

УДК 159.99

В.Г. ГРАНИЦА

(valeriya.granitsa18@yandex.ru)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПОДВЕРЖЕННОСТЬ СТАРШЕКЛАССНИКОВ ЭКЗАМЕНАЦИОННОМУ СТРЕССУ

Представлены результаты эмпирического исследования влияния самооценки и доминирующего эмоционального состояния на переживание старшеклассниками экзаменационного стресса. Выявлено, что неадекватный уровень самооценки обучающихся и доминирующее эмоциональное состояния имеют взаимосвязи, но не определяют их подверженность экзаменационному стрессу.

Ключевые слова: *единый государственный экзамен, экзаменационный стресс, экзаменационная тревожность, самооценка, эмоциональное напряжение.*

Подготовка к экзаменам и их сдача вызывают у выпускников сильное эмоциональное напряжение, связанное с переживанием за результаты, напрямую влияющие на возможность реализации дальнейших жизненных планов. Это выражается в чувстве повышенной тревожности, неустойчивой самооценке, утрате способности видеть положительные результаты своего труда, в отрицательной установке по отношению к результатам экзамена [1]. Проблема экзаменационного стресса в последние годы становится одной из самых актуальных тем в мировой психологической науке и практике.

Однако экзаменационный стресс учащиеся могут переживать по-разному в зависимости от многих факторов: сложившегося уровня учебной успешности, позицией родителей относительно учебной успешности ребенка, а также личностных особенностей. Одним из личностных факторов, обуславливающих уровень экзаменационного стресса учащихся, может стать их уровень самооценки. В группу риска относительно высокого уровня экзаменационного стресса входят подростки с низким уровнем самооценки, поэтому стресс может подкосить не только тех, кто плохо успевает, но и вполне благополучных детей с хорошей подготовкой и высоким чувством ответственности [3].

Стоит отметить, что понятие человека о самом себе может влиять на эффективность его деятельности и определять реакцию на стрессовые факторы. Люди, у которых сформировалась позитивная и обоснованная оценка самого себя, имеют более высокий уровень самоуважения. У учащихся с низкой самооценкой выражена сильная реакция на стресс, они стремятся избежать его, старшеклассники с высокой самооценкой спокойнее переносят стресс, они менее депрессивны и имеют меньше неприятностей со здоровьем, т.к. влияние негативных событий в меньшей степени отражается на их самооценке. Школьники способны по-разному реагировать на факторы стресса [2].

В этой связи все более актуальным становится исследование зависимости склонности к переживанию экзаменационного стресса и самооценки обучающихся. Выявление этой зависимости может позволить спроектировать содержание развивающей работы со старшеклассниками, направленной на профилактику и коррекцию негативных эмоциональных состояний, связанных со сдачей экзаменов.

В данном исследовании мы будем понимать стресс как состояние человека, которое возникает в ответ на разнообразные эмоциональные воздействия. Экзаменационный стресс – это сравнительно мягкая форма проявления эмоционального неблагополучия ребенка. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников.

Существует несколько симптомов экзаменационного стресса, а именно физиологические, эмоциональные, когнитивные, поведенческие. На современном этапе развития общеобразовательная школа нуждается в педагогических таких нововведениях, как широкое распространение различных психогигиенических мероприятий, способных уменьшить отрицательную роль экзаменационного стресса.

Целью данного исследования является выявление взаимосвязи склонности учащихся к переживанию экзаменационного стресса и их самооценки для определения содержания коррекционно-развивающей работы. Приступая к исследованию, мы предположили, что неадекватный уровень самооценки учеников является фактором, определяющим их подверженность экзаменационному стрессу.

В данной статье будет представлено решение эмпирической задачи исследования, связанной с выявлением и описанием влияния самооценки на степень подверженности экзаменационному стрессу. Для решения данной задачи было проведено исследование степени подверженности экзаменационному стрессу у обучающихся доминирующего эмоционального состояния, как личностной характеристики и уровня самооценки обучающихся.

В исследовании приняли участие ученики 10-го класса в количестве 30 человек, из них 16 мальчиков и 14 девочек.

Для выявления степени подверженности старшеклассников экзаменационному стрессу мы предложили опросник Ю.Б. Гуревич (см. рис. 1). По полученным данным определено, что 63% старшеклассников имеют средний уровень подверженности экзаменационному стрессу. С данной группой школьников важно проводить профилактическую работу, способствующую овладению способами эмоциональной саморегуляции и недопущению деструктивного влияния тревоги на результаты экзамена. 7% учащихся имеют высокий уровень подверженности экзаменационному стрессу. У таких ребят могут возникать неадекватные эмоциональные всплески, общее плохое самочувствие в ситуации экзамена (бессонница, мигрени, астматические явления, нарушения пищеварения). Уровень тревоги может оказаться столь высоким, что окажет блокирующее действие на когнитивные процессы. Данной группе учеников может быть рекомендовано участие в коррекционно-развивающих занятиях, направленных на стабилизацию эмоциональной сферы.

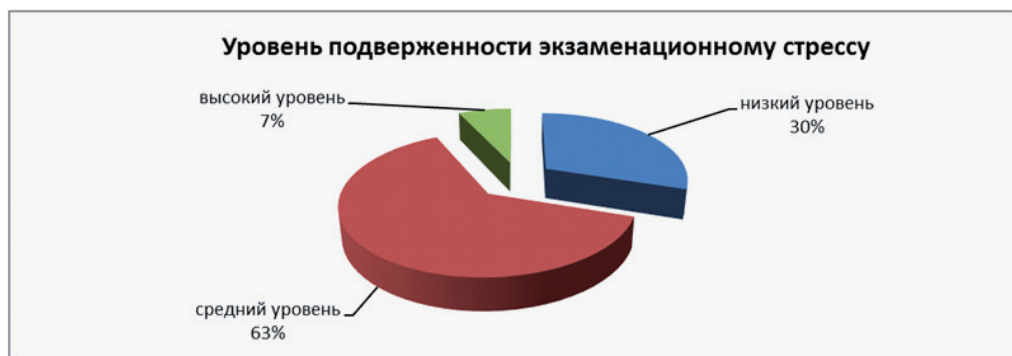


Рис. 1. Уровень подверженности экзаменационному стрессу

Для определения доминирующего эмоционального состояния на личностном уровне старшеклассникам был предложен опросник Л.В. Куликова (см. таб. 1 на с. 32). Для выявления факторов, способствующих склонности к переживанию экзаменационного стресса, мы проанализировали те данные, которые указывают на неустойчивость и негативную направленность эмоциональной сферы. Определено, что 7 человек (23%) имеют пассивное отношение к жизненной ситуации, у таких испытуемых нет веры в возможность успешного преодоления препятствий. Именно эта категория респондентов, согласно нашей гипотезе, может быть наиболее подвержена экзаменационному стрессу. У 3 обучающихся (10%) выявлен низкий уровень общего эмоционального тонуса. Данным испытуемым характерна усталость, несобранность, вялость, инертность, низкая работоспособность. У испытуемых с низким уровнем, гораздо меньше возможностей проявлять активность, расходовать энергию, у них уменьшен ресурс сил и повышена утомляемость. Респонденты склонны проявлять астенические реакции на возникающие трудности. Также 3 обучающихся (10%) склонны испытывать беспокойство в широком кру-

ге жизненных ситуаций. У 7 респондентов (23%) обнаружена повышенная склонность к раздражению, у них преобладает негативный эмоциональный тон. Определено, что 4 человека (13%) неудовлетворены жизнью в целом (ее ходом, процессом самореализации). У таких испытуемых низкая оценка личностной успешности. Респондент с низкой оценкой по данной шкале не нашел себя полностью, не ощутил в себе надежных внутренних опор, не чувствует способности требовать от самого себя правдивых ответов. Для таких испытуемых свойственно часто уходить в сомнения, которые позволяют уклониться от необходимости делать жизненный выбор, прислушиваясь, прежде всего к самому себе, принимая на себя ответственность за то, что с ним происходит.

Таблица 1

**Методика определения доминирующего состояния
краткий вариант Л.В. Куликова**

Шкала	Количество испытуемых в %			Ср. знач.
	высокий	средний	низкий	
«АК»	(7) 23%	(16) 54%	(7) 23%	50%
«ТО»	(5) 17%	(22) 73%	(3) 10%	52%
«СП»	(5) 17%	(22) 73%	(3) 10%	54%
«УС»	(5) 17%	(18) 60%	(7) 23%	49%
«УД»	(7) 23%	(19) 64%	(4) 13%	52%
«ПО»	(5) 17%	(18) 60%	(7) 23%	49%

АК – активное – пассивное отношение к жизненной ситуации

ТО – тонус: высокий – низкий

СП – спокойствие – тревога

УС – устойчивость – неустойчивость эмоционального тона

УД – удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью в целом

ПО – положительный – отрицательный образ самого себя

Кроме того, выявлено, что 5 человек (17%) имеют недостаточно развитое понимание себя и 7 человек (23%) продемонстрировали негативное отношение к себе в целом.

На заключительном этапе был проведен тест «Самооценка» Н.М. Пейсахова. Результаты по данной методике показали, что в категории «Межличностные отношения, общение» (см. рис. 2 на с. 33) 12 человек (40%) имеют неадекватно высокий уровень самооценки. Возможно, таким испытуемым трудно межличностно взаимодействовать со сверстниками, находить общие темы для разговора, т.к. они считают себя умнее, сильнее, лучше. И неадекватно низкая самооценка обнаружена у одного человека (3%). Такая самооценка может оказывать пагубное влияние на развитие личности, низкая и неадекватно низкая самооценка приводит к неуверенности во взаимоотношениях, общении с окружающими, робости, застенчивости и отсутствию дерзаний, таким испытуемым трудно реализовать свои задатки и способности, что в свою очередь может негативно повлиять на процедуру прохождения экзамена.

В категории «Поведение» (см. рис. 3 на с. 33) неадекватно высокую самооценку имеют 14 человек (47%). Испытуемые при таком уровне самооценки склонны демонстрировать свое Я, они показывают своим поведением, что они не нуждаются ни в советах, ни в помощи со стороны окружающих. Низкую самооценку имеют 3 человека (10%) и неадекватно низкую самооценку имеют 1 человек (3%). Испытуемые с таким уровнем самооценки будут склонны к избеганию, они не станут проявлять активность, инициативность, им проще всего согласиться с мнением большинства.

В категории «Деятельность» (см. рис. 4 на с.33) неадекватно высокую самооценку имеют 8 человек (27%). Обучающиеся с завышенной и неадекватной самооценкой не желают признавать, что все их ошибки это следствие собственной лени, недостатка знаний, способностей или неправильного поведе-

ния. У респондентов искажается отношение к реальной действительности, оно становится неадекватным, чисто эмоциональным. В результате у таких испытуемых может возникнуть тяжелое эмоциональное состояние – аффект неадекватности, главной причиной которого является сложившийся стереотип оценки своей личности. Низкую самооценку по данной категории имеют 6 человек (20%) и неадекватно низкую самооценку имеет 1 человек (3%). Такие респонденты не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны по отношению к себе.

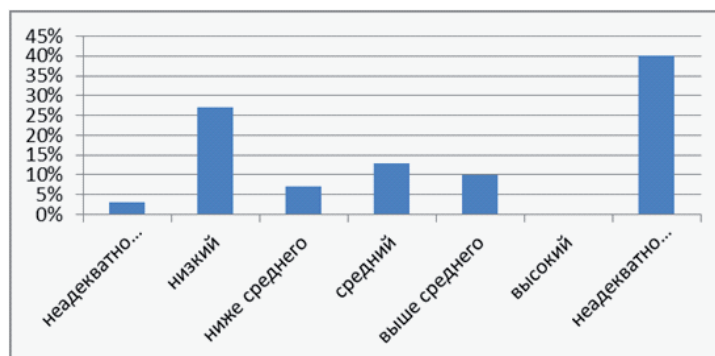


Рис. 2. Уровень самооценки обучающихся в категории «Межличностное отношение, общение»

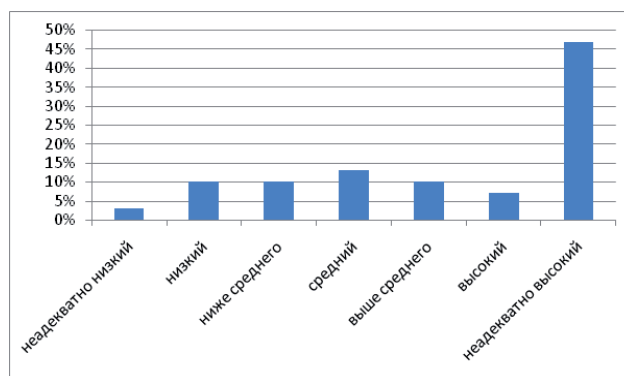


Рис. 3. Уровень самооценки обучающихся в категории «Поведение»

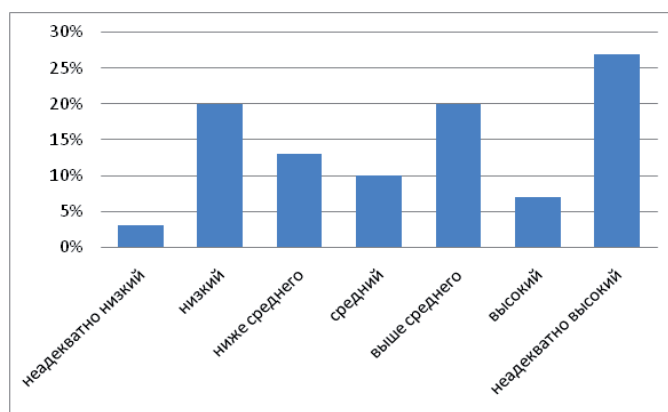


Рис. 4. Уровень самооценки обучающихся в категории «Деятельность»

Высокую самооценку в категории «Переживания, чувства» (см. рис. 5) имеют 3 человека (10%), неадекватно высокую самооценку имеют 14 человек (47%). Таким респондентам свойственно игнорирование неудач, что приводит в свою очередь к безразличию к итогам сдачи ЕГЭ. На основе такой самооценки у испытуемых наблюдается неправильное представление о себе, у них возникает идеализированный образ своей личности и возможностей, собственной ценности для окружающих, для общего дела. У обучающихся с неадекватно высокой самооценкой может произойти острое эмоциональное «отталкивание» всего, что нарушает представление о себе, идеализированный образ «Я». Низкую самооценку по данной категории имеют 3 человека (10%).

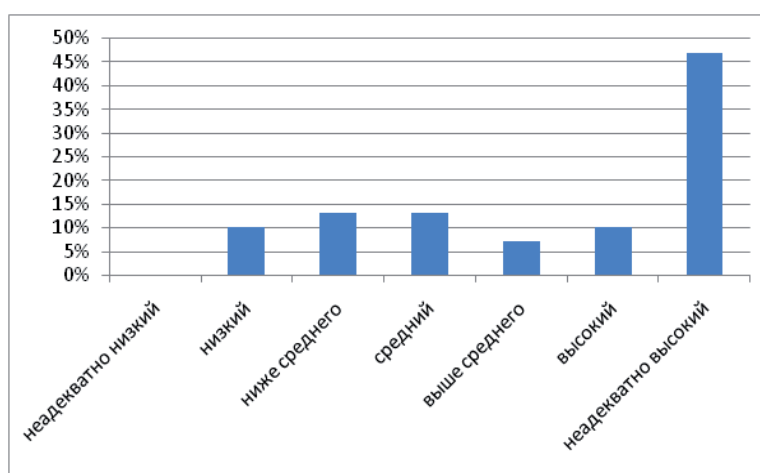


Рис. 5. Уровень самооценки в категории «Переживания, чувства»

В целом, можно сказать, что слишком высокая или слишком низкая самооценка нарушают процесс самоуправления, искажают самоконтроль. Особенно это заметно в общении, где лица с завышенной и заниженной самооценкой выступают причиной конфликтов. При заниженной самооценке конфликты могут возникать из-за чрезмерной критичности этих людей.

Но так же стоит отметить, что высокая, неадекватно высокая самооценка может быть и пластичной, т.е. она меняется в соответствии с реальным положением дел, увеличивается при успехе и снижается при неудачах, что в свою очередь способствует развитию личности в целом.

Проведенный корреляционный анализ не обнаружил значимых статистических связей между склонностью обучающихся к переживанию экзаменационного стресса и самооценкой, а также между склонностью к переживанию экзаменационного стресса и доминирующими эмоциональными состояниями. Это позволяет сделать вывод о том, что наша гипотеза не подтверждается, неадекватный уровень самооценки обучающихся не является фактором, определяющим их подверженность экзаменационному стрессу. Получается, что даже обучающиеся с адекватной самооценкой и стабильной эмоциональной сферой склонны к переживанию экзаменационного стресса. С другой стороны, обучающиеся с низким уровнем самооценки ситуацию неудачи предвидят, поэтому могут не переживать экзаменационный стресс столь остро. Можно предположить, что подверженность экзаменационному стрессу в большей мере зависит от удовлетворенности жизни в целом, от тонуса, от типа семейного воспитания и т.д., но не от самооценки обучающихся.

Литература

1. Астапов В.М. Тревога и тревожность. Питер: СПб, 2001.
2. Захарова А.В. Психология формирования самооценки. Минск, 1994.
3. Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс. Воронеж: Студия ИАН, 2000.

GRANITSA V.G.

Volgograd State Socio-Pedagogical University

***PERSONALITY FACTORS DEFINING SUSCEPTIBILITY OF SENIOR PUPILS
TO EXAMINATION STRESS***

In the article the results of empiric research of influence of self-appraisal and dominant emotional state are presented on experiencing by the senior pupils of examination stress. It is educed, that inadequate level of self-appraisal student and dominant emotional the states have intercommunications, but does not determine their susceptibility to examination stress.

Key words: single state examination, examination stress, examination anxiety, self-appraisal, emotional tension.