

АНДРОНОВА Н. В., КОЖАЕВА К. А., МАКАРОВА Е. С., ПЯТАЕВА Е. В.
ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ШКОЛЬНИКОВ
В ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования особенностей психических состояний школьников в предэкзаменационный период. Также в ней описаны данные корреляционного анализа связи уровня стресса с копинг-стратегиями обучающихся.

Ключевые слова: психические состояния, школьники, предэкзаменационный период, стресс, субъективный комфорт, копинг-стратегии.

ANDRONOVA N. V., KOZHAIEVA K. A., MAKAROVA E. S., PYATAEVA E. V.
FEATURES OF MENTAL STATES OF SCHOOLCHILDREN
DURING THE PRE-EXAMINATION PERIOD

Abstract. The article presents the results of an empirical study of the features of mental states of schoolchildren during the pre-examination period. It also describes the data obtained from a correlation analysis of the stress levels and students' coping strategies.

Keywords: mental states, school children, pre-examination period, stress, subjective comfort, coping strategies.

Жизнь современных школьников невозможно представить без стрессов. Но, пожалуй, самым глобальным для них является один из видов учебного стресса – экзаменационный.

О. В. Верхорубова указывает, что старшеклассники находятся в постоянном напряжении, психологической перегрузке перед предстоящим контролем знаний, ведь на его результатах будет основываться получение аттестата, дальнейшее поступление в «приличный» вуз, социальное одобрение [1].

Сложно не согласиться с мнением Ю. Х. Пряничниковой относительно того, что не только сами экзамены, но и подготовка к ним вызывает большое напряжение организма обучающихся: интенсивная умственная деятельность, ограничение двигательной активности, нарушение режима сна и отдыха, негативные эмоциональные переживания [7].

Известным фактом является то, что экзаменационный стресс сопровождается различными нарушениями вегетативных функций (например, изменением частоты сердечных сокращений, артериального давления, расстройством пищеварительной системы и др.), школьники отмечают охватывающее их состояние тревоги и депрессии, быструю утомляемость. При чрезмерном стрессовом воздействии может наблюдаться общее торможение, скованность и даже отказ от деятельности. Во время сдачи экзаменов многие

высокотревожные обучающиеся терпят неудачи не потому, что им не хватает способностей, знаний и умений, а по причине состояния стресса, возникающего в это время [7].

Т. О. Княжковская выявила, что стресс, связанный с учебной деятельностью, в частности, обнаруживает себя спешкой, ощущением постоянной нехватки времени, плохой концентрацией внимания, ощущением беспомощности, невозможности справиться с проблемами, низкой работоспособностью, головной болью, плохим настроением и т. д. [4].

Исходя даже из нескольких приведённых умозаключений, представляющих собой малую долю высказываний учёных, занимающихся проблемой экзаменационного стресса, становится понятной её актуальность и своевременность проведения научных изысканий, способных дать ответы на множество возникающих по ней вопросов.

В связи с этим нами было осуществлено эмпирическое исследование, целью которого являлось изучение особенностей психических состояний школьников в предэкзаменационный период.

В качестве испытуемых выступили 53 учащихся 9-ых и 11-го классов МОУ «СОШ № 8» г. о. Саранск (35 и 18 человек соответственно). Важно отметить, что диагностическую процедуру члены экспериментальной выборки проходили за несколько дней до экзаменов (ОГЭ и ЕГЭ).

На первом этапе исследования мы определяли степень субъективной комфортности переживаемого обучающимися функционального состояния в предэкзаменационный период. Для этого использовали русскоязычный вариант шкалы оценки субъективной комфортности А. Б. Леоновой. Методика состоит из 10 шкал, на полюсах которых расположены противоположные по смыслу прилагательные, описывающие признаки «хорошего» и «плохого» субъективного состояния [5].

По результатам диагностики 28 испытуемых (53%) в совокупности оценили свое самочувствие как «хорошее» и «нормальное», но около половины выборки (47%, или 25 человек) сочли его «пониженным» и «плохим». Причём, как в 9-ых классах, так и в 11 классе категории с низким уровнем субъективного комфорта в процентном соотношении одинаковы и охватывают более четверти обучающихся (по 28%). К сказанному добавим, что в выборке девятиклассников соответствующая категория превышает остальные по численности и общий объём учащихся с отрицательной оценкой своего психического состояния составляет 51% (18 человек из 35), что немного больше половины, тогда как в 11 классе преобладает категория, положительно оценивающая своё наличное состояние (11 человек, или 61%). Возможно, данный факт обусловлен опытом, который одиннадцатиклассники приобрели, сдавая ОГЭ. Положительный настрой вполне может быть связан с развитыми умениями и навыками психической саморегуляции, с уверенностью в себе и своей хорошей подготовке к

ЕГЭ. Высокий уровень субъективного комфорта части выпускников (6 человек, или 33%) можно объяснить даже таким ситуативным фактором, как предвкушение праздника – Последнего звонка (тестирование проводилось накануне торжественной линейки). В свою очередь, причиной сниженного и низкого уровня субъективного комфорта учащихся 9-ых классов, скорее всего, является их большая подверженность экзаменационному стрессу, поскольку для них ОГЭ – это первое серьёзное экзаменационное испытание.

Описанные данные можно видеть в таблице 1.

Таблица 1

**Распределение испытуемых по категориям
в зависимости от уровня субъективного комфорта**

Класс	Количество испытуемых в категории	Уровень субъективного комфорта			
		Хорошее самочувствие	Нормальное самочувствие	Пониженное самочувствие	Плохое самочувствие
11 класс	Количество	6	5	2	5
	Доля в%	33	28	11	28
9 классы	Количество	8	9	8	10
	Доля в%	23	26	23	28

На следующем этапе исследования мы измеряли у школьников уровень стресса. Для этого применяли «Шкалу психологического стресса PSM-25» Лемура-Тесье-Филлиона (перевод и адаптация Н. Е. Водопьяновой) [2].

Результаты распределения испытуемых по категориям в зависимости от показателя психической напряженности (уровня стресса) отражены в таблице 2.

Таблица 2

Распределение испытуемых по категориям в зависимости от уровня стресса

Класс	Количество испытуемых в категориях	Уровень стресса		
		Низкий	Средний	Высокий
11 класс	Количество	12	6	–
	Доля в%	67	33	–
9 классы	Количество	26	9	–
	Доля в%	74	26	–

В ходе анализа эмпирических данных мы установили, что чуть более четверти девятиклассников (26%, или 9 человек) имеют средний уровень стресса, у остальных 74% (26 человек) было выявлено состояние психологической адаптированности к рабочим нагрузкам (это соответствует низкому уровню стресса). В обследованном 11 классе результаты немного отличаются, а именно: у трети респондентов (33%, или 6 человек) обнаружен средний

уровень стресса, а у 67% (12 человек) – низкий уровень. Обучающихся с высоким уровнем стресса в выборке испытуемых не было выявлено.

Далее мы посчитали важным изучить особенности преодоления стрессов школьниками. Обратимся к данным, полученным с помощью методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н. А. Сироты и В. М. Ялтонского) [3]. Заметим, что этот тест относят к числу наиболее надёжных способов исследования основных стратегий поведения человека в стрессовых ситуациях. По логике методики, все стратегии, формирующиеся у людей при жизни, можно разделить на три группы:

1) Стратегия разрешения проблем – способность использовать все личностные ресурсы в стрессовой ситуации.

2) Стратегия поиска социальной поддержки – способность активного поиска социальной поддержки в стрессовой ситуации.

3) Стратегия избегания – способность человека уходить от решения надвигающихся проблем путем избегания (пассивного или активного) проблемной ситуации [3].

Результаты распределения испытуемых по категориям в зависимости от степени выраженности копинг-стратегии одного из описанных выше типов отражены в таблице 3.

Таблица 3

**Распределение испытуемых по категориям
в зависимости от типа и уровня копинг-стратегии**

Класс	Копинг-стратегия	Количество испытуемых в категории			
		Уровень копинг-стратегии			
		Высокий	Средний	Низкий	Очень низкий
11 класс	Разрешение проблем	1 (5,5%)	15 (83,5%)	1 (5,5%)	1 (5,5%)
	Поиск социальной поддержки	2 (11%)	12 (67%)	3 (16,5%)	1 (5,5%)
	Избегание проблем	1 (5,5%)	5 (28%)	11 (61%)	1 (5,5%)
9 классы	Разрешение проблем	–	30 (86%)	4 (11%)	1 (3%)
	Поиск социальной поддержки	2 (6%)	23 (66%)	8 (22%)	2 (6%)
	Избегание проблем	–	11 (31%)	23 (66%)	1 (3%)

Систематизация эмпирических данных позволяет говорить о том, что подавляющее большинство девятиклассников (30 человек, или 86%) имеют среднюю степень выраженности копинг-стратегии «разрешение проблем». Сходная тенденция наблюдается и среди учащихся 11 класса: 15 из 18 респондентов (83,5%) продемонстрировали средний уровень развития таких же стратегий поведения в ситуации психологического стресса. У одного старшеклассника (5,5%) обнаружена высокая степень выраженности копинг-стратегии «разрешение проблем». Следует сказать, что полученные показатели выглядят вполне оптимистично, в основном обследованные школьники могут использовать личностные ресурсы в стрессовой ситуации. Однако всё же стоит обратить внимание на наличие в экспериментальной выборке испытуемых с низким и очень низким уровнями развития копинг-стратегии соответствующего типа. Так, в 9-ых классах к категории с низким уровнем отнесено 4 человека (11%), а к категории «очень низкий уровень» причислен 1 человек (3%), в 11 классе доли этих категорий равны 5,5% (по 1 человеку).

Тип копинг-стратегии «поиск социальной поддержки» у девятиклассников представлен на высоком уровне у 6% опрошенных (2 человека), в 11 классе соответствующая категория испытуемых составляет 11% (2 человека). Средний уровень развития способности к активному поиску социальной поддержки в стрессовой ситуации имеют более половины учащихся, как в 9-ых, так и в 11-ом классах. Доля данной категории составила 66% (23 человека) и 67% (12 человек) соответственно. Низкий и очень низкий уровни развития копинг-стратегии обсуждаемого типа в 9-ых классах выявлены у 22% (8 человек) и 6% (2 человека), в 11 классе – у 16,5% (3 человека) и 5,5% (1 человек) соответственно.

Достаточно интересные результаты были получены относительно типа копинг-стратегии «избегание проблем». Высокий уровень развития способности уходить от решения надвигающихся проблем путем избегания сложной ситуации, характеризующий поведение дезадаптированного индивида, выявлен только у одного обучающегося из 11 класса, что составляет 5,5%. Около трети девятиклассников (31%, или 11 человек) имеют среднюю степень выраженности выше названной копинг-стратегии. Немного отличается доля аналогичной категории испытуемых в 11 классе (28%, или 5 человек). Низкий уровень развития копинг-стратегии «избегание проблем» наблюдается у большей части респондентов (66%, или 23 человека из 9-ых классов и 61%, или 11 человек из 11 класса). Доля категории испытуемых с очень низким уровнем развития копинг-стратегии такого же типа и в 9-ых, и в 11-ом классах мала и представлена лишь одним человеком (3% и 5,5% соответственно).

Обобщив результаты диагностики по методике «Индикатор копинг-стратегий», мы можем сделать вывод о том, что обследованные школьники в основном выбирают

адаптивные копинг-стратегии поведения для преодоления стрессовых ситуаций. Большая часть обучающихся либо стремится самостоятельно решать возникающие проблемы, либо обращается за помощью и поддержкой к родным и друзьям. Но, полагаем, не стоит игнорировать факт, что более четверти испытуемых проявляют готовность уйти от трудностей, применяя стратегию избегающего поведения.

На следующем этапе исследования был проведён корреляционный анализ эмпирических данных с помощью коэффициента ранговой корреляции r_s Спирмена. В частности, нами изучался характер связи между уровнем стресса школьников и применяемыми копинг-стратегиями. В результате анализа была выявлена статистически значимая корреляционная связь между уровнем развития копинг-стратегии «избегание проблем» и уровнем стресса ($r_s = 0,435$, при $p < 0,05$). Выявленная связь прямая, умеренная по силе. Исходя из этого, можно заключить, что при повышении показателя психической напряженности (уровня стресса) у обучающихся увеличивается степень выраженности способности уходить от решения проблем, избегая саму проблемную ситуацию. Заметим, что в научной литературе существует мнение, согласно которому люди, использующие такую стратегию поведения, склонны «уходить» от ответственности, игнорировать проблемы, погружаться в фантазии с целью снижения эмоционального напряжения. Данная копинг-стратегия относится к малоадаптивным и может быть эффективна исключительно в краткосрочный период [6].

Систематизация полученных данных позволяет говорить о том, что около трети обследованных нами школьников в предэкзаменационный период имеют плохое самочувствие и средний уровень стресса (состояние, характеризующееся недостаточной психологической адаптированностью к учебным нагрузкам). Негативное воздействие стрессовых ситуаций учащиеся 9 и 11 классов в основном преодолевают посредством таких конструктивных копинг-стратегий, как «разрешение проблем» и «поиск социальной поддержки», но, к сожалению, усиление напряжённости приводит к активизации у них стратегии «избегание проблем», что может помешать при подготовке к экзаменам и непосредственно во время экзаменационных испытаний.

В связи со сказанным психологу важно в процессе работы со школьниками перед ОГЭ и ЕГЭ помочь им освоить продуктивные стратегии преодоления трудностей, к которым, в частности, относят планирование деятельности, оптимистическое мышление (выработка конструктивных мыслей о причинах неудач, заострение внимания на контролируемых аспектах ситуации, выбор конструктивных будущих действий), восстановление полноценного режима питания, сна, отдыха, физической активности [8]. Применение таких

стратегий поведения может способствовать снижению уровня экзаменационного стресса за счёт поддержания состояния баланса психологического и физического здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхорунова О. В. Формирование «здоровья» как ценности в образовании // Перспективы науки и образования. – 2013. – № 4. – С. 50–59.
2. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
3. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. – СПб.: Питер, 2004. – 701 с.
4. Княжковская Т. О. Психологическое сопровождение старшеклассников с разным уровнем стрессоустойчивости // Молодой ученый. – 2016. – № 11. – С. 1750–1753.
5. Методы субъективной оценки функциональных состояний человека // Практикум по инженерной психологии и эргономике / под ред. Ю. К. Стрелкова. – М.: Академия, 2003. – 400 с.
6. Нартова-Бочавер С. К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 20–30.
7. Пряничникова Ю. Х. Экзаменационный стресс и его профилактика // Проблемы и перспективы развития образования : материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Пермь, апрель 2015 г.). – Пермь : Меркурий, 2015. – С. 184–186.
8. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О., Осин Е. Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10. – № 1. – С. 82–118.