

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2023.67.85.023

Совладающее поведение студентов вуза в период экзаменационной сессии в условиях цифровизации образования

Соловьева Ольга Владимировна

Доктор психологических наук,
профессор кафедры коррекционной психологии и педагогики,
Северо-Кавказский федеральный университет,
355009, Российская Федерация, Ставрополь, ул. Пушкина, 1;
e-mail: olga.vl.soloveva@gmail.com

Сулейманов Александр Георгиевич

Аспирант,
кафедра общей и прикладной психологии,
Северо-Кавказский федеральный университет,
355009, Российская Федерация, Ставрополь, ул. Пушкина, 1;
e-mail: sasha_suleimanov1@mail.ru

Аннотация

В статье рассматривается вопрос воздействия стресса на личность студента в период прохождения экзаменационной сессии. Показано, что экзаменационный стресс, переживаемый студентами в период сдачи экзаменов, может носить пролонгированный характер и влиять на их сознание в постэкзаменационный период. Стресс занимает одну из лидирующих позиций, среди причин, вызывающих негативные эмоциональные переживания – психическое напряжение, беспокойство, тревогу, волнение и психосоматические нарушения студентов, сказывающиеся не только на настроении и самочувствии, но и на качестве учебной деятельности, а также на усвоении профессиональных знаний. Раскрыты особенности сдачи экзаменов с использованием дистанционных форм взаимодействия преподаватель-студент и электронного тестирования в условиях цифровизации образования. В этой связи подчеркивается важность использования способов совладания со стрессом. Раскрываются основные типы совладающего поведения личности в условиях экзамена. Описаны краткие результаты экспериментального исследования, направленного на выявление ведущих стратегий совладания, характерных для студентов в период сдачи экзаменов. Даются рекомендации для студентов по сохранению стрессоустойчивости и использованию конструктивных совладающих стратегий.

Для цитирования в научных исследованиях

Соловьева О.В., Сулейманов А.Г. Совладающее поведение студентов вуза в период экзаменационной сессии в условиях цифровизации образования // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 2А. С. 227-234. DOI: 10.34670/AR.2023.67.85.023

Ключевые слова

Совладающее поведение, копинг-стратегии, студенты вуза, цифровизация образования, стресс, экзаменационная сессия.

Введение

В современном образовательном пространстве наблюдается переход с традиционной формы сдачи экзаменационной сессии на цифровую (дистанционную). Одним из факторов перехода к цифровому формату обучения послужила пандемия, вызванная коронавирусной инфекцией. Это привело к формированию новых компетенций, которые студенты-будущие педагоги и преподаватели со стажем должны освоить, а именно эффективно использовать дидактические потенциалы цифровых технологий; владеть навыками работы с различными источниками информации; владеть навыками использования информационных устройств; владеть основами методики внедрения цифровых образовательных ресурсов в учебно-воспитательном процессе.

Использование цифровых и других инновационных педагогических технологий, а также качество работы профессорско-преподавательского состава вуза во многом определяют формирование познавательной и учебно-профессиональной мотивации студентов, что оказывает воздействие на качество образования [Соловьева, 2014].

Основная часть

Качество подготовки студентов к профессиональной деятельности тесно связано с особенностями их эмоциональной сферы, с общим самочувствием и настроением, которые сказываются на характере и качестве обучения и освоения профессиональных знаний и компетенций, на достижении успеха, на умении демонстрировать высокие результаты в период экзаменационной сессии (в очном и дистанционном формате).

Вместе с тем необходимо отметить, что экзаменационный период для студентов является весьма напряженным, критическим. Экзаменационная сессия является неким стресс-фактором, который приводит к повышенному уровню тревожности, вызывает психическое напряжение, является фрустрирующим событием для личности студента.

Экзаменационный стресс занимает одну из лидирующих позиций, среди причин, вызывающих психическое напряжение и психосоматические нарушения. Стресс, переживаемый студентами в период сдачи экзаменов, может носить пролонгированный характер и влиять на сознание человека и в постэкзаменационный период. Исходя из этого важным составляющим экзаменационного периода является уже не хороший результат, а преодоление негативного воздействия стресса [Кучина, 2009].

Актуальность данной проблемы подтверждается во многих исследованиях, показывающих влияние экзаменационного стресса на психофизиологические и эмоциональные особенности личности (О.М. Баканова, В.В. Плотников, А.С. Фаустов В.А., Доскин и др.). При этом важно отметить недостаточную изученность влияния экзаменационного стресса на выбор стратегии совладания.

Анализ литературы показывает, что экзамен – это ситуация, которая воспринимается и оценивается личностью, как стрессовая, трудная, требующая от студента как адаптационных возможностей, так и выработки конструктивных приемов совладания. Экзаменационная ситуация напрямую влияет на психическое состояние студента, на умственную деятельность,

на самооценку и на «Я-концепцию», а также на самореализацию в целом [Берне, 2011].

Стресс, испытываемый студентами в период сдачи экзаменов, рассматривался как блок-фактор, негативно влияющий на протекание всех когнитивных процессов личности.

Необходимо отметить, что переход на цифровые платформы в период сдачи экзаменационной сессии является для студентов дополнительным стрессовым фактором, так как они требуют от личности подстраиваться под требования новой образовательной среды цифрового формата, где отсутствует непосредственная обратная связь, где невозможно гибко скорректировать ответ, уточнив какие-либо детали, где диалог с преподавателем ограничен, либо вовсе отсутствует (в условиях сдачи экзамена с помощью электронного тестирования). Таким образом, в период сдачи экзаменов в цифровом формате стрессовое воздействие на личность студента оказывается сильнее из-за суженного круга реальных социальных контактов обучающихся, ограниченного времени непосредственной коммуникации, невозможности исправить ошибку, сделав уточнение.

В период прохождения сессии повышается уровень стресса, что в свою очередь приводит к нарушениям соматического и психического здоровья студентов. Снижаются показатели когнитивных, эмоциональных и физиологических процессов, наблюдается сужение круга реальных социальных контактов обучающихся, снижение возможностей установления конструктивных межличностных отношений в учебной группе в связи с ограниченным временем непосредственного контакта. Отмечается, что к выбору негативных форм совладания приводит также обострение проблемы обеспечения информационной безопасности обучающихся, особенно повышение риска манипуляторного воздействия сетевых сообществ различной направленности.

В контексте стрессового воздействия экзаменационных сессий, как определенной жизненной трудности, актуальной проблемой является проявление особенностей совладающего поведения (копинг-стратегии) как условия регуляции поведения и деятельности человека.

По мнению зарубежных авторов (таких как Р. Лазарус и С. Фолкман) совладающее поведение предпринимается индивидом с целью ослабления негативного воздействия стресса на сознание человека. Совладание позволяет ослабить негативное воздействие окружающей среды, тем самым сохранить психофизиологическое здоровье человека.

Изучение совладающего поведения в нашей стране началось относительно недавно, понятие совладания рассматривалось в контексте стресса и переводилось дословно как «психологическое сопротивление».

А.И. Приходько, А.Н. Демин, И.М. Никольская, Т.Л. Крюкова, описывают в своих работах разнообразные стрессовые ситуации и способы совладания с ними. Большинство авторов склоняется к тому, что определяющая функция совладающего поведения в стрессовых ситуациях состоит в эффективной адаптации индивида к быстро изменяющимся условиям социальной жизни [Водопьянова, 2009].

В последнее время написано большое количество работ, посвященных совладающему поведению личности. В работах представлены разные классификации типов совладания. При этом общепризнанной классификации типов совладания в научной литературе не определено. Большинство ученых опирается в своих работах на классификацию, предложенную Р. Лазарус и С. Фолкман, они выделяют две основные формы совладающего поведения:

- совладающее поведение (копинг-стратегии), сфокусированное на проблеме – данная форма совладания со стрессом определяется рациональным анализом, другими словами, мобилизация копинг-ресурсов;

– совладание (копинг-стратегия), сфокусированное на эмоциях личности – данная форма мобилизует эмоциональные копинг-ресурсы, для регуляции негативных эмоциональных реакций.

Совладание с фокусом на эмоциональный компонент в свою очередь проявляется в следующих формах: дистанцирование от негативных факторов социальной среды, ориентация на положительные исходы, отрицание проблемы и многое другое. Необходимо также отметить, что один и тот же человек в разных кризисных ситуациях может применять разные типы совладания со стрессом, наиболее типичные для него [Кружкова, 2012].

По мнению Т.Л. Крюковой, совладающее поведение носит ситуативный характер и активизируется организмом самостоятельно для снижения пагубного воздействия стресса на психологическое состояние личности.

Если рассматривать ситуацию экзаменационной сессии, то можно заметить, что происходит оценка степени воздействия стресса, что приводит к выбору стратегий и стилей совладающего поведения [Крюкова, 2008]. По мнению З.Б. Кучиной на выбор стратегий совладания студента в период сессии влияют личностные особенности (личностный фактор) и психологические качества, проявляющиеся во время сдачи экзаменов [Кучина, 2009].

Нельзя отменять очевидный факт того, что в ситуации сдачи экзаменационной сессии предусматриваются умственные нагрузки, которые требуют от студента мобилизации как психоэмоциональных, так и психофизиологических ресурсов совладания с травмирующим фактором.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что личностные и эмоциональные особенности студентов напрямую связаны с выбором стратегии и видов совладания со стрессом в период сессии.

В период летней экзаменационной сессии нами была проведена экспериментальная работа, цель которой заключалась в определении приоритетных стратегий совладания со стрессом в период сессии, опираясь на гендерные и профессиональные аспекты личности студента.

Выборку составили студенты ГБОУ ВО «Ставропольского государственного педагогического института», факультета среднего профессионального образования разных профилей подготовки. В исследовании приняло участие 30 респондентов в возрасте от 16 до 18 лет.

В качестве диагностического инструментария выступили следующие методики:

- Методика «Копинг поведение в стрессовых ситуациях» С. Нормана Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера (в адаптации Т.А. Крюковой);
- Опросник «Самоактуализационный тест» Э. Шострома;
- Тест «Преодоление трудных жизненных ситуаций» (ПТЖС) В. Янке, Г. Эрдман.

В рамках данной публикации мы лишь обобщенно и укрупненно представим результаты исследования, анализ которых показал, что степень эмоциональных переживаний у студентов мужского и женского пола одного направления подготовки находятся на уровне высоком и выше среднего, при этом необходимо отметить, что уровень эмоциональных переживаний у респондентов мужского пола чуть выше.

По результатам исследования совладающего поведения у студентов в стрессовых ситуациях можно отметить следующее. Вне зависимости от гендера, профессиональной подготовки, одна часть студентов использует стратегии совладания с ориентацией на избегание проблемы, другая часть студентов на основе личностных характеристик прибегает к такой форме совладания, как разрешение проблемы (совладающее поведение с ориентацией на проблему). При этом

необходимо отметить, что в силу возрастных особенностей юноши и девушки, чаще всего прибегают к такому типу совладающего поведения как «избегание». Одной из вариаций такого вида совладания является «отвлечение» и «социальное отвлечение», цель которого заключается в поиске социальной поддержки и снижения эмоционального напряжения через нее. Юноши и девушки данной выборки демонстрируют схожие результаты в частоте использования данного вида совладающего поведения.

При использовании методики «Самоактуализационный тест» Э. Шострома, были получены следующие результаты. Юноши в период сессии обладают большей спонтанностью и независимостью в поступках, действиях и решениях, чем девушки. Девушки в ситуации экзамена проявляют гибкость поведения, рефлексивность и компетентность (ориентацию) во времени.

С целью определения особенностей совладающего поведения у студентов педагогического вуза мы проанализировали результаты, полученные при использовании теста ПТЖС. Студенты вне зависимости от половой принадлежности и профессиональной подготовки используют стратегии группы «Активные позитивные»: «Контроль над ситуацией»; «Позитивная самомотивация». Этот результат свидетельствует о том, что в ситуации экзамена студенты мотивируют себя на успех, используют разного вида аффирмации, анализируют ситуацию и выполняют действия по ее контролю.

По результатам диагностики можно определить следующие выводы, что у студентов отсутствуют значимые различия в уровне переживания стресса в период сдачи экзаменационной сессии, студенты вне зависимости от профиля подготовки и пола, чаще используют копинг-стратегии с негативной окраской, они склонны к поиску социальной поддержки для снижения эмоциональной напряженности или избеганию проблемы.

Проведенный анализ позволил определить изменения не только в выборе копинг-стратегий и реализации копинг-ресурсов, но и специфику мотивации студентов-педагогов в условиях цифровизации образования в период экзаменационной сессии. Мы смогли отметить следующее. У студентов педагогического вуза можно наблюдать понимание значимости и причин цифровизации образовательного пространства в период экзаменационной сессии. У преподавателей в данный период появилась такая задача, как формирование личностного отношения студентов-педагогов к процессам цифровизации, осознание ее влияния на изменение профессиональных требований, что в свою очередь влияет на формирование благоприятных форм совладающего поведения у студентов. Важно отметить, что и у студентов педагогического вуза, и у преподавателей наблюдается стремление максимально полно использовать потенциал цифровой образовательной среды в личностном и профессиональном развитии.

По результатам психолого-педагогического исследования мы можем выделить как позитивные аспекты цифровизации образовательного пространства в период экзаменационной сессии, так и негативные. В период цифровизации образовательного пространства наблюдается персонализация обучения. Студенты свободны в выборе образовательного маршрута, они самостоятельно определяют порядок и временные границы освоения учебного материала, частоту и интенсивность взаимодействия с преподавателями, но вместе с тем осуществляется стимулирование самостоятельности обучающихся, принятия на себя ответственности за результативность обучения.

Цифровизация влечет за собой и негативный эффект в том числе. Это объясняется тем, что ввиду снижения эффекта социального присутствия в условиях виртуализации взаимодействия участников образовательного процесса, преподаватели не имеют возможности в полной мере

оказывать психолого-педагогическое воздействие/взаимодействие. Также в связи с отсутствием у студентов навыков и умений объективно оценивать достоверность противоречивой информации, находящейся в свободном доступе и излишнем количестве, закрепляется неоднозначное отношение к источникам.

Также нами были подобраны наиболее эффективные на наш взгляд методические рекомендации для студентов по сохранению стрессоустойчивости и использованию конструктивных совладающих стратегий в период прохождения экзаменационной сессии:

- 1) Аутогенная тренировка: с ее помощью студент в период прохождения экзаменационной сессии может оказывать существенное влияние на вегетативные и психические процессы организма, в том числе на не поддающиеся произвольной сознательной регуляции.
- 2) Релаксация при помощи метода визуализации.
- 3) Активное переключение при воздействии стрессовых факторов (представляет собой снятие внутреннего напряжения с помощью перенаправления энергии на достижение социально приемлемых целей).
- 4) Оптимистический настрой и позитивное восприятие мира – в период возникновения стрессовой ситуации, студенту необходимо переключиться на занятие любимым делом.
- 5) Эмоциональный перенос, позволяет обучающемуся отвлечься от негативных обстоятельств путем создания ситуации отрешенности, а именно мысленного переноса стрессового состояния, например, на посторонние предметы.

Заключение

Таким образом, можно сделать вывод, что изучение совладающего поведения у студентов в период прохождения экзаменационной сессии, опираясь на позитивные и негативные аспекты в данном вопросе, позволяет определить наиболее эффективные виды совладающего поведения, выявить умения и навыки, которые дадут возможность снизить уровень стресса в период экзаменационной сессией в цифровом (дистанционном) формате.

Библиография

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование и психологическая защита // Психологический журнал. 2017. № 5. С. 104-115.
2. Берне Р. Развитие «Я-концепции» и воспитание. М.: Прогресс, 2011. 420 с.
3. Водопьянова Н.А. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 255 с.
4. Гутник Е.П. Волевые копинг-ресурсы личности в ситуации неопределенности // Вестник Омского университета. 2019. № 12. С. 90-96.
5. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. СПб., 2009. 136 с.
6. Кружкова О.В. Психологическая защита и совладание: феноменологические соотношения и структура // Вестник ЛГУ имени А.С. Пушкина. Психология. 2012. № 12. С. 36-49.
7. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения // Совладающее поведение: Современные составляющие и перспективы. М., 2008. С. 138.
8. Кучина З.Б. Совладание с экзаменационным стрессом у студентов вуза (на примере интернет экзамена) // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2009. Т. 15. № 14. С. 225.
9. Останина Н.В. Теоретические основы формирования копинг-поведения учащихся // Вестник ЧГПУ. 2009. № 1. С. 109-120.
10. Соловьева О.В. Активизация положительного отношения студентов к учебно-познавательной деятельности // Прикладная психология и психоанализ. 2014. № 3. URL: <http://ppip.idnk.ru>

Coping behavior of university students during the examination session in conditions of digitalization of education

Ol'ga V. Solov'eva

Doctor of Psychology,
Professor of the Department of Correctional Psychology and Pedagogy,
North-Caucasus Federal University,
355009, 1, Pushkina str., Stavropol, Russian Federation;
e-mail: olga.vl.soloveva@gmail.com

Aleksandr G. Suleimanov

Postgraduate,
North-Caucasus Federal University,
355009, 1, Pushkina str., Stavropol, Russian Federation;
e-mail: sasha_suleimanov1@mail.ru

Abstract

The research in psychology presented in this article deals with the issue of the impact of stress on the student's personality during the examination session. It is shown in the paper that the examination stress experienced by students during the period of passing exams can be of a prolonged nature and affect their consciousness in the post-examination period. Stress occupies one of the leading positions among the causes of negative emotional experiences, such as mental stress, anxiety, agitation and psychosomatic disorders of students, affecting not only the mood and well-being, but also the quality of educational activity, as well as the assimilation of professional knowledge. The features of passing exams using remote forms of teacher-student interaction and electronic testing in the context of digitalization of education are revealed. In this regard, the importance of using methods of coping with stress is emphasized by the authors of the study. The main types of co-owning behavior of a person in the conditions of the exam are revealed. Brief results of an experimental study aimed at identifying the leading coping strategies characteristic of students during the exams are described. Recommendations are given for students to maintain stress resistance and use constructive coping strategies.

For citation

Solov'eva O.V., Suleimanov A.G. (2023) Sovladayushchee povedenie studentov vuza v period ekzamenatsionnoi sessii v usloviyakh tsifrovizatsii obrazovaniya [Coping behavior of university students during the examination session in conditions of digitalization of education]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (2A), pp. 227-234. DOI: 10.34670/AR.2023.67.85.023

Keywords

Coping behavior, coping strategies, university students, digitalization of education, stress, examination session.

References

1. Antsyferova L.I. (2017) Lichnost' v trudnykh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyslivanie, preobrazovanie i psikhologicheskaya zashchita [Personality in difficult life conditions: rethinking, transformation and psychological protection]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 5, pp. 104-115.
2. Berne R. (2011) *Razvitie «Ya-kontseptsii» i vospitanie* [The development of the self-concept and education]. Moscow: Progress Publ.
3. Gutnik E.P. (2019) Volevye koping-resursy lichnosti v situatsii neopredelennosti [Volitional coping resources of a person in a situation of uncertainty]. *Vestnik Omskogo universiteta* [Bulletin of Omsk University], 12, pp. 90-96.
4. Isaeva E.R. (2009) *Koping-povedenie i psikhologicheskaya zashchita lichnosti v usloviyakh zdorov'ya i bolezni* [Coping behavior and psychological protection of a person in conditions of health and illness]. St. Petersburg.
5. Kruzhkova O.V. (2012) Psikhologicheskaya zashchita i sovladanie: fenomenologicheskie sootnosheniya i struktura [Psychological protection and coping: phenomenological correlations and structure]. *Vestnik LGU imeni A.S. Pushkina. Psikhologiya* [Bulletin of the Leningrad State University. Psychology], 12, pp. 36-49.
6. Kryukova T.L. (2008) Chelovek kak sub"ekt sovladayushchego povedeniya [Human as a subject of coping behavior]. In: *Sovladayushchee povedenie: Sovremennye sostavlyayushchie i perspektivy* [Coping behavior: Modern components and perspectives]. Moscow.
7. Kuchina Z.B. (2009) Sovladanie s ekzamenatsionnym stressom u studentov vuza (na primere internet ekzamena) [Coping with exam stress among university students (on the example of an Internet exam)]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N.A. Nekrasova. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsial'naya rabota Yuvenologiya. Sotsiokinetika* [Bulletin of the Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Social work. Juvenology. Sociokinetics], 15, 14, p. 225.
8. Ostanina N.V. (2009) Teoreticheskie osnovy formirovaniya koping-povedeniya uchashchikhsya [Theoretical foundations for the formation of coping behavior of students]. *Vestnik ChGPU* [Bulletin of ChSPU], 1, pp. 109-120.
9. Solov'eva O.V. (2014) Aktivizatsiya polozhitel'nogo otnosheniya studentov k uchebno-poznavatel'noi deyatel'nosti [Activation of the positive attitude of students to educational and cognitive activity]. *Prikladnaya psikhologiya i psikhoanaliz* [Applied psychology and psychoanalysis], 3. Available at: <http://ppip.idnk.ru> [Accessed 03/03/2023]
10. Vodop'yanova N.A. (2009) *Psikhodiagnostika stressa* [Psychodiagnostics of stress]. St. Petersburg: Piter Publ.