

Рассудова Людмила Анатольевна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Омский государственный
педагогический университет»

г. Омск, Омская область

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ЭКЗАМЕНУ И ПРЕЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС ПЕРВОКУРСНИКОВ

Аннотация: в статье рассматриваются понятия учебного и предэкзаменационного стресса у студентов вузов, обучающихся на первом курсе, подчеркивается ключевая роль психологической готовности к экзамену. Анализируются эмпирические данные, свидетельствующие о недостаточной психологической готовности к экзамену значительной части первокурсников. Выявлены основные проявления недостаточной психологической готовности: тревожность, неуверенность в собственных силах, неспособность к саморегуляции. Сделаны выводы о связи предэкзаменационного стресса и психологической готовности к экзамену, сформулированы условия его преодоления.

Ключевые слова: учебный стресс, предэкзаменационный стресс, первокурсники, психологическая готовность к экзамену, студенты вуза.

Вопросы, связанные с изучением стресса, его влияния на личность, способов его предотвращения и преодоления, не один десяток лет остаются актуальными в психологической науке и практике. Существенное влияние стресса на физическое и психологическое здоровье личности, многообразные негативные последствия стрессовых реакций заставляют ученых вновь и вновь возвращаться к исследованиям стресса.

Современные специалисты всё чаще говорят о стрессе, связанном с учебной деятельностью, а именно – с получением высшего образования. Исследованиям учебного и предэкзаменационного стресса у студентов вуза посвящен целый ряд работ отечественных ученых. Так, И.В. Забара и А.В. Данилова, отмечая особую

насыщенность студенческого возраста многочисленными стрессогенными факторами, подчеркивают, что студенты не всегда владеют конструктивными методами совладания со стрессом, и нередко используют непродуктивные способы решения проблем [3]. Применение студентами неэффективных копинг-стратегий и защитных механизмов названные авторы связывают с высоким уровнем тревожности, а также с психологической незрелостью и инфантильностью личности [3]. Т.Ю. Артюхова с соавторами определяет учебный стресс как разновидность эмоционального стресса и в числе ведущих факторов, способствующих его возникновению у студентов, называет как организационно-учебные, связанные с большой учебной нагрузкой, взаимодействием с преподавателями и т. п., так и личностно-психологические факторы, обусловленные в большей степени индивидуальными особенностями обучающихся (страх перед будущим, нереалистичный уровень притязаний, недостаточно развитые навыки самоорганизации и т. д.) [1]. Схожие причины учебного стресса у обучающихся вузов называют С.В. Чербиева и С.Н. Бостанова, делая при этом особый акцент на негативных последствиях такого стресса: снижается мотивация к учебно-профессиональной деятельности, падает успеваемость, отчего стресс лишь возрастает, возникают отрицательные физиологические последствия (нарушения сна, головные боли и т. д.) [6].

С точки зрения формирования стрессовых реакций особое значение имеет первый год обучения в вузе, когда могут быть заложены основы устойчивых и действенных копинг-стратегий, развита стрессоустойчивость студентов. Первокурсники сталкиваются, прежде всего, с предэкзаменационным стрессом, который накладывается на кардинальную перестройку всего их образа жизни, связанную с поступлением в вуз. В современной научной литературе отмечается, что высокая стрессогенность предэкзаменационного периода у обучающихся связана не столько с самой процедурой оценивания, сколько с ожиданиями негативных последствий [4]. Н.Г. Гаранян с соавторами, говоря о специфике обучения на первом курсе вуза, указывает на риск эмоциональной дезадаптации, связанный с пе-

реживаемой многими первокурсниками недостаточностью социальной и эмоциональной поддержки [2]. Испытывая тревогу за свое будущее и страх в связи с возможными неудачами во время экзаменационных испытаний, при этом не имея достаточной психологической поддержки, обучающиеся первого курса оказываются в стрессовой ситуации, с которой зачастую не могут справиться самостоятельно. В итоге, предэкзаменационный стресс приводит к эмоциональному неблагополучию значительной части первокурсников.

Сказанное выше обуславливает актуальность и высокую практическую значимость изучения предэкзаменационного стресса у студентов, обучающихся на первом курсе. Это позволило нам обозначить цель своего эмпирического исследования как выявление психологических особенностей предэкзаменационного стресса студентов первого курса. Учитывая, что ключевую роль в формировании предэкзаменационного стресса играют не столько объективные параметры процедуры оценивания, сколько субъективные переживания и ожидания негативных последствий, мы сосредоточились на изучении психологической готовности первокурсников к экзамену. Для этого была использована анкета самооценки психологической готовности к экзамену в модификации М.Ю. Чибисовой, адаптированная нами для студентов вузов [7]. Исследование проводилось на базе Омского государственного педагогического университета с участием 45 студентов первого курса.

Полученные эмпирические данные позволяют заключить, что у 36% испытуемых отмечается низкий уровень психологической готовности к экзамену, и еще у 2% – очень низкий. У данных студентов ситуация экзаменационных испытаний вызывает сильные отрицательные эмоции и психоэмоциональное напряжение. Испытывая тревогу и беспокойство, эти первокурсники не знают, как успокоить себя, не владеют навыками самоконтроля и саморегуляции. Хочется особенно подчеркнуть, что низкий уровень психологической готовности к экзамену не означает плохого знания предмета, однако напряженное состояние тревожного ожидания, неуверенность в себе, бесконечные опасения мешают как

продуктивной подготовке, так и собственно успешному прохождению экзаменационной процедуры.

У 34% обучающихся выявлен средний уровень психологической готовности к экзамену, что указывает на определенную неуверенность перед предстоящими испытаниями, страх неудачи, тревожные мысли по поводу сессии. Однако при среднем уровне психологической готовности к экзамену эмоциональное состояние студентов в целом остается удовлетворительным, а их тревожность носит скорее адаптивный характер и связана с новизной происходящего – первокурсники впервые сдают экзаменационную сессию в вузе.

Психологическая готовность к экзамену на уровне выше среднего зафиксирована у 22% первокурсников, а на высоком уровне – лишь у 4%. Эти студенты психологически готовы к экзаменационной сессии, потому что уверены в своих силах, знаниях, способностях. Немаловажную роль здесь играют и стратегии подготовки, которые используют первокурсники, умение правильно распределить силы и время при подготовке к экзамену.

Итак, значительная часть первокурсников, принимавших участие в исследовании, имеет недостаточный уровень психологической готовности к экзамену, испытывает сильные негативные эмоции и тревожные опасения в связи с необходимостью сдавать экзаменационную сессию. Низкую психологическую готовность к экзамену можно назвать индикатором предэкзаменационного стресса первокурсников. Неуверенность в себе, недостаток навыков саморегуляции, неспособность прервать поток тревожных мыслей и негативных эмоций приводят либо к прокрастинации, либо к безуспешным попыткам сосредоточиться, которые перерастают в хаотичную и бессистемную подготовку к экзамену [5].

Становится очевидным, что для предупреждения предэкзаменационного стресса первокурсников необходимо повышение их психологической готовности к экзамену (что в подавляющем большинстве случаев не связано с уровнем их академической подготовки). Для обучающихся первого курса необходимо формирование устойчивых и эффективных копинг-стратегий, развитие навыков са-

моконтроля и самоорганизации, а также рефлексии. Достаточный уровень психологической готовности к экзаменационным испытаниям не означает полное отсутствие стресса, однако позволит студентам перейти от дистресса к эустрессу и мобилизовать свои ресурсы, сохранив при этом психоэмоциональное благополучие.

Список литературы

1. Учебная деятельность как фактор возникновения стресса у студентов / Т.Ю. Артюхова, Е.А. Васильева, М.Н. Иванова, С.В. Петрова // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2020. – №2 (52). – С. 141–145.

2. Гаранян Н.Г. Предэкзаменационный стресс и эмоциональная дезадаптация у студентов младших курсов / Н.Г. Гаранян, Е.В. Ковалева, О.А. Смирнова // Вестник МГУ. Серия 14: Психология. – 2022. – №3. – С. 38–42.

3. Забара И.В. Специфика совладающего поведения у студентов с различным уровнем тревожности / И.В. Забара, А.В. Данилова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – №11–4 (113). – С. 41–44. DOI 10.23670/IRJ.2021.113.11.127. EDN CDPPJP

4. Макарова Е.А. Предэкзаменационный период как стрессовая ситуация, детерминирующая поведение личности обучающихся в образовательном процессе / Е.А. Макарова, В.И. Мищенко // Инновационная наука: Психология, Педагогика, Дефектология. – 2023. – №5. – С. 10–17. – DOI: 10.23947/2658-7165-2023-6-5-10-17. EDN DRYLDO

5. Принципы и пути развития регуляторных ресурсов достижения учебных целей и преодоления стресса у старших школьников и студентов / В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко, Е.А. Савина, Т.Г. Фомина // Национальный психологический журнал. – 2025. – Т. 20. №4. – С. 191–199. – DOI: 10.11621/npj.2025.0414. EDN TBGZDT

6. Чербиева С.В. Эмпирическое исследование учебного стресса у студентов / С.В. Чербиева, С.Н. Бостанова // Ученые записки университета Лесгафта. –

2019. – №12 (178). – С. 445–451. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2019.12.445-451.
EDN XMZVET

7. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями / М.Ю. Чибисова. – М.: Генезис, 2009. – 184 с.