

ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЙ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ОПТИМИЗМА

Хуторянская Т.В., Клочкова К.В.

*Саратовского национального исследовательского
государственного университета имени Н.Г. Чернышевского*

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у студентов высшей школы. В последние годы получены убедительные доказательства того, что экзаменационный стресс оказывает негативное влияние на нервную систему студентов¹. Экзаменационный стресс порождается интенсивной умственной деятельностью, нагрузкой на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, а также нарушением режима сна и отдыха. Но главный фактор, провоцирующий развитие стресса, - это отрицательные переживания. Наиболее подвержены стрессу студенты с ослабленным здоровьем, особенно страдающие хроническими заболеваниями либо имеющие отклонения от нормы в нервном и психическом плане. Имеет значение также степень их социальной адаптации. В группу риска входят студенты с низким уровнем самооценки, поэтому стресс может оказать влияние не только на тех, кто плохо успевает, но и на, казалось бы, вполне благополучных детей с хорошей подготовкой и высоким чувством ответственности. Оптимисты и пессимисты не только используют разные стратегии совладания со стрессом, в том числе, вызванным соматическим заболеванием, но и объективно имеют различный уровень соматического здоровья². Хотя причины этого явления остаются малоизученными, можно с определенной уверенностью говорить о меньшей сопротивляемости пессимистов к стрессу и соматическим заболеваниям.

Исследование особенностей переживаний экзаменационного стресса у студентов с разным уровнем оптимизма проводилось на выборке студентов (n=72) четвертого курса Саратовском государственном техническом университете имени Ю.А. Гагарина. Для исследования использовались следующие методики: методика «Определение приверженности стрессу» (Дж. Тэйлор и Т.А. Немчин); методика «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (Спилбергер - Ханин); методика «Индикатор копинг-стратегии» (Д. Амирхан); методика «ТАС - тест атрибутивных стилей» (Л.М. Рудина). Полученные результаты эмпирического исследования обрабатывались с помощью описательной статистики и метода математической статистики: корреляционный анализ Пирсона.

Анализ полученных показателей по методике «Определение приверженности стрессу» (Дж. Тэйлор и Т.А. Немчин) показал следующие

результаты: высокий уровень стрессоустойчивости диагностирован у 31 респондента, что составляет 44% от общего количества человек, участвовавших в исследовании; средний уровень приверженности к стрессам выявлен у 30 человек, что составляет 42% от общего количества респондентов; а низкий уровень устойчивости к стрессу выявлен у 9 студентов, что составляет 14% от общего количества респондентов.

В результате анализа полученных показателей по методике «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» Спилберга - Ханина можно отметить, что высокий уровень личностной тревожности выявлен у 17 респондентов, что составляет 24% от общего количества респондентов; умеренный уровень личностной тревожности диагностирован у 46 респондентов, что составляет 65% от общего количества респондентов; низкий уровень личностной тревожности отмечен у 7 студентов, что составляет 11% от общего количества студентов. Высокий уровень ситуативной тревожности диагностирован у 12 респондентов, что составляет 17% от общего количества респондентов; средний уровень ситуативной тревожности выявлен у 50 студентов, что составляет 71% от общего количества; низкий уровень выявлен у 8 респондентов, что составляет 12% от общего количества респондентов.

В результате корреляционного анализа Пирсона были получены следующие данные: коэффициент корреляции показателей приверженности стрессу и личностной тревожности составил $r=0,332$ при $p \leq 0,01$, следовательно, установлена прямая значимая взаимосвязь между уровнем предрасположенности к стрессу и уровнем личностной тревожности: чем выше уровень выраженности стресса, тем выше показатель по личностной тревожности.

По итогам анализа результатов по методике «Индикатор копинг-стратегии» Д. Амирхана было выявлено, что доминирующей копинг-стратегией является стратегия разрешения проблем, на втором месте по значимости находится стратегия поиска социальной поддержки, на третьем - стратегия избегания. В результате корреляционного анализа Пирсона можно сделать вывод, что выявлена значимая взаимосвязь между приверженностью стрессу и доминирующей копинг-стратегией. Стратегия разрешения проблем выражена в большей мере у тех студентов, у которых диагностирован высокий уровень стрессоустойчивости ($r=-0,425$, при $p \leq 0,001$), т.е. чем выше приверженность стрессу, тем меньше выражена копинг-стратегия разрешения проблем. Стратегия избегания выражена у респондентов с выраженным состоянием стресса ($r=0,625$, при $p \leq 0,001$), т.е. чем выше приверженность стрессу, тем выше выражена копинг-стратегия избегания проблем. Использование этой стратегии обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. Стратегия поиска социальной поддержки представлена в большей мере у студентов со средним уровнем

стресса.

Анализ полученных показателей по методике «ТАС – тест атрибутивных стилей» Л.М. Рудиной показал следующие результаты: респонденты с высоким уровнем оптимизма в широком диапазоне – 30 человек (42%), респонденты с умеренным оптимизмом – 15 человек (21%), респонденты со средним уровнем оптимизма (промежуточное значение) – 15 человек (21%), респонденты с умеренным пессимизмом – 10 человек (16%).

Если сравнивать полученные данные по методикам «Определение приверженности стрессу» и «ТАС – тест атрибутивных стилей», то очевидным является тот факт, что уровень стресса зависит от уровня оптимизма: у 30 респондентов диагностирован высокий уровень сопротивляемости стрессу и у них же выявлен высокий уровень оптимизма; у 7 респондентов выявлен низкий уровень сопротивляемости стрессу, т.е. приверженность стрессу высока, при этом у них отмечена выраженность умеренного пессимизма. Следовательно, исходя из полученных результатов, мы можем предположить, что уровень экзаменационного стресса у студентов находится в прямой зависимости от уровня оптимизма: чем выше уровень оптимизма у студента, тем ниже уровень стресса. Проверка точности наших предположений с помощью корреляционного анализа Пирсона выявила обратную значимую статистическую связь ($r=-0,620$, при $p \leq 0,001$) между показателями приверженности стрессу и уровнем оптимизма. Мы можем трактовать данные результаты так: чем выше приверженность стрессу, тем ниже уровень оптимизма.

Итак, из приведенного выше анализа следует, что уровень экзаменационного стресса у студентов находится в обратной зависимости от уровня оптимизма: чем выше уровень оптимизма у студента, тем ниже уровень стресса, и наоборот, чем ниже уровень оптимизма, тем выше уровень стресса.

Примечания

¹См.: Психология здоровья. Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2003. 607 с.

²См.: *Муздыбаев К.А.* Оптимизм и пессимизм личности (опыт социолого-психологического исследования) / Социологические исследования. 2003. № 12. С. 87-96.