

О. В. Крейнина

ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРАХА СТУДЕНТОВ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ И ИХ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

*Работа представлена кафедрой психологии и педагогического мастерства
Республиканского института высшей школы (г. Минск).
Научный руководитель – доктор психологических наук, профессор Т. В. Сенько*

В настоящей статье представлены результаты исследовательской работы, направленной на изучение взаимосвязи страха перед экзаменационными мероприятиями и личностными особенностями студентов, проявляющимися при взаимодействии, по отношению к себе, в учебной деятельности, а также мотивации одобрения. Приводятся данные о различиях в проявлении страха перед экзаменами у юношей и девушек.

The paper is devoted to the research of correlation between students' fear of exams and their personal characteristics revealed in interaction, with regard to themselves, in training process and approval motivation. The author describes gender differences in expression of fear of exams.

Страх перед экзаменами является постоянным спутником многих студентов и сказывается не только на их психическом и физическом состоянии и здоровье, но и на всем процессе обучения и воспитания. Исследования особенностей эмоционального реагирования во время экзаменационных ситуаций свидетельствуют о том, что в возникновении отрицательно окрашенных эмоциональных переживаний важную роль играют как социальные факторы, основанные на внешних источниках страха, так и внутренние, базирующиеся на личностных характеристиках субъектов.

В литературе имеются указания на предрасположенность некоторых лиц к проявлению психического напряжения, а также на наличие индивидуальной склонности к проявлению определенных стрессовых эффектов. Учеными выявлены некоторые особенности возникновения страха, тревоги в экзаменационной ситуации в зависимости от свойств нервной системы (М. В. Делеу), от вечернего или утреннего типа работоспособности (В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева), от некоторых черт характера: тревожность, мнительность, неуверенность в себе, высокая впечатлительность, эмоциональность (Е. Н. Колодич,

В. Б. Шарай) замкнутость, эмоциональная неустойчивость, тревожность (Л. В. Марищук, Л. Ф. Мирзаянова, А. О. Прохоров, Х. Хекхаузен), умственное развитие (М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович).

Значение личностных качеств студентов в возникновении, развитии и проявлении страха перед экзаменами не вызывает сомнения у исследователей. И в то же время именно особенности взаимосвязи характеристик эмоционального реагирования и личности, роль личностных детерминант в возникновении экзаменационного страха являются наименее изученными как в психологии состояний, так и в характерологии. В педагогической психологии исследования данных взаимоотношений единичны.

В нашем исследовании страх рассматривается как состояние возбуждения и напряжения со специфическими соматическими и психическими проявлениями, которое возникает как предупреждение, присутствие или воспоминание об опасности, так называемой угрозе. При этом опасность либо угроза могут или действительно существовать, или быть только воображаемыми¹.

В изучении феноменологии страха перед экзаменами мы ориентируемся на

дифференциальный подход Д. Роста и Ф. Шермера, в частности, на их концепцию трехплоскостной модели страха, выделяющую когнитивный (помехи в переработке информации), эмоциональный (возникновение преддепрессивного настроения) и физиологический (восприятие телесно сопровождающих явлений) компоненты². Соответственно, страх перед экзаменами представляет собой последовательность когнитивных, эмоциональных и поведенческих проявлений, актуализирующихся в результате воздействия на человека различных стрессоров, в качестве которых могут выступать как внешние раздражители, так и внутренние факторы.

Ряд ученых отмечает, что качества личности, ее характер и поведение наиболее полно раскрываются через систему отношений (А. И. Захаров, О. А. Конопкин, В. Н. Мясичев, А. О. Прохоров и др.). Связывая человека со всеми сторонами действительности, отношения дифференцируются по трем основным категориям: отношение человека к людям, отношение к себе, отношение к предметам и объектам действительности. Решающая и определяющая роль, по словам В. Н. Мясичева, принадлежит категории «отношение к людям», которая носит характер взаимоотношений. Л. В. Куликов отмечает, что для понимания личности необходимо в первую очередь определить ее отношение к себе, что «внутренняя жизнь личности, ее внутренний мир чрезвычайно богаты, занимают внимание человека не меньше, а нередко больше, чем события и обстоятельства окружающего мира». Именно изучение самоотношения, по его словам, должно стать объектом усилий в теоретических и экспериментальных исследованиях³. Учебная деятельность занимает основное место в жизни студентов. Поэтому в центре нашего внимания качества, проявляющиеся в учебной деятельности.

С учетом высказанных представлений было изучено взаимодействие личностных качеств, проявляемых при межличностном взаимодействии, по отношению к самим себе, в учебной деятельности, мотивации одобрения и страха студентов перед экзаменами, определены половозрастные различия в проявлении страха перед экзаменами.

В исследовании приняли участие 220 студентов очной формы обучения ведущих вузов Республики Беларусь (медицинского, педагогического, технического, экономического и др.). В качестве диагностического инструментария применялись адаптированная в ходе исследования методика «Страх перед экзаменом»⁴; тест многоаспектной квантификации межличностных отношений Т. Лири, адаптированный Л. Н. Собчик; методика «Изучение личностного поведения» Т. В. Сенько; опросник «Исследование автономности – зависимости личности в учебной деятельности» Г. С. Прыгина; шкала самооценки мотивации одобрения Д. Крауна и Д. Марлоу в модификации Ю. Л. Ханина. Статистический анализ полученных результатов проведен с помощью пакета статистических программ «STATISTICA 6.0».

При изучении взаимосвязи *страха перед экзаменами и личностных качеств студентов, проявляемых по отношению к окружающим*, использованные статистические методы позволили установить, что общий уровень страха перед экзаменами прямо пропорционально взаимосвязан со следующими качествами студентов: подчиненностью ($R = 0,35$, при $p < 0,001$), зависимостью ($r = 0,32$, при $p < 0,001$), подозрительностью ($R = 0,30$, при $p < 0,001$), агрессивностью ($r = 0,28$, при $p < 0,02$), дружелюбием ($r = 0,25$, при $p < 0,01$), альтруистичностью ($r = 0,25$, при $p < 0,02$). Анализ полученных корреляционных взаимосвязей показывает, что выраженность данных качеств в структуре личности студента, проявление их де-

адаптивного варианта будут способствовать повышению уровня страха в экзаменационной ситуации, и, наоборот, их адаптивный характер приведет к незначительному уровню страха, необходимому для мобилизации.

При изучении *взаимосвязи страха студентов перед экзаменами и самооценки* выявлено, что наиболее сильные прямо пропорциональные взаимосвязи отмечаются между общим уровнем страха, а также его компонентами и отрицательно-доминантным отношением к самому себе (агрессивность, резкие нападки, порицание) ($p < 0,01$), знакомостью, характеризуемой вербальными формами поведения, ($p < 0,01$) и эмоциональностью ($p < 0,01$). Выявлена обратно пропорциональная взаимосвязь между показателями страха перед экзаменами и положительным подчинением ($p < 0,02$), для которого характерны доверие, способность радоваться своим успехам, умение воодушевляться. Это свидетельствует о том, что эмоциональная устойчивость в экзаменационной ситуации тем выше, чем чаще в поведении по отношению к самому себе проявляются формы положительного подчинения, и тем ниже, чем ощутимее отрицательно-доминантные, знаковые и эмоциональные формы поведения.

Изучение *взаимосвязи страха студентов перед экзаменами с личностными качествами, проявляющимися в учебной деятельности* позволило установить, что чем больше студент в учебной деятельности проявляет автономность, тем легче ему в экзаменационной ситуации воспроизвести, вспомнить, оценить и переработать информацию и тем лучше его психофизиологическое самочувствие. И, наоборот, чем больше он проявляет зависимую позицию в учебной деятельности, тем сложнее ему оперировать информацией и тем хуже его самочувствие. Кроме того, установлено, что в выборке зависимых студентов общий

уровень страха перед экзаменами прямо пропорционально взаимосвязан с подозрительностью ($r = 0,57$, при $p < 0,001$), подчиненностью ($r = 0,55$, при $p < 0,001$), зависимостью ($r = 0,47$, при $p < 0,001$), агрессивностью ($r = 0,41$, при $p < 0,02$), дружелюбием ($r = 0,35$, при $p < 0,05$). Выявлено большое число взаимосвязей перечисленных качеств и особенностей переработки информации, появлений эмоционального страха, показателей моторной и вегетативной сфер. В выборке автономных студентов отмечаются всего лишь взаимосвязи агрессивности с физиологическим проявлением страха ($r = 0,42$, при $p < 0,02$) и общим уровнем страха ($r = 0,40$, при $p < 0,03$).

Результаты проведенного исследования еще раз подтверждают наше предположение о взаимосвязи уровня страха перед экзаменами и определенных качеств личности, проявляемых при взаимодействии. Индивидуально-типологический стиль учебной деятельности (проявление автономности/зависимости) может свидетельствовать об уровне адаптивности личности и ее склонности испытывать негативные эмоциональные переживания в стрессовых ситуациях.

Изучение *взаимосвязи устойчивости эмоциональной сферы студентов во время экзаменов с фактором мотивационной природы – мотивацией одобрения* показало, что стремление студента заслужить похвалу и одобрение обратно пропорционально связано с проявлениями когнитивного и физиологического страха. Т. е. активность субъекта в процессе деятельности, обусловленная направленностью на удовлетворение потребностей в одобрении, отражается на качестве мыслительных процессов и на его самочувствии.

Следующим направлением нашего исследования явилось выявление *половозрастных различий в проявлении страха студентов перед экзаменами*. В качестве общих особенностей проявле-

ния страха перед экзаменами у студентов обоих полов выступают более высокие его значения на начальном этапе обучения (в возрасте 17–19 лет, или на 1–2 курсах) и постепенное его снижение в процессе дальнейшего обучения ($t = 2,78$, при $p < 0,007$); ($t = 2,09$, при $p < 0,04$). Существуют гендерные различия в уровне страха перед экзаменами студентов, проявляющиеся в повышенной боязливости, эмоциональности и физиологической неустойчивости девушек в стрессовой ситуации ($t = 2,94$, при $p < 0,004$). Важным фактором страха перед экзаменами у студентов обоих полов выступают их личностные качества: подозрительность, подчиненность, зависимость. Выраженность данных качеств характеризует студентов, испытывающих страхи и опасения в ситуации проверки знаний. Половые различия имеют место при противопоставлении таких качеств, как агрессивность (юноши) ($r = 0,34$, при $p < 0,001$) и дружелюбие (девушки) ($r = 0,39$, при $p < 0,01$), которые отражают стремление к независимости и привязанности соответственно. Установлено, что страх юношей и девушек в экзаменационной ситуации определяется конфликтным самоотношением, проявляемым в отрицательных формах личностного поведения, в частности отрицательным доминированием. Гендерные различия имеют место при количественно-качественном сравнении полученных коэффициентов корреляций. Так, в выборке юношей отмечается большее количество взаимосвязей страха перед экзаменами и отрицательных форм поведения, коэффициенты корреляций значительно выше.

Таким образом, на основании эмпирического исследования по выявлению взаимосвязи страха студентов перед экзаменами и их личностных характеристик можно сделать ряд основных выводов:

1. Уровень страха перед экзаменами, его когнитивные, эмоциональные и физиологические показатели взаимосвязаны с определенными личностными качествами студентов, проявляемыми:

- при взаимодействии (агрессивность, подозрительность, зависимость, подчиненность, дружелюбность, альтруистичность);

- по отношению к самим себе (доминирование, отрицательное доминирование, отрицательность, знаковость, эмоциональность);

- в учебной деятельности (автономность/зависимость).

Дезадаптивный, отрицательный характер данных качеств характерен для студентов, ожидающих приближение экзаменационных мероприятий с повышенным волнением и опасением.

2. Уровень страха студентов перед экзаменами, а также его показатели взаимосвязаны с мотивацией одобрения. Активная позиция, связанная со стремлением заслужить одобрение значимых окружающих людей, характерна для эмоционально стабильных студентов.

3. Уровень страха перед экзаменами у студентов обусловлен полом: девушки показывают наиболее высокие значения, чем юноши.

4. Возрастная динамика страха носит постепенно убывающий характер. На начальном этапе обучения студенты характеризуются более высокими значениями экзаменационного страха, в процессе дальнейшего обучения наблюдается постепенное его снижение.

5. Вариативность личностных качеств во взаимосвязи с уровнем страха перед экзаменами носит гендерный характер. Повышение уровня страха девушек в большей степени сопряжено с преобладанием дисгармоничных личностных тенденций по отношению к окружающим, юношей – по отношению к самим себе.

ПРИМЕЧАНИЯ

¹ *Rost D. H., Schermer F. J. Diagnostik der Leistungssangsterlebens // Diagnostika. 1989. № 35. Heft 4. P. 287–314.*

² *Сенько Т. В. Страх как психологическая проблема: Страх перед экзаменом // Адукацыя і выхаванне. 1997. № 8. С. 43–49.*

³ *Куликов Л. В. Сущность и функции психического состояния // Психология состояний: хрестоматия / Под общ. ред. А. О. Прохорова. СПб.: Речь, 2004. С. 39–47.*

⁴ *Крейнина О. В. Методика изучения страха перед экзаменом // Психологическая служба. 2005. № 3. С. 94–96.*