

СПОСОБЫ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРЕССА У СТУДЕНТОВ

А.Л. Невар, С.Ф. Марчукова

Полесский государственный университет, nevaraleksej440@gmail.com

Аннотация. В данной статье рассматриваются возможности использования известных и общедоступных приемов и способов саморегуляции для управления психофизическим состоянием студентов с целью снижения уровня тревожности и стресса, особенно в сессионный период. В частности рассматриваются возможности самомассажа (на примере студентов Полесского университета).

Ключевые слова: приемы саморегуляции, уровень тревожности и стресса, самомассаж, сессионный период

Проблема сохранения здоровья различных категорий людей не теряет своей актуальности и в современное время. Особую значимость данная проблема приобретает во время учебы в профессиональных образовательных учреждениях. Многие исследователи определяют её как «стрессовая особенность обучения» [1], которая характеризуется повышенной тревожностью и высоким уровнем стресса, особенно на первоначальном этапе обучения у большинства студентов, в период вхождения в непривычные условия любого образовательного учреждения, связанное с большим количеством времени сидя за столами, большим информационным потоком, разными требованиями множества преподавателей, проживания в общежитиях и др.

Следующим важным стрессогенным моментом является сессионный период, который характеризуется перегрузкой: с одной стороны физиологической - даже мысль, что необходимо переработать и запомнить большой объем информации уже запускает стрессовые реакции, с другой стороны психологической - страх отрицательной оценки со стороны преподавателей, родителей воспринимается как «состояние угрозы собственной идентичности и представлениям о себе» [2].

Существует несколько общеизвестных доступных приемов, с помощью которых можно снизить уровень тревожности или стресса. К таким способам относятся: здоровый и качественный

сон; сбалансированное и рациональное питание; прогулка на свежем воздухе; занятия, связанные с двигательной активностью; дыхательная гимнастика, прослушивание приятной музыки, массаж и множество других.

В нашей работе мы рассматриваем возможности самомассажа как одного из способов помочь организму справиться со стрессогенными факторами и снизить уровень тревожности.

История использования массажа отсылает нас в глубокую древность. Поэтому считается «массаж — мастерство древности» [1]. Массаж — это воздействие на организм человека через воздействие (массирование) на кожу и подкожные области тела. Массажные движения образуют нервные импульсы и рефлексы, которые изменяют биохимические процессы в организме. В результате выделяются биологически активные вещества. Они разносятся кровотоком и лимфотоком по организму. Такой эффект улучшает работу внутренних органов и систем, что приводит к оздоровлению человека. Выполняют массаж руками, ногами, с помощью аппаратов, с использованием природных и других вспомогательных материалов: камней, травяных мешочков и т. д. [1].

Среди существующего многообразия видов массажа, например, лечебный; спортивный; гигиенический, косметический и др. В данной работе мы остановимся на более детальном рассмотрении такого направления массажа, как самомассаж (так как такая форма массажа наиболее доступна в том числе и для такой социальной группы населения, как студенты).

Самомассаж помогает быстро расслабиться, снять напряжение, утомление и боль. Выполняется при необходимости утром, днем или вечером. Основные движения: поглаживание, растирание, разминание и вибрация — совершаются только по направлению лимфотока [3].

Для изучения изменений влияния самомассажа на организм нами проведено анкетирование и эмпирическое исследование. Анкета содержала 9 вопросов 5 из которых непосредственно относились к самомассажу. Для получения более объективной информации анкета была анонимной. Анкета была размещена в аккаунты главных мессенджеров ПолесГУ.

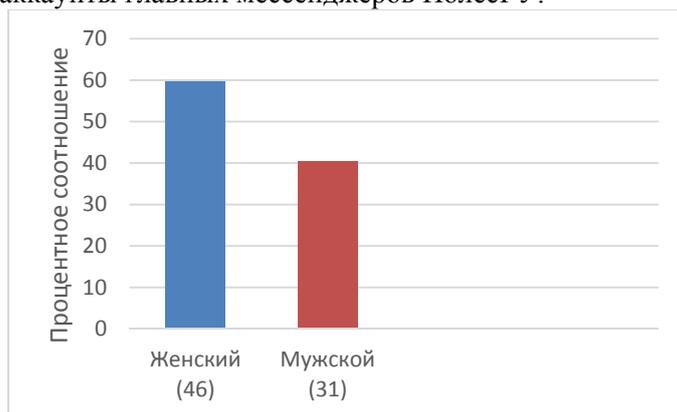


Рисунок 1. – Распределение респондентов по гендерному признаку

В проведенном нами анкетировании приняли участие 77 студентов (рис.1) всех факультетов университета 46 девушек (59,7%) и 31 юноши (40,3%).

Большинство проголосовавших: студенты в возрасте 18 – 19 лет 75 человек (97,4%), в возрасте от 20 лет - 2 человека (2,6%).

Ответы респондентов на вопрос «Знаете ли вы способы снятия стресса в период сессии?» распределились следующим образом (рис.2): 49 респондента (64,5%) ответили да, оставшийся 27 опрошенных (35,5%) ответили отрицательно.

На вопрос о многообразии способов и приемов снятия стресса, респонденты предложили множество своих различных вариантов как конструктивных: «сон, дыхательная гимнастика, массаж и др.», так и деструктивные «алкоголь», «отмена сессии», встречались варианты «помолиться», «валерьянка» и др.

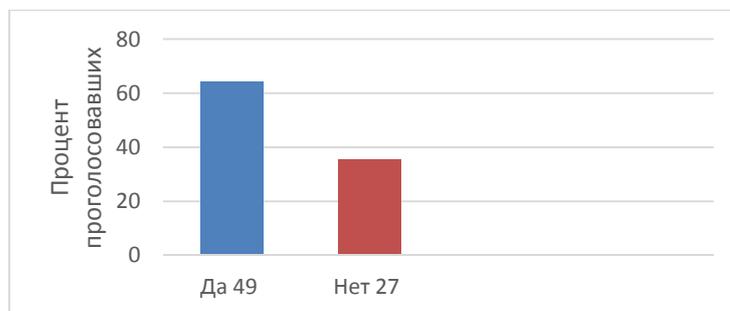


Рисунок 2. – Ответы студентов на вопрос «Знаете ли вы способы снятия стресса в период сессии?»

Переходя к анализу вопросов, которые мы хотели осветить в данной работе: а именно применения самомассажа в сессионный период и его эффективность.

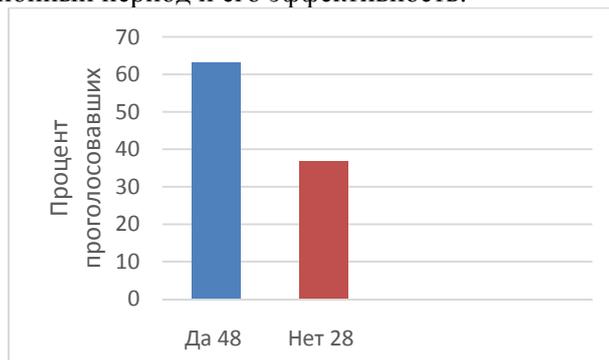


Рисунок 3. – Ответы студентов на вопрос «Считаете ли вы эффективным способом снятия стресса самомассаж?»

Мы обнаружили (рис.3), что большинство 48 (63,2%) респондентов имеют представление о приемах самомассажа (его эффективности и доступности).

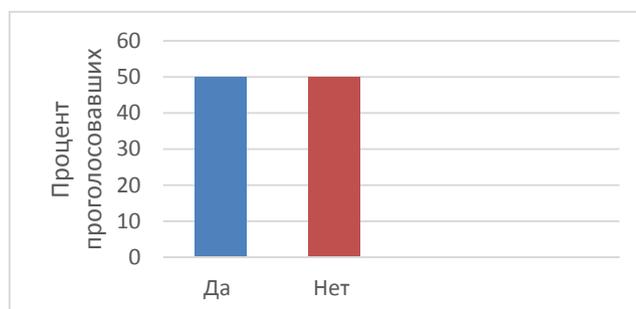


Рисунок 4. – Ответы студентов на вопрос «Применяете ли вы приемы самомассажа?»

Полученные результаты на вопрос «Применяете ли вы приемы самомассажа» (рис.4) распределились поровну: по 38 человек (50%). Половина студентов используют самомассаж, половина – нет.

Суть проведенного эмпирического исследования подразумевает изменение объективных показателей, в частности – пульса (ЧСС) как наиболее информативного и доступного для измерения критерия в ответ на воздействие – самомассаж. Пульс замерялся с помощью смарт-часов, в которые встроен датчик подсчета ЧСС. Перед воздействием и после. Воздействие заключалось в следующем: в течение минуты испытуемый применяет различные приемы самомассажа: потирание мочек ушей, разминание шейного отдела позвоночника, потирание ладоней и предплечья. По окончании самомассажа производится повторный замер пульса.

В исследовании приняли участие 35 студентов ФЗОЖ. Эксперимент проводился в учебной аудитории

Полученные выводы отмечают тенденцию к снижению ЧСС (пульса) (при $p < 0,1$) и свидетельствует о благотворном воздействии роли самомассажа на организм в целом.

Резюмируя полученные данные, следует отметить, что применение различных приемов и способов самомассажа весьма благоприятно влияют на общее состояние организма в целом, способствуют расслаблению и успокоению всего организма, даже за столь короткий промежуток времени. Каждому студенту следует понимать, что состояние его здоровья, в том числе в годы студенчества и в сессионный период зависит от его отношения к самому себе.

Список использованных источников

1. <https://www.mzpo-s.ru/about/articles/obshchie-svedeniya-o-massazhe>
2. Профилактика экзаменационного стресса. Психологическая подготовка к экзаменам https://school42.edu.yar.ru/profilaktika_ekzamenatsionnogo_stress_84.html
3. самомассаж <https://skin.ru/article/samomassazh/>