

Важенина Екатерина Владимировна

Магистрант, педагог – психолог, Институт образования
Кемеровский государственный университет;
ГАПОУ «Кузбасский педагогический колледж»
Vazhenina Yekaterina Vladimirovna
Master's student, Educational Psychologist,
at the Institute of Education
Kemerovo State University;
Kuzbass Pedagogical College

Евсеенкова Елена Вячеславовна

кандидат психологических наук,
кафедра акмеологии и психологии развития,
Институт образования
Кемеровский государственный университет
Evseenkova Elena Vyacheslavovna
Candidate of Sciences (Psychology),
Department of Acmeology
and Developmental Psychology,
Institute of Education
Kemerovo State University

**К ВОПРОСУ О ВЗАИМОСВЯЗИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ С УЧЕБНОЙ
МОТИВАЦИЕЙ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА
ON THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS RESISTANCE AND STUDENT
MOTIVATION AT COLLEGE**

Аннотация. Статья посвящена анализу взаимосвязи стрессоустойчивости и учебной мотивации студентов колледжа. Доказывается, что внутренняя мотивация является ключевым фактором повышения устойчивости к экзаменационному стрессу. Предложен интегративный подход к профилактике, сочетающий диагностику, мотивационное консультирование и психологическую подготовку

Abstract. The article is devoted to the analysis of the relationship between stress resistance and academic motivation of college students. It is proved that internal motivation is a key factor in increasing resistance to exam stress. An integrative approach to prevention is proposed, combining diagnostics, motivational counseling, and psychological training

Ключевые слова: Экзаменационный стресс, учебная мотивация, стрессоустойчивость, студенты колледжа, психолого-педагогическое сопровождение, внутренняя мотивация

Keywords: Exam stress, academic motivation, stress resistance, college students, psychological and pedagogical support, and internal motivation

Экзамен в колледже – это мощный стресс-фактор. Под его воздействием у многих студентов страдают ключевые познавательные процессы: ухудшается концентрация внимания, снижается эффективность памяти, затрудняется мышление [5]. Эмоциональная сфера также становится неустойчивой, студенту сложнее управлять своим состоянием. В результате, даже хорошо подготовленный студент может провалить экзамен или показать результат ниже своих реальных возможностей [11]. Это ярко демонстрирует необходимость своевременной психолого-педагогической поддержки [13].

Если опираться на классические представления, то Ганс Селье рассматривал стресс как универсальную физиологическую реакцию организма на любое предъявленное ему требование [7]. Это не просто нервное напряжение, а комплексный процесс адаптации, который затрагивает все системы организма. Ричард Лазарус сместил акцент на психические



процессы. Он подчеркивал, что стрессовая реакция возникает не от самого события, а от нашей оценки этого события. Сначала мы бессознательно оцениваем ситуацию на предмет угрозы («Экзамен – это опасно!»), а затем оцениваем свои ресурсы для совладания с ней («Я не справлюсь!»). В этом процессе задействуются память, прошлый опыт и способность к прогнозированию [9].

В науке существует множество классификаций стресса, но единой системы пока нет. Разные исследователи выделяют физиологический, эмоциональный, профессиональный, социальный и другие виды стресса [8]. В контексте обучения мы можем говорить об экзаменационном стрессе как о частном случае. Его можно отнести к категории внутриличностного стресса, так как его корень часто лежит в конфликте между желанием быть успешным и страхом неудачи [12].

Для эффективной помощи студентам важно понимать природу экзаменационного стресса. Одно из научных направлений, к примеру, изучает его как фактор, имеющий четкие негативные последствия. Еще в прошлом веке было установлено, что в ответ на угрозу (боль, страх) организм запускает стереотипную физиологическую реакцию (выброс адреналина, кортизола), которую Селье и назвал стрессом, или общим адаптационным синдромом [7]. Понимание этих механизмов – первый шаг к разработке методов, которые помогут студентам не бороться со стрессом, а научиться им управлять.

В работе со студентами часто наблюдается, как экзаменационный стресс становится не просто временным дискомфортом, а мощным дезадаптирующим фактором [2]. Он подобен линзе, которая фокусирует и усиливает все существующие трудности: проблемы с учебой, сложности в коммуникации, внутренние конфликты. Если студент и так едва справляется, экзамен может стать той самой последней каплей [14].

Особенно тревожной видится ситуация, когда за внешними симптомами стресса скрывается глубинная проблема – экзистенциальная ошибка, неверный профессиональный выбор [3]. В таких случаях мы можем наблюдать не просто волнение, а настоящие экзистенциальные страдания, которые проявляются в вегетативных расстройствах и, в крайних случаях, в суицидальных мыслях. Это уже не вопрос успешной сдачи, а вопрос сохранения психического здоровья личности [15].

Но есть и обнадеживающие направления. Подход, смещающий фокус с пассивного «получения помощи» на активную «взаимопомощь» и саморегуляцию. Методы, подобные «Прививке против стресса» Д. Мехенбаума, – это не просто техники, это философия [6]. Они учат студента не бороться со стрессом, а договариваться с ним, перенаправляя энергию тревоги в конструктивное русло. Студент превращается из жертвы обстоятельств в архитектора своего состояния, заранее программируя себя на успех и разбивая большую цель – «сдать экзамен» – на конкретные, управляемые задачи.

Мы должны четко понимать физиологическую основу происходящего. Классические стадии Селье – тревога, сопротивление, истощение – это не абстрактные понятия, а дорожная карта, по которой движется организм студента в период сессии [7]. Наша главная задача – не допустить перехода в стадию истощения, когда стресс из мобилизующего фактора (эустресса) превращается в разрушительный дистресс, наносящий ущерб и психике, и соматике.

Роль мотивации в формировании стрессоустойчивости

Особого внимания заслуживает взаимосвязь стрессоустойчивости с учебной мотивацией студентов [1]. Исследования показывают, что студенты с доминированием внутренней мотивации (познавательный интерес, стремление к профессиональному развитию) демонстрируют более высокую устойчивость к экзаменационному стрессу [4]. В то время как внешняя мотивация (получение оценки, избегание наказания) часто коррелирует с повышенной тревожностью и менее эффективными копинг-стратегиями [10].

Интегративный подход к профилактике

Профилактика должна быть многоуровневой и точечной:

1. **Диагностический этап** – выявление типа учебной мотивации и уровня стрессоустойчивости.



2. **Мотивационное консультирование** – работа по трансформации внешней мотивации во внутреннюю через осознание профессиональных перспектив и развитие познавательного интереса.

3. **Комплексная психологическая подготовка**, включающая когнитивную перестройку, тренировку «уверенного присутствия» и инструменты «скорой помощи» (дыхательные техники).

4. **Создание поддерживающей образовательной среды**: внедрение системы тьюторского сопровождения и организация групп взаимопомощи.

Заключение

Полностью убрать экзаменационный стресс невозможно – да и не нужно, ведь это естественный механизм адаптации. Но наша с вами миссия – помочь студенту не утонуть в этом стрессе, а научиться плавать, превратив разрушительную бурю в управляемую волну, которая вынесет его к цели. Понимание взаимосвязи стрессоустойчивости с учебной мотивацией позволяет разрабатывать более эффективные программы психолого-педагогического сопровождения, направленные не только на развитие конкретных навыков преодоления стресса, но и на формирование осознанной, внутренне мотивированной позиции по отношению к образовательному процессу в целом. Мы даем студенту в руки не спасательный круг, а штурвал, помогая ему стать капитаном собственной учебной деятельности.

Список литературы:

1. Ильина Т.И. Методика изучения мотивации обучения в вузе. – М.: Просвещение, 2019. – 45 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2018. – 528 с.
3. Воронина А.Н. Экзистенциальные кризисы студенческого возраста // Психологический журнал. – 2020. – Т. 41, № 3. – С. 45-56.
4. Деси Э., Райан Р. Теория самодетерминации: настоящее и будущее // Психологический журнал. – 2021. – Т. 42, № 1. – С. 15-28.
5. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психологические проблемы готовности к деятельности. – Минск: БГУ, 2020. – 176 с.
6. Мехенбаум Д. Прививка против стресса. – СПб.: Питер, 2017. – 288 с.
7. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 2019. – 128 с.
8. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 2018. – 368 с.
9. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. – СПб.: Питер, 2020. – С. 178-209.
10. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 2019. – 487 с.
11. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. – СПб.: Питер, 2018. – 192 с.
12. Реан А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2022. – 407 с.
13. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2021. – 713 с.
14. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2020. – 256 с.
15. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 2019. – 368 с.

