



Оригинальное исследование

УДК 159.9. 072.

DOI: 10.18413/2313-8971-2023-9-2-0-10

Кононов А.Н.* ,
Новикова А.С. 

**Особенности переживания и совладания
с экзаменационным стрессом студентов психологического
и медицинского направлений обучения**

Государственный университет просвещения,
ул. Веры Волошиной, д. 24, г. Мытищи, 141014, Россия
alnikkon@mail.ru*

*Статья поступила 07 марта 2023; принята 14 июня 2023;
опубликована 30 июня 2023*

Аннотация. *Введение.* Экзаменационная сессия – стрессогенная ситуация, результатом которой может быть повышение уровня тревоги и раздражительности, нарушение сна и режима питания, а также общее эмоциональное истощение студентов. Исследование особенностей копинг-стратегий (способов совладания) с экзаменационным стрессом используемых студентами российских ВУЗов выступает, как важная и требующая глубокого изучения тема, направленная на повышение уровня удовлетворенности жизнью граждан России. *Цель* исследования – изучение особенностей переживания экзаменационного стресса и использования копинг-стратегий в период экзаменационной сессии у студентов психологического и медицинского факультетов. *Материалы и методы.* В исследовании приняли участие студенты (N=113), возраст 16-40 лет. Студенты психологического направления (N=72), обучающиеся в бакалавриате (n=65), магистратуре (n=7). Студенты медицинского направления, обучающиеся в специалитете (N=41). В рамках феноменологического подхода, было проведено исследование с использованием метода контент-анализа текстов ретроспективных отчетов студентов о переживании ими периода экзаменационной сессии. Для изучения особенностей копинг-стратегий, был разработан авторский опросник. *Результаты исследования.* Общими причинами, вызывающими стресс во время экзаменационной сессии, являются: уровень сложности сдаваемой дисциплины, риск отчисления и опасение потерять стипендию. Студенты психологического направления чаще испытывают стресс накануне экзамена, в то время как у студентов медицинского направления симптомы стресса наблюдались на протяжении всей сессии. Наиболее частыми симптомами стресса у студентов двух направлений обучения выступают: нарушения сна. Студенты медицинского направления чаще подвержены нарушению питания и работе желудочно-кишечного тракта, появлению кожных нейродермитов, чем студенты психологического направления. Успешная сдача экзаменов позволяет снизить или полностью купировать симптомы стресса, что было отмечено 71 студентом, 12 студентов медицинского направления и 17 психологического направления ощущали последствия экзаменационного стресса в течение некоторого времени после завершения экзаменационной сессии. *Заключение.* Студенты при

совладании с экзаменационным стрессом чаще всего используют копинг-стратегии: уход-избегание, планирование решение проблемы, поиск социальной поддержки, положительную переоценку и самоконтроль. Переживая экзаменационный стресс, студенты двух направлений, нуждаются в эмоциональной поддержке со стороны своего ближайшего окружения, при этом ее отсутствие способно усугубить переживание экзаменационного стресса. Полученные результаты исследования могут быть использованы для разработки программ снижения уровня переживания экзаменационного стресса студентами российских ВУЗов и повышения качества жизни молодежи.

Ключевые слова: копинг-стратегии; совладающее поведение, экзаменационный стресс; экзамен; студенты; студенты-медики; студенты-психологи, студенты помогающих профессий

Информация для цитирования: Кононов А.Н., Новикова А.С. Особенности переживания и совладания с экзаменационным стрессом студентов психологического и медицинского направлений обучения // *Научный результат. Педагогика и психология образования*. 2023. Т.9. №2. С. 129-145. DOI: 10.18413/2313-8971-2023-9-2-0-10.

A.N. Kononov* ,
A.S. Novikova 

Features of experiencing and coping with exam stress of students of psychological and medical fields of study

State University of Education
24 Vera Voloshina Str., Mytishchi, 141014, Russia
alnikkon@mail.ru*

*Received on March 07, 2023; accepted on June 14, 2023;
published on June 30, 2023*

Abstract. *Introduction.* An examination session is a stressful situation, which may result in an increase in the level of anxiety and irritability, sleep and eating disorders, as well as general emotional exhaustion of students. The study of the features of coping strategies (coping methods) with exam stress used by students of Russian universities acts as an important and requiring in-depth study topic aimed at increasing the level of satisfaction with the lives of Russian citizens. The purpose of the study is to study the peculiarities of experiencing exam stress and the use of coping strategies during the examination session among students of psychological and medical faculties. *Materials and methods.* The study involved students (N=113), aged 16-40 years. Students of psychological direction (N=72) studying in bachelor's degree (n=65), master's degree (n=7). Medical students studying in the specialty (N=41). Within the framework of the phenomenological approach, a study was conducted using the method of content analysis of texts of retrospective reports of students about their experiences during the examination session. To study the features of coping strategies, an author's questionnaire was developed. *The results of the study.* Common reasons that cause stress during the examination session are: the level of complexity of the discipline being taken, the risk of expulsion and the fear of losing the scholarship. Students of the psychological direction are more likely to experience stress on the eve of the exam, while students of the medical direction had stress symptoms throughout the session.

The most frequent symptoms of stress in students of two areas of study are: sleep disorders. Medical students are more likely to be affected by eating disorders and the work of the gastrointestinal tract, the appearance of cutaneous neurodermatitis than psychological students. Successful passing of exams makes it possible to reduce or completely stop the symptoms of stress, which was noted by 71 students, 12 students of the medical direction and 17 of the psychological direction felt the effects of exam stress for some time after the end of the examination session. *Conclusion.* When coping with exam stress, students most often use coping strategies: withdrawal-avoidance, problem-solving planning, search for social support, positive reassessment and self-control. Experiencing exam stress, students of two directions need emotional support from their immediate environment, while its absence can aggravate the experience of exam stress. The obtained research results can be used to develop programs to reduce the level of exam stress experienced by students of Russian universities and improve the quality of life of young people.

Keywords: coping strategies; coping behavior, exam stress; exam; students; medical students; psychology students, students of helping professions

Information for citation: Kononov, A.N. and Novikova, A.S. (2023), “Features of experiencing and coping with exam stress of students of psychological and medical fields of study”, *Research Result. Pedagogy and Psychology of Education*, 9 (2), 129-145, DOI: 10.18413/2313-8971-2023-9-2-0-10.

Введение (Introduction). Период обучения в ВУЗе – время, когда значительно повышается частота и интенсивность различных психологических факторов (Blanco, Okuda, Wright, 2008), отрицательно сказывающихся не только на успеваемости, но в первую очередь на здоровье студентов (Freire, Ferradás, Ragueiro, 2020). Именно в период обучения в университете, психологическое, психическое и физическое здоровье студентов находится под влияние стрессогенных факторов, способных привести к развитию хронических заболеваний (Марчук, 2019) и общему ухудшению здоровья студентов (Kim, Saw, Zane, 2015). При том, что именно молодежь является той перспективной частью населения, на которую возлагаются надежды общества и государства и во многом именно от психологического и физического здоровья студентов, будет зависеть уровень благополучия населения в целом (Токаева, 2012).

Опрос, проведенный ВЦИОМ в 2022 г., показал, что свыше половины россиян – 57%

– сталкивались со стрессом, а чаще всего ему подвержены молодые люди в возрасте от 18-24 лет¹. Одной из наиболее стрессогенных ситуаций для молодежи является период экзаменационной сессии, когда экзамены выступают фактором повышения психического напряжения, на фоне роста требований к эмоционально-интеллектуальной сфере личности (Каширина, Краева, Верба, 2013).

Так, интересным с научной точки зрения является позиция о том, что «экзаменационный стресс проявляется на трех уровнях: когнитивном, эмоциональном и поведенческом» (Галимова, Хох, 2016). Как отмечает Л.В. Каширина, К.В. Краева, И.К. Верба, в ранних исследованиях А.Р. Лурии и А.Н. Леонтьева было показано, что экзамен вызывает не только сильное эмоциональное переживание, но также препятствует проявлению интеллектуальной составляющей личности студента, тем самым нарушая его поведение, вне

¹ ВЦИОМ: Больше половины россиян переживали стресс в 2022 году, 2022. URL: <https://rg.ru/2022/07/25/vciom-bolshe->

poloviny-rossiian-perezzhivali-stress-v-2022-godu.html (дата обращения: 09.01.23).

зависимости от степени подготовленности (Каширина, Краева, Верба, 2013).

Экзаменационный стресс может приводить к дисфункциям организма (Оленникова, 2015). Ю.В. Щербатых отмечал, что к неблагоприятным факторам в экзаменационный период относятся: усиленная умственная деятельность, ограниченная двигательная активность, нарушения режима сна, сильные эмоциональные переживания, связанные с возможным неуспехом и изменением социального статуса студента (Щербатых, 2012). В связи с этим встает вопрос об изучении копинг-стратегий (способов совладания) с экзаменационным стрессом используемых студентами российских ВУЗов с целью снижения неблагоприятного влияния стрессогенных факторов.

Копинг-стратегии – действия, совершаемые для преодоления стрессовых ситуаций. Впервые термин «копинг» (от англ. cope – совладать, преодолевать) был предложен А. Маслоу². В отечественной психологии понятие «coping» (копинг) или адаптивное «совладающее поведение», изучалось в контексте стрессовых ситуаций (Каширина, Краева, Верба, 2013).

Ф. Кохен и Р. Лазарус сформулировали 5 задач копинга, от которых зависит успешность совладания со стрессовой ситуацией: 1) уменьшение негативного влияния обстоятельств и повышение возможностей к восстановлению (выздоровлению); 2) адаптация к ситуации или ее изменение; 3) поддержание положительного образа «Я», уверенности в своих силах; 4) поддержание эмоционального равновесия; 5) сохранение межличностных отношений с другими людьми (Лазарус, 2006).

Основоположниками первой классификации копинг-стратегий являются Р. Лазарус и С. Фолкман считавших, что копинг-стратегии – модели преодоления трудностей социальной среды (Саргина, 2014).

В настоящее время в психологической науке есть достаточное количество работ, посвященных проблеме влияния экзаменационного стресса на студентов. Например, изучению влияния экзаменационного стресса на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы студентов первокурсников (Токаева, 2012). Сравнению уровня стресса в условиях экзамена и повседневной учебной деятельности у студентов физико-математического факультета (Сороковикова, 2013) и студентов второго курса технического профиля (студенты железнодорожники) (Марчук, 2019). Экзаменационного стресса, как фактора снижения самооффективности студентов (Миронова, Машкина, 2021).

Своевременное формирование и последующее развитие навыков эффективного совладания со стрессом, является ресурсом лично-профессионального развития студентов помогающих профессий (Щелина, 2020). Однако несмотря на достаточное количество работ, посвященных изучению совладания со стрессом студентами, данные об особенностях переживания и совладания с экзаменационным стрессом студентов помогающих профессий, в настоящее время малочисленны и в определенном смысле противоречивы (Шалашова, Семенова, 2022).

В связи с этим, изучение особенностей переживания и совладания с экзаменационным стрессом студентами помогающих профессий с использованием качественных методов представляет определенный интерес для психологической науки.

Цель исследования: выявление особенностей переживания и способов совладания с экзаменационным стрессом студентами различных направлений обучения (психологического и медицинского факультетов).

Гипотеза исследования: заключается в предположении, о существовании различий в переживании экзаменационного стресса и используемых копинг-стратегиях (способах

² Копинг-стратегии в психологии – что определяет поведение человека во время стресса? 2023. URL: <https://mstore57.ru/psihologiya/koping->

strategii.html?ysclid=16g6gbidwc512769828 (дата обращения: 21.01.2023).

совладания) с экзаменационным стрессом различных направлений обучения (психологического и медицинского факультетов).

Материалы и методы (Methodology and methods). В рамках феноменологического подхода, было проведено исследование с целью изучения различий в переживании экзаменационного стресса и используемых копинг-стратегиях студентами психологического и медицинского направления. В исследовании приняли участие студенты (N=113), возраст 17-25 лет. Студенты психологического направления (N=72), из которых обучаются в бакалавриате (n=65), магистратуре (n=7). Студенты медицинского направления обучающихся в специалитете (N=41). Выборку исследования составили студенты, медицинское направление обучения: Государственный Университет Просвещения (г. Москва); Волгоградский государственный медицинский университет; Тверской государственный медицинский университет, Первый МГМУ им. Сеченова (г. Москва). Студенты психологического направления обучения: Московский гуманитарный университет, Российский государственный гуманитарный университет (г. Москва), Государственный университет просвещения (г. Москва), РЭУ им. Г.В. Плеханова (г. Москва); Санкт-Петербургская Академия СК РФ. Все участники исследования студенты очной формы обучения.

Исследование проводилось в период с 9 января 2023 г. по 25 января 2023 г. с применением дистанционных технологий на платформе Google Формы.

Респондентам был предложен авторский опросник, включающий 8 открытых и 1 закрытый вопрос: 1. Вы испытываете стресс перед экзаменационной сессией? 2. За какое время до начала экзаменационной сессии, Вы испытываете стресс? 3. Что вызывает у Вас наибольший стресс во время сессии? 4. В период экзаменационной сессии происходят ли у Вас какие-либо нарушения (сна, питания,

настроения)? 5. Спустя какое время после сдачи последнего экзамена Вы еще испытываете стресс или его последствия? 6. Как приближение экзаменационной сессии сказывается на Вашем психоэмоциональном состоянии? 7. Как у Вас проявляется стресс непосредственно перед экзаменом и во время экзамена? 8. Как Вы справляетесь со стрессом во время экзаменационной сессии? 9. Испытывая стресс во время сессии, возникает ли у Вас потребность в поддержке со стороны других людей и если да, то кого? Ответы респондентов на 8 вопрос анализировались исходя из модели совладания со стрессом, предложенной Р. Лазарусом и С. Фолкман (Лазарус, 2006).

Для реализации цели исследования, выявления особенностей переживания и совладания с экзаменационным стрессом, был использован контент-анализ. Метод качественно-количественного анализа содержания текста, позволяющий выявить смысловые тенденции, выражающиеся в речи отдельного человека, принимающего участие в исследовании (Кононов, 2022). Благодаря данному методу исследователь получает возможность изучить индивидуальную психическую реальность отдельного человека, выявить его ценности и особенности поведения (Пашинян, 2012).

Научные результаты и дискуссия (Research Results and Discussion).

Обработка и анализ ответов студентов на вопросы анкеты позволил нам получить результаты, указывающие, что большинство студентов вне зависимости от направления обучения переживают экзаменационный стресс. При этом студенты психологического направления чаще отмечают у себя проявления стресса (табл. 1).

Второй вопрос: «За какое время до начала экзаменационной сессии, Вы начинаете испытывать стресс?» задавался с целью выяснить, за какое время до начала сессии студенты начинают испытывать симптомы стресса (табл. 2).

Таблица 1

Проявление стресса в экзаменационный период, чел.

Table 1

Manifestation of stress during the examination period, persons

	Медицинское направление	Психологическое направление
Да	34	65
Нет	7	7

Таблица 2

Период повышения стресса в экзаменационный период, чел.

Table 2

Period of increased stress during the examination period, persons

	Медицинское направление	Психологическое направление
Примерно за месяц	7	10
Примерно за неделю	9	10
Накануне экзамена	9	36
На протяжении всей сессии	11	11
Нет	1	2
Другое	4	3

По результатам ответов, психологи испытывали стресс «накануне экзамена», в то время студентами медицинского направления стресс переживался «На протяжении всей сессии». Можно предположить, что регулярное столкновении респондентов со стрессогенной ситуацией – экзаменами, вызывает стабильные, негативные состояния. Так же студенты психологического направления отметили, что начинают переживать стресс «Примерно за неделю» и «За месяц» до начала сессии, а студенты медицинского направления отмечали

проявления стресса «Примерно за неделю» и «накануне самого экзамена». И лишь 7 студентов дали иные ответы: «За 2 месяца», «переживать начала почти за три месяца, в конце октября-начале ноября (сессия закончилась сегодня)», «С начала семестра, когда вывешивают расписание следующей сессии».

В табл. 3 представлены ответы респондентов на третий вопрос: «Что вызывает у Вас наибольший стресс во время сессии?».

Таблица 3

Причины стресса у студентов в период экзаменационной сессии, чел.

Table 3

Causes of stress among students during the examination session, persons

	Медицинское направление	Психологическое направление
Сложность экзаменов	17	29
Опасение потерять стипендию	7	9
Риск отчисления	9	20
Нет	1	2
Другое	7	12

Основной причиной экзаменационного стресса, является: сложность сдаваемой дисциплины, риск отчисления и опасение потерять стипендию. Риск отчисления вызывает у студентов тревогу за свое будущее: «кем я буду без нормального образования?», «кем я буду работать?». Тогда как потеря стипендии, как небольшого, но гарантированного дохода студента, также способствует росту уровня стресса.

19 студентов дали иные ответы: «Нехватка времени», «Что знаний

окажется недостаточно для сдачи экзамена», «Наказание со стороны родителей», «Забывать что-то важное», «Риск не получить 5 и расстроить окружающих» и т.д. Которые указывают на внешние факторы, оказывающими негативное влияние на повышение уровня стресса и косвенно связанные с экзаменами.

Ответы на четвертый вопрос: «В период экзаменационной сессии происходят ли у Вас какие-либо нарушения (сна, питания, настроения)?» представлены в табл. 4.

Таблица 4

Проявления стресса у студентов разных профилей обучения, чел.

Table 4

Manifestations of stress in students of different profiles of education, persons

	Медицинское направление	Психологическое направление
Нарушения сна	34	43
Нарушения режима питания	22	32
Нарушения в работе желудочно-кишечного тракта	10	12
Наблюдаются перепады настроения	24	39
Наблюдаются кожные высыпания (нейродермиты, крапивница)	7	9
Нарушения не происходят	4	15
Другое	1	6

Анализ ответов показал, что наиболее частым нарушением у студентов, как проявления переживаемого экзаменационного стресса, являются нарушения сна и режима питания.

Правильное физиологическое чередование оказывает влияние на протекание процессов памяти, осуществление когнитивных функций (внимания, восприятия), синтеза и восполнение нейромедиаторов, которые отвечают за процессы, происходящие в нервной системе¹. Сокращение времени сна, приводит к снижению активности, апатии, ухудшению самочувствия и снижению уровня усвоения материала (Исаева, Антонец, 2017).

Нарушение режима питания, в большей степени характерны для студентов

медицинского направления, чем для студентов психологического направления. Перепады настроения отметили 63 человека, а нарушения в работе ЖКТ, появления кожных высыпаний, к которым в большей степени склонны студенты медицинского направления. 7 испытуемых дали иные ответы: «Боли в спине и голове», «Просто бессонница», «Заторможенность», «Повышенная тяга к курению» и т.д. Только 19 респондентов указали, что испытывают никаких нарушений в сне или питании, во время сессии.

Анализ ответов респондентов на пятый вопрос: «Спустя какое время после сдачи последнего экзамена Вы еще испытываете стресс или его последствия?» представлен в табл. 5.

³ Нарушения сна. 2022. URL: https://newday-clinic.ru/narusheniya_sna (дата обращения: 16.01.2023).

Таблица 5

Продолжительность переживания стресса после сдачи экзамена студентами, чел.

Table 5

Long-term experience of stress after passing the exam by students, persons

	Медицинское направление	Психологическое направление
Не испытываю	25	46
Несколько дней после	12	17
Другое	4	9

Большинство респондентов при ответе на данный вопрос, ответили, что не испытывают стресса, однако некоторым респондентам необходимо: «*Несколько дней после*» сдачи экзамена, а иногда «*Примерно две недели*» или «*До месяца*», чтобы полностью эмоциональной восстановиться после экзаменационной сессии.

Анализ ответов респондентов на 6 вопрос: «Как приближение экзаменационной сессии сказывается на Вашем психоэмоциональном состоянии?» позволяет говорить об особенностях в переживании стресса студентами разных направлений (рис. 1).

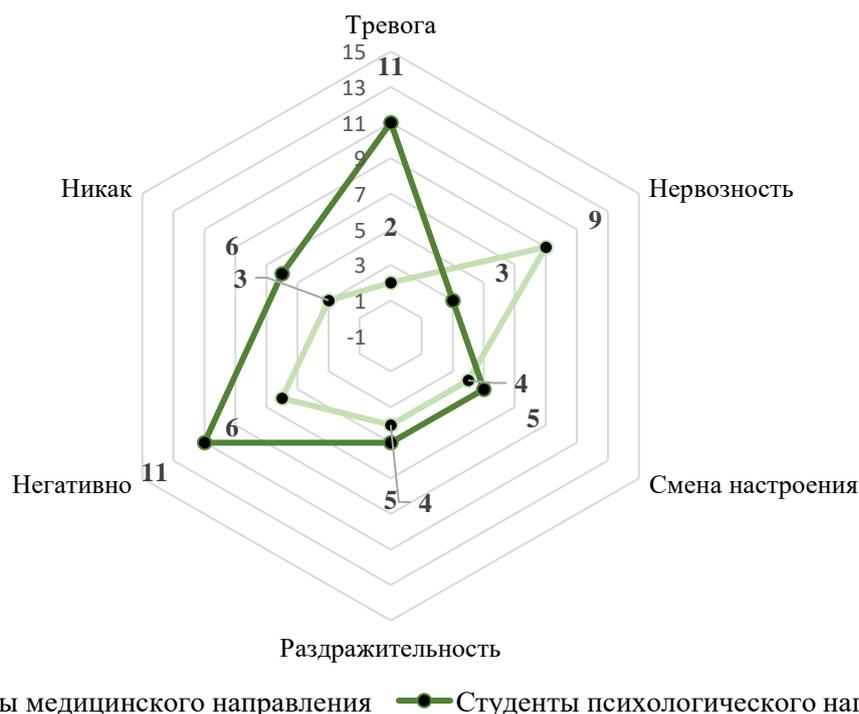


Рис. 1 Распределение ответов на вопрос «Как приближение экзаменационной сессии сказывается на Вашем психоэмоциональном состоянии?» (количество упоминаний)

Fig. 1 Distribution of answers to the question “How does the approaching examination session affect your psycho-emotional state?” (number of mentions)

Студентами психологического направления, чаще употреблялось понятие «*Тревога, тревожность*»: «*Повышается тревожность*», «*Становится тревожно*,

особенно когда не знаешь, чего ждать (преподаватель не говорит что будет на экзамене до самого экзамена)», «*Дисфория, плохое настроение, тревога*», «*Усиливается*

тревога, проявляется раздраженность на фоне недосыпа, трудно сконцентрироваться на изучении материала, настроение подавленное, падает самооценка из-за низкой продуктивности и тревоги...» Тревога является беспредметным ожиданием опасности (Кононов, 2022), в период экзаменационной сессии, студенты находятся в состоянии неопределенности, они могут лишь предполагать, как будет проходить экзамен и какой будет результат.

Студенты медицинского направления отмечают, что в этот период повышается уровень нервозности: *«Нервничаю», «С приближением сессии я начинаю сильно нервничать», «Повышается нервозность (не сильно)», «становилась подавленной, нервной и дёрганной, сильнее уставала от всего, в том числе от общения с близкими людьми», «Я становлюсь нервной, плохо сплю».* Так же студенты в двух направлениях отмечали негативное влияние экзаменационной сессии на психоэмоциональное состояние: *«Негативно. Я становлюсь более нервозной и агрессивной, так же часто появляется чувство апатии», «Плохо», «негативно (перепады настроения)», «Негативно. Постоянная боязнь».* Важно отметить, что психологи были более подвержены негативному влиянию экзаменационной сессии, как стрессовой ситуации, способной изменить их психоэмоциональное состояние.

Примерно в одинаковой степени студенты двух направлений обучения отмечают у себя смену настроения и раздражительности на фоне экзаменационной сессии: *«Перепады настроения, самобичевание», «резкие перепады настроения», «Быстрая смена настроения, апатия, усталость», «Становлюсь более раздражительной, воспринимаю некоторые вещи близко к сердцу», «Тревожность и раздражительность», «Я в принципе не стабильна эмоционально из-за ПРЛ. Поэтому всё воспринимаю очень остро»* (психическое расстройство личности, примечание авторов).

Кроме того, некоторые из студентов медицинского направления отмечали негативное влияния сессии на их эмоциональное и физическое состояние, а именно: *«Слабость», проявляющуюся на физиологическом уровне и как чувство беспомощности, отчаяния, эмоциональной подавленности, усталости: «Появляется ощущение беспомощности и бессмысленности предыдущих усилий во время учебы, апатия», «Подавленность, нарушение сна», «Чувствую усталость, эмоций почти нет»* и т.д.

Также студенты двух направлений обучения отмечают рост уровня агрессивности и других негативных эмоциональных состояний: *«Агрессия, депрессия», «Становлюсь агрессивной, раздражительной», «Начинаю слишком много думать о возможной неудаче, накручиваю себя», «постоянная непрекращающаяся паника», «появляется некая атмосфера напряжённости»* и т.д.

На студентов психологического направления приближение экзаменационной сессии оказывает более сильное негативное влияние, что приводит к желанию отстраниться от контакта с близкими: *«Не хочу никого видеть», «становлюсь подавленной, нервной и дёрганной, сильнее устаю от всего, в том числе от общения с близкими людьми»* и даже в ряде случаев пропадает желание: *«Жить»*: *«Хочется уйти из жизни, чтобы не сдавать экзамены».* При этом среди респондентов есть студенты, на которых приближение сессии не оказывает влияния, в их ответах преобладает слово: *«Никак»* и т.д.

Анализ ответов респондентов на 7 вопрос: *«Как у Вас проявляется стресс непосредственно перед экзаменом и во время него?»* показал, что распространенным проявлением стресса среди студентов являются нарушения, связанные с вегетативной нервной системой, что подтверждает более ранние исследования (Фатеева, Арефьева, 2015).

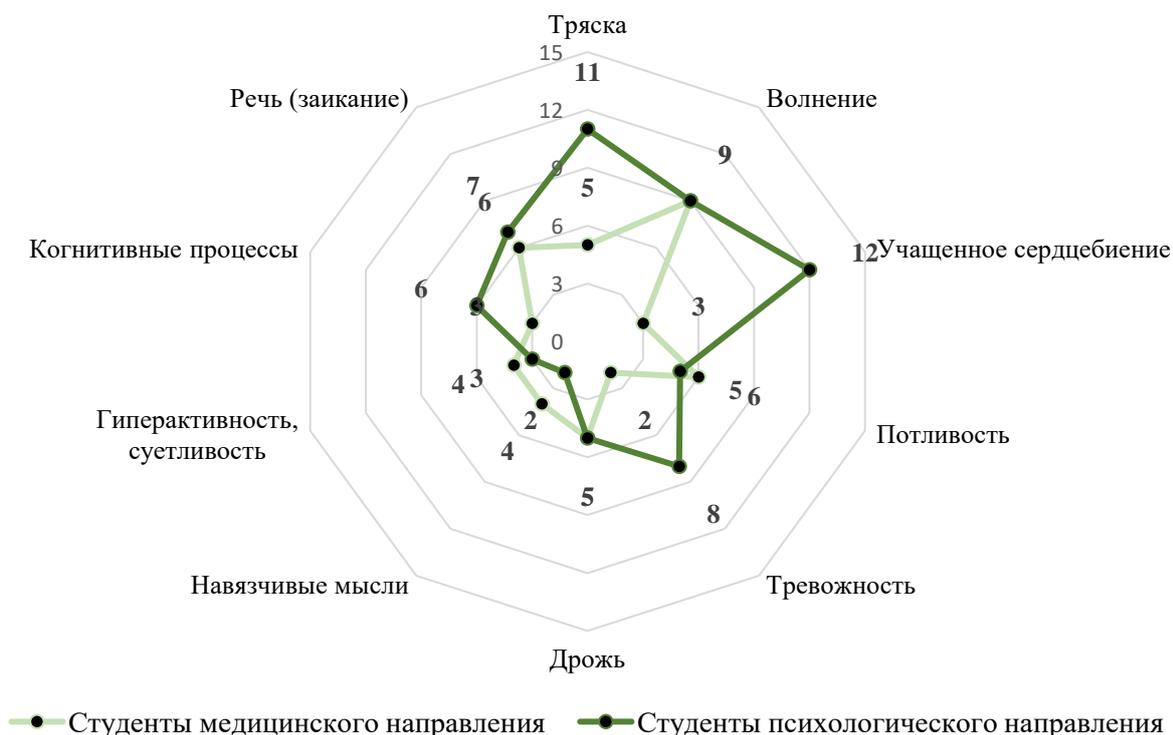


Рис. 2 Распределение ответов на вопрос «Как у Вас проявляется стресс непосредственно перед экзаменом и во время него?» (количество упоминаний)
 Fig. 2 Distribution of answers to the question “How do you feel stress immediately before and during the exam?” (number of mentions)

Непосредственно перед экзаменом у студентов психологического направления отмечалось: «Тряска», «Волнение» и «Учащенное сердцебиение»: «Тряска, сложность дыхания», «Трясутся ноги», «Учащается дыхание, сжимается грудная клетка», «Учащённое сердцебиение, сильное волнение», «Трясутся руки, заикаюсь, не могу говорить», «Когда уже прихожу на экзамен могу заплакать от волнения», «Начинаю сильно кусать губы и внутреннюю поверхность щеки (чаще всего до крови)».

Так же у студентов двух направлений наблюдалась тревожность и потливость: «Тревожность повышенная», «Тревога просто чувствуются», «Повышенная потливость», «Потеют ладошки», «Тошнота, озноб, дрожь, потливость» и отмечалось ухудшение сна, что сказывалось на физиологическом и психоэмоциональном состоянии студентов: «Начинается

бессонница, появляется раздражительность», «ухудшение сна, перепады настроения».

Студенты медицинского направления перед экзаменом отмечали у себя: «Волнение», «Дрожь» и «Навязчивые мысли»: «Сильное волнение», «дрожь в руках, дрожь в голосе», «навязчивые мысли с худшим сценариями исхода», «волнение».

У респондентов двух направлений наблюдается суетливое поведение: «Суетливой становлюсь, не могу сидеть на месте», «Возбужденное состояние увеличивается», «Истерическая веселость», «всплеск адреналина», «я хожу из стороны в сторону, кручу ручку или какой-либо другой предмет в руках», «гиперактивность движений, чрезмерная разговорчивость».

В период экзамена у двух направлений стресс проявляется в треморе рук и ощущении дрожи в теле: «Трясутся руки и

голос», «Тряска, сложность дыхания», «Тремор, как у 100 летнего дедка», «Дрожь тела, дёрганье глаз и рук», «Лёгкая Дрожь» и т.д.

Также у студентов вне зависимости от направления отмечаются трудности в выражении своих мыслей, снижаются когнитивные способности: «дрожит голос, забываю все», «могу заикаться, долго думаю и обдумываю вопросы», «дрожит голос, и я начинаю тараторить», «не могу сформулировать свои мысли», «заторможенное

мышление».

У респондентов медицинского направления «Волнение» продолжалось и во время экзамена: «Волнение, ощущение недостаточности времени», «я сильно нервничаю во время экзамена в я начинаю говорить тихо и неуверенно», «Я могу перенервничать», «Нервничаю», «Нервозность».

Анализ ответов на 8 вопрос: «Как Вы справляетесь со стрессом во время экзаменационной сессии?»



Рис. 3 Распределение ответов на вопрос «Как Вы справляетесь со стрессом во время экзаменационной сессии?» (количество упоминаний)

Fig. 3 Distribution of answers to the question “How do you cope with stress during the exam session?” (number of mentions)

Копинг-стратегия «Уход-избегание». У студентов психологического направления избегание часто выражалось в общении с друзьями и злоупотреблении пищей, алкоголем и табакокурения: «Стараюсь отвлечься с друзьями», «Заедаю стресс!», «Пью», «Много курю, иногда могу выпить, хожу в душ 5 раз в день и более, чтобы расслабиться», «Играю (либо в игры, либо на гитаре)» и т.д.

У студентов медицинского в общении, занятии любимым делом, также

злоупотреблении пищей и алкоголем: «Отдыхаю, смотрю расслабляющие сериалы, принимаю горячий душ», «Делаю дни отдыха и радую себя вкусняшками», «Отвлекаюсь, ухожу в увлечения, хобби, пытаюсь развеяться», «отвлечься от страха помогли фильмы или видео, музыка, книги, встречи с друзьями. иногда вечером, накануне зачёта, хотелось выпить чего-то крепкого», «Медитации, вкусная еда» и т.д.

Копинг-стратегия «Планирование решение проблемы» предполагает анализ

ситуации и разработку различных вариантов ее решения с целью изменения ситуации. Так студенты психологического направления, стремятся к получению экзаменов и зачетов «автоматом», т.е. активная работа в течение семестра, с последующим освобождением от сдачи итогового испытания: *«Пытаюсь идти на автомат», «Отвечаю на сам экзамен», «Не хожу на экзамены, стараюсь автоматы получать», «Делаю так, чтобы у меня была подушка безопасности ещё до сессии», «готовлюсь к экзамену»* и т.д. А студенты медицинского направления больше направляют усилия на качество подготовки к экзамену: *«Стараюсь готовиться лучше», «Сдаю экзамен», «Учу предмет»* и т.д.

Копинг-стратегия «Самоконтроль». Усилия, направляемые студентами на сохранение самообладания в стрессовой ситуации и подавление эмоций.

Так студентам психологического направления помогало обращение к лекарственным препаратам, дыхательным практикам, обильное питье и ведение внутреннего диалога, которые снижают психоэмоциональное напряжение: *«Дышу», «Успокаиваю себя», «Стараюсь абстрагироваться», «проявляю сдержанность, пытаюсь ровнее дышать, тревога уменьшается за счет того, что настраиваю себя максимально серьезно», «Принимаю успокоительные», «антидепрессанты», «Пью кофе, чай, воду», «Чай с мятой».*

Студентам медицинского направления для совладания со стрессом также используют дыхательные техники и осуществляют контроль своих эмоций на внутреннем уровне (мысленное успокоение) и так же обильное питье: *«Мысленно себя успокаиваю», «Пытаюсь держать себя в руках, думая, что это скоро все пройдет», «беру себя в руки, деваться некуда», «Дышу 10 раз», «Дыхательные упражнения», «пью много воды до и во время экзамена», «стараюсь успокоить себя в том, что этот экзамен не так страшен как мне кажется».* Применение успокоительных препаратов отмечается только некоторыми из студентов:

«В очень редких случаях могу принять успокоительное».

Копинг-стратегия «Положительная переоценка». Студенты прикладывали усилия направленные на изменение отношения к стрессовой ситуации. Так студенты психологического направления чаще старались думать о положительных моментах: *«Стараюсь думать о хорошем», «Самовнушением», «Говорю себе, что всё на самом деле не так страшно, как кажется».* Респонденты медицинского также работали со своим эмоциональным настроем: *«Пытаюсь настроить себя позитивно», «Стараюсь настраиваться на лучшее», «Стараюсь успокоить себя в том, что этот экзамен не так страшен, как мне кажется», «Пытаюсь настроиться на работу».*

Копинг-стратегия «Поиск социальной поддержки». Чтобы справиться со стрессом студенты нуждаются в эмоциональной поддержке, за которой обращаются к родным и друзьям. Это дает возможность респондентам вербализировать переживаемые негативные эмоции, а получив социальную поддержку эмоционально успокоиться.

Респонденты психологического направления чаще обращались за поддержкой родных и друзей: *«Общение с подругами и однокурсницами», «Говорю о переживаниях близким, чтобы почувствовать поддержку», «Общаюсь перед сессией с друзьями»,* а студенты медицинского направления чаще обращались за поддержкой к тем, кто находится в идентичной ситуации: *«Ищу коллег, которые не учили/которые тоже боятся».*

По ответам, 16 респондентов не применяли никаких копинг-стратегий в стрессовой ситуации, так как не испытывали стресс: *«я не испытываю стресса», «Никак, отвечаю и расслабляюсь», «Никак, на экзамене успокаиваюсь», «Особой необходимости справляться нет, т.к. стресс несильный».* При этом 3 респондента отметили, что никакие способы совладания со стрессом им не помогают, т.е. можно говорить об отсутствии у них

сформированных, эффективных копинг-стратегий в совладании с экзаменационным стрессом: «не справляюсь», «я не справляюсь», «не получается справиться тотально» и 1 студент психологического направления указал в качестве копинг-стратегии «дистанцирование», как способ

реагирования в стрессовой ситуации: «Включаю безразличие».

Анализ ответов респондентов на 9 вопрос: «Испытывая стресс во время сессии, возникает ли у Вас потребность в поддержке со стороны других людей и если да, то кого?», представлен в табл. 6.

Таблица 6

Потребность в поддержке студентов разных профилей обучения во время сессии, чел.

Table 6

The need for support of students of different profiles of study during examination session, persons

	Медицинское направление	Психологическое направление
Потребности не возникает	9	28
Со стороны родителей	23	14
Со стороны друзей	27	35
Со стороны одногруппников	16	18
Психолог	2	3
Молодого человека/девушки	3	3
Другое	2	5

Большинство студентов медицинского и психологического направлений, в период экзаменационной сессии, прежде всего, нуждались в поддержке со стороны друзей. На втором месте находится поддержка со стороны родителей. В данном случае совладание со стрессом для данных студентов, представляет определенные сложности, без возможности получить психологическую поддержку от ближайшего окружения. При этом у 28 студентов психологического направления потребности в поддержке не отмечалось. Можно предположить, что психологи обладают определенными навыками работы со своими психоэмоциональными состояниями, приобретенными за время обучения в университете. Студентам важна поддержка со стороны одногруппников, а за квалифицированной помощью психолога готово обратиться только 5 человек.

Так же 6 человек нуждались в поддержке со стороны молодого человека или девушки, 7 человек дали иные ответы: «Близкого для меня человека», «Жениха».

Один из респондентов указал, что нуждался в поддержке со стороны семьи, но получал ее крайне редко: «Я хочу испытывать поддержку от всех своих близких, но семья редко поддерживает меня, так что я благодарно подруге, что всегда даёт понять, что она рядом» и один из респондентов отметил, что не нуждается в поддержке, но ее навязывали: «Меня хотят поддержать все, кому не лень! Даже при том факте, что я этого не всегда хочу».

Таким образом, проведенное нами исследование согласуется с результатами исследований зарубежных и отечественных специалистов, в частности в определении причин возникновения экзаменационного стресса, интенсивности его протекания и неблагоприятного воздействия, оказываемого на физическое и психологическое состояние студентов, а также в выборе ими стратегий совладания со стрессом. Так, Т. Милчарек отвечая на вопрос о причинах стресса во время экзамена, в своем исследовании ответил, что он обусловлен повышением уровня тревоги у студентов и

доказал, что стресс усиливается пропорционально ответственности, которую берет на себя студент, приступая к подготовке и потом к сдаче экзаменов. При этом неспособность индивида контролировать все возможные стороны процесса, вызывающего стресс, приводит к росту напряжения¹. В исследовании факторов, вызывающих стресс у студентов-медиков в период экзаменационной сессии, проведенного с использованием качественных методов, подтверждается мысль о том, что «успешность сдачи экзамена или зачета, зависит не только от качества полученных студентом знаний на протяжении семестра, но также и от уровня переживаемого стресса. На него влияют переутомление студентов, необходимость готовить текущие задания, а также осуществлять подготовку к сдаче экзаменов, при том, что существуют рейтинги успеваемости, от которых во многом зависит получение стипендии и дальнейшее трудоустройство» (Webber, Skodda, Muth, Angerer, 2019). При этом стресс, который переживается студентами в период экзаменационной сессии провоцирует снижение способности к концентрации внимания, приводит к понижению мнестической деятельности (Turner, Bartlett, Andiappan, 2015), провоцируя злоупотребление психоактивными веществами (Schönfeld, Brailovskaia, Bieda, 2016), тревогу, нарушения сна и общее эмоциональное истощение (Waqas, Khan, 2015).

Заключение (Conclusions). В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Из 113 студентов 99 вне зависимости от направления обучения (медицинского и психологического) испытывали экзаменационный стресс. Причинами, вызывающими стресс во время экзаменационной сессии, является: уровень сложности сдаваемой дисциплины, риск отчисления и опасение потерять стипендию.

2. Студенты психологического направления чаще испытывают симптомы стресса накануне экзамена, у студентов медицинского направления симптомы стресса наблюдались на протяжении всей сессии. Наиболее частыми симптомами стресса у студентов двух направлений обучения выступают: нарушения сна. Студенты медицинского направления чаще подвержены нарушению питания, чем студенты психологического направления. Также студенты медицинского направления отмечают нарушения в работе ЖКТ и появление кожных высыпаний (нейродермитов).

3. Успешная сдача экзамена позволяет снизить или полностью купировать проявления стресса, что отметили 71 студент, переставшие испытывать стресс. При этом 12 студентов медицинского направления и 17 студентов психологического направления ощущали последствия стресса в течение некоторого времени после завершения экзаменационной сессии.

4. Студенты при совладании с экзаменационным стрессом чаще всего используют следующие копинг-стратегии: уход-избегание, планирование решения проблемы, поиск социальной поддержки, положительная переоценка и самоконтроль. Переживая экзаменационный стресс, студенты двух направлений, в первую очередь обращаются за поддержкой к своим друзьям и родным. Отсутствие эмоциональной поддержки может усугубить переживание экзаменационного стресса.

5. Полученные результаты могут быть использованы психологами-консультантами, а также специалистами по воспитательной работе в высших учебных заведениях, кураторами учебных групп с целью оказания психологической поддержки и помощи студентам в период экзаменационной сессии для снижения негативных последствий стресса и

¹ Как справиться со стрессом во время экзаменов, 2021.
URL: <https://трамплиномск.рф/news/category/obrazovanie-i>

nauka/kak-spravitsya-so-stressom-vo-vremya-ekzamenov-studencheskie-bayki (дата обращения: 21.01.2023).

выработки эффективных копинг-стратегий совладения со стрессом.

Список литературы

Галимова Г.А., Хох И.Р. Копинг-поведение студентов при экзаменационном стрессе // В сборнике: Фундаментальные и прикладные научные исследования. Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2016. С. 133-135.

Исаева А.М., Антоненц К.В. Влияние сна на успеваемость студентов // Международный студенческий научный вестник. 2017. № 2. С. 92.

Каширина Л.В., Краева К.В., Верба И.К. Копинг-поведение студентов в условиях экзаменационного стресса // Психология. Экономика. Право. Серия: Психологические науки. 2013. № 4. С. 15-24.

Кононов А.Н. Психоземotionalное состояние граждан России, перенёвших COVID-19 // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2022. № 2. С. 90-101.

Кононов А.Н. Особенности формирования мнения о личности человека по внешнему облику: исследование феномена лукизма методом контент-анализа // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2022. Т. 8, № 1. С. 136-149.

Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции. М.: Медицина. 2006. 167 с.

Марчук С. А. Влияние экзаменационного стресса на психофизическое состояние студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 10(176). С. 222-226.

Миронова О.И., Машкин К.А. Самоэффективность студентов в условиях экзаменационного стресса // Педагогика и психология образования. 2021. № 3. С. 133-145.

Оленникова М.В. Копинг-стратегии студентов в ситуации экзамена // Вопросы методики преподавания в вузе: ежегодный сборник. 2015. № 4(18). С. 75-83.

Пашиных И.А. Контент-анализ как метод исследования: достоинства и ограничения // Научная периодика: проблемы и решения. 2012. № 3(9). С. 13-18.

Саргина И.В. Копинг-стратегии как фактор адаптации вокалиста к ситуации публичного

выступления // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 679.

Сороковикова Э.Г. Психофизиологические состояния студентов в стрессогенной ситуации экзамена // Ярославский педагогический вестник. 2013. Т. 2. № 4. С. 217-221.

Токаева Л.К. Влияние экзаменационного стресса на психоэмоциональный статус и функциональное состояние сердечно-сосудистой системы первокурсников // Современные проблемы науки и образования. 2012. № 2. С. 365.

Фатеева Н.М., Арефьева А.В. Экзаменационный стресс и психофизиологические показатели студентов // Электронный научно-образовательный вестник «Здоровье и образование в XXI веке»: электронный журнал. 2015. №3. С. 34.

Шалашова Ю.В. Психологическое благополучие и стратегии совладания у студентов помогающих профессий // Нижегородский психологический альманах. 2022. № 1. С. 1-16.

Щелина С.О. Совладающее поведение как ресурс личностно-профессионального развития студентов-психологов (бакалавриата и специалитета): Дис. канд. психол. наук. М., 2020. 212 с.

Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы его коррекции. СПб.: Питер. 2012. 330 с.

Blanco C., Okuda M., Wright C. Mental health of college students and their non-college-attending peers: results from the national epidemiologic study on alcohol and related conditions // Archives Of General Psychiatry. 2008. V. 65. P. 1429-1437.

Freire C., Ferradás M., Regueiro B. Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach // Frontiers in Psychology. 2020. V. 11. P. 811-841.

Kim J.E., Saw A., Zane N. The influence of psychological symptoms on mental health literacy of college students // American Journal of Orthopsychiatry. 2015. V. 85. P. 620-630.

Schönfeld P., Brailovskaia J., Bieda A. The effects of daily stress on positive and negative mental health: mediation through self-efficacy // International Journal of Clinical and Health Psychology. 2016. V. 16. P. 1-10.

Turner J., Bartlett D., Andiappan M. Students' perceived stress and perception of barriers to effective study: impact on academic performance in

examinations // *British Dental Journal – Nature*. 2015. V. 219(9). P. 453-458.

Waqas A., Khan S. Association of academic stress with sleeping difficulties in medical students of a Pakistani medical school: a cross sectional survey // *Peer Journal*. 2015. V. 27(1). P. 840.

Webber J., Skodda S., Muth T., Angerer P. Stressors and resources related to academic studies and improvements suggested by medical students: a qualitative study // *BMC Medical Education*. 2019. V. 19. P. 298-312.

References

Galimova, G.A. and Khokh, I.R. (2016), “Coping-behavior of students under exam stress”, *V sbornike: Fundamental'nye i prikladnye nauchnye issledovaniya. Sbornik statey Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii*, 133-135. (In Russian).

Isaeva, A.M. and Antonets, K.V. (2017), “Influence of sleep on students' academic performance”, *Mezhdunarodnyy studencheskiy nauchnyy vestnik*, 2, 92. (In Russian).

Kashirina, L.V., Kraeva, K.V. and Verba, I.K. (2013), “Coping-behavior of students in conditions of exam stress”, *Psikhologiya. Ekonomika. Pravo. Seriya: Psikhologicheskie nauki*, 4, 15-24. (In Russian).

Kononov, A.N. (2022), “Psychoemotional state of citizens who have suffered COVID-19”, *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psikhologicheskie nauki*, 2. 90-101. (In Russian).

Kononov, A.N. (2022), “Features of forming an opinion about a person's personality by appearance: the study of the phenomenon of lukism by the method of content analysis”, *Nauchnyy rezul'tat. Pedagogika i psikhologiya obrazovaniya*, 8, 1. 136-149 (In Russian).

Lazarus, R. (2006), *Teoriya stressa i psikhofiziologicheskie issledovaniya Emotsional'nyi stress: fiziologicheskie i psikhologicheskie reaksii* [Theory of stress and psychophysiological research Emotional stress: physiological and psychological reactions], Moscow, Russia.

Marchuk, S.A. (2019) “The impact of exam stress on the psychophysical state of students”. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, 10(176), 222-226. (In Russian).

Mironova, O.I. and Mashkin, K.A. (2021), “Self-efficacy of students in conditions of examination stress”. *Pedagogika i psikhologiya obrazovaniya*. 3. 133-145. (In Russian).

Oleennikova, M.V. (2015), “Coping strategies in the exam situation”. *Voprosy metodiki prepodavaniya v vuze: ezhegodnyy sbornik*, 4(18), 75-83. (In Russian).

Pashinyan, I.A. (2012), “Content analysis as a research method: advantages and limitations”. *Nauchnaya periodika: problemy i resheniya*, 2012, 3(9), 13-18. (In Russian).

Sargina, I.V. (2014), “Coping strategies as a factor of the vocalist's adaptation to the situation of public speaking”, *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya*, 6, 679. (In Russian).

Sorokovikova, E.G. (2013) “Psychophysiological states of students in a stressful exam situation”. *Yaroslavskii pedagogicheskii vestnik*, 2, 4, 217-221. (In Russian).

Tokaeva, L.K. (2012) “The influence of exam stress on the psycho-emotional status and functional state of the cardiovascular system of first-year students”. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya*. 2. 365. (In Russian).

Fateeva, N.M. and Arefyeva, A.V. (2015), “Exam stress and psychophysiological indicators of students”, *Elektronnyy nauchno - obrazovatel'nyy vestnik «Zdorov'e i obrazovanie v XXI veke»: elektronnyy zhurnal*, 3, 34. (In Russian).

Shalashova, Yu. V. (2022), “Psychological well-being and coping strategies for students of helping professions”, *Nizhegorodskii psikhologicheskii al'manakh*. 1. 1-16. (In Russian).

Shchelina, S.O. (2020), “Coping behavior as a resource for the personal and professional development of psychology students (bachelor's degree and specialty)”, Abstract of Ph.D. dissertation, Moscow, Russia.

Shcherbatykh, Yu.V. (2012) *Psikhologiya stressa i metody ego korrektsii* [Psychology of stress and methods of its correction], St. Petersburg, Piter, Russia.

Blanco, C., Okuda, M. and Wright, C. (2008), “Mental health of college students and their non-college-attending peers: results from the national epidemiologic study on alcohol and related conditions”, *Archives of General Psychiatry*, 65, 1429-1437. (In USA).

Freire, C., Ferradás, M. and Regueiro, B. (2020), “Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach”, *Frontiers in Psychology*, 11, 811-841. (In Spain).

Kim, J.E., Saw, A. and Zane, N. (2015), “The influence of psychological symptoms on mental health literacy of college students”, *American Journal of Orthopsychiatry*, 85, 620-630. (In USA).

Schönfeld, P., Brailovskaia, J. and Bieda, A. (2016), "The effects of daily stress on positive and negative mental health: mediation through self-efficacy", *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16, 1-10. (In Portugal).

Turner, J., Bartlett, D. and Andiappan, M. (2015), "Students' perceived stress and perception of barriers to effective study: impact on academic performance in examinations", *British Dental Journal*, 219(9), 453-458. (In UK).

Waqas, A. and Khan, S. (2015), "Association of academic stress with sleeping difficulties in medical students of a Pakistani medical school: a cross sectional survey", *Peer Journal*, 27(1), 840. (In USA).

Webber, J., Skodda, S., Muth, T. and Angerer, P. (2019), "Stressors and resources related to academic studies and improvements suggested by medical students: a qualitative study", *BMC Medical Education*, 19, 298-312. (In UK).

Информация о конфликте интересов: авторы не имеют конфликта интересов для декларации.

Conflicts of Interest: the authors have no conflict of interests to declare.

Данные авторов:

Кононов Александр Николаевич, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологического консультирования, Государственный университет просвещения.

Новикова Арина Сергеевна, магистрант факультета психологии, Государственный университета просвещения.

About the authors:

Aleksandr N. Kononov, Candidate of Sciences (Psychology), Associate Professor at the Faculty of Psychology, State University of Education.

Arina S. Novikova, Master's Degree Student of the Faculty of Psychology, State University of Education.