

**Связь отношения к стрессу с результатами академических испытаний
абитуриентов МГУ им. Ломоносова**

Научный руководитель – Лебедева Наталья Александровна

Борисова Екатерина Николаевна

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра экстремальной психологии и психологической помощи, Москва, Россия

E-mail: borisova.1712@yandex.ru

Современные люди всё чаще сталкиваются с воздействием стресса, который оказывает на них сильное влияние. В последнее время всё более популярной становится идея о том, что не столько стресс сам по себе приводит к негативным изменениям в организме человека, в том числе и к снижению его когнитивных возможностей, сколько отношение к переживаемому состоянию напряженности [4, 5, 6]. Исследователи приходят к выводу, если человек считает, что стресс помогает ему мобилизоваться, собраться, повысить свою работоспособность, то состояние стресса действительно положительно влияет на продуктивность работы во время действия стрессогенного стимула. Этот эффект был показан, в том числе, на студентах, готовящихся к экзаменам, где академические испытания выступали естественной моделью стрессового воздействия [5, 6].

При этом также хочется отметить увеличение числа работ, посвященных некогнитивным факторам успешности прохождения академических испытаний. В качестве таких факторов выделяются регуляторные механизмы [2], уровень тревожности [3], социально-экономический статус семьи субъекта обучения [1] и т.д.

Цель данного исследования: изучить предположение о том, что субъективное отношение к стрессу может оказывать влияние на академическую успешность.

Гипотеза: Позитивное отношение к стрессу связано со способностью успешнее сдавать выпускные экзамены (ЕГЭ).

Отношение к стрессу измерялось с помощью методики исследования субъективного отношения к стрессу (Stress Mindset Measure Crum A. J., в адаптации Н. А. Лебедевой). Методика проводилась при личной встрече с каждым респондентом. Выполнение методики у респондента занимало около 15 минут. В качестве академических испытаний, вызывающих состояние напряженности, выступали формы итоговой аттестации (ЕГЭ) и дополнительных вступительных испытаний (ДВИ). Также были собраны результаты экзаменов каждого из абитуриентов: результаты ЕГЭ по русскому языку, математике, биологии и ДВИ по биологии.

Выборка составляла 38 человек: 33 женщины, 5 мужчин. Средний возраст испытуемых - 17,8 лет. Выборку составили абитуриенты факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова в 2018 году. С целью проверки поставленной гипотезы был проведен корреляционный анализ по методу ранговой корреляции Спирмена.

В результате были получены значимые корреляции (все корреляционные связи находились в диапазоне от $r = 0,375$ до $r = 0,515$ (по модулю) при $p \leq 0,05$). Были выявлены значимые положительные корреляции между «Шкалой позитивного отношения к стрессу» и результатами ЕГЭ по математике и биологии, а также обратная корреляция между «Шкалой отрицательного отношения к стрессу» и результатами ЕГЭ по математике, что может говорить о связи между отношением к стрессу и эффективностью выполнения заданий на экзамене.

Таким образом, наша гипотеза частично подтвердилась, позитивное отношение к стрессу связано со способностью успешнее сдавать ЕГЭ по математике и биологии у абитуриентов факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова.

Полученные данные предварительные. Небольшое количество испытуемых не позволяет делать выводы о том, что результаты, полученные в данном исследовании, могут быть перенесены на другую выборку. В дальнейших планах: расширить выборку и провести данное исследование на группе абитуриентов разных вузов. Дополнительного изучения также требуют причины различий в полученных результатах для ЕГЭ по разным предметам.

Источники и литература

- 1) Дирик А., Богданова О. Е., Ковас Ю. В. Исследование взаимосвязи академических достижений с социально-экономическим статусом, когнитивными способностями и самооценкой математических способностей учащихся старших классов // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2012. – Т. 5. – №. 4.
- 2) Моросанова В. и др. Личностные и регуляторные предикторы успешности и надежности действий школьников в ситуации экзамена // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2014. – №. 4.
- 3) Стрижиус Е. И. Влияние тревожности на результаты выпускных экзаменов (ГИА/ЕГЭ) у старшеклассников с различным уровнем успеваемости // Современное образование. – 2013. – №. 1. – С. 106-125.
- 4) Crum A. J., Salovey P., Achor S. Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response // Journal of personality and social psychology. – 2013. – Т. 104. – №. 4. – С. 716.
- 5) Jamieson J. P. et al. Turning the knots in your stomach into bows: Reappraising arousal improves performance on the GRE // Journal of Experimental Social Psychology. – 2010. – Т. 46. – №. 1. – С. 208-212.
- 6) Lee S. K., So W. Y., Sung D. J. Association between chronic mental stress and academic performance among Korean adolescents // Universitas psychologica. – 2015. – Vol. 14 (3). – P. 967-974.