

УДК 159.944.4:378

Экзаменационный стресс студентов и основные методы его оптимизации

Мельников Владимир Иванович

Кандидат психологических наук, профессор,
заведующий кафедрой социальной психологии управления,
Сибирский государственный университет путей сообщения,
630049, г. Новосибирск, ул. Д. Ковальчук, 191;
e-mail: loginova@stu.ru

Аннотация

В целях изучения экзаменационного стресса у студентов и его динамики протекания автором был разработан эксперимент, состоящий из трех этапов.

На первом этапе при помощи разработанного бланка «Анкета изучения экзаменационного стресса студентов и динамика его протекания» были обследованы студенты 4 курса гуманитарного профиля в количестве 41 человека.

На втором этапе при помощи психологических тестов, способствующих измерению напряженности и личностных качеств студентов (16 PF (факторный личностный опросник Р. Кеттелла), Спилбергера-Ханина, Р. Амтхауэра, из которого использовались четыре теста из девяти – (LS), (RA), (WV), (ME)), было осуществлено измерение этих показателей в обычных условиях деятельности. В целях измерения динамики психической напряженности студентов она измерялась перед началом, через пять минут после начала смоделированного экзамена, через пятнадцать минут и после выполнения трудного задания. На полученной базе данных проведен корреляционный анализ с целью выявления взаимосвязей личностных особенностей студентов с показателями уровня стресса.

На третьем этапе были разработаны практические методы коррекции стресса.

На основании полученных результатов автор приходит к выводу о том, что ведущим способом оптимизации чрезмерного эмоционального напряжения является гармоничное развитие личности человека, формирование у него самостоятельной мировоззренческой позиции, профессионализм деятельности. Прогноз стрессовых реакций студента на процедуру экзамена невозможен без детальной проработки как физиологических, так и психологических составляющих экзаменационного стресса с обязательным учетом индивидуальных личностных особенностей.

Ключевые слова

Экзаменационный стресс, эмоциональное напряжение, коррекция стресса.

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у студентов высшей школы. Очень часто экзамен становится психотравмирующим фактором, оказывающим негативное влияние на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы студентов¹.

Экзаменационный стресс, особенно в сочетании с употреблением кофеина, может приводить в последующем к стойкому повышению артериального давления у студентов, регистрируются выраженные нарушения вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы².

1 Щербатых Ю. В. Психология успеха. – М.: Эксмо, 2004. – 560 с.

2 Мягков И. Ф., Щербатых Ю. В., Кравцова М. С. Психологический анализ

К неблагоприятным факторам подготовки к экзаменам можно отнести: интенсивную умственную деятельность; повышенную статическую нагрузку; крайнее ограничение двигательной активности; нарушение режима сна; эмоциональные переживания, связанные с предстоящей сдачей экзаменов и др.

Все это приводит к перенапряжению вегетативной нервной системы, осуществляющей регуляцию нормальной жизнедеятельности организма человека. Во время экзамена значительно повышается частота сердечных сокращений, возрастают артериальное давление, уровень мышечного и психоэмоционального

уровня индивидуальной религиозности // Психологический журнал. – 1996. – Т. 17. – № 6. – С. 119–122.

напряжения. После сдачи экзамена физиологические показатели не сразу возвращаются в норму, требуется несколько дней, чтобы эти параметры вернулись к исходным величинам. Следовательно, экзаменационный стресс представляет собой серьезную угрозу здоровью студентов, касающуюся сотен тысяч учащихся в масштабах нашей страны³.

В то же время учеными отмечается, что экзаменационный стресс не всегда носит вредоносный характер («дистресс»)⁴. В определенных ситуациях психологическое напряжение может иметь стимулирующее значение, помогая учащемуся мобилизовать все свои знания и личностные резервы для сдачи экзамена. В связи с этим следует оптимизировать (корректировать) уровень экзаменационного стресса у сверхтревожных студентов с чрезмерно лабильной психикой и, возможно, несколько повышать его у инертных, маломотивированных студентов высшей школы.

В целях изучения экзаменационного стресса у студентов и его ди-

намики протекания автором был разработан специальный эксперимент, состоящий из трех этапов.

На *первом* этапе эксперимента при помощи разработанного бланка «Анкета изучения экзаменационного стресса студентов и динамика его протекания» были обследованы студенты 4 курса гуманитарного профиля в количестве 41 человека (32 девушки, 9 юношей).

На *втором* этапе при помощи психологических тестов, способствующих измерению напряженности и личностных качеств студентов, было осуществлено измерение этих показателей в обычных условиях деятельности. В целях измерения динамики психической напряженности студентов эта напряженность измерялась *перед началом, через пять минут* после начала смоделированного экзамена, *через пятнадцать минут* и *после* выполнения трудного задания. На полученной базе данных психологических методик проведен корреляционный анализ с целью выявления взаимосвязей личностных особенностей студентов с показателями уровня стресса.

На *третьем*, заключительном, этапе были разработаны практические методы коррекции стресса и доведены до студентов.

3 Соколов Е. А., Мельников В. И. Стратегия преодоления стресса в экстремальных ситуациях: Монография. – Новосибирск, 2006. – 368 с.

4 Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979. – 180 с.

На первый вопрос анкеты, способствующий выявлению знаний студентов об эмоциональных состояниях: «Как Вы понимаете понятие «психическая напряженность?» – обследуемые ответили следующим образом: напряженное некомфортное состояние организма, нервозность, неудовлетворенность – 38 чел. (92,8 %); усталость – 2 чел. (4,8 %); низкая общительность – 1 чел. (2,4 %).

На второй вопрос анкеты: «Как Вы понимаете понятие «стресс», – обследуемые выделили, что это: высшая точка эмоционального напряжения – 21 чел. (51,2 %); удрученное состояние психики, нет выхода – 14 чел. (34,1 %); психическое и физическое расстройство – 5 чел. (12,2 %); дефицит времени – 1 чел. (2,4 %).

Студенты ощущают психическую напряженность в своем организме следующим образом: невозможно работать в полную силу, дискомфорт – 20 чел. (48,8 %); неспособность думать о других задачах – 11 чел. (26,8 %); болит голова – 8 чел. (19,5 %); замечается за собой скованность движений, болит живот и определяется учащенное сердцебиение – 6 чел. (14,6 %); изменяется аппетит (увеличивается или ухудшается), тремор рук, появляется раздражительность – 4 чел. (9,8 %);

нарушается сон – 3 чел. (7,3 %); изменяется дыхание, появляется внутренняя дрожь, ощущается озноб – 2 чел. (4,9 %); появляется жажда – 1 чел. (2,4 %). Не ощущает психической напряженности один студент, что составляет 2,4 %.

На вопрос анкеты: «Как Вы ведете себя в состоянии стресса?» – мнения студентов разделились следующим образом: выстраивают план действий по его преодолению – 19 чел. (46,3 %); обдумывают сложившуюся ситуацию – 17 чел. (41,5 %); проговаривают трудную ситуацию с товарищами и родственниками – 13 чел. (31,7 %); впадают в панику – 1 чел. (2,4 %); идут заниматься спортом – 1 чел. (2,4 %).

Плановость подготовки студентов к учебным занятиям определялась по анкете вопросом: «Вы регулярно готовитесь к учебным занятиям в течение учебного года?»

На данный вопрос студенты 4 курса ответили, что готовятся регулярно к семинару или практике – 24 чел. (58,5 %); подготовка зависит от требовательности преподавателя – 14 чел. (34,2 %); готовятся нерегулярно – 5 чел. (12,2 %); готовятся каждый день к занятиям и не готовятся совсем к ним по два студента – 4,9 %.

Таблица 1. Средние оценки деятельности группы обследуемых по подготовке к экзаменам

№ п/п	Высказывания	Средняя оценка (ранг)
1.	Готовлюсь самостоятельно	9,8 (1)
6.	Хожу на консультации	4,9 (2)
5.	Работаю в Интернете	4,0 (3)
4.	Звоню по телефону	3,9 (4)
2.	Готовлюсь с товарищем, подругой	2,8 (5)
3.	Хожу в библиотеки	2,6 (6)
7.	Звоню в фирму «Оставь время для себя»	1,2 (7)

Приближение экзаменационной сессии студенты начинают ощущать на зачетной неделе – 18 чел. (43,9 %), примерно за месяц – 9 чел. (21,9 %), когда готовятся к первому экзамену – 6 чел. (14,6 %), всегда думают о ней – 2 чел. (4,9 %).

Структура подготовки к экзаменам обучаемых студентов определялась по предложенным высказываниям, которые они оценивали по 10-балльной шкале, средние оценки которых, их ранг и сами высказывания приведены в таблице 1.

Из анализа табл. 1 следует, что студенты при подготовке к экзаменам на первое место выделяют фактор «самостоятельная подготовка», на второе – фактор «консультации», на третье – фактор «интернет», на четвертое – «звонок другу». Такие действия студентов по получению знаний, как «готовлюсь с кем-то», «библиотека», «платные услуги», занимают ранг с 5

по 7, что определяет их как малоэффективные действия.

В целях выявления динамики протекания стрессовых реакций обследуемым было предложено оценить свое психическое напряжение в день экзамена, и средние оценки показателей сведены в таблицу 2.

Из анализа таблицы 2 следует, что средняя оценка психической напряженности при выходе из дома у студентов составляет 5,5 балла по 10-балльной шкале, достигая максимальной – 7,1 балла, перед дверью учебного класса, и когда берется экзаменационный билет – 6,9 балла.

Из таблицы 2 следует, что если на вопросы билета студенты знают ответы, то средняя напряженность у студентов сразу уменьшается с 6,9 баллов до величины 3,5, если знаний для ответа недостаточно, то их напряженность остается довольно высокой – 6,1 балла, и не уменьшается.

Таблица 2. Самооценка студентов динамики психической напряженности в день экзамена

№ п/п	Высказывания	Средняя оценка
1.	Выходя из дома	5,5
2.	Перед дверью учебного класса	7,1
3.	Когда берете билет	6,9
4.	Когда ознакомились с билетом и его знаете	3,5
5.	Когда ознакомились с билетом и его не знаете	6,1
6.	Когда ознакомились с билетом и его знаете удовлетворительно	5,6
7.	Во время ответа преподавателю	4,4
8.	После сдачи экзамена и выходя из класса	2
9.	Вечером в тот же день	1

Также из таблицы 2 видно, что во время ответа преподавателю по вопросам экзаменационного билета студенты ощущают мобилизующую психическую напряженность (4,4 балла), способствующую концентрации внимания и физических сил для успешной сдачи интеллектуального испытания.

После успешной сдачи экзамена, выходя из учебной аудитории, студенты ощущают незначительную психическую напряженность в два балла, но к вечеру эта напряженность уменьшается до одного балла (таблица 2).

Из анализа ответов студентов на вопрос анкеты, по которому определялись действия студентов по коррекции своих эмоциональных состояний, следует, что свою психическую напряженность обучаемые корректируют (уменьшают) перед экзаменами,

во время экзаменов и после них различными известными им способами.

Перед экзаменами студенты внушают себе, что все будет хорошо, стараются больше повторить – 22 чел. (53 %); принимают успокоительные средства; стараются хорошо покушать – по 2 чел. (4,9 %); слушают музыку; делают перерывы в подготовке; никакие способы не помогают – по 1 чел. (2,4 %). Остаются совершенно спокойными только три человека, что составляет 7,3 % от всей группы обследуемых.

Во время сдачи экзаменов студенты в целях уменьшения своего стресса «стараясь хорошо выглядеть, быть уверенным, сосредотачиваются, поддерживают ровное и глубокое дыхание» – 19 чел. (46,3 %); «просто готовятся» – 4 чел. (9,8 %); «смотрят в окно» – 3 чел. (7,3 %); пьют воду – 1

(2,4 %). Как указал только один человек в анкете, он не испытывает стресса вообще, что составляет 2,4 % от всей группы обследуемых студентов.

После сдачи экзаменов студенты в целях снятия остаточных стрессовых явлений определили, что «общаются с друзьями, гуляют, шутят» – 24 чел. (58,5 %); «требуется отдых, сон» – 6 чел. (17,1 %); «напряженность проходит сама» – 5 чел. (14,6 %); «слушают музыку» – 3 (7,3 %); «принимают валерьянку» – 2 (4,7 %); «идут в баню» – 1 чел. (2,4%). У одного студента, как он указал в анкете, нет психической напряженности после экзамена (2,4 %).

В анкеты студенты внесли предложения по совершенствованию работы по профилактике и коррекции своих эмоциональных состояний: «нужен Психологический центр» – 7 чел. (17,1 %); «отменить экзамены» – 3 чел. (7,3 %); «экзамен – это не элемент устрашения» – 2 чел. (4,9 %); «дружелюбие и компетентность преподавателей» – 2 чел. (4,9 %); «больше практики» – 1 чел. (2,4 %); «увеличить время на подготовку к экзаменам» – 1 чел. (2,4 %).

После осуществления первого этапа экспериментальной работы нами был проведен второй этап рабо-

ты, способствующий измерению психической напряженности и личностных качеств студентов при помощи психологических тестов:

– 16 PF (факторный личностный опросник Р. Кеттелла), по которому определялись 18 личностных показателей;

– Спилбергера-Ханина (измерение ситуативной и личностной тревожностей);

– Р. Амтхауэра, из которого использовались четыре теста из девяти для измерения чутья языка (LS), практического математического мышления (RA), пространственного воображения (WV), внимания и памяти (ME).

Всего измерялось у группы студентов, состоящей из 37 человек, 24 показателя.

Особенность второго этапа работы определялась тем, что психическая напряженность студентов измерялась методикой Спилбергера-Ханина четыре раза (*перед началом, через пять минут после начала смоделированного экзамена на дополнительном занятии, через пятнадцать минут и после* выполнения трудного задания), но в данной научной статье анализируются подробно только проведенные первые два измерения психической напряженности. Они в таблице обо-

Таблица 3. Отдельные показатели обследуемых (1, 2, 36, 37), полученные по методикам Р. Кеттелла, Р. Амтхауэра, Спилбергера, коэффициент корреляции (R) показателей методик с изменениями ситуативной тревожности (дельта)

№ п/п	Факторы методики 16 PF ($R \geq 0,2$)				Задания на счёт	Ситуативная тревожность		Дельта («2-Ст» – «1-Ст») Δ
	MD	G	M	Q4		1-Ст	2-Ст	
1.	5	13	15	7	15	35	21	-14
2.	2	14	6	14	10	40	28	-12
...
36.	3	7	12	7	9	27	42	15
37.	4	6	10	12	16	36	56	20
R	-0,29	-0,2	0,27	0,21	0,13			
	$t_p < t_{кр}$ (Но = 0 при $\alpha = 0,05$)							

значены цифрой «1» перед выполнением трудного задания и через пять минут после начала выполнения этого учебного задания цифрой «2»).

Полученные студентами показатели психологических методик до выполнения трудного задания и после, коэффициенты корреляции (R) показателей методик с изменениями ситуативной тревожности (дельта) были сведены в таблицу, отдельные из которых (при $R > 0,1$) приведены в таблице 3.

В таблице приведены показатели только четырех человек из группы обследуемых в количестве тридцати семи человек.

Из таблицы 3 следует, что у обследуемых, обозначенных номерами № 1 и № 2, ситуативная тревожность

уменьшилась на (-14) и (-12) баллов соответственно через пять минут после начала выполнения трудного задания. У других студентов группы, обозначенных номерами № 36 и № 37, ситуативная тревожность, наоборот, возросла соответственно на (15) и (20) баллов.

Из данного анализа можно сделать вывод, что студенты каждый по-своему реагируют на трудную ситуацию, одни обследуемые мобилизуются и уменьшают уровень тревожности, действуют более продуктивно, чем обследуемые, у которых уровень ситуативной тревожности возрастает под действием фактора решения учебных задач.

Приведенные показатели коэффициентов корреляции (R), опреде-

ляющие статистическую взаимосвязь показателей (MD, G, M, Q4) психологических методик 16 PF и показателей (RA) методики Амтхауэра с изменениями (дельта) ситуативной тревоги, имеют величину не более 0,3 балла (слабая связь), существенной статистической зависимости между ними не выявлено на уровне значимости $\alpha = 0,05$ ($t_p < t_{кр}$). Такая величина коэффициента корреляции способствует получению вывода, что личностные качества всей группы имеют слабую статистическую взаимосвязь с изменениями личностной тревожности этой группы, изменившейся (увеличившейся или уменьшенной) под действием смоделированного экзамена.

Из анализа полученных статистических взаимосвязей факторов M «мечтательность – практичность» и Q4 «напряженность – расслабленность» с изменениями ситуативной тревожности «дельта» следует, что соответствующие коэффициенты корреляции положительны и равны ($R = 0,27$) и ($R = 0,21$).

Такая положительная статистическая взаимосвязь ($R = 0,27$) способствует предположению, что лица, имеющие высокие показатели по фактору «M», определяемые как «имеющие богатое воображение, погруженные в

себя, поглощенные своими идеями и фантазиями», под действием напряженной ситуации более подвержены стрессу, чем студенты, имеющие низкие оценки по данному фактору, «отличающиеся зрелостью, уравновешенностью, здравомыслием»⁵.

Коэффициент корреляции ($R = 0,21$) между фактором Q4 и «дельта» способствует определению, что студенты, имеющие высокие показатели по фактору Q4, определяемые как «находящиеся в состоянии возбуждения, напряжения, с трудом успокаивающиеся, чувствующие себя разбитыми», также более подвержены стрессу, чем студенты, имеющие низкие показатели по данному фактору, определяемые как «расслабленные, невозмутимые, спокойно относящиеся к неудачам и удачам»⁶.

Положительный коэффициент корреляции имеет и фактор RA (выполнение заданий на арифметический счет) с показателями изменения ситуативной тревожности «дельта». Выявленная статистическая взаимосвязь порождает предположение, что студенты, осуществляющие большую

5 Рукавишников А.А., Соколова М. В. Факторный личностный опросник Р. Кеттелла. – СПб: Иматон, 2002. – С. 39.

6 Там же. – С. 51.

мыслительную деятельность, хорошо выполняющие задания с большими числами, имеющие высокий математический интеллект, больше подвержены стрессовым нагрузкам, чем их сверстники, имеющие более скромные математические способности.

Для студентов, имеющих высокие показатели по факторам G (ответственность, обязательность) и MD (стремление выглядеть в благоприятном свете), особенностью является уменьшение действия стрессовой ситуации на свою психическую напряженность, так как их коэффициенты корреляции с динамикой увеличения стресса «дельта» отрицательны.

Данную способность уменьшать студентами воздействие стресс-фактора на свою психическую напряженность можно определить психологическими механизмами этих студентов, которых отличает «ответственность, обязательность, добросовестность, обладание хорошим самоконтролем»⁷ и «стремление выглядеть всегда в благоприятном свете»⁸.

Из анализа статистических взаимосвязей 24 личностных показателей студентов с их изменениями ситуатив-

ной тревожности под действием выполнения трудных учебных заданий только 4 личностных фактора имеют коэффициенты корреляции в диапазоне ($0,2 \leq R < 0,3$), способствующие определению слабой статистической связи между личностными качествами студентов и их регуляцией своими эмоциональными состояниями.

Следовательно, проведенное исследование при помощи психологических тестов не выявило больших корреляционных зависимостей между личностными характеристиками студентов и их способностями оптимизировать стрессовую нагрузку, возникающую при сдаче экзамена.

Данный результат можно объяснить, например, тем, что каждый студент по-своему реагирует на взятый для ответа экзаменационный билет, для неподготовленного студента он будет являться стрессором и может вызвать дискомфорт, сердцебиение, озноб, ощущение жажды и т. д., а знающий учебный материал обучаемый данный стрессор может и не заметить⁹.

Сложность изучения влияния экзаменационного стресса на эмоцио-

7 Там же. – С. 29.

8 Там же. – С. 15.

9 Соколков Е. А., Мельников В. И. Стратегия преодоления стресса в экстремальных ситуациях: Монография. – Новосибирск, 2006. – 368 с.

Таблица 4. Высказывания ученых об эмоциях

№ п/п	Автор	Высказывание
1.	Спиноза	Результат телесных проявлений
2.	Вундт	Многообразие трех измерений: удовольствие – неудовольствие, возбуждение – успокоение, напряжение – разрешение
3.	Кеннон	Факт целостного поведения организма по отношению к среде
4.	Лазарус	Комплексный ответ
5.	Анохин	Биологический знаменатель: вредно или полезно
6.	Рубинштейн	Психическая форма существования потребностей

нальные состояния студентов также и в том, что многие ученые определяют «эмоцию» по-разному (таблица 4).

На третьем, заключительном этапе были разработаны практические методы коррекции экзаменационного стресса, определена его роль во время обучения студентов.

Экзаменационный стресс является неотделимой частью социальной адаптации студента во время обучения. В результате проведенного исследования можно сделать вывод о том, что существуют характеристики личности студента, которые определяют успешность его адаптации к самым разнообразным условиям. Эти характеристики формируются в процессе всей их жизни: нервно-психическая устойчивость, самооценка личности, ощущение своей значимости для окружающих, уровень конфликтности, опыт общения, морально-нравственная ориентация, ориентация

на требования ближайшего окружения и т. д.

Таким образом, ведущим способом оптимизации чрезмерного эмоционального напряжения является гармоничное развитие личности человека, формирование у него самостоятельной мировоззренческой позиции, профессионализм деятельности.

Практические методы коррекции основываются на следующих положениях: адаптация протекает на всех уровнях организации человека, в том числе в психической сфере; психическая адаптация является центральным звеном в общей адаптации человека, поскольку именно характер психической регуляции определяет характер адаптации в целом¹⁰.

Очень часто неблагоприятные последствия возникают у студентов не из-за самих случаев, а из-за реакции на них.

¹⁰ Там же.

Основными способами выхода из напряженной ситуации являются:

– изменение или ликвидация проблемы; уменьшение воздействия проблемы за счет смещения точки зрения на другой объект, более приятный; облегчение воздействия стресса с помощью практических методов коррекции; правильный выбор момента для принятия решения или реализации своего плана; ослабление мотивации; правильная оценка происходящего события; подготовка заранее стратегий отступления; бессмысленность борьбы с уже свершившимся фактом.

Практикой установлено, что снижению психоэмоционального напряжения и эмоциональной нестабильности в значительной степени способствует способность к релаксации. Возможность расслабляться, субъективно и психологически влиять на мышечный тонус является важнейшим условием снятия возбуждения, вызванного тревожностью¹¹.

Методами релаксации являются: нервно-мышечная релаксация, произвольная регуляция дыхания, биологическая обратная связь, медитация, аутогенная тренировка.

¹¹ Пузиков В. Г. Технология ведения тренинга. – СПб: Речь, 2005. – 224 с.

Поведенческие методы коррекции стрессового состояния личности используются для формирования нового стереотипа поведения, которого ранее не было в деятельности человека. Физические нагрузки регулируются нами, поэтому необходимо, как учил И. П. Павлов, «страсть вогнать в мышцы». Методы релаксации и дыхания целесообразно применять, когда нужно быстро привести себя в спокойное состояние.

Поведенческие методы коррекции стрессового состояния человека способствуют формированию новых социальных умений, овладению психологическими приемами саморегуляции, преодолению вредных привычек, снятию стресса, избавлению от эмоциональных травм и т. д. Особое место в коррекции психического напряжения играет улыбка человека. Удерживаемая на лице, она улучшает настроение. Улыбка способствует повышению количества артериальной крови, протекающей через мозг, т. е. снабжению мозга кислородом. Смех также может служить средством разрядки эмоционального напряжения. Общий эффект умеренного смеха в том, что мозг более интенсивно освобождается от продуктов обмена, и поэтому возникает ощущение отдохновения.

хнувшего человека. Также одним из важных способов снятия психологического напряжения считается чувство юмора. Сущность чувства юмора не в том, чтобы видеть комическое там, где оно есть, а в том, чтобы воспринимать как комическое серьезные, волнующие ситуации. Смех хорошо уменьшает действие психологической напряженности. После смеха мышцы человека менее напряжены, сердцебиение нормализуется. Происходит своеобразная релаксация¹².

Разработаны методы аутогенной тренировки для нормализации деятельности сердечно-сосудистой системы, дыхания, внутренних органов, при заболеваниях: это предупреждение инфаркта миокарда, после перенесенного инфаркта, утомления, для стабилизации артериального давления, оздоровления почек, при мигрени, для невосприимчивости к простудам¹³.

Эффективным методом для снятия стресса является метод произвольной регуляции дыхания, посред-

ством которого человек сознательно контролирует число дыхательных движений.

Также для уменьшения своей психической напряженности студент может создать иллюзорный мир, где нет чувства тревоги, заняться искусством, послушать спокойную музыку, сходить на массаж, в баню, заняться физическими упражнениями.

При подготовке к экзаменам студенту следует улучшить питание, оно должно способствовать восстановлению витаминной недостаточности. При сильном воздействии на эмоциональное состояние обучающегося предстоящих экзаменов ему следует обратиться к врачу, осуществить прием фармакологических средств по его назначению.

Эффективность действий методов коррекции на свои эмоциональные состояния студент может определить через самонаблюдение, позволяющее запротоколировать важные для него психические признаки переживания стресса. Этот метод исходит из того, что личность должна самостоятельно стремиться к цели и влиять на свое поведение. Саморегулирование поведения осуществляется через процессы, которые вводятся в действие самой личностью и поддерживаются

12 Соколов Е. А., Мельников В. И. Стратегия преодоления стресса в экстремальных ситуациях: Монография. – Новосибирск, 2006. – 368 с.

13 Аутотренинг и самокоррекция / Отв. за вып. Ю. Г. Хацкевич. – М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2002. – 160 с.

ею, т. е. через когнитивные способы поведения, такие, как планирование, мышление и т. д.

Прогноз стрессовых реакций студента на процедуру экзамена невоз-

можен без детальной проработки как физиологических, так и психологических составляющих экзаменационного стресса с обязательным учетом индивидуальных личностных особенностей.

Список литературных источников

1. Аутотренинг и самокоррекция / Отв. за вып. Ю. Г. Хацкевич. – М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2002. – 160 с.
2. Мягков И. Ф., Щербатых Ю. В., Кравцова М. С. Психологический анализ уровня индивидуальной религиозности // Психологический журнал. – 1996. – Т. 17. – № 6. – С. 119–122.
3. Пузиков В. Г. Технология ведения тренинга. – СПб: Речь, 2005. – 224 с.
4. Рукавишников А.А., Соколова М. В. Факторный личностный опросник Р. Кеттелла. – СПб: Иматон, 2002. – 95 с.
5. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979. – 180 с.
6. Соколов Е. А., Мельников В. И. Стратегия преодоления стресса в экстремальных ситуациях: Монография. – Новосибирск, 2006. – 368 с.
7. Щербатых Ю. В. Психология успеха. – М.: Эксмо, 2004. – 560 с.

Students examination stress and general methods of its optimization

Mel'nikov Vladimir Ivanovich

PhD (Psychology), professor,
Chairholder of Social Psychology of Management,
Siberian State University of Railway Engineering,

P.O. Box 630049, D. Koval'chuk st. № 191, Novosibirsk, Russia;
e-mail: loginova@stu.ru.

Abstract

Examination stress is one of the first among the causes of mental stress at high school students. Often the exam becomes a stressful factor that has a negative effect on the nervous, cardiovascular and immune systems of students.

In certain situations psychological stress can have a stimulating effect, helping student to mobilize all their knowledge and personal reserves before the exam.

In order to explore students examination stress and its dynamics the author developed a special three-stage experiment.

The first stage of the experiment involves using the developed form "Student stress questionnaire and its dynamics" to survey 41 humanities students.

The second stage assumes the measurement of mental strength and personal qualities of students with psychological tests:

- 16 PF test (R. Cattell Personality Factor Questionnaire)
- Spielberger-Hanin test (the measurement of situational and personal anxiety);
- Four out of nine tests of R. Amthauer to measure language instinct (LS), practical mathematical thinking (RA), spatial perception (WV), attention and memory (ME).

The final stage considers developed methodologies of the stress state correction.

Keywords

Examination stress, psychic tension, stress correction.

References

1. Khatskevich, Yu. G. (2002), *Auto-training and self-correction* [*Autotrening i samokorreksiya*], AST, Moscow; Kharvest, Minsk, 160 p.
2. Myagkov, I. F., Shcherbatykh, Yu. V., Kravtsova, M. S. (1996), "The psychological analysis of the level of individual religiosity", *Psikhologicheskii zhurnal*, Vol. 17,

- No. 6 ["Psikhologicheskii analiz urovnya individual'noi religioznosti", *Psikhologicheskii zhurnal*, Tom 17, № 6], pp. 119-122.
3. Puzikov, V. G. (2005), *Technology of training* [*Tekhnologiya vedeniya treninga*], Rech', St. Petersburg, 224 p.
 4. Rukavishnikov, A.A., Sokolova, M. V. (2002), *R. Cattell Personality Factor Questionnaire* [*Faktornyi lichnostnyi oprosnik R. Kettella*], Imaton, St. Petersburg, 95 p.
 5. Sel'e, G. (1979), *Stress without distress* [*Stress bez distressa*], Progress, Moscow, 180 p.
 6. Sokolkov, E. A., Mel'nikov, V. I. (2006), *The strategy of stress coping in extreme situations: Monograph* [*Strategiya preodoleniya stressa v ekstremal'nykh situatsiyakh: Monografiya*], Novosibirsk, 368 p.
 7. Shcherbatykh, Yu. V. (2004), *The psychology of success* [*Psikhologiya uspekha*], Eksmo, Moscow, 560 p.