

**Исследование состояния тревожности у  
студентов во время экзаменационной сессии**

**Б. Мэндхүү**

*доктор науки эдукологии,  
Дарханской Медицинской Школы,  
Монгольский Национальный Университет Медицинских Наук  
г. Дархан, Монголия  
e-mail: mendkhuu@mnims.edu.mn*

**П. Дуламжав**

*преподаватель кафедры педиатрии,  
Дарханской Медицинской Школы,  
Монгольский Национальный Университет Медицинских Наук  
г. Дархан, Монголия  
e-mail: dulamjav@mnims.edu.mn*

***Аннотация.** Психическое здоровье определено как состояние благосостояния, в котором каждый человек понимает его собственные способности, может справиться с нормальными условиями жизни, работать продуктивно и плодотворно и принести пользу сообществу. По мнению Р. Лазаруса анализ различных категорий ответов и их компонентов (физиологические или биохимические реакции, изменения в поведении) дает нам лучший ответ по природе психологических процессов, которые мы хотим понять. Метод измерения беспокойства, разработанный американским психологом Шпильбергером К.Д. и это – надежный, информативный способ уровня самооценки беспокойства в момент личного беспокойства. Его уникальность находится в одновременной*

*оценке двух типов беспокойства: беспокойство как государство во время обзора.*

**Ключевые слова:** *студент, напряжение, психогигиена, тест.*

**Abstract.** *Mental health is defined as a state of well-being in which every individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, work productively and fruitfully, and make a contribution to his or her community [4].*

*In the opinion of R. Lazarus, analysis of the various categories of responses and their components (vegetative or biochemical reactions, behavioral changes) gives us the best answer on the nature of the psychological processes that we wish to understand.*

*Anxiety measurement method developed by American psychologist Spielberger C.D. and it is a reliable, informative way of self-esteem level of anxiety in the moment and personal anxiety. Its uniqueness lies in the simultaneous evaluation of two types of anxiety: anxiety as a state at the time of the survey.*

**Key words:** *student, stress, mental hygiene, the test*

**Conclusion:** Examination anxiety (stress) of the students defined by survey and Spielberg Hainan with the degree of stress in direct proportion to the average power.

( $R = 0.41-0.60$ ,  $p = 0.0001$ ).

**Введение.** Здоровье у студентов, как будущих специалистов, является предметом пристального внимания. У студентов стресс и нервно-психическое напряжение развивается из-за большого потока информации, отсутствия системной работы в семестре и в период сессии [1, 2]. Во время сессии возрастает психологическое напряжение (страх, чувство тревоги,

неуверенность в своих силах и знаниях), физическая нагрузка на организм, недостаток сна, недоедание. Страх перед экзаменами затрагивает все системы организма: нервную, сердечно-сосудистую, иммунную и др. [1]. В связи дезадаптацией к учебным нагрузкам у студентов отмечаются функциональные нарушения нервной системы (неврастенические, астеновегетативные синдромы, вегетодисфункции и вегетоневрозы) в 31-56,6% случаев, у 51,8% студентов наблюдается высокий уровень предэкзаменационной тревоги, у 19,2% студентов – средний [2], при том студенты-медики по данным Американской медицинской ассоциации впадают в депрессию гораздо чаще других студентов. Тяжелая и средне-тяжелая депрессия была выявлена у 14,3% студентов. Состояние беспокойства в ожидании экзамена обозначают термином «беспокойство-тревога». Тревожность – отрицательное эмоциональное состояние, характеризующееся ощущениями нервозности, волнения и тревоги в сочетании с активизацией или возбуждением организма. Высокий уровень «беспокойства-тревоги» снижает эффективность учебной деятельности, а низкий его уровень проявляется в улучшении результатов деятельности.

**Цель исследования:**

Определить состояние степени тревожности студентов во время экзаменационной сессии.

**Задачи исследования:**

1. Провести обзор современных направлений психогигиены и тревожности.

2. Определить методом опроса физические признаки степени тревожности у студентов, проявляемые в период экзаменационных сессий.

3. Сравнить степени тревожности в состоянии покоя и период экзаменационной сессии, определённых по-методу Ханина-Спилберга.

**Методы исследования.** Психогигиена – отрасль гигиены, разрабатывающая мероприятия по сохранению и укреплению психического здоровья человека, предупреждению возникновения и развития нервно-психических заболеваний. Психическое здоровье определяется, как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества [4].

С именем Р. Лазаруса связана разработка когнитивной теории психологического стресса, в которой указывается о необходимости учитывать индивидуальный, неповторимый характер структуры личности каждого человека, которая обуславливает различия между людьми в отношении процессов оценки угрозы и преодоления стресса. По мнению Р. Лазаруса, анализ различных категорий реакций и их компонентов (вегетативные или биохимические реакции, поведенческие изменения) дает наилучший ответ о природе психологических процессов, которые мы желаем понять.

Метод измерения тревожности разработан американским психологом Spielberger C.D. и является надежным, информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент и личностной тревожности. Его уникальность состоит в одновременной оценке двух видов тревожности: тревоги, как состояния во время обследования и тревожности, как черты характера и свойства личности. Опросник состоит из 40 вопросов, первые 20 вопросов нужно выбирать ответы в соответствии с самочувствием в данный момент, на оставшиеся 20 вопросов ответы даются в зависимости от того, как тестирующийся чувствует себя обычно.

Исследование было проведено методом одномоментного, случайного отбора студентов. Методом опроса 40 вопросами были исследованы всего 128 студентов Дарханской Медицинской Школы МНУН.

*Структура исследования:* В I-ой части нашего исследования методом опроса были исследованы физические признаки стресса, проявляемые в течение 7дней перед экзаменом и период экзамена, во II-части по-методу Ханина-Спилберга провели исследования экзаменационной тревоги в период покоя и экзамена.

Существуют различные тесты оценки стресса: Тесты Р.Лазариуса, Давиденко и Бек (тесты CES-D), Копинга, Степанов С.(опросник САН), Цунга, Мини-мульти, Мини-Смил тесты, опросник (CDN), Айзенка. Из данных тестов оценки стресса, мы, учитывая свои особенности использовали комбинированный вариант оценки стресса.

*Критерий оценки стресса методом опроса:*

А. Уровень депрессии

0-30 баллы – низкий уровень стресса

31-50 баллы – лёгкая степень стресса

51-60 баллы – стресс средней тяжести

61-80 баллы – тяжёлый стресс

81-100 баллы – крайне тяжёлый стресс

101-268 баллы – агрессивный стресс

Б. Метод Спилберга-Ханина:

20-45 баллы – без стресса

46-60 баллы – стресс I степени

61-70 баллы – стресс II степени

71-80 Баллы – стресс III степени

*Примечание:*

По-опроснику Центра оказания психосоциальной помощи (CDN): А. *Общие синдромы*: поздний отход ко сну: в обычное время, во время экзаменов, финансовые вопросы, усталость, недомогание

Б. *Астеновегетативный синдром*: Нарушение сна, экзаменационная тревога, головная боль, с последним приёмом анальгетиков, возбуждённость, диспепсия, снижение памяти, внимания, депрессия, падение духом, гипертония, потливость, сердцебиение, надеется на шпаргалку. Самим студентом, в случае отсутствия признака, даётся 0 баллов, слабое-1, средне-2, присутствия признака-3, явного присутствия-4 баллы каждому признаку в отдельности.

### Результаты исследования:

Из всех исследованных 182 студентов 18 (10%) были мужского, 164 (90%) женского пола, средний возраст 19.3 года, наименьший возраст 18 лет, наивысший 36 лет.

Таблица 1

### Физические признаки степени тревожности у студентов, проявляемые в период экзаменационных сессий.

	Показатели	n	Корреляционный коэффициент Пирсона	Значение Р
Экзаменационная степень тревожности	Нарушение сна	182	0,230**	0,002
	Экзаменационная тревога	182	0,360***	0,0001
	Головная боль	182	0,258***	0,0001
	Недомогание	182	0,475**	0,0001
	Усталость	182	0,488**	0,0001
	Гипертония	182	0,298**	0,0001
	Потливость	182	0,233**	0,002
	Сердцебиение	182	0,359**	0,0001
Депрессия	182	0,472**	0,0001	

\*\* ( $p < 0.01$ ) физические признаки, проявляемые в период при экзаменах.

Из наиболее часто встречаемых физических признаков экзаменационной тревожности были: усталость ( $r=0.488$ ,  $p=0.0001$ ), недомогание ( $r=0.475$ ,  $p=0.0001$ ), депрессия ( $r=0.472$ ,  $p=0.0001$ ), экзаменационная тревога ( $r=0.360$ ,  $p=0.0001$ ), сердцебиение ( $r=0.359$ ,  $p=0.0001$ ) находились со степенью стресса в прямой зависимости средней силы.



При исследовании степени стресса экзаменационного тревоги у 14.3% студентов наблюдался: минимальный стресс, лёгкая степень стресса 47.3%, стресс средней тяжести у 19.8% и стресс тяжёлой степени у 18.7% студентов.

Таблица 2

**Определение уровня тревожности в данный момент и личностной тревожности по-методу Ханина Спилберга**

	Показатели	n	Корреляционный коэффициент Пирсона	Значение P
Уровень тревожности в состоянии покоя	Я чувствую себя спокойно	182	0,428**	0,0001
	Я хотел бы быть таким же удачливым как	182	0,144**	0,053

	другие			
	Упустил моменты из-за своей нерешительности	182	0,438**	0,0001
	Я сильно переживаю из-за пустяков	182	0,292**	0,0001
	Мне не хватает уверенности в себе	182	0,38**	0,0001
	Я часто падаю духом	182	0,449**	0,0001
Экзаменационная тревожность	У меня бывает хандра	182	0,560**	0,0001
	Я спокоен	182	-0,017**	0,022
	Я раздражён	182	0,132**	0,076

\*\* ( $p < 0.01$ ) состояние покоя и экзаменационной тревоги по методу Ханина

Спилберга.

В период экзаменационной тревоги состояния падения духом ( $r=0.560$ ,  $p=0.0001$ ), депрессии ( $r=0.449$ ,  $p=0.0001$ ), упустил моменты из-за своей нерешительности ( $r=0.438$ ,  $p=0.0001$ ), я внутренне спокоен ( $r=0.428$ ,  $p=0.0001$ ) находились со степенями тревожности в прямой зависимости средней силы.







При исследовании степеней стресса по методу Ханина-Спилберга в состоянии покоя и в период экзаменов установлено, что в период экзамена стресс I-ой степени отсутствует, а стрессовые состояния II-ой степени на 11,9% снизились, стрессовые состояния III-ей степени увеличились на 32,8%, чем при уровне в покоя.

#### **Выводы:**

1. Экзаменационная тревога у студентов проявлялась астеновегетативными синдромами в виде лёгкой, средней и тяжёлой формы стресса.

2. Согласно нашему исследованию, в период экзамена у студентов стресс I-ой степени отсутствовал, а высокий уровень 74,4% занимал стресс III-ей степени.

3. Экзаменационная тревога (стресс) у студентов, определённые методом опроса и Ханина-Спилберга находились со степенью стресса в прямой зависимости средней силы. ( $r=0.41-0.60$ ,  $p=0.0001$ ).

#### Список литературы:

1. Росляк Д.В. Влияние стресса на успеваемость студентов ФФКис и ФСПиП во время экзаменационной сессии. Витебск.

2. Зашихина В.В., Цыганок Т.В. Физиологические аспекты адаптации к стрессогенным ситуациям при обучении в ВУЗе 2014. – № 4-3. – С. 629-633.

3. Варес А.Ю. Исследование эмоционального стресса у студентов и способы его коррекции. Ленинград 1981.

4. ВОЗ Август 2014 г.

5. Демидова Л.И. Тревожность студентов ВУЗА и их успешность в учебной деятельности.

6. Фаустов А.С., Щербатых Ю.В. Коррекция уровня экзаменационного стресса у студентов как фактор улучшения их здоровья. Здоровоохранение Российской Федерации. 2001, №4.

7. Концепция психологического стресса Лазарус. Психосоматика. 2014.08.08.

8. Сухбат Д. Хүний физиологи. УБ.1993.стр.84.

9. Шугалевич Я.С. Особенности вегетативного проявления стресса у студентов во врем сессии. г. Барановичи. 2014.12.23.