

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2019, №6, Том 7 / 2019, No 6, Vol 7 <https://mir-nauki.com/issue-6-2019.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/45PSMN619.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Яруллина Л.Р. Учебные страхи и экзаменационный стресс студентов средних профессиональных и высших образовательных учреждений // Мир науки. Педагогика и психология, 2019 №6, <https://mir-nauki.com/PDF/45PSMN619.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Yarullina L.R. (2019). Educational fears and exam stress of students of secondary professional and higher educational institutions. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 6(7). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/45PSMN619.pdf> (in Russian)

УДК 159.9/378

ГРНТИ 15.81.21

Яруллина Ляйля Ринатовна

ФГБОУ ВО «Казанский государственный архитектурно-строительный университет», Казань, Россия
Доцент кафедры «Профессионального обучения, педагогики и социологии»

Кандидат психологических наук, доцент
E-mail: lala0609@mail.ru

Учебные страхи и экзаменационный стресс студентов средних профессиональных и высших образовательных учреждений

Аннотация. В статье рассматривается проблема учебных страхов и экзаменационного стресса студентов средних специальных и высших учебных заведений. Автором на теоретическом уровне дан анализ изученности данной проблемы, даны определения учебного стресса и страха как социального явления, раскрыты возможные причины и источники их возникновения, а также выявлена классификация учебных страхов. В статье описывается эмпирическое исследование проблемы учебных страхов и экзаменационного стресса у студентов разного уровня подготовки.

Автор в статье дает анализ каждого этапа исследования, где на констатирующем этапе эксперимента выявлялись актуальные страхи у студентов, определялся уровень их эмоционального состояния в сессионный период (самочувствие, активность, настроение), личностной и ситуативной тревожности и реакция на учебный стресс, его симптомы и последствия.

Результаты эксперимента показали следующее. Опросник иерархической структуры актуальных страхов» Ю.В. Щербатых и Е.И. Ивлевой выявил наличие страхов у студентов, связанных с учебным процессом. Результаты исследования эмоциональной сферы по опроснику САН показал, что у первокурсников самочувствие и активность в норме (2,7), а вот настроение у них ниже нормы (ниже 4). Студенты же третьего курса уже более выносливы. Результат эксперимента с использованием опросника Ч.Д. Спилбергера определил, что показатели личностной тревожности у студентов первого (34,5) и третьего курсов умеренные (32,8), а ситуативная тревожность у первокурсников высокая – 45,7 баллов, у старшекурсников умеренная – 42,2 балла. Результаты исследования с помощью теста на учебный стресс Ю.В. Щербатых показал, что основными причинами стресса первокурсников являются: большие учебные нагрузки, страхи, связанные с неопределенностью в будущем и ответственности, оторванность от дома. Далее в статье рассматривается реализация проекта по

профилактике и предупреждению учебных страхов и стресса во время сессии. Проект осуществлялся в рамках формирующего этапа эксперимента. Описание эксперимента в работе заканчивается результатами контрольного экспериментом, подтверждающих гипотезу исследования. Опрос показал, что (87 %) студентам помогли знания и практические умения, полученные на проекте, при сдаче сессии, они меньше волновались, чем волнуются обычно при подобных ситуациях, и что они, в определенной степени, способны контролировать себя, преодолевать страхи и стабилизировать свое психоэмоциональное состояние.

Автор подчеркивает необходимость внедрения подобных мероприятий, описанных в статье в практику работы учебных заведений в рамках психологического сопровождения образовательного процесса, поскольку профилактика и предупреждения учебного стресса, работа с социальными страхами повышают уровни стрессоустойчивости, адекватного поведения в стрессовой ситуации, повышаются успеваемость студентов, их мотивация и желание учиться, и, как следствие, способствует позитивному настрою студентов к жизни и поможет выработать собственный стиль отношений, соответствующий психологической индивидуальности молодого человека.

Ключевые слова: страх; учебный страх; стресс; сессия; студенты; учебное заведение; образовательный процесс; психологическое сопровождение

С момента возникновения общественного сознания страх сопровождал человечество и являлся противоречивым и динамично изменяющимся феноменом. Эволюция освобождает человечество от одних страхов, взамен которым приобретаются ранее не изученные новые страхи.

Социальный страх или социальное беспокойство, тревога (social anxiety) – это страх социальных ситуаций, взаимодействия с другими людьми, когда человек автоматически ощущает беспокойство перед осуждением, оценкой [1].

Изучением проблемы социальных страхов как страха социальных объектов или ситуаций социального взаимодействия занимались такие ученые как Дж. Вольпе, Г. Каспер, который определил страх как сильное социальное беспокойство, П. Джанет предложила в 1903 г. классификацию болезней, включая раздел «социальной боязни». Наши отечественные ученые А.В. Андрющенко, В.А. Яковлева, Е.И. Ивлева, Ю.В. Щербатых и др. внесли свой вклад в исследование этого феномена [2].

Возможными причинами возникновения социальных страхов может быть личностная тревожность, низкая самооценка, внутренняя скованность, мнительность, неопределенность в оценке собственных чувств; слабые социальные навыки, неразвитость навыков общения, неумение правильно вести себя в сложных межличностных ситуациях и т. д. Страх способен вызывать определенные изменения в психике, нарушать психоэмоциональный баланс и отражаться на эффективности профессиональной и учебной деятельности, в частности, студенческой молодежи [3].

Студенты являются специфической группой, имеющие свои особенности, образ жизни, ценностные ориентации, установки и эталоны поведения. Деятельность студентов также определяется определенными мотивами,двигающих их к определенным поступкам, действиям. Эту категорию населения можно отнести к определенной группе риска, которая подвержена стрессовым факторам, влияющих в процессе на их учебную и будущую профессиональную деятельность [4].

Результаты проведенного теоретического исследования выявили, что вопросами изучения учебного стресса и факторов, вызывающих это состояние у студенческой молодежи,

занимались такие российские исследователи, как Е.А. Ямбург, Э.Н. Вайнер, Н.К. Иванова, А.М. Куликов, Ю.В. Щербатых. Однако, влияние учебных страхов и экзаменационного стресса, влияющих на качество жизни студентов в образовательном пространстве вуза, еще недостаточно изучены, что позволило обозначить основную проблему исследования.

В процессе обучения студента в учебном заведении возникают сложные, стрессовые ситуации, вызывающие фрустрирующие состояния, нервно-психическое напряжение. Стресс развивается у студентов в большинстве случаев из-за больших учебных нагрузок, адаптационных проблемах, отсутствии системности при подготовке к занятиям, но в особенности стресс, испытываемый во время сессии. Эмоциональное напряжение, как правило, начинается за несколько дней до сессии и длится весь экзаменационный период, тем самым вызывая состояние фрустрации у студентов. Экзаменационный стресс может оказывать влияние на психоэмоциональное состояние, настроение, самочувствие обучающихся. В период сессии учебная нагрузка увеличивается. Студенты работают с огромным количеством информации по разным дисциплинам, в короткие сроки выполняются разноплановые работы, ликвидируются задолженности, ко всему прочему недостаток сна, нестабильное питание, несоблюдение режима вызывает стресс в организме [5].

Стресс – это определенная ответная реакция организма человека на психоэмоциональное и физическое напряжение. Его можно определить, как безусловный физиологический рефлекс. Экзаменационный стресс, имеющий затяжной характер, может привести к депрессивным состояниям [6].

Период обучения оказывает существенное влияние на личностное и профессиональное становление, на психофизиологическое состояние студента, поэтому проблема учебного стресса студентов весьма актуальна.

К основным студенческим страхам можно отнести: (1) страхи, обусловленные проверкой (например, «экзамена»); (2) страхи, связанные с самоопределением в будущей профессией (например, «неудовлетворенность профессиональным выбором»); (3) страх ответственности (например «отчисление из вуза»); (4) страхи ошибок и промахов (например, «опоздать на пару»); (5) страх, возникающие на занятиях (к примеру, «отрицательная оценка преподавателя»); (6) личностные страхи (например, «быть непризнанным»); (7) страх выступлений; (8) страхи, связанные с преподавателями (например, «конфликтовать с преподавателем») [7].

Эмпирическое исследование проблемы учебных страхов и экзаменационного стресса у студентов разного уровня подготовки, среднего профессионального и вузовского обучения, состоял из нескольких этапов. В эксперименте приняли участие учащиеся строительного техникума и архитектурно-строительного университета г. Казани. На констатирующем этапе эксперимента для выявления наличия страхов у студентов мы использовали опросник иерархической структуры актуальных страхов» Ю.В. Щербатых и Е.И. Ивлевой. Он позволил определить следующие страхи: (1) «испытания на экзамене» (1,23); (2) «выступлений на публике (3,12); (3) «отчисление из вуза» (3,66); (4) «возможного будущего» (4,11); (5) «стать плохим специалистом» (6,27); (6) «быть не допущенным к испытаниям» (9,60); (7) «допустить ошибку» (11,07); (8) «выступать» (11,03); (9) «неудовлетворительный результат обучения» (12,30); (10) «ответственности» (13,31) [8].

Результаты исследования эмоциональной сферы по опроснику САН, у первокурсников самочувствие и активность в норме, а вот настроение у них ниже нормы (ниже 4). Студенты же третьего курса уже более выносливы. Они так же активны, у них хорошее самочувствие, и так же настроение у них в норме (2,5). Мы полагаем, что напряжение возрастает у студентов первых курсов, поскольку для них эта первая сессия и они еще не знают, что ожидать от нее.

Результат эксперимента с использованием опросника Ч.Д. Спилбергера выявил, что показатели личностной тревожности у студентов первого (34,5) и третьего курсов умеренные (32,8), а ситуативная тревожность у первокурсников высокая – 45,7 баллов, это может быть связано с недостаточной степенью адаптации к условиям и требованиям вуза, низкой ответственности, индивидуально-типологическими особенностями личности студента. Следовательно, студенты-первокурсники сильно нервничают в сессионный период, а старшекурсники, ранее адаптированные к подобным условиям, волнуются в меньшей степени – 42,2 балла.

Результаты исследования с помощью теста на учебный стресс Ю.В. Щербатых. В результате было выявлено, что основными причинами стресса первокурсников являются: большие учебные нагрузки, страхи, связанные с неопределенностью в будущем и ответственности, оторванность от дома. Для старшекурсников причинами стресса явились маленькая стипендия, личные проблемы и неумение грамотно распланировать личное время. Они более адаптированы к вузовским условиям, требованиям и силы восстанавливаются общением со сверстниками и сном. У первокурсников проявление стресса в основном на уровне адаптации: смена места жительства, смена социальной роли, неправильный режим дня, а у старшекурсников проявляется стресс из-за нехватки времени, низкой работоспособности. Биологические признаки стресса не особо выражены, что свидетельствует о хорошем физическом состоянии студентов [9].

На формирующем этапе эксперимента нами был реализован проект «Сессия: в помощь студенту», который позволил студентам адаптироваться к условиям вуза, психологически настроиться к сессионному периоду, повысить уровень стрессоустойчивости, адекватного восприятия стрессовой ситуации. Привлечение к данной работе студентов «наставников», студентов старших курсов, повышало его эффективность, поскольку информация, исходящая из уст самих студентов, воспринимается первокурсниками как более достоверная, «проверенная на себе».

В проекте были использованы тренинги по адаптации, где были применены игровые техники на знакомство, командообразование, взаимодействие, диагностику отношений в группе; тренинг «Этика поведения студентов» со студентами первого курса (как запрос вуза), включающее знакомство с вузовской средой, ее требованиями, выявление лидеров, сплочение студентов. Кроме того, были проведены ряд мероприятий по работе с учебным стрессом, такие как семинар-тренинг «Способы эффективной подготовки к сессии», где студенты познакомились с правильной работой с текстом, при написании лекций, были даны рекомендации по подготовке к экзаменам, проводились игры, необходимые для снятия депрессии и тренировки памяти и быстрой реакции. Тренинг «Учебный стресс и приемы работы с ним» способствовал разрешению проблем и тревог, вызванных изменением социального статуса, потоком новой информации и планирования своего профессионального будущего.

На контрольном этапе эксперимента студентам была предложена анкета. Опрос показал, что студентам помогли знания и практические умения, полученные на проекте, при сдаче сессии, они меньше волновались, чем волнуются обычно при подобных ситуациях, и что они, в определенной степени, способны контролировать себя, преодолевать страхи и стабилизировать свое психоэмоциональное состояние [10].

При наличии социальных страхов алгоритмы поведения в новой ситуации так и не формируются, а ситуация продолжает все еще оставаться новой и потенциально опасной, вызывая страх и тревогу. Так студенты старших курсов, имеющие уже опыт сдачи экзаменов и зачетов, менее подвержены социальной тревоге, ведь они уже не раз были в аналогичной ситуации и сформировали примерные алгоритмы поведения. Чем больше индивид избегает новую ситуацию, вызывающую дискомфорт, тем больше будет усиливаться и укореняться

социальный страх. Вступая в активную взрослую жизнь, молодой человек сталкивается с разными социальными ролями, вызывающие страх перед новым, ранее неизведанным, еще непонятным. Такой страх может повлиять на последующее развитие его личности.

Своевременно обратив на это внимание, можно не только помочь справиться с этими трудностями преодоления страха, но и выработать собственный стиль отношений, соответствующий психологической индивидуальности молодого человека.

Отсюда, можно сделать вывод, что проведенное исследование и его результаты могут быть внедрены в практику работы учебных заведений в рамках психологического сопровождения образовательного процесса. Профилактическая работа с экзаменационным стрессом, учебными страхами, безусловно, является важной и длительной. Эта деятельность не только психолога со студентами, но и всего педагогического коллектива и психологических служб учебных заведений. Эта подготовка разноплановая и охватывает различные сферы деятельности студента. Результаты профилактики и предупреждения учебного стресса, работа с социальными страхами повышают уровни стрессоустойчивости, адекватного поведения в стрессовой ситуации, повышаются успеваемость студентов, их мотивация и желание учиться, и, как следствие, способствует позитивному настрою студентов к жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – С. 178.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕРСЭ, 2016. – 528 с.
3. Котова Г.Н. Социально-гигиенический мониторинг влияния стрессогенных факторов на распространенность учебных стрессов в молодежной среде // Фундаментальные исследования. – 2014. – №7–4. – С. 728–729.
4. Яруллина Л.Р. Студенческие страхи и их специфические особенности в процессе обучения в вузе // Высшее и среднее профессиональное образование как основа профессиональной социализации обучающихся: Материалы 13-ой Международной научно-практической конференции. – Казань: РИЦ «Школа», 2019. – 193–194 с.
5. Бильданова В.Р. Учебный стресс в жизни у студентов и методы его профилактики / В.Р. Бильданова, Г.Р. Шагивалеева // Амурский научный вестник. – 2016. – С. 18–22 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=264858754>.
6. Бусловская Л.К., Рыжкова Ю.П. Адаптационные реакции у студентов при экзаменационном стрессе // Научные ведомости БГУ, 2011. – С. 123–125.
7. Фатеева М.Н. Адаптация студентов к экзаменационному стрессу // Символ науки. – 2016. – №1–3. – С. 32–35 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25398363>.
8. Щербатых Ю.В. Экзамен и здоровье студентов / Ю.В. Щербатых // Высшее образование в России. – 2012. – № 3. – С. 111–115.
9. Яруллина Л.Р., Корчагин Е.А., Нигматулина Д.С. Учебные стресс-факторы студентов вуза и пути их предупреждения и преодоления // Известия Казанского государственного архитектурно-строительного университета. 2013. № 2 (24). – с. 355–359.
10. Яруллина Л.Р., Сибгатуллин Р.Р. Опыт психологического сопровождения образовательного процесса в строительном вузе: направления и результаты // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2018. – Вып. 60. – Ч. 2. – С. 416–425.

Yarullina Lyailya Rinatovna

Kazan state university of architecture and engineering, Kazan, Russia
E-mail: lala0609@mail.ru

Educational fears and exam stress of students of secondary professional and higher educational institutions

Abstract. The article deals with the problem of educational fears and examination stress of students of secondary special and higher educational institutions. The author at the theoretical level analyzes the study of this problem, defines educational stress and fear as a social phenomenon, reveals the possible causes and sources of their occurrence, and also identifies the classification of educational fears. The article describes an empirical study of the problem of educational fears and exam stress in students of different levels of training. The author analyzes each stage of the study, where the ascertaining stage of the experiment revealed the actual fears of students, determined the level of their emotional state in the session period (health, activity, mood), personal and situational anxiety and reaction to educational stress, its symptoms and consequences. Next, the article discusses the implementation of the project on the prevention and prevention of learning fears and stress during the session. The project was carried out as part of the formative phase of the experiment. The description of the experiment ends with the results of the control experiment, confirming the hypothesis of the study. The author emphasizes the need to implement such measures described in the article in the practice of educational institutions in the framework of psychological support of the educational process, since the prevention and prevention of educational stress, work with social fears increase the levels of stress resistance, adequate behavior in a stressful situation, increase students' academic performance, their motivation and desire to learn, and, as a consequence, contributes to a positive attitude of students to life and will help to develop their own style of relations, corresponding to the psychological individuality of the young man.

Keywords: fear; educational fear; stress; session; students; educational institution; educational process; psychological support