

**Проявления и причины экзаменационного стресса у старшеклассников**

*Меньшикова Татьяна Ивановна*

*Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал) ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)»*

*К.п н., доцент кафедры психологии*

*Дудченко Анастасия Олеговна*

*Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал) ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)»*

*магистрант*

**Аннотация**

В статье рассматриваются теоретические аспекты проблемы экзаменационного стресса, приводятся эмпирические. Описан ход и результаты диагностического эксперимента по изучению особенностей проявления и причин экзаменационного стресса у старшеклассников. Установлено, что все старшеклассники во время сдачи экзаменов, независимо от внешних факторов, испытывают страх, тревожность и отсутствие энтузиазма. Причины экзаменационного стресса: школьная перегрузка, ожидание результатов, трудность билета, неуверенность в своих силах, негативные взаимоотношения с учителями.

**Ключевые слова:** экзаменационный стресс, школьные стрессы, стрессовое состояние, стрессовая реакция, причины стресса

**Manifestations and the reasons of an examination stress at seniors**

*Menshikova Tatyana Ivanovna,*

*Rostov State University of Economics, branch in Taganrog*

*candidate of pedagogical sciences, associate professor of the chair psychology*

*Dudchenko Anastasiya Olegovna*

*Rostov State University of Economics, branch in Taganrog*

*undergraduate*

**Abstract**

In article theoretical aspects problems of an examination stress are considered, empirical are given. The course and results of a diagnostic experiment on studying of features of manifestation and the reasons of an examination stress at seniors is described. It is established that all seniors during examination, irrespective of external factors, feel fear, uneasiness and lack of enthusiasm. Reasons of an examination stress: school overload, expectation of results, difficulty of the ticket, uncertainty in the forces, negative relationship with teachers.

**Keywords:** examination stress, school stresses, stressful state, stressful reaction, stress reasons

В современной социокультурной ситуации стихийные бедствия, межнациональные и межрегиональные конфликты, жестокие преступления, унижение и оскорбление людей и т.д. для многих уже стали привычными рядовыми событиями. Однако дети, как правило, переживают их очень остро. Им приходится предпринимать усилия, чтобы запомнить и проанализировать поступающую информацию, найти правильное решение в той или иной ситуации, преодолеть препятствия при достижении поставленных целей.

Психологи предупреждают, что избежать стресса невозможно. Круг явлений, вызывающих стресс, достаточно широк, охватывает множество ситуаций, когда возникает угроза собственной жизни или жизни близкого человека, угроза физическому здоровью или образу «Я» [1]. Количество заболеваний, вызываемых различного рода стрессорными воздействиями, непрерывно возрастает.

Современные исследователи отмечают, что стресс не имеет ярко выраженной возрастной специфики в источнике, содержании, в форме проявления компенсации и защиты. Но для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые являются наиболее значимыми социогенными потребностями, независимо от реальности угрозы. Множество социальных и психологических рисков для детей и подростков связано с обучением в школе [2; 3].

Большая ответственность лежит на старшеклассниках при сдаче экзаменов, так как в большинстве случаев от этого зависит их дальнейшее место в социуме. Стрессовое состояние не только негативно влияет на учебную деятельность, но и разрушающе действует на личность. Поэтому знания причин возникновения и психологических проявлений экзаменационного стресса способствуют своевременному проведению целенаправленных профилактических мер по снижению воздействия стрессора на организм и формирование адекватного поведения у старших школьников.

Наше исследование направлено на изучение психолого-педагогических и медицинских аспектов проблемы экзаменационного стресса. Было поставлено и решено несколько задач:

1. на основе анализа психолого-педагогической и медицинской литературы определить основные критерии проявления стресса.
2. определить показатели внешних психологических проявлений в старшем школьном возрасте в ответ на стрессор.
3. изучить наиболее типичные проявления стрессового состояния старшеклассников на экзамене и установить их причины.

Стресс как психологический феномен изучали многие отечественные и зарубежные ученые. основоположником теории стресса является канадский физиолог Г. Селье. Впоследствии его идеи были развиты такими исследователями, как Р. Лацарус, М. Борневассер, П. Фресс, Дж. Мейсон,

Л.А. Китаев-Смык, В.А. Бодров, Е.А. Шумилин, Д.Г. Тагдиси, Э. М. Рутман, Е. М. Черпанова и др.

На основе анализа и систематизации теоретических источников мы определили, что стресс – это психологическое состояние организма в ответ на любое требование, которое ему предъявляется. В литературе стресс рассматривается в четыре основных значения:

- стресс, как событие, несущее дополнительную нагрузку;
- стресс, как реакция;
- стресс, как промежуточная переменная;
- стресс, как трансактный процесс.

Анализ психологической литературы позволил уточнить структуру стрессового микроэпизода, в него входят следующие элементы: осознание стрессора и его оценка; нарушение гомостаза, и связанные со стрессором эмоции и когнитивные процессы; копинговая реакция; результат копинга и новая оценка ситуации. Психологи отмечают, что уровень эмоциональных, когнитивных, поведенческих и физиологических проявлений зависит от интенсивности стрессора. При этом различают стрессоры повседневной сложности, критические жизненные и хронические. Важно заметить, что развитие дистресса предупреждает адекватная адаптация к стрессору, которая зависит: от способности понимать реальные характеристики стрессора; способности связывать результаты процессов восприятия с функционально адекватными копинговыми реакциями; наличие соответствующих убеждений и правил поведения; наличие информации о результате копинга [4].

Вместе с тем, ряд исследователей отмечают, что реакции человека на стресс во многом зависят от индивидуальных особенностей, поэтому важно понимать различия в поведении разных людей в стрессовой ситуации. Проявления стрессового состояния могут также зависеть от возраста человека и его профессии [5].

Для решения поставленных задач нами было проведено диагностическое исследование, которое позволило определить типичные проявления и причины экзаменационного стресса у старшеклассников.

Диагностический эксперимент проводился в 10-х и 11-х классах Таганрогского педагогического лицея-интерната. В опросе принимали участие 70 старшеклассников, в возрасте 15 – 17 лет. Среди опрошиваемых 18% - учатся на «отлично», 40% - «хорошо», 42% - «удовлетворительно».

Задачи экспериментального исследования:

1. Выявить наиболее типичные проявления стрессового состояния обучающихся экспериментальной группы.
2. Изучить причины, вызывающие проявления стрессового состояния во время сдачи экзаменов.

В ходе диагностического исследования была использована специально разработанная методика.

Для того чтобы разработать диагностическую методику, мы обратились к исследованиям в области школьных стрессов. Исследованию проблемы экзаменационного стресса у старшеклассников посвящены работы таких исследователей, как Н.Ф. Смирнов, Ю. Щербатых, Л. Кузнецова и др.

Упоминания о «школьных стрессах» мы нашли в работах у известного психолога и психиатра В.Н. Мясищева: «школьные стрессы» - это состояния психоэмоционального напряжения различной продолжительности от кратковременных острых до хронических, продолжающихся недели, месяцы. Они сопровождаются ощущением дискомфорта и характерны не только для учащихся, но и для педагогов, поскольку имеют образовательный характер». [6, с. 20]. Большое внимание стали уделять исследованию «школьных стрессов» и в том числе экзаменационных в 80-е годы прошлого века. В результате многочисленных исследований было установлено, что их причиной могут быть различные факторы: личностная предрасположенность, условия социального окружения, повышенные нагрузки (хроническое утомление и переутомление) и т.д.

Объясняется наличие экзаменационного стресса тем, что в старшем школьном возрасте обостряется отношение к успеху или неуспеху, а также повышается чувствительность к оценке собственной деятельности. Для многих обучающихся экзамены становятся самым значительным событием в жизни, поэтому получение низкой отметки они воспринимают очень остро, что оказывает психотравмирующее воздействие на личность.

Анализ психологической и медицинской литературы показал, что проявления и причины, вызывающие экзаменационный стресс, отличаются у разных школьников. Статистика такова: в период сдачи экзаменов испытывают страх – 48% обучающихся, тревогу – 60%, апатию – 38%. И очень редко у старшеклассников наблюдаются физиологические стрессовые реакции (повышение давления, учащенный пульс и т.д.). Психологи утверждают, что тревога, страх, апатия вызваны непосредственно системой обучения [7, с. 38].

Рассматривая причины экзаменационного стресса, Ю. Щербатых считает, что длительное ожидание экзамена, элемент неопределенности при выборе билета, жесткий лимит времени на подготовку усиливают эмоциональное напряжение до максимальных значений, что сопровождается «гормональной бурей» [8]. По данным проведенного им анкетирования: 33% обучающихся жаловались на учащение сердцебиения перед экзаменом, 31% отмечали расстройство сна, 20% говорили о нарушении контроля за мускулатурой (неуправляемая мышечная дрожь, слабость в коленях и т. д.), 8% - о неприятных ощущениях в груди, 4% жаловались на головные боли.

Анализ современных исследований показал, что старшеклассники предпочитают искать причину предэкзаменационной тревоги во внешних факторах, и не задумываются о своей ответственности за результат. Чаще всего в качестве факторов, влияющих на получение низкой отметки, они указывают такие, как «сложный билет», недоброжелательное отношение экзаменатора, плохое физическое состояние и т.д.

Обобщая изученную информацию, можно выделить несколько групп факторов, которые, по мнению психологов, вызывают экзаменационный стресс у старшеклассников:

1. «Стресс получения оценки», когда негативные переживания вызывает ситуация «неправильного» оценивания (ученик получает оценку ниже, чем ожидал);

2. Информационно-временная связана с большим объемом учебной информации и высоким темпом изучения материала, что отражается на качестве образования и обуславливает дистресс;

3. Коммуникативная обусловлена негативными отношениями с учителями или одноклассниками;

4. Фрустрационная – связана с несправедливым, предвзятым отношением педагога, невозможностью получить желаемую оценку.

Для разработки опросника мы на основе анализа психологической и медицинской литературы составили список основных стрессовых реакций на воздействие стрессора. Для того, чтобы эмпирические данные можно было классифицировать, все проявления стресса нами были разделены на 4 типа в соответствии с реакциями:

1. эмоциональные – страх, грусть, равнодушие, эмоциональная отстраненность, отсутствие энтузиазма, тревожность;

2. психофизиологические – чувство постоянного напряжения, чувство голода, озноб;

3. физиологические – «гусиная кожа», тошнота, боли в желудке, боли в спине и шеи, напряжения мышц, повышенная потливость, потливость ладоней, учащенный пульс, учащенное сердцебиение, учащенное дыхание, головокружение, головные боли, потемнение в глазах, потеря сознания

4. поведенческие – усталость, сонливость днем, дрожь в руках (тремор).

Опрос проводился отдельно в каждом классе (учеников рассадили по одному за парту), в учебном кабинете в присутствии преподавателя психолого-педагогических дисциплин. Старшеклассникам было предложено в течение 10 минут вспомнить свои ощущения экзаменационный период и сравнить с предложенными нами. Можно было выбрать любое количество ответов, никаких ограничений старшеклассникам не устанавливалось. Результаты по каждому обучающемуся анализировались отдельно. Кроме того, все данные вносились в общую таблицу. Результаты диагностики проявлений экзаменационного стресса у старшеклассников экспериментальной группы представлены в таблице № 1.

Анализ эмпирических данных показал, что все старшеклассники (100% опрошенных), во время сдачи экзаменов, независимо от внешних факторов, испытывают страх, тревожность и отсутствие энтузиазма. Напротив, реже всего проявляются такие симптомы, как повышенная потливость, потеря сознания, озноб. Т.е., у старшеклассников преобладают эмоциональные реакции. Физиологические и психофизиологические

отличаются у разных школьников, что, по-видимому, объясняется их индивидуальными различиями (особенностями типа высшей нервной деятельности, темперамента, характера и т.д.).

Таблица 1. Результаты диагностики проявлений экзаменационного стресса у старшеклассников экспериментальной группы

Симптомы	всегда	Иногда	Если не готов(а) к экзамену	никогда
Страх	35%	35%	30%	0%
Грусть	24%	8%	21%	47%
Равнодушие	13%	14%	25%	48%
Эмоциональная отстраненность	13%	28%	25%	34%
Отсутствие энтузиазма	40%	22%	38%	0%
Тревожность	46%	28%	26%	0%
Чувство постоянного напряжения	28%	28%	28%	16%
Усталость	18%	42%	14%	26%
Сонливость днем	32%	30%	12%	26%
Дрожь в руках (тремор)	23%	25%	26%	26%
Озноб	20%	18%	12%	50%
«Гусиная кожа»	34%	34%	13%	19%
Чувство голода	35%	37%	12%	16%
Тошнота	28%	24%	0%	48%
Боли в желудке	14%	37%	0%	49%
Напряжение мышц	21%	32%	12%	35%
Боли в спине, шее	37%	14%	12%	37%
Повышенная потливость	26%	10%	0%	64%
Потливость ладоней	20%	29%	14%	37%
Учащенный пульс	16%	31%	26%	27%
Учащенное сердцебиение	13%	28%	26%	33%
Учащенное дыхание	13%	18%	23%	46%
Головокружение	26%	17%	15%	42%
Головные боли	34%	37%	12%	17%
Потемнение в глазах	20%	24%	12%	44%
Потеря сознания	36%	4%	0%	60%

Дополнительный опрос был проведен для выявления причин экзаменационного стресса. В результате анализа полученной информации было установлено следующее.

Причинами тревоги 46% опрошенных старшеклассников назвали ожидание результатов экзамена (из них отличники – 10%, хорошисты – 27%, троечники – 2%). Неуверенность в своих силах как причину тревоги назвали

38% испытуемых (из них отличники - 2%, хорошисты – 23%, троечники – 13%). На недостаточную подготовку к экзамену указали 16% опрошенных (из них отличники – 1%, хорошисты – 7%, троечники – 8%).

Страх на экзамене чаще всего связан с трудностью билета. На это указали 41% испытуемых (из них отличники – 3%, хорошисты – 19%, троечники – 19%). Причиной страха является также нехватка времени на подготовку к ответу, об этом написали 20% опрошенных (из них хорошисты – 6%, троечники – 14%). Еще одна распространенная причина страха на экзамене – негативное отношение педагогов, так считают 18% испытуемых (из них хорошисты – 2%, троечники – 16%).

Таким образом, наиболее частыми причинами экзаменационного стресса старшеклассники назвали: школьную перегрузку, ожидание результатов, трудность билета, неуверенность в своих силах, негативные взаимоотношения с учителями.

### **Библиографический список**

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб., 2004.
2. Молодцова Т.Д., Шалова С.Ю. Роль социальных и психологических рисков в появлении школьной дезадаптации // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Т. 5. № 1 (14). С. 82-86.
3. Симаева И.Н. Психологические риски для здоровья детей в современном образовании // Балтийский регион. 2010. № 3 (5). С. 85-91.
4. Селье Г. Стресс без дистресса. Рига, 1992.
5. Шалова С.Ю. Экспериментальное изучение причин возникновения стресса у педагогов дошкольных учреждений // Детский сад: теория и практика. 2013. № 5 (29). С. 94-103.
6. Мясичев В.Н. Психология отношений: избранные психологические труды / Ред. А.А. Бодалев. М.: Воронеж: Институт практической психологии, 1995. 356 с.
7. Смирнов Н. Ф. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя и школы. М.: ЭКСМО Пресс, 2003.
8. Щербатых Ю. В. Психология страха: Популярная энциклопедия. М.: ЭКСМО – Пресс, 2003.