100%, может свидетельствовать только об одном, что в данный момент человек испытывал напряжение, на фоне неизвестных нам факторов, возможно это связано с неудачным днем, неприятным неожиданным событием или самого состояния индивидуума. Обсудив особенности повышенного, пониженного и неменяющегося значения, теперь важно отменить данную противоположность, а именно стабильность.

В рисунке 3 представлены неменяющиеся состояния тревожности как низкий, умеренный и высокий уровень между показателями РТ и ЛТ, а также нестабильный уровень тревожности. Из четырех показателей главенствующей по процентам является «нестабильность уровня тревожности», но данную особенность мы проанализировали немного ранее. Самый маленький процент имеет «стабильно низкая тревожность». Возможно, у таких респондентов имеется заторможенное восприятие ситуации или имеется особенность нервной системы, которая сама по себе реагирует на тревожную ситуацию не сразу. Возможно, у таких респондентов присутствует другое, более легкое отношение к ситуациям, воспринимая их не так глубоко, чтобы создать в себе неприятное чувство напряжения.

Так же еще один вариант – это ответы по «социальной желательности». Человек создает образ социально одобряемой личности, не испытывающей стресса, и реагирующей неадекватно на тревожные ситуации. Человек на самом деле может не ощущать того, что на самом деле он пытается показать. В опроснике Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина «Шкала Самооценки» нет вопросов которые бы подтверждали бы ложь или критерии «социальной желательности».



Рисунок 3 – Три уровня тревожности со стабильными показателями РТ и ЛТ, и нестабильный уровень тревожности РТ и ЛТ

Дальше лидирующую позицию по процентам занимает стабильно умеренная тревожность, говоря о том, что эти люди способны урегулировать свое отношение в стрессовой ситуации, посредством переосмысления или переключения (на эту способность эмоциональной регуляции отвечает опросник Дж. Гросса).

И последним является стабильно высокая тревожность, занимающая внушительную часть для своего содержания. Постоянно высокая тревожность определяется постоянным состоянием приближающейся опасности, угроза личности и нездоровый перфекционизм, как стремление соответствовать высоким стандартам, и это напрямую связано с появлением интенсивной тревожности.

Опросник эмоциональной регуляции ERQ Дж. Гросса состоит из десяти вопросов, обозначающие две стратегии регуляции эмоционального состояния, шесть из которых направлены на когнитивную переоценку и четыре других на подавление экспрессии. Результаты респондентов по показателям КП и ПЭ представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты «Когнитивной переоценки» и «Подавление экспрессии»

№	Баллы по показателям	
	КП (когнитивная переоценка)	ПЭ (подавление экспрессии)
1	24	19
2	20	7
3	23	21
4	38	19
5	8	4
6	30	13
7	33	18
8	25	7
9	26	21
10	30	18
11	21	10
12	27	14
13	21	12
14	28	12
15	19	20
16	16	8
17	33	15
18	36	15
19	32	20
20	34	18
21	35	14
22	25	7
23	35	12
24	18	9
25	35	20
26	31	13
27	22	12

№	Баллы по показателям	
	КП (когнитивная переоценка)	ПЭ (подавление экспрессии)
28	27	24
29	31	18
30	28	8
31	31	24
32	22	10
33	20	20
34	17	16
35	25	19
36	30	19
37	32	16
38	34	23
39	30	14
40	38	20
41	36	16
42	24	22
43	25	13
44	24	17
45	33	9
46	31	10
47	24	14
48	17	15
49	37	21
50	28	9
51	32	13
52	24	19
53	31	11
54	27	14

Когнитивная переоценка (КП) – это способность психологических механизмов регулировать свое эмоциональное состояние с помощью когнитивной переоценки ситуации.

Подавление экспрессии (ПЭ) – это подавление внутренних проявляющихся эмоций, с целью не выражать их внешне [9].

Для более детальной интерпретации результатов опросника эмоциональной регуляции ERQ Дж. Гросса, необходимо учесть как средние значения и диапазоны баллов для каждой из стратегий – когнитивной переоценки (КП) и подавления экспрессии (ПЭ), так и оценку надежности опросника через коэффициент альфа Кронбаха, который позволяет оценить внутреннюю согласованность шкалы.

Для каждой стратегии регуляции были рассчитаны средние значения и диапазоны баллов, что позволило сделать выводы о том, как респонденты используют каждую стратегию в целом.

– 26,6, среднее значение полученного результата свидетельствует о том, что респонденты чаще используют когнитивную переоценку (КП) для изменения отношения к стрессовым ситуациям. Широкая вариативность применения данной стратегии.

– среднее значение для ПЭ – 15, что говорит об использовании данной стратегии респондентами для скрытия эмоций в социально неудобной ситуациях, что говорит о полезности использования ПЭ, не склонны подавлять свои эмоции.

Теперь, когда у нас есть все необходимые значения, мы подставили их в формулу альфа Кронбаха:

$$\alpha = \frac{N}{N-1} \left(1 - \frac{\sum \text{Var}(X_i)}{\text{Var}(X_{\text{total}})} \right)$$

где:

- $N = 2$ (число шкал – КП и ПЭ);
- $\sum \text{Var}(X_i)$ – сумма дисперсий для КП и ПЭ;
- $\text{Var}(X_{\text{total}})$ – общая дисперсия.

$$\text{Подставляем значения: } \alpha = \frac{2}{2-1} \left(1 - \frac{92.13 + 41.56}{54.45} \right)$$

$$\alpha = 2 \left(1 - \frac{133.69}{54.45} \right)$$

$$\alpha = 2(1 - 2.45)$$

$$\alpha = 2 \times (-1.45) = -2.90$$

Полученный отрицательный результат (-2,90) указывает на то, что коэффициент альфа Кронбаха не является значимым. Это говорит о том, что шкалы КП и ПЭ не обладают внутренней согласованностью, и результат может быть недостоверным для использования в дальнейших анализах. Возможно, вопросы по шкалам КП и ПЭ не согласуются друг с другом или были плохо сформулированы. В дальнейшем нашем исследовании скорее всего будут пересмотрены шкалы и проведены дополнительные тесты, такие как факторный анализ, чтобы выявить структуры данных и уточнить их значимость, а также для проверки их согласованности и повышения надежности результатов.

С учетом вышеизложенного, в следующих этапах нашего исследования будет предпринята работа по пересмотру шкал КП и ПЭ, включая возможную корректировку или замену вопросов, а также дополнительные проверки на согласованность с использованием других методов статистического анализа. Эти шаги помогут повысить надежность измерений и улучшить качество данных, что обеспечит более точные и обоснованные результаты в будущем [10].

Результаты и обсуждение

Результаты исследования, направленного на выявление уровня тревожности и способности к саморегуляции у обучающихся 1 курса в условиях адаптации к вузовской среде, показали, что в целом первокурсники демонстрируют преимущественно умеренный уровень тревожности и эмоциональной регуляции. Это согласуется с ожиданиями, поскольку период начала обучения в вузе часто сопровождается стрессовыми ситуациями, связанными с новыми требованиями, изменением социальной среды и необходимости адаптации к новым условиям жизни [11].

Несмотря на преобладание умеренной тревожности, результаты показали наличие группы обучающихся с высокой тревожностью. Данная группа испытывает значительные трудности в процессе адаптации, что, по всей видимости, связано с трудностью самостоятельного преодоления стресса и нехваткой эффективных навыков саморегуляции. Высокий уровень тревожности в данном контексте может свидетельствовать о тревожности, вызванной неопределенностью, страхом не справиться с академическими нагрузками, а также с трудностями в социализации в новой среде.

Исходя из этого, необходимо учитывать, что повышенная тревожность первокурсников – нормальное явление, однако, она требует особого внимания со стороны психолого-педагогического состава и учебных подразделений [12].

Для улучшения адаптации обучающихся и уменьшения уровня стресса, необходимо:

- внедрение программ, направленных на развитие навыков саморегуляции и эмоционального интеллекта. Одним из таких инструментов может стать обучение студентов способам управления тревожностью, включая техники релаксации, дыхательные упражнения, методы когнитивно-поведенческой терапии, а также тренировки по стресс-менеджменту;

- организовать поддержку со стороны преподавателей, обучающихся старших курсов, а также создание в вузе комфортной и поддерживающей среды;

- организация встреч и обсуждений, на которых первокурсники могут поделиться своими переживаниями и получить рекомендации по преодолению стресса, может значительно улучшить состояние обучающихся;

- активизировать вовлеченность одногруппников – поддержка сверстников и возможность обмена опытом между обучающимися поможет укрепить социальные связи и снизить чувство изоляции и беспокойства.

Таким образом, для эффективного преодоления высокой тревожности среди обучающихся 1 курса необходимо комплексное решение, которое включает как личностную работу обучающихся над саморегуляцией, так и поддержку со стороны преподавателей и вуза в целом. Это позволит улучшить состояние обучающихся, облегчит их переход в вузовскую среду и повысит их эмоциональную устойчивость в условиях академических и социальных стрессов.

Выводы

В данной статье мы обсудили и рассмотрели понятие тревожности, и как тревожное состояние обучающихся способно влиять на их восприятие и работоспособность в образовательной среде. нами были рассмотрены три уровня тревожности (Оценка уровня тревожности и саморегуляции была проведена с использованием опросников: Ч. Д. Спилберга и Ю. Л. Ханина, Дж. Гросса.) и выявлены их особенности, обнаружив преимущественно стабильно умеренную тревожность у первокурсников, стабильно высокую тревожность и меняющуюся в зависимости от ситуации. Также раскрыли возможные причины такого поведения.

Просматривая возможные пути решения, важно уделить внимание на разрешение данной проблемы, как развитие личностного потенциала обучающихся и умения справляться с различными внутренними и внешними проблемными ситуациями, способствующими улучшению качества жизни и умением не бояться настоящих или предстоящих трудностей, а находить к ним рациональное решение.

Список использованной литературы

- 1 **Глейтман, Г., Фридлунд, А., Райсберг, Д.** Основы психологии [Текст] // под ред. В. Ю. Большакова, В. Н. Дружинина. – СПб. : Речь, – 2001. – 1247 с.
- 2 **Хьелл, Л., Зиглер, Д.** Теория личности [Текст] // 3-е международное издание, – 2020 г. – 608 с.
- 3 **Сидоров, К. Р.** Тревожность как психологический феномен [Текст] // Вестник Удмуртского Университета. – 2013. – Выпуск № 2, – С. 42–51
- 4 **Букеева, М. Г.** Основные причины тревожности студентов в процессе профессиональной подготовки в вузе [Текст] // Вестник науки Казахского агротехнического университета им. С. Сейфуллина. – 2015. – №4 (87). – С. 19–25
- 5 Шкала личностной и ситуативной тревоги Спилбергера – Ханина <https://clck.ru/3Ei3Tw>
- 6 Шкала самооценки уровня тревожности Спилберга – Ханина (шкала реактивной и личностной тревожности) <https://clck.ru/3Ei3VQ>
- 7 **Акелян, Н. С.** Особенности предвосхищения событий жизненного пути студентами с различной выраженностью активности [Текст] // Теория и практика общественного поведения. – 2011 – № 3, – С. 78.
- 8 **Акелян, Н. С.** Анализ психологических подходов к трактовке предвосхищаемого будущего [Текст] // Кубанский государственный университет, г. Краснодар. Россия, Журнал научных публикаций «Дискуссия». – 2012, – №7 – С. 106–110
- 9 **Горбунова, Т. В., Лаврухина, Г. М., Шулико, Ю. В., Гуляева, Н. И.** Проблема диагностики умственного и физического утомления у учащихся старших классов разных образовательных учреждений [Текст] // Современные исследования социальных проблем, – 2016 – N3-2(59), – С. 81–87
- 10 **Литвинова, Н. Ю.** Взаимосвязь перфекционизма и тревожности в деятельности студента [Текст] // Мир науки и культуры образования. – 2023г. – N 3 (100). – С.173–174
- 11 **Первичко, Е.** Стратегии регуляции эмоций: процессуальная модель Дж. Гросса и культурно – деятельный подход [Текст] // МГУ имени М. В. Ломоносова, Москва, Россия – 2014г., – №4(16). – С.13–19
- 12 **Бессонова, И. В.** Речевые акты похвалы и порицания собеседника в диалогическом дискурсе современного немецкого языка [Текст] // диссертация кандидата филологических наук: Тамб. Гос. Ун-т им. Г. Р. Державина, – 2003. – 180 с.

Reference

1 **Glejtman, G., Fridlund, A., Rajsberg, D.** Osnovy psihologii [Fundamentals of psychology] [Text]. ed. by V.Y. Bolshakov, V. N. Druzhinin. – SPb. : Rech, – 2001. – 1247 p.

2 **H'ell, L., Zigler, D.** Teoriya lichnosti [Personality theory] [Text]. 3rd international edition, – 2020. – 608 p.

3 **Sidorov, K. R.** Trevozhnost' kak psihologicheskij fenomen [Anxiety as a psychological phenomenon] [Text]. // Herald of Udmurt University. – 2013. – Issue No. 2, – P. 42–51

4 **Bukeeva, M. G.** Osnovnye prichiny trevozhnosti studentov v processe professional'noj podgotovki v vuze [Main causes of students' anxiety in the process of professional training in higher education institution] [Text]. // Bulletin of Science of Kazakh Agrotechnical University named after S. Seifullin. – 2015. – №4 (87). – P. 19–25

5 Shkala lichnostnoj i situativnoj trevogi Spilberga – Hanina [Spielberger-Hanin Personality and Situational Anxiety Scale] [Text]. [Electronic resource] <https://clck.ru/3Ei3Tw>

6 Shkala samoocenki urovnya trevozhnosti Spilberga – Hanina (shkala reaktivnoj i lichnostnoj trevozhnosti) [Spielberg-Hanin Anxiety Self-Assessment Scale (Reactive and Personality Anxiety Scale)] [Text]. [Electronic resource] <https://clck.ru/3Ei3VQ>

7 **Akelyan, N. S.** Osobennosti predvoskhishcheniya sobytij zhiznennogo puti studentami s razlichnoj vyrazhennost'yu aktivnosti [Peculiarities of anticipation of life course events by students with different expression of activity] [Text]. Theory and practice of social behavior. – 2011 – №3/ – P. 78.

8 **Akelyan, N. S.** Analiz psihologicheskikh podhodov k traktovke predvoskhishchaemogo budushchego [Analysis of psychological approaches to the interpretation of the anticipated future] [Text]. // Kuban State University, Krasnodar. Russia, Journal of scientific publications «Discussion» - 2012, – №7 – P. 106–110

9 **Gorbunova, T. V., Lavruhina, G. M., Shuliko, Yu. V., Gulyaeva, N. I.** Problema diagnostiki umstvennogo i fizicheskogo utomleniya u uchashchihsya starshih klassov raznyh obrazovatel'nyh uchrezhdenij [The problem of diagnosing mental and physical fatigue in senior school students of different educational institutions] [Text]. Modern Studies of Social Problems, – 2016. – N3 – 2(59). – P.81–87

10 **Litvinova, N. Yu.** Vzaimosvyaz' perfekcionizma i trevozhnosti v deyatel'nosti studenta [The relationship between perfectionism and anxiety in

student performance] [Text]. // The world of science and culture of education. – 2023 г. – N 3 (100). – P.173–174.

11 **Pervichko, E.** Strategii regulyacii emocij: processual'naya model' Dzh. Grossa i kul'turno-deyatel'nyj podhod [Strategies of emotion regulation: J. Gross's procedural model and cultural-action approach] [Text]. Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia – 2014. – №4 (16). – P.13–19

12 **Bessonova, I. V.** Rechevye akty pohvaly i poricaniya sobesednika v dialogicheskom diskurse sovremennogo nemeckogo yazyka [Speech acts of praise and censure of the interlocutor in dialogic discourse of modern German language] [Text]. Dissertation of Candidate of Philological Sciences: G. R. Derzhavin State University of Tamb. G.R. Derzhavin, – 2003. – 180 p.

Поступило в редакцию 09.12.24.

Поступило с исправлениями 14.01.25.

Принято в печать 09.02.25.

*Ш. Ж. Колумбаева¹, С. К. Кожаяева², Б. Г. Сарсенбаева³,
Н. А. Кударова⁴, *А. С. Попандопуло⁵*

¹Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті,
Қазақстан Республикасы, Алматы қ.

^{2,4}Астана халықаралық университеті,
Қазақстан Республикасы, Астана қ.

³Әлкей Марғұлан атындағы Павлодар педагогикалық университеті,
Қазақстан Республикасы, Павлодар қ.

⁵Торайғыров университеті,
Қазақстан Республикасы, Павлодар қ..

09.12.24. ж. баспаға түсті.

14.01.25. ж. түзетулерімен түсті.

09.02.25 ж. басып шығаруға қабылданды.

АЛАҢДАУШЫЛЫҚ ЖӘНЕ ӨЗІН-ӨЗІ РЕТТЕУ ЖОО-ДА ОҚУ ЖАҒДАЙЫНДАҒЫ БІРІНШІ КУРС СТУДЕНТТЕРІНДЕ

Мақала жоғары оқу орнының бірінші курс білім алушыларының психологиялық алаңдаушылықтары мен өзін-өзі реттеу процестерін зерделеуге арналған. Зерттеудің өзектілігі бірінші курс оқушыларын оқытудың жаңа шарттарына табысты бейімдеудің маңыздылығына негізделген, олар көбінесе алаңдаушылықтың жоғары деңгейімен және өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту қажеттілігімен

сүйемелденеді. З. Фрейд, Э. Фромм, К. Хорни және М. Г. Бөкееваның жұмыстарына сүйене отырып, авторлар алаңдаушылықтың пайда болу себептері мен оны еңсеру тәсілдерін қарастырады. Мақалада білім алушылардың эмоционалдық жағдайына әсер ететін академиялық жүктеме, әлеуметтік ортадағы өзгерістер және жеке басының ерекшеліктері сияқты негізгі факторлар қарастырылады. Сондай-ақ білім алушыларға алаңдаушылық пен күйзелісті жеңуге көмектесетін өзін-өзі реттеудің түрлі тетіктері талданады. Алаңдаушылық пен өзін-өзі реттеу деңгейін бағалау Ч. Д. Спилберг және Ю. Л. Ханин, Дж. Гросс сауалнамаларын пайдалана отырып жүргізілді. Зерттеу нәтижелері алаңдаушылық деңгейін төмендетуге және академиялық үлгерімді жақсартуға бағытталған студенттерге психологиялық қолдау көрсету және консультация беру бағдарламаларын әзірлеу үшін пайдалы болуы мүмкін. Бейімдеу процесінде психологиялық қолдаудың рөліне, сондай-ақ білім алушылардың өзін-өзі реттеудің тиімділігін арттыру үшін, жоғары алаңдаушылық пен өзін-өзі реттеуі төмен білім алушылар үшін, білім алушылардың бейімделуін жақсартуға бағытталған оқытушылар үшін практикалық ұсынымдарға ерекше назар аударылады.

Кілтті сөздер: бірінші курс студенттері, білім алушылар, қобалжу, бейімделу, өзін-өзі реттеу, ойын білдіру.

Sh. Zh. Kolumbayeva¹, S. K. Kozhayeva², B. G. Sarsenbayeva³,
N. A. Kudarova⁴, *A. S. Popandopulo⁵

¹Abai Kazakh National Pedagogical University,
Republic of Kazakhstan, Almaty;

^{2,4}Astana International University,
Republic of Kazakhstan, Astana;

³Pavlodar Pedagogical University named after A. Margulan,
Republic of Kazakhstan, Pavlodar;

⁵Toraighyrov University,
Republic of Kazakhstan, Pavlodar.

Received 09.12.24.

Received in revised form 14.01.25.

Accepted for publication 09.02.25.

ANXIETY AND SELF-REGULATION IN FRESHMEN IN THE CONDITIONS OF HIGHER EDUCATION

The article is devoted to the study of psychological anxiety and self-regulation processes in first-year university students. The relevance of the study is due to the importance of successful adaptation of first-year students to new learning conditions, which are often accompanied by an increased level of anxiety and the need to develop self-regulation skills. The authors consider the causes of anxiety and ways to overcome it, relying on the works of famous psychologists: Z. Freud, E. Fromm, K. Horney and M. G. Bukeeva. The article considers the main factors affecting the emotional state of students, such as academic load, changes in the social environment and personal characteristics. It also analyzes various self-regulation mechanisms that help learners cope with anxiety and stress. The assessment of anxiety and self-regulation level was carried out using questionnaires: C. D. Spielberg and Y. L. Khanin, J. Gross. The results of the study can be useful for the development of psychological support and counseling programs for students aimed at reducing the level of anxiety and improving academic performance. Special attention is paid to the role of psychological support in the adaptation process, as well as practical recommendations for improving the effectiveness of self-regulation in students, for students with high anxiety and low self-regulation, teachers aimed at improving the adaptation of students.

Keywords: freshmen, students, anxiety, adaptation, self-regulation, expression.

Теруге 10.03.2025 ж. жіберілді. Басуға 28.03.2025 ж. қол қойылды.

Электронды баспа

2,52 Kb RAM

Шартты баспа табағы 26,47.

Таралымы 300 дана. Бағасы келісім бойынша.

Компьютерде беттеген З. Ж. Шокубаева

Корректорлар: А. Р. Омарова, Д. А. Қожас

Тапсырыс № 4353

Сдано в набор 10.03.2025 г. Подписано в печать 28.03.2025 г.

Электронное издание

2,52 Kb RAM

Усл.п.л. 26,47. Тираж 300 экз. Цена договорная.

Компьютерная верстка З. Ж. Шокубаева

Корректоры: А. Р. Омарова, Д. А. Қожас

Заказ № 4353

«Toraighyrov University» баспасынан басылып шығарылған

Торайғыров университеті

140008, Павлодар қ., Ломов к., 64, 137 каб.

«Toraighyrov University» баспасы

Торайғыров университеті

140008, Павлодар қ., Ломов к., 64, 137 каб.

8 (7182) 67-36-69

e-mail: kereku@tou.edu.kz

www.pedagogic-vestnik.tou.edu.kz