

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

Орещенко В.А.,

*студент 1 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Данилова Ж.Л., ст. преподаватель*

Проблема стресса является актуальным объектом исследований различных отраслей научного знания, в связи с тем, что жизнь и деятельность сегодняшнего человека связана с интенсивными воздействиями на него неблагоприятных факторов: экологических, политических, социально-экономических, информационных, профессиональных и многих других. Одним из распространённых видов стресса применительно к учебной деятельности, представляет собой экзаменационный стресс.

Экзаменационный стресс – это состояние, при котором индивид воспринимает ситуацию экзамена равно как угрожающую; положение организма и психики, возникающее как обратная реакция на ситуацию экзамена, при котором происходит нарушение гомеостатического равновесия. Экзаменационный стресс – это реакция организма на критическую ситуацию экзамена, ведущая к принятию мер по её устранению или ослаблению; это необходимая составная часть взаимодействия – «личность – среда».

При экзаменационном стрессе имеют место как биологические, психологические, так и поведенческие реакции, они могут быть условно положительными или условно отрицательными. Ситуация экзамена и мониторинга знаний может быть для учащегося старшей школы весьма тревожной. Особенно, если речь идет о об итоговой проверке знаний, от которой в дальнейшем будем много что зависеть. Отсюда, основная задача нашего исследования – это предупреждение экзаменационного стресса у учащихся старшей школы.

Цель исследования – изучение уровня экзаменационного стресса и его влияние на психофизиологическое состояние учащихся. В исследовании принимали участие учащиеся старших классов ГУО «Средняя школа №29 имени В.В. Пименова г. Витебска» в количестве 55 человек.

Материал и методы. Главными методами нашей работы являлись: описательно-аналитический, статистический, эмпирический. Для диагностики экзаменационного стресса мы решили воспользоваться методами психологической диагностики. Основные ее методы — это опрос (тестирование и анкетирование). В ходе нашего исследования мы использовали ряд методик, которые позволили нам получить необходимые качественные и количественные (эмпирические) данные. Выбранные нами методики обладают следующими особенностями:

- методики позволяют собрать расширенную диагностическую информацию в относительно короткие сроки;
- они представляют информацию не вообще о человеке, а прицельно о тех или иных его особенностях (интеллекте, ситуативной тревожности, неких вещах, происходящих в моменте);
- информацию мы получили способом, позволяющим осуществить качественное и количественное изучение индивида в сравнении его с другими людьми;
- информация, полученная с помощью психодиагностических методик, полезна с точки зрения выбора средств вмешательства, прогноза их эффективности, а также дальнейшего прогноза развития, общения, эффективности той или иной деятельности индивида (человека), а также предупреждения некоторых нежелательных явлений.

Для наиболее глубокого и всестороннего исследования мы решили воспользоваться опросником ситуативной тревожности Спилбергера-Ханина, а также опросником, который должен помочь нам в получении эмпирических данных.

Результаты и их обсуждение. В начале нашей работы мы ознакомились с теоретической частью вопроса, расширили свои знания в этой теме. После подготовили и провели анкетирование среди учащихся старших классов ГУО «Средняя школа

№29 имени В.В. Пименова г. Витебска». В результате получили необходимые статистические данные для дальнейшего анализа. В рамках данного исследования более 55 учеников только 9-х классов приняло участие в анкетировании, которое помогло выявить наличие экзаменационного стресса, определить точное количество учащихся подверженных этому явлению, а также получить дополнительную информацию, например, о проценте школьников, подверженных ситуативной тревожности.

Как оказалось, среди 9-х классов порядка 69% ребят не входят в число подверженным экзаменационному стрессу, однако оставшиеся 31% - наоборот, что сигнализирует о проблемах. Хотим обратить ваше внимание на тот факт, что среди учеников класса со спортивным уклоном, наблюдается меньшее количество ребят, входящих в число подверженным экзаменационному стрессу практически в два раза. Что дает подтверждение нашей рекомендации о том, что спортивная нагрузка оказывает благоприятное влияние на снижение уровня экзаменационного стресса.

Так же, в ходе анкетирования мы заметили интересную закономерность между классами. Значительный процент респондентов соглашались со следующими утверждениями: «Испытываете ли вы страх получить двойку?», «Важно ли для вас присутствие знакомого вам учителя на экзамене?». Учащимся 11-х классов также были предложены аналогичные вопросы, однако результаты не имели сходства с предыдущими. Стоит отметить, что порядка 92,86% учащихся не подвержены экзаменационному стрессу (в тоже время, среди учеников 9-х классов этот показатель равен 69%), что является довольно хорошим показателем для учащихся 11-ой параллели. Для того, чтобы вывести этот показатель на 100%, следует профилировать данное явление при помощи психокоррекционных и психопрофилактических мероприятий, направленных на снижение подобного вида стресса, в том числе и уровнем ситуативной тревожности.

В ходе исследования мы не обнаружили закономерность между уровнем ситуативной тревожности и степенью выраженности экзаменационного стресса, поэтому можем предположить, что между двумя этими явлениями не может быть ярко выраженной связи, или же существует прямо пропорциональная зависимость, но есть некоторая закономерность.

Заключение. В ходе изучения темы было проведено исследование с целью изучения экзаменационного стресса у старшеклассников, в результате которого определены наиболее эффективные методы профилактики экзаменационного стресса. Разработаны рекомендации для эффективной помощи учащимся старших классов в ситуации экзаменационного стресса.

Результаты исследования и рекомендации для учащихся и педагогов были размещены в классных уголках школы, тиражировались для преподавательского состава учебного заведения с целью информирования о мерах психологической профилактики. Наша работа позволит сократить процент учащихся, подверженных экзаменационному стрессу, а следовательно, улучшить психологическое состояние старшеклассников, поможет повысить успеваемость, создать благоприятные условия для сдачи выпускных экзаменов.

1. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье – М.: Прогресс, 1982. – 128 с.
2. Любимова, Н.В. Самоисцеление творчеством и адаптацией к жизни. Методы психологической самопомощи (Психологический практикум) / Н.В. Любимова. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 64 с.
3. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2006.
4. Данилова, Ж.Л. Развитие конфликтологической компетентности учащихся посредством медиации // Наука - образованию, производству, экономике: материалы 73-й Регион. науч.-практ. конф. преподавателей, науч. сотрудников и аспирантов, Витебск, 11 марта 2021 г. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. - С. 279-282. – Режим доступа: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/26978>. – Дата доступа: 02.09.2022.