

УДК 159.9.072.42

DOI 10.21661/r-129813

Г.В. Сорокоумова

ОПЫТ ДИАГНОСТИКИ И ПСИХОКОРРЕКЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье рассматриваются понятие и виды тревожности, характеристика студенческого возраста, описывается опыт диагностики и психокоррекции ситуативной тревожности студентов в период экзаменационной сессии, осуществляемый научной студенческой лабораторией. Работа включает 3 этапа: 1) констатирующий – с целью анализа уровня тревожности студентов; 2) психокоррекционный – с целью оптимизации и снижения уровня ситуативной тревожности студентов в период экзаменационной сессии; 3) контрольный – с целью анализа влияния метода десенсибилизации и переработки психологических травм движениями глаз (ДПДГ) на уровень ситуативной тревожности студентов.

Ключевые слова: тревожность, виды тревожности, ситуативная тревожность, личностная тревожность, студенческий возраст, автоматическая оценка фонетического качества речи, программа Voice Self-Analysis, десенсибилизация психологических травм, переработка психологических травм.

G.V. Sorokoumova

THE EXPERIENCE IN DIAGNOSIS AND PSYCHOTHERAPY OF STUDENTS' ANXIETY

Abstract: the article discusses the concept and types of anxiety, the characteristics of student age, describes the experience of diagnosis and psychotherapy of students' anxiety during the examination session by the scientific student laboratory. The work consists of 3 stages: 1) ascertaining stage – the aim is to analyze the level of students' anxiety; 2) psycho-corrective stage – the aim is to optimize and reduce the level of

anxiety of students in the examination period; 3) controlling stage – the aim is to analyze the influence of the method of desensitization and reprocessing trauma by eye movements (EMDR) on the level of students' anxiety.

Keywords: *anxiety, types of anxiety, situational anxiety, personal anxiety, student's age, the automatic assessment of the phonetic (voice) speech quality, Voice Self-Analysis, desensitization of psychological trauma, psychological trauma processing.*

Тревожность – это «индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения» [7].

Ч. Спилбергер рассматривает: во-первых, ситуативную тревожность, которая возникает в конкретной ситуации (например, в период экзаменационной сессии) и выступает своеобразным мобилизирующим механизмом личности; во-вторых, личностную тревожность, которая рассматривается как личностная черта и проявляется в постоянной склонности к переживаниям тревоги в любых жизненных ситуациях и характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное [9].

А.М. Прихожан выделяет виды тревожности на основе ситуаций, связанных с процессом обучения – учебная тревожность, с представлениями о себе – самооценочная тревожность и с общением – межличностная тревожность [6].

Многочисленные исследования по психологии студенческого возраста (Б.Г. Ананьев, Н.В. Кузьмина, Ю.Н. Кулюткин, А.А. Реан, Е.И. Степанова, П.А. Просецкий, Е.М. Никиреев, В.А. Сластенин, В.А. Якунин и др.) утверждают, что это – исключительно важный период в развитии личности человека, поскольку именно в это время происходит окончательное закрепление ее психологического облика. «Он связан со сменой социальных ролей, с переходом от одной системы зависимостей (детский возраст) к другой, отчасти характеризующей уже взрослого человека, с необходимостью прогноза соответствия возможностей требованиям профессии, с пубертатными сдвигами и т. п.» [1, с. 89].

Как любой сложный возрастной период, студенческий возраст характеризуется повышенным уровнем ситуативной и личностной тревожности. В основном, тревожность проявляется в учебно-профессиональной деятельности, особенно в период экзаменационных сессий. Поэтому проблема диагностики и психокоррекции тревожности студентов в период экзаменационной сессии является актуальной и важной для практического решения.

В литературе описаны различные группы методов диагностики тревожности. Условно все методы диагностики тревожности можно разделить на три направления:

- изучение осознаваемых компонентов, данных в субъективных переживаниях;
- изучение выразительных компонентов, проявляющихся в особенностях поведения и пантомимики, а также в результатах деятельности;
- изучение неосознаваемых проявлений, отражающихся в вегетативных изменениях.

Известно, что при использовании опросных методов важное значение имеет проблема достоверности полученных данных. Считается, что искажение ответов испытуемыми может быть вызвано неясностью или двусмысленностью вопросов-суждений, недостаточностью опыта или уровня рефлексии испытуемых, а также их неадекватной (недостаточной или чрезмерной) мотивацией. Ю.Л. Ханнин полагает, что этих существенных недостатков можно избежать, если предъявлять достаточно высокие требования к процедуре разработки самой методики и к ее психометрическим характеристикам, а также специально организовать процедуру опроса, строго контролируя или при необходимости снимая возможные проявления установочного поведения [9].

Поэтому в настоящее время создаются компьютерные программы анализа эмоциональных состояний человека по речи, например детектор эмоций по голосу Voice-Stress Analysis на основе анализа стресса, детектор эмоций на основе вейвлет-преобразования [2] и др.

Опишем опыт диагностики и психокоррекции тревожности студентов в период экзаменационной сессии, осуществляемый научной студенческой лабораторией нашего вуза.

1 этап – констатирующий, который проводился с целью анализа уровня тревожности студентов с помощью автоматической оценки фонетического (голосового) качества речи. В основу автоматической оценки фонетического (голосового) качества речи положена программа Voice Self-Analysis (Голосовой самоанализ). В её основе лежит авторский патент В.В. Савченко на полезную модель №90251 (Роспатент) «Устройство для фонетического анализа и обучения речи». Голосовой анализ эмоционального состояния проводится во время чтения контрольного текста. Программа автоматически рассчитывает текущую оценку фонетическое качество речи (ФКР) [10], а в соответствии взаимосвязи между качеством устной речи на фонетическом (голосовом) уровне и эмоциональным состоянием человека [2], программа оценивает уровень тревожности студента.

Для подтверждения результатов анализа эмоционального состояния студентов с помощью программы Voice Self-Analysis мы использовали шкалу самооценки уровня тревожности (Ч.Д. Спирберга, Ю.Л. Ханина) [3].

На первом этапе в научной студенческой лаборатории мы обследовали 50 студентов первого курса и отобрали среди них 10 человек с высоким уровнем ситуативной тревожности.

В таблице 1 представлены результаты студентов с высоким уровнем тревожности, полученные с помощью программы автоматической оценки фонетического (голосового) качества речи Voice Self-Analysis и с помощью шкалы самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилберга.

Таблица 1

Результаты диагностики студентов с высоким уровнем тревожности, полученные с помощью программы автоматической оценки фонетического (голосового) качества речи Voice Self-Analysis и с помощью шкалы самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилберга

№	Уровень тревожности студентов		
	Автоматическая оценка фонетического (голосового) качества речи	Ч.Д. Спилберга	
		ситуативная	личностная
1	7	47	48
2	7	46	58
3	8	51	52
4	8	52	49
5	7	46	48
6	10	70	59
7	8	50	59
8	8	51	51
9	7	47	48
10	8	51	50
		до 30 баллов – низкая 31–44 балла – умеренная 45 и более – высокая	

Как мы видим, результаты психодиагностики с помощью шкалы самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилберга соответствуют результатам диагностики тревожности студентов с помощью программы автоматической оценки фонетического (голосового) качества речи Voice Self-Analysis.

2 этап – психокоррекционный, который проводился с целью снижения высокой ситуативной тревожности студентов в период экзаменационной сессии. Научная студенческая лаборатория располагает большим арсеналом психокоррекционных методов, в том числе психологическими тренингами саморегуляции, повышения уверенности в себе, тренингом арт-терапии и др. [8]. Однако, на наш взгляд, наиболее эффективным для психокоррекции ситуативной тревожности студентов в период экзаменационной сессии является метод десенсибилизации, вернее её разновидность – метод десенсибилизации и переработки психологических травм движениями глаз Ф. Шапиро (ДПДГ) [4].

Метод десенсибилизации – метод уменьшения негативного напряжения, тревоги и страхов. Используются разнообразные методы десенсибилизации: переживание трудной (страшной) ситуации, расслабление, вербализация ситуации, контроль дыхания [3]. Чрезвычайно эффективной разновидностью десенсибилизации является десенсибилизация и переработка психологических травм движениями глаз. ДПДГ – это психотерапевтическая техника, которая применяется при лечении эмоциональных травм. Она разработана главным образом для терапии посттравматического синдрома, синдрома зависимости или депрессии. Метод ДПДГ основан на неврологической концепции психологической травмы и позволяет ускорить исцеление словом. Травматическое событие блокирует процессы саморегуляции психики: образы, звуки или телесные ощущения, связанные с болезненным переживанием, «застревают» в ней, так что человек снова и снова испытывает ужас, боль, страх и беспомощность. Движение глаз помогает синхронизировать ритмы полушарий мозга. А движения глаз из стороны в сторону вызывают поочередную активизацию полушарий и синхронную переработку информации. Процессы естественной саморегуляции восстанавливаются, и мозг самостоятельно завершает работу, уменьшая напряжение, тревожность, страх.

Отобранные нами студенты прошли сеансы десенсибилизации и переработки психологических травм движениями глаз (ДПДГ) у сертифицированного на использование данного метода психолога.

3 этап – контрольный, который проводился с целью анализа влияния метода десенсибилизации и переработки психологических травм движениями глаз (ДПДГ) на снижение уровня ситуативной тревожности студентов.

Приведём результаты проделанной нами работы. В таблице 2 представлены результаты уровня ситуативной тревожности у студентов до и после психокоррекционной работы с использованием метода десенсибилизации и переработки психологических травм движениями глаз (ДПДГ).

*Результаты уровня ситуативной тревожности студентов до
и после психокоррекционной работы*

№	Уровень ситуативной тревожности студентов	
	до (баллы)	Результат после (баллы)
1	47	42
2	46	41
3	51	46
4	52	47
5	46	42
6	70	45
7	50	44
8	51	44
9	47	41
10	51	46
до 30 баллов – низкая, 31 – 44 балла – умеренная, 45 и более – высокая		

Согласно результатам таблицы 2, проведённая психокоррекционная работа повлияла на снижение уровня тревожности всех студентов, у семи студентов высокий уровень ситуативной тревожности снизился до умеренного уровня, у трёх – ситуативная тревожность осталась на высоком уровне, но с меньшими показателями, приближающимися к умеренным значениям.

Достоверность различий данных показателей мы проверили с помощью статистического Т-критерия Вилкоксона. Полученные результаты находятся в зоне значимости. Проведенную психокоррекционную работу можно считать эффективной.

Как мы видим, в настоящее время можно быстро и эффективно снизить уровень ситуационной тревожности студентов в период экзаменационной сессии и тем самым повысить эффективность результатов экзаменов. Целью нашей дальнейшей работы является исследование возможности психокоррекции личностной тревожности студентов современными психологическими методами.

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебное пособие для вузов [Текст] / Г.С. Абрамова. – М.: Изд-во Академический проект, 2000. – 624 с.

2. Голубинский А.Н. Выявление эмоционального состояния человека по речевому сигналу на основе вейвлет-анализа / А.Н. Голубинский [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/vyyavlenie-emotsionalnogo-sostoyaniya-cheloveka-po-rechevomu-signalu-na-osnove-veyvlet-analiza>

3. Исследование тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин) / Диагностика эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост. И.Б. Дерманова. – СПб., 2002. – С. 124–126 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vsetesti.ru/228/>

4. Козлов, Н.И. Десенсибилизация-королева психотерапии / Н.И. Козлов [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.psychologos.ru/articles/view/desensibilizaciya__koroleva_psihoterapii

5. Опросник исследования тревожности у старших подростков и юношей (Ч.Д. Спилбергер, адаптация А.Д. Андреева) / Диагностика эмоционально-нравственного развития Ред. и сост. И.Б. Дерманова. – СПб., 2002. – С.124–126 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vsetesti.ru/228/>

6. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст] / А.М. Прихожан. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2000. – 304 с.

7. Психологический словарь [Текст]. – М.: Педагогика-Пресс, 2007.

8. Сорокоумова Г.В. Новые возможности анализа и психокоррекции эмоциональных состояний студентов: материалы международной конференции «Современный научный потенциал и перспективные направления в теоретических и практических аспектах» [Текст] / Г.В. Сорокоумова. – СПб.: КультИнформ-Пресс, 2017. – С. 65–68.

9. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Тревога и тревожность: хрестоматия [Текст] / Сост. В.М. Астапов / Ч. Спилбергер. – СПб.: Пер Сэ, 2008. – С. 85–99.

10. Психология, тесты [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://allsoft.ru/software/education/psychology-tests/?sort=pubdate-desc#>

Сорокоумова Галина Вениаминовна – д-р психол. наук, профессор кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова», Россия, Нижний Новгород.

Sorokoumova Galina Veniaminovna – doctor of psychological sciences, professor of the Department of Pedagogy and Psychology FSBEI of HE “Nizhny Novgorod Linguistics University named after N.A. Dobrolyubova”, Russia, Nizhny Novgorod.
