

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ СУБКУЛЬТУРЫ  
В РЕГУЛИРОВАНИИ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА***В.С. Бойко, 3 курс**Научный руководитель – Е.Б. Микелевич, ассистент  
Полесский государственный университет*

Особенности современной социокультурной ситуации связаны с ускорением ритма и напряженности жизни, поэтому человеку приходится сталкиваться с многочисленными и разнообразными стрессовыми ситуациями, при чем это характерно для людей разных социально-демографических групп. Стресс есть неспецифический ответ организма на любое изменение условий, требующее приспособления. Впервые этот термин использовал Г. Селье в 1936 году [1]. Он выделил два вида стресса – эустресс и дистресс. Эустресс сочетается с положительным эффектом. Дистресс всегда неприятен, он связан с вредоносным эффектом.

Люди испытывают разные типы стрессовых состояний. Один из них – экзаменационный стресс. *Каждому человеку приходилось хотя бы раз в жизни сдавать экзамен, и практически нет такого человека, который не испытывал бы перед экзаменом страх или волнение, так как испытывать чувство беспокойства перед предстоящим испытанием является естественным* [2].

Особенностью экзаменационного стресса является то, что длительность сессии составляет две-три недели и сопровождается сильным и продолжительным напряжением. Экзамен как стресс-фактор занимает одно из первых мест среди различных причин, вызывающих психическое напряжение у студентов [3, с. 46]. Тревожное состояние для студента – достаточно знакомое и распространенное явление, поскольку студенческая жизнь полна необычайных и стрессовых ситуаций.

По мнению ученых, максимальный уровень стресса организм студента испытывает не во время экзамена, а до него. Происходит это из-за поступления большого потока информации, стремления соответствовать ожиданиям, имеющимся пробелами из-за отсутствия системной работы в семестре. Это накладывает особый отпечаток на эмоциональное состояние студента во время учебной сессии.

Проблема экзаменационного стресса является актуальной, так как связана с эффективностью учебной деятельности. Необходимость регулирования экзаменационного стресса связана с продуктивностью учебного процесса у студентов, а также эмоциональным комфортом. Оказание помощи студентам в регулировании экзаменационного стресса является важным направлением деятельности социальных педагогов и психологов, которые занимаются поиском и внедрением путей решения проблемы. Возможно, пути решения проблемы экзаменационного стресса кроются в повышении профессиональной мотивации студентов, а также во внедрении в учебный процесс тренинговых курсов, технологий, сберегающих здоровье.

С целью выявления особенностей экзаменационного стресса и приемов совладания с ним было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие студенты 2-го и 3-го курсов экономического факультета и факультета организации здорового образа жизни. Выборка составила 77 человек: 16 человек – студенты 2-го курса и 61 человек – студенты 3-го курса. Из них 31 девушка и 46 юношей.

В ходе исследования выяснилось, что основным способом преодоления экзаменационного стресса подавляющее большинство студентов считают основательную подготовку к экзамену. Несмотря на то, что многие студенты стараются быть максимально подготовленными в плане владения материалом, есть те, кто использует различные определенные элементы студенческой субкультуры, к которой относятся приметы и ритуалы (не стричься перед экзаменом, вставить с левой ноги, надевать определенную «счастливую» одежду, не мыть голову перед экзаменом, класть комплект под подушку ночью накануне экзамена, идти на экзамен под определенным номером, тянуть билет левой рукой и другие). Эта часть является определенным пластом студенческой субкультуры, к которому часто прибегают студенты. Практически каждый хотя бы раз в жизни звал в свою зачетную книжку удачу (сленг – «халяву»). У студентов на уровне предубеждения существует уверенность в том, что соблюдение сложившихся предписаний помогут справиться со стрессом и настроиться на позитивные эмоции. Это способствует формированию уверенности и некоторой защищенности [1].

В результате эмпирического исследования выяснилось, что 29,9 % студентов в состоянии экзаменационного стресса выстраивают план действий по его преодолению, что говорит о конструк-

тивности преодоления экзаменационного стресса. Однако очевидно, что лишь треть студентов характеризуется ориентацией на продуктивную, планомерную работу, позволяющую минимизировать экзаменационные стрессовые переживания. Возможно, так происходит в связи с тем, что приближение экзаменационной сессии 49,4 % студентов начинают ощущать на зачетной неделе и 33,8 % лишь тогда, когда начинают готовиться к первому экзамену.

В ходе анкетирования удалось выяснить, что эмоциональное состояние студентов во время экзаменационной сессии характеризуется неуверенностью (40 %) и тревогой (24,7 %), что свидетельствует о недостаточном уровне подготовки, появлении у студентов волнения и отсутствии уверенности в собственных силах.

Регулирование предэкзаменационного состояния включает в себя приемы самоубеждения, самоконтроля: перед экзаменом 49,4 % студентов внушают себе, что всё будет хорошо, а также 31,3% студентов 2-го курса основательно готовятся к экзамену и 28 % студентов 3-го курса остаются спокойными, что свидетельствует о различном подходе к подготовке к экзамену между 2 и 3 курсом.

В момент сдачи экзамена в целях уменьшения уровня стресса определенная часть студентов сосредотачиваются (33,8 %) и концентрируются на подготовке к экзамену (29,9 %), что говорит об отсутствии паники у данной категории во время сдачи экзамена.

После сдачи экзаменов в целях снятия остаточных стрессовых явлений 45,5 % общаются с друзьями, гуляют и 37,7 % студентов отдыхают и спят, что показывает, что экзамен вызывает упадок сил и напряжение, требующее физической и эмоциональной разрядки.

Прибегая к «ритуалам» экзаменационной сессии, 44,2 % студентов кладут под подушку конспект, а также 31,3 % студентов 2-го курса зовут «халяву» и 36 % студентов 3-го курса надевают счастливую вещь. В качестве своего варианта 26 % студентов ответили, что не используют ритуалов и 2,6 % предложили вариант «не бреюсь».

Однако присутствует категория студентов (44,2 %), которые не верят в данные приметы, так как считают их не рациональными, необоснованными. К числу оценок студентов относятся высказывания «это глупо», «в ритуалы верят только неуверенные в себе люди», «я верю в себя».

Наряду с этим, 31,2 % студентов считают, что приметы и ритуалы, связанные с экзаменами, являются действенными. Несмотря на то, что о ритуалах знают и прибегают многие, в их эффективность верят гораздо меньшее количество студентов.

Интересны способы формирования представлений об экзаменационных ритуалах. Оказалось, что 43,8 % студентов 2-го курса узнали о них от старших курсов и 36 % студентов 3-го курса – от родственников.

По мнению студентов, снижению уровня экзаменационного стресса может помочь доброжелательность преподавателей (58,4 %), 39 % студентов выбрали качественную подготовку к экзамену. Это говорит о том, что на эмоциональное состояние студента во время экзамена влияет спокойное и непредвзятое отношение преподавателя, а также своевременная и качественная подготовка студента.

Таким образом, обобщая результаты теоретического и эмпирического исследования, можно отметить, что наряду с конструктивными способами преодоления экзаменационного стресса, существуют и часто используются студентами и другие способы, связанные с применением элементов студенческой субкультуры. Это свидетельствует о внешнем локусе контроля, стремлении определенной части студентов отказаться от ответственности и напряженного труда. Данная проблема связана с уровнем личностного развития, сформированностью учебной мотивации, опытом организации учебной деятельности.

#### **Список использованных источников**

1. Концепция стресса Г. Селье [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://psyera.ru/konceptsiya-stressa-g-sele\\_7517.htm](https://psyera.ru/konceptsiya-stressa-g-sele_7517.htm) – Дата доступа: 11.03.2019.
2. Профилактика экзаменационного стресса. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://school42.edu.yar.ru/profilaktika\\_ekzamenatsionnogo\\_stress\\_84.html](https://school42.edu.yar.ru/profilaktika_ekzamenatsionnogo_stress_84.html) – Дата доступа: 16.02.2019.
3. Щербатых, Ю. В. Психология успеха / Ю.В. Щербатых. – М.: Эксмо, 2004. – 560 с.