

*Кузовкова К.С., студент II курса, направление «Клиническая психология»,  
профиль «Патопсихологическая диагностика и психотерапия»  
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»  
Научный руководитель – доктор психологических наук,  
профессор Копылова Н.В.*

## **ВЛИЯНИЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА НА УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ САМООЦЕНКИ**

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются понятия «стресс» и «самооценка». В статье представлены взгляды отечественных и зарубежных психологов на понятие «стресс» и проанализированы теоретические подходы к понятию «самооценка». Выявлены особенности экзаменационного стресса у учащихся старших классов.

**Ключевые слова:** *стресс, экзаменационный стресс, самооценка, дети подросткового возраста, уровень притязаний.*

Проблема стресса в последние годы становится одной из самых актуальных тем в мировой психологической науке и практике. В настоящее время, с одной стороны, накоплено значительное количество многоплановых исследований различных видов стресса – стресс жизни, посттравматический, профессиональный стресс и т.п., с другой – многие авторы отмечают сложность и во многом противоречивость, недостаточность концептуальной и методологической разработки данного феномена.

Сложность и многообразие форм стресса определяет многообразие подходов к изучению этого состояния, однако для лучшего понимания этого явления имеет смысл обратиться к первоначальной концепции стресса, предложенной Гансом Селье. Феномен неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия он назвал адаптационным синдромом, или стрессом. Этот неспецифический синдром складывается из ряда функциональных и морфологических изменений, развёртывающихся как единый процесс.

Г. Селье выделил три стадии этого процесса [5, с.130]:

- стадию тревоги;
- стадию резистентности (адаптации);
- стадию истощения.

На первой стадии организм сталкивается с неким возмущающим фактором среды и старается приспособиться к нему. На второй стадии происходит адаптация к новым условиям. Но если стрессор продолжает действовать длительное время, происходит истощение гормональных ресурсов (третья стадия) и срыв систем адаптации, в результате чего процесс принимает патологический характер и может завершиться болезнью или смертью индивида.

Изменение психологических функций при стрессе у человека играет важную роль в динамике проявлений «общего адаптационного синдрома». Проведённые в последние годы исследования показали, что стресс затрагивает все системы организма человека: нервную, сердечно-сосудистую, иммунную и др.

Согласно результатам многочисленных клинических наблюдений и экспериментальных работ, сердечно-сосудистая система в первую очередь реагирует на стресс, а также становится одной из первых мишеней стресса. По мнению большинства исследователей, ведущим патогенным фактором в отношении сердечно-сосудистой системы при стрессах является активация катехоламинового и адренкортикоидного механизмов, которые через нарушение проницаемости мембран сердечных клеток приводят к расстройствам их метаболизма и гипоксии [3].

Стресс может быть полезен, в этом случае он «тонизирует» работу организма и помогает мобилизовать защитные силы (в том числе иммунную систему). Для того чтобы стресс принял характер эустресса, должны присутствовать определённые условия.

В то же время при отсутствии этих условий или же при значительной силе негативного воздействия на организм первичный стресс переходит в его повреждающую форму — дистресс. При дистрессе почти вдвое уменьшается активность так называемых натуральных киллеров (NK-лимфоциты). Эти клетки иммунной системы — первый барьер борьбы с раком.

Эмоции - очень важный компонент целенаправленной деятельности. Посредством эмоций оцениваются биологические потребности, необходимые для их удовлетворения. Эмоциональная оценка в каждом случае сугубо специфична. Трудно себе представить, чтобы кто-то мог спутать чувство голода с таким чувством, как страх или жажда. Именно эмоциональные ощущения позволяют человеку быстро «квалифицировать» появившуюся потребность и сразу же выстроить схему соответствующей целенаправленной деятельности.

Исходя из вышеизложенного, можно сказать, что эмоции стоят на страже удовлетворения основных потребностей организма. Если потребность по каким-либо причинам не удовлетворяется, происходит нарастание эмоционального напряжения, что очень часто способствует развитию невроза.

Общественная жизнь человека постоянно ставит его в ситуации «экзаменов» - тех или иных испытаний, где ему приходится доказывать свою социальную состоятельность, материальное благополучие, физическое самочувствие или уровень интеллекта. Слово «экзамен» в переводе с латинского обозначает «испытание». А в юности опыт серьёзных испытаний ещё очень невелик, психологической закалки недостаточно. Поэтому экзамены зачастую приносят настоящие страдания. В принципе,

симптомы экзаменационного стресса мы можем видеть у школьников перед контрольной работой, у студентов во время сессии, у водителей, впервые сдающих на права, у хирурга, который осваивает новую операцию, у безработного, пришедшего на собеседование к потенциальному работодателю.

Специалисты в области психологии труда указывают, что проблема контроля и предотвращения стресса в труде может быть связана не столько с тем, чтобы непременно «бороться» со стрессом, сколько в грамотном и ответственном управлении стрессами и снижении вероятности перерастания стресса в дистресс.

П. В. Симонов отмечал, что отрицательные эмоции возникают в ситуациях недостатка информации, необходимой для организации действий [2]. На важную роль фактора неопределённости в возникновении и развитии психических стрессовых реакций указывают как отечественные, так и зарубежные исследователи.

В работах П. В. Симонова было показано значение следующих условий, способствующих развитию стресса [2]:

- 1) иммобилизации;
- 2) дефицита времени;
- 3) нарушения биологических ритмов;
- 4) изменения условий жизни и упроченного динамического стереотипа.

Интересно отметить, что со всеми этими факторами в той или иной степени сталкиваются студенты при подготовке и сдаче экзаменов. Ожидание сначала самого экзамена, а затем оценки вносит элемент неопределённости, способствующий развитию стрессовых реакций. Длительное ограничение движений, связанное с повторением большого количества материала, является формой частичной иммобилизации, а необходимость уложиться в жёсткий лимит времени, отпущенный на подготовку к экзаменационному ответу, создаёт дополнительное напряжение. К этому надо добавить нарушение режима сна и бодрствования, особенно в ночь перед экзаменом, и нарушение привычных динамических стереотипов (образа жизни) в период сессии. С учётом всего вышеизложенного придётся согласиться, что во время экзаменационной сессии студентам приходится сталкиваться с широким диапазоном синергично действующих стрессогенных факторов, приводящих в итоге к развитию выраженного стресса.

Рассмотрим типичные симптомы экзаменационного стресса, которые могут быть отнесены к одной из четырёх групп:

#### 1. Физиологические симптомы:

- усиление кожной сыпи, мышечное напряжение;
- головные боли, перепады артериального давления;
- тошнота, диарея;
- углубление и учащение дыхания, учащённый пульс.

## 2. Эмоциональные симптомы:

- чувство общего недомогания;
- растерянность, паника, тревога, страх, депрессия;
- неуверенность, подавленность, раздражительность.

## 3. Когнитивные симптомы:

- чрезмерная самокритика;
- неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом;
- воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене (исключение из ВУЗа, лишение стипендии и т.п.), кошмарные сновидения;
- ухудшение памяти, снижение способности к концентрации внимания, рассеянность.

## 4. Поведенческие симптомы:

- стремление заниматься любым другим делом, кроме подготовки к экзамену;
- избегание любых напоминаний об экзаменах;
- уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период;
- вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах;
- увеличение употребления кофеина и алкоголя;
- ухудшение сна и аппетита.

В нашем исследовании мы предположили, что в группу риска входят подростки с низким уровнем самооценки, поэтому стресс может навредить не только тем учащимся, кто плохо успевает, но и, казалось бы, вполне благополучным детям с хорошей подготовкой и высоким чувством ответственности.

Самооценка — это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Нечто большее, чем просто уверенность в себе. Она связана с тем, насколько мы ценим себя, а уверенность в себе относится к нашим действиям и поведению. Можно сказать, что самооценка - фундамент уверенности.

*Самооценка = Уровень притязаний / Уровень возможностей.*

Самооценка может быть заниженной, завышенной и адекватной (нормальной). В одинаковой ситуации люди с разной самооценкой будут вести себя совершенно по-разному, предпримут разные действия, тем самым по-разному будут воздействовать на развитие событий.

При адекватной самооценке личность правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. И к оценке достигнутого она подходит не только со своими мерами, но и старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди: товарищи по работе и близкие. Такая самооценка является наилучшей для конкретных условий и ситуаций.

Человек с высокой самооценкой имеет идеализированное представление о своей личности, своей ценности для окружающих. Он не хочет признавать собственных ошибок, лени, неосведомлённости, неправильного поведения, часто становится жёстким, агрессивным, сварливым, отвергает помощь и поддержку других, а также винит других людей или обстоятельства в своих неудачах и проблемах.

Низкая самооценка приводит к неуверенности в себе, застенчивости, неспособности реализовать свои склонности и способности. Такие люди обычно ставят себе более низкие цели, чем могли бы достичь, преувеличивают значение неудач, остро нуждаются в поддержке окружающих, слишком критично относятся к себе [1]. Человек с низкой самооценкой очень уязвим.

Следует отметить, что при правильно организованном педагогическом процессе учёба может приносить радость, а экзамены служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Формирование и развитие положительной самооценки – это фундамент, на котором должна строиться вся жизнь. Позволяя негативным моделям мышления доминировать в нашей жизни, мы формируем привычку ожидать негативных факторов [4].

Пока же мы вынуждены признать, что субъективные тревожные переживания и сопутствующие им вегетативные реакции во время подготовки и сдачи экзаменов соответствуют классическому описанию дистресса.

Целью дальнейшего нашего исследования является эмпирическое исследование, в котором мы будем рассматривать проблему влияния экзаменационного стресса на учащихся старших классов, обладающих разным уровнем самооценки.

#### **Список литературы:**

1. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. — СПб. [и др.]: Питер, 2008. — 398 с.
2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Педагогика, 1980. – 311с.
3. Панин Л.Е. Биохимические механизмы стресса. – Новосибирск: Наука, 1983. – 232 с.
4. Роберт Энтони. Секреты уверенности в себе. – 2012. – 142 с.
5. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Наука, 1979. – 292 с.

*Kuzovkova K.S., second-year student, direction "Clinical Psychology", profile "Pathopsychological diagnostics and psychotherapy"  
Tver, Tver State University*

*Scientific supervisor - Doctor of Psychological Sciences, Professor Kopylova N.V.*

### **IMPACT OF EXAM STRESS FOR HIGH SCHOOL STUDENTS WITH DIFFERENT LEVEL OF SELF-ASSESSMENT**

**Annotation:** This article discusses the concepts of "stress" and "self-esteem". The article presents the theoretical views of domestic and foreign psychologists on the concept of "stress" and analyzes the theoretical approaches to the problem of stress in psychology to the concept of "self-esteem". The features of examination stress in high school students are revealed.

**Keywords:** stress, exam self-assessment, stress, adolescent children, level of claims.