

Опыт использования цветового теста отношений для определения неосознаваемого стресса старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

Научный руководитель – Котельникова Анастасия Владимировна

Маор Рони Левиевич

Студент (специалист)

Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова,
Москва, Россия

E-mail: roni.maor@mail.ru

В современной России предэкзаменационный стресс стал одной из самых распространенных проблем. Так, статистика показывает, что больше половины старшеклассников (57%) испытывают сильный стресс из-за предстоящих экзаменов [3]. Помимо этого, проблема выражается в пролонгированности данного стресса, что усугубляет его влияние на организм подростков.

Научные исследования, осуществляемые в проблемном поле изучения воздействия различных видов стресса на человеческую индивидуальность, зачастую сталкиваются с различными угрозами валидности, к одной из которых относится фиксируемое расхождение самооценки испытуемым характеристик текущего эмоционального состояния с наличием объективных физиологических коррелятов переживаемого напряжения. К настоящему моменту в литературе накоплены данные, касающиеся репрессивного стиля совладания со стрессорами, носящими социальный характер, к числу которых относится экзаменационный стресс, переживаемый старшеклассниками в отношении сдачи ЕГЭ [2]. Это означает, что чаще всего школьники лишь в малой степени осознают свой уровень стресса, тогда как эмоциональные переживания из-за экзамена остаются неосознаваемым компонентом стрессоров.

Исходя из всего вышеперечисленного мы задались следующими вопросом - как можно измерить уровень неосознаваемого стресса? Чем обусловлен такой высокий уровень стресса перед экзаменами? Для получения ответов мы проводим эмпирическое исследование, результаты которого хотим предложить в рамках этой публикации. Целью настоящей работы явилось исследование неосознаваемого компонента эмоциональных переживаний старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ.

В настоящей работе с помощью методики «Цветовой тест отношений» (автор – А.М.Эткинд) [1] было изучено эмоциональное состояние и отношение к ЕГЭ 59 учеников 10-х и 11-х классов ГБОУ Москвы «Школа № 1512 имени Героя Советского Союза Алии Молдагуловой» в период подготовки к ЕГЭ. Среди них было 50,8% учеников 10 классов, 49,2% учеников 11 классов; 67,8% девушек, 32,2% юношей. Анализ результатов производился в два этапа. На первом этапе было проанализировано содержание зон эмоционального принятия и эмоционального отвержения у опрошенных респондентов. Слово-стимул считалось принадлежащей к зоне эмоционального принятия или эмоционального отвержения, если встречалось соответствующей позиции более, чем в 30% случаев. Таким образом, в зону эмоционального принятия у старшеклассников обследованной выборки вошли следующие слова и словосочетания: «любовь», «дружба», «поддержка», «радость», «я сам»; «настоящее», «прошлое», «будущее»; «взаимоотношения с родителями», «карьера»; «горе». В плане тематической принадлежности этих слов можно отметить актуальные для возрастного периода респондентов ценности (любовь, дружба, поддержка, взаимоотношения с родителями), ориентация на будущее (карьера, будущее), а также способность с различными чувствами (радость, горе). В зону эмоционального отвержения у обследованной выборки

старшеклассников вошли следующие слова и словосочетания: «смерть», «вина», «презрение», «отвращение», «конфликт», «оценка за экзамен», «ЕГЭ». Выявленный факт говорит о том, на неосознаваемом уровне субъективное отношение старшеклассников к ЕГЭ связано с переживанием многочисленных негативных чувств и состояний, к которым относится страх оценивания, презрение, отвращение, конфликт, вина. Присутствие в этой зоне слова «смерть» описывает интенсивность субъективного восприятия ЕГЭ.

На втором этапе была проанализирована частота встречаемости различных цветовых выборов старшеклассниками в отношении слова-стимула «ЕГЭ». Как видно из данных, представленных в таблице №1, что чаще всего старшеклассники ассоциируют ЕГЭ с такими цветами, как красный (13 человек из 59, что составляет 22% случаев), черный (13 человек из 59 – 22 % случаев) и серый (11 человек из 59 человек – 19% случаев). Красный цвет символизирует силу воли, активность, упрямство, самоуверенность и самоуважение. Можно предположить, что старшеклассники, выбирающие красный цвет в качестве ассоциации с ЕГЭ, связывают с успехом и намерены использовать перечисленные качества для сдачи экзамена. Черный и серый цвета символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, страх, огорчение. Преимущественный выбор этих цветов в качестве ассоциации с ЕГЭ свидетельствует о соответствующих эмоциональных состояниях, переживаемых старшеклассниками в период подготовки к экзамену, и попытке совладения с ними путем отрицания самого факта необходимости сдачи ЕГЭ.

Таким образом, анализ неосознаваемого эмоционального субъективного отношения обследованных старшеклассников к ЕГЭ показал, что неосознаваемом уровне субъективное отношение старшеклассников к ЕГЭ связано с переживанием многочисленных негативных чувств и состояний (страх оценивания, презрение, отвращение, конфликт, чувство вины). Старшеклассники связывают успешность сдачи ЕГЭ с проявлением таких качеств, как сила воли, активность, упрямство, самоуверенность и самоуважение, при этом высокий уровень тревожных ожиданий в ряде случаев заставляет их отрицать сам факт предстоящего экзаменационного испытания.

Источники и литература

- 1) Васильев Т. А. Исследование влияния психологических факторов на производительность спортсменов в борьбе на поясах: анализ стресса, мотивации и саморегуляции / Т. А. Васильев, Г. Б. Сулейманов // Спортивные единоборства: наука, традиции, новаторство : Материалы научно-практических конференций, прошедших в 2024 г, Белгород - Екатеринбург, 09 марта – 28 2024 года. – Белгород: ИД "БелГУ" НИУ "БелГУ", 2024 – С. 12-15. – EDN BAEENA.
- 2) Exner A, Kampa M, Finke JB, Stalder T, Klapperich H, Hassenzahl M, Kleinke K and Klucken T (2023) Repressive and vigilant coping styles in stress and relaxation: evidence for physiological and subjective differences at baseline, but not for differential stress or relaxation responses. *Front. Psychol.* 14:1196481. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1196481
- 3) Одинцов Е. Больше половины старшеклассников испытывают сильный стресс из-за экзаменов // <https://www.gazeta.ru/family/news/2023/11/28/21801799.shtml?updated> (дата обращения: 05.01.2025)

Иллюстрации

№	Цвет	Количество выборов
1	Синий	7
2	Зеленый	4
3	Красный	13
4	Желтый	0
5	Малиновый	4
6	Коричневый	6
7	Черный	13
0	Серый	11

Рис. : Таблица №1