

Адаптация к экзаменационному стрессу студентов с различным типом поведенческой активности

А. С. РИНДЁНОК

Белорусский государственный университет

Основой изучения адаптации к экзаменационному стрессу явились работы по изучению процессов адаптации. Изучение типов поведенческой активности опирается на представления студентов об устойчивости к экзаменационному стрессу, уровня общей активности, особенностей личности. Студенты постоянно находятся под воздействием эмоциональных факторов. Более стрессовым являются периоды сдачи экзаменов, и зависят от подготовленности студента и его личностных особенностей. В процессе учебной деятельности у студентов формируются и закрепляются индивидуальные механизмы поведения в стрессовых условиях. Для студентов важно иметь четкое представление о себе, своих эмоциональных переживаниях, особенностей своего поведения. Осознанность себя как студента и будущего специалиста поможет студентам адаптироваться к стрессовым ситуациям.

Гипотеза исследования: у студентов первого и пятого курса высокий уровень нервно–психической устойчивости взаимосвязан с переходным типом поведенческой активности.

В исследовании приняли участие студенты 1 и 5 курса гуманитарных специальностей, пятьдесят первокурсников, где 20 девушек и 30 юношей и пятьдесят пятикурсников, где 23 девушки и 27 юношей. Для изучения адаптации к экзаменационному стрессу использовалась методика многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А.Г. Маклаков и С.В. Чермянин [2]. Для изучения уровня стресса использовался опросник Шкала психологического стресса RSM–251 Лемура–Тесье–Филлиона (Lemur–Tessier–Fillion) [1]. Уровень стресса измерялся в два этапа, в межсессионный и сессионный период. Для выявления типа поведенческой активности использовалась «Методика диагностика типа поведенческой активности» Л.И. Вассермана и Н.В. Гуменюка [3]. Процедура статистической обработки данных включала в себя частотный анализ, корреляционный анализ и t–критерий.

Адаптация характеризуется нервно–психической устойчивостью (НПУ) и показателем психологической напряженности (ППН). Студенты первого курса проявляют удовлетворительный уровень адаптации, который проявляется в возможностях в стрессовых ситуациях умеренных нарушений психической деятельности, сопровождающихся неадекватным поведением, самооценкой и восприятием окружающей действительной. Студенты пятого курса проявляют хороший уровень стресса, который проявляется в низкой вероятности нервно–психических срывов, адекватной самооценкой и оценкой окружающей действительности, при значительных стрессовых ситуациях возможны единичные, кратковре-

менный нарушения поведения. К пятому курсу студенты приспосабливаются к учебным нагрузкам, сессиям, зачетам, нарастают адаптивные возможности.

Адаптация так же характеризуется показателем психологической напряженности (ППН). Показатель психологической напряженности (ППН) измерялся в межсессионный период и сессионный период (ППН'). Студенты первого и пятого курса имеют низкий уровень стресса в межсессионный период, который проявляется в психологической адаптированности к рабочим нагрузкам. Студенты первого курса имеют средний уровень стресса в сессионный период, который проявляется в снижении нервно-психической напряженности. Студенты пятого курса имеют низкий уровень стресса в сессионный период, который проявляется в психологической адаптированности к рабочим нагрузкам. Различия являются статистически значимы по уровню адаптации и показателем психологической напряженности в межсессионный период у студентов пятого курса. Различия являются статистически значимы по уровню адаптации и показателем психологической напряженности в сессионный период у студентов первого и пятого курса.

В результате изучения типа поведенческой активности (ТПА) студентов первого и пятого курса было выявлено, что студенты первого курса имеют тенденцию к поведенческой активности типа «А», который характеризуется повышенной деловой активностью, напористостью, увлеченностью работой, целеустремленностью, при обстоятельствах, препятствующих выполнению намеченных планов, легко возникает тревога, снижается уровень контроля поведения. Студенты пятого курса имеют переходный тип поведенческой активности «АБ», который характеризуется способностью сменять напряженную работу организованным отдыхом, эмоциональная стабильность и предсказуемость в поведении, относительная устойчивость к действию стрессогенных факторов, хорошая приспособляемость к различным видам деятельности.

Существует взаимосвязь адаптации к экзаменационному стрессу студентов с различными поведенческими типами. Было установлено, что между высоким уровнем адаптации к экзаменационному стрессу и переходным типом поведенческой активности существует положительная взаимосвязь у студентов первого и пятого курса. Между неудовлетворительным уровнем адаптации и тенденцией к поведенческой активности выявлена отрицательная взаимосвязь у студентов пятого курса. Таким образом, гипотеза о том, что у студентов первого и пятого курса высокий уровень нервно-психической устойчивости взаимосвязан с переходным типом поведенческой активности подтвердилась, кроме этого выявлена взаимосвязь тенденции к поведенческой активности и адаптацией у студентов пятого курса, которая определяется неудовлетворительной нервно-психической устойчивостью.

Библиографический список

1. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – М. : Речь, 2009. – С.33–34.
2. Грецов, А.Г. Психологические тесты / А.Г. Грецов, А.А. Азбель. – СПб. : Питер, 2006. – С.143–155.
3. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д.Я. Райгородский. – Самара : Летопись, 2010. – 458 с.