

Степанов Константин Андреевич

студент

Полковников Даниил Андреевич

студент

Викторович Надежда Николаевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный

университет им. И.Н. Ульянова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

УПРАВЛЕНИЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ: КОМПЛЕКСНЫЙ АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** статья посвящена проблеме психических состояний студентов во время экзаменационной сессии. Исследована динамика тревожности студентов до, во время и после сессии. Описаны особенности поведения высоко тревожных учащихся. Представлены методы коррекции экзаменационного стресса и оптимизации снижения уровня тревожности.*

***Ключевые слова:** экзаменационный стресс, тревожность, нервное напряжение, опросник Спилбергера-Ханина State-Trait Anxiety Inventory (STAI).*

***Цель исследования:** определить уровень экзаменационной тревожности студентов, причины его возникновения и способы снятия нервного напряжения.*

***Методы:** анкетирование обучающихся с использованием стандартизированных психодиагностических методик (опросник Спилбергера-Ханина, шкала Вейна) и анализ академической успеваемости студентов. Рекомендации по преодолению стрессовой ситуации студентов.*

Экзаменационная тревожность является распространенной проблемой среди студентов, которая может негативно влиять на их академическую успеваемость, психическое здоровье и общее благополучие. Понимание уровня экзамене-

национной тревожности студентов и разработка эффективных методов ее снижения является важной задачей для повышения качества высшего образования.

Экзаменационная сессия – обязательный структурный этап образовательного процесса. В этот период организм подвергается большому стрессу, что может повлиять на результаты экзамена. В то время как оптимальное возбуждение может способствовать хорошим результатам, чрезмерное возбуждение или апатия могут привести к негативным последствиям. Даже компетентные студенты могут не в полной мере проявить свои способности под воздействием стресса и страха перед экзаменационной ситуацией [1].

Понимание и регулирование своих психических состояний важно для повышения эффективности обучения и предотвращения или смягчения стрессовых ситуаций [2].

Экзаменационный стресс является одним из основных источников психического напряжения для студентов. Доказано, что экзаменационный стресс негативно влияет на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы [3]. Хотя психологическое напряжение может оказывать и стимулирующее воздействие, помогая студентам мобилизовать свои знания и личностные ресурсы.

Факторы, влияющие на предэкзаменационную тревожность студента, включают характер экзамена, поведение преподавателя, подготовленность и уверенность студента в себе, а также индивидуальные типологические особенности [4]. Наиболее благоприятное состояние для успешной сдачи экзамена характеризуется внимательностью, серьезностью, уверенностью и относительным спокойствием, сопровождающимся умственным напряжением.

Высокотревожные люди склонны более эмоционально реагировать на неудачу, хуже работают в условиях стресса или нехватки времени, больше мотивированы на успех, чем на неудачу, и воспринимают многие ситуации как угрожающие [5]. Напротив, низкотревожные люди более мотивированы неудачей и менее подвержены влиянию негативной обратной связи.

Для коррекции психоэмоционального стресса можно применять различные методы, такие как аутогенная тренировка, техники релаксации, биологическая

обратная связь, дыхательные упражнения и психотерапия [6]. Выбор метода должен зависеть от конкретного человека и конкретной системы, демонстрирующей наибольшие отклонения от нормы. Профилактика нарушений работы сердечно-сосудистой системы, вызванных экзаменационным стрессом, требует комплексного подхода, включающего снижение физической активности, оптимизацию режима дня, чередование умственных нагрузок с отдыхом, пребывание на свежем воздухе, правильное питание.

В нашем анализе участвовали студенты университета «ЧГУ им. И.Н. Ульянова» медицинского факультета. Мы проводили оценку тревожного состояния студентов до начала экзаменационного периода, непосредственно перед экзаменом и после экзамена.

Результат исследования. Проведенное исследование позволило оценить динамику экзаменационной тревожности студентов в различные периоды сессии. Результаты показали, что до начала экзаменационного периода 55% студентов имели высокий уровень тревожности, умеренный уровень тревожности студентов составлял у 30% студентов, и 15% студентов имели низкий уровень тревожности (рис. 1).

Непосредственно во время экзамена большинство студентов (87,5%) демонстрировали высокий уровень тревожности, что свидетельствует о стрессе, вызванном экзаменационной ситуацией (рис. 2).

После завершения экзамена уровень тревожности значительно снизился: 62,5% студентов показали низкий уровень тревожности, а остальные 37,5% – умеренный (рис. 3).

Полученные результаты свидетельствуют о наличии тесной взаимосвязи между чертами тревожности и состоянием тревожности. Исследование подчеркивает, что контекст экзамена может значительно повлиять на психологическое состояние студентов, приводя к повышенной тревожности, которая проходит после завершения экзамена. Распознавание таких колебаний уровня тревожности может помочь студентам лучше справляться со стрессом, связанным с экзаменами.

Результаты до начала экзаменов

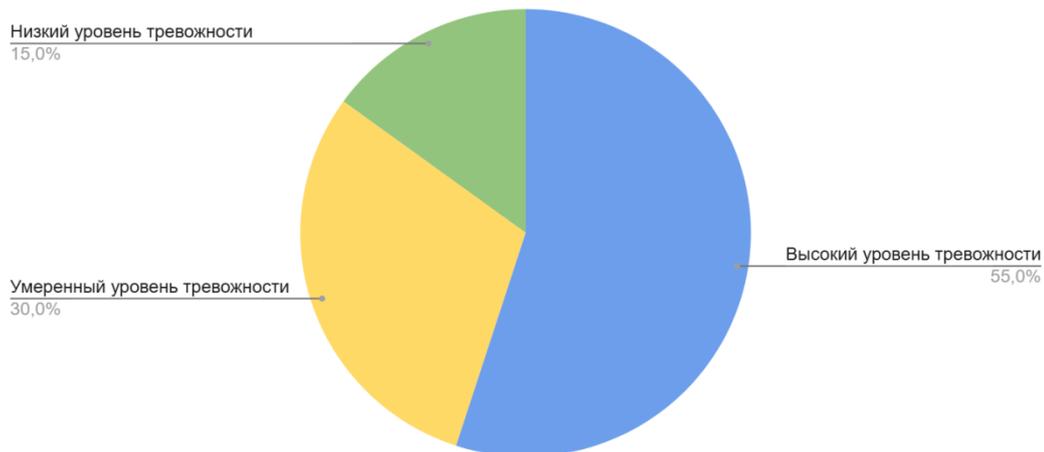


Рис. 1. Уровень тревожности до начала экзаменационной сессии

Результаты во время экзаменов

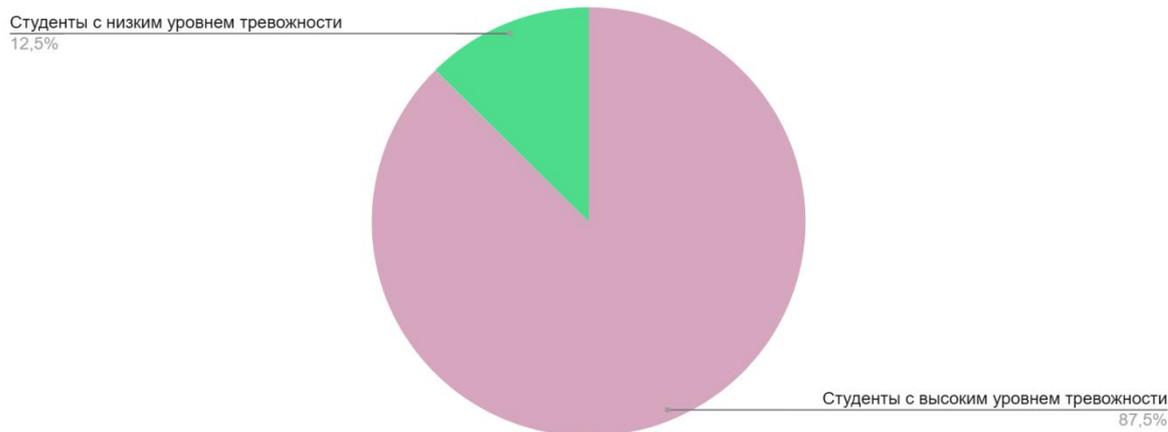


Рис. 2. Уровень тревожности во время экзаменационной сессии

Результаты после экзаменов

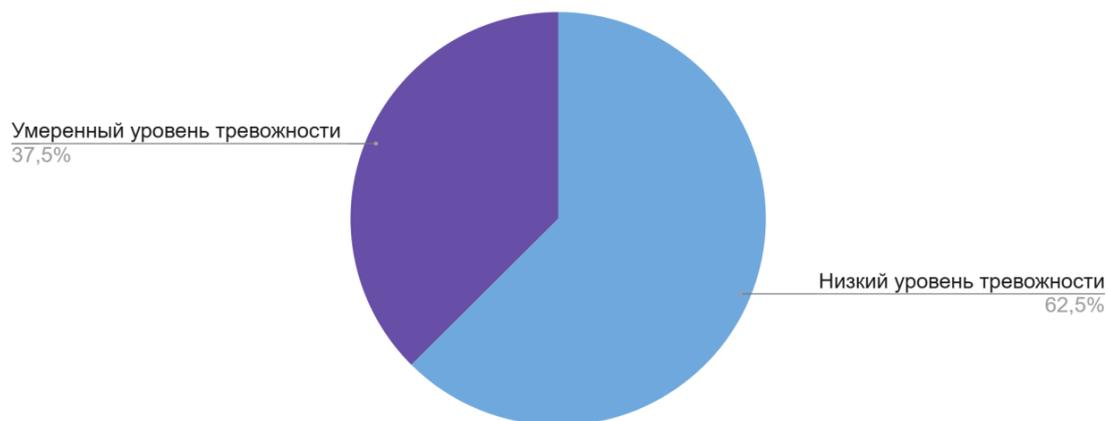


Рис. 3. Уровень тревожности после экзаменационной сессии

Полученные данные подчеркивают важность разработки программ психологической поддержки студентов для оптимизации уровня тревожности, необходимого для успешного обучения.

Список литературы

1. Габдреева Г.Ш. Формирование способности к самоуправлению психическими состояниями у студентов с высоким уровнем тревожности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Г.Ш. Габдреева. – М.: Изд-во Москов. гос. ун-та, 1991. –36 с.
2. Корнев К.И. Значение когнитивных факторов в процессе преодоления стрессовых ситуаций / К.И. Корнев // Наука и образование: мат-лы X Всеросс. конф. студ., аспирант. и молод. уч. в 6 т. Т. 3. Ч. 1. – Томск: Изд-во Томского гос. пед. ун-та, 2006. – С. 48–54.
3. Кузнецова О.В. Взаимосвязь уровней тревожности и механизмов адаптации личности в период юности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.В. Кузнецова. – М.: Изд-во Москов. гос. ун-та, 2009. – EDN NLAZMX
4. Прохоров А.О. Неравновесные (неустойчивые) психические состояния / А.О. Прохоров // Психологический журнал. – 2009. – №2. – С. 24–27.
5. Ратанова Т.А. Методы изучения и психодиагностика личности / Т.А. Ратанова, Н.Ф. Шляхта. – М.: Изд-во Москов. псих. соц. ин-та, 2000.
6. Щербатых Ю.В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса: автореф. дис. ... д-ра биол. наук / Ю.В. Щербатых. – СПб., 2001. – 38 с. – EDN QDMVRZ