

СВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ С ПРОГНОЗИРОВАНИЕМ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СТРЕССОГЕННОЙ СИТУАЦИИ

Жученко Ольга Александровна
ФГБОУ ВПО
"Удмуртский государственный
университет", г. Ижевск

RELATIONSHIP OF PERSONAL CHARACTERISTICS WITH PREDICTING EFFECTIVENESS IN STRESSFUL SITUATION

O. Zhuchenko

Annotation

The article considers stressful situation in the example exam in high school. The adequacy of the prediction performance contributes to the preservation of psychological homeostasis, management in conditions that cause increased level mental stress. Found that resistance to stress associated with the degree of adequacy predicting effectiveness. The formation of the communicative properties do not determine the consistency of predicted and actual performance in a stress situation.

Keywords: stressful situation, exam, stress tolerance, sociability, predicting effectiveness.

Аннотация

В статье рассмотрена стрессогенная ситуация на примере экзамена в вузе. Адекватность прогнозирования результативности деятельности способствует сохранению психологического гомеостаза, управлению деятельностью в условиях, вызывающих повышенный уровень психической напряженности. Выявлено, что устойчивость к стрессу связана со степенью адекватности прогнозирования результативности деятельности. Сформированность коммуникативных свойств не определяют согласованности прогнозируемых и реальных результатов деятельности в стрессогенной ситуации.

Ключевые слова:

Стрессогенная ситуация, экзамен, стрессоустойчивость, общительность, прогнозирование результативности деятельности.

Каждый человек в своей жизни сталкивается с большим количеством стрессогенных ситуаций, трудных информационной неопределенностью, интенсивной умственной деятельностью, дефицитом времени, повышенными требованиями к его самооценке. В связи с этим обнаруживаются ошибки в действиях, необъяснимые поступки, стрессовые реакции [8], мешающие проявить свой потенциал, компетенции в полной мере. Одной из таких ситуаций является экзамен в вузе – что эмпирически подтверждено многими исследователями [3; 11; 12; 13; 14], – дающий ложную и искаженную картину поведения и большей частью понижающий и расстраивающий системы воспроизведения реакций [2].

Неотъемлемой частью любой деятельности является прогнозирование, так как то, что человек ожидает, во многом определяет то, что он думает или делает [10]. Адекватность прогнозирования результативности деятельности (ПРД) способствует управлению своей деятельностью, поведением, сохранению психологического гомеостаза за счет повышения устойчивости к стрессу в ситуациях, вызывающий повышенный уровень психической напряженности, среди которых можно выделить экзамен в вузе.

Учащийся реагирует на экзамены в соответствии со своей когнитивной интерпретацией внешних стимулов. Это зависит от таких параметров, как личностные особенности, социальный статус, социально-ролевое поведение студентов и других. Эмпирическое изучение личностных качеств, связанных с особенностями ПРД в стрессогенной ситуации (на примере экзамена в вузе), и явля-

ется задачей настоящей работы. Выборку на данном этапе составили 587 человек. Используемые психодиагностические методики: личностный многофакторный опросник Р. Кеттелла (16 PF); тест "Опросник структуры темперамента" (ОСТ) В.М. Русалова; тест "Уровень субъективного контроля" (УСК) Дж. Роттера, адаптированный Е.Ф. Бажиным. Замеры по данным методикам производились в стандартных условиях (обычный учебный день).

Компонентами ПРД, согласно нашей модели [4], являются желаемый результат ("оценка желаемая"), ожидаемый результат ("оценка ожидаемая"), оценка себе, исходя из уровня компетенции. Студент заполнял анкету на определение данных показателей ПРД непосредственно перед началом экзамена, так как перед началом экзамена он уже испытывает некоторый уровень, как правило, повышенный, психической напряженности вследствие того, что "в период ожидания экзамена ведущим компонентом при формировании симптомокомплекса напряжения выступает эмоциональный, а во время самой работы активизируется другой – оперативный компонент" [7, 40]. Адекватность ПРД изучалась нами через выявление сдвига между реальным результатом деятельности человека в стрессогенной ситуации (на экзамене) – оценкой, поставленной преподавателем – и прогнозируемыми (оценками, определяемыми испытуемыми перед началом контроля).

Анализ личностных особенностей студентов в зависимости от адекватности ПРД в стрессогенной ситуации включал вычисление коэффициента корреляции Пирсона между шкалами тестов (хи-квадрат Пирсона показал

их нормальное распределение) (таблица 1).

Таблица 1

Коэффициенты линейной корреляции Пирсона для шкал тестов Кеттелла, ОСТ, УСК в зависимости от адекватности ПРД в стрессогенной ситуации ($p < 0.01$)

Шкалы тестов	Адекватность ПРД	Неадекватность ПРД
А - F	0.40	0.28
А - Н	0.41	0.32
А - Q2	-0.40	-0.40
А - СЭР	0.55	0.55
С - Н	0.34	0.36
С - О	-	-0.37
С - Q4	-	-0.36
С - П	0.31	0.35
С - СТ	0.35	0.36
С - Т	0.45	0.30
С - СЭМ	-	-0.42
С - ЭМ	-0.36	-0.44
F - СЭР	0.57	0.45
F - СП	0.34	0.41
F - СТ	0.32	0.36
G - Q3	0.34	0.29
Н - Им	-	0.36
Н - П	0.49	0.44
Н - СТ	0.63	0.48
Н - Т	0.31	0.34
Н - СЭР	0.62	0.44
Н - ЭМ	-	-0.44
Н - СЭМ	-	-0.40
Н - СП	0.38	0.31
М - СП	-0.38	-
О - Q4	0.37	0.42
О - СЭМ	0.41	0.59
О - ЭМ	0.33	0.50
Q2 - Т	-0.37	-0.30
Q2 - П	-0.41	-0.18
Q2 - СЭР	-0.38	-0.44
Q4 - СЭМ	0.52	0.52
Q4 - ЭМ	0.52	0.43
Ид - Им	0.47	0.44
Ид - Ин	0.40	0.33
Ид - ИО	0.78	0.73
Ид - Ип	0.59	0.49
Ид - Ис	0.58	0.47
Иэ - ИО	0.41	0.34
Им - ИО	0.38	0.46
Им - СЭР	-	0.39
Ин - ИО	0.71	0.67
Ин - Ип	0.47	0.39
Ин - Ис	0.66	0.65
ИО - Ип	0.74	0.68
ИО - Ис	0.76	0.66
Ип - Ис	0.48	0.30
П - СЭР	0.49	0.44
П - Т	0.63	0.55
П - СТ	0.38	0.48
П - ЭР	-	0.44
СП - СЭР	0.42	0.42
СТ - СЭР	0.45	0.52
СТ - Т	0.49	0.51
СЭМ - ЭМ	0.66	0.71

Адекватность всех компонентов ПРД связана с коммуникативными свойствами личности: общительностью, легкостью и плавностью речи (социальный темп), экспрессивностью, социальной смелостью. В силу своей общительности, высокой выносливости в стрессе [5] эти испытуемые отличаются адекватностью ПРД в ситуациях с межличностными отношениями. Другая группа шкал, выделенная нами, – уравновешенность, низкая чувствительность к расхождению между ожидаемым и реальным результатом как при выполнении предметной деятельности, так и в сфере общения. Полученные результаты пересекаются с данными из психологической литературы [1; 6; 9]. Эмоционально стабильным людям свойственны объективная оценка себя и других людей, высокая резистентность к негативным воздействиям, осознанность регуляторных звеньев.

У людей с адекватностью ПРД меньше взаимосвязей между личностными особенностями, по сравнению с другими группами, потому что у них, видимо, выработаны стили и способы преодоления стресса, в частности, через выраженность коммуникативных особенностей, уравновешенность и уверенность в себе. Это определенные сложившиеся конструкты, на которые уходит меньше напряжения и сил. Как только появляется несогласованность хотя бы одного компонента ПРД с действительностью, количество взаимосвязей между личностными особенностями увеличивается, так как субъекты с неадекватностью прогнозирования неустойчивы, ищут варианты повышения стрессоустойчивости, обеспечивающие успешность.

Лиц с **неадекватностью ПРД** отличает, прежде всего, низкая стрессоустойчивость: высокая чувствительность к расхождению между ожидаемым и реальным результатом как при выполнении дела, так и в социальной сфере коррелирует с тревожностью и напряженностью, что мешает построению точного прогноза.

Следует отметить, что от уровня сформированности коммуникативных навыков зависит направленность несоответствия прогнозирования действительности: при завышении ПРД отмечается общительность, при занижении – замкнутость. Соответственно, показатель общительности обратно коррелирует с конформизмом и прямо – с социальной смелостью, которая, в свою очередь, связана с социальным темпом. Для субъектов из данной группы значимо установление социальных контактов, но они испытывают беспокойство при этом.

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о том, что адекватность прогнозирования результативности деятельности в ситуации, вызывающий повышенный уровень психической напряженности, связана, прежде всего, с устойчивостью к стрессу, проявляющейся в уверенности в себе, уравновешенности, низкой чувствительности к расхождению между ожидаемым и реальным результатом. Особенности межличностного вза-

имодействия не определяют соответствия прогнозируемых результатов деятельности реальности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бадмаева, Д.Г. Саморегуляция активности личности в стрессовых ситуациях (на примере экзаменационного стресса): Дисс. ... канд. псих. наук / Д.Г. Бадмаева. – Красноярск, 2004. – 157 с.
2. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика-Пресс, 1996. – 536 с.
3. Дьяченко, М.И., Кандыбович, Л.А., Кандыбович, С.Л. Психология высшей школы / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, С.Л. Кандыбович. – Мн.: Харвест, 2006. – 416 с.
4. Жученко, О.А. Прогностическая деятельность студентов вуза в контрольно-оценочной ситуации как проявление процессов саморегуляции / О.А. Жученко. // Учитель XXI века: стратегии профессионального взаимодействия и саморазвития: Материалы Всеросс. научно-практич. конф. с международным участием. Ч.2. / под ред. Т.Ф. Вострокнутовой. – Ижевск: Изд-во "Удмуртский университет", 2010. – С. 54 – 56.
5. Мейли, Р. Факторный анализ личности / Р. Мейли. // Психологическая типология: Хрестоматия / сост. Сельченко К.В. – Мн.: Харвест; М.: АСТ, 2000. – С. 33 – 58.
6. Моросанова, В.И., Коноз, Е.М. Регуляторные аспекты экстраверсии и нейротизма: новый взгляд / В.И. Моросанова, Е.М. Коноз. // Вопросы психологии. – 2001. – №2. – С. 59 – 73.
7. Немчин, Т.А. Состояния нервно-психического напряжения / Т.А. Немчин. – Л.: Изд-во Ленинг. Ун-та, 1983. – 167 с.
8. Осницкий, А.К. Регуляторный опыт, субъектная активность и самостоятельность человека. Часть 2 / А.К. Осницкий. // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2009. – № 6(8). – URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2009n6-8/241-osnitsky8.html> (дата обращения: 11.02.2010).
9. Попова, Т.В. Формирование мотивационной составляющей психической саморегуляции учебной деятельности студентов филологического факультета: Автореферат дис. ... канд. псих. наук / Т.В. Попова. – Казань, 2002. – 25 с.
10. Регуш, Л.А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего / Л.А. Регуш. – СПб.: Речь, 2003. – 352 с.
11. Соловьев, В.Н. Адаптация студентов к учебному процессу как методологическая и теоретическая проблема педагогики / В.Н. Соловьев. – Ижевск: Изд. дом "Удмуртский университет", 2005. – 850 с.
12. Шевченко, Ю. Еще раз об экзамене / Ю. Шевченко. // Высшее образование в России. – 2004. – № 3. – С. 172 – 173.
13. Щербатых, Ю.В. Экзаменационный стресс: диагностика, течение и коррекция / Ю.В. Щербатых. – Воронеж: ООО Студия "ИАН", 2000. – 168 с.
14. Яковлев, Б.П., Литовченко, О.Г. Теоретические аспекты исследования психической нагрузки в условиях учебной деятельности / Б.П. Яковлев, О.Г. Литовченко. // Alma mater. Вестник высшей школы. – 2005. – № 6. – С. 3 – 6.

© О.А. Жученко, (adlog@mail.ru), Журнал «Современная наука: Актуальные проблемы теории и практики»,

