

Копинг-стратегии студентов в ситуации экзамена

Научный руководитель – Смирнова Елена Алексеевна

Неверов Егор Эдуардович

Студент (магистр)

Череповецкий государственный университет, Гуманитарный институт, Череповец, Россия

E-mail: creeper232323@yandex.ru

Стресс в последние годы стал серьезной социальной проблемой. Возросшая динамика жизни, цифровизация, перенасыщенный информационный поток, социальные проблемы и т.д. - все это внесло вклад в формирование стресса в обществе [2]. Молодёжь особенно подвержена стрессу. По данным опроса ВЦИОМ 2025 года [3], 37% опрошенных сталкивались со стрессовыми ситуациями несколько раз в месяц. В отдельных возрастных группах показатель выше: 45% — среди «Поколения цифры» (2001 г. и позднее); 54% — среди «Младших миллениалов» (1992–2000). Такая уязвимость связана с переходным статусом молодых людей: они осваивают новые социальные роли, получают образование, развивают профессиональные навыки и ищут своё место в обществе.

В процессе получения образования одним из ключевых этапов являются экзамены — они подводят итоги пройденным учебным курсам, демонстрируют освоение студентом изучаемого предмета. Из-за этого экзамены становятся серьезным источником стресса, который может привести к серьезным последствиям как в учебе, так и в жизни в целом. Поэтому исследование экзаменационного стресса и способов его преодоления важно и актуально.

В соответствии с теорией Р. Лазаруса [1], важную роль в формировании стресса играет когнитивная оценка ситуации, в которой человек оказался, поэтому также важно изучить то, как студенты воспринимают ситуацию экзамена в целом.

Целью исследования стало проанализировать восприятие ситуации экзамена студентами и их выбор копинг-стратегии во время учебной сессии.

Исследование было проведено среди студентов 3 курса, направления подготовки Социология. В опросе приняло участие 16 человек. Метод исследования — проективная методика свободных ассоциаций для выявления восприятия экзамена и открытый вопрос для исследования выбора копинг-стратегий.

На вопрос об ассоциациях с экзаменом в общей сложности было получено 184 слов-ассоциаций и 16 слов, характеризующих экзамен в целом. Полученные по итогам исследования ответы были обработаны, проанализированы и сгруппированы по общим темам.

Самой крупной группой стала «Чувства» (59 слов) — она включает эмоциональные реакции на экзамен. Основные ассоциации: стресс (22 %), волнения/переживания (22 %), страх (17 %), грусть/депрессия, паника, неуверенность (по 7 %), отчаянье (5 %). Положительные — ответственность (5 %) и смех (3 %). Преобладают негативные чувства. Эта группа представляет для нас наибольший интерес.

Группа «Элементы экзамена» (47 слов) содержит нейтральные ассоциации о его проведении: билеты (21 %), подготовка/повторение (21 %), оценка (13 %), вопросы/обсуждения (9 %).

В группе «Поведение» (39 слов) чаще всего упоминаются: бессонница (21 %), удача (15 %), нехватка времени (13 %), труд (10 %), усталость (9 %), принятие (8 %). Бессонница косвенно указывает на стресс.

Группа «Прочее» (39 слов) включает слова, не вошедшие в другие категории: учебники и материалы (20 %), шпаргалки (16 %), конспекты (10 %) и т. [U+200A] п.

В группе «В целом» (16 слов) 50 % связаны с негативными эмоциями: стресс (31 %), страх (13 %), волнение (6 %). Остальные нейтральны.

Подводя итоги данному исследованию, можно отметить, что стресс и связанные со стрессом явления очень часто возникает как ассоциация с экзаменом у студентов. При этом немало ассоциаций нейтрального характера, которые больше характеризуют процесс экзамена без видимого отношения к нему, т.е. восприятие его как части обучения.

Вторым вопросом данного исследования было рассмотрение копинг-стратегий студентов. На данный вопрос было получено в общей сложности 97 различных ответов. Далее эти ответы были проанализированы в соответствии с типологией копинг-стратегий Э. Хейма. Когнитивные и эмоциональные копинг-стратегии практически не упоминались респондентами из 97 ответов только 7. Это говорит нам о том, что респондентам затруднительно выделять копинг-стратегии в данных сферах, часто их применение происходит на фоне и не рассматривается как отдельный процесс копинга.

Поведенческие стратегии представлены оставшимися 90 ответами.

Самой частой копинг-стратегией стала «Компенсация» (36,7%). В неё вошли такие формы копинга, как сон, горячая ванна, чай, игры с животными, поедание сладкого, дыхательные упражнения, шопинг. В эту группу вошли и более специфические формы копинга – курение и успокоительное. Копинг-стратегия «Компенсации» описывает ситуацию, когда человек пытается расслабиться или отвлечься с помощью физических или химических средств.

Второй по частоте формой поведенческого копинга стало «Отвлечение» (27,8%). В данную группу были отнесены такие активности, как музыка, компьютерные игры, просмотр сериалов и т.д. Данная копинг-стратегия характеризует ситуацию, когда человек погружается в любимое дело, чтобы забыть о трудностях.

Следующей формой копинга стала «Конструктивная активность» (20%). В данную группу были отнесены такие активности как прогулки, спорт, рукоделие, танцы и т.д. Копинг-стратегия «конструктивная активность» описывает ситуацию, когда человек берётся за осуществление давней мечты или за привычную деятельность, чтобы пережить трудности.

Последняя группа копинга «Сотрудничество» (15,6%) включает в себя отдых с друзьями и семьей.

Из вышеперечисленных форм копинга к адаптивным относится только Сотрудничество. Все остальные копинг-стратегии относятся к относительно-адаптивным, которые могут способствовать снятию стресса, но не успешному разрешению ситуации.

По результатам исследования была подтверждена актуальность проблематики экзаменационного стресса. Было выявлено преобладание ассоциаций с экзаменом, связанных со стрессом. Также было выявлено преобладание относительно-адаптивного поведенческого копинга, который может оказывать неоднозначное влияние на результаты экзаменов. Итоги данного исследований обозначили наличие проблемы и её актуальность и послужат основой для дальнейшего, более масштабного исследования.

Источники и литература

- 1) Луконенко С. С., Иванова Н. Г. Теоретический обзор изучения феномена стресса в психологии // Наука в жизни человека. 2023. №2.
- 2) Светличная Т.Г. Факторы формирования чувства безнадежности в современном обществе: медико-социальный анализ / Т. Г. Светличная, Е. А. Смирнова, В. А. Воронцов // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. – 2024. – Т. 10 (76), № 2. – С. 28-39

- 3) Стресс и как с ним бороться // ВЦИОМ. Москва. 1 декабря 2025. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/stress-i-kak-s-nim-borotsya>