

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ИНТЕНСИВ «СТУДЕНТ – СТУДЕНТУ» ПО АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ К ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ**

*старший преподаватель Гайфуллина Наталья Геннадиевна  
Елабужский институт (филиал) федерального государственного  
автономного образовательного учреждения высшего образования  
«Казанский (Приволжский) федеральный университет» (г. Елабуга);  
старший преподаватель Исмаилова Наиля Иркиновна  
Елабужский институт (филиал) федерального государственного  
автономного образовательного учреждения высшего образования  
«Казанский (Приволжский) федеральный университет» (г. Елабуга)*

**Постановка проблемы.** Обучение студентов сопряжено с учебным стрессом, особенно в период зачетно-экзаменационной сессии. Наиболее уязвимой категорией являются студенты первого года обучения, так как еще продолжается процесс адаптации к новой роли, социальным условиям, требованиям высшего учебного заведения.

Сдача экзаменационной сессии связана со значительными психо-эмоциональным напряжением и внутриличностным конфликтом, что вызывает у обучающихся негативные переживания, перегруз адаптационных возможностей перед предстоящими зачетами и экзаменами.

Именно в период зачетно-экзаменационной сессии у студентов повышается уровень тревожности, происходит снижение адаптационных возможностей, особенно у студентов с высоким уровнем нейротизма [5, С. 32].

И.А. Корабельникова, Б.С. Жумабаева выявили, что из-за повышения психоэмоционального напряжения в предэкзаменационный период у студентов первого курса значительно повышается ситуативная тревожность, что приводит к целой перестройке организма. Часто происходят нарушения как психологического, так и физиологического состояния организма, и чем выше эмоциональный фон, значимость экзаменационной сессии для студента, тем больше вероятности истощения его функциональных ресурсов, приводящих к снижению работоспособности, ошибкам памяти, снижению концентрации внимания и накоплению утомляемости. Авторы пришли к выводу, что необходимо оказывать психолого-педагогическую поддержку первокурсникам, внедрять программы обучения, направленные на понижение восприятия психологических стрессоров, специальной подготовки студентов к сдаче зачетов и экзаменов, а также повышать стрессоустойчивость в целом. Так как авторы склоняются, что именно эмоциональное напряжение перед экзаменами приводит к нарушению функционирования всех систем организма [2, С. 150].

В своем исследовании О.И. Миронова и К.А. Машкин выявили, что студенты из-за повышенного эмоционального фона меньше всего самоэффективны при сдаче экзаменов. Считают, что эмоциональный компонент больше всего влияет на успешность, по сравнению с когнитивным и поведенческим компонентами [3, С. 133].

Ю.С. Rogozянская, М.Ю. Кунаковская, М.Л. Овчинникова в своем исследовании указывают, что больше всего подвержены стрессу обучающиеся, имеющие низкую самооценку. Таких студентов можно отнести к группе риска. Несмотря на их ответственность, высокую подготовку, они могут не справиться с экзаменационным стрессом, который разрушает организм человека, подрывает в большей степени веру в свои способности и возможности [4, С. 31].

В таком случае, студент находится в сильном стрессовом состоянии, которое может привести к учебной дезорганизации, значительной потере эмоционального и интеллектуального ресурсов. Поэтому, студенты-первокурсники особенно нуждаются в психолого-педагогическом сопровождении со стороны кураторов, студентов-наставников старших курсов, психологической службы вуза.

**Изложение основного материала исследования.** В Елабужском институте Казанского федерального университета функционирует «Центр психологической помощи образовательного процесса», одной из задач которого и является оказание помощи студентам в период экзаменационной сессии. С 2022-2023 учебного года в вузе действует программа образовательного интенсива «Студент – студенту». В рамках интенсива студенты-волонтеры старших курсов, прошедшие специальное обучение способам и методам нейтрализации стресса, обучили им 43 студента первого курса. Обучение проходило в практико-ориентированной форме и тренинговом режиме, где участники делились своими чувствами, переживаниями, учились справляться с аффективными негативными переживаниями, повышать эмоциональную стабильность, стрессоустойчивость, саморегуляцию, нивелировать внутриличностный конфликт.

Программа образовательного интенсива состояла из двух этапов. На первом этапе студенты-волонтеры реализуют тренинг, направленный на коррекцию эмоционального состояния перед экзаменационной сессией; снятие эмоционального напряжения, укрепление психологического здоровья студентов; повышение работоспособности и рабочей мотивации.

Участников тренинга ведущие просят актуализировать в памяти качества, которые помогают справиться со стрессом. Данное упражнение помогает студентам акцентироваться на сильных сторонах своего характера, выступающие ресурсом в сложных жизненных ситуациях и справиться с негативным влиянием эмоций.

Одним из важных элементов образовательного интенсива явилась мини-лекция о стрессе, его стадиях и проявлениях. Стресс в повседневной жизни – норма для современного человека, главное – не допустить переход от эустресса к дистрессу.

Человек иначе реагирует на стресс, в отличие от животных. Одна мысль о возможной неудаче приводит студента в состояние эмоционального стресса. Именно негативные мысли, переживания запускают механизм стресса, мешающий первокурсникам готовиться к экзаменам и зачетам [4, С. 31].

Поэтому ведущие тренинга делились информацией о том, какими могут быть первые сигналы от организма, свидетельствующие об эмоциональном напряжении, потере концентрации внимания, ощущения усталости. Физиологические изменения во время первой стадии стресса, такие как - головные боли, боли в желудке, учащенное дыхание и сердцебиение, повышенное потоотделение, а также сниженная работоспособность, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, гнева, беспокойства, отсутствия уверенности в себе. Из-за тревожных мыслей студенты могут потерять сон, почувствовать учащенное сердцебиение, дрожь в руках и ногах, а также снижение аппетита [5, С. 31], [1, С. 141].

Далее студенты проговаривали о фазе сопротивления со стрессом. На этой стадии организм делает попытки преодолеть возникшие трудности, быть более устойчивым к вредным воздействиям, чем в обычном состоянии. Наиболее эффективная помощь в этот период – укрепление уверенности в себе.

После длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению. В этот период возрастает восприимчивость к заболеваниям, истощается запас жизненных сил, снижается уверенность. Поэтому важно не доводить свой организм до третьей фазы – фазы истощения.

Ситуация первой экзаменационной сессии – незнакома для студентов-первокурсников, заставляет тревожиться, беспокоиться, переживать о результатах сдачи экзаменов. Поэтому основной задачей обучающихся на тренинге стала – научиться регулировать свое эмоциональное состояние, снизить напряжение.

В процессе мозгового штурма участники вспомнили о самых простых способах снятия эмоционального напряжения, актуализировав их в своем сознании, такие как: занятия физическими упражнениями; принятие контрастного душа, активная помощь другим, спеть, послушать музыку, прогуляться на свежем воздухе с друзьями и др. Во время подготовки к экзаменам студенты вынуждены много времени проводить на повторение пройденного материала, а это приводит к снижению физической активности при высоком эмоциональном напряжении. Поэтому соблюдение режима дня является залогом борьбы со стрессом [4, С. 30].

Эффективным способом борьбы с экзаменационным стрессом считается повторение материала и получение новой информации, что позволит расширить свой кругозор по предмету и студент будет более уверен в том, что ответит на экзаменационные вопросы. В этой ситуации уровень тревожности не будет превышать уровня, который бы снижал эффективность умственной деятельности студента во время испытаний [4, С. 31].

Также отдельно было проведено упражнение, направленное на усиление юмора к ситуации экзамена. Ведущие просили каждого участника провести ассоциацию с экзаменом, дать обратную связь и найти в нем что-то комичное.

Во время тренинга использовалась медитативная техника «Синяя комната», позволившая каждому участнику найти ресурс, позволяющий быстро восстановить силы в стрессовой ситуации.

Далее студенты провели упражнение «Ящик Пандоры», позволивший студентам осознать те качества, установки, которые мешают им справиться со сложными стрессовыми ситуациями.

На втором этапе интенсива студентам была предложена анкета, где они поделились обратной связью о том, как изменилось их самочувствие до и после проведенного занятия, была ли полезна встреча.

На вопрос анкеты «Оцените по 10-балльной шкале уровень напряжения, связанный с предстоящей зачетно-экзаменационной сессией до тренинга (1 балл – нет напряжения, 10 – очень высокое)» – 55,7% респондентов указало высокий уровень напряжения (указали от 7 до 10 баллов).

На этот же вопрос, после проведенного тренинга, высокий процент напряжения указало 32,6% респондентов. Данный показатель свидетельствует о том, что за время тренинга у студентов существенно снизилось эмоциональное напряжение. Считаем, что данный эффект обусловлен групповым взаимодействием, при котором студенты в открытой доверительной форме вербализуют свои накопившиеся страхи, негативные установки, а также становятся очевидцами общей тенденции первокурсников реагировать на первую зачетно-экзаменационную сессию повышенной тревожностью, приводящей к изменению работы всего организма, потере ресурсов.

Также в анкете был вопрос «Нужны ли, на твой взгляд, такие тренинги, как сегодняшний, для снятия психоэмоционального напряжения перед экзаменом?». Утвердительно ответило 88,4%. Студенты во время тренинга смогли проговорить о своих опасениях, страхах, что привело к общему уровню снижения эмоционального напряжения, почувствовали облегчение. Также, во время тренинга ведущие, студенты старших курсов, поделились своим опытом сдачи экзаменов, особенностей приема экзамена у преподавателей предметников, что еще больше сблизило студентов, они ощутили поддержку со стороны ведущих, страх неопределенности ситуации уменьшился, появился положительный образ взаимодействия с преподавателем во время сдачи экзамена.

Надо отметить, анализируя результаты анкеты, тренеры допустили мысль о том, что положительный эффект тренинга оказал не на 88,4% респондента. Считают, это связано с тем, что многие могли оказаться «вежливыми» и дать социально желательный ответ на вопросы анкеты, чтобы поддержать студентов ведущих.

**Выводы.** Считаем, что первый опыт по профилактике негативных эмоциональных состояний в связи с предстоящей зачетно-экзаменационной сессией у студентов первого курса – удачен. Студенты-волонтеры справились с поставленной задачей, оказав обучающимся первого курса помощь в преодолении стресса. Данные тренинги позволяют развить способность управлять своими эмоциями, повысить стрессоустойчивость у будущих учителей. Также очень важно уметь позитивно мыслить, видеть в проблемах положительные моменты, что способствует нейтрализации негативных переживаний, усилению способности решать поставленные задачи с минимальными энергетическими затратами. Осознанные решения снижают нервно-психическую нагрузку, что повышает уверенность первокурсников в своих собственных силах, осознание того, что смогу справиться и с этой новой ситуацией.

**Аннотация.** В статье описывается опыт реализации образовательного интенсива для студентов первого курса, направленный на коррекцию негативных эмоциональных состояний во время первой экзаменационной сессии. Интенсив «Студент – студенту» проводят студенты-волонтеры, прошедшие практико-ориентированную подготовку в студенческом тренинговом центре. Во время занятий студенты освоили способы нейтрализации стресса, тревожного состояния и других негативных проявлений эмоционально-волевой сферы. Образовательный интенсив прошли 43 студента первого курса Елабужского института КФУ. Первым этапом явился тренинг по формированию навыков нейтрализации стресса. Вторым - анкетирование «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу», целью которого стало выявление актуального эмоционального состояния, его изменение после тренинга. Результатом интенсива стала положительная динамика снижения негативных проявлений эмоционально-волевой и поведенческой сфер.

**Ключевые слова:** стресс, тревожность, коррекция, студенты-первокурсники, образовательный интенсив, тренинг.

**Annotation.** The article describes the experience of implementing an educational intensive for first-year students aimed at correcting negative emotional states during the first examination session. The "Student to Student" intensive course is conducted by student volunteers who have completed practice-oriented training at the student training center. During the classes, students mastered ways to neutralize stress, anxiety and other negative manifestations of the emotional-volitional sphere. 43 first-year students of the Elabuga Institute of KFU passed the educational intensive. The first stage was a training on the formation of skills to neutralize stress. The second is the questionnaire "Preparation for exams. How to resist stress", the purpose of which was to identify the current emotional state, its change after the training. The result of the intensive was the positive dynamics of reducing the negative manifestations of the emotional-volitional and behavioral spheres.

**Key words:** stress, anxiety, correction, first-year students, educational intensive, training.

#### **Литература:**

1. Андреева, Е.А. Особенности проявления стресса у студентов во время сдачи экзаменационной сессии / Е.А. Андреева, С.А. Соловьева // АНИ: педагогика и психология. – 2016. – №1 (14). – С. 140-143
2. Влияние экзаменационного стресса на психологическое состояние студентов I курса медицинского колледжа / И.А. Корабельникова, Б.С. Жумабаева [и др.] // International Journal of Medicine and Psychology. – 2020. – Т. 3, № 1. – С. 147-152
3. Миронова, О.И. Самоэффективность студентов в условиях экзаменационного стресса / О.И. Миронова, К.А. Машкин // Педагогика и психология образования. – 2021. – №3. – С. 133-144
4. Рогозянская, Ю.С. Экзаменационный стресс. Пути снижения негативного воздействия экзаменационного стресса при построении здоровьесберегающей среды / Ю.С. Рогозянская, М.Ю. Кунаковская, М.Л. Овчинникова // Вестник науки. – 2022. – №5 (50). – С. 29-32
5. Фатеева, Н.М. Экзаменационный стресс и психофизиологические показатели студентов / Н.М. Фатеева, А.В. Арефьева // Образовательный вестник «Сознание». – 2015. – №3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekzamenatsionnyu-stress-i-psihofiziologicheskie-pokazateli-studentov> (дата обращения: 12.02.2023).

УДК 378

## **ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

*доктор медицинских наук, профессор Григорьев Георгий Павлович  
Гуманитарно-педагогическая академия (филиал) Федерального государственного  
автономного образовательного учреждения высшего образования  
«Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского» (г. Ялта)*

**Постановка проблемы.** Одной из важнейших проблем педагогики является проблема педагогического общения, которая обсуждается и решается на протяжении десятилетий. Например, А.А. Леонтьев определяет педагогическое общение как «профессиональное общение преподавателя с учащимися на уроке и направленное на создание благоприятного психологического климата, а также на другого рода психологическую оптимизацию учебной деятельности и отношений между педагогом и учащимся» [5]. На многоплановость педагогического общения указывал В.А. Слостенин, утверждая, что в педагогическое общение включается