
ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И САМООЦЕНКА АКАДЕМИЧЕСКИХ ДОСТИЖЕНИЙ

© 2015 г. А. А. Баранов*, О. А. Жученко**

* Доктор психологических наук, профессор, директор Института педагогики,
психологии и социальных технологий ФГБОУ ВПО
“Удмуртский государственный университет”, г. Ижевск
e-mail: Baranov@ppf.uni.udm.ru

** Старший преподаватель кафедры философии ФГБОУ ВПО
“Ижевская государственная сельскохозяйственная академия”, г. Ижевск
e-mail: adlog@mail.ru

Представлены результаты исследования взаимосвязи стрессоустойчивости и неадекватности прогноза исхода экзаменационной ситуации ($N = 667$). Знание закономерностей этих взаимосвязей позволит разработать программу развивающих занятий, которая существенно увеличит психологическую готовность к деятельности в стрессогенных условиях, повышая профессионализм будущего специалиста. Для проверки гипотезы о связи низкой стрессоустойчивости и неадекватности прогноза использованы тесты, определяющие коммуникативные и эмоционально-волевые свойства как наиболее значимые для реагирования в стрессогенной ситуации (16-РР Р. Кеттелла, ОСТ В.М. Русалова, опросник УСК Д. Роттера). Впервые эмпирически обнаружено, что низкая стрессоустойчивость, проявляющаяся в высокой чувствительности к неудачам в предметной и социальной сфере, склонности к напряженности, тревожности, беспокойству, взаимосвязана с неадекватностью прогноза исхода экзаменационной ситуации.

Ключевые слова: студенты, экзаменационный стресс, стрессоустойчивость, прогноз исхода ситуации, самооценка академических достижений.

Среди акмеологических инвариантов профессионализма выделяют антиципацию, саморегуляцию, основанием которых является прогнозирование [5]. Прогноз выступает регулятором текущего поведения человека, поэтому адекватность прогноза исхода ситуации (в частности, экзаменационной), являясь одним из ресурсов стрессоустойчивости личности, позволяет точнее спланировать свое поведение, подготовиться к действиям, предопределяет управление своей деятельностью и обеспечивает психологическую защищенность [10; 18; 20; 24].

Одной из наиболее часто встречающихся стрессогенных ситуаций для студента является экзамен в профессиональном учебном заведении. Психологами [7; 21; 22; 23 и др.] доказано, что данное испытание относится к условиям, вызывающим повышенный уровень психической напряженности вследствие наличия субъективных (субъективная значимость для студента, интенсивная умственная деятельность, особенности взаимоотношений с преподавателем, ситуативная тревожность, эмоциональная напряженность,

форма экзамена) и объективных (лимит времени, неопределенность результата, нарушение режима сна и отдыха, повышенная статическая нагрузка как при подготовке, так и в процессе проверки знаний, нарушения физиологической деятельности организма) факторов.

С одной стороны, особенности прогнозирования формируют определенные черты человека, отражающие организацию его жизни во времени [18]. С другой – характеристики личности влияют на прогнозирование [1; 18; 19]. Так, индивидуальные различия в целеполагании, проявляющиеся в низкой осмысленности личного будущего, негативном отношении к прошлому, неудовлетворенности настоящим, способствуют отрицательной модальности прогнозирования. В экстремальной ситуации (спортивные соревнования) для адекватного прогноза значимы интеллект, рефлексия, интуиция. Стрессоустойчивость, являясь интегративным свойством личности [2], состоит из нескольких блоков-уровней: индивидуального, личностного, субъектно-деятельностного. Противоречие заключается в том, что исследователями

изучено влияние только компонентов субъектно-деятельностного блока стрессоустойчивости на прогнозирование, но не определена взаимосвязь индивидуального и личностного уровней стрессоустойчивости с адекватностью–неадекватностью прогноза исхода экзаменационной ситуации. В настоящем исследовании прогноз исхода экзаменационной ситуации рассматривается нами как самооценка академических достижений.

Нами выдвинута следующая гипотеза – низкая стрессоустойчивость, проявляющаяся в эмоционально-волевых характеристиках, взаимосвязана с неадекватностью прогноза исхода ситуации будущего профессионала в стрессогенных условиях.

Цель данной работы – определение взаимосвязи низкой стрессоустойчивости и неадекватности прогноза исхода ситуации в стрессогенных условиях на примере экзаменационного стресса.

Объект исследования – стрессоустойчивость будущего профессионала.

Предмет исследования – взаимосвязь эмоционально-волевых характеристик, как ведущих структурных элементов стрессоустойчивости с неадекватностью прогноза исхода ситуации в стрессогенных условиях деятельности.

Впервые выявлена взаимосвязь личностного и индивидуального уровней стрессоустойчивости и неадекватности прогноза исхода экзаменационной ситуации будущего профессионала.

Психологическая стрессогенность ситуации зависит от субъективного предвидения угрозы, опасных условий и возможности противостоять им. Несмотря на богатый опыт текущих и итоговых проверок знаний, экзамен остается стрессогенной и значимой ситуацией для будущего профессионала даже на последнем курсе обучения. Адекватность прогноза исхода экзаменационной ситуации позволяет уменьшить неопределенность, получить удовлетворение от соответствия ожидаемого и реального результата, что важно для человека, особенно в экстремальных условиях [15]. Результаты исследования позволяют создать программу развития личностных качеств, взаимосвязанных с адекватностью прогноза исхода ситуации как ресурса стрессоустойчивости будущего профессионала [8], что обуславливает актуальность данной работы.

В соответствии с поставленной целью решались задачи:

– Определить варианты неадекватных значений компонентов прогноза исхода ситуации у будущих профессионалов на примере экзаменационного стресса.

– Эмпирически выявить психологические характеристики, связанные с неадекватностью компонентов прогноза исхода экзаменационной ситуации.

МЕТОДИКА

Выборку составили 667 студентов вторых–четвертых курсов гуманитарных, технических, агропромышленных специальностей ФГБОУ ВПО “Ижевская государственная сельскохозяйственная академия”, ФГБОУ ВПО “Удмуртский государственный университет”, ФГБОУ ВПО “Ижевский государственный технический университет им. М.Т. Калашникова”.

В исследовании задействованы все блоки дисциплин, изучаемые в России при получении высшего профессионального образования (общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины, математические и общие естественнонаучные дисциплины, общие профессиональные и специальные дисциплины), и три формы экзамена, чаще всего используемые в вузе: устная, письменная, тестирование.

Индивидуально-типологические особенности студентов измерялись в обычный учебный день с помощью следующих психодиагностических методик:

– личностный многофакторный опросник Р. Кеттелла (16-*PF*). Он измеряет личностные черты, определяющие уровень развития как коммуникативных свойств и особенностей межличностного взаимодействия, так и эмоционально-волевых свойств, значимых для поведения на итоговом контроле знаний.

– “Опросник структуры темперамента (ОСТ)” В.М. Русалова. Индивидуальные характеристики, описываемые этим тестом, часто могут определять поведение в стрессогенной ситуации, в т.ч. и на экзамене. Проявления регуляторных, индивидуальных характеристик, в соответствии со структурой стрессоустойчивости [17], рассматриваются нами как ее показатели.

– Методика “Уровень субъективного контроля (УСК)” Дж. Роттера, адаптированная Е.Ф. Бажиным. Локус контроля выражает степень контроля над значимыми событиями, определяя успешность совладания со стрессовыми событиями [3].

Уровень психической напряженности на экзамене и в обычный учебный день (как фоновый показатель) измерялся с помощью модифицированной методики Дембо–Рубинштейн “Самооценка человека по его жизненным конструктам”. Ее до-

стоинство, особенно важное в стрессогенных условиях (таких, как экзамен), состоит в том, что она занимает мало времени. Стресс, вызванный ожиданием, когда человек находится в ситуации неопределенности, сама деятельность еще только предстоит, а немедленные активные действия исключены, проявляется чаще всего в виде тревоги, фиксирующейся при повторении подобных ситуаций. Уверенность в благоприятном исходе экзамена, согласно исследованиям Ч. Карвера (*C.S. Carver*) и М. Шайера (*M.F. Scheier*) [25], является лучшим предсказателем эмоций, чем копинг. При этом любые эмоции, которые субъект переживает, длятся дольше, иногда вопреки его ожиданиям [3; 4; 26]. Вот почему перед началом экзамена студент испытывает некоторый, как правило, повышенный уровень психической напряженности.

Студент непосредственно перед началом экзамена заполнял анкету на определение желаемой оценки на данном испытании, ожидаемой оценки и оценки себе, исходя из уровня своих компетенций, по пятибалльной системе; уровня психической напряженности по десятибалльной шкале. Эти показатели (оценки) являлись компонентами прогноза исхода экзаменационной ситуации. Степень и направленность неадекватности прогноза исхода ситуации изучались нами через выявление сдвига между реальной оценкой, поставленной преподавателем на экзамене, и прогнозируемыми учащимися перед началом контроля. Таким образом, неадекватность прогноза исхода ситуации – это рассогласование компонентов прогноза и реального результата экзамена (оценки, поставленной преподавателем). Адекватность прогноза исхода экзаменационной ситуации уже описана нами ранее [9].

Полученные данные обрабатывались методами математической статистики: описательная статистика, критерий χ^2 Пирсона, t -критерий Стьюдента, коэффициент линейной корреляции Пирсона.

Проверка нормальности распределения уровня психической напряженности студентов с помощью критерия Пирсона χ^2 показала его отсутствие. Но профессор А.И. Орлов указывает, что “несмотря на нарушение условия нормальности традиционный метод (критерий Стьюдента) можно использовать для проверки гипотезы H_0 при больших объемах выборок” [14, с. 248], а в нашем случае выборка составила 667 студентов, что и позволило нам применить t -критерий Стьюдента для изучения уровня психической напряженности на экзамене в сравнении с фоновыми показателями.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Среди испытуемых, неадекватно прогнозирующих исход ситуации, выделены группы с завышением и с занижением значений будущего экзаменационного результата.

Выявлены статистически значимые различия ($t = 10.5$; $p \leq 0.01$) в уровне психической напряженности на учебном испытании и в обычный день у студентов, неадекватно прогнозирующих исход экзаменационной ситуации. Они свидетельствуют о стрессогенности экзаменационной ситуации, что позволяет нам корректно изучать прогноз исхода ситуации на примере экзамена в вузе. Средние значения уровня психической напряженности в данной группе: $M = 6.09$, $\sigma = 2.81$. Описательная статистика значений, полученных по шкалам других используемых психодиагностических методик, значимых для анализа результатов, представлена в таблице 1.

Критерий χ^2 Пирсона показал нормальное распределение всех шкал методик 16-*PF*, ОСТ, УСК, что позволило использовать коэффициент линейной корреляции Пирсона и составить корреляционные плеяды (рисунки 1–3) для выявления личностных особенностей, связанных с неадекватностью компонентов прогноза исхода ситуации в условиях экзаменационных испытаний. В корреляционных плеядах представлены наиболее значимые для анализа и интерпретации результаты: только коэффициенты линейной корреляции между шкалами разных тестов выше 0.50 ($p < 0.01$).

Лиц с неадекватностью значений компонентов прогноза исхода экзаменационной ситуации отличает, прежде всего, низкая стрессоустойчивость, проявляющаяся в тревожности и напряженности, коррелирующих с высокой чувствительностью к расхождению между ожидаемым и реальным результатом как в предметной, так и в социальной сфере, что обуславливает построение неточного прогноза в стрессогенных условиях (рисунок 1).

Анализируя группу людей с неадекватностью прогноза будущего итогового результата экзамена, следует отметить, что значимой оказывается легкость установления социальных контактов. Показатель общительности обратно коррелирует с неконформизмом ($r = -0.40$; $p < 0.01$) и прямо – с социальной смелостью ($r = 0.32$; $p < 0.01$), которая, в свою очередь, связана с социальным темпом ($r = 0.48$; $p < 0.01$) [9].

Наряду с этим, от уровня сформированности коммуникативных навыков зависит направлен-

Таблица 1. Описательная статистика значимых для анализа шкал тестов

Шкала	Неадекватность прогноза исхода ситуации		Завышение прогноза исхода ситуации		Занижение прогноза исхода ситуации	
	М	σ	М	σ	М	σ
Общительность	5.76	2.54	5.93	2.49	5.30	2.42
Социальная смелость	4.44	1.96	4.54	2.06	4.02	1.78
Тревожность	7.23	2.21	7.39	2.11	7.17	2.54
Напряженность	5.34	1.84	5.46	1.79	5.64	2.55
Эмоциональная устойчивость	5.10	2.15	5.06	2.15	5.19	2.80
Социальная эмоциональность	7.05	3.06	7.05	3.02	6.98	3.83
Предметная эмоциональность	6.80	3.71	6.69	3.58	7.11	4.90
Социальная эргичность	8.40	2.86	8.61	2.73	6.94	2.89
Нонконформизм	4.35	2.20	4.17	2.25	4.53	1.63
Высокий самоконтроль	5.88	1.99	5.86	2.00	6.23	2.25
Интернальность межличностная	5.80	1.54	5.82	1.50	5.89	1.86

ность несоответствия прогноза действительности: при общительности отмечается завышение прогноза исхода ситуации, при замкнутости – занижение (табл. 1).

Показатели интернальности в разных областях практически никак не связаны с другими личностными особенностями, за исключением межличностных отношений, коррелирующих с социальной смелостью ($r = 0.36$; $p < 0.01$). То есть для субъектов из данной группы значимо установление социальных контактов, но они испытывают беспокойство при этом.

Корреляционный анализ наряду с сопоставлением данных описательной статистики позволил сделать вывод о том, что для лиц с *завышением* значений всех компонентов *прогноза исхода ситуации* характерны, с одной стороны, общительность, легкость в установлении социальных контактов, стремление работать и принимать решения в группе, предпочтение социальных ситуаций, быстрота вербализации, легкое переключение с одного вида деятельности на другой (рис. 2). С другой стороны, у них отмечается склонность к тревожности, напряженности, беспокойство в процессе социального взаимодействия. Локус контроля значимо не связан с эмоционально-волевыми и коммуникативными свойствами.

Самый высокий коэффициент корреляции Пирсона ($r = 0.73$; $p \leq 0.01$) между шкалами “Тревожность” и “Социальная эмоциональность” свидетельствует о тревожности, напряженности (шкала “Напряженность” опросника Кеттелла), беспокойстве в трудных ситуациях, связанных как с социальным взаимодействием, так и с учебной/работой (шкала “Предметная эмоциональность”) у людей с *занижением* значений компо-

нентов *прогноза исхода ситуации* (рис. 3). Такие люди эмоционально неустойчивы, чувствительны к неудачам, легко расстраиваются. Высокая эмоциональность в социальной сфере связана с экстернальным локусом контроля над значимыми событиями ($r = -0.36$; $p \leq 0.01$).

В сфере социального взаимодействия отмечается незначительная потребность в общении, сдержанность, замкнутость, склонность идти собственной дорогой. В силу этих качеств представители этой группы не считают себя способными контролировать и влиять на межличностные отношения и отрицательные события и ситуации, полагая, что их результат зависит от других людей.

Застенчивые люди, вследствие заниженной самооценки, испытывают трудности с оцениванием

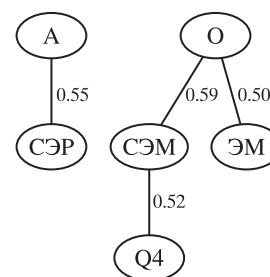


Рис. 1. Корреляционные плеяды, отражающие личностные особенности людей с неадекватностью компонентов прогноза исхода экзаменационной ситуации ($p < 0.01$).

Примечание к рисункам 1–3: сплошной линией изображена прямая корреляция, пунктирной линией – обратная корреляция. Шкалы тестов: А – социальная открытость; С – социальная устойчивость; Н – социальная смелость; О – тревожность; Q2 – нонконформизм; Q3 – высокий самоконтроль; Q4 – напряженность; СЭМ – социальная эмоциональность; ЭМ – эмоциональность предметная; СЭР – социальная эргичность; ЭР – эргичность предметная; Т – предметный темп.

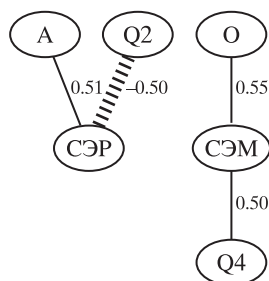


Рис. 2. Корреляционные плеяды, отражающие личностные особенности людей, завышающих компоненты прогноза исхода экзаменационной ситуации ($p < 0.01$).

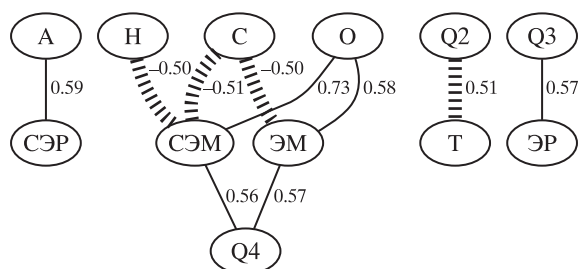


Рис. 3. Корреляционные плеяды, отражающие личностные особенности людей, занижающих компоненты прогноза исхода экзаменационной ситуации ($p \leq 0.01$).

внешних обстоятельств, например, требований преподавателей, что приводит к неточности прогноза. Они, как правило, не ставят перед собой трудно достижимых целей, стремясь в своих действиях, скорее, избежать неудачи. Так как личность притязает на определенный уровень трудности на пути самореализации согласно собственным представлениям о своих способностях [13], то можно говорить о неадекватном уровне притязаний у лиц с заниженной самооценкой. Человек, изначально мотивированный на неудачу, проявляющий неуверенность в себе, не верит в возможность добиться успеха, боится критики. При контроле знаний и учебного процесса он чаще получает отрицательные эмоции.

Исследования Г.М. Лыдовой [12] показали, что для людей с такими особенностями характерен мотив “страх отвержения”, что, безусловно, обостряет проявление остальных качеств: чаще проявляется защитная установка относительно учебной деятельности; многие, объективно безопасные, ситуации оцениваются как угрожающие. Будучи зависимым от мнений и оценок окружающих, а также чрезмерно критичным к себе и окружающим людям – что может порождать конфликт с партнером по деятельности (явный или латентный) – субъект ожидает, что экзаменатор не будет объективным и занижит итоговую оценку.

Для испытуемых из данной группы характерна высокая потребность в освоении предметного мира, ответственность. Они имеют тенденцию к сильному контролю своих эмоций и общего поведения, что увеличивает эмоциональную напряженность в ситуации испытаний (рис. 3).

Перемена субъективных характеристик осознания трудной ситуации (субъективная значимость, вероятность, возможность и т.д.) изменяют ее стрессогенный эффект [11]. А.О. Прохоров [16] выделяет отключение–переключение как самый распространенный способ регуляции психических состояний у старшеклассников и педагогов. Переключение с возможных неблагоприятных отношений с преподавателем на суть и содержание учебной дисциплины на экзамене способствует снижению уровня психической напряженности и у студентов в вузе, позволяя полноценно демонстрировать усвоенные знания. При этом реальная оценка оказывается выше прогнозируемой в описываемой группе испытуемых вследствие соответствующего уровня компетенции студента и профессионализма преподавателя, влияющего, в свою очередь, на индивидуальность учащихся [6].

ВЫВОДЫ

Неадекватность прогноза исхода экзаменационной ситуации выражается в несовпадении его компонентов (желаемой, ожидаемой оценки и оценки себя, исходя из уровня компетенций) и объективного результата испытания. На практике проявляется как завышение, так и занижение значений компонентов прогноза исхода ситуации.

В работе выявлены особенности коммуникативных и эмоционально-волевых свойств, взаимосвязанных с неадекватностью прогноза исхода ситуации у будущего профессионала в стрессогенных условиях на примере экзамена в вузе. Доказана гипотеза, согласно которой низкая стрессоустойчивость, проявляющаяся в эмоционально-волевых характеристиках: в высокой чувствительности к неудачам в предметной и социальной сфере, склонности к напряженности, тревожности, беспокойству, взаимосвязана с неадекватностью прогноза исхода ситуации будущего профессионала в стрессогенных условиях.

Наряду с этими характеристиками для людей, завышающих компоненты прогноза исхода экзаменационной ситуации, свойственна общительность, а для лиц, занижающих будущий итоговый результат экзамена, – сдержанность, застенчи-

вость, эмоциональная неустойчивость, экстернальность в межличностных отношениях.

Разработка заявленного в работе проблемного поля может быть продолжена в направлении выявления особенностей прогноза личностью результатов своей трудовой (спортивной, бытовой) деятельности, реализуемой в условиях стрессогенных ситуаций, в зависимости от вида и уровня профессиональной подготовки, особенностей социального окружения (психологический климат, социальные позиции и роли). Кроме того, что особенно ценно в практическом смысле, необходимо конвертировать полученные в работе результаты в разработку психологических средств и способов повышения стрессоустойчивости и управления субъектом своей деятельностью в условиях, вызывающих повышенный уровень психической напряженности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабушкин Г.Д. Вероятностное прогнозирование в экстремальных ситуациях // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2009. № 4 (39). С. 49–52.
2. Баранов А.А. Стресс-толерантность педагога: теория и практика М.: АСТ; Ижевск: Удмуртский университет, 2002.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006.
4. Гиссен Л.Д. Время стрессов. М.: Физкультура и спорт, 1990.
5. Деркач А.А. Психолого-акмеологические основания и средства оптимизации личностно-профессионального развития конкурентоспособного специалиста // Акмеология. 2012. № 4. С. 11–17.
6. Долгополова И.В. Метаэффекты связи стиля деятельности педагога и стиля деятельности и индивидуальности учащихся // Вестник Орловского государственного университета. Серия “Новые гуманитарные исследования”. 2011. № 4 (18). С. 132–135.
7. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А., Кандыбович С.Л. Психология высшей школы. Мн.: Харвест, 2006.
8. Жученко О.А. Стрессогенность контроля знаний: программа оптимизации состояния студентов // Ананьевские чтения. Современные прикладные направления и проблемы психологии: Материалы научной конф. Ч. 2. СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2010. С. 226–227.
9. Жученко О.А. Связь личностных особенностей с прогнозированием результативности деятельности в стрессогенной ситуации // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия “Гуманитарные науки”, 2012. № 6. С. 53–56.
10. Жученко О.А. Адекватность прогноза исхода экзаменационной ситуации как ресурс стрессоустойчивости личности: теоретический аспект // Alma mater. Вестник высшей школы, 2013. № 7. С. 117–119.
11. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983.
12. Лыдкова Г.М. Негативные психические состояния студентов в ситуациях с неопределенным исходом. Елабуга: Алмедиа, 2006.
13. Моросанова В.И., Аронова Е.А. Самосознание и саморегуляция поведения. М.: Институт психологии РАН, 2007.
14. Орлов А.И. Прикладная статистика. М.: Экзамен, 2004.
15. Осницкий А.К., Савельичева В.Л. Вероятность и значимость в структуре регуляции деятельности и их влияние на непреднамеренное запоминание // Вероятностное прогнозирование в деятельности человека / Под ред. И.М. Фейгенберга, Г.Е. Журавлева. М.: Наука, 1977. С. 256–272.
16. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний в учебной и педагогической деятельности // Вopr психол. 1991. № 5. С. 156–161.
17. Реан А.А., Баранов А.А. Факторы стрессоустойчивости учителей // Вopr. психол. 1997. № 1. С. 45–54.
18. Регуш Л.А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего. СПб.: Речь, 2003.
19. Сычев О.А. Личностная обусловленность прогнозирования: Дис. ... канд. психол. наук. Бийск, 2009.
20. Фейгенберг И.М. Вероятностное прогнозирование в деятельности человека и поведении животных. М.: Ньюдиамед, 2008.
21. Шевченко Ю. Еще раз об экзамене // Высшее образование в России. 2004. № 3. С. 172–173.
22. Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс: диагностика, течение и коррекция. Воронеж: ИАН, 2000.
23. Яковлев Б.П., Литовченко О.Г. Теоретические аспекты исследования психической нагрузки в условиях учебной деятельности // Alma mater. Вестник высшей школы. 2005. № 6. С. 3–6.
24. Якунин В.А. Обучение как процесс управления: Психологические аспекты. Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1988.
25. Carver C.S., Scheier M.F. Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction // Journal of Personality and Social Psychology. 1994. Vol 66 (1). P. 184–195.
26. Wilson T.D. and etc. The pleasures of uncertainty: Prolonging positive moods in ways people do not anticipate // Journal of Personality and Social Psychology. 2005. № 88. P. 5–21.

STRESS TOLERANCE AND SELF-APPRAISAL OF ACADEMIC ACHIEVEMENTS

© 2015 г. А. А. Baranov*, О. А. Zhuchenko**

**Udmurt State University*

e-mail: Baranov@ppf.uni.udm.ru

***Izhevsk State Agriculture Academy*

e-mail: adlog@mail.ru

The results of interrelation's study between stress tolerance and inadequacy prediction the outcome of a exam situation are presented. Discovery of the correlation's characteristics allows significantly increase psychological readiness for activity in stressful conditions, improving the professionalism of the future expert through the working-out of developmental courses. The tests determined the communicative and emotional-volitional characteristics as the most important to respond to stressful situations (16-*PF* by R. Kettell, "QST" by V. Rusalov, "LSC" by J. Rotter), correlation analysis have been selected to test the hypothesis. First empirically discovered that a low stress resistance, manifested in the high sensitivity to failures in the subject and the social sphere, the propensity to tension, anxiety, restlessness, correlated to the inadequacy prediction the outcome of the exam situation.

Key words: students, examination stress, stress tolerance, prediction the outcome of a situation, self-esteem of academic achievements.