

УДК 159.9

ПСИХОПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Прокопенко Л.А., Черцова А.И.

*Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального университета, Нерюнгри,
e-mail: larisana4@mail.ru*

Целью исследования явилось изучение степени эмоционального напряжения студентов на первом и втором году обучения в вузе, разработка профилактических мер для саморегуляции психических состояний студентов. Актуализация вопроса связана с высокими учебными нагрузками, ухудшением психического и соматического здоровья студентов. Психоэмоциональное напряжение оценивалось по экспресс-методике В.А. Лещук, Е.В. Мостковой. Исследования показали, что 2/3 студентов имеют высокую и среднюю степень эмоционального напряжения. Это дало основание для разработки и проведения семинара-практикума «Психопрофилактика эмоциональных напряжений» при совместной деятельности преподавателя и студентов научного кружка «Актуальные вопросы здорового образа жизни». На семинаре рассматриваются вопросы: что такое психоэмоциональное напряжение, его симптомы, проводится анкетный опрос студентов, даются рекомендации для предупреждения возникновения негативных состояний и самостоятельного их преодоления студентами.

Ключевые слова: психоэмоциональное напряжение, студенты вуза, психопрофилактика, саморегуляция

PSYCHOPROPHYLAXIS OF EMOTIONAL STRESS STUDENTS

Prokopenko L.A., Chertsova A.I.

*Technical institute (branch) of North-Eastern Federal university, Neryungri,
e-mail: larisana4@mail.ru*

Objective of the study was to investigate the degree of emotional stress of students on the first and second year of study at the University, developing preventive measures for self-regulation of mental conditions of students. Actualization of the issue is associated with high training loads, deterioration of mental and somatic health of students. Emotional stress was assessed by the rapid technique of V. A. Leshchuk, E. V. Mostkova. Studies have shown that 2/3 of the students have a high and moderate degree of emotional stress. This was the basis for the design and implementation of the workshop "Prevention of emotional stress" through the joint activities of the associate professor and the students scientific club "Actual issues of healthy lifestyle". The seminar discusses the questions: what is emotional stress, its symptoms, recommendations to prevent negative conditions and independent of their overcoming students.

Keywords: emotional stress, university students, psychoprophylaxis, self-regulation

Одним из путей решения важной социальной задачи является изучение психических состояний, возникающих у студентов в процессе учебной деятельности.

Многочисленными исследованиями установлено, что любые сильные раздражители (стрессоры) вызывают психофизиологическое напряжение организма.

Учебная деятельность студентов сопряжена с эмоциональным напряжением, и это является нормальной приспособительной реакцией индивидов, позволяющей им мобилизовать физиологические функции на достижение результата, преодоление сложных ситуаций, творческую и исследовательскую деятельность [6].

Высокие нагрузки, обусловленные спецификой учебной и бытовой деятельности студентов, вызывают хроническое перенапряжение психической сферы, которое проявляется в сдвигах гормонального фона, рефлекторных изменениях дыхания и системы кровообращения, дисбалансе клеточных и гуморальных факторов иммунитета [7].

В итоге, состояние эмоционального напряжения сказывается не только на психическом здоровье человека, оно способно вызвать ряд соматических заболеваний и обострить уже имеющиеся хронические [2, 15].

Важной предпосылкой для сохранения и укрепления здоровья является понимание процессов повседневной жизни и сознательное управление ими. Это актуализирует проблему разработки программы, призванной решать задачи психического здоровья студентов, а именно: преодоления психологических и психогенных состояний тревоги, что формирует уверенность личности в своих силах и возможностях [5].

Благодаря наличию знаний, умений, навыков и практического опыта у студентов в области самопознания, саморегуляции психических состояний возможно их самопроектирование и самореализация в учебной, творческой, научной и других видах деятельности.

В этой связи проведение семинаров-практикумов по психопрофилактике эмо-

циональных напряжений приобретает особую значимость и может быть направлено на психологически обоснованное решение проблем социально-психологической адаптации студентов к условиям высшей школы.

Цель исследования: изучить степень психоэмоционального напряжения у студентов по их самооценке и разработать рекомендации по психопрофилактике.

Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие 110 студентов 1-2 курсов, обучающиеся на дневном отделении ТИ (ф) СВФУ. Для выявления степени эмоционального напряжения студентов применялась экспресс-методика В.А.Лещук, Е.В.Мостковой, включающая выбор представленных утверждений [4]. Исследование проводилось в 2013-2015 гг.

Результаты исследования и их обсуждение

Изучив степень психоэмоционального напряжения у студентов, мы выявили, что 32,7% студентов имеют низкую степень эмоционального напряжения, т.е. третья часть студентов умеет снимать напряжение. 54% студентов можно отнести к среднему уровню эмоционального напряжения. Этой части студентов необходимы умения снимать лишнюю напряженность. 14% студентов попали в группу с высоким эмоциональным напряжением, в которой можно констатировать наличие «болезни спешки». Эта часть студентов попала в группу риска, и им необходимы срочные меры для избавления от отрицательных эмоций.

Полученные результаты дали основание для разработки семинара-практикума «Психопрофилактика эмоциональных напряжений» для студентов 1-2 курсов ТИ (ф) СВФУ, который проводится преподавателем совместно со студентами научного кружка «Актуальные вопросы здорового образа жизни». В содержание семинара входит:

1. Рассмотрение вопросов: что представляет собой эмоциональное напряжение, его симптомы.

2. Экспресс-опрос степени психоэмоционального напряжения у студентов.

3. Рекомендации по психопрофилактике эмоциональных состояний.

4. Составление студентами индивидуальных программ по профилактике психоэмоционального напряжения.

Эмоциональное напряжение (от лат. *emoveo* – потрясаю, волную) – психическое состояние, характеризующееся как возрастание интенсивности эмоций и переживаний, реакция на внутреннюю или внешнюю проблему. Эмоциональное напряжение имеет, как правило, преобладающую субъективную окраску и не всегда вызывается объективными обстоятельствами [2].

Симптомы эмоционального напряжения. При состоянии эмоционального напряжения человек ощущает себя беспомощным и бесполезным, теряет интерес к работе, выполняя ее формально. Много кто жалуется на повышенную тревожность и беспокойство. Также при эмоциональном напряжении часто возникает апатия и скука, чувство неуверенности, подозрительности и чрезмерной раздражительности. Человек ощущает себя разочарованным и одиноким. При подобном нарушении многие люди отказываются от любых физических нагрузок, у них пропадает аппетит, может наблюдаться злоупотребление спиртным или же наркотическими веществами.

Экспресс-опрос степени психоэмоционального напряжения студентов включает следующие утверждения по выбору:

1. Вы испытываете беспокойство и чувство вины, когда ничего не делаете.

2. У вас много невыполненных дел и обязанностей.

3. Вы едите в спешке, на ходу.

4. У Вас напряженная деловая жизнь, и вы возвращаетесь домой очень уставший.

5. Вы испытываете трудности при засыпании.

6. У вас бывает утренняя «бессонница».

7. Вы редко отдыхаете.

8. Вы часто просыпаетесь ночью.

9. Вы редко находите время для эмоциональной поддержки вашей семьи и друзей.

10. Вы быстро водите машину, проезжаете на желтый свет, не терпеливы к другим водителям.

Рекомендации для студентов. Эмоции нельзя сдерживать, но надо - и в этом проблема. Эмоции иногда надо разрядить. Паллиативным выходом может быть очень сильная мышечная деятельность, которая уменьшает энергию. Можно, как это делают японцы, разрядиться на «чучело мастера» и т.п. Это не устраняет причины эмоционального напряжения, но снимает вегетативную бурю. Астенические отрицательные эмоции надо всячески избегать, а если они появились, надо устранить застывание на этой стадии. Обязательно надо выйти из этой ситуации [1, 528].

Эмоциональное напряжение складывается из множества факторов. Некоторые факторы нервного напряжения поддаются сознательному контролю и управлению. Регулировать эмоциональное напряжение можно, понимая условия их возникновения. Для этого надо либо не ставить большие цели, либо наращивать собственные ресурсы - уметь адекватно распределять время,

наращивать энергию и информацию, т.е. жизненный опыт и навыки.

Для уменьшения эмоционального напряжения полезно применять следующие стратегии и методы:

1. *Стратегия разбивки и уменьшения.* Сконцентрируйте своё внимание на мелких деталях какого-либо важного для вас дела или ситуации, отстранитесь от значимости результата.

«Съесть всего слона сразу - невозможно, по частям и постепенно – можно». Концентрация на частностях и мелких деталях делает всю ситуацию не такой значимой, чтобы её очень эмоционально переживать. При этом, конечно, полезно помнить о главной и общей цели, чтобы не запутаться в деталях. Стратегия разбивки и уменьшения позволяет переключить внимание, что способствует снижению уровня эмоционального напряжения.

2. *Сравнение ситуации с чем-то большим.* Уменьшение значимости. «Всё ерунда, по сравнению с мировой революцией». Так говорили революционеры и стойко переносили тяготы революционной борьбы. В учебной деятельности можно рассуждать так: «Проект, из-за которого вы переживаете, намного меньше по сравнению с проектами всего образовательного процесса. Это уже делали другие, у них получалось, значит, получится и у вас».

3. *Моделирование множества приемлемых результатов.* Просчитайте все возможные результаты деятельности или разрешения ситуации. Найдите в них положительные моменты. Какие-то варианты будут устраивать больше, какие-то меньше, но в любом случае, лучше быть готовым к разным вариантам, при этом знать, как максимально эффективно использовать каждый полученный результат.

4. *Физическая нагрузка.* Так люди устроены, что переживать сложно, когда нужно интенсивно работать физически. Эмоциональное напряжение спадает при интенсивном плавании, посещении бани, беге. Любая двигательная активность уравнивает эмоции, делает их более стабильными. Например, в деревне, где тяжёлая физическая работа начинается в 4 часа утра и заканчивается с заходом солнца, люди более эмоционально устойчивые, чем горожане. Переживать некогда – работать надо.

5. *Юмор и работа с негативными эмоциями.* Особо стоит отметить юмор, как средство работы с негативными эмоциями. Всё, что становится смешным, перестаёт

быть опасным. Ревность, измена, любовь, бизнес – сколько трагедий написано об этом. И столько же комедий примиряют людей с реальностью, когда мы смеёмся над ревностью, изменой, любовью, бизнесом, чаще, других людей. Юмор заразителен, а весёлое общение сближает и помогает идти по жизни легко, смеясь, празднуя каждый свой день, создавая себе положительные эмоции [3].

6. *Дыхание и тонус мышц.* Изменяя ритм и глубину дыхания, расслабляя произвольно отдельные мышцы, мы можем снимать значительную часть нервного напряжения. Якобсон установил, что глубокое мышечное расслабление является эффективным способом восстановления физических сил и душевного здоровья.

Выводы

При оценке степени эмоционального напряжения у студентов ТИ (ф) СВФУ было выявлено, что 1/3 часть имеют низкую степень, 14% студентов находится в группе риска, имея высокую степень напряжения, чуть больше половины студентов относятся к группе со средней степенью напряжения. Психопрофилактику эмоционального напряжения студентов необходимо проводить в вузах, вооружая студентов знаниями и умениями регулярного проведения различных методов и стратегий, что в свою очередь будет способствовать здоровому состоянию организма. По нашему мнению проведение мероприятий и обучение студентов вуза психопрофилактике эмоциональных напряжений является важным условием для самостоятельного противостояния признаков их возникновения и помогает, в случае появления негативных состояний, проявлять умение самостоятельно их корректировать.

Список литературы

1. Косицкий Г.И. Физиология человека. – М.: Медицина. – 1985. – 544 с.
2. Крючкова Г. Н. Особенности психофизиологических механизмов эмоционального напряжения // *Фундаментальные исследования.* – № 11. – 2007. – 15 с.
3. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психопрофилактика стрессов. – М.: Наука. – 2000. – 123 с.
4. Лещук В.А., Мосткова Е.В. Девять ступеней к здоровью. – М., 1997.
5. Оплетин А.А. Нормализация психических состояний студентов на занятиях физической культурой // *Теория и практика физической культуры.* - 2016. - № 9. — С. 31-32.
6. Физиологические механизмы учебной деятельности студентов: учебное пособие для системы послевузовского профессионального образования. - М: Издательский дом «Русский врач», 2007.
7. Щепин О.П., Тишук Е.А. Медико-демографические проблемы в Российской Федерации // *Вестник РАМН.* - 2005. - № 9. - С. 3-6.