

Modern Psychology Scientific Bulletin, 2023, 2(13)

P-ISSN 2579-2504

E-ISSN 2738-2664

ԱՐԴԻ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ
ԳԻՏԱԿԱՆ ՀԱՆԴԵՍ

MODERN PSYCHOLOGY

SCIENTIFIC BULLETIN

АКТУАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК

ԵՐԵՎԱՆ 2023, №2 (13)

EMDR AS A WAY TO CORRECT THE ACTUAL MENTAL STATES OF STUDENTS DURING THE EXAMINATION SESSION

Victoria Gavrilova (Belarusian State University of Physical Education, Minsk, Republic of Belarus)

vika-gavrilova-2014@mail.ru

Svetlana Ivashko (Belarusian State University of Physical Education, Minsk, Republic of Belarus)

svetlanav05_@mail.ru,

Received: 08.09.2023

Revised: 24.10.2023

Accepted: 14.11.2023



The article presents the results of a study of the application of the method of desensitization and processing by eye movement and its effect on the unfavorable mental states of students during the examination session.

The purpose of the study: to identify the possibilities of changing the actual conditions of students using the method of desensitization and processing by eye movement.

The following tasks are highlighted: 1) to conduct a theoretical and bibliographic analysis of literary sources devoted to the problem of actual mental states; 2) to determine the actual mental states of students during the examination session; 3) to identify the effectiveness of the method of desensitization and processing by eye movement in the regulation of unfavorable mental states of students. As a result of the conducted research, we made the following conclusions: DPDG is a fast and effective method that in a short period of time allowed to reduce the intensity of such emotions and feelings as fear, anger, tension and anxiety. The effect of using the method of desensitization and processing by eye movement allowed to increase the level of vitality, efficiency, improve well-being, reduce the impact of stress, reduce the level of tension, get out of a state of fatigue and satiety, as evidenced by the obtained data of primary and secondary testing.

Keywords: *current mental states, stress, tension, regulation, examination session, students, EMDR.*

ДПДГ КАК СПОСОБ КОРРЕКЦИИ АКТУАЛЬНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Виктория Гаврилова (Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Республика Беларусь)

Светлана Ивашко (Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Республика Беларусь)

В статье представлены результаты исследования применения метода десенсибилизации и переработки движением глаз и влияние его на неблагоприятные психические состояния студентов в период экзаменационной сессии.

Цель исследования: выявить возможности изменения актуальных состояний студентов с помощью метода десенсибилизации и переработки движением глаз. Выделяются такие задачи как: 1) провести теоретико-библиографический анализ литературных источников, посвященных проблеме актуальных психических состояний; 2) определить актуальные психические состояния студентов в период экзаменационной сессии; 3) выявить эффективность применения метода десенсибилизации и переработки движением глаз в регуляции неблагоприятных психических состояний студентов. В результате проведенного исследования нами были сделаны следующие выводы: ДПДГ является быстрым и эффективным методом, который за короткий промежуток времени позволил снизить интенсивность таких эмоций и чувств как страх, гнев, напряжение и тревога. Эффект от применения метода десенсибилизации и переработки движением глаз позволил повысить уровень жизненных сил, работоспособности, улучшить самочувствие, уменьшить влияние стресса, снизить уровень напряжения, выйти из состояния утомления и пресыщения, о чем свидетельствуют полученные данные первичного и вторичного тестирования.

Ключевые слова: *актуальные психические состояния, стресс, напряжение, регуляция, экзаменационная сессия, студенты, ДПДГ.*

Актуальность. Проблема актуальных психических состояний студентов в период сдачи экзаменов в ВУЗах разработана достаточно, однако с развитием науки появляются новые методы диагностики и регуляции психических состояний человека. Коррекция негативных психических состояний студентов-спортсменов в период сессии современными методами и средствами позволит более быстро и качественно улучшить их текущее состояние, академические показатели и будет способствовать формированию новых навыков саморегуляции и стрессоустойчивости.

Проблема регуляции неблагоприятных психических состояний в учебной деятельности изучалась такими отечественными психологами как Н. М. Бессонова [1], Г.Ш. Габдреева [3], А. О. Прохоров [7], И.А. Щекина [13], Ю.В. Щербатых [12,13,14].

Для коррекции неблагоприятных психических состояний Ю.В. Щербатых и И.А. Щекина [13] предлагают использовать аутогенную тренировку (активное самовнушение, мышечную релаксацию и дыхательные упражнения, согласованные друг с другом), методы нейро-лингвистического программирования, дыхательные техники, медитации, средства физической культуры, наладить режим сна и отдыха, фармакологические средства, психотерапию, дружеское общение, спортивные командные игры [12, 14].

А.О. Прохоров считает, что основными составляющими функциональной структуры регуляции являются рефлексия переживаемого состояния и представление желаемого состояния (осознанный образ), актуализация соответствующей мотивации и личностного смысла, обратная связь (самоконтроль), а также использование психорегулирующих средств [7]. Г.Ш. Габдреева рекомендует использовать внушение и самовнушение [3]. Н. М. Бессонова предлагает регулировать неблагоприятные психические состояния образами желаемых состояний [1].

Однако, метод десенсибилизации и переработки движением глаз (ДПДГ) является наиболее эффективным, быстродействующим и менее энергозатратным. Метод ДПДГ был разработан американским психологом Ф. Шапиро [11]. Суть метода состоит в том, что движения глаз либо альтернативные формы стимуляции (поочерёдные постукивания по ладоням рук или щелчки пальцами то у одного, то у другого уха), используемые в ходе процедуры ДПДГ, запускают процессы, аналогичные происходящим в фазе быстрого сна, когда происходит движение глазных яблок. Метод обеспечивает быстрый доступ к изолированно хранящемуся травматическому материалу, который подвергается ускоренной переработке. Воспоминания, имеющие высокий отрицательный эмоциональный заряд, переходят в более нейтральную форму, происходит переработка любой информации, в том числе связанной со стрессами и проблемами выживания, а соответствующие им представления и убеждения пациентов приобретают адаптивный характер [11]. В исследованиях ученых Н. А. Власова [2], В. А. Доморацкого [4], М. Клойтра [15] было выявлено, что применение ДПДГ способствует снижению интенсивности негативных эмоций, переживаний и помогает переработать травмирующий опыт, негативные состояния, искаженные убеждения, тревожные воспоминания, убрать напряжение из тела, повысить уровень энергии и уверенности в себе.

Экзаменационная сессия является одним из структурных элементов учения – ведущего вида деятельности студентов ССУЗов и ВУЗов. Напряженный харак-

тер экзаменационной сессии является ее специфической чертой. В этот непростой период психические состояния студентов изменяются и ухудшаются. Напряженность подготовительной деятельности обусловлена изменением учебного режима, высокой концентрацией внимания, высокой нагрузкой оперативной памяти в связи с изучением, удержанием и воспроизведением большого количества учебного материала в сжатые сроки, переключением с одного предмета на другой, а также ответственность перед собой, родителями и преподавателями, стремление получить наивысший балл, активные спортивные тренировки во время сдачи экзаменов – сказываются на самочувствии студентов и оказывают влияние на спектр эмоций, которые контролируют и проявляют студенты [5].

По мнению А.В. Снежневского все вышеперечисленные факторы приводят к перенапряжению вегетативной нервной, эндокринной и иммунной систем, осуществляющих регуляцию нормальной жизнедеятельности организма, нарушению биологических ритмов [8].

В своих исследованиях Ю.В. Щербатых выделяет «Состояние напряженной деятельности», которое появляется в процессе учебы в экстремальных условиях, например, во время экзамена, зачета, презентации. При длительном нахождении студента в рабочем состоянии возможен переход к состоянию монотонии, а при длительном нахождении в состоянии напряженной деятельности – переход к состоянию стресса или утомления. «Монотония» – состояние, развивающееся при длительных, повторяющихся однообразных нагрузках, при котором преобладают такие эмоции, как скука и равнодушие, что ведет к снижению показателей внимания. «Утомление» характеризуется временным снижением работоспособности под действием длительной и высокой нагрузки. Оно обусловлено истощением ресурсов организма при длительной или чрезмерной деятельности. Под воздействием утомления у студентов снижается уровень мотивации к труду, а на физиологическом уровне отмечается появление запредельного торможения центральной нервной системы. «Стресс» – состояние повышенного и длительного напряжения, связанного с невозможностью приспособления к требованиям окружающей среды. Это состояние возникает в связи с оказанием длительного воздействия факторов среды, которые превышают адаптационные возможности организма. Оно характеризуется психическим напряжением, чувством фрустрации, отчаяния, тревоги, беспокойства, а в последней стадии – равнодушия и апатии [12, 13, 14].

Исследования А. О. Прохорова [7], А. Я. Чебыкина [9, 10] и Г.М. Лыдовой [6] позволяют сделать вывод о том, что студенты в период экзаменационной сессии склонны испытывать не только тревожность, фрустрацию и ригидность, но и агрессию, страх, бессилие, депрессию. В такой ситуации поведение студентов становится более беспокойным, нервным, ответы становятся менее уверенными, агрессивными или студенты становятся замкнутыми.

Влиянию негативных психических состояний, наиболее подвержены студенты-первокурсники т. к. им свойственно испытывать эмоциональное напряжение, дискомфорт, внутренне смятение, которое включает в себя чувство страха перед ожидаемым событием, внутренние переживания из-за сдачи экзаменов воспринимаются студентами как угроза или вызов, а из-за большого потока информации и сдачи самого экзамена во второй половине дня у студентов можно наблюдать состояния мрачной подавленности, плохого настроения.

Цель исследования: выявить возможности изменения актуальных состояний студентов с помощью ДПДГ.

Гипотеза исследования. Применение ДПДГ будет способствовать улучшению актуальных психических состояний студентов во время экзаменационной сессии.

Исследование проводилось в два этапа: на первом этапе мы определили особенности проявления актуальных психических состояний студентов в период экзаменационной сессии; на втором этапе происходило внедрение ДПДГ для регуляции неблагоприятных состояний и проверка эффективности метода.

Для выявления актуальных психических состояний студентов первого курса ($n=32$) УО «Белорусский государственный университет физической культуры» в возрасте 17-18 лет, были использованы методики: «Дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности», разработанная А. Леоновой, С. Величковой, «Шкала дифференциальных эмоций», разработанная К. Изардом, «Градусник», созданный Н.П. Фетискиным. Результаты исследования обрабатывались с помощью методов математической статистики для выявления различий между искомыми показателями. Рассчитывались средние арифметические значения величин, стандартная ошибка средней арифметической, коэффициент значимости различий по критерию Стьюдента для зависимых выборок, так как исследование проводилось методом автоконтроля. Статистическая обработка

полученных количественных показателей проводилась на ПЭВМ с помощью прикладного пакета компьютерных программ STATISTICA 7.0.

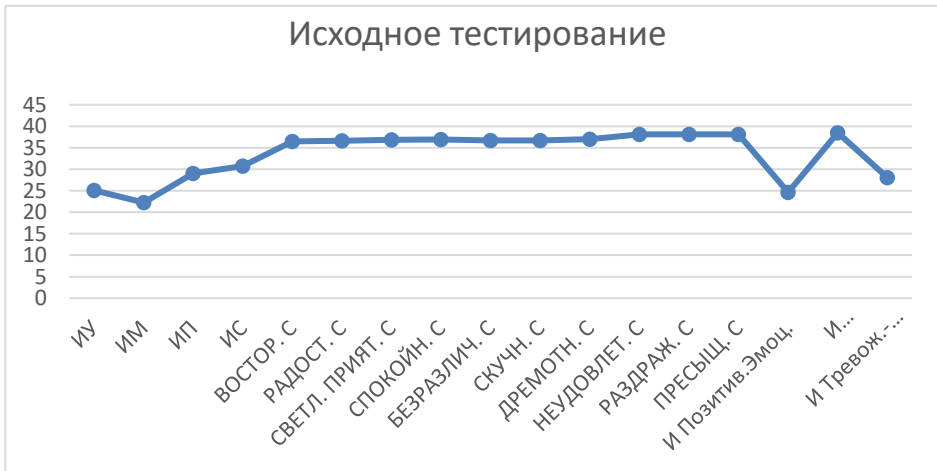


Рисунок 1. «Результаты исходного тестирования».

На втором этапе со студентами было проведено 4 занятия с применением группового протокола ДПДГ, длительность сессии составляет 40-70 минут. Преимуществом группового протокола является возможность поработать одновременно с большим количеством студентов, отслеживать не только индивидуальную динамику, но и групповую, возможность применения рисунков позволяет более глубоко проработать проблему, понять, прожить свои чувства и отпустить их.



Рисунок 2. «Результаты повторного тестирования».

В результате сопоставления исходного и повторного тестирования по методике «Дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности» значимые различия были выявлены по шкалам по шкале «Индекс стресса» $30,72 \pm 0,48$ против $20,31 \pm 0,53$ $p < 0,05$. Это свидетельствует об увеличении уровня психологических и энергетических ресурсов, жизненных сил, которые помогают справляться в ситуациях повышенной сложности учебной деятельности, связанной со сдачей экзаменов, а также уменьшении интенсивности и значимости таких эмоциональных реакций, как тревога, напряжение, возбуждение.

Значимые различия по шкале «Индекс пресыщения» – $29,06 \pm 0,63$ против $21,53 \pm 0,40$ баллов $p < 0,05$, свидетельствует о способности студентов справляться и переносить процесс изучения той информации, которая кажется неинтересной, студенты более осмысленно осуществляют учебно-подготовительную деятельность, в связи с чем испытуемым легче понимать и запоминать учебный материал. Это приводит к тому, что на данной стадии у студентов проявляется интерес, вовлеченность, стремление продолжать процесс подготовки к экзаменам, несмотря ни на что.

Выявленные значимые различия по шкале «Индекс утомления» $25,09 \pm 0,70$ против $22,38 \pm 0,53$ $p < 0,05$, свидетельствуют об уменьшении степени влияния утомления, тревоги, напряжения, активном и равнодушном отношении к учебной деятельности, улучшении координации таких основных познавательных процессов, реализующих учебную деятельность, как восприятие, внимание, память и мышление в следствии снижения напряжения и уровня стресса. В результате доминирующей мотивацией становится изучение предметов и желание трудиться.

По шкале «Индекс монотонии» различия не были выявлены $22,25 \pm 0,73$ против $21,56 \pm 0,64$ $p > 0,05$. Это свидетельствует, о том, что студенты не подвержены длительному влиянию однообразной деятельности в связи с тем, что они занимаются спортом, имеют хобби и увлечения, которые чередуются с интеллектуальной деятельностью, а также частая смена одного экзамена на другой предполагает изучение разной информации.

В результате сопоставления данных по методике «Шкала дифференциальных эмоций» К. Изард, были выявлены значимые различия: по шкале «Индекс острых негативных эмоций» $38,50 \pm 1,40$ против $24,75 \pm 1,51$ $p < 0,05$, что говорит о снижении степени эмоциональных переживаний, таких чувств как презрение, гнев, отвращение, презрение и отражает высокий уровень позитивного эмоционального отношения студентов к настоящей ситуации, ощущению и проявлению, в большей степени, таких эмоций как безмятежность, доверие, принятие.

Менее негативное отношение к настоящей ситуации – отражают значимые различия шкалы «Индекс тревожно-депрессивных эмоций» – $28,06 \pm 1,58$ против $18,56 \pm 0,79$ $p < 0,05$, а также полученные показатели указывают на снижение

уровня устойчивых индивидуальных переживаний тревожно-депрессивного комплекса таких эмоций, как страх, стыд и вина, что позволяет студентам более объективно относиться ситуациям неудач и неоправданных надежд.

Вместо досады, страха, злости и отчаяния испытуемые более склонны к переживанию таких позитивных эмоций, как интерес, оптимизм, радость, удивление, что подтверждают значимые различия шкалы «Индекс позитивных эмоций» – $24,63 \pm 1,21$ против $30,81 \pm 1,09$ балла $p < 0,05$.

В результате сопоставления данных по методике «Градусник», разработанной Н.П. Фетискиным, значимая разница выявлена по шкалам «Светлое приятное состояние» $36,88 \pm 0,13$ против $38,00 \pm 0,16$ баллов $p < 0,05$ и «Спокойное состояние» $36,94 \pm 0,15$ против $38,09 \pm 0,13$ баллов $p < 0,05$ значимая разница показателей свидетельствует о снижении внутреннего нервного напряжения, ощущения покоя и безмятежности несмотря на воздействие экзаменационного стресса. Значимая разница шкал «Восторженное состояние» $36,47 \pm 0,11$ против $37,95 \pm 0,13$ $p < 0,05$ и «Радостное состояние» $36,59 \pm 0,11$ против $38,35 \pm 0,12$ $p < 0,05$ свидетельствует об оптимистичном настроении студентов, это может быть связано с завершением экзаменационной сессии и предвкушении отдыха.

Также наблюдается уменьшение показателей «Раздраженное состояние» $38,13 \pm 0,16$ против $36,63 \pm 0,09$ баллов $p < 0,05$ значимая разница показателей указывает на снижения уровня агрессии на себя или окружающих. По шкале «Неудовлетворенное состояние» $38,11 \pm 0,15$ против $36,55 \pm 0,08$ баллов $p < 0,05$ значимая разница показателей указывает на смирение и принятие своей ситуации, неудач, низких оценок, а также ощущение удовлетворения от того, можно сделать выводы и не допустить подобных ошибок в будущем.

Об увеличении уровня сознательности мышления, нормализации и стабилизации эмоционального состояния свидетельствует значимая разница по шкале «Пресыщенное состояние» $38,08 \pm 0,13$ против $36,64 \pm 0,12$ баллов $p < 0,05$.

По шкалам «Безразличное состояние» $36,73 \pm 0,11$ против $36,53 \pm 0,08$ баллов $p > 0,05$, и «Дремотное состояние» $36,97 \pm 0,13$ против $36,58 \pm 0,08$ баллов $p > 0,05$ значимых различий не выявлено. Это может говорить о том, что показатели улучшились не значительно, студенты не склонны испытывать усталость, которая может вызывать защитные реакции в виде безразличного отношения, дремотности и сонливости. Отсутствие значимых различий по шкале «Скучное состояние» $36,72 \pm 0,13$ против $36,44 \pm 0,09$ баллов $p > 0,05$ свидетельствуют о том, что в период экзаменационной сессии студенты так или иначе стараются поддерживать определенный уровень активности, так как должны справиться с определенным объемом заданий, в связи с чем состояние не изменилось и находится на предельно низких значениях и на исходном уровне.

Выводы: таким образом, применение группового протокола ДПДГ способствовало улучшению актуальных психических состояний студентов-спортсменов первого года обучения во время сдачи экзаменационной сессии. Проведенная работа позволила улучшить эмоциональное состояние студентов, снизить напряжение и тревожность и повысить оптимизм, спокойствие и интерес к процессу, улучшить когнитивные функции, преодолеть состояния стресса и пресыщения. Испытуемые получили необходимые знания и умения для самостоятельной регуляции своих состояний в стрессовых ситуациях в будущем.

Список литературы

1. **Бессонова, Н. М.** Регуляция неблагоприятных психических состояний студентов образами воображения: автореферат дис.... кандидата психологических наук :19.00.07 / Н. М. Бессонова. – Екатеринбург, 2013. – 23 с.
2. **Власов Н. А.** Руководство по EMDR/ДПДГ / Н. А. Власов. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2020. – 512 с.
3. Габдреева, Г. Ш. Саморегуляция психических состояний: психологические технологии и диагностика: учебное пособие / Г. Ш. Габдреева, М. Г. Юсупов ; Казанский (Приволжский) федеральный университет. – Казань : Отечество, 2013. – 153 с.
4. **Доморацкий В. А.** Краткосрочные методы психотерапии / В. А. Доморацкий. – М.: Издательство Института психотерапии, 2007. – 221 с.
5. **Киколов, А. И.** Обучение и здоровье / А. И. Киколов. – Москва : Высш. шк., 1985. – 105 с.
6. **Льдокова, Г. М.** Динамика негативных психических состояний студентов СПУЗ в ситуациях учебной деятельности с неопределенным исходом : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.01. – Казань, 2000. – 196 с.
7. **Прохоров А. О.** Теоретические и практические аспекты проблемы психических состояний личности. – Самара: Самарский ГПИ, 1991. – 113 с. 3.
8. **Снежневский А. В.,** Справочник по психиатрии / А. В. Снежневский, Р. А. Наджаров, А. Б. Смулевич и др.; под ред. А. В. Снежневского. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Медицина, 1985. – 414 с.
9. **Чебыкин А. Я.** Об эмоциях, детерминирующих познавательную активность // Психологический журнал. – 1989. – Т. 10. – № 4. – С. 135–141.

10. **Чебыкин, А. Я.** Эмоциональная регуляция учебной деятельности : автореферат дис. ... доктора психологических наук : 19.00.07 / Моск. пед. гос. ун-т. – Москва, 1991. – 31 с.
11. **Шапиро Ф.** Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: Основные принципы, протоколы и процедуры / Ф. Шапиро. – Пер. с англ. А.С. Ригина. — М.: Независимая фирма “Класс”, 1998. — 496 с.
12. **Щербатых Ю.В.** Экзаменационный стресс (диагностика, течение и коррекция) / Ю.В. Щербатых. - Воронеж: Студия ИАН, 2000. – С. 18-55.
13. **Щербатых Ю.В., Щекина И.А.** Психические состояния в учебном процессе: проблемы и способы оптимизации // Проблемы современного педагогического образования. Серия: Педагогика и психология. – Вып. 54, ч.4. – Ялта, 2016. - С. 241-246.
14. **Щербатых, Ю.В.** Психология стресса и методы коррекции: учеб. пособие / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256с.
15. **Cloitre M.** Effective psychotherapies for posttraumatic stress disorder: a review and critique. (англ.)// CNS Spectrums. — 2009. — January (vol. 14, no. 1 Suppl 1). - p. 32-43.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ * СОДЕРЖАНИЕ * CONTENTS

ANNA SAMOKHVALOVA, ELENA TIKHOMIROVA, OKSANA VISHNEVSKAYA, NATALYA SHIPOVA, MARIA SMOLINA METHODS OF PREVENTION OF PSYCHOLOGICAL DISEASE OF YOUTH STUDENTS.....	3
AREVIK HEBOYAN INFORMATION SOURCES OF TRADING DECISION MAKING AS DETERMINING FACTORS FOR COGNITIVE BIASES.....	16
ASYA BERBERYAN, ALINA TUMASIAN INTERCONNECTION BETWEEN PERSONALITY SELF-ATTITUDE AND FACTORS INFLUENCING THE CHOICE OF FORMAL AND INFORMAL ADDRESS: PSYCHOLOGICAL AND LINGUISTIC ASPECTS	25
ARMEN AVETISYAN WAYS TO PREVENT THE NEGATIVE SOCIO-PSYCHOLOGICAL IMPACT OF MISLEADING INFORMATION	37
SONA POGHOSYAN PSYCHOLOGICAL FACTORS OF THE CREATIVITY MANIFESTATION OF MODERN MANAGERS.....	46
SRBUHI GEVORGYAN THE PROBLEM OF CHILDHOOD IN THE CONTEXT OF MODERN CHALLENGES IN THE EDUCATION SYSTEM	56
VARDUHI PAPOYAN, ALINA GALSTYAN, DIANA SARGSYAN, MILENA KARAPETYAN CHARACTERISTICS OF THE COMPETENCIES OF THE PEDAGOGICAL STAFF IN THE CURRENT CRISIS SITUATION	69
VICTORIA GAVRILOVA, SVETLANA IVASHKO EMDR AS A WAY TO CORRECT THE ACTUAL MENTAL STATES OF STUDENTS DURING THE EXAMINATION SESSION	79
ZHEYU SONG A REVIEW OF HOW THE USE OF CHATGPT IN LEARNING AFFECTS STUDENT WELL-BEING	89