



УДК 159.9.07

ВЛИЯНИЕ РЕЛАКСАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ТРЕВОЖНОСТЬ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ**Шахова Карина Игоревна**

студент

научный руководитель: **Дворцова Елена Валерьевна**

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт Кемеровский государственный университет,
г. Новокузнецк

Аннотация. В данном исследовании рассматривается влияние релаксационных упражнений на тревожность студентов-психологов. В исследовательской работе были осуществлены теоретические и практические задачи –проведение психологического анализа учебно-профессиональной деятельности студентов-психологов, изучение теоретического материала в психологии по теме феномена тревожности во взглядах ученых-психологов, проведение анализа разработанности в научной литературе проблемы влияния релаксационных упражнений на тревожность студентов-психологов. Также были подобраны методы и методики исследования, охарактеризованы этапы исследования и обоснована выборка, была проведена первичная диагностика тревожности у студентов-психологов в экспериментальной группе и контрольной, после проведения релаксационных упражнений была осуществлена вторичная диагностика тревожности у студентов-психологов в экспериментальной группе и контрольной, выявление влияния релаксационных упражнений на тревожность студентов-психологов, после полученных результатов были разработаны рекомендации. Практическая значимость результатов заключается в доказательстве важности применения релаксационных упражнений для снятия тревожности, что, способствует эффективному обучению и полноценному развитию личности. Полученные результаты могут быть использованы психологами и преподавателями высших учебных заведений для профилактики тревожности у студентов-психологов, создания специальных программ, обеспечивающих поддержание оптимального уровня психологического здоровья студентов-психологов, а также получении эмпирических данных о влиянии релаксационных упражнений на тревожность студентов-психологов.

Ключевые слова: тревожность, влияние релаксационных упражнений, студенты-психологи.

Тревожность является распространенной проблемой среди студентов, особенно у будущих психологов, которые часто сталкиваются с высоким уровнем стресса и психоэмоциональной нагрузкой. Высокие требования к людям различных профессий, и в том числе студентов психологов предъявляют повышенные требования к психике молодых людей.



Так как тревожность лежит в основе целого ряда психологических трудностей, её развитию способствует академическое давление, которое включает написание исследовательских работ и выполнение практических заданий. Также эмоциональная напряженность, так как изучение психологии требует обработки эмоционально нагруженных тем, таких как психопатология, насилие, и другие трудные ситуации. Еще одной главной причиной появления тревожности у студентов-психологов являются собственные эмоциональные проблемы, которые могут влиять на их психическое благополучие. Вместе с этим данный возрастной период требует от человеческой психики определенных характеристик для успешного освоения профессиональных и социальных навыков, личностного развития и т.п.

Поэтому мы считаем, что студенты психологи сталкиваются с повышенным уровнем тревожности из-за ряда факторов, связанных с их обучением и будущей профессией. Важной задачей для практических психологов, родителей и самих студентов является овладение способами регуляции эмоционального состояния. Среди множества различных психологических методов, используемых в психокоррекционных программах, значительно выделяется метод релаксации, направленный на снижение психической напряженности посредством саморегуляции и развития контроля поведения, состояний и мыслей. Свыбором правильных способов борьбы с тревожностью, таких как релаксационные упражнения, студенты психологи могут справляться с этой тревожностью и развиваться как будущие профессионалы в области психологии.

Таким образом, выбранная тема курсовой работы «Влияние релаксационных упражнений на тревожность студентов-психологов» на сегодняшний день является актуальной.

Объект: учебно-профессиональная деятельность студентов-психологов.

Предмет: влияние релаксационных упражнений на тревожность студентов-психологов.

Гипотеза: проведение релаксационных упражнений снижает личностную и ситуативную тревожность у студентов-психологов.

Цель: исследование влияния релаксационных упражнений на тревожность студентов-психологов.

Методы: теоретический анализ литературы, психодиагностическое тестирование, экспериментальный метод, метод математико-статистической обработки данных – оценка достоверности отличий (t-критерий Стьюдента).

Методики:

1. Методика измерения уровня тревожности, Дж. Тейлор (адаптация В. Г. Норакидзе);
2. Интегративный тест тревожности (А. П. Бизюк, Л. И. Вассерман, Б. В. Иовлев);



3. «Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности», Ч. Д. Спилбергер (адаптация, модификация Ю. Л. Ханина).

Выборка: 30 студентов-психологов специальности «Психология служебной деятельности», из них 15 студентов в экспериментальной группе и 15 в контрольной.

Методологические принципы: научности, детерминизма.

Создатель популярной методики по измерению тревожности Ч. Д. Спилбергер рассматривает тревожность как особое состояние, часто возникающее у человека и выражающееся в повышенной эмоциональной напряженности, сопровождающейся страхами, беспокойством, опасениями, препятствующими нормальной деятельности или общению с людьми. Помимо этого, тревожность автор разделяет на ситуативную (связанную с какой-либо ситуацией) и личностную (выражающейся в качестве устойчивого свойства личности)[1]. По мнению Е. А. Горшкова, к тревожности относят такие личностные проявления, как беспокойство, напряженность, чувство страха перед предстоящими экзаменами, мнительность, преувеличение значимости воспринимаемой информации, ожидание опасности. В современное время среди зарубежных исследований, как отмечает Е. И. Щебланова, тревожность понимается как относительно стабильная эмоционально-личностная особенность человека.

Отечественные авторы во главе с Ю. Н. Алляновым рассматривают учебную деятельность как конкретный пример эмоционально насыщенной, стрессовой ситуации. В качестве одного из современных и востребованных направлений коррекции и профилактики эмоционального стресса и тревожности исследователи называют метод релаксации, направленного на развитие и совершенствование самоконтроля и саморегуляции физиологических функций[2]. Релаксационные упражнения, которые включают в себя дыхательные практики позволяют обучаться более эффективно, а именно увеличиваются показатели аттенционных свойств, снижается уровень тревожности и напряжения, наблюдается оздоровительный эффект по отношению к дыхательной системе. К таким выводам приходит в своем исследовании И. А. Афанасьева совместно с коллегами [2].

Результаты входного и выходного психодиагностического тестирования по методике измерения уровня тревожности, Дж. Тейлор (адаптация В. Г. Норакидзе). Среднее арифметическое по экспериментальной группе до проведения релаксационных упражнений тревожности 34,6 ($\pm 12,31$). После проведения программы релаксационных упражнений показатель тревожности равен 30,7 ($\pm 12,11$). В связи с этим, мы можем наблюдать тенденцию к снижению тревожности. Разница среднего арифметического составляет 3,9. Показатель тревожности снизился и стал соответствовать средней тревожности у студентов-психологов после проведения релаксационных упражнений. Согласно математической обработке данных по t-критерию Стьюдента, в группе произошли значимые изменения тревожности ($t_{\text{эм}} = 2,24$;



$t_{\text{крит}} = 2,13$ при $p \leq 0,05$). Результаты входной и выходной диагностики по методике интегративный тест тревожности (А. П. Бизюк, Л. И. Вассерман, Б. В. Иовлев). среднее арифметическое ситуативной тревожности в экспериментальной группе до проведения релаксационных упражнений равно $6,6 (\pm 1,24)$, показатель личностной тревожности составляет $5,2 (\pm 0,94)$. После проведения программы релаксационных упражнений показатель ситуативной тревожности равен $3,07 (\pm 1,98)$, показатель личностной тревожности составляет $3 (\pm 1,60)$. Показатель ситуативной тревожности снизился и стал соответствовать средней тревожности у студентов-психологов после проведения релаксационных упражнений. Согласно математической обработке данных по t-критерию Стьюдента, в группе произошли значимые различия ситуативной тревожности ($t_{\text{эмп}} = 3,17$; $t_{\text{крит}} = 2,95$ при $p \leq 0,01$), а в показателе личностной тревожности изменений не произошло ($t_{\text{эмп}} = 1,80$; $t_{\text{крит}} = 2,13$ при $p \leq 0,05$). Результаты входной и выходной диагностики тревожности в экспериментальной группе по методике «Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности», Ч. Д. Спилбергер (адаптация, модификация Ю. Л. Ханина). показатель среднего арифметического по экспериментальной группе до проведения релаксационных упражнений показатель ситуативной тревожности равен $41,27 (\pm 14,65)$, показатель личностной тревожности составляет $32,87 (\pm 13,76)$. После проведения релаксационных упражнений показатель ситуативной тревожности равен $36,33 (\pm 15,50)$, показатель личностной тревожности составляет $28,33 (\pm 12,41)$. В связи с этим, мы можем наблюдать тенденцию к снижению тревожности. Разница среднего арифметического составляет 4,94 для ситуативной тревожности и 4,54 для личностной. Показатель тревожности снизился и стал соответствовать низкой тревожности у студентов-психологов после проведения релаксационных упражнений. Согласно математической обработке данных по t-критерию Стьюдента, в группе произошли значимые различия ситуативной тревожности ($t_{\text{эмп}} = 2,99$; $t_{\text{крит}} = 2,95$ при $p \leq 0,01$) и личностной тревожности ($t_{\text{эмп}} = 2,27$; $t_{\text{крит}} = 2,13$ при $p \leq 0,05$).

Таким образом, по результатам психодиагностики тревожности экспериментальной группы до и после проведения программы релаксационных упражнений, мы делаем вывод, что реализация релаксационных упражнений значительно воздействует на тревожность студентов-психологов.

Результаты тестирования по методике измерения уровня тревожности, Дж. Тейлор (адаптация В. Г. Норакидзе). Результаты свидетельствуют о том, что в экспериментальной группе после релаксационных упражнений произошли значительные изменения. Релаксационные упражнения способствуют снижению чувства тревоги, повышению уверенности и стабилизации эмоционального состояния. Результаты диагностики по интегративному тесту тревожности (А. П. Бизюк, Л. И. Вассерман, Б. В. Иовлев). Проведение



релаксационных упражнений воздействовало на уровень тревожности студентов-психологов, а именно снижают эмоциональное напряжение, возбудимость, чувство обеспокоенности, повышают работоспособность. Результаты по методике «Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности», Ч. Д. Спилбергер (адаптация, модификация Ю. Л. Ханина). Проведение релаксационных упражнений воздействовало на уровень тревожности студентов-психологов, а именно релаксационные упражнения снижают эмоциональное напряжение, возбудимость, чувство обеспокоенности.

Для определения воздействия релаксационных упражнений на тревожность студентов-психологов мы использовали метод оценки достоверности отличий между изменениями показателей – t -критерий Стьюдента. Полученные результаты в ходе математико-статистической обработки показали значимую разницу в показателях тревожности. Мы считаем, что релаксационные упражнения снижают тревожность студентов посредством уменьшения физического напряжения. Такие методы работы, как дыхательные упражнения, мышечная релаксация, медитация и аутогенная тренировка, позволяют снизить напряжение в теле, избавляют от головных или мышечных болей, а также улучшают сон. Также релаксационные упражнения способствуют уменьшению тревожных мыслей, что помогает управлять своими эмоциями и изменять свое восприятие ситуаций. Студенты-психологи учатся осознавать свои мысли и фокусироваться на текущем моменте, что способствует снижению тревожности и беспокойства. Поэтому полученные результаты в ходе математико-статистической обработки показали значимую разницу в показателях тревожности, следовательно, релаксационные упражнения снижают эмоциональное напряжение, возбудимость, чувство обеспокоенности, стабилизируют эмоциональное состояние, что способствует повышению работоспособности и оптимизации личностных ресурсов. Незначимость показателя личностной тревожности по интегративному тесту тревожности (А. П. Бизюк, Л. И. Вассерман, Б. В. Иовлев) мы обосновываем наличием сложных или серьезных тревожных состояний, которые требуют комплексного подхода или помощи специалистов. Релаксация может быть полезным инструментом в борьбе с тревожностью, но в некоторых случаях может потребоваться дополнительная терапия или поддержка.

Таким образом, мы заключаем, что релаксационные упражнения повлияли на снижение тревожности учащихся экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой.

Выдвинутая в начале исследования гипотеза о том, что проведение релаксационных упражнений снижает личностную и ситуативную тревожность у студентов-психологов, нашла свое подтверждение.

Рекомендации: с целью снижения тревожности у студентов, продемонстрировавших наличие высоких показателей рассматриваемого явления, мы составили список рекомендаций.



Так, в первую очередь каждый студент должен помнить, что любую ситуацию, даже самую сложную можно повернуть в лучшую сторону. Дальнейшее развитие событий будет зависеть от действий, которые студент предпримет на данный момент.

Всегда нужно помнить, что каждый человек в своей жизни когда-либо испытывал чувство тревоги. Нужно постараться не думать о событии, которое тревожит, напротив нужно подумать о действиях, которые возможно предпринять, чтобы избежать данного события. Нужно проанализировать все возможные пути выхода из сложившейся ситуации. И необходимо развивать уверенность в том, что каждый обладает необходимыми личностными ресурсами, чтобы справиться с любой ситуацией, тогда чувство тревожности снизится.

Психологическая работа с тревожностью также предполагает:

- 1) работу с собственно тревожностью, выявление ее базовых причин с целью коррекции до нормального и низкого уровня;
- 2) организацию времени – с целью уменьшения времени просмотра телепередач, новостных и экстремальных сюжетов и замещения их другими программами, которые оказывают позитивное влияние на эмоциональный фон личности;
- 3) организацию жизнедеятельности – с целью коррекции основных сфер деятельности, расширения спектра того, что способствует позитивному эмоциональному фону, повышению активного отношения к жизни.

Изменение мышления в состоянии тревоги – важная часть психологической работы и саморазвития. Важно думать о том, насколько важно данное переживание и как данное состояние может отразиться на жизнедеятельности сейчас и потом. Стоит ли уделять ему достаточное внимание, проявлять негативные эмоции и тратить свои ресурсы на тревогу, когда можно заняться действительно полезными и актуальными вопросами, задачами, проблемами.

Лучшим способом отвлечься от напряженного рабочего дня являются занятия спортом или активный отдых, но без сильной нагрузки на сердце. Важно сделать акцент на том, чтобы тренировки содержали как можно больше аэродинамических упражнений. Небольшую физическую разминку рекомендуется делать и во время обучения, работы, в перерывах.

Имеются практические упражнения для снижения тревожности «здесь и сейчас»: дыхательная практика (глубокий вдох и долгий выдох, повтор 3-5 раз), направляемое воображение, быстрые движения глаз влево-вправо, краткосрочное отвлечение внимания от тревожной ситуации.

Также укреплению психического состояния и профилактике тревожности способствуют:

- Полноценный 8-часовой сон.
- Прогулки на природе, особенно в солнечную погоду.



- Поиск и нахождение красоты в окружающем мире, достаточно чаще смотреть по сторонам и подмечать необычные, красивые вещи.
- Домашнее животное. Уход за ним не только обеспечивает переключаемость психики, но и профилактике стрессовых состояний.
- Занятие творчеством – рисование, занятия музыкой, писательством или любым другим делом, направленном на создание нового, эстетического.
- Поиск и наслаждение от самых незначительных удовольствий каждый день: смешной рассказ, хороший фильм, вкусная еда, разговор с любимым человеком и т.п.

Список литературы:

1. Городецкая, И. В. Исследование ситуативной и личностной тревожности / И. В. Городецкая, Н. Ю. Коневалова, В. Г. Захаревич. – Текст : электронный // Вестник Витебского государственного медицинского университета. – 2019. – № 5. – С. 120-127. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-situativnoy-i-lichnostnoy-trevozhnosti-studentov>? (дата обращения: 06.09.2023).
2. Аллянов, Ю. Н. Коррекция функционального состояния в период экзаменационной сессии: монография / Ю. Н. Аллянов, И. А. Батракова, Е. В. Филатова. – Москва : Финансовый университет, 2013. – 80 с. – ISBN 978-5-7942-1061-3. – Текст : непосредственный.
3. Левченко, Е. В. Анализ понятия «Тревога» в истории психологии / Е. В. Левченко, И. С. Кравцов. – Текст : электронный // Специальное образование. – 2011. – № 2. – С. 69-75. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-ponyatiya-trevoga-v-istorii-psihologii>? (дата обращения: 06.09.2023).
4. Хухлаева, О. В. Психологическая служба в образовании. Школьный психолог : учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / О. В. Хухлаева. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 353 с. – ISBN 978-5-534-06780-4. – Текст : непосредственный.
5. Коурова, О. Г. Влияние занятий релаксацией на адаптацию к учебным нагрузкам у студентов-спортсменов / О. Г. Коурова, Т. В. Попова, Г. И. МаксUTOва, О. С. Стадник. – Текст : электронный // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2-10. – С. 2155-2157. – URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=37374> (дата обращения: 06.09.2023).