

**Список використаних джерел:**

- [1] Докторович, М. (2009) Соціальна компетентність як наукова проблема. *Психологія і суспільство*, (3), 144-147.
- [2] Ковальчук, В. (2002) Соціальна компетентність вчителя як складова професійно-педагогічної компетентності *Соціалізація особистості*, (Том XVIII), С.70-76.
- [3] Молчанова, О. (2020) Розвиток особистісної ефективності педагога засобами арттерапії. *Наукова спадщина Григорія Костюка як основа розвитку вітчизняної психолого-педагогічної науки*, с.85-90

**DOI 10.36074/26.06.2020.v1.42**

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛЯЦИИ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ**

**Кернас Андрей Вячеславович**

Кандидат психологических наук, с.н.с., руководитель отдела  
Естественных наук и психологической гармонизации развития личности  
*Научно-технический центр Академии связи Украины*

**Заволока Анастасия Николаевна**

Магистр психологии,  
Кафедра психологии развития и социальных коммуникаций  
*Южноукраинский педагогический университет им. К.Д.Ушинского*

**УКРАИНА**

Настоящее время характеризуется возросшим темпом жизни, распространяющимся на все сферы социальной деятельности украинского общества, в том числе и на сферу образования. Как известно, современная организация учебного процесса предъявляет достаточно высокие требования к студентам. За относительно короткий отрезок времени, строго регламентируемый учебным планом, будущие специалисты должны освоить огромный по своей информационной насыщенности пласт теоретических знаний и практических профессионально важных навыков, необходимых для последующей успешной реализации себя в выбранной профессии.

В то же время подобный высокий темп учебной нагрузки для многих студентов может быть сопряжен с рядом стрессогенных психотравмирующих ситуаций, оказывающих крайне негативное, пагубное, разрушительное воздействие на здоровье человека, в данном случае – студента. В зависимости от силы своего воздействия, интенсивности и глубины проникновения это может привести к психосоматическим расстройствам и целому ряду серьезных заболеваний.

В контексте сказанного мы считаем данную проблему актуальной как в теоретическом, так и практическом смысле.

На основании проведенного нами анализа научной и научно-методической литературы мы можем констатировать следующее.

Стресс — это состояние напряжения, совокупность защитных физиологических реакций (адаптационный синдром), возникающих в организме животных и человека под действием чрезвычайных и неблагоприятных

факторов (стрессоров). Стресс может оказывать и положительное, мобилизующее, и отрицательное влияние на деятельность (дистресс), вплоть до полной дезорганизации.

В свою очередь, стрессор — чрезвычайные или неблагоприятные внешние и внутренние воздействия, вызывающие стресс [6].

В то же время, как отмечает Р.М.Грановская, стресс является составной частью жизни каждого человека, и его нельзя избежать так же, как еды и питья. Он создает «вкус к жизни». Жизнь утрачивает свой вкус, если многие удовольствия могут быть получены очень легко, поскольку в этом случае стремительно падает мотивация к действию. Весьма важно и его поначалу стимулирующее влияние в сложных процессах воспитания и обучения. Но стрессовые воздействия не должны превышать приспособительные возможности человека, ибо в этих случаях возникает ухудшение самочувствия и даже заболевание — соматическое или невротическое. Остановимся немного подробнее на том, почему это происходит. Люди реагируют на одинаковые нагрузки по-разному. У одних — реакция активная. При стрессе эффективность их деятельности достаточно долго продолжает расти (так называемый «стресс льва»), а у других реакция пассивная, эффективность их деятельности быстро падает («стресс кролика») [2].

В рамках теории Г. Селье к стрессу относятся реакции организма на любые достаточно сильные воздействия среды, если они запускают ряд общих процессов с участием коры надпочечников. В то же время сам основатель учения о неспецифическом адаптивном синдроме выделял две его формы: стресс полезный — эустресс и вредоносный — дистресс. Однако чаще под стрессом понимают реакции организма именно на негативные воздействия внешней среды, что находит свое отражение в определениях, которые дают этому феномену различные исследователи [5].

Считаем необходимым отметить, что как и любая другая деятельность, учебная деятельность — это динамическая система взаимодействия субъекта с миром. В процессе этого взаимодействия происходит возникновение психического образа и его воплощение в объекте, а также реализация субъектом своих отношений с окружающей реальностью. Любой простейший акт деятельности является формой проявления активности субъекта, а это означает, что любая деятельность имеет побудительные причины и направлена на достижение определенных результатов.

Побудительными причинами деятельности человека являются мотивы — совокупность внешних и внутренних условий, вызывающих активность субъекта и определяющих направленность деятельности. Именно мотив, побуждая к деятельности, определяет ее направленность, т. е. определяет ее цели и задачи.

Цель — это осознанный образ предвосхищенного результата, на достижение которого направлено действие человека. Целью может быть какой-либо предмет, явление или определенное действие. Задача — это заданная в определенных условиях (например, в проблемной ситуации) цель деятельности, которая должна быть достигнута путем преобразований этих условий согласно определенной процедуре [4].

Согласно Н.Е.Водопьяновой, в контексте ситуационного подхода к пониманию стресса и его преодоления особую значимость приобретает определение и описание признаков трудной жизненной ситуации. По мнению автора, для уточнения понятия трудной жизненной ситуации необходимо

рассматривать соотношение психологии субъекта и психологии человеческого бытия. Это позволит понять смысловые и ценностные контексты жизни субъекта и его отношения к жизненным ситуациям. Ситуация приобретает психологическое содержание трудной или легкой в результате того, как человек ее воспринимает, категоризирует, понимает и соответственно как себя в ней ведет [1].

Хотя под экзаменационным стрессом обычно понимают состояние человека, сдающего экзамен, на самом деле этот процесс занимает достаточно длительное время. В реальности экзаменационный стресс начинается с того момента, когда студент осознает, что в ближайшее время ему неизбежно придется сдавать тот или иной экзамен. Актуализирование этой мысли у разных студентов происходит в различные сроки до экзамена: от нескольких недель до нескольких дней, и с этого момента начинает нарастать тревожное ожидание экзамена, которое достигает максимума уже в учебной аудитории, где происходит сдача. Поэтому максимальные изменения в организме студентов и школьников происходят не во время экзамена, а до него. Это нашло свое подтверждение в экспериментальных исследованиях. Так, изучение состояния вегетативной нервной системы по показателям электропроводности кожи и пульса у школьников и студентов во время обычной учебной деятельности, при физической нагрузке и в условиях экзаменационного стресса показало, что изменения электропроводности кожи были больше до экзаменов, чем во время их. Согласно другим данным, показатели активации симпатической системы постепенно нарастали до своего максимума, а если ожидание экзамена затягивалось, то возбуждение симпатической системы неизбежно понижалось, уступая место активации парасимпатической системы, что сопровождалось падением частоты сердечных сокращений и артериального давления.

Хотя после сдачи первого экзамена эмоциональное напряжение значительно ослабевает, оно, как правило, не опускается до фоновых значений, ибо студент осознает, что впереди ему еще предстоит другие испытания. Если же студент получает оценку ниже ожидаемой, то тревожное ожидание следующего экзамена может быть еще выше. Данные анализа функциональных изменений у студентов во время экзаменационной сессии (включающие ЭКГ, ЭЭГ, биохимические анализы и неврологические показатели) позволяют сделать вывод о том, что под влиянием хронического экзаменационного эмоционального стресса у большинства студентов наблюдались значительные изменения биохимических показателей, интенсивности кровенаполнения сосудов, реактивности биопотенциалов головного мозга и вегетативных показателей сердечного ритма.

Эти нарушения не нормализовались в течение 2-3 суток после экзаменов.

Исходя из концепции Г. Селье, в стрессе, вызванном напряженной учебной деятельностью или сдачей экзаменов, также можно выделить три «классические» стадии его развития.

Первая из них — стадия мобилизации или тревоги, выражающаяся мобилизацией всех ресурсов организма, учащением частоты сердечных сокращений, общей перестройкой метаболизма.

Вторая — стадия сопротивления или адаптации, когда организму удается за счет предшествующей мобилизации успешно справляться с вредными воздействиями; если же организму в течение определенного времени не удастся приспособиться к экстремальному фактору среды, а ресурсы его истощились, то наступает третья стадия — истощения.

Некоторые психиатры отмечают, что третья фаза стресса — истощение при определенных условиях может сопровождаться повышенной тревожностью, а затем переходить в депрессию, причем наиболее часто это явление наблюдается у субъектов, которые и в нормальных условиях отличались выраженным пессимизмом. При этом важно отметить, что интенсивность развивающейся адаптационной реакции у человека, как правило, зависит не столько от характеристик стрессора, сколько от личностной значимости действующего фактора. Поэтому один и тот же экзамен может у различных студентов приводить к разнообразным психофизиологическим и соматическим проявлениям. Данная сторона стрессорных реакций на социогенные факторы подчеркивает необходимость личностного подхода к данной проблеме [7].

Стресс определяется как совокупность стереотипных, филогенетически запрограммированных неспецифических реакций организма, подготавливающих его к физической активности, т. е. к сопротивлению, борьбе или бегству. Слабые воздействия не приводят к стрессу, он возникает только тогда, когда влияние стрессора превосходит обычные приспособительные возможности человека. При стрессовых воздействиях в кровь начинают выделяться определенные гормоны. Под их влиянием изменяется режим работы органов и систем организма. Например, учащается ритм сердца, повышается свертываемость крови, изменяются защитные свойства организма [2].

В то же время, как отмечает М.С.Корольчук, при достаточной силе или длительности адаптационных факторов, при высоких требованиях к внешним условиям деятельности и малых мобилизационных возможностях внутренних условий возникает ситуация, когда имеющиеся программы не в состоянии обеспечить выполнение цели деятельности. Что предопределяет необходимость формирования новых программ, которые способны обеспечить адекватный ответ организму. Как уже было сказано, возникает стадия формирования этих новых программ, непременным условием которых является предыдущее разрушение старых программ, которые стали неоптимальными [3].

Сущность стрессовой реакции заключается в «подготовительном» возбуждении, активации, необходимой для готовности к физическому напряжению, однако такая физическая деятельность редко когда развивается в действительности. У человека адаптация происходит иначе, чем у животных. В силу социальных запретов он не может реагировать бегством или агрессией, а механизмы, выработанные в эволюции, срабатывают и приводят вначале к вегетативному возбуждению, затем к поражению внутренних органов. Здесь надо напомнить, что симпатическая система определяет активацию, парасимпатическая — восстановление функций после напряжения и общего расслабления организма [2].

Исследование проводилось в 2019 году на базе отдела Естественных наук и психологической гармонизации развития личности, Научно-технический центр Академии связи Украины.

В эксперименте приняло участие 48 человек в возрасте от 18 до 31 года.

При этом 22 человека составляли основную группу испытуемых, принимающих участие в формирующем эксперименте, 26 человек были нами включены в контрольную группу и не принимали участия в формирующем эксперименте.

Исследование проводилось в течение 3 календарных месяцев.

В ходе проведенного исследования нами использовались эмпирические методы: наблюдение, беседа, анкетирование, тестирование.

В исследованиях нами использовался следующий психодиагностический инструментарий: 1. Методика оценки самочувствия, активности и настроения (САН) В.А.Доскина; 2. Методика оценки уровня нервно-психической стойкости (Проноз) В.А.Бодрова; 3. Опросник оценки реактивной и личностной тревожности Спилберга-Ханина; Методика диагностики стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Райге.

Первый этап проведения психодиагностической работы в основной и контрольной группах, был направлен на получение первоначальных исходных данных об уровне стрессоустойчивости и силе нервной системы.

Второй этап. Проведение комплекса лекционных занятий. На данном этапе нами ставилась цель сформировать у студентов правильные стереотипы восприятия и положительного отношения к учебной деятельности в целом и экзаменационной сессии в частности. Мотивировать студентов на успешность осуществляемой учебной деятельности.

Третий этап. Проведение комплекса групповых (дополнительно индивидуальных) занятий, направленных на формирование навыков нейтрализации стресса посредством практического применения следующих методов коррекции: медитации; аутогенной тренировки; метод биологической обратной связи; дыхательные техники; мышечная релаксация; использования позитивных образов (визуализации).

Четвертый этап. Занятия физическими упражнениями и спортом с использованием элементов оздоровительной гимнастики цигун.

Пятый этап. Повторное проведение психодиагностической работы с целью получения и последующего сопоставления данных, полученных в основной и контрольной группах.

По итогам проведенного исследования мы можем констатировать положительное влияние комплекса применяемых нами методов на снижение уровня подверженности экзаменационному стрессу у исследуемых, и можем рекомендовать его к практическому применению в высших и средних специальных учебных заведениях.

#### **Список использованных источников:**

- [1] Водопьянова, Н.Е. (2009) *Психодиагностика стресса*. СПб.: Питер.
- [2] Грановская, Р.М. (2003). *Элементы практической психологии*. СПб.: Речь.
- [3] Корольчук, М.С. (2009) *Психофізіологія діяльності*. Київ: Ельга Ніка-Центр
- [4] Маклаков, А.Г. (2008) *Общая психология: ответы на экзаменационные билеты*. СПб.: Питер.
- [5] Сандомирский, М.Е. (2008) *Защита от стресса. Телесные технологии*. СПб.: Питер
- [6] *Словарь для начинающего психолога* / под ред. И.В.Дубровиной. (2008). СПб.: Питер.
- [7] Щербатых, Ю.В. (2008) *Психология стресса и методы коррекции*. СПб.: Питер