

УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА: ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ ВОРКШОПА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

¹З.К. Смагулова , ²М.А. Фисун , ³Д.К. Сансызбай* , ⁴Д.И. Куркумбаева 

¹Международный университет Астана, г. Астана, Казахстан

^{2,3,4}Международный центр психологии и развития «Metapsychology», г. Астана, Казахстан

*e-mail: smagulova1111@gmail.com

З.К. Смагулова – PhD, кандидат экономических наук, ассоциированный профессор, декан Высшей школы экономики Международного университета Астана, г. Астана, Казахстан, e-mail: smagulova1111@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-3759-5741>

М.А. Фисун – магистр психологии, руководитель и основатель международного центра психологии и развития «Metapsychology», г. Астана, Казахстан, e-mail: fissun_marina@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0005-9497-255X>

Д.К. Сансызбай – практикант международного центра психологии и развития «Metapsychology», г. Астана, Казахстан, e-mail: damir.sansyz@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0006-2051-2507>

Д.И. Куркумбаева – магистр психологических наук, практический психолог международного центра психологии и развития «Metapsychology», г. Астана, Казахстан, e-mail: danakurkumbaeva86@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0003-2124-0011>

Аннотация. Экзаменационный стресс как явление достаточно распространен и значим, стресс отрицательно влияет на академическую успеваемость, на уровень психологического состояния и здоровья обучающихся университета. Поэтому организация психологических воркшопов направлена не только на рассмотрение вопроса экзаменационного стресса как индивидуальную психологическую проблему, но и как одну из задач в системе управления образовательной организацией. В случае высокого количества студентов, которые испытывают стресс и возможно субъективную неготовность к экзаменационной сессии можно наблюдать присутствие системного риска, который влияет на академическую результативность и устойчивое состояние образовательного процесса. Актуальность представленного исследования связана с разработкой и внедрением практико-ориентированных и эффективных инструментов для формирования у обучающихся навыков саморегуляции в период усиленной учебной нагрузки. В рамках проведенных мероприятий в университете обучающиеся освоили варианты экспресс-методов и когнитивно-поведенческих техник, позволяющих корректировать состояние стресса. Итоговые результаты воркшопов — это снижение эмоционального напряжения в студенческих группах, формирование чувства контроля за своим состоянием. Проведенные мероприятия в студенческой среде подтверждают практическую ценность использованных психологических инструментов, например для структурирования задач и когнитивного переформулирования стрессовых вопросов. Практико-ориентированные воркшопы подтверждают возможность управления стрессом в студенческой среде и могут быть рекомендованы для систематического применения в университетах.

Ключевые слова: экзаменационный стресс, стрессоустойчивость, студенты, саморегуляция, когнитивно-поведенческие техники, психологическое здоровье.

ЕМТИХАН СТРЕССІНІҢ АЛДЫН АЛУДЫҢ БАСҚАРУШЫЛЫҚ ТЕТІКТЕРІ: ЖОҒАРЫ БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕ ВОРКШОПТЫ ЕНГІЗУ ТӘЖІРИБЕСІ

¹З.Қ. Смагулова, ²М.А. Фисун, ³Д.К. Сансызбай*, ⁴Д.И. Куркумбаева

¹Астана Халықаралық университеті, Астана, Қазақстан

^{2,3,4}«Metapsychology» Халықаралық психология және даму орталығы, Астана, Қазақстан

*e-mail: smagulova1111@gmail.com

З.Қ. Смагулова – PhD, э.ғ.к., қауымдастырылған профессор, Астана Халықаралық университетінің Экономика жоғары мектебінің деканы, Астана, Қазақстан, e-mail: smagulova1111@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-3759-5741>

М.А. Фисун – психология магистрі, «Metapsychology» Халықаралық психология және даму орталығының жетекшісі және негізін салушысы, Астана, Қазақстан, e-mail: fissan_marina@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0005-9497-255X>

Д.К. Сансызбай – «Metapsychology» Халықаралық психология және даму орталығының практиканты, Астана, Қазақстан, e-mail: damir.sansyz@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0006-2051-2507>

Д.И. Куркумбаева – психология ғылымдарының магистрі, «Metapsychology» Халықаралық психология және даму орталығының практикалық психологы, Қазақстан, e-mail: danakurkumbaeva86@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0003-2124-0011>

Аңдатпа. Емтихандық стресс бұл жеткілікті түрде кең таралған әрі маңызды құбылыс, стресс университет студенттерінің академиялық үлгеріміне, психологиялық жағдайына және денсаулығына теріс әсер етеді. Сондықтан психологиялық воркшоптарды ұйымдастыру емтихандық стрессті тек жеке психологиялық мәселе ретінде қарастырумен ғана шектелмей, оны білім беру ұйымын басқару жүйесіндегі міндеттердің бірі ретінде де қарастыруға бағытталған. Емтихан сессиясына субъективті түрде дайын емес әрі стресс сезінетін студенттер саны жоғары болған жағдайда, академиялық нәтижелілікке және білім беру процесінің тұрақты күйіне әсер ететін жүйелік тәуекелдің бар екенін байқауға болады. Ұсынылған зерттеудің өзектілігі — студенттерде күшейтілген оқу жүктемесі кезеңінде өзін-өзі реттеу дағдыларын қалыптастыруға арналған тәжірибеге бағытталған әрі тиімді құралдарды әзірлеу және енгізумен байланысты. Университетте өткізілген іс-шаралар аясында білім алушылар стресс күйін түзетуге мүмкіндік беретін экспресс-әдістердің және когнитивті-мінез-құлықтық техникалардың нұсқаларын меңгерді. Воркшоптардың қорытынды нәтижелері — студенттік топтардағы эмоционалдық шиеленістің төмендеуі және өз жағдайын бақылау сезімінің қалыптасуы. Студенттік ортада өткізілген іс-шаралар қолданылған психологиялық құралдардың практикалық құндылығын дәлелдейді, мысалы, тапсырмаларды құрылымдау және стресс тудыратын сұрақтарды когнитивті қайта тұжырымдау үшін. Практикалық-бағдарланған воркшоптар студенттік ортада стрессті басқару мүмкіндігін дәлелдейді және оларды университеттерде жүйелі түрде қолдануға ұсынуға болады.

Түйін сөздер: емтихан стрессі, стресс төзімділігі, студенттер, өзін-өзі реттеу, когнитивті-мінез-құлықтық техникалар, психологиялық денсаулық.

MANAGERIAL MECHANISMS FOR THE PREVENTION OF EXAMINATION STRESS: EXPERIENCE OF IMPLEMENTING A WORKSHOP IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM

¹Z.K. Smagulova, ²M.A. Fisun, ³D.K. Sansyzbay*, ⁴D.I. Kurkumbaeva

¹Astana International University, Astana, Kazakhstan

^{2,3,4}International Center of Psychology and Development "Metapsychology", Astana, Kazakhstan

*e-mail: smagulova1111@gmail.com

Z.K. Smagulova – PhD, Candidate of Economic Sciences, Associate Professor, Dean of

the Higher School of Economics of Astana International University, Astana, Kazakhstan, e-mail: smagulova1111@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-3759-5741>

M.A. Fisun – master of Psychology, Head and Founder of the International Center of Psychology and Development "Metapsychology", Astana, Kazakhstan, e-mail: ffissun_marina@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0005-9497-255X>

D.K. Sansyzbay – intern at the International Center of Psychology and Development "Metapsychology", Astana, Kazakhstan, e-mail: damir.sansyz@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0006-2051-2507>

D.I. Kurkumbaeva – master of Psychological Sciences, Practical Psychologist, International Center of Psychology and Development "Metapsychology", Astana, Kazakhstan, e-mail: danakurkumbaeva86@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0003-2124-0011>

Abstract. Exam stress is a fairly widespread and significant phenomenon, stress negatively affects university students' academic performance, psychological state, and health. Therefore, the organization of psychological workshops is aimed not only at considering exam stress as an individual psychological problem, but also as one of the tasks within the management system of an educational organization. In the case of a high number of students experiencing stress and possible subjective unpreparedness for the examination session, a systemic risk affecting academic performance and the stability of the educational process can be observed. The relevance of the presented study is associated with the development and implementation of practice-oriented and effective tools for forming students' self-regulation skills during periods of increased academic workload. Within the activities carried out at the university, students mastered options of rapid methods and cognitive-behavioral techniques that make it possible to adjust stress conditions. The final results of the workshops include a reduction of emotional tension in student groups and the formation of a sense of control over one's state. The activities conducted in the student environment confirm the practical value of the psychological tools used, for example, for structuring tasks and cognitively reframing stressful questions. Practice-oriented workshops confirm the possibility of managing stress in the student environment and can be recommended for systematic implementation in universities.

Keywords: exam stress, stress resistance, students, self-regulation, cognitive-behavioral techniques, psychological health.

Введение. С точки зрения управления в сфере образования выявление показателей уровня экзаменационного стресса в студенческой среде может отражать наличие систематических рисков для высшего учебного заведения. Высокий уровень количества студентов, которые испытывают серьезное напряжение и в какой-то степени субъективную неготовность к экзаменационной сессии, может отражаться на академической успеваемости, дисциплине, вовлечённости и удержании контингента студентов. В связи с чем, стресс становится не только психологической проблемой отдельного индивида, но и фактором, который влияет на эффективность функционирования образовательной системы в целом. Поэтому, разработку и внедрение программ профилактики стресса можно представить как элемент управления качеством образования и снижения академических рисков.

Проведение психолого-управленческих воркшопов по стрессоустойчивости дает возможность рассматривать их как инструмент управления человеческим капиталом, а именно формирование сильных и стрессоустойчивых специалистов в будущем. Применение студентами навыков саморегуляции, тайм-менеджмента и когнитивной реструктуризации направлены на рост академической продуктивности, адаптации к стрессовой ситуаций и развитию потенциала будущих выпускников. Таким образом, внедрение практико-ориентированных программ может быть интегрировано в систему управленческих решений университета — в рамках программ адаптации первокурсников, сопровождения образовательного процесса и стратегий повышения общей эффективности и устойчивости образовательной среды.

Целью исследования в данной работе является оценка эффективности специализированного мастер-класса по снижению уровня стрессоустойчивости у студентов

первого курса в период подготовки к сессии.

Задачи практико-ориентированного исследования:

1. провести предварительную диагностику уровня и проявлений экзаменационного стресса;
2. реализовать программу мастер-класса;
3. проанализировать обратную связь и выявить наиболее действенные методы.

В исследовании использовались методы психодиагностики (опрос), включённого наблюдения, качественного анализа обратной связи, а также практические методы групповой работы (мозговой штурм, отработка техник). Психолого-управленческие воркшопы были организованы для студентов Высшей школы экономики Международного университета Астана. По итогам работы и диагностики состояния студентов специалисты определили, что присутствует достаточно высокий уровень стресса у 48,5% обучающихся, при этом 91,4% студентов испытывают стресс перед экзаменами, а 40% выразили низкую готовность к экзаменационной сессии. Сессия после каждого семестра, несомненно, стрессогенная ситуация, где практически каждый студент попадает в условия дефицита времени, высокой ответственности и внешней оценки. Поэтому в таких условиях, обучающиеся стараются задействовать все свои ресурсы — умственные, эмоциональные и даже физические (Щербатых, 2006: 45). Такая интенсивная нагрузка может приводить к стрессу перед сессией или важными учебными мероприятиями.

Экзаменационный стресс как понятие можно охарактеризовать как «состояние человека, сдающего экзамен...», что проявляется в виде острой психофизиологической реакции на риск проблем в учебе (Щербатых, 2006: 76). Согласно различным исследованиям, имеется целая группа взаимосвязанных факторов и причин развития стресса. В своей работе Ю. В. Щербатых, используя данные других исследований, выделяет такие факторы как иммобилизация, дефицит времени, нарушение биоритмов и ломка динамического стереотипа (изменение условий жизни) (Щербатых, 2006: 20).

В научных трудах С.А. Марчука, отражается, что чрезмерное психофизиологическое напряжение непосредственно влияет на здоровье. Типичные последствия — это нарушения в работе сердца (изменение ритма, скачки давления), расстройства пищеварения и другие соматические симптомы. (Марчук, 2019: 223). Ко всему прочему, у студента появляется состояние тревоги, паники, раздражительности, что в совокупности может приводить к дезадаптивным формам поведения – прокрастинация и избегание учебной деятельности (Чербиева, 2022: 614).

Исследования последних лет последовательно констатируют высокую распространённость стресса, связанного с учебной деятельностью, в студенческой среде. Например, данные одного из исследований показывают: что более половины опрошенных студентов (55,86%) отмечают повышенный уровень стресса, а для 37,24% респондентов характерен его высокий уровень (Артюхова и др., 2020: 149). Создание общего неблагоприятного фона, на котором особенно остро выделяется специфический экзаменационный стресс. В основном уязвимость демонстрируют студенты первого курса, для которых сессия первый этап проверки знаний и серьезное испытание в новой образовательной среде, связанное с процессом адаптации к новой системе учебных требований и повышенной академической автономии. Исследования показывают, неспособность обучающихся использовать адаптивные стратегии, которые выражаются в самообвинении, избегании конфликта и чувстве беспомощности, непосредственно может быть связано с повышенным уровнем стресса (Оленникова, 2015: 80). Это создает риски для университета в рамках академической успеваемости обучающихся и их психологического состояния. Также, исследования ученых показывают, что уровень и проявления стресса во время обучения могут существенно различаться у студентов разных направлений и образовательных программ, и это связывают с различиями в типологических свойствах нервной системы и адаптационных ресурсах человека (Ходак, 2017: 54).

В связи с чем, внедрение эффективных мер на ранних этапах обучения

в университете, начиная с первого курса, должно приобретать характер важной научно-практической задачи. Это возможно в рамках партнерства между высшими школами/факультетами и психологическими службами или компаниями, где важным направлением является формирование у студентов навыков саморегуляции, управления временем и стрессоустойчивости. Теоретической основой для подобной работы служат, с одной стороны, модели совладания со стрессом, рассматривающие активные стратегии преодоления трудностей (Марчук, 2019: 225), а с другой - психология переживания, фокусирующаяся на внутренней работе по осмыслению и преобразованию критической ситуации (Василюк, 1984: 67).

Важным вопросом практико-ориентированного воркшопа является оценка эффективности воркшопа по стрессоустойчивости. Важно понять, можно ли с помощью таких занятий помочь первокурсникам пережить их первую экзаменационную сессию. В связи с чем, поставлены такие задачи как:

1. Организация диагностики для понимания уровня стресса, причин и как именно он проявляется у обучающихся до начала учебных занятий;
2. Реализация специальных программ, где теоретические аспекты о стрессе сочетаются с практическими техника саморегуляции;
3. По итогам отзывов участников воркшопов определение методов наиболее актуальных и полезных, и дальнейшее сопровождение для анализа изменений в их эмоциональном состоянии.

Материалы и методы исследования. В течение учебного года члены исследовательской группы провели такую диагностику на базе Высшей школы экономики Международного университета Астана. Участниками воркшопов стали 35 студентов-первокурсников, добровольно принявшие участие в мероприятиях по формированию и развитию навыков стрессоустойчивости и подготовке к экзаменационной сессии. Все участники были ознакомлены с целями данного исследования. Проведенная выборка была целевой и репрезентативной для изучения проблем управления психоэмоциональным состоянием, адаптации и стресса у первокурсников. Работа включала в себя однофакторный план с предварительной диагностикой и качественной оценкой эффективности интервенции (воркшопа) на основе обратной связи участников в дальнейшем. Процедура включала три последовательных этапа:

1. Перед началом воркшопа участникам была предложена краткая анонимная анкета, направленная на оценку: а. общего уровня субъективно переживаемого стресса, б. частоты возникновения стресса, в. основных источников стресса (учеба, семейные обстоятельства и др.), г. психофизиологических проявлений стресса, д. уровня готовности к предстоящим экзаменам, е. информированности о способах борьбы со стрессом.

2. Программа была разработана и реализована специалистами Международного центра психологии и развития «Metapsychology». Содержательно воркшоп состоял из трех взаимосвязанных блоков, что соответствует комплексному подходу к формированию стрессоустойчивости (тренинг стресс-инокуляции), сочетающему когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты (Абабков, Перре, 2004: 102).

Блок 1. Теоретический модуль «Что такое экзаменационный стресс?». В рамках данного модуля участникам были раскрыты природа и механизмы стрессовой реакции, ее эволюционная основа, а также специфика экзаменационного стресса как вида ситуационной тревоги. В данном случае, внимание уделено дифференциации нормального мобилизующего волнения от деструктивного дистресса, нарушающего когнитивные функции (Китаев-Смык, 2009).

Блок 2. Аналитическая работа в группе (мозговой штурм). В данном случае проведена работа с использованием флипчарта через совместный анализ типичных причин и симптомов экзаменационного стресса. Ключевым моментом являлось структурирование выявленных симптомов в четыре смысловые категории (физиологические, эмоциональные, когнитивные, поведенческие), и это дало возможность перевести индивидуальный опыт обучающихся в

системную и наглядную форму.

Блок 3. Модуль практики «Техники саморегуляции» ключевой элемент воркшопа, где участники рассмотрели все вопросы от теории к практике, осваивая конкретные инструменты управления стрессом.

Все представленные методы условно разделены на три группы:

3.1. Экспресс-методы и их применение: обучение дыханию диафрагмой для спокойного ритма, вода с фокусом на ощущения и выполнение упражнения «Петрушка» для разрядки.

3.2. Когнитивно-поведенческие техники и их применение. Проведена работа по обучению студентов упражнению через матрицу Эйзенхауэра, где важно правильно ставить приоритеты, определять задачи по приоритетности, чтобы достичь эффективного управления собственной учебной нагрузкой. Далее студенты отработали технику «Зато» как способ переформулировать возникшую проблему и посмотреть на скрытые возможности в ней. Следующий блок включал технику переосмысления, что позволило работать с автоматическими мыслями. Студенты учились ловить установки «Всё пропало!» и менять их на более спокойные и рациональные установки, что способствовало их саморегуляции ситуаций.

3.3. Телесные техники, такие как «постукивание по телу» для перераспределения внимания, снятия локального напряжения и «перезагрузки» нервной системы обучающихся. В данном случае финальным заданием данного модуля становится определение личного плана устойчивости студента. Они анализируют, что именно их выводит из равновесия, выбирают подходящие инструменты и техники, и определяют, как встроить их в своё учебное расписание, какие возможные источники поддержки имеются и решают, по каким признакам они поймут эффективность всей работы с собой.

3. Обратная связь. По завершению воркшопа в формате групповой дискуссии проводится сбор качественной обратной связи по двум ключевым вопросам: «С чем пришли?» и «С чем уходите?». Ответы фиксирует модератор мероприятия и далее проводится тематический анализ. Для обработки результатов предварительной диагностики используются методы описательной статистики (подсчет частот и процентов). Качественные данные обратной связи (высказывания участников), которые систематизированы, выделены и обобщены в виде основных тем и категории, что отражает субъективную оценку эффективности воркшопа. По итогам исследования, результаты входного анкетирования позволили выявить высокую степень актуальности проблемы экзаменационного стресса для первокурсников. По данным анализа, распределение по общему уровню субъективного стресса показало следующую картину: 37,1% (13 человек) оценили свой уровень как «выше среднего», 5,7% (2 человека) - как «высокий», 22,8% (8 человек) - как «средний», и 34,2% (12 человек) - как «ниже среднего». Таким образом, практически половина участников воркшопа (42,8%) имеет повышенный и высокий уровень стресса накануне экзаменационной сессии.

По итогам анализа стресса была выделена доминирующая роль академического фактора: 25,7% (9 человек) указали учебу в качестве главного стрессора. При этом 48,5% (17 человек) отметили, что испытывают стресс часто. Наиболее показательными стали ответы на вопросы, которые связаны с экзаменационной ситуацией: 91,4% (32 студента) сообщили, что испытывают стресс непосредственно перед экзаменами, а 40% (14 человек) субъективно оценили свою готовность к сессии как низкую. Что позволяет сделать вывод, что необходима работа с группой, возможно эдвайзера, психолога и других специалистов университета. Значительная часть группы признала дефицит навыков саморегуляции: 17,1% (6 человек) указали на трудности в управлении собственными эмоциями, а 11,4% (4 человека) отметили отсутствие знаний о способах борьбы со стрессом. В рамках проведенного группового мозгового штурма обучающиеся совместно выделили спектр симптомов экзаменационного стресса, распределив их по четырём категориям: физиологические (головные боли, тошнота, учащённое сердцебиение, мышечное напряжение), эмоциональные (паника, тревога, раздражительность), когнитивные (ухудшение памяти, навязчивые мысли) и поведенческие (прокрастинация, избегание).

Современные исследования подтверждают актуальность подобных проявлений, так например, в исследованиях Черביевой С.В. (2022) первокурсники наиболее часто отмечали такие симптомы стресса, как головные боли, мышечное напряжение и снижение концентрации внимания, что хорошо соотносится с выделенными в ходе нашего воркшопа категориями (Черביева С.В., 2022: 612).

Качественные наблюдения за воркшопами показали высокую вовлечённость студентов, что представлено не только в виде выполнения упражнений, но и в открытом обсуждении личного опыта: участники делились историями подготовки к ЕНТ, говорили о своих страхах перед первой сессией, обсуждали, как стресс проявляется у них физически. Особый интерес в студенческой среде вызвали практические техники.

Анализ обратной связи и наблюдений за вовлечённостью участников позволяет представить наиболее эффективные техники, например матрица Эйзенхауэра, которая помогает студентам структурировать учебную нагрузку, упражнение «Зато», способствующая увеличению мотивации и снижению негативных установок, телесно-ориентированная практика «постукивание по телу» как средство для быстрого снижения тревоги и дыхательные практики для улучшения самочувствия и концентрации внимания среди студентов.

Общий итог обратной связи показал, что у студентов снизилось напряжение, появилось чувство контроля над ситуацией, понимание причин стресса и уверенность в прохождении экзаменов.

Обсуждение. Данные, которые были получены при предварительной диагностике подтвердили распространённость и интенсивность учебного (в том числе экзаменационного) стресса среди студентов-первокурсников. Исследования по методикам С. В. Черביевой и Т. Ю. Артюховой и других специалистов позволили зафиксировать общий уровень стресса в студенческой среде (Черביева С.В., 2022: 611; Артюхова Т.Ю. и др., 2020: 149). Показательным является факт, что 91,4% опрошенных испытывают стресс перед экзаменами, а 40% чувствуют себя неподготовленными. Это отражает преобладание не столько дефицита знаний, сколько субъективной когнитивной оценки ситуации как угрожающей по мнению студентов, что по В.А. Бодрову является ключевым механизмом возникновения психологического стресса (Бодров В.А., 2000: 76-77). Тот факт, что 28,5% студентов испытывают трудности с управлением эмоциями и не знают методов саморегуляции, явно указывает на запрос к психопрофилактической работе, направленной на формирование навыков совладания.

Положительная динамика, отраженная в обратной связи, свидетельствует об эффективности выбранного практико-ориентированного формата. Снижение эмоционального напряжения и рост чувства контроля напрямую связаны с механизмом, который Ф.Е. Василюком определяет как «переживание» - в особом смысле внутренней деятельности, работы по преодолению критической ситуации. (Василюк, 1984: 12). Воркшоп предоставил участникам не только знания («что такое стресс»), но и, что более важно, конкретные психологические «орудия» для его преобразования.

Субъективный рейтинг полезности техник имеет важное теоретическое и практическое значение. Лидерство «Матрицы Эйзенхауэра» получает содержательное объяснение в рамках теории информационного стресса. Данная техника, будучи инструментом структурирования и приоритизации, выступает действенным средством против ключевых проявлений информационного стресса - снижения объема оперативной памяти, сужения восприятия и затруднений в переключении внимания (Бодрова, 2000: 34). Студенческая подготовка к сессии - это классическая ситуация информационной перегрузки при дефиците времени. Матрица выполняет функцию когнитивного структурирования и снижения неопределенности, позволяя разбить хаотичный поток задач на управляемые категории, тем самым снижая нагрузку на систему переработки информации и связанную с этим тревогу.

Высокая оценка техники «Зато» студентами иллюстрирует востребованность и практическую ценность методов когнитивного рефрейминга. Проведенные в группе практики показали, что такие инструменты, как рефрейминг («замена рамки») действительно работают. Как отмечает Щербатых (2006), данные практики позволяют пересмотреть ситуации из

«области мудрого принятия» - то есть увидеть плюсы там, где обычно видят только минусы. (Щербатых, 2006: 138). В данном случае студенты стали менять панические мысли («всё пропало») на более спокойные и конструктивные. По итогам работы снизилась не только тревога, но и появился внутренний интерес к учёбе как к ключевому фактору успеха (Гордеева и др., 2013: 41).

Телесно-ориентированные методы (постукивание, дыхание, физическая активность) студенты назвали самыми быстрыми, что подтверждает целостность психофизиологической природы стрессовой реакции (Щербатых, 2006: 164-165). Их эффективность основывается на разрыве порочного круга «тревога — мышечное напряжение — усиление тревоги», что находит прямое подтверждение в исследованиях, фиксирующих у студентов под влиянием экзаменационного стресса значительный тремор, снижение координации и ухудшение двигательных функций (Марчук и др., 2019: 224). Использование телесно-ориентированных методов и практик позволяет напрямую регулировать вегетативный баланс через воздействие на дыхательную и мышечную системы человека, что способствует быстрому снижению тревоги.

Ограничения в рамках данного исследования включают относительно небольшую и не рандомизированную выборку, отсутствие контрольной группы и отсроченного измерения результатов, поэтому сложно сделать выводы о долгосрочном эффекте таких воркшопов. Также основным методом оценки эффективности выступила субъективная обратная связь, что требует дополнения стандартизированными психодиагностическими методиками в дальнейших исследованиях рабочей группы.

В целом, полученные данные говорят о том, что проблему экзаменационного стресса можно рассматривать не только как индивидуально-психологическую, но и как управленческую задачу образовательной организации. Высокая доля студентов, испытывающих стресс (91,4%), и значительный процент субъективной неготовности к экзаменационной сессии (40%) могут отражать наличие системного риска для академической результативности и устойчивости образовательного процесса.

С точки зрения управления в сфере высшего образования экзаменационный стресс рассматривается как фактор снижения эффективности образования, что может проявляться через:

- ухудшение концентрации и когнитивной продуктивности,
- прокрастинацию и несвоевременное выполнение учебных задач,
- снижение мотивации студентов,
- рост вероятности академической неуспешности обучающихся.

Таким образом, стресс является скрытыми организационными издержками системы высшего образования, что непосредственно влияет на показатели успеваемости, академической дисциплины и удовлетворенности обучением.

Проведенный исследователями воркшоп можно интерпретировать как элемент системы управления психологическими рисками. Его эффективность проявилась не только в субъективном снижении тревоги в целом, но и в формировании управляемости поведения студентов. Освоение таких практических инструментов как матрица Эйзенхауэра и других, способствует развитию навыков самоменеджмента, тайм-менеджмента, определению приоритетов, формированию компетенций, напрямую влияющих на академическую продуктивность обучающихся. Важное значение имеет формирование чувства контроля, зафиксированное в виде обратной связи. В управленческой теории субъективное ощущение контролируемости создавшейся ситуации рассматривается как ключевой фактор устойчивости. Перевод состояния «хаоса задач» в структурированную модель снижает неопределенность как основной источник информационного стресса студентов. Таким образом, воркшоп можно рассматривать как микроуровневый инструмент повышения уровня управления образовательным процессом через развитие саморегуляции у студентов. С организационной позиции целесообразно рассматривать подобные программы как: элемент адаптационных программ для первокурсников; компонент системы сопровождения качества образования;

инструмент профилактики академической успеваемости; часть стратегии удержания контингента обучающихся университета.

Включение подобных психопрофилактических программ в управленческую модель университета позволяет перейти от реактивного подхода («работа с последствиями стресса») к превентивному управлению рисками.

Заключение. Результаты исследования авторов показывают, что практико-ориентированный формат Workshop способствует снижению экзаменационного стресса и повышению психологической устойчивости студентов. Участники мероприятий приобрели практико-ориентированные инструменты, которые помогут им успешнее сдать экзаменационную сессию и эффективно управлять эмоциональным состоянием в период высоких нагрузок. Психологическая программа, которая включала теорию, обсуждение и практику, дала быстрый результат. По отзывам самих обучающихся и педагогов, студенты стало спокойнее, они лучше поняли свое состояние и почувствовали больше контроля над собой. Участники отметили эффективность инструментов Матрица Эйзенхауэра для определения приоритетности в делах, упражнение «Зато» для переключения от негативных мыслей и простые телесные упражнения для мгновенного успокоения. Такой выбор показывает, что помогать студентам нужно комплексно, работая и с головой, и с эмоциями, и с телом. Таким образом, практичный формат проведенного воркшопа был интересен обучающимся и доказал свою эффективность как инструмент профилактики экзаменационного стресса и улучшения психо-эмоционального состояния обучающихся в университете в целом.

Для будущих исследований в рамках работы с партнерами возможно проведение долгосрочных (лонгитюдных) замеров, проведение контрольных групп и использование более стандартизированных методик для оценки эффектов. Результаты исследования позволяют сделать вывод, что практико-ориентированный воркшоп по стрессоустойчивости выступает не только психологической, но и управленческой технологией повышения академической успеваемости в студенческой среде. Снижение субъективного напряжения, рост чувства контроля и освоение инструментов саморегуляции свидетельствуют о формировании у студентов навыков самоменеджмента, что напрямую связано с их способностью эффективно организовывать учебную деятельность в условиях высокой нагрузки.

С управленческой точки зрения внедрение таких воркшопов и программ можно направить на снижение рисков академической дезадаптации, повышения устойчивости первокурсников и групп в целом в период критических учебных нагрузок, поддержание показателей успеваемости, укрепления психологического благополучия как ресурса образовательной результативности.

Таким образом, подобные практико-ориентированные воркшопы можно рассматривать как элемент системы управления качеством образования и развитие не только когнитивных, но и регуляторных компетенций студентов. В перспективе интеграция программ стресс-менеджмента в структуру образовательного процесса способствует формированию более устойчивой, адаптивной и эффективной образовательной среды. Что особенно актуально в условиях возрастающей академической конкуренции и усложнения требований к обучающимся. Перспективными направлениями дальнейших исследований может стать оценка долгосрочного влияния подобных воркшопов и программ на показатели академической успеваемости обучающихся, удержания контингента студентов и удовлетворенности обучением, а также разработка модели институционализации психопрофилактических интервенций в системе управления университетом.

Литература

- Абабков, Перре 2004 – Абабков В. А, Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – Санкт-Петербург: Речь, 2004 – 166 с. ISBN: 5-9268-0267-9[Rus]
Артюхова др., 2020 – Артюхова Т. Ю., Петрова Т. И., Бенькова О. А., Федорова Е. П. Учебная деятельность как фактор возникновения стресса у студентов // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. 2020. №2 (52) – 145-155 с. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/uchebnaya-deyatelnost-kak-faktor-vozniknoveniya-stressa-u-studentov/viewer> [Rus]

- Бодров, 2000 – Бодров В. А. Информационный стресс. – Москва: Per Se, 2000 – 352 с. ISBN: 5-9292-0010-6 [Rus]
- Васильюк, 1984 – Васильюк Ф. Е. Психология переживания. – Москва: Московский университет, 1984 – 240 с. [Rus]
- Гордеева и др., 2013 – Гордеева Т. О., Сычев О. А., Осин Е. Н. Внутренняя и внешняя учебная мотивация студентов: их источники и влияние на психологическое благополучие // Вопросы психологии. 2013. №1 – 35-45 с. URL: https://istina.msu.ru/media/publications/articles/f44/e24/4792545/Gordeeva_Syichev_Osin_VP_2013.pdf [Rus]
- Китаев-Смык, 2009 – Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса – Москва: Академический проект, 2009 – 943 с. ISBN:978-5-8291-1023-9 [Rus]
- Марчук, 2019 – Марчук С. А. Влияние экзаменационного стресса на психофизическое состояние студентов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. №10 (176) – 222-226 с. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2019.10.p222-226 [Rus]
- Оленникова, 2015 – Оленникова М. В. Копинг-стратегии студентов в ситуации экзамена // Вопросы методики преподавания в вузе. 2015. №4 – 75-83 с. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koping-strategii-studentov-v-situatsii-ekzamena/viewer> [Rus]
- Ходак, 2017 – Ходак Н. А. Особенности развития учебного стресса и уровня стрессоустойчивости у студентов гуманитарных и технических специальностей в системе высшего образования // Современная высшая школа: инновационный аспект. 2017. №1 (9) – 48-59 с. DOI: 10.7442/2071-9620-2017-9-1-48-59 [Rus]
- Чербиева, 2022 – Чербиева С. В. Особенности влияния учебного стресса на студенческую жизнь обучающихся разных курсов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. №4 (206) – 607-615 с. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.4.p607-615 [Rus]
- Щербатых, 2006 – Щербатых Ю. Психология стресса и методы коррекции. – Санкт-Петербург: Питер, 2006. -256 с. ISBN: 5-469-01163-5[Rus]

References

- Ababkov, Perre 2004 – Ababkov V. A, Perre M. Adaptacija k stress [Adaptation to Stress]. Osnovy teorii, diagnostiki, terapii [Fundamentals of Theory, Diagnosis, Therapy]. – Sankt-Peterburg: Rech', 2004 – 166 p. ISBN: 5-9268-0267-9 [in Russ.]
- Artjuhova dr., 2020 – Artjuhova T. Ju., Petrova T. I., Ben'kova O. A., Fedorova E. P. Uchebnaja dejatel'nost' kak faktor voznikovenija stressa u studentov [Educational Activity as a Factor of Stress Occurrence in Students] // Vestnik Krasnojarskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. V. P. Astaf'eva. 2020. №2 (52) – 145-155 p. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/uchebnaya-deyatelnost-kak-faktor-voznikoveniya-stressa-u-studentov/viewer> [in Russ.]
- Bodrov, 2000 – Bodrov V. A. Informacionnyj stress [Informational Stress]. – Moskva: Per Se, 2000 – 352 p. ISBN: 5-9292-0010-6 [in Russ.]
- Cherbieva, 2022 – Cherbieva S. V. Osobennosti vlijanija uchebnogo stressa na studencheskuju zhizn' obuchajushihhsja raznyh kursov [Features of the Influence of Academic Stress on the Student Life of Students of Different Courses] // Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2022. №4 (206) – 607-615 p. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.4.p607-615 [in Russ.]
- Gordeeva i dr., 2013 – Gordeeva T. O., Sychev O. A., Osin E. N. Vnutrennjaja i vneshnjaja uchebnaja motivacija studentov: ih istochniki i vlijanie na psihologicheskoe blagopoluchie [Internal and External Academic Motivation of Students: Their Sources and Impact on Psychological Well-Being] // Voprosy psihologii. 2013. №1 – 35-45 p. URL: https://istina.msu.ru/media/publications/articles/f44/e24/4792545/Gordeeva_Syichev_Osin_VP_2013.pdf [in Russ.]
- Hodak, 2017 – Hodak N. A. Osobennosti razvitija uchebnogo stressa i urovnja stressoustojchivosti u studentov gumanitarnyh i tehniceskikh special'nostej v sisteme vysshego obrazovanija [Features of the Development of Academic Stress and the Level of Stress Resistance in Students of Humanities and Technical Specialties in the Higher Education System] // Sovremennaja vysshaja shkola: innovacionnyj aspekt. 2017. №1 (9) – 48-59 p. DOI: 10.7442/2071-9620-2017-9-1-48-59 [in Russ.]
- Kitaev-Smyk, 2009 – Kitaev-Smyk L. A. Psihologija stressa [Psychology of Stress]. Psihologicheskaja antropologija stressa [Psychological Anthropology of Stress] – Moskva: Akademicheskij proekt, 2009 – 943 s. ISBN:978-5-8291-1023-9 [in Russ.]
- Marchuk, 2019 – Marchuk S. A. Vlijanie jekzamenacionnogo stressa na psihofizicheskoe sostojanie studentov [The Influence of Examination Stress on the Psychophysical State of Students] // Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2019. №10 (176) – 222-226 p. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2019.10.p222-226 [in Russ.]
- Olennikova, 2015 – Olennikova M. V. Koping-strategii studentov v situacii jekzamena [Coping Strategies of Students in an Exam Situation] // Voprosy metodiki prepodavaniya v vuze. 2015. №4 – 75-83 p. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/koping-strategii-studentov-v-situatsii-ekzamena/viewer> [in Russ.]
- Shherbatyh, 2006 – Shherbatyh Ju. Psihologija stressa i metody korrekcii [Stress Psychology and Correction Methods]. – Sankt-Peterburg: Piter, 2006. -256 p. ISBN: 5-469-01163-5 [in Russ.]
- Vasiljuk, 1984 – Vasiljuk F. E. Psihologija perezhivaniya [The Psychology of Experiencing]. – Moskva: Moskovskij universitet, 1984 – 240 p. [in Russ.]