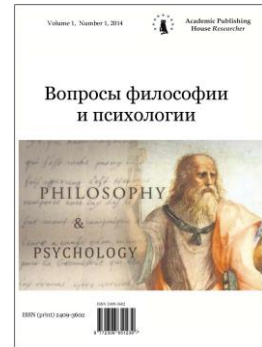


Copyright © 2015 by Academic Publishing House *Researcher*



Published in the Russian Federation
Voprosy filosofii i psikhologii
Has been issued since 1889.
ISSN 2409-3602
Vol. 5, Is. 3, pp. 214-219, 2015

DOI: 10.13187/vfp.2015.5.214
www.ejournal20.com



UDC 159.9

To the Issue of Examination Stress among Students of High School

¹ Aleksandr V. Lyakhov

² Lamiya B. Alieva

¹ Stavropol State Pedagogical Institute (branch in Essentuki)
Dolina roz Str. 7, Essentuki, Stavropol Territory, Russian Federation 357635
PhD, Associate Professor
E-mail: lyakhoval@yandex.ru

² Stavropol State Pedagogical Institute (branch in Essentuki)
Dolina roz Str. 7, Essentuki, Stavropol Territory, Russian Federation 357635
E-mail: lamiya0090909@mail.ru

Abstract

Address to the problem of stress among high school students is caused by the fact that stress reduces their academic success and has a negative impact on their subjective well-being. The article presents the results of a study among high school students of features exam stress in the context of the problems of stress inherent to the university students. On the empirical basis there is revealed the relationship between the level of stress in the deposit of their examinations and subjective value of several types of security. It is found that higher stress level is detected in subjects focused on psychological safety, security, understood as the development and security in the future. It is suggested that a change of subject priorities of safety of students can have a positive effect on the experience of stress.

Keywords: high school students, stress, exam stress, stress, tension, stimulus, personal resources, safety, the value of the security, subject priorities.

Введение

Проблема стресса является актуальной как для социума в целом, так и для научного сообщества. В психологии интерес к стрессу, поддерживаемый рядом авторов (У. Кэннон, В.А. Бодров, Г. Селье, Л.А. Китаев-Смык, Ю.В. Щербатых, Д. Майерс, Ю.И. Александров и др.), вызван, в первую очередь, тем влиянием, которое он оказывает на физическое состояние и деятельность человека [1].

С современной точки зрения под стрессом в самом общем виде понимается неспецифическая реакция организма, возникающая под влиянием сильных неблагоприятных воздействий на него и находящая выход на психическом и психофизиологическом уровне [2]. Изучение стресса проводилось в различных ситуациях и условиях жизнедеятельности человека. При этом зачастую, в центр исследований попадали ситуации и условия, характеризующиеся «напряженностью», «экстремальностью», «катастрофичностью» и прочими параметрами, свидетельствующими о «выходе» человека из адаптивного состояния и его неспособности вернуться на уровень нормы, т.е. при нарушении его безопасности.

Несмотря на то, что большая часть исследований традиционно проводится на студенческих выборах, в данном случае, этого не случилось: стресс у студентов остается, с нашей точки зрения, не достаточно изученным. Возможно, это связано с тем, что очень часто студенческая жизнь ассоциируется с весьма приятным проведением времени – со студенческими компаниями, разными мероприятиями и весельем. Она видится беззаботной и легкой практически для всех обучающихся и, тем более, для лиц, уже закончивших обучение в вузе и столкнувшихся в полной мере с ответственностью самостоятельной жизни. Вместе с тем, опрос студентов показывает, что сам факт поступления в вуз для многих образует существенное изменение в жизни, к которому нужно привыкнуть. Несмотря на то, а может быть и в силу того, что студенты молоды, они испытывают в связи с поступлением в вуз достаточно значительное количество проблем. Ситуация усугубляется тогда, когда студентами становятся достаточно уже взрослые люди, обремененные семьями, детьми, необходимостью зарабатывать деньги на питание, жилье, лечение, отдых и т.д. Необходимость получить высшее образование вынуждает их совмещать трудовую и учебную деятельность. Возложенная ими на себя ответственность во многих случаях мешает им получать удовольствие от студенческой жизни. Возникающие трудности перегруженности, неспособности в полной мере посвятить себя получению профессионального образования уже само по себе делают обучение в вузе стрессом для таких студентов. С приближением сессии у многих студентов стрессовые состояния еще больше обостряются, возникает повышенная нервозность, раздражительность. Ожидание неприятных последствий неуспешной сдачи сессии рождает неприятные переживания, студент становится чувствительным к любому воздействию, в ряде случаев возникает агрессия и аутоагрессия. В целом, у него появляется повышенная стрессовая восприимчивость, негативно отражающаяся как на уровне академической успеваемости, так и на переживании личностного благополучия. Все это приводит к снижению уровня психологической безопасности личности. Высказанные позиции во многом базируются на результатах нашего наблюдения. Однако, очевидно, что проблема требует более глубокого эмпирического исследования, позволяющего выявить скрытые факты и закономерности возникновения у студентов вуза стрессовых состояний, в частности, в период экзаменационной сессии.

Материалы и методы

Приступая к эмпирической части исследования, мы предполагали, что, являясь выражением ценностной структуры личности и отражая конструкты мировосприятия, субъектные приоритеты безопасности могут оказывать определенное влияние на характер восприимчивости студентов к стрессу. Целью нашего исследования выступило выявление особенностей связи субъектных приоритетов безопасности и уровня переживаемого студентами в период сессии стресса.

Исследование проводилось на студентах вуза (17-18 лет, $n=18$) с использованием метода психологического тестирования по методике определения стресса (А.О. Прохоров) и опроснику субъектных приоритетов безопасности (Т.М. Краснянская, В.Г. Тылец). Обследование по методике А.О. Прохорова с последующей математической обработкой эмпирических данных позволило получить средние по выборке значения уровня стресса студентов, используемые для дальнейших сравнительно-сопоставительных процедур. Обследование по методике Т.М. Краснянской и В.Г. Тыльца реализовывалось посредством осуществления студентами серии выборов наиболее предпочитаемых для них нескольких видов безопасности. Предлагалось сделать выбор из следующих смысловых групп: 1) физическая и психологическая безопасность; 2) безопасность семьи, государства и личная; безопасность как стабильность и безопасность как развитие; 3) актуальная безопасность и безопасность в будущем.

Отметим, что выбор всеми респондентами личной безопасности при игнорировании безопасности семьи и государства, заставил нас исключить данный набор видов безопасности из последующего рассмотрения. Соответственно уровень стресса изучался только по трем оставшимся смысловым парам разновидностей безопасности.

Обсуждение

На сегодняшний день всеми признается, что стресс – это состояние психического

напряжения, возникающего под влиянием сильных воздействий. Экзаменационная сессия для многих студентов как раз и является этим «сильным воздействием». Не все студенты могут адаптироваться в этой ситуации, мобилизовать свои внутренние ресурсы на преодоления возникших трудностей. Если не бороться со своим стрессовым состоянием, стресс может перейти в депрессию, соматические заболевания, в крайнем случае – вызвать смерть. Для студентов вуза самым «легким» следствием возникновения стресса последствием этого может стать неудачная сдача сессии. Это, в свою очередь, способно привести к апатии, т.е. к потере интереса к учебе и ко всему окружающему миру.

Существуют доказательства тому, что хронический стресс сопровождает студента до конца обучения. Можно говорить о причинном или содержательном разнообразии стресса, переживаемого человеком [3]. Однако, вне зависимости от этого, стресс, испытываемый студентами, негативно сказывается на процессе и качестве обучения, что неизбежно отражается на академической успеваемости. Снижение в успеваемости, в свою очередь, также создает дискомфорт, в результате чего общий стресс усиливается. Свойственное студентам желание преодолеть эти трудности, включиться в новую жизнь, зачастую, не избавляет, а только усиливает стресс. В результате возникает цепная стрессогенная реакция.

В этих условиях, очевидно, важно обозначить личностные ресурсы, способные поддержать студентов, помочь им преодолеть негативный настрой, боязнь возможных неудач. Среди возможных личностных конструктов, способных явиться ресурсами преодоления стрессовых состояний, рассмотрим особенности влияния на них таких сложных личностных конструктов как субъектные приоритеты безопасности.

Вопросы безопасности в настоящее время прочно вошли как в психологию, так и в другие научные отрасли знания. Имея уже определенную историю своего развития [4], проблематика психологии безопасности получили достаточно широкое рассмотрение. Под безопасностью субъекта понимается динамическое состояние подконтрольности ему действия ряда экзо- и эндогенных факторов, обеспечивающее его защищенности и не снижение во времени вероятности достижения главной для него жизненной цели. Психологические аспекты безопасности на сегодняшний день рассматриваются как применительно к отдельным субъектам [5], так и к социальным группам [6, 7], и к организационным объединениям [8]. Полученные данные, характеризующие безопасность на уровне субъектных представлений, установок [9], на поведенческом уровне [10] и на уровне построения коммуникации [11]. Установлено, что субъектными проекциями феномена безопасности являются ощущения, чувство и переживания безопасности. Данный феномен обнаруживается на уровне безопасного поведения субъекта или безопасного типа личности. Наиболее ярко феномены субъектной безопасности обнаруживаются в напряженных, стрессогенных и экстремальных ситуациях [12, 13].

Несмотря на то, что с безопасностью связано возникновение симуляционных феноменов [14], сделаны выводы, согласно которым различные субъектные проекции безопасности (представления, установки и т.д.) могут являться мощным ресурсом системы безопасности личности [15, 16, 17, 18]. Становление практики обеспечения безопасности продолжается на протяжении всей жизни человека. Однако основы данной практики закладываются в молодые годы человека, в первую очередь, в период его обучения в вузе [19].

Мы исходим из того, что, оформляясь в форме субъектных ценностей, отношение студентов к безопасности влияет на уровень переживания ими стресса. Именно данная гипотеза проверялась в эмпирической части нашего исследования.

Результаты

Анализ полученных результатов позволил выявить достаточно значительные различия в уровне стресса у студентов, обнаруживших ориентацию на разные виды безопасности. Сопоставление средних по выборке результатов показало, что у студентов, ориентированных на психологическую безопасность, уровень стресса выше (3,2 балла), чем у студентов, ориентированных на физическую безопасность (2,7 балла). Можно предположить, что студенты с высоким уровнем стресса ориентированы на психологическую безопасность в силу попадания в психически напряженные, травмирующие ситуации, заставившие их понять важность психологического благополучия, защищенность от психических травм и давления. Дальнейший анализ результатов позволил

установить, что у студентов, ориентированных на безопасность как развитие, уровень стресса выше (3,2 балла), чем у студентов, ориентированных на безопасность как стабильность (2,4 балла). Вероятно, ориентация студентов на стабильность сама по себе благоприятно действует на психическое состояние студентов, защищая их от стресса. Обратное, ориентация на развитие, побуждает студентов отказаться от части своей защищенности, что делает их более уязвимыми действию стресс-факторов. Было также установлено, что студенты, ориентированные на безопасность в будущем, имеют более высокий уровень стресса (3,5 балла), чем студенты, ориентированные на безопасность в настоящий момент (2,3 балла). Возможно, концентрация человека на безопасности «здесь и сейчас» делает его более защищенным по отношению к действию негативных факторов. Человек же, который игнорирует безопасность в настоящем, думая о будущей безопасности, становится уязвимым к действию негатива.

Таким образом, наше исследование, имея, в большей степени, пилотажный характер, позволило установить наличие связи между субъектными приоритетами безопасности и уровнем стресса, переживаемым студентами вуза. Нами была выявлена тенденция к тому, что более высокий уровень стресса обнаруживается у субъектов, ориентированных на психологическую безопасность, безопасность, понимаемую как развитие, и безопасность в будущем. Возможно, что ориентация на данные виды безопасности не снимает, а усиливают напряженность, стрессогенность ситуации.

Заключение

Подводя итоги нашей статье, отметим, что возникновение стресса у людей так же старо, как и сами люди. Стрессу подвержены все - от новорожденного до немощного старика. Стресс в жизни студентов - ежедневные нагрузки, которые связаны с особенностями процесса обучения в ВУЗе и которые оказывают непосредственные и независимые эффекты на самочувствие и психические функции. Для нынешнего студента стресс является обычным явлением, реакцией на накопившиеся проблемы, на преодоление ежедневных трудностей. Стресс может быть из-за факторов, связанными с работой и деятельностью организации или изменениями в личной жизни человека. Таким образом, стресс – это неотъемлемая часть повседневной жизни любого студента. Вместе с тем, от самого студента зависит, каким будет его образ жизни. Требуя репрезентативных данных, предложенное направление исследований, тем не менее, заставляет задуматься о возможности регулирования стрессовой устойчивости человека на основе построения им определенных приоритетов безопасности [20, 21]. Перестраивая свою систему ценностей студента, можно регулировать уровень переживания им своего стресса.

Примечания:

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
2. Брайт Д., Джонс Д. Стресс. Теории, исследования, мифы. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 352 с.
3. Космолинский Ф.П. Эмоциональный стресс при работе в экстремальных условиях. М.: Медицина, 1976. 192с.
4. Ковдра А.С. Проблема безопасности в современной психологической науке // Сборник научных трудов Sworld. 2011. Т. 20. № 2. С. 25-26.
5. Краснянская Т.М. Влияние экстремальности на актуализацию у её субъекта потребности в безопасности // Информационное противодействие угрозам терроризма. 2009. № 12. С. 23-31.
6. Краснянская Т.М. Принципы социально-психологического исследования личной безопасности // НТИ: Наука. Технологии. Инновации. 2003. № 35. С. 136-144.
7. Краснянская Т.М. Правовое сознание персонала как фактор корпоративной безопасности // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2014. № 1 (61). С. 180-183.
8. Краснянская Т.М., Тылец В.Г. Проблемно-предметное поле психологического аудита безопасности организации // Прикладная психология и психоанализ: электронный научный журнал. 2011. № 1. С. 2. URL: <http://ppip.idnk.ru> [Дата обращения 1.06.2015]
9. Краснянская Т.М. Влияние суицидальных predispositions молодежи на выбор безопасных стратегий поведения // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2005. Т. 49. № 5. С. 246-257.
10. Краснянская Т.М. Компетентностный ресурс медиативного урегулирования конфликта в пространстве психологической безопасности его субъектов // Прикладная психология и психоанализ:

- электронный научный журнал. 2013. № 4. С. 2. URL: <http://ppip.idnk.ru> [Дата обращения 1.06.2015]
11. Благодыр Е.М. Формирование представлений о безопасном поведении человека как предмете психологической науки // Прикладная психология и психоанализ: электронный научный журнал. 2011. Т. 4. С. 1. URL: <http://ppip.idnk.ru> [Дата обращения 1.06.2015]
 12. Маришчук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. 260с.
 13. Краснянская Т.М. О некоторых результатах исследования психологии самообеспечения безопасности субъекта в экстремальных ситуациях // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2005. Т. 51. № 7. С. 100-103.
 14. Краснянская Т.М., Тылец В.Г. Симулякры психологической безопасности в деятельности организации // Человек. Сообщество. Управление. 2015. №1. С. 18-30.
 15. Татьянченко Н.П., Аксенова О.Н., Санина И.Г. Копинг-стратегии в системе организации жизнестойкого поведения личности военнослужащих // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2013. № 29. С. 77-84.
 16. Краснянская Т.М., Тылец В.Г. Психологические ресурсы безопасности личности с различным опытом экстремальности // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. 2015. № 2. С. 100-107.
 17. Татьянченко Н.П. Психологические условия обеспечения безопасности личности военнослужащих: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Сочи, 2008. 26 с.
 18. Тырсыкова А.Д. Стратегии обеспечения психологической безопасности студентов вуза // Прикладная психология и психоанализ: электронный научный журнал. 2011. № 1. С. 4. URL: <http://ppip.idnk.ru> [Дата обращения 1.06.2015].
 19. Krasnyanskaya T.M., Tylets V.G. Fractal Approach to the Interpretation of Psychological Safety of the Person // European Journal of Psychological Studies. 2015. Vol.(6), Is. 2. P.48-57.
 20. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. 166 с.
 21. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.

References:

1. Bodrov V.A. Psikhologicheskii stress: razvitie i preodolenie. M.: PER SE, 2006. 528 s.
2. Brait D., Dzhons D. Stress. Teorii, issledovaniya, mify. SPb.: praim-EVROZNAK, 2003. 352 s.
3. Kosmolinskii F.P. Emotsional'nyi stress pri rabote v ekstremal'nykh usloviyakh. M.: Meditsina, 1976. 192 s.
4. Kovdra A.S. Problema bezopasnosti v sovremennoi psikhologicheskoi nauke // Sbornik nauchnykh trudov Sworld. 2011. T. 20. № 2. S. 25-26.
5. Krasnyanskaya T.M. Vliyanie ekstremal'nosti na aktualizatsiyu u ee sub"ekta potrebnosti v bezopasnosti // Informatsionnoe protivodeistvie ugrozam terrorizma. 2009. № 12. S. 23-31.
6. Krasnyanskaya T.M. Printsipy sotsial'no-psikhologicheskogo issledovaniya lichnoi bezopasnosti // NTI: Nauka. Tekhnologii. Innovatsii. 2003. № 35. S. 136-144.
7. Krasnyanskaya T.M. Pravovoe soznanie personala kak faktor korporativnoi bezopasnosti // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta MVD Rossii. 2014. № 1 (61). S. 180-183.
8. Krasnyanskaya T.M., Tylets V.G. Problemno-predmetnoe pole psikhologicheskogo audita bezopasnosti organizatsii // Prikladnaya psikhologiya i psikhoanaliz: elektronnyi nauchnyi zhurnal. 2011. № 1. S. 2. URL: <http://ppip.idnk.ru> [Data obrashcheniya 1.06.2015]
9. Krasnyanskaya T.M. Vliyanie suitsidal'nykh predispozitsii molodezhi na vybor bezopasnykh strategii povedeniya // Izvestiya Yuzhnogo federal'nogo universiteta. Tekhnicheskie nauki. 2005. T. 49. № 5. S. 246-257.
10. Krasnyanskaya T.M. Kompetentnostnyi resurs mediativnogo uregulirovaniya konflikta v prostranstve psikhologicheskoi bezopasnosti ego sub"ektov // Prikladnaya psikhologiya i psikhoanaliz: elektronnyi nauchnyi zhurnal. 2013. № 4. S. 2. URL: <http://ppip.idnk.ru> [Data obrashcheniya 1.06.2015]
11. Blagodyr' E.M. Formirovaniye predstavlenii o bezopasnom povedenii cheloveka kak predmete psikhologicheskoi nauki // Prikladnaya psikhologiya i psikhoanaliz: elektronnyi nauchnyi zhurnal. 2011. T. 4. S. 1. URL: <http://ppip.idnk.ru> [Data obrashcheniya 1.06.2015]
12. Marishchuk V.L., Evdokimov V.I. Povedenie i samoregulyatsiya cheloveka v usloviyakh stressa. SPb.: Izdatel'skii dom «Sentyabr'», 2001. 260s.
13. Krasnyanskaya T.M. O nekotorykh rezul'tatakh issledovaniya psikhologii samoobespecheniya bezopasnosti sub"ekta v ekstremal'nykh situatsiyakh // Izvestiya Yuzhnogo federal'nogo universiteta. Tekhnicheskie nauki. 2005. T. 51. № 7. S. 100-103.
14. Krasnyanskaya T.M., Tylets V.G. Simulyakry psikhologicheskoi bezopasnosti v deyatel'nosti organizatsii // Chelovek. Soobshchestvo. Upravlenie. 2015. №1. S. 18-30.
15. Tat'yanchenko N.P., Aksenova O.N., Sanina I.G. Koping-strategii v sisteme organizatsii

zhiznestoikogo povedeniya lichnosti voennosluzhashchikh // Lichnost', sem'ya i obshchestvo: voprosy pedagogiki i psikhologii. 2013. № 29. S. 77-84.

16. Krasnyanskaya T.M., Tylets V.G. Psikhologicheskie resursy bezopasnosti lichnosti s razlichnym opytom ekstremal'nosti // Mediko-biologicheskie i sotsial'no-psikhologicheskie problemy bezopasnosti v chrezvychainykh situatsiyakh. 2015. № 2. S. 100-107.

17. Tat'yanchenko N.P. Psikhologicheskie usloviya obespecheniya bezopasnosti lichnosti voennosluzhashchikh: avtoref. dis. ... kand. psikhol. nauk: 19.00.01. Sochi, 2008. 26 s.

18. Tyrsikova A.D. Strategii obespecheniya psikhologicheskoi bezopasnosti studentov vuza // Prikladnaya psikhologiya i psikhoanaliz: elektronnyi nauchnyi zhurnal. 2011. № 1. S. 4. URL: <http://ppip.idnk.ru> [Data obrashcheniya 1.06.2015].

19. Krasnyanskaya T.M., Tylets V.G. Fractal Approach to the Interpretation of Psychological Safety of the Person // European Journal of Psychological Studies. 2015. Vol.(6), Is. 2. P.48-57.

20. Ababkov V.A., Perre M. Adaptatsiya k stressu. Osnovy teorii, diagnostiki, terapii. SPb.: Rech', 2004. 166 s.

21. Shcherbatykh Yu.V. Psikhologiya stressa i metody korrektsii. SPb.: Piter, 2006. 256 s.

УДК 159.9

К вопросу об экзаменационном стрессе студентов вуза

¹ Александр Васильевич Ляхов

² Ламия Борисбиевна Алиева

¹ Ставропольский государственный педагогический институт (филиал в г. Ессентуки), Российская Федерация

ул. Долина Роз 7, г. Ессентуки, Ставропольский край 357635

Кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: lyakhoval@yandex.ru

² Ставропольский государственный педагогический институт (филиал в г. Ессентуки), Российская Федерация

ул. Долина Роз 7, г. Ессентуки, Ставропольский край 357635

E-mail: lamiya0090909@mail.ru

Аннотация. Обращение к проблеме стресса студентов вуза обусловлено тем, что стрессы снижают их академическую успешность и негативно влияют на их субъектное благополучие. В статье представлены результаты изучения среди студентов вуза особенностей экзаменационного стресса в контексте проблематики стрессов, присущих студентам высших учебных заведений. На эмпирической основе была выявлена связь уровня стресса в период сдачи ими экзаменационной сессии и субъективной ценности нескольких видов безопасности. Установлено, что более высокий уровень стресса обнаруживается у субъектов, ориентированных на психологическую безопасность, безопасность, понимаемую как развитие, и безопасность в будущем. Сделано предположение, согласно которому изменение субъектных приоритетов безопасности студентов может позитивно отразиться на переживании ими стресса.

Ключевые слова: студенты вуза, стресс, экзаменационный стресс, стрессовое состояние, напряженность, раздражитель, личностные ресурсы, безопасность, ценность безопасности, субъектные приоритеты.