

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

Томилина Арина Сергеевна, студентка 1 курса Новочеркасского инженерно-мелиоративного института им. А. К. Кортунова ФГБОУ ВО Донской ГАУ, e-mail: Moiseewa.Lelka@yandex.ru

Научный руководитель – Моисеева Ольга Васильевна, к.и.н., доцент кафедры истории, философии и социальных технологий Новочеркасского инженерно-мелиоративного института им. А. К. Кортунова ФГБОУ ВО Донской ГАУ, e-mail: Moiseewa.Lelka@yandex.ru

***Аннотация.** Статья посвящена изучению стрессовых состояний у школьников и поиску эффективных методов снятия у них психоэмоционального напряжения. Проведено исследование на базе общеобразовательной школы № 3 г. Новочеркасск. По результатам исследования составлены методические рекомендации и памятка.*

***Ключевые слова:** психическое здоровье, нервно-психическое напряжение, стресс, школьники.*

На современном этапе проблема психологического здоровья детей является одной из самых актуальных, поскольку от него во многом зависит успешность образовательного процесса. В школьном возрасте складывается и проявляется более семидесяти процентов личностных качеств, поэтому невнимание к развитию личности в этом возрасте пагубно сказывается на всем протяжении жизни человека [1, с. 67]. В настоящее время все увеличивается число детей, у которых наблюдаются отклонения в нервно-психической сфере. Увеличивается число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Возникновение эмоциональной напряженности и тревожности может быть связано и с неудовлетворением возрастных потребностей подростков [2, с. 34]. Поэтому у школьников возникает проблема – как справиться с психоэмоциональной нагрузкой, адаптироваться к современным условиям темпа жизни и не растерять свое физическое и психологическое здоровье.

Волнение перед экзаменом играет двойную роль: оно может мобилизовать все силы, так как при определенной степени стресса организм мобилизуется и мозг работает активнее: учащийся может неожиданно вспомнить формулу, в памяти может всплыть страница из учебника. Слишком сильное волнение может помешать отвечать на экзамене и сбить с толку. Поэтому необходимо знать свои особенности и уметь оказывать себе «скорую психологическую помощь», используя приемы снятия психоэмоционального напряжения.

По данному вопросу написано очень большое количество книг и статей, однако возникает вопрос об эффективности применения этой информации.

Целью данного проекта является создание условий для профилактики психоэмоциональных перегрузок у старшеклассников в период подготовки к экзаменам. Объектом исследования стали учащиеся 9–11 классов МБОУ СОШ № 3 г. Новочеркасск, предметом – методы снятия психоэмоционального напряжения в период подготовки к экзаменам. В качестве гипотезы мы предположили, что полученная старшеклассниками информация о психоэмоциональных перегрузках и их последствиях послужит хорошим стимулом для активного использования эффективных методов с целью снятия психоэмоционального напряжения и, как следствие, улучшения качества подготовки к экзаменам.

В ходе исследования были использованы теоретические, эмпирические и практические методы. Проект состоял из трех этапов (подготовительного, основного и заключительного) и реализовывался с сентября 2021 г. по октябрь 2022 г. Участниками проекта являются учащиеся 9–11 классов МБОУ СОШ № 3 им. атамана М. И. Платова.

Новизна проекта заключается в использовании нетрадиционных для образовательных учреждений способов психологической саморегуляции старшеклассников. Практическая значимость заключается в том, что данный проект доказывает эффективность использования методов снятия психоэмоционального напряжения у старшеклассников в период подготовки к экзаменам.

По данным Всемирной организации здравоохранения, 90 % всех заболеваний человека связано со стрессом. В современной России проблемой эмоциональной напряженности, тревожности, нервно-психического напряжения у детей и путями их преодоления занимались многие исследователи. Среди них особое место занимают такие ученые, как О. Г. Жданов, О. А. Карabanова, В. В. Лебединский, О. С. Никольская, А. М. Прихожан, Е. И. Рогов и др. Влияние стресса, психоэмоциональных перегрузок на организм человека может быть как положительным, так негативным [3]. К положительным переменам приводят стрессы не слишком сильные и продолжительные. Однако если воздействие стресса интенсивное, резкое, затянутое по времени, то оно носит разрушительный характер. Если стресс оказывает негативное воздействие, то возможно изменение ряда показателей, среди которых физическое и психическое здоровье, круг общения, успешность в реализации профессиональных планов, отношения с противоположным полом. Стресс и его последствия – прямо пропорциональные явления: чем сильнее и длительнее стресс, тем большее негативное влияние он оказывает, в первую очередь на здоровье. Стресс нарушает привычный ритм жизни человека. Вследствие сильного нервного перенапряжения под «ударом» оказываются наиболее уязвимые системы организма: сердечно-сосудистая, пищеварительная, эндокринная.

В ходе реализации проекта старшим школьникам была предоставлена разносторонняя информация о психоэмоциональных перегрузках и их последствиях (мини-лекция с презентацией, памятка, буклет); проведена диагностика (тестирование) психологического состояния старших школьников (учащихся

9–11 классов); проведена апробация нескольких методик снятия психоэмоционального напряжения в период подготовки к экзаменам среди учащихся 9–11 классов: «Квадратное дыхание» по Джону Гриндеру, «Нервно-мышечная релаксация» по Джекобсону, «Глубокое брюшное дыхание». Были получены следующие результаты: большинство старшеклассников (27 чел., или 90 % от общего числа опрошенных) пребывали в состоянии психологического напряжения, стресса; у двоих подростков (6,7 % от общего числа опрошенных) уровень психоэмоционального напряжения был в норме; у одного ученика (3,3 %) наблюдались признаки хронического стресса, которые уже угрожали его здоровью.

С целью изменения ситуации исследуемые должны были на протяжении длительного времени (6 и более месяцев) пробовать снимать психоэмоциональное напряжение и стресс с помощью вышеупомянутых методик. По завершении практического этапа был проведен опрос «Какая методика снятия психоэмоционального напряжения вами использовалась чаще всего и, на ваш взгляд, является наиболее эффективной?». На основании полученных данных лидером явилась методика «Квадратное дыхание» Джона Гриндера, за нее проголосовали 50 % опрошенных, на втором месте – методика «Нервно-мышечная релаксация» по Джекобсону (35 %), на третьем месте – «Глубокое брюшное дыхание» (15 %).

Проведенное исследование позволяет признать эффективными все три упомянутые методики. Благодаря их применению ученики, владея информацией и практическими навыками саморегуляции своего психоэмоционального состояния, могут успешно предотвращать вредные стрессы, не доводя до депрессии, и, как следствие – повысить результативность обучения.

Полученные в результате реализации проекта материалы позволили разработать: буклет для старшеклассников на тему «Психоэмоциональные перегрузки и их последствия» и методические рекомендации «Эффективные методы снятия психоэмоционального напряжения в период подготовки к экзаменам», которые могут быть полезными старшеклассникам (и их родителям) и педагогам не только на уроках (переменах, классных часах) в качестве «физминутки», но и в обычной жизни для профилактики психологических перегрузок.

Библиографический список

1. **Дубровина, И.В.** Психологическое здоровье личности в контексте возрастного развития / И. В. Дубровина // Развитие личности. – 2015. – № 2. – С. 67–95.
2. **Лебедева, О. В.** Проблема соотношения понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» / О.В. Лебедева // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. – 2013. – № 3–1. – С. 33–37.
3. **Третьякова, Н. В.** Процессный подход к управлению качеством здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения: монография / Н. В. Третьякова. – Екатеринбург : РГППУ, 2018. – 166 с.