

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ IT ПРОФИЛАКТИКА ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ  
ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки \_4\_ курса \_441\_ группы  
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
профиля подготовки «Психология образования и социальной сферы»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**Поповой Александры Андреевны**

Научный руководитель  
канд. психол. наук, доцент

\_\_\_\_\_

Е.Е. Бочарова

Зав. кафедрой  
доктор психол. наук, профессор

\_\_\_\_\_

Р.М. Шамионов

Саратов 2025

## **ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность исследования обусловлена рядом причин, связанных с современными образовательными и технологическими реалиями.

Во-первых, экзаменационная тревожность является распространенной проблемой среди учащихся, которая может серьезно влиять на их академическую успеваемость и психологическое благополучие. В условиях возросшей конкуренции в образовательной среде и высокой значимости экзаменов для дальнейшего обучения или карьеры, необходимость эффективных стратегий снижения стресса и тревожности становится особенно важной.

Во-вторых, с развитием информационных технологий появляются новые возможности для оказания психологической поддержки и профилактики. IT-решения, такие как мобильные приложения, онлайн-платформы и программы виртуальной реальности, могут предоставить новые инструменты для управления стрессом. Их применение может стать доступным, удобным и персонализированным способом снижения тревожности, тем самым расширив диапазон доступных интервенций.

Кроме того, в условиях пандемии COVID-19 и связанных с ней изменений в образовательном процессе (включая переход на дистанционное обучение и онлайн-экзамены), необходимость в IT-подходах к психологической поддержке стала еще более актуальной. Они позволяют обеспечивать поддержку учащихся, не зависимо от их местоположения, и адаптироваться к новым формам обучения и сдачи экзаменов.

Таким образом, исследование в области психологической IT-профилактики экзаменационной тревожности способствует решению актуальных задач образовательной психологии, открывает новые пути для интеграции технологий в практику оказания психологической помощи и поддерживает успешную адаптацию студентов к современным образовательным вызовам.

**Цель исследования:** разработать IT-инструмент для профилактики экзаменационной тревожности, направленный на улучшение психологического состояния студентов и повышение их академической успеваемости.

**Объект исследования:** экзаменационная тревожность у студентов.

**Предмет исследования:** IT-инструменты и их влияние на профилактику экзаменационной тревожности у студентов.

**Задачи исследования:**

1. На теоретическом уровне рассмотреть понятие и феноменологию экзаменационной тревожности, факторы, влияющие на развитие экзаменационной тревожности, методы профилактики экзаменационной тревожности.
2. Провести анализ и интерпретацию результатов исследования экзаменационной тревожности среди студентов.
3. Рассмотреть практическое использование IT-технологий в профилактике экзаменационной тревожности.
4. Разработать IT-инструмент для профилактики экзаменационной тревожности.

**Гипотеза исследования:**

- уровень тревожности студента положительно коррелирует с пассивным отношением к жизненной ситуации, низким тонусом, неудовлетворенностью жизнью в целом и отрицательным образом самого себя;
- уровень экзаменационного стресса у студентов влияет на их восприятие экзаменационной ситуации по следующим параметрам: опасность, сложность и рискованность, а также на восприятие контроля над ситуацией через личное лидерство. При этом характеристики экзаменационной ситуации, такие как значимость, новизна, ожидаемость и возможность самореализации, не зависят от уровня испытываемого экзаменационного стресса;

– применение IT-решений для профилактики экзаменационной тревожности может снизить уровень стресса и тревожности у студентов, улучшая их психологическое состояние перед экзаменами и, соответственно, их академическую успеваемость.

**Практическая значимость исследования.** Исследование использования IT технологий для профилактики экзаменационной тревожности имеет значительное практическое значение. Оно способствует улучшению учебных результатов, повышению психологического благополучия и снижению стресса среди студентов. IT решения обеспечивают доступность и индивидуализацию подходов к управлению тревожностью, что позволяет студентам развивать навыки саморегуляции и быть более подготовленными к будущим стрессовым ситуациям. Это делает внедрение таких технологий важным шагом в улучшении качества жизни и учебы студентов.

**Структура работы.** Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений.

### **КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

Экзаменационная тревожность – сложное психологическое состояние, порождаемое страхом перед оценкой знаний. Оно включает в себя беспокойство, сомнения в своих способностях и опасение провала. Феноменологически данное состояние проявляется через физиологические (учащенное сердцебиение, потливость), когнитивные (негативные мысли, проблемы с концентрацией внимания) и поведенческие (избегание подготовки к экзаменам, нервозность) отклонения. Интенсивность проявлений может значительно варьироваться от легкого беспокойства до сильного эмоционального потрясения, влияя на учебные достижения и общее самочувствие студентов.

В настоящее время актуальным является вопрос о сохранении состояния здоровья у студентов во время обучения в вузе. Человек в процессе жизнедеятельности испытывает постоянные воздействия различных

раздражителей как физического, так и психологического характера, а также изменяющихся условий внешней среды. Являясь одним из структурных элементов учебного процесса, экзаменационная сессия несёт в себе существенный элемент неопределённости, заключающийся прежде всего в неизвестности исхода. Как в период подготовки к экзамену, так и во время него у студентов могут проявляться выраженные нарушения основных физиологических процессов, и на это указывает ряд исследований, в т. ч. в условиях моделирования психоэмоциональных нагрузок идёт влияние личностных особенностей на регуляцию сердечного ритма.

Исследования показывают, что тревожность у учащихся вузов обусловлена комплексом различных причин. С одной стороны, это академические трудности: перегруженность информацией, слабая практическая база и сложности в коммуникации внутри образовательной среды. С другой – индивидуальные обстоятельства студентов играют не менее важную роль: напряженные отношения с близкими людьми, материальные затруднения и конфликты в дружеском окружении. Все эти факторы в совокупности формируют стрессовое состояние у обучающихся.

Существуют внутренние и внешние факторы, влияющие на развитие экзаменационной тревожности. Внутренние факторы включают в себя индивидуальные особенности личности, а также уровень подготовленности и предыдущий опыт. Среди индивидуальных особенностей можно выделить уровень самооценки и самоэффективности, склонность к переживаниям и тревожности в целом, наличие или отсутствие привычки к планированию и систематической подготовке к экзаменам. Исследования показывают, что студенты с высокой самооценкой и убежденностью в своих силах испытывают меньшую тревожность перед тестированием и лучше справляются с заданиями на экзаменах. При этом, опыт прошлых неудач истребляет конфиденциальность и, как результат, может усилить ощущение тревожности.

К внешним факторам, влияющим на уровень экзаменационной тревожности, относятся образовательная среда, отношения с преподавателями и сверстниками, система оценки и подготовки к экзаменам. Например, строгая и недоступная система оценок, неясные требования к выполнению заданий могут вызывать ощущение неопределенности и страх перед неудачей. Отношение преподавателя и стиль его общения с учащимися также играют значительную роль: поддержка, понимание и возможность открытого диалога могут снижать тревожность, в то время как критичное отношение и давление могут усиливать ее.

Окружающая социальная среда, в том числе отношения в семье и групповая динамика среди сверстников, также оказывает влияние на экзаменационную тревожность. Социальное давление, высокие ожидания со стороны родителей и учителей могут усиливать стресс и тревогу перед экзаменами. В то же время, эмоциональная поддержка, позитивное общение и наличие «безопасной» атмосферы в учебном заведении и дома могут способствовать снижению тревожности.

Не последнюю роль играют и социокультурные аспекты. В разных культурах могут быть свои специфические нормы и ожидания, касающиеся обучения и оценки успехов, которые влияют на восприятие экзаменов и испытываемую тревожность. Отношение к ошибкам и неудачам, уровень конкуренции в образовательной среде и культурные стереотипы относительно успеха и неудачи – все это формирует отношение к экзаменационной подготовке и влияет на уровень тревожности.

Для профилактики экзаменационной тревожности могут быть использованы различные методы: экспресс – методы (техники релаксации, дыхательные упражнения), приемы визуализации, самопрограммирование, самопомощь (самоодобрение).

Выборка и эмпирическая база исследования: исследование проводилось на базе Саратовского национального исследовательского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского на факультете психолого-

педагогического и специального образования. Выборка составила 54 респондента. Средний возраст 19-21 лет.

Методы математико-статистической обработки данных: полученные в ходе исследования результаты были подвергнуты математико-статистической обработке. Математико-статистическая обработка данных осуществлялась при помощи программы SPSS.

В работе использовался следующий психодиагностический инструментарий для эмпирического исследования:

Шкала психологического стресса PSM–25, авторы Л. Лемур, Р. Тесье, Л. Филлион, в адаптации Н.Е. Водопьяновой, методика Ч.Д. Спилбергера (в адаптации Ю.Л. Ханина) «Шкала ситуативной (реактивной) тревожности», «Когнитивная оценка ситуационных характеристик экзамена» А.Ю. Маленовой. методика доминирующее состояние (ДС) Л. В. Куликова.

Большинство опрошенных показали высокий уровень ситуативной тревожности – 93% опрошенных (или 41 респондент). И 7% (13 человек) показали средний уровень тревожности.

Исследование демонстрирует, что стрессовое состояние во время экзаменов испытывает значительная часть учащихся. Это наблюдение подкрепляется нашими данными, которые выявили максимальные показатели ситуативной тревожности у студентов в период сдачи экзаменов. Полученные результаты указывают на то, что экзаменационная ситуация воспринимается как серьезный стресс-фактор, что подтверждается приближением тревожных показателей к пиковым значениям в рамках высокого уровня.

Исследование выявило неравномерное распределение уровней личностной тревожности среди респондентов. Наименьшую долю составляют люди с низкими показателями – всего 12%. Промежуточную позицию занимают участники со средним уровнем тревожности, их около трети - 29%. Доминирующей оказалась группа с повышенной тревожностью, охватывающая более половины опрошенных и достигающая 59%.

Сопоставив результаты исследования по семантическому дифференциалу и показателям экзаменационного стресса студентов, мы обнаружили следующие различия.

Так для студентов с низким уровнем экзаменационного стресса, ситуация экзамена является: неопасной, известной, способствующей самореализации, предполагающей личное лидерство, вариативной.

Для студентов со средним уровнем экзаменационного стресса, экзамен – это опасная, известная, способствующая самореализации, предполагающая лидерство другого, однозначная.

Студенты с высоким уровнем экзаменационного стресса оценивают ситуацию экзамена как опасную, известную, препятствующую самореализации с лидерством другого, однозначную. В целом, результаты показывают, что студенты, испытывающие экзаменационный стресс воспринимают экзамен в большей степени как «опасный», «сложный/трудный» и «рискованный». Данные студенты считают, что они не всегда могут контролировать ситуацию экзамена, что также подтверждается характеристикой – «личное лидерство», она у них менее выражена, чем у студентов, не испытывающих экзаменационного стресса. Такие характеристики как «значимость», «новизна», «ожидаемость» и «самореализация» по нашим результатам не зависят от выраженности уровня экзаменационного стресса.

Результаты диагностики показали преимущественно неблагоприятную картину по параметру «активность-пассивность». У значительной части студентов обнаружены сниженные и низкие значения по шкале «Ак», что указывает на их пессимистичный настрой и бездеятельную позицию в различных жизненных обстоятельствах. Учащиеся демонстрируют неуверенность в собственных силах и сомневаются в способности эффективно справляться с возникающими трудностями, занимая преимущественно пассивную жизненную позицию.



Учащиеся с пониженным тонусом демонстрируют явные признаки истощения энергетических ресурсов организма. При возникновении сложностей у них наблюдаются астенические проявления. Результаты диагностики по параметру «То» показывают отклонение от нормативных значений в сторону снижения, что проявляется в недостаточной мобилизации, сниженной активности и работоспособности, а также общей вялости.

Анализ шкалы «спокойствие-тревога» выявил категорию учащихся с низкими показателями. Эти студенты демонстрируют повышенную тревожность в различных жизненных обстоятельствах, даже когда для беспокойства нет существенных оснований. Характерной особенностью является то, что даже незначительные раздражители вызывают у них усиленную эмоциональную реакцию.

Эмоциональное состояние учащихся характеризуется значительной нестабильностью, что подтверждается результатами измерений по параметру «Устойчивость – неустойчивость эмоций». Студенты демонстрируют высокую восприимчивость к раздражителям, их эмоциональный фон преимущественно негативный. Частые перепады настроения и повышенная возбудимость являются ключевыми признаками выявленной эмоциональной неустойчивости, которая проявилась в низких показателях по шкале «Ус».

Исследование показало наличие учащихся с низкими показателями удовлетворенности своей жизнью. Эти студенты демонстрируют негативное восприятие собственных достижений и не чувствуют себя успешными личностями. Они критически оценивают текущее развитие событий в своей жизни и испытывают разочарование от того, как реализуют себя. В целом, представители данной группы проявляют общее недовольство тем, как складывается их жизненный путь.

Студенты, демонстрирующие пессимистичный настрой и пассивную жизненную позицию, вероятно, обладают более высоким уровнем тревожности (корреляция +0,564). Их неуверенность и сомнения в

собственных силах могут способствовать возникновению тревожных состояний, особенно в стрессовых ситуациях.

Пониженный тонус, истощение энергетических ресурсов и астенические проявления часто сопровождаются повышенной тревожностью (корреляция  $+0,623$ ). Сниженная активность и вялость могут усиливать чувство тревоги, так как студенты не чувствуют в себе достаточной энергии для преодоления трудностей.

Низкий уровень удовлетворенности жизнью, неудовлетворенность собственными достижениями и критическая оценка себя могут быть результатом высокой тревожности ( $+0,677$ ). Чувство разочарования и негативное восприятие своего жизненного пути способны усиливать тревожные состояния, так как студенты чувствуют, что не контролируют события своей жизни.

Сильная положительная корреляция наблюдается между показателями отрицательный образ самого себя и высоким уровнем тревожности, что означает, что студенты с высоким уровнем тревожности часто имеют более отрицательный образ самого себя ( $+0,598$ ). Это может говорить о том, что тревожность способствует развитию неуверенности и негативного самоощущения.

Таким образом, по результатам анализа можно сделать вывод, что большинство студентов имеют повышенный уровень тревожности. У студентов с более высоким уровнем тревожности наблюдается склонность к пассивному восприятию жизненных ситуаций, низкая энергия и общая неудовлетворенность жизнью, а также отрицательный образ самого себя. Экзаменационный стресс у студентов оказывает влияние на то, как они воспринимают экзамены, включая такие аспекты, как опасность, сложность и рискованность, а также ощущение контроля над ситуацией через личное лидерство.

Для профилактики экзаменационной тревожности был разработан IT-инструмент, а именно, приложение «Дом». Приложение предлагает

разнообразные медитационные и дыхательные упражнения, способствующие быстрому возвращению эмоционального баланса. Имеется возможность адаптировать выбор техники под личные предпочтения, что учитывает специфику текущего эмоционального состояния пользователя. Регулярное применение этих методов не только помогает справляться с ежедневными стрессами, но и способствует развитию полезных привычек, поддерживающих психологическую стабильность и внутреннюю гармонию.

В ответ на растущую проблему стресса перед экзаменами было создано приложение «Дом» - инновационный цифровой инструмент для управления тревожностью. Эта программа позволяет формировать долгосрочную психологическую устойчивость через систематическое использование специальных техник, которые со временем становятся частью повседневной жизни, укрепляя эмоциональное равновесие и душевное спокойствие.

Особенность приложения заключается в персонализированном подходе: пользователь может выбирать методики в соответствии со своими индивидуальными потребностями и текущим эмоциональным фоном. Мы включили обширную коллекцию дыхательных практик и медитаций, эффективно восстанавливающих душевное равновесие.

Для экстренных ситуаций в «Доме» предусмотрена функция быстрого реагирования - специальная кнопка, активация которой помогает моментально снизить уровень тревоги в моменты особенно сильного напряжения, когда требуется незамедлительная поддержка.

Регулярное применение этих методов не только помогает справляться с ежедневными стрессами, но и способствует развитию полезных привычек, поддерживающих психологическую стабильность и внутреннюю гармонию.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Басова, С. А. Психологические аспекты тревожности у студентов / С. А. Басова, Е. А. Веселкова // Формирование профессиональной направленности личности специалистов - путь к инновационному развития России : Сборник статей V Всероссийской научно-практической конференции, Пенза, 18–19 декабря 2023 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2023. – С. 62-65.
2. Волков, В. О. Предэкзаменационная тревожность: актуальность проблемы и пути ее преодоления / В. О. Волков // Педагогика и психология личностного потенциала: современные практики : материалы научно-практической конференции, Красноярск, 24 апреля 2023 года / Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. – Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2023. – С. 55-56.
3. Голубева, Г.Ф. Особенности финансового поведения студентов с разным уровнем тревожности / Г.Ф. Голубева // Социально-психологические вызовы современного общества. Проблемы. Перспективы. Пути развития : Материалы III Международной научно-практической конференция, Брянск, 20–21 апреля 2017 года. – Брянск: Брянский государственный университет имени академика И.Г. Петровского, 2017. – С. 82-89.
4. Гамбург, А. Г. Особенности тревожности студентов в период сдачи сессии / А. Г. Гамбург // Социокультурные проблемы современного человека : материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Новосибирск, 19–21 апреля 2023 года. Том Часть 2. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2023. – С. 30-35.
5. Дергач, Е. А. Оценка личностной и ситуативной тревожности студентов в период экзаменационной сессии / Е. А. Дергач, О. В. Лимаренко // Студенческий спорт: история, современность и тенденции развития : Материалы III Международной научно-практической конференции по

физической культуре, спорту и туризму, Красноярск, 20–21 сентября 2024 года. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2024. – С. 184-188.

6. Епишкин, И. В. Исследование психоэмоционального напряжения студентов в условиях образовательного процесса / И. В. Епишкин, М. А. Виноградов, В. А. Пилюгин, Д. С. Семенов // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2023. – Т. 4, № 1. – С. 13-23.

7. Ежова, Г. С. Особенности психоэмоционального состояния и уровня тревожности у студентов / Г. С. Ежова // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2022. – Т. 3, № 11. – С. 18-24.

8. Имангулова, К. Д. Исследование основных факторов тревожности у студентов / К. Д. Имангулова // Образование, обучение и воспитание: актуальные вопросы теории и практики безопасности жизнедеятельности, физической культуры, спорта и туризма : Сборник статей Международной научно-практической конференции в рамках Года педагога и наставника, Йошкар-Ола, 16 ноября 2023 года. – Йошкар-Ола: Марийский государственный университет, 2024. – С. 94-97.

9. Лазуков, В. В. Исследование состояние тревожности студентов / В. В. Лазуков // Студент: наука, профессия, жизнь : Материалы IX всероссийской студенческой научной конференции с международным участием. В 4-х частях, Омск, 25–29 апреля 2022 года. Том Часть 4. – Омск: Омский государственный университет путей сообщения, 2022. – С. 268-272.

10. Масаева, З.В. Тревожность как индивидуальная психологическая особенность / З.В. Масаева, Л.Ц. Кагермазова, Ш.И. Булуева // Акмеология. – 2015. – № 3(55). – С. 111-112.

11. Макарова, Е. А. Исследование поведения личности в стрессовых ситуациях образовательного процесса (на примере предэкзаменационного периода) / Е. А. Макарова, В. И. Мищенко // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2023. – № 3(323). – С. 32-40.

12. Мишнева, С. Д. Профилактика экзаменационной тревожности у студентов / С. Д. Мишнева, И. М. Симонова, Д. В. Шухарт // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы XI Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 21 октября 2021 года. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. – С. 327-329.
13. Мухарлямова, Л. М. К вопросу о ситуативной и личностной тревожности студентов вуза / Л. М. Мухарлямова, Ю. А. Кулуева, З. К. Давлетбаева // Устойчивое развитие территорий: теория и практика : Материалы II Международной научно-практической конференции, Сибай, 18–21 ноября 2021 года. Том 1. – Сибай: Сибайский информационный центр - филиал ГУП РБ Издательский дом «Республика Башкортостан», 2021. – С. 191-192.
14. Мамедова, С. И. Тревожность как фактор возникновения стресса у студентов / С. И. Мамедова // Форум. – 2019. – № 2(17). – С. 54-56.
15. Марчук, В. А. Сравнительный анализ уровня тревожности у студентов в разные периоды обучения / В. А. Марчук, С. А. Марчук // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли : Сборник материалов III Международной научно-практической конференции, посвящённой 90-летию кафедры «Физическая культура и спорт», Москва, 20–21 октября 2021 года. – Москва: Российский университет транспорта, 2021. – С. 100-104.
16. Панчук, Е. Ю. Проявление эмоциональной тревожности у студентов / Е. Ю. Панчук, А. А. Трофимова // Современные технологии и научно-технический прогресс. – 2023. – № 10. – С. 336-337.
17. Перевозчикова, Ю. С. Факторы учебной тревожности студентов / Ю. С. Перевозчикова, Л. М. Соломатина // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2023. – № 8(72). – С. 241-245.
18. Семенова, Л. Ю. Исследование уровня тревожности у студентов в период экзаменационной сессии / Л. Ю. Семенова, Т. В. Евдокарова //

Повышение качества образования в современных условиях : сборник трудов V Всероссийской научно-практической конференции, Якутск, 14 февраля 2020 года / Северо-Восточный федеральный университет имени М. К. Аммосова. – Якутск: Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании, 2020. – С. 92-95.

19. Семина, М.В. Проявление академического стресса у студентов: теоретические аспекты исследования / М. В. Семина, Е. П. Федорова // Северо-кавказский психологический вестник. – 2023. – Т. 21, № 3. – С. 63-74.

20. Такташева, Ю. Р. Современные факторы, влияющие на уровень тревожности студенческой молодежи / Ю. Р. Такташева, А. Р. Гирфатова // Сафинские чтения - 2023 : Материалы Международной научно-практической конференции, Уфа, 01 декабря 2023 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2023. – С. 317-320.

21. Тихомиров, Р. В. Анализ тревожности студентов первого и второго курсов (на примере Петрозаводского государственного университета) / Р. В. Тихомиров, С. М. Гузь // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2024. – Т. 12, № 2. – С. 3-7.