

УДК 159.922.72:[159.91:371.27]

ББК: 88.261.3:88.283

М 15

DOI: 10.53598/2410-3004-2023-3-323-32-40

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА (НА ПРИМЕРЕ ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННОГО ПЕРИОДА)

(Рецензирована)

Елена Александровна Макарова^{1✉}, Вера Ивановна Мищенко²

¹Донской государственный технический университет, Ростов-на-Дону, Россия

²Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал) Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), Таганрог, Россия

^{1✉}makarova.h@gmail.com; <http://orcid.org/0000-0002-5784-9430>

²ivanovna27@rambler.ru; <http://orcid.org/0009-0001-5931-7737>

Аннотация. В жизни человека достаточно большое количество ситуаций может вызывать состояние стресса. Ситуации, возникающие в процессе обучения, такие как процедура экзамена, уже привычно считаются одной из таких социальных ситуаций. В настоящее время приходится констатировать, что напряжение и тревога накапливаются в течение всего периода подготовки к экзаменам. Информационные перегрузки и «предстартовое состояние» ожидания приближения экзаменов, – мощные стрессоры, которые влияют практически на всех обучающихся. Это пагубно отражается на психосоматическом здоровье личности, а также способно привести к деструктивным, девиантным формам поведения. В данной статье авторы представляют результаты эмпирического исследования некоторых особенностей поведения обучающихся 9-х, 11-х классов и студентов I курса в предэкзаменационный период. Проведенное исследование позволяет утверждать, что поведение в стрессовых ситуациях и у школьников, и студентов обладает одинаковыми признаками (что выражается в стандартных эмоциональных, когнитивных и поведенческих паттернах, примерно одинаковым уровнем стресса и тревожности), однако факторы такого поведения разные и зависят от ожидаемых последствий проживаемых ситуаций, а также имеющихся предикторов, влияющих на изменения в поведении обучающихся.

Ключевые слова. Стресс, тревожность, личность, обучающиеся, школьники, студенты, экзамен, поведение.

Для цитирования: Макарова, Е.А., Мищенко, В.И. Исследование поведения личности в стрессовых ситуациях образовательного процесса (на примере предэкзаменационного периода) / Е.А. Макарова, В.И. Мищенко // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер.: Педагогика и психология. 2023. Вып. 3(323). С.32-40. DOI: 10.53598/2410-3004-2023-3-323-32-40.

Original Research Paper

PERSONAL BEHAVIOR RESEARCH IN STRESSFUL SITUATIONS OF THE EDUCATIONAL PROCESS (ON THE EXAMPLE OF THE PRE-EXAMINATION PERIOD)

Elena A. D. Makarova^{1✉}, Vera I. Mishchenko²

¹Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russia

²Taganrog Institute named after A.P. Chekhov (branch) Rostov State University of Economics (RINH), Taganrog, Russia

✉makarova.h@gmail.com; <http://orcid.org/0000-0002-5784-9430>

²ivanovna27@rambler.ru; <http://orcid.org/0009-0001-5931-7737>

Abstract. In a person's life, a sufficiently large number of situations can cause a state of stress. Situations that arise during the learning process, such as the exam procedure, are already habitually considered one of these social situations. Currently, we have to admit that tension and anxiety accumulate throughout the entire period of preparation for exams. Information overload and the «pre-start state» – waiting for exams to approach - are powerful stressors that affect almost all students. This adversely affects the psychosomatic health of the individual, and can also lead to destructive, deviant forms of behavior. In this article, the authors present the results of an empirical study of some features of the behavior of 9th, 11th grade students and first-year students in the pre-examination period. The conducted research suggests that the behavior in stressful situations of both schoolchildren and students has the same characteristics (which is expressed in standard emotional, cognitive and behavioral patterns, approximately the same level of stress and anxiety), however, the factors of such behavior are different and depend on the expected consequences of the situations experienced, as well as the available predictors that affect changes in the behavior of students.

Keywords. Stress, anxiety, personality, students, schoolchildren, students, exam, behavior.

For citation: Makarova, E.A., Mishchenko, V.I. Investigation of personality behavior in stressful situations of the educational process (on the example of the pre-examination period) / E.A. Makarova, V.I. Mishchenko // Bulletin of the Adygea State University. Ser.: Pedagogy and Psychology. 2023. Issue 3(323). P.32-40. DOI: 10.53598/2410-3004-2023-3-323-32-40.

Подготовка к экзаменам является одной из таких ситуаций, которая проверяет способность личности справляться со стрессом и эмоциональным давлением. Людям в принципе свойственно испытывать волнение, тревогу и зачастую сильный стресс в ситуациях оценивания, проверки их компетентности. Более того, не только день и час аттестационных мероприятий, но и «само ожидание экзамена, состояние неопределенности также могут привести к эмоциональному стрессу. Нагрузка в период подготовки к

выпускным экзаменам оценивается учащимися как непосильная и может приводить к дезадаптации в случае высокой значимости ситуации завершения школьного обучения. Чем более учащийся переживает беспокойство перед экзаменом, тем меньше он испытывает радость, чувствует комфорт в учебе и менее склонен реагировать уверенно и активно» [1].

Предэкзаменационный стресс (по У. Кеннону) есть «общая реакция организма на предстоящий экзамен, влияющая на его поведенческий,

когнитивный, эмоциональный и физиологический компоненты» [2].

Экзаменационный стресс является стрессом психологическим, сочетающим обе его разновидности – и эмоциональный, и информационный. И вот виктимное поведение – это результат неумения управлять своими реакциями (прежде всего эмоциональными) в периоды стресса.

Е.П. Ильин, И.Г. Крохина и К.Р. Сидоров основными факторами школьной тревожности называют большие учебные нагрузки, сложность представляемого для изучения материала, а также различные формы проверки знаний (контрольные, экзаменационные и т.д.) [3].

В таких ситуациях состояние волнения, чувство тревоги, беспокойства и эмоциональная нестабильность, хоть и в разной степени, но свойственно всем, независимо от индивидуально-психологических характеристик личности. С каждым годом возрастают требования к психологической устойчивости личности в стрессовых ситуациях, касающихся именно проверки компетентности. Это происходит и вследствие постоянно меняющихся и усложняющихся процедур самой проверки, а также из-за гиперболизации последствий неуспеха. Личность в таких случаях должна обладать особым набором качеств, которые помогут не только эффективно справиться с заданиями, но и сохранить психосоматическое здоровье. Одним из таких качеств, безусловно, является стрессоустойчивость. Говоря о сдаче экзамена, как о стрессе в том виде, как его описывал Селье, исследователи отмечают, что повышенная тревожность появляется на стадии истощения [1]. Однако, учитывая те информационные и эмоциональные перегрузки, которые обучающийся испытывает в предэкзаменационный период, эти стадии он проходит уже на этапе подготовки к экзамену, и, получаясь, к самой процедуре экзамена он

подходит уже на стадии истощения, соответственно, и уровень тревожности может быть очень высоким. «Именно тревожность лежит в основе целого ряда психологических трудностей, с которыми сталкиваются старшеклассники в период подготовки к процедурам итоговой аттестации» [4].

Обучающиеся общеобразовательной школы из-за учебной нагрузки, превышающей их личные возможности, а также постоянное психологическое напряжение (сдаме сдам, поступлю-не поступлю) в течение месяцев подготовки, формируют убежденность в бесполезности прилагаемых усилий, вызывают чувство собственной беспомощности, приводят к неконтролируемым и часто немотивированным эмоциональным срывам, нарушениям физического самочувствия, а также уходу в аддиктивные формы поведения, что в самых крайних случаях доводит до суицидальных попыток и завершённому суициду [5]. Ежегодно появляются новости о решивших свести счеты с жизнью школьниками на фоне страха «завалить» экзамен, получить низкие баллы на ЕГЭ; причем, суицидным настроениям подвержены и девушки, и юноши. Это усугубляется еще и тем, что зачастую школьник не находит поддержки со стороны родителей и педагогов, которые сами находятся в стрессовом состоянии и не всегда могут правильно поддержать детей. С каждым годом тенденция подверженности предэкзаменационному стрессу только увеличивается. Усиливается не только интенсивность переживаний, но также увеличивается временной промежуток этих переживаний, который мы и называем предэкзаменационным периодом. Этот период, аккумулируя негативные переживания, также способствует трансформации латентной виктимности личности в виктимное поведение.

Отчасти мы согласны, что «стрессовые состояния являются

одним из факторов, сопутствующих генезису и становлению личности в подростковом возрасте, который характеризуется количественными и качественными изменениями, гормональным взрывом» [6], однако возникает вопрос о мере и степени таких стрессовых состояний. Современные дети не привыкли к «борьбе за выживание», психологами отмечается чрезмерная инфантилизация молодого поколения, и любое серьезное испытание для их психики является зачастую непомерной задачей. Прибавим сюда еще факторы, связанные с физическим здоровьем, которое также оставляет желать лучшего (неправильное питание, гиподинамия, слабый иммунитет и т.д.), – и получаем весьма неутешительную картину.

Что касается обучающихся вузов, то их предэкзаменационный стресс наступает, по мнению исследователей, в связи с «учебной нагрузкой, с особенностями учебного процесса в высшем учебном заведении» [7], «из-за большого потока новой информации, возникновения проблемных ситуаций, связанных с угрозой неуспеваемости, дефицита времени, конфликта с преподавателем, и, как правило, во время сессии», «экзамен понимается ими как особая критическая ситуация, которая повлияет на социальное и материальное положение...» [8]. Если говорить только о студентах первого курса, к этим причинам мы добавим, на наш взгляд, основную: стресс на новую социальную ситуацию, в которой оказался первокурсник и необходимость адаптироваться к ней, вновь завоевывать в ней статус, подтверждать свои притязания. Современные студенты всё чаще говорят о том, что испытывают стресс и нервно-психическое напряжение. В основном студенческий стресс связан с необходимостью переработки большого и разнопланового количества информации, недостаточно серьезное

отношение к распределению своих учебных нагрузок на весь семестр, а не на последние дни, и, собственно экзаменационный стресс. Стрессором сессия становится за несколько дней до своего начала, и далее остается до ее окончания и несколько дней после.

Получается, что ситуация подготовки к экзамену, весь этот предэкзаменационный период порождает и перманентно поддерживает у обучающихся тревожность, которая, в свою очередь, запускает виктимизацию, реализуется в виктимном поведении: подросток либо начинает агрессивировать, срывать на всех, «нарываться» на конфликты, чтобы хоть как-то избавиться от накопившегося психосоматического напряжения, либо «надевает» маску жертвы, смиряется со своей «тяжелой участью», это может привести к отрыву от реальности, уходу в виртуальный мир, потере бдительности в других социальных ситуациях и, как результат, – девиантное или делинквентное поведение. По сути, подросток оказывается в замкнутом круге: попытка решить одну проблему (избавиться от чувства тревоги) порождает другую (в частности, виктимное поведение).

Для проведения комплексного эмпирического исследования были использованы методики для оценки предикторов виктимного поведения (переживания стресса, личностной и ситуативной тревожности): шкала самооценки уровня тревожности Спилбергера-Ханина; тест на самооценку стрессоустойчивости личности Н.В. Киршевой, Н.В. Рябчиковой; опросник подверженности экзаменационному стрессу Ю.Б. Гуревич; анкета «Психологическая готовность учащихся к ЕГЭ» М.Ю.Чибисовой (в модификации В.И. Мищенко); авторский опросник «Подготовка к экзаменам».

В исследовании приняли участие 260 школьников и 193 студента образовательных учреждений Ростовской области.

Таблица 1 - Уровень тревоги (личностный компонент) по результатам анкеты «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ»
 Table 1 - Anxiety level (personal component) according to the results of the questionnaire «Psychological readiness of students for the OGE and USE»

Уровень \ Группы	Учащиеся 9-кл	Ср. знач.	Учащиеся 11-кл	Ср. знач.	Учащиеся 1 курса вуза	Среднее знач.
Высокий	53%	9,2	39%	7,8	46%	8,2
Средний	37%		53%		45%	
Низкий	10%		8%		9%	

Представим данные по шкале «уровень тревоги» анкеты-опросника М.Ю. Чибисовой «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ» [Таблица 1]. В данной методике уровень тревоги рассматривается автором именно как личностный компонент. Для студентов анкета была предложена нами с названием «Психологическая готовность учащихся к экзамену».

Из данных таблицы видно, что самый высокий уровень личностной

тревоги выявлен у 53% обучающихся 9-х классов, далее наблюдается уменьшение числа обучающихся 11-х классов с высоким уровнем (39%) и далее снова растет у студентов (46%); средний уровень тревоги выявлен у 37% обучающихся 9-х классов, далее наблюдается увеличение числа обучающихся 11-х классов со средним уровнем (53%) и уменьшение числа студентов со средним уровнем (45%); низкий уровень тревоги выявлен у 10% обучающихся

Таблица 2 - Результаты данных опросника подверженности экзаменационному стрессу
 Table 2 - Results of the questionnaire data on exposure to exam stress

Уровень \ Группы	Учащиеся 9-кл	Ср. знач.	Учащиеся 11-кл	Ср. знач.	Учащиеся 1 курса вуза	Среднее знач.
Высокий уровень ЭС	20%	9,7 балла	11%	8,6 баллов	15%	8,8 баллов
Умеренный уровень ЭС	68%		74%		69%	
Низкий уровень ЭС	12%		15%		16%	

9-х классов, у 8% обучающихся 11-х классов и 9% студентов.

В Таблице 2 представлены результаты по опроснику подверженности экзаменационному стрессу (Ю. Гуревич) по всей выборке обучающихся. Данные опросника разделены на уровни проявления экзаменационного стресса (в таблице он обозначен как ЭС), обучающиеся представлены по группам.

Как видно из таблицы, больше всего респондентов представлено в группе с умеренным уровнем экзаменационного стресса. По описанию автора опросника, это свидетельствует о наличии у респондентов природной тревожности, тревожности, как качества личности, что и вызывает перед экзаменами переживание стресса. Самый высокий балл по средним значениям показали

Таблица 3 - Результаты теста на самооценку стрессоустойчивости личности
 Н.В. Киршевой, Н.В. Рябчиковой
 Table 3 - Results of the self-assessment test of the stress resistance of the individual N.V.
 Kirsheva, N.V. Ryabchikova

Уровень стрессоустойчивости \ Группы	Учащиеся 9-кл	Учащиеся 11-кл	Учащиеся 1 курса вуза
1	2	3	4
очень высокий	3,5%	15%	2%
высокий	14,5%	45%	18%
выше среднего	44%	40%	45,5%
чуть выше среднего	14,5%	нет	16,5%
средний	15,5%	нет	18%
чуть ниже среднего	нет	нет	нет
ниже среднего	нет	нет	нет
низкий	нет	нет	нет
очень низкий	нет	нет	нет

обучающиеся 9-х классов (9,7), у обучающихся 11-х классов средние значения зафиксированы на уровне 8,6 балла, незначительный рост среднего значения выявлен у студентов (8,8).

Далее рассмотрены результаты теста на самооценку стрессоустойчивости личности Н.В. Киршевой, Н.В. Рябчиковой по всей выборке (Таблица 3).

Итак, уровень стрессоустойчивости во всех группах можно охарактеризовать как уровень «выше среднего». Однако, и количество вопросов, и такой широкий разброс в вариантах результатов, на наш взгляд, не дает полной картины и не открывает истинное положение вещей. Зачастую респонденты выбирают средний вариант ответа «иногда», что, естественно, в принципе усредняет полученный результат. Кроме того, к ситуации экзаменов из 18 можно отнести лишь 4 вопроса, что также не позволяет в полной мере выяснить истинное состояние респондентов в данной ситуации. Средние значения свидетельствуют

о том, что выше всего свою стрессоустойчивость оценивают учащиеся 11-х классов (28,8 балла), далее идут студенты (35,2) и учащиеся 9-х классов (33,8). Как видим, разница в баллах незначительная, оба показателя относят респондентов к группе «чуть выше среднего».

В дополнение к использованным ранее методикам В.И. Мищенко был разработан опросник «Подготовка к экзамену». При его составлении автор исходила из той мысли, что на ситуацию (в нашем случае это ситуация подготовки к экзамену) субъект реагирует в любом случае: продемонстрирует эмоциональную реакцию. И будет реагировать либо адаптивно, либо дезадаптивно. Это позволит ему выбрать для себя соответственно дезадаптивную или адаптивную стратегию поведения в этой ситуации. Всё это порождается и впоследствии сопровождается рациональными или иррациональными мыслями. Обучающимся было предложено зафиксировать в вербальной форме то, что они чувствуют во время подготовки к экзамену,

что они думают и что при этом делают. Проанализировав протоколы опросника, нами было обнаружено, что и у студентов, и у школьников преобладание дезадаптивных реакций (тревога, волнение, страх, усталость) и иррациональных мыслей («не сдам», «не сдам на нужные баллы», «провалюсь», «мне всё надоело!») сочетается с адаптивными поведенческими стратегиями («продолжаю работать», «запоминаю нужную информацию», «стараясь успокоиться», «настраиваюсь на положительные мысли»). Можно сделать вывод о том, что обучающиеся на важных этапах своей жизни изо всех сил стараются достигнуть максимального результата, даже если он отражается на психологическом благополучии личности, сопровождается перманентным стрессом и переживаниями.

Предэкзаменационный стресс старшеклассников включает в себя не просто тревогу не сдать экзамен, а страх не оправдать ожиданий значимых взрослых, страх не набрать необходимое количество баллов для поступления в выбранный вуз. Студенты чаще остальных указывали на чувства стресса, нервозности, а также физического голода (можно предположить, что нервное напряжение у них проявляется в повышении аппетита, желании «заесть

стресс»), на желание спать и нехватку времени. Предэкзаменационный стресс студентов является составляющей частью адаптации к новой социальной ситуации, связан со страхом потерпеть неудачу, потерять статус внутри группы, а также лишиться стипендии. Получается, что и у школьников, и у студентов стрессором является не сама процедура оценивания компетентности, а те негативные последствия, которые может повлечь неуспех в ней. Эти ожидания сказываются на уровне личностной тревоги (повышают его). Предэкзаменационная ситуация, субъективно переживаемая как стрессовая, обладает виктимогенным потенциалом.

Результаты проведенного исследования говорят о необходимости пристального внимания к психологическому благополучию обучающихся в предэкзаменационный период [9]. Это ставит новые задачи перед психологической службой образования, поскольку «обеспечение позитивного личностного развития и сохранение психического здоровья человека невозможно без поддержания определенного качества внешней среды, без заботы, необходимых условий для полноценного развития, образования, воспитания ребенка и подготовки его к самостоятельной жизни» [10].

Примечания:

1. Перцева А.А. Экзаменационный стресс и его место в общей системе стрессовых реакций // Современные подходы в оказании экстренной психологической помощи. Сборник трудов молодых ученых (Экспериментальная платформа-2018) / Под общ. ред. А.В. Кокурина, В.И. Екимовой, М.И. Розеновой. – Московский государственный психолого-педагогический университет. Пермь, 2018. С. 173-175.

2. Зайцева М.Е., Темникова Е.Ю. Исследование предэкзаменационного стресса у старших школьников [Электронный ресурс] // Вопросы педагогики. 2022. №6-1. С. 108-113. – URL: [https:// www.elibrary.ru /download/elibrary_48674746_76395547.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48674746_76395547.pdf)

3. Барсуков А.В., Маркелова Т.В., Широкова А.А. Анализ научных представлений на становление тревожных черт личности // Проблемы современного педагогического образования. 2019. №62-2. С. 268-271.

4. Першина О.С. Предэкзаменационный стресс у старших школьников в условиях подготовки к сдаче единого государственного экзамена // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2020. Т.2, №1. С. 32-36.

5. Мищенко В.И. Предэкзаменационный стресс в мыслях и убеждениях подростков // Материалы XX Всероссийской научной конференции (национальной с международным участием) «Модернизация российского общества: стратегии управления, вопросы правоприменения и подготовки кадров». 19-20 апреля, 2019 г. Таганрог: Изд-во ЧОУ ВО ТИУиЭ, 2019. С. 492-496.

6. Елисеева А.П., Корниенко А.В. Анализ стресса в подростковом возрасте // Альманах современной науки и образования. Тамбов, 2013. №8 (75). С. 72-73.

7. Чербиева С.В., Бостанова С.Н. К вопросу о взаимосвязи тревожности личности юношеского возраста и последствий стресса // Алиевские чтения. Материалы научной сессии. 2020. С. 81-87.

8. Огнева Л.Г. Актуальные проблемы тревожности и стресса у студентов в экзаменационный период // Актуальные научные исследования в современном мире: XXII Международная научная конференция (заочно), Переяслав-Хмельницкий, 26-27 февраля 2017. С. 79-83.

9. Макарова Е.А., Мищенко В.И. Организация психологической профилактики виктимного поведения школьников в современных условиях // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия «Педагогика и психология». Май-коп: Изд-во АГУ. Вып. 3 (263). 2020. С. 89-108.

10. Никорчук Н.В. Проблема тревоги и тревожности в современной психологии [Электронный ресурс] – URL: <https://urok.1sept.ru/articles/593440>

References:

1. Pertseva A.A. Exam stress and its place in the general system of stress reactions// Modern approaches in providing emergency psychological assistance. Collection of works of young scientists (Experimental platform-2018)/Under the general editorship of A.V. Kokurin, V.I. Ekimova, M.I. Rozenova. Moscow State Psychological and Pedagogical University. Perm, 2018. pp. 173-175.

2. Zaitseva M.E., Temnikova E.Y. Study of pre-examination stress in senior schoolchildren [Electronic resource] // Questions of pedagogy. 2022. No. 6-1. pp. 108-113. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48674746_76395547.pdf

3. Barsukov A.V., Markelova T.V., Shirokova A.A. Analysis of scientific ideas on the formation of disturbing personality traits // Problems of modern pedagogical education. 2019. No. 62-2. pp. 268-271.

4. Pershina O.S. Pre-examination stress in senior schoolchildren in preparation for the unified state exam // Actual problems of pedagogy and psychology. 2020. Vol. 2, No. 1. pp. 32-36.

5. Mishchenko V.I. Pre-examination stress in the thoughts and beliefs of adolescents // Materials of the XX All-Russian Scientific Conference (national with international participation) «Modernization of Russian society: management strategies, law enforcement issues and personnel training». April 19-20, 2019. Taganrog: Publishing house of CHOU VO TIUE, 2019. pp. 492-496.

6. Eliseeva A.P., Kornienko A.V. Stress analysis in adolescence//Almanac of Modern Science and Education. Tambov, 2013. №8 (75). Pp. 72-73.

7. Cherbieva S.V., Bostanova S.N. On the issue of the relationship between anxiety of a young person and the consequences of stress // Aliyev readings. Materials of the scientific session. 2020. pp. 81-87.

8. Oгнева L.G. Actual problems of anxiety and stress among students during the examination period // Actual scientific research in the modern world: XXII International Scientific Conference (in absentia), Pereyaslav-Khmelnitsky, February 26-27, 2017. pp. 79-83.

9. Makarova E.A., Mishchenko V.I. Organization of psychological prevention of victim behavior of schoolchildren in modern conditions//Bulletin of the Adyghe State

University. Series «Pedagogy and Psychology». Maykop: Publishing House of ASU. Issue 3 (263). 2020. pp. 89-108.

10. Nikorchuk N.V. The problem of anxiety and anxiety in modern psychology [Electronic resource] – URL: <https://urok.1sept.ru/articles/593440>

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Статья поступила в редакцию 22.09.2023; одобрена после рецензирования 25.09.2023; принята к публикации 26.09.2023.

The authors declare no conflicts of interests.

The paper was submitted 22.09.2023; approved after reviewing 25.09.2023; accepted for publication 26.09.2023.

©Макарова, Е.А., Мищенко, В.И., 2023