

ВЛИЯНИЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Е.А. Колесниченко

В статье анализируется проблема влияния экзаменационного стресса на развитие личности и учебную деятельность студентов педвуза. Выделены причины и стадии стресса, ведущие стрессовые факторы, когнитивные стрессопроводящие установки.

Ключевые слова: стресс, экзаменационный стресс, дистресс, эустресс, профессиональная подготовка, учебная деятельность студентов педвуза.

Введение. В процессе профессиональной подготовки будущего педагога объективно существуют периоды, которые могут негативно влиять на его мотивационное и функциональное состояния. Речь идет об экзаменационной сессии, в результате которой значительная часть студентов переживает определенное психологическое состояние – экзаменационный стресс. При этом оценка экзаменационного стресса специалистами носит неоднозначный характер. С одной стороны, экзамены мобилизуют студентов на более интенсивную учебную деятельность, несут контролируемую функцию, а в случае их успешной сдачи являются фактором, повышающим самооценку обучающегося. С другой стороны, экзамены могут оказывать негативное влияние на психическое и соматическое здоровье студентов, вызывать страх, беспокойство и другие отрицательные эмоции.

Результаты исследования. Проблема стресса является одной из актуальных в психолого-педагогической науке и практике. Сегодня научным знанием накоплено значительное количество многоплановых междисциплинарных исследований различных видов стресса – стресс жизни, физиологический стресс, эмоциональный стресс, посттравматический стресс, профессиональный стресс и т.п. Однако анализ специальной научной литературы показал, что проблема экзаменационного стресса в студенческой среде пока не получила должного внимания в современных психологических исследованиях.

Сложность и многообразие форм стресса определяет многообразие подходов к изучению данного состояния медиками, физиологами, педагогами, психологами. Для лучшего понимания этого явления имеет смысл обратиться к первоначальной концепции стресса, предложенной в 1936 году канадским эндокринологом Гансом Селье. Ученый определял стресс как феномен неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия [1]. Стресс (от англ. stress – нажим, давление) – это любое более или менее выраженное напряжение организма, связанное с его жизнедеятельностью. Имеется в виду совокупность стереотипных, филогенетически запрограммированных реакций организма, вызываемых воздействием различных интенсивных стимулов окружающей нас среды, трудными жизненными ситуациями. По своей сути возникающие реакции организма имеют адаптационный характер. И в этом случае стресс – неотъемлемое проявление жизни. Следовательно, дело не в наличии стресса как такового, а в его количестве (выраженности), перерастающем в определенное качество.

Согласно теории Г. Селье выделяют три основных стадии развития стресса: первая – стадия тревоги; вторая – стадия резистентности (сопротивления); третья – стадия истощения. Также Г. Селье выделяет два вида стресса – эустресс и дистресс. Дистресс всегда неблагоприятен для организма, он связан с вредоносным стрессом. Эустресс сочетается с благоприятным (желательным) эффектом для организма, так как он способствует мобилизации и активизации психических процессов, а эмоции человека носят стенический характер [2].

Специфика развития личности в студенческом возрасте подчеркивается многими отечественными исследователями (Б. Г. Ананьев, А. Г. Асмолов, В. А. Аверин, А. А. Деркач, И. А. Зимняя, В. П. Зинченко, А. Г. Маклаков, Д. Б. Эльконин и мн. др.). Приобретая статус студента, молодой человек входит в новую систему отношений со сверстниками и взрослыми. Все это требует от него систематического интеллектуального труда, самодисциплины и самоорганизации. Высшее образование независимо от конкретной специальности традиционно строится как синтетическое и фундаментальное. Изучение материала осуществляется через проведение самостоятельных исследований, с выработкой собственного взгляда на проблему. У студентов, вчерашних школьников, перестройка к новым социальным условиям вызывает активную мобилизацию, а затем истощение физических резервов организма, особенно в первые годы обучения. На первом курсе происходит изменение социальной роли обучающегося, корректировка потребностей и системы ценностей, возникает необходимость более гибко регулировать своё поведение, приспособившись к более жёстким требованиям высшей школы, устанавливать взаимоотношения в новом коллективе, иногородним – обустроить быт. С перечисленными проблемами сталкивается практически каждый студент, и способ их разрешения либо способствует его личностному и профессиональному становлению, либо приводит к глубоким внутренним кризисам [3].

Поступив в вуз, молодые люди сталкиваются с большой психоэмоциональной нагрузкой, значительной умственной работой, необходимостью адаптации к новым условиям обучения, режима дня, питания, а у ряда студентов – и к новым условиям проживания и общения с окружающими. В связи с продолжающимся развитием организм студентов в период обучения подвержен различным неблагоприятным воздействиям, что может привести к срыву процесса адаптации и развитию целого ряда заболеваний.

Наиболее подвержены стрессу студенты с ослабленным здоровьем, особенно страдающие хроническими заболеваниями. Большое значение имеют тип темперамента студента, степень его социальной адаптации в новую образовательную и социально-

культурную среду. В группу риска входят юноши и девушки с низким уровнем самооценки. Стресс может повлиять не только на тех, кто плохо успевает, но и на вполне благополучных молодых людей с хорошей подготовкой и высоким чувством ответственности. Независимо от характера и успеваемости студенты оказываются в стрессовом состоянии из-за повышенной тревожности, которая отмечается у подавляющего большинства современных студентов. Психологи утверждают, что уровень тревожности у подростков и юношей, считающихся сегодня здоровыми, выше, чем 30 лет назад был у их сверстников, стоявших на учете у неврологов и психиатров [4].

Согласно мнению Ю. В. Щербатых, экзаменационный стресс занимает ведущее место среди причин, вызывающих психическое напряжение у обучаемых [3, с. 111–115]. Под экзаменационным стрессом понимают определенное психофизиологическое состояние человека сдающего экзамен, сопровождающееся специфическими физиологическими изменениями организма (повышение давления, учащенное сердцебиение, выделение пота, ускоренное дыхание и др.) и определенным психологическим состоянием (страх не сдать экзамен, получить оценку меньше ожидаемой, боязнь наказания со стороны родителей, низкая оценка педагогов и сокурсников и др.). Однако, на самом деле, этот процесс занимает достаточно длительное время. Исследования показывают, что 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 групп студентов происходит в различные сроки: от нескольких дней до нескольких недель до экзамена. С этого момента начинает нарастать тревожное ожидание экзамена, которое достигает максимума в учебной аудитории, где происходит его сдача.

В последние годы получены убедительные доказательства того, что экзаменационный стресс оказывает негативное влияние на нервную, сердечнососудистую и иммунную системы студентов. Студенты испытывают интенсивные интеллектуальные, социально-психологические, а подчас и физические перегрузки [5]. Во время экзамена значительно повышается частота сердечных сокращений, возрастают артериальное давление, уровень мышечного и психоэмоционального напряжения. После сдачи экзамена физиологические показатели не сразу возвращаются к норме, и требуется несколько дней для того, чтобы параметры артериального давления вернулись к исходным величинам.

Информационно-интеллектуальные перегрузки, являющиеся также стрессогенными для студентов, заключаются в необходимости освоения большого объема информации по разным дисциплинам в условиях дефицита времени. Следовательно, одним из ведущих стрессовых факторов для студентов является учебная неуспеваемость, где значительную роль играют:

- несоответствие уровня требований педагогического процесса уровню начальной подготовки студента;
- психическое, эмоциональное напряжение и снижение стрессоустойчивости студентов в период экзаменационных сессий;
- чрезмерно большой объем информации и дефицит времени;
- система случайного выбора билетов и др.

Эти и другие факторы являются вероятными внешними причинами усиления эмоционального напряжения и приводят к снижению уровня мотивации к учебе, неудовлетворенности учебным процессом, возникновению конфликтных ситуаций с преподавателями, что, в свою очередь, также является дополнительными источниками психического напряжения обучаемых.

Но в большей части случаев экзаменационный стресс провоцируется самим обучающимся, когда его определенные мысленные (когнитивные) установки, носят явный стрессопроводящий характер и препятствуют успешной учебной деятельности. К ним относятся установка долженствования (я должен во что бы то ни стало), установка катастрофизации (преувеличение негативных последствий или характера явления и ситуации: кошмар, ужас, «конец света»), установка предсказания негативного будущего (все будет плохо, а что, если..., а ведь может быть..., а вдруг...), установка максимализма (только на отлично, по максимуму, на «все сто»), установка дихотомического мышления (или – или), установка персонализации (все события влияют на меня, я влияю на все), установка сверхобобщения (все, никто, никогда, всегда, постоянно, вечно, всюду), установка чтения мыслей (тенденция приписывать другим невысказанные вслух суждения, мнения: «они думают...»), установка оценочная (оценка личности в целом, а не поступков: плохой, хороший, глупый, никчемный).

Изменения психической деятельности под влиянием негативных стрессовых факторов образуют такие проявления личности студента, как растерянность, утрата самообладания и т.п. Крайние степени психических изменений приводят к фактическому распаду жизнедеятельности, самоустранению молодого человека от продолжения обучения в вузе. Такой студент может обладать вредными привычками (переедает, курит, ведет малоподвижный образ жизни и т.д.). Он часто одинок, не обладает позитивным мышлением и не умеет отдыхать. Молодой человек, находящийся в состоянии перманентного стресса, воспринимает жизнь как серьезную, чрезмерно трудную ситуацию, не обладает чувством юмора, с трудом определяет ближнюю и дальнюю жизненные перспективы. Некоторые студенты невольно превращают стресс в стиль своей жизни [6, с. 55].

Продуктивная жизнедеятельность студента обусловлена наличием психологической устойчивости, способности поддерживать требуемый уровень психической активности при широком варьировании факторов, действующих на молодого человека. Психологическая устойчивость – это умение управлять стрессовыми ситуациями, сохранение спокойствия в сложных экстремальных ситуациях, состояние внутренней гармонии, позитивное восприятие себя, соответствие личностных притязаний и достижений, осознание смысла жизни, физическая выносливость. Поддерживает психологическую устойчивость у студентов занятие любимым делом и доброжелательное отношение к людям, а также внутренние (личностные) и внешние (межличностная поддержка, социальная поддержка) ресурсы. К внутренним ресурсам личности студента следует отнести позитивное восприятие и отношение к себе, соответствие личностных притязаний и достижений, ощущение смысла жизни, веру в достижимость поставленных целей, хорошее физическое здоровье, выносливость, мотивацию здорового образа жизни, принятие ответственности за происходящее на себя, умение конструктивно управлять стрессом. Внешними ресурсами личности являются: эмоциональная поддержка близких людей; ощущение себя частью коллектива; социальная идентичность.

Студенты, которые научились контролировать свое психологическое состояние в ходе экзаменационной сессии, демонстрируют позитивное отношение к учебе, активно отстаивают собственные права и потребности. Более тщательно выбирают друзей и устанавливают взаимоотношения, которые приносят им удовольствие.

Активно участвуют в интересном, взаимном общении. Их учебная деятельность связана с чередованием периодов нагрузки и передышки. Они уравнивают опасные обстоятельства полезными целями и положительными событиями, к которым следует стремиться. Сохраняют хорошую физическую форму, хорошо питаются, редко являются носителями вредных привычек. Умеют активно отдыхать, у них развито чувство юмора, они способны к самоиронии. Стресс не влияет на продуктивность жизнедеятельности таких студентов.

Заключение. Следовательно, экзаменационный стресс не всегда носит опасный характер, приобретая свойства «дистресса». В определенных ситуациях психологическое напряжение имеет стимулирующее значение, помогая обучающемуся мобилизовать все свои знания и личностные резервы для решения поставленных перед ним учебных задач. Поэтому речь должна идти об оптимизации (коррекции) уровня экзаменационного стресса, то есть снижении его у свертревожных студентов с чрезмерно лабильной психикой и, возможно, некотором повышении его у инертных, маломотивированных обучающихся. Коррекция уровня экзаменационного стресса может достигаться разными средствами – при помощи фармакологических препаратов, методами психологической саморегуляции, оптимизацией режима труда и отдыха, в ходе проведения тренинговых занятий и спецкурсов. В этом случае перед вузовским психологом встает проблема прогноза стрессовых реакций того или иного студента на процедуру экзамена. Ее решение невозможно без детальной проработки как физиологических, так и психологических составляющих экзаменационного стресса с обязательным учетом индивидуальных личностных особенностей. Качества личности, препятствующие стрессу, – это доминирование мотивации стремления к успеху, высокий уровень интеллектуального развития и активный характер учебной деятельности обучаемого.

Список использованных источников

1. Брайт, Д. Стресс: теории, исследования, мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс. – СПб.: ПИТЕР. – 2003. – 332 с.
2. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье; под общ. ред. Е. М. Крепса. – М.: Прогресс, 1982. – 128 с.
3. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.
4. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1998. – 381 с.
5. Здоровье студентов: монография; под ред. Н. А. Агаджаняна. – М.: Изд-во РУДН, 2001. – 199 с.
6. Щербатых, Ю.В. Экзамен и здоровье / Ю.В. Щербатых // Высшее образование в России. – 2000. – № 3. – С. 53–56.

INFLUENCE OF THE EXAM STRESS ON THE DEVELOPMENT OF THE STUDENT'S PERSONALITY

Summary: the article examines the problem of the influence of examination stress on the personal development and learning activities of a student of the pedagogical university. Main causes and stages of stress, leading stress factors, cognitive stress-provoking installation were allocated.

Keywords: stress, exam stress, distress, eustress, training, educational activity of students a teacher training.