

слабо сплоченных группах у студентов проявляется снижение эмоционального тонуса, утрата интереса и позитивных чувств, пресыщенность и неудовлетворенность учебной деятельностью, а также формальное выполнение учебных задач. При этом сплоченность не оказывает влияние на отношение к самому себе как к компетентному студенту.

ВЫВОДЫ

Эмоциональное выгорание относят к феноменам личностной деформации. Оно связано с неизменной рутинной и постоянным перенапряжением, которые приводят к умственному, физическому или эмоциональному истощению и тревожности. Эмоциональное выгорание состоит из трех компонентов, каждый из которых проявляется в разных видах жизнедеятельности. Эмоционально выгоревший студент может иметь затруднения при обучении.

Сплоченная учебная группа оказывает психологическую поддержку в трудной жизненной ситуации, что может способствовать понижению уровня учебного стресса. Эмпирическое исследование показало достоверность предположения о том, что эмоциональное выгорание студента в учебной деятельности ниже в группах с выраженной групповой сплоченностью.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Катунин А. П., Бутылко Д. В. Эмоциональное выгорание: сущность и содержание // Журнал: Молодой ученый. — 2020. — С. 399-401.
2. Михайловский А. Д. Значение понятия «эмоциональное истощение» в аспекте эмоционального выгорания // Журнал: Исследования молодых ученых — 2021. — С. 50–55.
3. Меметов Э. Х., Кадырова М. М. Развитие эмоционального истощения, деперсонализации и профессиональной редукции у студентов медиков // Журнал: Вестник современных исследований. — 2018. — С. 66-68.
4. Сидоренко А. В., Старкова Е. И., Антошкина Е. А. Групповая сплоченность как фактор повышения эффективности деятельности коллектива // Научно-методический электронный журнал «Концепт». — 2017. — Т. 39. — С. 111–115.

Сведения об авторах

Д. А. Шнайдер – студент

Т. В. Валиева – кандидат психологических наук, доцент

Information about the authors

D. A. Schneider – student

T. V. Valieva – Candidate of Science (Psychology), Associate Professor

УДК:159.9

СНИЖЕНИЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ МЕТОДАМИ САМОТЕРАПИИ

Виктория Михайловна Янц¹, Татьяна Станиславовна Вершинина²

¹⁻² ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Минздрава России, Екатеринбург, Россия

¹ 89199146182e@gmail.com

Аннотация

Введение. В статье рассматривается стресс как психологическое явление. В современном мире множество стрессогенных факторов, по данным исследований 69% опрошенных, подвержены сильному стрессу. **Цель исследования** – выявление действенности методов регуляции стресса у студентов. **Материалы и методы.** Уровень стресса определяется с помощью методики: «Оценка нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина. Обработка проводилась при помощи методов описательной статистики и критерия Т-Вилкоксона. **Результаты.** В остром стрессовом состоянии находится больше половины студентов от общего числа выборки (21 респондент) – 16 респондентов, остальные – 10 респондентов находятся допустимом уровне стресса. После проведения упражнений число респондентов в остром стрессовом состоянии снизилось до 6 респондентов. **Обсуждение.** Сессионный период является сильным стрессогенным фактором для студентов. Состояние стресса способствует ухудшению когнитивных функций, что в свою очередь снижает успешность прохождения сессии. Необходимо использовать методы регуляции, нормализации эмоционального и физического состояния. **Заключение.** Методы саморегуляции способны снизить уровень стресса в сессионный период и нормализовать психологическое и физическое состояние.

Ключевые слова: стресс, экзаменационный стресс, нервно-психическое напряжение, методы самопомощи, саморегуляция.

REDUCING EXAM STRESS IN STUDENTS BY SELF-THERAPY METHODS

Viktoria M. Yants ¹, Tatyana S. Verzhinina ²

¹⁻² Ural state medical university, Yekaterinburg, Russia

¹ 89199146182e@gmail.com

Abstract

Introduction. The article considers stress as a psychological phenomenon. In the modern world, many stress factors, according to research, 69% of respondents are subject to severe stress. **The aim of the study** – to identify the effectiveness of stress regulation methods among students. **Materials and methods.** The level of stress is determined using the technique: "Assessment of neuropsychic stress" by T.A. Nemchina. Processing was carried out using the methods of descriptive statistics and the Wilcoxon T-test. **Results.** More than half of the students from the total sample (21 respondents) are in an acute stress state – 16 respondents, the rest – 10 respondents are at an acceptable level of stress. After the exercises, the number of respondents in an acute stress state decreased to 6 respondents. **Discussion.** The session period is a strong stress factor for students. Stress contributes to the deterioration of cognitive functions, which in turn reduces the success of the session. It is necessary to use methods of regulation, normalization of the emotional and

physical state. **Conclusions.** Self – regulation methods can reduce the level of stress during the session period and normalize the psychological and physical condition.

Keywords: stress, examination stress, mental stress, self-help methods, self-regulation.

ВВЕДЕНИЕ

Многие исследователи называют современный мир – миром стресса, по данным исследовательского холдинга «Ромир», который провёл исследование стресса россиян в 2021 году, более 69% опрошенных находятся в постоянном стрессе. Важно отметить, что группа респондентов от 18 до 25 лет, преобладающую часть которой составляют студенты либо молодёжь, недавно закончившая профессиональное обучение. Одним из стрессогенных факторов данная категория опрошенных обозначила сессионный период: подготовку и сдачу экзаменов и зачётов [1,2].

Исследованию экзаменационного стресса в последнее время уделяют большое внимание психологи, педагоги, социологи. В научной литературе представлены работы, посвящённые изучению стресса у студентов, причин и факторов его возникновения. Изучением проблемы стресса и стрессоустойчивости занимались отечественные и зарубежные исследователи, такие как Ф. Б. Березин, Л. А. Китаев-Смык, Р. Лазарус, Дж. Гринберг, Ч. Рикрофт, Г. Селье, Ю. Л. Ханин и др.[2,3].

Несмотря на наличие большого количества исследований, продолжается изучение такой проблемы, как студенческий стресс, современного состояния данной проблемы и тенденций развития и методов регуляции, которым хотелось бы уделить внимание в данной работе.

Проведенный анализ литературных источников показал, что в научный обиход термин «стресс» был введен Г. Селье в 1936 году для обозначения реакции организма на внешние факторы, совокупность адаптационно-защитных реакций организма человека на воздействия, инициирующие физическую или психическую травму.

Р. Лазарус утверждает, что стресс представляет собой неспецифическое психофизиологическое проявление адаптации организма при воздействии значимых для него факторов, которые называются стрессорами [4].

Губарева А. Г. определяет Экзаменационный стресс в своём исследовании как форму психического стресса, которая зачастую обуславливает экзаменационный невроз и выступает несомненным психотравмирующим фактором [5]. Учебный процесс характеризуется неравномерностью распределения нагрузок и их увеличением во время экзаменационной сессии и это является испытанием для всех студентов [3,4].

В данной работе рассматриваются методы самотерапии, саморегуляции, как выход из ситуации стрессового состояния.

Самотерапия – это работа без психолога, позволяющая в критической ситуации либо в возможной ситуации снизить уровень стресса и повысить работоспособность, либо выражение других личностных качеств, необходимых в конкретной ситуации. Саморегуляция (в психол.) (от лат. *regulare* —

приводить в порядок, налаживать) — система сознательных актов, действий, направленных на поддержание, достижение необходимого психического состояния, управление своей психикой. Может достигаться самоубеждением, самовнушением, самоприказом, самопринуждением, а также путем систематической аутогенной тренировки и др.

Известными методами, которые возможно применять при работе без специалиста, а также помогающими в короткий срок снять стресс являются: методы арт-терапии, гимнастика, дыхательные упражнения, медитации.

Цель исследования – выявить действенность способов снятия экзаменационного стресса самостоятельно, без помощи специалиста.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Выборку составили юноши и девушки в возрасте от 19 до 23 лет, общее количество – 26 человек. Для исследования была применена следующая методика: «Оценка нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина. Замеры производились в сессионный период до и после применения студентами психотерапевтических упражнений. Ход исследования: респонденты прошли методику, затем в течение пяти дней – каждый день по 3 раза – они проводили терапевтические упражнения; также могли прибегать к ним при обострении стрессового состояния. После пяти дней занятий был произведён второй замер по данной методике. Статистическая обработка данных производилась с помощью пакета STATISTIKA 10.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты проведения методики: в остром стрессовом состоянии находится больше половины студентов от общего числа выборки – 16 респондентов (61,5%). 8 респондентов – 30,8% студентов находятся в умеренном стрессовом состоянии. 7,7% – студента, испытывают слабое напряжение.

Вторым этапом работы респондентам на выбор было предложено несколько методик снятия стресса:

1. Арт-терапия (раскраски) – использование шаблонов для раскрашивания и любых средств на выбор: карандаши, мелки, фломастеры (цель – расслабление, выход агрессии, концентрация внимания через сублимацию; ожидаемый эффект – эмоциональное расслабление, готовность и желание продолжать работу, повышение уровня концентрации и внимания [6]).

2. Дыхательные приемы на выбор (цель – регуляция вегетативной нервной системы через восстановление дыхательного ритма, насыщение мозга кислородом, нормализация работы органов сердечно-сосудистой системы; ожидаемый результат – физическое и эмоциональное расслабление, нейтральное эмоциональное состояние, отсутствие негативных мыслей, агрессии и страха).

3. Обратный счет (цель – снижение работы симпатической системы через регуляцию дыхания, снятие агрессии через концентрацию и приёмы визуализации; ожидаемый результат – физическое расслабление, эмоционально стабильное состояние, повышение уровня концентрации и внимания).

4. Лицевой массаж (цель – миорелаксация, снижение стресса за счёт надавливания на чувствительные точки; ожидаемый результат – мышечное расслабление, эмоционально стабильное состояние, повышение уровня работоспособности [4,6]).

Далее был произведён второй замер по методике «Оценка нервно-психического напряжения». Число респондентов со слабым уровнем увеличилось в 6 раз – 12 респондентов (46,2%), с чрезмерным уровнем уменьшилось в 2,7 раза – 6 респондентов (23%). При этом важно отметить, что у всех респондентов, оставшихся в диапазоне чрезмерного уровня нервно-психического напряжения, снизился итоговый показатель, т. е. его значения приблизились к умеренному уровню.

Математическая обработка по критерию W-Шапиро-Уилка показала: нормальность распределения в большинстве изучаемых переменных отсутствует, поэтому был выбран непараметрический критерий сравнения двух выборок. С помощью критерия Т-Вилкоксона, определили достоверны ли изменения уровня нервно-психического напряжения после психологического воздействия (табл. 1).

Таблица 1

Результаты математической статистики по критерию Т-Вилкоксона

Критерий Т-Вилкоксона	N	T	Z	p
До & После	26	21	4,457345	0,00008

При $p=0,00008$ и $T=21$, попадающим в область $p<0,05$, нулевая гипотеза отклоняется, принимается альтернативная. По результатам математической статистики можно сделать вывод о том, что изменения уровня психологического напряжения студентов достоверны. Психологические приёмы, предложенные во время исследования, показали свою эффективность.

ОБСУЖДЕНИЕ

Действенность методов саморегуляции по снижению экзаменационного стресса показывают замеры «до» и «после».

Таблица 2

Числовые результаты уровня нервно психического напряжения

№ респ.	До	После	№ респ.	До	После	№ респ.	До	После	№ респ.	До	После
1	38	32	8	87	75	15	43	34	21	86	72
2	55	45	9	84	56	16	81	61	22	85	64
3	58	45	10	76	53	17	86	71	23	89	75
4	79	53	11	77	38	18	81	57	24	65	51
5	59	34	12	89	73	19	66	48	25	78	71

6	67	51	13	75	49	20	52	35	26	73	39
7	63	36	14	72	48						

Из табл. 2 видно, что уровень нервно-психического напряжения, каждого респондента снизился, при этом необходимо отметить, что разница между замерами до и после у респондентов неодинакова и находится в интервале от 7 до 39. Факторы, которые на это могли повлиять, – личностные особенности, недостоверное предоставление данных, так как методика не имеет шкалы лжи, неверное выполнение упражнений либо недостаточное их количество, также можно предположить, что часть респондентов находится под влиянием какого-либо стрессогенного фактора, не связанного с сессией.

ВЫВОДЫ

Стресс в современном мире сопровождает человека повсеместно, для студентов одним из стрессогенных факторов является сессия. Необходимо найти путь снижения стрессового состояния. В ходе исследования было выявлено, что большинство студентов во время сессии испытывают чрезмерное нервно-психическое напряжение. Также были предложены методы психологической помощи, которые возможно реализовать в домашних условиях. Замеры до и после показывают снижение уровня стресса, что говорит об эффективности, предложенных упражнений.

Возможным продолжением данной работы является изучение зависимости стресса студентов от формата проведения сессии, курса, специальности, личностных особенностей.

Практическая значимость данной работы в возможности применении полученных данных каждым студентом к своей реальной жизни, в виде использования упражнений во время стрессовых периодов.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева Е.А., Соловьёва С.А. Особенности проявления стресса у студентов во время сдачи экзаменационной сессии // Азимут научных исследований педагогика и психология. – 2016. – №3.
2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса – М.: Наука, 2003 – 370 с.
3. Величковская С. Б. Развитие учебного стресса у студентов второго высшего образования в лингвистическом вузе // Управление процессами обучения в системе непрерывного образования – Москва: ФГБОУ ВО МГЛУ, 2017. – С. 31 – 34.
4. Величковская С. Б., Гребенникова Т.О. Особенности проявлений стресса в период сессии у студентов с разным уровнем личностной тревожности // Вестник ФГБОУ ВО МГЛУ. – 2018. – №2
5. Грошева Е.С., Губина О.И., Соколова Н.В. Изучение влияния экзаменационного стресса на показатели умственной работоспособности студентов вуза // Гигиена и санитария. – 2019. – Т.2. – №1.
6. Латкин В.А., Сивцова А.В. Экзаменационный стресс студентов // Аграрная наука – сельскому хозяйству: материалы XIV международной научно-

практической конференции. – Барнаул: РИО Алтайского ГАУ, 2019. – С. 34 – 35.

Сведения об авторах

В.М. Янц – студент

Т.С. Вершинина – кандидат филологических наук, доцент

Information about the authors

V.M. Yants – student

T.S. Vershinina – Candidate of Sciences (Philology), Associate Professor