

УДК 159.9

В.В. ГОНЧАРОВА
(evdvw@mail.ru)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА У СТАРШЕКЛАССНИКОВ*

Представлены материалы, касающиеся такой важной для процесса обучения проблемы, как экзаменационный стресс, который может негативно отразиться не только на учебных результатах учащихся, но и привести к серьезным нарушениям в их эмоциональной сфере. Приводятся и анализируются исследовательские данные, полученные на основе диагностической работы. Предпринята попытка создания специальной программы, направленной на оказание психологической помощи старшеклассникам, предрасположенным к экзаменационному стрессу.

Ключевые слова: старшеклассник, экзаменационный стресс, психологическая самоподдержка, стрессовый ответ организма, стрессоустойчивость личности.

Стресс как научно-психологическая проблема привлекал и привлекает внимание многих отечественных и зарубежных исследователей [4, 5, 6, 10, 18, 20].

Экзаменационный стресс относится к одной из актуальных проблем школьного обучения. Любые виды аттестации, а тем более выпускные экзамены, становятся серьёзным испытанием для учащихся, вызывая у них серьёзное психоэмоциональное напряжение. Фактор неизвестности сопутствует любым формам аттестации, т. к. нет определённости в том, какие именно задания будут предложены в качестве экзаменационных испытаний и удастся ли их разрешить, будут ли рядом с тобой во время экзамена твои одноклассники или учащиеся других общеобразовательных учреждений.

Существенная значимость выпускного экзамена в дальнейшей судьбе старшеклассников, неопределённость и информационная перегруженность во время подготовки к экзаменационным испытаниям являются основными причинами появления экзаменационного стресса. Очевидно негативное воздействие экзаменационного стресса на физическое и психическое состояние школьников, которое подчёркивают и психологи, и врачи. В психологическом плане это проявляется в состоянии повышенной тревожности, потере способности понимать позитивные итоги своей деятельности, в негативной установке к сдаче экзамена [3, 11, 12].

Многие исследователи считают, что экзамен является мощным источником стресса [2, 12, 17]. Раскрыто негативное влияние экзаменов и вызываемого ими стресса на эмоциональное и физиологическое состояние старших школьников [1, 9, 15]. Экзаменационный стресс анализируется как фактор, оказывающий негативное воздействие на мыслительные процессы и состояние памяти, а также на результативность учебной деятельности в общем [7, 13, 19, 24]. Однако, несмотря на признание экзаменационного стресса отрицательным явлением, некоторые учёные заявляют о его положительном воздействии на личностный рост старшеклассников [2, 14, 23].

Вполне закономерно, что старшеклассники, которым предстоит сдавать выпускные экзамены, нуждаются в проведении с ними серьёзной психолого-профилактической работы. А тем, кто уже хотя бы единожды прошёл через это испытание, нужна психологическая помощь профессионально подготовленного специалиста.

Несмотря на то, что проблема экзаменационного стресса актуальна как в теоретическом плане, так и в практике школьного обучения, на сегодняшний день существует очень мало исследований, посвящённых этой проблеме, и ещё меньше практических психологических рекомендаций, касающихся того, как старшеклассникам справляться со своими переживаниями до начала и в период экзаменационных испытаний, что и побудило нас уделять этой проблеме особое внимание.

* Работа выполнена под руководством Целуйко В.М., кандидата педагогических наук, доцента кафедры психологии образования и развития ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

Цель исследования – выявление предрасположенности старшеклассников к экзаменационному стрессу.

Гипотеза. Практически все старшеклассники в той или иной степени подвержены экзаменационному стрессу. При этом у выпускников (одинадцатиклассников), которым предстоит сдавать в текущем учебном году ЕГЭ, его симптомы проявляются в большей степени, чем у учащихся 10-го класса. Вместе с тем возникает настоятельная необходимость оказания психологической помощи в организации и проведении профилактической работы по предупреждению экзаменационного стресса со всеми учащимися, независимо от года обучения.

Объектом исследования выступает эмоциональная сфера личности.

Предмет исследования – предрасположенность старшеклассников к экзаменационному стрессу.

В процессе достижения поставленной цели и эмпирической проверки сформулированной рабочей гипотезы нами ставились и решались следующие **задачи**:

1) изучение и теоретический анализ психологических исследований по разрабатываемой проблеме, выявление основных научных подходов к изучению вопросов, касающихся экзаменационного стресса;

2) подбор диагностического инструментария и проведение эмпирического исследования со старшеклассниками с последующей статистической обработкой, анализом и интерпретацией полученных результатов;

3) разработка программы оказания психологической помощи старшеклассникам в профилактике экзаменационного стресса.

Проверка рабочей гипотезы осуществлялась нами на основе использования определенных методов и диагностических методик: 1) теоретический анализ научных исследований по выбранной проблеме; сопоставление полученных в диагностическом исследовании данных с результатами этого анализа; 2) опрос в виде беседы с учащимися старших классов и с учителями-предметниками общеобразовательной организации; 3) контент-анализ результатов проведенного опроса старшеклассников и педагогов-предметников; 4) тестирование с использованием следующих методик: «Подверженность экзаменационному стрессу» (Ю. Гуревич), «Диагностика учебного стресса» (Ю. В. Щербатых) [8, 22].

Всего исследованием было охвачено 44 человека, учащихся 10 и 11-х классов одной из общеобразовательных школ города Знаменска Астраханской области. В исследовательскую выборку входили 22 учащихся 11-го класса и 22 учащихся 10-го класса.

Выводы на основе результатов исследования

Во время беседы со старшеклассниками мы отметили, что все респонденты вели себя достаточно открыто, проявляя интерес к проводимой с ними работе.

На основе ответов старшеклассников на заданные им вопросы мы провели контент-анализ ответов респондентов обеих групп, результаты которого представляем ниже.

При ответе на первый вопрос 33 опрошенных (77,3% от общего числа испытуемых) посчитали, что они подвержены стрессам. 8 старшеклассников (примерно 13,6% от всей выборки) считают, что они не подвержены стрессам и 3 человека (9,1%) опрошенных затруднились ответить.

На второй вопрос были получены следующие ответы: 27 старшеклассников (63,6% от общего числа опрошенных) читали об экзаменационном стрессе, 17 человек (36,4% респондентов) не интересовались этой информацией.

При мысли о предстоящем экзамене 35 старшеклассников (81,8% от всей выборки) испытывают повышенный уровень тревожности, а 9 человек (18,2%) отмечают у себя некоторые признаки волнения.

И, наконец, находясь в состоянии экзаменационного стресса, большинство старшеклассников обращаются за помощью к друзьям (29 человек, что соответствует 68,2%). 15 старшеклассников (31,8%) ответили, что им необходима поддержка семьи.

Опрос педагогов-предметников показал следующее. Все школьные педагоги согласились с утверждением, что мысли о предстоящем экзамене вызывают тревогу и волнение практически у всех старшеклассников, а это становится причиной экзаменационного стресса.

Большинство старшеклассников сильнее переживают по поводу того, какие оценки они получают, а не из-за того, что не смогут сдать экзамен вообще. По мнению педагогов, степень экзаменационно-

го стресса у старшеклассников нарастает по мере приближения экзамена. Если за полгода до экзамена они волнуются не очень сильно, то непосредственно перед экзаменом уровень тревожности достигает максимума и держится до окончания экзаменационного периода.

Все педагоги отметили, что экзаменационному стрессу в большей степени подвержены одиннадцатиклассники, чем десятиклассники.

Однако, как считают школьные педагоги, все старшеклассники в большей или меньшей степени психологически готовы к сдаче экзаменов.

Таким образом, контент-анализ ответов старшеклассников и учителей-предметников на вопросы беседы позволил прийти к следующим выводам. Большая часть старшеклассников имеет определённую информацию об экзаменационном стрессе и его признаках, некоторые даже знают определённые способы нейтрализации стрессовых состояний. Однако большинство старших школьников практически не применяют их, хотя испытывает сильные отрицательные эмоции при мысли об экзаменах. За психологической поддержкой они предпочитают обращаться к друзьям, в меньшей степени – к членам своей семьи, и в последнюю очередь – к психологу. Экзаменационному стрессу в большей степени подвержены девушки, чем юноши.

На *втором* этапе нашего исследования проводился анализ результатов диагностики предрасположенности старшеклассников к экзаменационному стрессу. Диагностическая работа проводилась нами строго индивидуально. Обработке подвергались листы респондентов, которые заполнялись учащимися от руки. Как видно из результатов, экзаменационному стрессу старшеклассники подвержены практически в одинаковой степени. Обобщённые результаты по выборке в целом представлены в табл. 1.

Таблица 1

Подверженность старшеклассников экзаменационному стрессу (в %)

Уровень экзаменационного стресса	Особенности проявления					
	Всего по выборке		10-й класс		11-й класс	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
1. Высокий	12	27	6	27	6	27
2. Средний	26	59	14	64	12	55
3. Низкий	6	14	2	9	4	18

Проанализировав полученные показатели, представленные в табл. 1, мы установили, что высокий уровень подверженности экзаменационному стрессу наблюдается у 12 старшеклассников, что составляет примерно 27% от общего числа респондентов. Это свидетельствует о том, что больше четвертой части представителей нашей выборки предрасположены к экзаменационному стрессу. При этом существенных различий в группах одиннадцатиклассников и десятиклассников нами не обнаружено: 6 учащихся 11-го класса, что составляет 27% от этой выборки испытуемых, и столько же учащихся 10-го класса показали высокий уровень предрасположенности к экзаменационному стрессу. Эти учащиеся отличаются высоким уровнем тревожности, обусловленной экзаменационной ситуацией, и нуждаются в психологической помощи.

Средний уровень подверженности экзаменационному стрессу отмечен у 26 человек, что соответствует примерно 59% опрошенных старшеклассников. Эти школьники являются тревожными от природы: у них довольно высокий уровень личностной тревожности, которая усугубляется ситуацией экзаменов и усиливает стресс.

Низкий уровень подверженности экзаменационному стрессу наблюдается у 6 человек, что составляет примерно 14% от общего числа участников. Эти школьники от природы рассудительны, умеют управлять своими эмоциями. Они готовы к экзаменам и уверены, что всё будет хорошо.

Следующий этап исследования предполагал выявление уровня проявления экзаменационного стресса с применением методики «Диагностика учебного стресса» Ю.В. Щербатых [22].

Основными причинами возникновения стресса у старшеклассников являются страх перед будущим (5,62), большая учебная нагрузка (4,82) и излишне серьёзное отношение к учёбе (4,24). Меньше всего старшеклассников волнует неумение правильно распорядиться финансами (1,72), отсутствие учебников (1,59) и жизнь вдали от родителей (1,17) (табл. 2).

Таблица 2

Результаты исследования причин экзаменационного стресса старшеклассников (в баллах)

№	Причина экзаменационного стресса	Результаты, max=10 б.
1	Страх перед будущим	5,62
2	Большая учебная нагрузка	4,82
3	Излишне серьёзное отношение к учебе	4,24
4	Строгие учителя	3,75
5	Стеснительность, застенчивость	3,62
6	Неумение правильно организовать свой режим дня	3,53
7	Проблемы в личной жизни	3,37
8	Нежелание учиться	3,02
9	Проблемы совместного проживания с членами семьи	2,80
10	Конфликт в классе	2,32
11	Непонятные, скучные учебники	2,15
12	Нерегулярное питание	2,13
13	Неумение правильно распорядиться финансами	1,72
14	Отсутствие учебников	1,59
15	Жизнь вдали от родителей	1,17

Исследовательские данные особенностей проявления стресса у старшеклассников представлены в табл. 3.

Проявляется стресс у исследуемой группы старшеклассников, в основном, на психологическом уровне, что сопровождается спешкой, ощущением постоянной нехватки времени (5,99), состоянием раздражительности и обидчивости (4,56), ощущениями страха и тревоги (4,23) (табл. 3).

Таблица 3

Результаты исследования проявления психологических признаков экзаменационного стресса у старшеклассников (в баллах)

№	Проявление симптомов стресса	Результаты, max=10 б.
1	Спешка, ощущение постоянной нехватки времени	5,99
2	Раздражительность, обидчивость	4,56
3	Страх, тревога	4,23
4	Невозможность избавиться от посторонних мыслей	4,03
5	Плохой сон	3,80
6	Плохое настроение, депрессия	3,63
7	Ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами	3,62
8	Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания	3,47
9	Потеря уверенности, снижение самооценки	3,37
10	Низкая работоспособность, повышенная утомляемость	3,26
11	Нарушение социальных контактов, проблемы в общении	2,00

Биологические признаки проявления стресса у большинства старшеклассников проявляются незначительно. Исходя из этого, можно сделать вывод о хорошем показателе здоровья испытуемых (табл. 4).

Таблица 4

**Результаты исследования проявления биологических признаков
 экзаменационного стресса у старшеклассников (в %)**

№	Признак проявления стресса	Выбор старшеклассников, в %
1	Учащенное сердцебиение	86,7
2	Головные или иные боли	73,4
3	Затрудненное дыхание	53,4
4	Сухость во рту	40
5	Скованность, дрожание мышц	33,4
6	Иное: нарушение сна, боли в животе, навязчивые мысли, повышенная потливость.	

Из биологических признаков проявления стресса можно выделить учащение сердцебиения (86,7%) и различные боли (73,4%). Остальные признаки присутствуют у меньшей части старшеклассников.

Результаты изучения основных приёмов снятия стресса старшеклассниками представлены в табл. 5.

Таблица 5

**Результаты исследования приёмов снятия
 стресса у старшеклассников (в %)**

Способ снятия стресса	Выбор старшеклассников, в %
Общение с друзьями или любимым человеком	100
Сон	100
Телевизор	83
Поддержка или совет родителей	70
Вкусная еда	60
Прогулки на свежем воздухе	60
Перерыв в работе или учебе	53
Физическая активность	40
Хобби	30
Сигареты	10
Наркотики	–
Алкоголь	–
Иное: танцы, крик, использование табуированной лексики.	

Основным способом снятия стресса является отдых, общение с друзьями (используют 100% опрошенных). Для большинства опрошенных старшеклассников (83%) эффективным способом снятия стресса является просмотр привлекательных телевизионных передач. Более половины респондентов ищут поддержку у родных (70%). Физической активностью снимают стресс 40% учащихся, что, на наш взгляд, является самым эффективным способом снятия эмоционального напряжения.

Средний показатель экзаменационного волнения в группе испытуемых – 7 баллов. Старшеклассники волнуются больше нормы. Вероятно, это связано с самой распространённой причиной стресса – страхом перед будущим.

При этом установлено, что уровень волнения перед экзаменами у одиннадцатиклассников (7,27) выше, чем у десятиклассников (6,73) на 0,54 балла, или на 5,4%.

Как показывают результаты диагностического исследования, большинство старшеклассников предрасположены к экзаменационному стрессу, но каждый справляется со стрессом по-своему.

По уровню и структуре экзаменационный стресс обладает дифференцированным характером: учащиеся 11-го класса в большей степени, чем учащиеся 10-го класса подвержены переживанию экзаменационного стресса. Гипотеза исследования полностью подтвердилась.

Содержание программы психологической помощи старшеклассникам, склонным к стрессовым переживаниям в ситуациях экзамена

Наша программа была подготовлена на основе программы «Психологическая подготовка к экзаменам» Д.Ю. Размахниной [16], разработанной для старшеклассников.

Цели программы:

- способствовать развитию представлений об индивидуальных реакциях на стресс и средствах его преодоления;
- способствовать повышению уровня стрессоустойчивости;
- познакомить с методами профилактики негативных последствий стрессовых переживаний;
- познакомить с методами саморегуляции эмоционального состояния.

План проведения занятий представлен в табл. 6.

Структура занятий

Каждое занятие начинается с *разминки* – упражнений, направленных на снятие напряжения и усталости. Эти упражнения помогают участникам переключить внимание на последующую работу, а также создать эмоционально-комфортную атмосферу для дальнейшей работы в группе.

Основная часть: выделяется немного времени для теоретической информации. Далее проходит демонстрация техник саморегуляции эмоционального состояния в разных условиях: до стрессогенной ситуации, во время и после.

Заключительная часть занятий: в конце каждого занятия проводится дыхательное упражнение, с успокаивающим эффектом и рефлексия, когда все участники должны высказаться о своем эмоциональном состоянии, ощущениях. Это помогает лучше понимать себя и других.

Таблица 6

Тематический план проведения занятий

	Название	Цель	Структура	Методы
1	Вводное занятие	– познакомиться с участниками;	– разминка	Упражнение «Самопрезентация», упражнение «Рисунок»
		– сплочение группы, т. к. благоприятный психологический климат необходим для эффективной реализации данной программы;	– основная часть	Упражнение «Настроение группы», мини-лекция «Способы профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний»
		– дать участникам информацию о способах профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний	– заключительная часть	Упражнение «Прогулка в лесу»
			– рефлексия занятия	Обсуждение итогов занятия, обратная связь участников

Название	Цель	Структура	Методы
2 «Управляй своими эмоциями»	– рассказать и показать участникам группы, как можно управлять своим эмоциональным состоянием, снимать напряжение; – познакомить со способами саморегуляции эмоционального состояния в стрессовой ситуации	– разминка	Упражнение «Мобилизирующее дыхание»
		– основная часть	Мини-лекция «Способы регулирования эмоционального состояния в стрессовой ситуации», упражнение «Концентрация на счете», упражнение «Визуализация», рисунок эмоционального состояния, упражнение «Концентрация на слове», упражнение «Самоконтроль внешнего выражения эмоций», упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»
		– заключительная часть	Релаксационное упражнение «Маяк»
		– рефлексия занятия	Обсуждение итогов занятия, обратная связь участников
3 «Экзамен без стресса»	– познакомить участников группы с методом релаксации во время сессии; – познакомить со способами саморегуляции эмоционального состояния в стрессовой ситуации	– разминка	Упражнение «Волны гравитации», упражнение «Погружение»
		– основная часть	Упражнение «Лесенка», упражнение «Перевоплощение», упражнение «Допрос», упражнение «Восхождение»
		– заключительная часть	Релаксационное упражнение «Храм»
		– рефлексия занятия	Обсуждение итогов занятия, обратная связь участников
4 Заключительное занятие	– познакомить участников способами саморегуляции эмоционального состояния непосредственно после воздействия стрессогенных факторов; – подведение итогов проведенной работы в течение предыдущих занятий. Прощание.	– разминка	Рисунок настроения
		– основная часть	Мини-лекция «Способы саморегуляции эмоционального состояния непосредственно после воздействия стрессогенных факторов»
		– заключительная часть	Релаксационное упражнение «Море»
		– рефлексия занятия.	Обсуждение итогов занятия, обратная связь участников.

Результаты проведённого нами эмпирического исследования показали, что большинство старшеклассников, обучающихся в 10 и 11-м классах, предрасположены к экзаменационному стрессу.

Основными причинами возникновения стресса у старшеклассников являются страх перед будущим (5,63), большая учебная нагрузка (4,83) и излишне серьёзное отношение к учёбе (4,25). Меньше

ше всего старшеклассников волнует неумение правильно распорядиться финансами (1,73), отсутствие учебников (1,55) и жизнь вдали от родителей (1,1).

Проявляется стресс у исследуемой группы старшеклассников в основном на психологическом уровне, что выражается в виде спешки, ощущения постоянной нехватки времени (5,99), состояния раздражительности и обидчивости (4,56), ощущения страха и тревоги (4,23).

Основным способом снятия стресса для большинства учащихся является отдых, общение с друзьями. Наряду с этим для снижения отрицательных симптомов проявления стресса многие старшеклассники используют просмотр телевизионных сюжетов, ищут психологическую поддержку у родных, а также снимают стресс посредством физической активности.

Можно также отметить, что уровень проявления стресса у учащихся 11-го класса выше, чем у 10-го класса. Полученные данные были подвержены корреляционному анализу, результат которого оказался статистически значимым. Таким образом, результаты диагностического исследования подтвердили сформулированную нами рабочую гипотезу.

На основании диагностических показателей нами подготовлена программа оказания психологической помощи старшеклассникам, предрасположенным к экзаменационному стрессу, апробирование которой предполагается в феврале – марте текущего учебного года.

Литература

1. Белова Е.А. Социально-перцептивная обусловленность структурно-динамических проявлений стресса в юношеских группах: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2014.
2. Березин Ф.Б., Мирошников М.П., Соколова Е.Д. Методика многостороннего исследования личности: структура, основы интерпретации, некоторые области применения. М.: Березин Феликс Борисович, 2011.
3. Бобрищева-Пушкина Н.Д. Экзаменационный стресс и факторы, его определяющие у старших школьников // Гигиена и санитария. 2015. Т. 94. № 3. С. 67–69.
4. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: Per Se, 2006.
5. Брайт Д. Стресс. Теории, исследования, мифы. М.: Прайм-Еврознак, 2003.
6. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009.
7. Голубева Э.А. Способности. Личность. Индивидуальность. Дубна: Феникс+, 2005.
8. Гуревич Ю.В. Методика «Подверженность экзаменационному стрессу» // Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. СПб.: Питер, 2009. С. 194–195.
9. Доскин В.А. Профилактика экзаменационного стресса // Школа и психическое здоровье учащихся. М.: Медицина, 1988.
10. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Академический проект, 2009.
11. Козорез Е.В., Кирьянова Е.Н. Влияние экзаменационного стресса на психоэмоциональное и физиологическое состояние обучающихся // Социосфера. 2012. № 22. С. 278–282.
12. Лавров О.В., Балмасова И.П. Экзаменационный стресс: кластерно-иммунологическая модель. М., 2014.
13. Пасынкова Н.Б. Связь уровня тревожности подростков с эффективностью их интеллектуальной деятельности // Психологический журнал. 1996. Т. 17. № 1. С. 169–174.
14. Первин Л.А. Психология личности: теория и исследование. М.: Аспект Пресс, 2001.
15. Плотников В.В. Оценка психовегетативных показателей у студентов в условиях экзаменационного стресса // Гигиена труда. 2013. № 5. С. 48–50.
16. Размахнина Д.Ю. Психологическая подготовка к экзаменам // Психология и школа: ежеквартальный научно-практический журнал. 2006. № 3. С. 63–76.
17. Рубцов С.А., Березина Т.Н. Роль подлинных эмоций в эмоциональной безопасности образовательной среды // Психологическая наука и образование. 2013. № 6. С. 101–106. [Электронный ресурс]. URL: <https://psyjournals.ru/psyedu/2013/p6/66597.shtml> (дата обращения: 20.01.2019).
18. Селье Г. Стресс без дистресса. Рига: Виеда, 2009.
19. Судаков К.В., Умрюхин П.Е. Системные основы эмоционального стресса. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010.
20. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2012.
21. Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс. Воронеж, 2000.
22. Щербатых Ю.В. Методика «Диагностика учебного стресса» // Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2012. С. 207–209.
23. Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности. М.: Смысл, 2004.
24. Юматов Е.А. и др. Экзаменационный эмоциональный стресс у студентов // Физиология человека. 2011. Т. 27. № 2. С. 104–111.

VICTORIYA GONCHAROVA
Volgograd State Socio-Pedagogical University

**PSYCHOLOGICAL PREVENTION OF EXAMINATION STRESS
OF SENIOR SCHOOL PUPILS**

The article deals with the material devoted to the examination stress, an important issue for the learning process, that can have a bad influence not only on the educational results of students but also lead up to the serious disturbance their emotional sphere. There is given and analyzed the research data obtained on the basis of the diagnostic work. The article aims to create a special program directed to the providing of the psychological counseling of the senior school pupils inclined to the examination stress.

Key words: *senior school pupil, examination stress, psychological self-support, stressful host response, stress resistance.*