

Агавелян Оганес Карпетович

Доктор психологических наук, профессор, профессор института «Детства» Новосибирского государственного педагогического университета, oganesagavelyan@yandex.ru, Новосибирск

Агавелян Рубен Оганесович

Доктор психологических наук, профессор, директор института «Детства» Новосибирского государственного педагогического университета, ruben_ag@mail.ru, Новосибирск

Перевозкин Сергей Борисович

Кандидат психологических наук, начальник Центра тестирования и инновационных технологий, доцент кафедры практической психологии Новосибирского гуманитарного института, per@brk.ru, Новосибирск

Перевозкина Юлия Михайловна

Кандидат психологических наук, заведующая кафедрой психологии личности и специальной психологии Новосибирского государственного педагогического университета, доцент кафедры практической психологии Новосибирского гуманитарного института, per@brk.ru, Новосибирск

Ганпанцурова Ольга Борисовна

Старший преподаватель кафедры психологии личности и специальной психологии Новосибирского государственного педагогического университета: olgana74@mail.ru, Новосибирск

**ВЛИЯНИЕ ТЕКСТА НА ПРЕДЭКЗАМЕНЦИОННЫЙ
СТРЕСС У СТУДЕНТОВ**

Аннотация. Статья посвящена изучению влияния прописывания текста студентами, направленного на концентрацию волевых усилий на снижение предэкзаменационного стресса. Полученные эмпирические результаты позволили сделать вывод о том, что использование текста в виде концентрации перед экзаменом, позволяет нивелировать негативные последствия предэкзаменационного стресса.

Ключевые слова: текст, предэкзаменационный стресс, работоспособность, психоэмоциональное состояние.

Agaveljan Oganess Karapetovich

The doctor of psychological sciences, the professor, professor of institute «Childhood» Novosibirsk state pedagogical university, oganesagavelyan@yandex.ru, Novosibirsk

Agaveljan Ruben Oganessovich

The doctor of psychological sciences, the professor, the director of institute «Childhood» Novosibirsk state pedagogical university, ruben_ag@mail.ru, Novosibirsk

Perevozkin Sergey Borisovich

The candidate of psychological sciences, the chief of department of testing and innovations, the senior lecturer of chair of practical psychology of Novosibirsk humanitarian institute, per@brk.ru, Novosibirsk

Perevozkina Julia Mihajlovna

The candidate of the psychological sciences, managing chair of psychology of the person and special psychology of Novosibirsk state pedagogical university, the senior lecturer of chair of practical psychology of Novosibirsk humanitarian institute, per@brk.ru, Novosibirsk

Ganpanturova Olga Borisovna

The senior teacher of chair of psychology of the person and special psychology of Novosibirsk state pedagogical university, olgana74@mail.ru, Novosibirsk

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
TEXT INFLUENCE ON OF STRESS PRECEDING
AN EXAMINATION AT STUDENTS

Abstract. Article is devoted influence studying copying the text students directed on concentration of strong-willed efforts to decrease of stress preceding an examination. The received empirical results have allowed to draw a conclusion that use of the text in the form of concentration before examination, allows to level negative consequences of stress preceding an examination.

Keywords: the text, stress preceding an examination, working capacity, a psychoemotional condition.

В современной ситуации изучение возникновения и динамики психологических реакций человека на психотравмирующие события приобретает все большую актуальность. Решение проблем поведения субъекта во время экзамена невозможно без понимания того, что происходит в структуре личности под воздействием экстремального события, на каких уровнях личностной организации возникают разрушительные изменения, ведущие порой к возникновению предэкзаменационного стресса.

А. Лазарус [4] полагает, что процесс оценивания включает первичное оценивание (оценку стрессовой ситуации) и вторичное оценивание (оценку индивидом собственных ресурсов в совладании с данной ситуацией). В зависимости от этого формируется тип копинг-стратегии: проблемно-фокусированный копинг (действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации) и эмоционально-фокусированный копинг (действия, направленные на улучшение эмоционального состояния).

О. Е. Александров с соавторами [2] предлагает классификацию стрессов, разделяя все стрессовые ситуации на три категории:

– Гражданская – разбойное нападение, избиение, изнасилование и т.д. изменения в психоэмоциональной сфере проявляются практически сразу же.

– Катастрофы – различные происшествия природного и техногенного характера (пожары, землетрясения, взрывы и т.д.)

– Боевая психическая травма – многоуровневый процесс адаптационной активности человеческого организма в условиях боевой обстановки в ответ на сочетание воздействия множества острых однократных психотравм, на фоне мощного хронического стресса.

Считая, что энергия эмоций способна активировать, угнетать и даже разрушать

личность, В. В. Бойко [3] предполагает, что дезорганизация эмоций может протекать в трех режимах:

1. устойчивая активизация психической деятельности – энергия эмоций не выходит вовне, а задерживается и концентрируется внутри. Данное проявляется в виде аффективных состояний (бурные переживания и плохо управляемые эмоции), неотрагированных переживаний (непроизвольное воспроизведение отрицательных впечатлений от минувшего), немотивированная тревожность (непроизвольное переживание по поводу лично значимых событий), фрустрированность (напряжение, обусловленное неудовлетворенностью личностной).

2. угнетение психической деятельности – преобладание негативных эмоциональных состояний на стрессовое воздействие. Автор выделяет несколько видов: дистимия, депрессия, апатия, растерянность, страх.

3. переменная активизация и угнетение психической деятельности – чередование подъемов и спадов жененной активности, что обусловлено преобладанием эмоций то положительного, то отрицательного спектра.

Все три режима, по мнению В. В. Бойко, характеризуют нервно-психическую устойчивость личности, которая является отражением одновременно психического и соматического уровня здоровья индивида.

Таким образом, стрессовые ситуации могут проявляться в различных сферах человеческой деятельности и характеризуются, прежде всего, сверхсильным воздействием на психику человека, что вызывает у него травматический стресс.

В качестве модели социально обусловленного стресса нами была выбрана экзаменационная ситуация, с которой ежегодно сталкиваются сотни тысяч студентов и школьников России, и которая является для большинства из них психотравмирующим

событием. Учитывая, что экзамен сопряжён с определенным эмоциональным напряжением, кроме того страх неуспешности в экзаменационной ситуации является одним из стрессогенных факторов, ухудшающим психоэмоциональное состояние студента. Это значительно снижает продуктивность его учебной деятельности. Многими исследователями отмечается, что для регуляции психоэмоционального состояния необходимо включать релаксирующие стимулы. В качестве таких стимулов в настоящем исследовании был выбран текст, способствующий максимальной концентрации усилий субъекта в одном направлении, для того, чтобы воспроизвести весь усвоенный материал. Под концентрацией понимается – сосредоточение мысли на одной точке, предмете или идее. Благодаря высокой концентрации человек может улучшить психоэмоциональное состояние, увеличивает работоспособность, берет под контроль все свои чувства и эмоции. Авторы предположили, что обращение к такому тексту способствует накоплению большого количества биоэнергии, которая в дальнейшем пойдет на решение требуемых задач.

Текст

«Сейчас, я концентрирую все свои усилия в одном направлении, я создаю концентрацию своих волевых усилий, для того, чтобы воспроизвести весь усвоенный материал. Я вижу схемы, таблицы, конспекты и страницы книг, они чётко представляются мне, и я воспроизвожу необходимую информацию.

Я не допускаю ни малейших сомнений в том, что здесь и сейчас я могу с первого раза ответить на поставленные вопросы, я способен концентрироваться, я уверен в себе и своих способностях. Мой внутренний голос диктует мне ответ, и я слышу его поддержку.

На протяжении всего экзамена я сохраняю абсолютное самоуправление, абсолютное подчинение всех действий достижению наибольшего результата своей работы. Ни при каких обстоятельствах я не нервничаю и не раздражаюсь. Во всякой обстановке я сохраняю выдержку и самообладание. Я чувствую способным предотвратить возникновение неуверенности даже тогда, когда это сделать очень трудно. Я все могу. Моё тело чувствует себя комфортно. Я сохраняю бодрость, уверенность в себе, сосредото-

ченность и самообладание. Моя выдержка и самообладание делают мои усилия более результативными. Я готов к сдаче экзамена».

С целью предупреждения и нивелирования негативных последствий предэкзаменационного стресса была предпринята попытка использования текста, направленного на максимальную концентрацию волевых усилий испытуемого в исследовании со следующим экспериментальным планом. Было использовано две группы испытуемых: контрольная и экспериментальная. Включение в каждую группу осуществлялось посредством метода рандомизации (случайным образом). Перед экзаменом у каждого испытуемого измерялось психоэмоциональное состояние, при помощи семи методик:

1. Методика САН предназначена на самоопределение уровня самочувствия, активности, настроения.

2. Методика Т. Немчина (НПН) направлена на измерение степени выраженности нервно-психического напряжения.

3. Шкала астенического состояния (ШАС) Е. Малковой и предназначена для выявления состояния сниженного настроения.

4. Шкала сниженного настроения – субдепрессии (ШСНС) В. Зунга предназначена для экспресс-диагностики выраженности сниженного настроения и снижения активности психической деятельности.

5. Методика самооценки эмоциональных состояний А. Уэссмана и Д. Рикса направлена на выявление различных по модальности эмоциональных состояний.

6. Методика самооценки уровня телесного напряжения В. Бойко предназначена для выявления мышечного напряжения в различных частях тела

7. Цветовой тест М. Люшера предназначен для выявления особенностей эмоционального реагирования и эмоционального состояния личности.

После чего, испытуемые, вошедшие в контрольную группу, сдавали экзамен, а испытуемые из экспериментальной группы писали один раз текст, в виде наговора, после чего также сдавали экзамен. Затем все испытуемые еще раз подвергались повторному тестированию.

В качестве испытуемых вошли студенты Сибирского государственного университета путей сообщения (70 человек) и Новосибир-

ского института экономики, психологии и права» (54 человека) различных факультетов и курсов в количестве 124 человек (64 девушки и 60 юношей). Возрастной диапазон варьируется от 18 до 20 лет.

Результаты сравнительного анализа контрольной и экспериментальной групп после экзамена (критерий U-Манна-Уитни) и внутри экспериментальной группы (критерий Т-Уилкоксона) показали, что по признакам отражающим психоэмоциональное состояние испытуемых существуют статистически значимые различия (табл. 1 и 2).

Значимые различия в выборе цветов в обеих группах демонстрирует, что в экспериментальной группе обнаруживается снижение черного и серых цветов и увеличение цветов основного спектра – красный и желтый (рис. 1). В то же время в контрольной группе данных различий не наблюдается. Увеличение красного и желтого цветов до 6 баллов в среднем по выборке, свидетельствует, что прописывание экспериментального текста, способствовало увеличению силы воли и потребность в энергичной деятельности, активности и работоспособности (красный цвет). Кроме того у испытуемых повысилась оптимистическая вера в эффективность работы, спонтанное удовлетворение от действий, умение мысленно переноситься в будущее, надежды на результативность сдачи экзамена.

Таблица 1 – Значимые различия экспериментальной и контрольной групп после воздействия

Признаки	U	p-level
Красный	388,0	0,020
Фиолетовый	354,5	0,006
Серый	436,0	0,052
Подбородок, горло, затылок	440,0	0,031
Память	457,5	0,039
Внимание	456,5	0,036
Чувство уверенности	436,0	0,052

Явное снижение черного цвета в экспериментальной группе свидетельствует о стремлении быть независимым и совершенно свободным от каких бы то ни было помех, ограничений, действовать активно и беспреступно.

Явное снижение напряжения в зонах го-

ловы, груди и спины в экспериментальной группе до и после сдачи экзамена по сравнению с контрольной, говорит о том, что выбранный экспериментальный текст способствует с одной стороны концентрации личности на выполняемой работе, а с другой стороны расслабленности и спокойствию студентов (рис. 2).

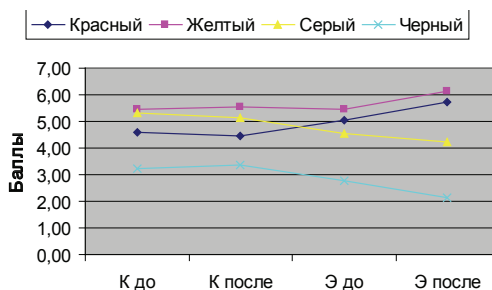


Рисунок 1 – Различия в предпочтении цвета между выборками студентов

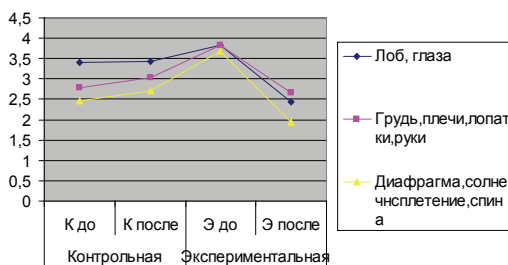


Рисунок 2 – Различия напряжения в зонах

Снижение напряжения в вышеприведенных зонах, говорит о том, что выбранный текст способствует улучшению психосоматического уровня здоровья индивида.

Таблица 2 – Значимые различия экспериментальной группы в первом и втором тестировании (текст)

Переменные	T	p
Красный	20,00	0,026
Желтый	26,00	0,010
Черный	16,50	0,008
Настроение	59,50	0,011
Лоб, глаза	51,50	0,015
Грудь, плечи, лопатки, руки	62,50	0,012
Диафрагма, солнечное сплетение, спина	22,50	0,001
Споко-тревожность	4,00	0,000
Приподнят-подавл	22,50	0,002
Уверенность-беспом	32,00	0,001

И, наконец, полученные статистически значимые различия в экспериментальной группе по признакам, отражающим улучшение психоэмоционального состояния испытуемых – повышение настроения, приподнятость, уверенность – демонстрируют, что прописывание экспериментального текста влияет на нервно-психическую устойчивость личности, которая является отражением одновременно психического и соматического уровня здоровья индивида (рис 3).

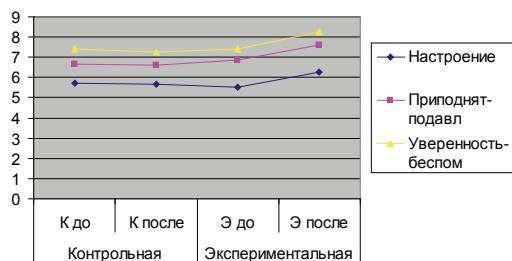


Рисунок 3 – Различия настроения

Таким образом, проведенное исследование позволило утверждать, что прописывание текста, направленного на концентрацию волевых усилий способствует активизации работоспособности личности, снижению

напряжения, улучшению настроения, повышению уверенности. Благодаря написанию экспериментального текста у испытуемых улучшилось психоэмоциональное состояние, увеличилась работоспособность, снижена тревожность.

Следовательно, использование текста в виде концентрации перед экзаменом, позволяет нивелировать негативные последствия предэкзаменационного стресса способствует накоплению большого количества биоэнергии, которая в дальнейшем идет на решение требуемых задач.

Библиографический список

1. Агавелян О. К., Агавелян Р. О., Перевозкин С. Б., Перевозкина Ю. М., Осколкова М. С. Психометрический анализ проективной методики «КРИК» // Сибирский педагогический журнал. – 2013. – №1. – С.210–217
2. Александров Е. О. Возвращение: учебно-методическое пособие по психологической помощи при посттравматическом стрессовом расстройстве. – Новосибирск, НГПУ, 2002. – 62 с.
3. Бойко В. В. Энергия эмоций. – СПб.: Питер, 2004. – 474 с.
4. Лазарус А. Краткосрочная мультимодальная психотерапия. – СПб.: Речь, 2001. – 256 с.