

ДК: 159.99

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Вегнер Д. В.

*студентка 4 курса Лечебного факультета, отделения «Сестринское дело»
ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет
Минздрава России,
Россия, г. Кемерово*

Акименко Г. В.

*кандидат исторических наук, доцент, доцент кафедры психиатрии,
медицинской психологии и наркологии
ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет
Минздрава России,
Россия, г. Кемерово*

Аннотация. В современных условиях одним из наиболее часто встречающихся видов аффектов является дистресс, который стал и неотъемлемой частью академической жизни обучающихся в вузах. В статье освещены теоретические взгляды на проблему стрессов в студенческой среде. В настоящее время для того, чтобы разработать адекватные и эффективные стратегии педагогического вмешательства, крайне важно понять источники и последствия академического стресса. Авторами предпринята попытка проанализировать взаимосвязь между уровнем стрессоустойчивости и успешностью процесса формирования позитивного отношения к академической деятельности у обучающихся.

Ключевые слова: студенты, обучающиеся, академический стресс, стрессоустойчивость, учебная деятельность.

STRESS TOLERANCE AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF A POSITIVE ATTITUDE TO LEARNING ACTIVITIES AMONG STUDENTS

Wegner D. V.

*4th year student of the Medical Faculty, «Department of Nursing»
Kemerovo State Medical University of the Ministry of Health of the Russian
Federation,
Kemerovo, Russia*

Akimenko G. V.

*Candidate of Historical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the
Department of Psychiatry, Medical Psychology and Narcology
Kemerovo State Medical University of the Ministry of Health of the Russian
Federation,
Kemerovo, Russia*

Abstract. In modern conditions, one of the most common types of affects is distress, which has become an integral part of the academic life of students in universities. The article highlights theoretical views on the problem of stress in the student environment. Currently, in order to develop adequate and effective strategies for pedagogical intervention, it is extremely important to understand the sources and consequences of academic stress. The authors attempt to analyze the relationship between the level of stress resistance and the success of the process of forming a positive attitude to academic activity in students.

Key words: students, students, academic stress, stress tolerance, educational activity.

Актуальность исследования. Долгое время было принято считать, что студенчество в силу специфики своей деятельности меньше всего подвержено стрессам. В настоящее время академический стресс рассматривается как кризис образа жизни [7]. Согласно статистике, опубликованной Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), каждый час один студент в мире совершает самоубийство [8].

Установлено, что у современных студентов, испытывающих высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки в процессе обучения в

университете, не редко наблюдается отрицательная динамика отношения к учебной деятельности [7]. Одной из причин является снижение уровня их общей стрессоустойчивости. Как следствие, были зафиксированы нарушения когнитивной, эмоциональной, мотивационной и поведенческой сфер деятельности обучающихся.

Современное состояние проблемы свидетельствует о необходимости проведения комплексного исследования влияния уровня стрессоустойчивости обучающихся на улучшение их отношения к академической деятельности. При этом необходима разработка психолого-педагогической технологии, формирующей позитивное отношение студентов к учёбе путем повышения их стрессоустойчивости.

Объект исследования: отношение студентов к учебной деятельности.

Предмет исследования: стрессоустойчивость студентов как один из факторов развития позитивного отношения к учебе.

Методы исследования: теоретико-методологический анализ психологических, педагогических научных источников по теме исследования; наблюдение; беседа.

Психодиагностические методы: методика диагностики уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина, авторская методика «Стрессоустойчивость в академической деятельности», тест на учебный стресс Ю.В. Щербатых.

Исследование проводилось на базе отделения «Сестринское дело» (ВСО) лечебного факультета Кемеровского государственного медицинского университета. В нем приняли участие 79 человек, обучающихся на I-IV курсах. 86% респондентов – девушки и 14% - юноши. Возраст участников от 18 до 23 лет.

Результаты и обсуждение. Основная задача исследования состояла в том, чтобы определить уровень академического стресса, с которым сталкиваются

студенты в процессе всего периода обучения, и выявить основные причины, снижающие их стрессоустойчивость.

Понятие «стресс» впервые было введено в научный оборот применительно к техническим объектам. В XVII в. английский ученый Роберт Гук использовал этот термин для характеристики объектов, например, мостов, испытывающих нагрузку и сопротивляющихся ей.

Стресс (*англ.* stress) означает «давление», «нажим». Впервые этот термин в научный тезаурус ввел создатель концепции дистресса, канадский психолог, физиолог Ганс Селье [2]. С его точки зрения «стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование» [3, С. 27]. Г.Селье так же ввел в научный оборот понятия: «фрустрация», «дистресс», вызывающих негативные эмоции и «эустресс» - формирующего у человека различные положительные эмоциональные переживания, в том числе и в процессе учебной деятельности.

Проведенный анализ научных публикаций по рассматриваемой проблеме показал, что единого подхода к пониманию критериев стрессоустойчивости обучающихся в настоящее время нет. Российские и зарубежные авторы трактуют этот феномен по - разному. Например, наиболее часто понятие «стрессоустойчивость» рассматривается как: «..интегральное свойство личности, которое характеризуется таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной обстановке» [5, С. 40].

Обучающиеся, в том числе в медицинском университете, являются активными субъектами образовательного процесса и выступают в роли «субъекта учебной деятельности», главным признаком которой является ее подготовительный характер. Именно благодаря активному участию в процессе обучения студент готовится к самостоятельной работе по специальности;

нарабатывает навыки адаптации к окружающему миру; удовлетворяет свои потребности, в том числе в образовательной деятельности; формируется как личность.

Общепризнано, что мотивационный компонент в поведенческом рисунке личности определяет, стимулирует и побуждает студента к совершению какого-либо действия, в том числе включенного в процесс обучения. Поэтому можно говорить о полимотивированности образовательного процесса и о динамике его мотивации.

Научные исследования, проведенные психологами и педагогами высшей школы, показывают, что на отношение студентов к учебе влияет целый ряд факторов. В их числе: формы организации учебного процесса; педагогические (образовательные) технологии; уровень развития коллективов групп; учебная практика в медицинских учреждениях и др. [4, С.14].

К внешним факторам, вызывающим отрицательные психологические эмоции и, как следствие, дезорганизующие образовательную деятельность студентов, исследователи относят: перегрузку учебной информацией: дефицит времени; сенсорную и социальную изоляцию; высокий темп поступления сигналов; временная неопределенность событий; не знание обучающимися основ тайм - менеджмента и др.

Анализ современной научной литературы позволяет определить основные критерии развития у обучающихся положительного отношения к учебной деятельности. В их числе:

- высокий уровень сформированности личности обучающегося в вузе;
- направленность учебного процесса на осознание общественной значимости, например, непрерывного медицинского образования;
- развитие у студентов адекватной самооценки и оценки своих возможностей в обучении и представлении парадигмы их развития;

- осознание обучающимися условий успешности академической деятельности и удовлетворенности этим процессом;
- создание положительного когнитивного психологического климата в учебной группе;
- учет индивидуальных особенностей студентов, их жизненного опыта в организации учебной деятельности со стороны преподавателей и др.

На академическую успеваемость и, как следствие, на личностное отношение к учебе могут влиять и такие факторы, такие как пол и возраст обучающихся, преподавательский состав, социальный статус семьи, объём учебной нагрузки и др. [5, С.76]. Специалисты считают, что стрессоустойчивость так же формируют: физическая активность студентов, здоровая диета, продолжительный сон [6]. В противовес, любая ситуация, которая вызывает разочарование в учебном процессе, может быть причиной фрустрации или стресса.

Стрессоустойчивость студентов в процессе обучения в университете является комплексным свойством личности, которое характеризуется необходимой адаптацией студента к воздействию внешних и внутренних факторов и включает такие личностные компоненты, как низкая личностная и ситуативная тревожность; низкий уровень нервно - психического напряжения; адекватная самооценка; высокая работоспособность; эмоциональная устойчивость и др., Именно они обеспечивают успешное достижение цели академической деятельности и реализуются в когнитивной, эмоциональной, мотивационной и поведенческой сферах личности. Очевидно, что у каждого человека разные навыки и способности к адаптации, поэтому их стиль поведения в стрессовых учебных ситуациях также отличен.

В рамках проведенного исследования установлено, что у студентов ВСО КемГМУ наблюдается преобладание низкого уровня эмоциональной устойчивости (высокий уровень стрессоустойчивости выявлен лишь у 13 %

испытуемых), высокой эмоциональной возбудимости у 30 % респондентов и интенсивности эмоций у 74 % принявших участие в исследовании. При этом студенты выпускного четвертого курса более выдержанны, эмоционально устойчивы и в большей степени ориентированы на реальность.

Зафиксировано, что при высокой эмоциональной возбудимости и интенсивности эмоций, студенты относительно недолго переживают возникающие стрессовые переживания. Это позволяет им быть менее раздражительными и лучше концентрироваться на решении задач, возникающих в рамках академического процесса. Кроме того, устойчивость эмоциональной сферы позволяет человеку более эффективно адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям учебной деятельности.

Тест Ю.В. Щербатых, с помощью которого был исследован уровень экзаменационного волнения у студентов, а также причины, признаки и проявления учебного стресса, был проведен на всех курсах ВСО. Данное исследование не выявило достоверных различий. Полученное эмпирическое значение ($U_{\text{эм}}=259,5$) попало в зону незначимости. Таким образом, можно констатировать факт того, что студенты разных курсов ВСО примерно в одинаковой степени испытывают экзаменационный стресс.

С помощью данной методики были определены и факторы, провоцирующие академический стресс. Результаты свидетельствуют о том, что основными причинами фрустрации у студентов являются: большая учебная нагрузка; не всегда доступные для понимания учебники и методические пособия; неумение правильно организовывать свой режим дня; нерегулярное питание и сон.

Установлено, что академический стресс проявляется в основном на психологическом уровне, что неизбежно приводит к снижению работоспособности студентов. Получается «замкнутый круг».

Основной способ снятия стресса – сон. Его указали 75% респондентов. Предэкзаменационное волнение так же снимается переключением на другие дела, вкусной едой, физическими упражнениями. Вместе с тем, большинство респондентов в ответах на вопросы анкеты указали, что не применяют никаких специальных методов для снятия волнения и стресса.

Эмоции являются важнейшим фактором регуляции процессов познания. Для интеллекта и эмоций характерны отношения взаимодополнения. Анализ результатов, полученных в рамках тестирования по методике Ч.Д. Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory - STAI) свидетельствует о том, что более половины респондентов повышено тревожны (рис.1). Ситуативно это проявляется в ходе аудиторных учебных занятий, на коллоквиумах, зачетах и экзаменах. Это в свою очередь негативно отражается на когнитивной деятельности обучающихся в целом (таблица 1).

Доказано, что люди с личностной тревожностью, как чертой характера, более подвержены эмоциональному стрессу, чем те, у кого тревожность возникает только в конкретной учебной ситуации [8]. Однако такое разделение не абсолютно, так как оно в значительной степени зависит от условий и жизненного опыта респондентов. Заниженная самооценка, неуверенность в себе так же могут снизить способность человека контролировать свою жизнь и делают его менее стрессоустойчивым.



Рис. 1. Уровень ситуативной и личностной тревожности обучающихся.

Далее по результатам составленной методики «Стрессоустойчивость в академической деятельности» был проведен факторный анализ данных с помощью программы SPSS 13.0. Полученные результаты подтверждает гипотезу о том, что в условиях мини дистресса когнитивные способности обучающихся варьируются, что свою очередь негативно сказывается на эффективности их познавательных процессов и позитивном отношении к академической деятельности.

Таблица 1.**Состояние познавательных психических процессов в стрессовых ситуациях учебной деятельности**

№	название переменной	факторные нагрузки
1	ухудшение памяти (запоминания, сохранения, воспроизведения) - улучшение памяти	0,606
2	ухудшение свойств внимания - улучшение свойств внимания	0,793
3	ухудшение свойств мышления - улучшение свойств мышления	0,748

Исследование различных современных образовательных технологий позволило определить наиболее эффективные для поколения Y (или поколение «Миллениум»). В их числе Case study.

Решить кейс - это значит проанализировать предложенную ситуацию и найти оптимальное решение. Врач решает кейсы каждый раз, когда ставит пациенту диагноз и назначает лечение. На практических и семинарских занятиях при решении кейсов используются методы анализа конкретных, часто проблемных ситуаций; отрабатываются навыки принятия нестандартных

решений, что способствует развитию у студентов коммуникативных умений и развивает стрессоустойчивость.

В рамках технологии контекстного обучения в современном университете активно применяются и методы опосредованного общения. Их использование на практике так же направлено на отработку актуальных умений и навыков социального взаимодействия и тренировку стрессоустойчивости. Последнее архи важно для профессий типа «человек-человек».

Использование данной технологии обучения в рамках сотрудничества педагога и обучающихся позволяет развивать у студентов навыки совместной, целенаправленной, ценностной деятельности и формировать навыки группового принятия решения. В рамках семинарских занятий проходят диспуты, дискуссии, ролевые и деловые игры, тренинги («Основы конструктивного общения медицинского работника», «Уверенность в себе», «Социальное взаимодействие»), что способствует включению студента в решение разнообразных профессиональных проблем.

Выводы. Стрессоустойчивость студентов в академической деятельности является комплексным свойством личности, которое характеризуется необходимой адаптацией обучающегося к воздействию внешних и внутренних факторов в процессе обучения. Особое значение в образовательном процессе имеют такие личностные компоненты, как низкая личностная и ситуативная тревожность; низкий уровень нервно - психического напряжения; адекватная самооценка; высокая работоспособность; эмоциональная устойчивость. Они обеспечивают успешное достижение цели учебной деятельности и реализуются в когнитивной, эмоциональной, мотивационной и поведенческой сферах личности.

Стрессоустойчивость в контексте обучения в вузе можно рассматривать как важный фактор развития у студентов позитивного отношения к учебной деятельности. Несформированность этого качества в поведенческом рисунке

личности снижает уровень профессиональной подготовки будущих медицинских работников.

Библиографический список:

1. Акименко, Г.В., Михайлова, Т.М. Психология и педагогика. Учебно-методическое пособие для обучающихся по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе специалитета по специальности «Фармация». - Кемерово: Издательство Кемеровского медицинского университета. - 2017. Том. Часть 2. - 124 с.
2. Селье, Г. Когда стресс не приносит горя //Неизвестные силы в нас / Г. Селье. - М., 1992.- С. 103-158.
3. Селье, Г.Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. - М.: Медгиз, 1960.- 255 с.
4. Трусов, В.П. Социально-психологические исследования когнитивных процессов /В.П. Трусов. - Л.: ЛГУ, 1980.-143с.
5. Хуторная, М.Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний. Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. / М.Л. Хуторная-Тамбов, 2007. - 163 с.
6. Effect of Stress on Academic Performance of Students. [Электронный ресурс].-URL: <https://bohatala.com/effect-of-stress-on-academic-performance-of-students/> (дата обращения 17.12.2020).
7. Chernomas W. M & Shapiro C. Stress depression and anxiety among undergraduate nursing students. Crime in India National Crime Records Bureau. [Электронный ресурс]. - URL: - <https://biomedpharmajournal.org/vol11no1/academic-stress-and-its-sources-among-university-students/>. (дата обращения 17.12.2020).
8. Jimenez C., Navia-Osorio P. M & Diaz C. V. Stress and health in novice and experienced nursing students. - URL: - <https://biomedpharmajournal.org/vol11no1/academic-stress-and-its-sources-among-university-students/>. (дата обращения 10.12.2020).

Оригинальность 75%