

**Ковалева Светлана Николаевна**

магистрант

ФГБОУ ВПО «Брянский государственный  
университет им. академика И.Г. Петровского»

г. Брянск, Брянская область

## **ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ**

***Аннотация:** в данной статье рассматривается проблема экзаменационного стресса в современной психологии. Автором дается определение термину «стресс», описываются определенные стадии стресса, изучаются стрессовые ситуации, связанные со сдачей переводных или итоговых экзаменов. В работе исследуются факторы, способствующие развитию экзаменационного стресса.*

***Ключевые слова:** экзаменационный стресс, стрессовые ситуации, итоговые экзамены, современной психологии.*

Жизнь современного человека характеризуется стрессогенностью, интенсивностью эмоциональных переживаний, неопределенностью и фрустрированностью [5, с. 117].

Особую форму переживания своих чувств, по своим психологическим характеристикам близкую к аффекту, а по длительности приближающуюся к настроению, представляет стресс. Стресс представляет собой «состояние душевного (эмоционального) и поведенческого расстройства, связанное с неспособностью человека целесообразно и разумно действовать в сложившейся ситуации» [12, с. 641].

Стресс – неспецифический ответ организма на предъявленные к нему ситуативные требования. Он может оказывать как дезорганизующее, так и мобилизирующее действие. Это определяется не столько объективными факторами, сколько тем, как оценивает ситуацию сам человек.

По мнению М.А. Пономаревой, стресс имеет определенные стадии:

- реакция тревоги, во время которой сопротивление организма сначала понижается («фаза шока»), а затем включаются защитные механизмы («фаза противошока»);
- стадия устойчивости, характеризующаяся приспособлением организма к новым условиям за счет напряжения функционирующих систем;
- стадия истощения, на которой выявляется несостоятельность защитных механизмов и нарастает нарушение согласованности жизненных функций.

Отрицательный характер стресса несет эмоциональное перенапряжение, которое может привести к снижению трудоспособности человека [10, с. 50].

Однако, стресс несет не только отрицательный характер, но и положительный. Положительное влияние стресса умеренной силы проявляется в улучшении внимания, повышении заинтересованности человека в достижении цели, положительной эмоциональной окраске работы. Стресс выражается в поведении, жестах, мимике и проявлении сильных эмоций таких как гнев и ярость (выражается чувством сильного негодования, состояния сильного раздражения, нервозности, недовольства собой или кем-либо.), страх и ужас (сильное эмоциональное переживание, выраженное испугом), горе, страдание (глубокое душевное страдание, выраженное чаще всего слезами, истериками, капризами), тревожность, тревога (опасение, вызванное угрозой каким-либо ценностям и связанное с ожиданием неблагоприятного завершения какого-либо дела), подавленность (угнетенное состояние), депрессия (душевное расстройство, характеризующееся снижением работоспособности, активности и упадком сил).

В школьной среде особенно распространены стрессовые ситуации, связанные со сдачей переводных или итоговых экзаменов. В зависимости от времени обучения, учащиеся постепенно адаптируются к ситуации экзаменационных испытаний. Особенно яркие проявления экзаменационного стресса можно заметить во втором полугодии обучения в 11 классе. Данные проявления ярко выражены в поведении, эмоциях, а также ухудшении состояния здоровья учащегося.

Подобные негативные психосоматические проявления, требуют предельного внимания, как со стороны родителей, так и педагога-психолога [9, с. 643].

На фоне стресса в экзаменационный период (в ситуации оценки знаний школьника) проявляется экзаменационная тревожность. Ситуативная меньше по длительности (острая), личностная – врожденная характеристика личности, стресс – ответная реакция организма на любое проявление ему требования. Стресс связан с зарождением и проявлением эмоций, отражается в мотивационных, волевых, когнитивных, характерологических и других компонентах личности.

Таким образом, экзаменационный стресс – длительное эмоциональное состояние, характеризующееся высокой эмоциональной напряженностью, актуализацией страха и тревоги, проявляющейся в ситуации и длящаяся в течение определенного периода времени (сдачей выпускных экзаменов в школе). Стресс может быть продолжительным по времени [3, с. 359].

Одним из факторов, способствующих развитию экзаменационного стресса, становится ситуация постоянной оценки знаний и достижений школьника. Действительно, во время контрольных работ, срезов знаний и экзаменов бывает трудно справиться с волнением. А это, в свою очередь, может негативно повлиять на качество ответа или проверочной работы.

Исследователи обнаружили, что в ситуации оценивания, поведение человека зависит от двух факторов: эмоциональности и постоянных мыслей о последствиях возможного «провала», «неудачи». Причем, именно постоянные негативные мысли отрицательно влияют на результаты контрольных, проверочных работ и экзаменов.

Отмечено, что человек, регулярно думающий о неудаче на экзамене, вместо того, чтобы сосредоточить свое внимание на требованиях к выполнению заданий, отвлекается на самокритику, вспоминает предыдущий негативный опыт, ругает себя за забытые ответы и погружается в сильные переживания по поводу того как он будет выглядеть в глазах других людей, если «плохо» ответит на эк-

замене. Концентрация внимания на мыслях о возможном «провале» может оказаться такой сильной, что школьник не может воспользоваться подсказками, содержащимися в заданном вопросе [2, с. 73].

В современной психологии большое внимание уделяется стратегиям и способам преодоления стресса, которые в западной психологии получили название копинга. Р. Лазарус, С. Фолкман, авторы данной теории рассматривали его как сумму когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса. Копинг понимается как динамический процесс, специфика которого определяется не только ситуацией, но и стадией развития конфликта как следствия столкновения субъекта с внешним миром [8, с. 135].

Подход Р. Лазаруса рассматривает экзаменационный стресс не просто как состояние или реакцию, а как взаимодействие человека со средой. По его мнению, стресс развивается динамически. Развитие стресса характеризуется последовательной сменой одной стадии на другую: оценка ситуации на предмет значимости и угрозы, возникновение реакций посредством эмоций (депрессия, страх, тревога, подавление, гнев и др.) и копинг-поведение, характеризующееся психологической защитой и совладающим поведением). Совладающее (сознательное) поведение относится именно к проявлению стратегиях преодоления и проявляется в поведении [7, с. 83].

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у учащихся средней и высшей школы. В связи с этим стоит отметить исследования, посвященные изучению состояний школьников и студентов в ситуациях экзаменационных испытаний (С.А. Гапонова, А.О. Прохоров, Ю.В. Щербатых и др.). Целый ряд авторов выделяет экзамен как один из сильнейших источников стресса (Д. Брайт, С.А. Гапонова, Дж. Гринберг, Ю.В. Щербатых и др.). В своих исследованиях З.Б. Кучина отмечает, что в ситуации экзамена учащиеся переживают информационный и коммуникативный стресс, сопровождающейся выраженными психофизиологическими, когнитивными, эмоциональными и поведенческими реакциями [7, с. 63–74].

В работах Н.В. Самоукиной, экзаменационный стресс оказывает серьезные последствия на здоровье старшеклассников, их нервную, эндокринную и сердечно-сосудистую системы [11, с. 63–74].

Экзаменационный стресс способствует формированию у старшеклассников эффективности в мотивации достижения своей цели. Успешность характеризуется также формой экзамена. Данное утверждение неоднократно было упомянуто во многих работах психологов. Рассмотрим на примере исследований Л.П. Крюковой, М.В. Сапоровской, Е.В. Куфтяк. По мнению авторов, форма интернет-экзамена является наименее стрессогенной. Различные формы проведения итоговой оценки знаний имеют свои преимущества и воспринимаются как менее стрессогенной в зависимости от знаний и понимания предмета, который сдает выпускник [6, с. 57–58].

По мнению В.А. Бодрова, особо сильное стрессовое влияние экзаменов чаще всего наблюдается у учеников, страдающих психическими и нервными расстройствами. По данным психолого-педагогических исследований, в период экзаменов у школьников отмечены выраженные нарушения вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы, сопровождающиеся учащением пульса, повышением артериального давления и нарушением баланса нервной системы [4, с. 287].

Таким образом, понятие экзаменационного стресса характеризуется высокой эмоциональной напряженностью и актуализацией страха и тревоги. Стресс проявляется в трудной, неопределенной ситуации и длится в течение определенного периода времени (в данном случае – сдача выпускных экзаменов у старшеклассников). Стресс оказывает негативное воздействие на интеллектуальное развитие школьника, развитие творческих способностей, оригинальность мышления, любознательность и, самое главное, академическую успеваемость. Помимо сложностей в обучении, старшеклассник сталкивается с проблемами со здоровьем. В связи с этим, возникают негативные последствия со стороны эндокринной, нервной и сердечно-сосудистой системы учащихся.

## ***Список литературы***

1. Бадмаева Д.Г. Саморегуляция активности личности в стрессовых ситуациях: на примере экзаменационного стресса: Автореф. дис. канд. психол. наук. / Д.Г. Бадмаева. – Красноярск, 2009. – 157 с.
2. Безденежных Б.Н. Психофизиология: Учебно-методический комплекс / Б.Н. Безденежных. – М.: Евразийский открытый институт, 2011. – 207 с.
3. Бодалев А.А. Психология общения. Энциклопедический словарь / А.А. Бодалев. – М.: Когито-Центр, 2011. – 600 с.
4. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
5. Голубева Г.Ф. Проблемы подготовки психологов – консультантов для психологической службы в образовании / Г.Ф. Голубева. – Брянск, 2009. – С. 117–121.
6. Крюкова Т.Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладение с ними / Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, Е.В. Куфтяк. – СПб.: Речь, 2005. – 240 с.
7. Кучина З.Б. Совладающее поведение студентов на экзамене (на примере Интернет-экзамена) / З.Б. Кучина // Журнал практического психолога. – 2010. – №2. – 98 с.
8. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Р. Лазарус; под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 2009. – 353 с.
9. Парыгин Б.Д. Социальная психология / Б.Д. Парыгин. – СПб: СПбГУП, 2013. – 616 с.
10. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка / Ж. Пиаже. – М.: Директ-Медиа, 2008. – 848 с.
11. Самоукина Н.В. Экстремальная психология / Н.В. Самоукина. – М.: Экмос, 2009. – 288 с.
12. Ушамирская Г.Ф. Педагогическая психология. Сборник студенческих работ / Г.Ф. Ушамирская. – М.: Студенческая наука, 2012. – Ч. 1. – 1598 с.