

Зотова Любовь Сергеевна

студентка

ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный

педагогический университет»

г. Челябинск, Челябинская область

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

***Аннотация:** в статье представлены результаты эмпирического исследования экзаменационного стресса у студентов педагогического университета. Выявлено, что более 80% студентов испытывают выраженный экзаменационный стресс, показатель которого имеет положительную корреляционную связь с успеваемостью. Однако среди студентов с высоким уровнем экзаменационного стресса достоверно выше удельный вес лиц с признаками нарушений социально-психологической адаптации.*

***Ключевые слова:** стресс, социальный стресс, экзаменационный стресс, социально-психологическая адаптация.*

Студенческая жизнь полна чрезвычайных и стрессогенных ситуаций, поэтому студенты часто испытывают стресс и нервно-психическое напряжение. Одним из довольно распространённых видов стресса является экзаменационный стресс, то есть стресс в преддверии экзамена. Экзаменационный стресс является одним из видов социального стресса, и по имеющимся в литературе данным, студенты вузов часто испытывают высокий уровень социального стресса [1, с. 43]. По мнению Ю.В. Щербатых, экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у учащихся средней и, особенно, высшей школы [2, с. 24].

Мы поставили целью изучение экзаменационного стресса у студентов и его взаимосвязи с успеваемостью студентов и показателями их социально-психологической адаптации. В исследовании приняли участие 67 студентов педагогического университета, обучающихся на факультете иностранных языков, на 2 и

3 курсах. Для исследования экзаменационного стресса был использован тест учебного стресса Ю.В. Щербатых [3, с. 207–213]. Для исследования социально-психологической адаптации мы использовали методику «Тревога и депрессия», а также анкету, вопросы которой позволяли изучить особенности организации жизни студентов (режим сна и питания, работы и отдыха). Кроме того, мы использовали сведения об успеваемости студентов (результаты последней сессии).

Сопоставив полученные в ходе тестирования результаты с теми средними значениями, которые приведены в аннотации к методике Ю.В. Щербатых, мы отметили отличия по ряду вопросов. Наиболее сильно отличалось среднее значение по вопросу об интенсивности учебной нагрузки (3,4 – по данным Ю.В. Щербатых, 6,1 – по результатам нашего исследования; различия статистически значимы при $p < 0,05$, что проверено с помощью t-критерия Стьюдента для одной выборки). Это говорит о том, что у студентов факультета иностранных языков учебная нагрузка является очень интенсивной, что может провоцировать возникновение негативных эмоциональных переживаний и стрессовых реакций.

С другой стороны, по вопросу «наличие конфликта в группе», среднее значение в нашем исследовании составило 0,24, а по данным Ю.В. Щербатых – 3,1 (различия статистически значимы при $p < 0,05$). Эти данные говорят о том, что психологический климат в группах у студентов факультета иностранных языков благоприятный; нет противоборства между микрогруппами; а главное, взаимодействие всех членов группы не способствует проявлению и устойчивому доминированию негативных эмоций и чувств.

Что же касается, среднего показателя экзаменационного стресса в группе студентов факультета иностранных языков, то он значительно превышает тот средний результат, который приводит Ю.В. Щербатых (6,0 \pm 0,35, в нашем исследовании – 7,84; различия статистически значимы при $p < 0,05$). Более 80% студентов обнаружили повышенные показатели экзаменационного стресса.

Для исследования взаимосвязи учебной успеваемости и показателя экзаменационного волнения нами был использован корреляционный анализ.

На уровне статистической значимости была выявлена прямая положительная связь между интенсивностью экзаменационного стресса и успеваемостью студентов. Коэффициент корреляции составил 0,41 ($p < 0,05$). Таким образом, чем выше экзаменационный стресс, тем выше успеваемость.

Мы сопоставили уровень экзаменационного стресса у студентов с уровнем их социально-психологической адаптации. Было выявлено, что среди студентов с высоким уровнем экзаменационного стресса достоверно выше удельный вес не только хорошо успевающих, но и лиц с повышенными и критическими значениями по параметрам «тревожность», «депрессия», а также тех, кто отмечает постоянную нехватку времени, нарушения сна, нарушения режима питания (различия статистически значимы при $p < 0,05$, что проверено с помощью критерия хи-квадрат Пирсона).

Эти данные, в целом, согласуются с представлением о стрессе как адаптационном синдроме, позволяющем личности мобилизовать ресурсы и успешно сдать экзамен. Однако высокие значения экзаменационного стресса часто влекут за собой как низкую успешность на экзамене, так и негативные психофизиологические следствия. Это требует оказания психологической помощи студентам, испытывающим выраженный экзаменационный стресс.

Список литературы

1. Василенко Е.А. Социальный стресс и особенности социально-психологической адаптации магистрантов педагогического вуза [Текст] / Е.А. Василенко // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013. – №11. – С. 38–46.
2. Щербатых Ю.В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса [Текст]: Автореферат дис. ... д-ра психол. наук / Ю.В. Щербатых. – СПб., 2001. – 32 с.
3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.