ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК ПРИ ЭКЗАМЕНАЦИОННОМ СТРЕССЕ

Шарыпова Н.В.

Шадринский государственный педагогический институт, Шадринск, Россия

Для эффективной подготовки кадров необходимо наличие высокой мотивации к учебе у студентов при оптимальном функциональном состоянии их организма. Только в этом случае возможно достижение максимального уровня знаний при минимальных потерях психического и физического здоровья студентов. Однако в процессе подготовки кадров существуют периоды, отрицательно влияющие на оба эти блока, - мотивационный и функциональный. Речь идет об экзаменационных сессиях, которые бывают через каждые четыре месяца и студентки подвергаются значительному эмоциональному стрессу. Практический опыт и опрос студентов показывают, что большинство из них испытывает ярко выраженное эмоциональное напряжение накануне и в период сдачи экзаменов, которое оставляет свой след и сохраняется еще определенное время после экзамена.

Материал и методы исследования.

Для решения поставленных задач нами было проведено исследование, состоящее из нескольких этапов. На одном из этапов мы изучали влияние экзаменационной сессии на адаптационные реакции целостного организма. Для выявления эмоционального (экзаменационного) стресса нами было проведено ряд психологических тестов. Эмоциональную тревожность перед экзаменом определяли по методике Г.Ш. Габдреевой и А.О. Прохорова (2004). Для выявления тревожной напряженности применяли личностный опросник Айзенка, адаптированный Панасюком. Для диагностики индивидуально-психологических особенностей студенток использовали личностный опросник Кэттелла, дающий возможность по отдельным факторам определить эмоциональные особенности человека. Для оценки преддиспозиционного эмоционального состояния и ситуативной тревожности использовали тест Ч.Д. Спилберга адаптированный Ю.Л. Ханиным. Анализ цветных пар по Люшеру позволил нам оценить эмоциональное состояние, напряженность, тревожность у студенток до и после экзамена. Для выявления душевного беспокойства применили методику незаконченных предложений, разработанную Саксом и Леви. Под наблюдением находились студентки факультета естествознания Шадринского государственного педагогического института в возрасте 17-20 лет.

Результаты исследования.

Методика Г.Ш. Габдреевой и А.О. Прохорова. Наиболее часто на вопросы 1 («Мысли о том, что я не справлюсь, мешают мне сосредоточиться на задании») и 4 («Сдавая экзамен, я уже думаю о последствиях провала»), относящиеся к компоненту – беспокойство – студентки давали ответ «иногда», что составляет 57,8 % и 41,5 % от числа опрошенных. На вопросы, относящиеся к эмоциональному компоненту (2-й вопрос «Накануне важного экзамена я начинаю паниковать», 3-ий вопрос «Я чувствую, как сильно бьется мое сердце, когда я сдаю важный экзамен»), ответы были следующие: 33,8 % на 2-ой вопрос ответили «иногда», 36,6 % на 3-ий вопрос ответили «часто». Анализ ответов студенток показал, что низкий уровень тревожности у одной студентки (0,7 %). Основной группе студентов характерен средний уровень тревожности (98,6 %). Высокий уровень экзаменационной тревожности отмечен у единственной студентки (0,7 %).

Опросник Айзенка, адаптированный Панасюком. Нас интересовал фактор – невротизм – описывающий некоторые свойство-состояние, характеризующее человека со стороны эмоциональной устойчивости и тревожности. Фактор – невротизм является биполярным и образует шкалу, в соответствии с опросником, для одних студенток характерна чрезвычайная устойчивость, зрелость и прекрасная адаптированность (потенциальный дискордант - 28,9 %; дискордант - 9,9 %), а для других – чрезвычайная нервозность, неустойчивость и плохая адаптированность (сверхконкордант - 3,5 %; конкордант - 6,3 %; потенциальный конкордант - 21,8 %). По результатам опроса, большая часть студенток располагается между этими полюсами, ближе к середине, что составляет 29,6 % от числа опрошенных. Студенткам, отнесенным по шкале к «интравертам» (1,4 %) и «потенциальным интравертам» (11,3 %), свойственна эмоциональная неустойчивость, которая выражается в склонности к быстрой смене настроения, беспокойстве, что порождает неустойчивость в стрессовых ситуациях.

Нас интересовали только четыре фактора личностного опросника Кэттелла, которые на основе качественного и количественного анализа содержания личностных факторов и их взаимосвязей выделены в блок эмоциональных особенностей: факторы C, O, H и Q_4.

Фактор C – «эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость». Низкий уровень оценки выражается в низкой толерантности по отношению к фрустрации, подверженности чувствам, склонности к лабильности настроения, раздражительности, утомляемости, невротическими симптомами. Результаты проведенного нами опроса показали, что такие данные отмечены у 91,5 % студенток. При высоких оценках, таких студенток было 8,5 %, была характерна выдержанность, работоспособность и эмоциональная зрелость. Фактор H – «робость – смелость». Низкая оценка данного фактора отмечена у 89,4 % студенток, высокий

уровень – 10,6 %. Студенткам с низкой оценкой свойственна застенчивость, неуверенность в своих силах, робость, повышенная чувствительность к угрозе. При высоких оценках наблюдается смелость, активность, готовность иметь дело с незнакомыми обстоятельствами. Фактор О – «уверенность в себе – тревожность». У 76,1 % студенток были низкие оценки, свидетельствовавшие о спокойствии, уверенности в себе и безмятежности. Высокие оценки (их было 23,9 %) говорили о свойственной студенткам тревожности, депрессивности, впечатлительности. Фактор Q_4 – «расслабленность – напряженность». При низких оценках студенткам (65,5 %) была присуща расслабленность, спокойствие, излишняя удовлетворенность и невозмутимость. Высокая оценка (у 34,5 %) свидетельствовала о напряженности, фрустрированности, взвинченности, наличии возбуждения и беспокойства.

Тест Ч.Д. Спилберга адаптированный Ю.Л. Ханиным. Анализ результатов тестирования тревожности показал, что высокий уровень ситуационной тревожности отмечен у 19,6 % студенток, для них характерно напряжение, беспокойство и нервозность. Высокий уровень личностной тревожности наблюдался у 33,6 % студенток.

Согласно тестированию по Люшеру перед экзаменом у 14,4 % студенток, интерпретируя результаты 1-ой функциональной группы (1-ый и 2-ой выбранные цвета), было спокойное состояние и положительный настрой на экзамен. У остальных студенток (85,6 %) наблюдалось разной степени выраженности эмоциональное возбуждение. Так по данным 4-ой функциональной группы (7-ой и 8-ой выбранные цвета), эмоциональное возбуждение отмечено у всех студенток, а стрессовое или близкое к стрессовому состояние – у 38,1 %.

Тестирование после экзамена дало следующие результаты. Увеличился процент студенток с положительным настроением (18,6 %), снизилось их число с сильным возбуждением и негативным состоянием (соответственно 12,3 % и 26,8 %). Проанализировав 4-ую функциональную группу (отношение цветов в 7-ой и 8-ой позициях) после экзамена, отмечено возрастание числа студенток с негативным (21,6 %) и стрессовым (52,6 %) состоянием.

Методика «Незаконченных предложений». Нас интересовали ответы на незаконченные предложения, связанные с негативным переживанием, страхами и опасениями. Качественное изучение данной группы предложений показало следующий результат. Ответы были разделены на категории: 1) страхи и опасения не связанные с учебой в институте (80 % опрошенных студенток); 2) переживания и опасения связанные с учебой в институте (20 % опрошенных студенток). Варианты ответов во второй категории – опасение не сдать какой-либо экзамен или зачет.

Таким образом, для студенток, на которых проводились наблюдения, характерен средний уровень тревожности. Большей части студенток свойственна эмоциональная неустойчивость, которая выражается в склонности к быстрой смене настроения, беспокойстве, что порождает неустойчивость в стрессовых ситуациях.