BIRINCHI KURS TALABALARIDA EMOTSIONAL IMTIHON CHARCHOQLIGI: MAKTABDAGI YEO TAJRIBASI STRESS-REAKTSIYALARINI QANDAY SHAKLLANTIRADI VA BIRINCHI SESSIYA NATIJALARIGA QANDAY TA’SIR QILADI

Kumskova Tatyana Mixaylovna

Amaliy psixolog
elektron pochta: tatiana201777@mail.ru
https://doi.org/10.5281/zenodo.17397700

ANNOTATSIYA

Maqolada muallifning "hissiy imtihondan charchash" (EEB) konstruktsiyasi - Yagona davlat imtihoniga tayyorgarlik ko'rish va uni topshirish paytida yuzaga keladigan va universitetning birinchi semestriga o'tadigan hissiy va kognitiv charchoq holati. Klinik kuzatuvlarga asoslanib, "tahdidni kutish", baholash mezonlarining noaniqligi, tashqi yordamni yo'qotish va nufuzli universitetga bo'lgan umidlarning oshishi stressning qayta faollashishiga va vaqtinchalik kognitiv kollapsga olib kelishi ko'rsatilgan. EEBning uch fazali modeli, uning akademik charchashdan farqlari [14], shuningdek tashkiliy va psixologik profilaktika choralari tavsiflangan. Xavf omillari (perfektsionizm, ota-onaning tashvishi, hissiy yuqumli kasallik) va konstruktsiyani keyingi tasdiqlash yo'nalishlari [12] muhokama qilinadi. EEB xulq-atvor belgilarini erta aniqlash uchun tizim tahlili [11] va kompyuter ko'rish usullaridan foydalanish imkoniyatlari qayd etilgan.

KALIT SO‘ZLAR

imtihondagi stress; hissiy imtihondan charchash; Yagona davlat imtihoni; birinchi sessiya; birinchi kurs talabalari; akademik charchash; moslashish.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЕ ВЫГОРАНИЕ У ПЕРВОКУРСНИКОВ: КАК ШКОЛЬНЫЙ ОПЫТ ЕГЭ ФОРМИРУЕТ СТРЕСС-РЕАКЦИИ И ВЛИЯЕТ НА РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРВОЙ СЕССИИ

Кумскова Татьяна Михайловна

практикующий психолог
e-mail: tatiana201777@mail.ru

АННОТАЦИЯ

Статья вводит авторскую конструкцию «эмоциональное экзаменационное выгорание» (ЭЭВ) - состояния эмоционально-когнитивного истощения, возникающего в ходе подготовки и сдачи ЕГЭ и переносимого в первый семестр вуза. На основе клинических наблюдений показано, что «ожидание угрозы», неопределённость критериев оценивания, утрата внешней поддержки и повышенные ожидания престижного университета ведут к стресс-реактивации и временному когнитивному коллапсу. Описана трёхфазная модель ЭЭВ, её отличия от академического выгорания [14], а также

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

экзаменационный стресс; эмоциональное экзаменационное выгорание; ЕГЭ; первая сессия; первокурсники; академическое выгорание; адаптация.

организационные и психологические меры профилактики. Обсуждаются факторы риска (перфекционизм, родительская тревога, эмоциональное заражение) и направления дальнейшей валидизации конструкта [12]. Отмечается перспективность применения методов системного анализа [11] и компьютерного зрения для раннего выявления поведенческих признаков ЭЭВ.

EMOTIONAL EXAM BURNOUT IN FIRST-YEAR STUDENTS: HOW SCHOOL EXPERIENCE WITH THE USE SHAPE STRESS REACTIONS AND AFFECTS FIRST-YEAR SESSION RESULTS

Kumskova Tatyana Mixaylovna

Practicing psychologist
e-mail: tatiana201777@mail.ru

ABSTRACT

The article introduces the construct of Emotional Examination Burnout (EEB), defined as a state of emotional-cognitive exhaustion arising during preparation for and completion of the Unified State Exam (USE) and carried over into the first semester of university study. Based on clinical observations and case vignettes, it is shown that prolonged “threat anticipation,” ambiguity of assessment criteria, the loss of external support, and heightened expectations in prestigious universities lead to stress reactivation and temporary cognitive incoherence. A three-phase model of EEB is described and differentiated from academic burnout [14]. Organizational and psychological preventive measures are outlined. Risk factors such as perfectionism, parental anxiety, and emotional contagion are discussed, along with directions for construct validation [12]. Finally, the article points to the potential of systemic analysis and computer-vision approaches [11] for early detection of behavioral markers of EEB.

KEYWORDS

examination stress; emotional examination burnout; Unified State Exam; first semester; first-year students; academic burnout; adaptation.

Введение

У части студентов к первой сессии формируется феномен «эмоционального экзаменационного выгорания» (ЭЭВ) - знаний достаточно, но стресс мешает их продемонстрировать [12]. ЭЭВ отличается от академического выгорания по динамике и триггерам [14]. Современные исследования отмечают возможность интеграции цифровых методов анализа поведения [11] для объективного изучения стресс-реакций.

Теоретический контекст

Экзамен сочетает высокую значимость, ограниченность времени и оценочную неопределённость. Российские исследования фиксируют связь психологического благополучия первокурсников и результатов сессии [15]. Академическое выгорание описывается триадой «истощение - цинизм - снижение эффективности» [3], [9]. При этом методы системного анализа и алгоритмического моделирования [7] могут расширить инструментарий диагностики ЭЭВ, позволяя зафиксировать микроизменения поведения.

Определение ЭЭВ

ЭЭВ - эмоционально-когнитивное истощение в условиях ЕГЭ и первой сессии. Симптомы: паника, фрагментация внимания, соматизация при сохранности знаний [8]. Отличие от академического выгорания - узловая динамика и внешние эмоциональные факторы. Потенциал цифровых технологий [11] заключается в возможности мониторинга позы и внимания для выявления скрытых признаков выгорания.

Модель ЭЭВ

Фаза 1. Перегрузка (ЕГЭ, давление родителей и школы) [5]. Фаза 2. «Ложный финиш» (лето без отдыха, вина за расслабление). Фаза 3. Срыв (первая сессия, неопределённые

критерии, снижение внешней поддержки) [10]. Компьютерное зрение и анализ движений [11] могут помочь объективизировать динамику перехода между фазами.

Социальные факторы

ЭЭВ усиливают три контура: родители («инвестиционная вина»), школа (рейтинг, отчётность), группа (эмоциональное заражение) [17]. В престижных вузах риск выше: меньше структуры и больше ожиданий [2].

Клинические случаи

А. «Вина за отдых»: отказ от восстановления летом → паника в сессию. В. «Ответственный за всех»: перенятие тревоги сверстников и учителей → соматизация. С. «Ложный финиш»: отсутствие восстановления после ЕГЭ → панические эпизоды [1].

Практические меры

Школа: модуль восстановления после ЕГЭ; педагоги - без риторики запугивания [16]. Семья: внимание к состоянию, нормализация отдыха. Вуз: «нулевая неделя», пробные экзамены, прозрачные критерии. Психологи: диагностика ЭЭВ, обучение границам, техники саморегуляции [13 В перспективе могут применяться алгоритмы компьютерного зрения для мониторинга студентов в стрессовых условиях [11].

Заключение

ЭЭВ - перенос незавершённого экзаменационного стресса в вуз. Разведение с академическим выгоранием позволяет точнее проектировать профилактику и поддержку студентов [6]. Включение цифровых методов анализа поведения [7] создаёт дополнительные возможности для ранней диагностики и сопровождения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

[1] Белов В.С. (2019). Экзаменационный стресс у подростков: обзор интервенций. Практ. психология образования.

[2] Гайфуллина Н.Г. и др. (2023). Образовательный интенсив «Студент - студенту». Педагогика и психология.

[3] Глазачев О.С., Тарханова И.Ю. и др. (2011). Синдром эмоционального выгорания у студентов. Вопросы психологии.

[4] Гордеева Т.О., Осин Е.Н. (2013). Внутренняя мотивация, перфекционизм и благополучие студентов. Психология. Журнал ВШЭ.

[5] Динамика тревожности школьников в период ГИА. (2018). Научный поиск.

[6] Иванова Н.В. (2021). Перфекционизм как фактор риска тревоги у студентов. Клиническая и специальная психология.

[7] Ильясов А.О., Кумсков М.И., Проничкин Ю.В., Маъмуров Б.Б. (2019). Комплексная система оценки качества обучения спортсменок на основе анализа нейронными сетями видеозаписей тренировок. Материалы междунар. конф. «Инновационные технологии в спорте…». - Бухара.

[8] Илюхин А.Г. (2021). Выгорание в жизни школьников и студентов. Психология и школа.

[9] Койфман А.Я., Хаузер А.О. (2022). Академическая мотивация и выгорание у студентов. Психологическая наука и образование.

[10] Кононов А.Н. и др. (2023). Совладание с экзаменационным стрессом. Психология образования.

[11] Кумсков М.И., Беллонин К.В. (2019). Конструирование позы человека по фотографии на основе нейронных сетей глубокого обучения. Доклад на международной конференции. - Бухара.

[12] Лазарус Р., Фолкман С. (2001). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer.

[13] Маракшина Ю.А., Исматуллина Р.Р., Лобаскова Е.А. (2024). Стресс и стратегии совладания. Современная зарубежная психология.

[14] Маслач К., Лейтер М. (2011). Burnout: The Cost of Caring. New York: Free Press.

[15] Раевская Е.А. (2016). Динамика адаптации первокурсников. Вестник университета.

[16] Стресс в образовательной среде. (2023). Национальный психологический журнал.

[17] Стрессогенные факторы ГИА. (2022). Психологические науки.