

**Коржуева Анастасия Игоревна**

главный специалист

ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования»

магистрант

ГАОУ ВО МГПУ

г. Москва

**ПРОФИЛАКТИКА ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА  
У ВЫПУСКНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СПО  
В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ДЕМОНСТРАЦИОННЫМ ЭКЗАМЕНАМ**

***Аннотация:** в статье описываются факторы, влияющие на экзаменационный стресс выпускников образовательных организаций среднего профессионального образования в период прохождения государственной итоговой аттестации, организованной в форме демонстрационного экзамена. С опорой на ресурсную концепцию психологического стресса предложены рекомендации по снижению экзаменационного стресса за счет внедрения в практику образовательных организаций промежуточной аттестации в форме демонстрационного экзамена, а также приемы эмоциональной саморегуляции, актуальные для профилактики стрессовых состояний у студентов в экзаменационный период.*

***Ключевые слова:** экзаменационный стресс, эмоциональная напряженность, демонстрационный экзамен.*

Стресс стал неотъемлемой частью жизни многих людей и вошёл в повседневную реальность. Часто стрессовые ситуации возникают в моменты перемен, которые могут привести как к положительным, так и к отрицательным последствиям. Особенно остро это состояние ощущает молодое поколение, переходящее в студенческую жизнь и сталкиваясь с ее трудностями. Стресс (от англ. stress – давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). Стресс является предметом

исследования различных областей науки, включая биологию, медицину, педагогику и психологию. Общую концепцию стресса сформулировал канадский физиолог Ганс Селье, определив стресс как совокупность защитных реакций организма. Помимо термина «психологический стресс» в литературе также используется термин «эмоциональный стресс» и «психоэмоциональный стресс». Г. Селье определяет три стадии стресса: 1) стадия тревоги; 2) стадия сопротивления (резистентности); 3) стадия истощения, которые объединяются в модель общего адаптационного синдрома [1].

Для стадии тревоги характерны снижение уровня резистентности организма, нарушение некоторых вегетативных функций, для восстановления которых организм включает механизмы саморегуляции защитных процессов. В случае применения выделенных стадий стресса в учебной деятельности можно предположить, что первая стадия коррелирует с «предэкзаменационным» страхом и состоянием неопределенности, в которое студент может попасть в период подготовки к экзамену и непосредственно перед ним. В случае эффективного применения мобилизационных резервов возникшая тревожность может быть преодолена, благодаря чему организм восстановит нормальную активность. Стресс может быть разрешен на данной стадии. В ином случае, при продолжительном воздействии стрессора, организм переходит к второй стадии сопротивления (резистентности). Эту стадию можно соотнести с моментом начала выполнения экзаменационного задания. Для второй стадии возникает необходимость активизации защитных реакций организма, что влечет за собой сбалансированное расходование адаптационных резервов на фоне адекватного внешним условиям напряжения функциональных систем. Переход к третьей стадии – истощению, ознаменован неспособностью организма к адаптации, нарушением защитной функции саморегуляции при длительном нахождении под интенсивным воздействием стрессоров. К моменту выполнения заданий экзамена студент уже мог находиться под длительным влиянием многих стресс-факторов или непосредственно столкнуться с экстремальным проявлением стресса прямо на экзамене. За такими потрясениями могут последовать функциональные нарушения

деятельности организма, например бессонница, головные боли, снижение иммунитета, повышение вероятности появления различных заболеваний, иными словами – истощение.

Наиболее выраженной формой учебного стресса является экзаменационный стресс. Экзаменационный стресс анализируется как фактор, оказывающий негативное воздействие на мыслительные процессы и состояние памяти, а также на результативность учебной деятельности студентов образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования. Учебная деятельность является в значительной степени трудоёмкой, студенты сталкиваются с недосыпанием, обработкой большого объема информации, адаптацией в студенческом коллективе, формированием нового представления о себе.

Зачастую стресс, в том числе экзаменационный, принято считать отрицательным явлением. Однако в исследованиях Р.С. Немова, Д. Маерса, Г. Селье, Ю.В. Щербатых указывается на положительное влияние стресса. Так, Ю.В. Щербатых отмечает, что в определенных ситуациях психологическое напряжение может иметь стимулирующее значение, помогая студентам мобилизовать все свои знания и личностные резервы для решения поставленных перед ними учебных задач. Существует оптимальный уровень тревожности, при котором достигается наибольшая успешность деятельности [7].

Важно отметить, что студенческий возраст характеризуется многообразием эмоциональных переживаний, а экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психологическое напряжение у студентов и выпускников. Таким образом, появляется необходимость контроля и профилактики стрессовых проявлений, снижения эмоциональной напряженности, как в течение учебного года, так и в период проведения аттестации, что поднимает вопрос повышения качества коммуникации между студентами и преподавателями, преподавателями и администрацией образовательной организации.

Демонстрационный экзамен является для системы среднего профессионального образования новой формой государственной итоговой и промежуточной

аттестации, которая направлена на определение уровня освоения студентом или выпускником материала, предусмотренного образовательной программой, и степени сформированности профессиональных компетенций путем проведения независимой экспертной оценки выполненных выпускником практических заданий.

Демонстрационный экзамен как любая форма аттестации может стать серьезным испытанием для обучающегося как в части подготовки и выполнения практических заданий, так и с точки зрения эмоциональной напряженности и страха перед сдачей экзамена.

Профилактика или контроль экзаменационного стресса могут быть достигнуты путем привлечения внешней поддержки или при помощи внутренней саморегуляции. Рассмотрим в качестве примера ресурсную концепцию психологического стресса, предложенную С. Хобфоллом. В данной концепции адаптационные возможности человека связываются с наличием личностных ресурсов, а ресурсами считается то, что является значимым для человека, что помогает ему адаптироваться в сложных жизненных ситуациях. Таким образом, появляется необходимость предварительного получения, накопления и последующего распределения личностью различных ресурсов, в том числе непосредственно в ситуации стресса [3]. Внутренними ресурсами являются:

- физическое состояние (здоровье, наличие заболеваний);
- стиль жизни (наличие вредных привычек, режим сна и проч.);
- личностные ресурсы (эмоциональный интеллект, мотивация, уверенность в себе и др.);
- поведенческие ресурсы (коммуникативные навыки, критическое мышление).

В группу внешних ресурсов входят следующие виды:

- материальные (уровень материального дохода, безопасность жизнедеятельности, стабильность оплаты труда);
- ресурсы социальной поддержки, дающие материальную, эмоциональную и информационную помощь (семья и друзья, государство, организации и компании, специальные институты социальной поддержки).

Исследователь отмечает, что профилактика стресса может реализовываться в направлении предварительного накопления личностных ресурсов в так называемой «ресурсной базе» и обучении их правильному распределению с учётом ценностно-мотивационной системы личности. Ядром ресурсной концепции С. Хобфолла является принцип «консервации» ресурсов: человек стремится получить и сохранить то, что ценно для него, и старается оптимально использовать свои ресурсы, а также восстановить потерянные и приобрести новые ресурсы. Согласно данной концепции, психологический стресс и риск дезадаптации возникают при нарушении баланса между потерями и приобретениями личных ресурсов [2; 6].

Например, для подготовки к государственной итоговой аттестации в форме демонстрационного экзамена студенту необходимо как самостоятельно обеспечить собственные внутренние ресурсы, так и в полной мере овладеть теми навыками и умениями, которые может предложить образовательная организация.

Важным аспектом для профилактики стрессовых состояний у студентов является подготовка и участие в промежуточной аттестации в форме демонстрационного экзамена. Это позволяет ознакомиться с процедурой проведения экзамена, пройдя все ключевые этапы: от подготовки к экзамену до получения цифрового паспорта компетенций. Кроме того, промежуточная аттестация является инструментом по отработке полученных практических навыков, приобретенных студентом в результате освоения образовательного модуля. Нельзя не отметить, что проведение промежуточной аттестации в форме демонстрационного экзамена в значительной степени влияет на установление профессиональных связей (экспертная группа, производящая оценку результатов выполнения заданий демонстрационного экзамена, как правило, состоит из работодателей), что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование профессиональной картины мира студента, тем самым предоставляя внутреннюю опору, в том числе для борьбы со стрессовыми проявлениями в дальнейшей деятельности.

Важным аспектом для принятия решения администрацией образовательной организации по внедрению практики проведения промежуточной аттестации в

форме демонстрационного экзамена является наличие нормативной базы [5], согласно которой результаты промежуточной аттестации в форме демонстрационного экзамена, проведенного при участии федерального оператора, могут быть учтены при выставлении оценки по результатам итоговой аттестации в форме демонстрационного экзамена. Таким образом, за счет положительного результата при выполнении заданий демонстрационного экзамена в рамках промежуточной аттестации выпускник имеет право облегчить процедуру выполнения заданий государственной итоговой аттестации в форме демонстрационного экзамена, снизив тем самым эмоциональное напряжение.

По статистическим данным, полученным из информационных систем федерального оператора демонстрационного экзамена ФГБОУ ДПО ИРПО, в 2023 году в промежуточной аттестации в форме демонстрационного экзамена участвовали 75 000 чел., из них более половины участников прошли государственную итоговую аттестацию в форме демонстрационного экзамена в том же году, тем самым воспользовавшись правовой нормой регулятора по учету промежуточных результатов [5]. Анализируя результаты выпускников образовательных организаций среднего профессионального образования, принимавших участие как в промежуточной аттестации, так и в государственной итоговой аттестации в форме демонстрационного экзамена, можно заметить качественное улучшение среднего результата выполняемости заданий. По ряду профессий и специальностей средний результат выполняемости заданий от промежуточной аттестации к итоговой аттестации показал рост до 10%. Приведенные данные демонстрируют востребованность проведения промежуточной аттестации в форме демонстрационного экзамена для упрощения процедуры итоговой аттестации и снижения экзаменационного стресса выпускников.

Помимо проведения «тренировочных экзаменов», студенты и выпускники могут самостоятельно обеспечить внутреннюю ресурсную опору для снижения стрессовых проявлений, например, через выстраивание сбалансированного режима отдыха и питания, добавления небольшой физической нагрузки или овладения методами саморегуляции.

Например, методом саморегуляции может выступать планирование, как долгосрочное, так и краткосрочное. Создание графика или плана подготовки поможет снизить неопределенность, страх и беспокойство перед экзаменом. К методам саморегуляции также можно отнести некоторые техники релаксации, такие как медитация, дыхательные практики, йога [4]. Комплекс расслабляющих упражнений позволит снизить частоту сердцебиения, нормализовать давление, включить парасимпатическую систему для борьбы со стрессовыми проявлениями. Для регулирования эмоциональной нагрузки также подойдет физическая активность. Регулярные физические упражнения улучшают настроение и общее самочувствие наравне со здоровым сном, который также может обеспечить улучшение концентрации и памяти.

Таким образом, наиболее выраженной формой учебного стресса является экзаменационный стресс, который особенно остро проявляется у студентов в период проведения государственной итоговой аттестации. Однако административный ресурс образовательных организаций среднего профессионального образования обладает возможностью расширения практик проведения промежуточной аттестации в форме демонстрационного экзамена, позволяющих снизить психоэмоциональный стресс у студентов и выпускников, за счет детального ознакомления с процедурой проведения экзамена и возможностью апробировать свои силы в реальных или смоделированных производственных условиях. В свою очередь, проведение демонстрационного экзамена в качестве промежуточной аттестации влечет за собой качественное улучшение показателей результата выполнения заданий. При этом для профилактики стрессовых состояний одной «репетиции» экзамена недостаточно. Студенту и выпускнику для снижения уровня стресса необходимо пользоваться методами психологической саморегуляции, накапливая опыт и внутренние ресурсы, позволяющие пройти аттестационные испытания наиболее успешно.

### ***Список литературы***

1. Бильданова В.Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебное пособие / В.Р. Бильданова, Г.К. Бисерова, Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Изд-во ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.
2. Зинченко Е.В. Психологические аспекты стресса: учеб. пособие / Е.В. Зинченко. – Ростов н/Д.: Юж. федер. ун-т, 2017. – 91 с. EDN YTWTVB
3. Иванова Т.Ю. Теория сохранения ресурсов как объяснительная модель возникновения стресса / Т.Ю. Иванова // Психология. Журнал Высшей школы экономики – 2013. – Т. 10. №3. – С. 119–135. – EDN SHBFZD
4. Михалева О.С. Профилактика экзаменационного стресса у студентов / О.С. Михалева // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2013. – №3. – С. 58–63. EDN RKXQGH
5. Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования: Приказ Министерства просвещения РФ от 08.11.2021 №800 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403073179/>.
6. Психологическая адаптация и психологическое здоровье человека в осложненных условиях жизненной среды: коллективная монография. – М.: Академия естествознания, 2011. – 321 с.
7. Щербатых Ю.В. Психология стресса / Ю.В. Щербатых. – М.: ЭКСМО, 2008. – 308 с. EDN QXUQKT