

УДК 378

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/71>*Мишнева С.Д.**ORCID: 0000-0003-0017-8653;**Симонова И.М., Шухарт Д.В.**Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург, Россия*

## ПРОФИЛАКТИКА ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ

**Аннотация.** В статье представлены результаты интернет-тестирования студентов УрГУПС. Доказано, что сдача зачетов и экзаменов является сильным стрессовым фактором, вызывающим высокий уровень тревожности. В данный период времени необходимо применять профилактические меры, снижающие эмоциональные переживания, что положительным образом сказывается не только на снижении физического напряжения, но и эмоционального.

**Ключевые слова:** тревожность, сессия, стресс, учебный процесс, профилактика, здоровье, депрессия.

*Mishneva S.D.**ORCID: 0000-0003-0017-8653;**Simonova I.M., Shukhart D.V.**Ural State University of Railway Transport  
Yekaterinburg, Russia*

## PREVENTION OF EXAMINATION ANXIETY IN STUDENTS

**Annotation.** The article analyzes the results of the Internet testing of the students of USUPS. It is proved that passing tests and exams is a strong stress factor that causes a high level of anxiety. During this period of time, it is necessary to apply preventive measures that reduce emotional experiences, which have a positive effect not only on reducing physical stress, but also emotional.

**Keywords:** anxiety, session, stress, educational process, prevention, health, depression.

Большое количество людей нередко используют термин депрессия. Под ней они понимают плохое состояние, печаль или просто, хотят сказать, что сейчас они не в настроении. Под депрессией может пониматься множество проблем, с которыми приходится сталкиваться в обычной жизни, из-за них ухудшается эмоциональное и психическое состояние. Также депрессией называют достаточно быстро проходящее плохое состояние, то есть происходящие в обычной жизни переутомление, упадок духа, подавленность, разочарование. Как правило, эти эмоции подталкивают людей к изменениям и развитию, поэтому нужды в специальном лечении нет. Специалисты используют понятие «депрессия», когда подразумевают клиническую депрессию – большое депрессивное расстройство (БДР). БДР – это состояние, в котором ощущение грусти разы сильное, чем обычно и длится дольше, чем обычно. Также, происходит утрата интереса и удовольствия.

Депрессия от лат. *deprimō* «давить (вниз), подавить» – психическое расстройство, основными признаками которого являются плохое настроение и снижение или утрата

способности получать удовольствие. Депрессивное состояние имеет определенные признаки и характеризуется триадой симптомов:

- снижение и затормаживание двигательной активности
- снижение настроения на постоянной основе
- нарушения в мышлении (Балашова Т.И., Опросник Шкала депрессии В. Зунга (<https://clck.ru/YwyuR>).

В некоторых случаях под депрессией понимается подавленное состояние, оно может продолжаться пару дней, а может и нескольких месяцев, но это состояние не создает симптомов, которые бы усложняли жизнь.

Депрессивное состояние рассматривают, как нарушение психического здоровья в тех случаях, когда встречается продолжительное подавленное настроение, печаль, уныние и другие симптомы, касающиеся мыслей, чувств, поведения и всего организма в целом.

Депрессия редко появляется вследствие одной причины. Причинами депрессии, нуждающимися в лечении, являются разнообразными. Нередко депрессия – это совокупность биологических, психологических и социальных аспектов; изредка появление депрессии может случиться только из-за одной определенной причина. Наследственность, раннее развитие, условия жизни человека устанавливают уровень склонности к депрессии. Вероятность появления депрессии увеличивается, в обстоятельствах тяжелого детства, когда ребенок испытывал физическое, психическое и другое воздействия со стороны его окружения. Депрессия может появиться в результате каких-либо очень грустных, сложных событий. Источником депрессивного состояния может оказаться физическое заболевание. Также депрессию у отдельных людей может появиться из-за приема лекарственных препаратов, наркотических веществ, алкогольных напитков (<https://clck.ru/YwywF>). На основании тяжести симптомов депрессию классифицируют как легкую, средней тяжести и тяжелую. К симптомам депрессии относятся:

- Подавленное настроение. Увеличение плаксивости.
- Дела, которые когда-то доставляли удовольствие, не вызывают интереса.
- Чувство усталости, ощущение того, что энергии не хватает на незначительные действия.
- Мысли о собственной слабости, отсутствие веры в своих силах.
- Преувеличенная самокритика или беспочвенное чувство вины. Ощущение вины появляется по отношению к таким проблемам, на которые человек не в силах повлиять.

Мысли о смерти или самоубийстве, либо же попытки к ним.

Чувство нерешительности, ослабление концентрации внимания. Не получается сосредоточиться.

Психомоторные заторможенность или возбуждение. Может наблюдаться либо оцепенение, либо гиперактивность.

Нарушения сна могут проявляться в трудности засыпания, в прерывистом сне и раннем пробуждении, а также в повышенной сонливости.

- Исчезновение аппетита, снижение веса или наоборот, увеличение аппетита и веса (<https://clck.ru/YwywF>).

Особенно часто с депрессией сталкиваются современные студенты вузов. К ним предъявляются высокие требования. Многим приходится совмещать учебу с работой, чтобы не зависеть от родителей. А это приводит к дополнительному переживанию еще и на работе, времени на отдых становиться меньше. Нелегко приходится и гиперответственным студентам, которые зачастую взваливают на себя непосильный объем работы. Всё это приводит к недосыпу, появляется утомляемость, раздражительность. Во время сессии, сдачи

государственных экзаменов, защиты выпускных работ, увеличивается нагрузка, появляется еще больше ответственности, студент начинает еще больше переживать, нервничать, паниковать. На фоне этого появляется депрессия. Университет готовит студента к взрослой и самостоятельной жизни. Он дает не только необходимые знания, но и приучает к дисциплине, к ответственности. Готовит к тому, что не всё в жизни дается легко, для того, чтобы достичь поставленных целей, необходимо быть готовым к любым стрессовым состояниям.

Студенческие годы – это самые насыщенные годы любого человека. За время обучения студент испытывает множество эмоций от самых счастливых до не очень позитивных. Часто случается, что перед экзаменом студент очень сильно переживает, нервничает. В подготовке проводит бессонные ночи, недоедает или наоборот переедает на фоне стресса, появляется раздраженность. Все это сказывается на молодом организме. Также все это может привести к депрессии. Депрессия влечет за собой ряд серьезных проблем со здоровьем, поэтому ее выявление является важной задачей.

Было проведено исследование по оценки депрессивного состояния у студентов, обучающихся в Уральском государственном университете путей сообщения среди 4 и 5 курсов в количестве 95 человек. Студенты 4 курса проходили опрос на момент подготовки к сессии, студенты 5 курса перед и во время подготовки к государственной итоговой аттестации. Для оценки их состояния был использован опросник «Шкала депрессии В. Зунга (Цунга). Адаптация Т.И. Балашовой».

Анализ результатов проводится по оценки семи факторам. В результате получаем уровень депрессии (УД), который находится от 20 до 80 баллов. Если УД менее 50 баллов, то состояние без депрессии. Если УД 50–59, то имеется легкая депрессия ситуативного или невротического генеза. При УД от 60–69 баллов диагностируется субдепрессивное состояние или маскированная депрессия.

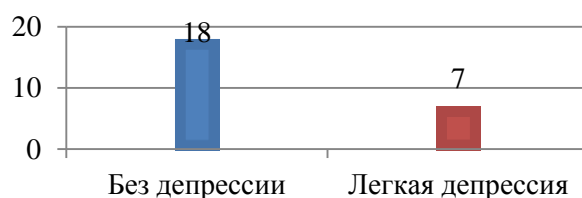


Рис. Тревожные состояния перед экзаменами

По результатам, представленным на рисунке 1 видно, что у 28%, а это 26 человек, выявлена легкая депрессия. Остальные же 72% студентов старших курсов, оказались готовы к эмоциональным нагрузкам и за время учебы адаптировались к данным стрессовым ситуациям и научились переключать внимание на другую деятельность, с эмоционально-положительным окрасом. Эмоциональная напряженность – это расстройство, возникающее после стресса, перегрузки, конфликта, жизненных трудностей. Так как на момент опроса у ребят проходит сессия и государственная итоговая аттестация, то данный опрос показывает, что обучающиеся университета переживают легкое волнение в ответственный для них момент, держат ситуацию под контролем.

В ходе проведенного исследования можно сделать вывод, что у студентов Уральского государственного университета путей сообщений не было выявлено субдепрессивного состояния или маскированной депрессий. Обучающиеся оказались психически устойчивы к стрессовым ситуациям, могут трезво оценивать ситуацию, а также они осознают всю важность поставленных перед ними задач. Это очень важный показатель как для будущих специалистов.