

УДК: 159.99

***ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И РАЗВИТИЯ ПОЗИТИВНОГО
ОТНОШЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
У СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ***

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.

Селедцов А.М.

*доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой психиатрии,
медицинской психологии и наркологии*

ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет

Минздрава России,

Россия, г. Кемерово.

Кирина Ю.Ю.

*кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры психиатрии,
медицинской психологии и наркологии*

ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет

Минздрава России,

Россия, г. Кемерово.

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного исследования, позволившего выявить исходный уровень сформированности стрессоустойчивости у студентов отделения «Сестринское дело» лечебного факультета, а также определить копинг-поведенческие стратегии, используемые ими в стрессовых ситуациях.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, психическая саморегуляция, копинг-стрессовая поведенческая стратегия.

MENTAL SELF-REGULATION AS A FACTOR OF INCREASING STRESS RESISTANCE AND DEVELOPING A POSITIVE ATTITUDE TO LEARNING ACTIVITY HIGHER SCHOOL STUDENTS

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 Russia, Kemerovo, Russia.

Seledtsov A. M.

doctor of medical Sciences, Professor, head of the Department of psychiatry, medical psychology and narcology Kemerovo state medical University of the Ministry of health of Russia, Kemerovo, Russia.

Kirina Yu. Yu.

candidate of medical Sciences, associate Professor, associate Professor of psychiatry, medical psychology and narcology Kemerovo state medical University of the Ministry of health of Russia, Kemerovo, Russia.

Abstract. The article presents the results of the study, which made it possible to identify the initial level of stress resistance formation among students of the Nursing Department of the General Medicine Faculty, as well as to determine coping-behavioral strategies used by them in stressful situations.

Keywords: stress, stress resistance, mental self-regulation, coping-stress behavioral strategy.

Актуальность исследования. Главной задачей системы высшего образования на современном этапе развития является обеспечение качества системы высшего образования, направленного на формирование саморазвивающейся, самореализующейся и самодостаточной личности. Студент обладает большими ресурсами для развития. Но у каждого студента есть ряд индивидуально-психологических особенностей, которые могут помешать реализовать данную задачу. Среди этих особенностей немаловажное место занимает стрессоустойчивость. В студенческой жизни стресс часто является ее спутником. Студент, учась в университете, сталкивается с личностными выборами, самоанализом и самоопределением.

Причин эмоционального напряжения студента при получении высшего образования может быть множество: повседневное напряжение из-за недостаточного количества времени в решении учебных и бытовых проблем (безрассудное распределение времени на учебную деятельность и отдых), болезни, которые прерывают учебный процесс, нарушенный режим дня (сон и бодрствование), конфликты в студенческой группе и семье, и многое другое. На успешную профессиональную подготовку будущего специалиста влияет много факторов, одним из них является стресс, которому подвергаются студенты. Возникающие трудности с учебным процессом, влияют на появление дополнительного напряжения, вследствие чего, развивается стресс.

Несмотря на обширное количество работ, посвященных проблеме изучения стрессоустойчивости, интерес к данной теме не иссяк до настоящего времени. Напротив, вопросы стрессоустойчивости с каждым годом становится всё более популярной для изучения. И это легко объяснить тем, что современный ритм жизни жестко диктует свои условия, поэтому избежать стрессогенных ситуаций практически невозможно: стресс, совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов, сопровождает человека на протяжении всей жизни.

В психолого-педагогических исследованиях отмечается, что результат учебной и дальнейшей профессиональной деятельности обучающихся зависит от уровня развития осознанной саморегуляции, то есть такими навыками, которые помогают им регулировать процесс реализации внешней и внутренней активности и управлять им (О.А. Конопкин, Н.Ф. Круглова, А.К. Осницкий). В отношении к действиям человека, его психическим состояниям и процессам, которые относятся к процессу выполнения деятельности, осуществляет объединяющую функцию саморегуляция [3].

Цель исследования: изучение стрессоустойчивости студентов ВУЗов и условий, способствующих развитию саморегуляции в ситуациях стресса.

Объект исследования: отношение обучающихся к учебной деятельности.

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

База исследования: отделение «Сестринское дело» (BCO) лечебного факультета Кемеровского государственного медицинского университета (КемГМУ). В экспериментальном исследовании приняли участие 66 человек, обучающихся на I-IV курсах.

86% респондентов – девушки и 14% - юноши. Возраст участников от 18 до 23 лет.

Испытуемые были ознакомлены с целью исследования и правилом конфиденциальности. Бланки с методиками распечатывались индивидуально на каждого респондента, они были анонимны, в них указывались только пол, возраст и курс.

Методологической основой исследования являются концепции системного и субъектно - деятельностного подходов, основанных на научных идеях С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, П.К. Анохина, Б.Ф. Ломова, академика Б.Г. Ананьева, и др.

Методы исследования: наблюдение, анкетирование, беседа, методика диагностики проявления эмоциональности по В.М. Русланову; тест - опросник «Оценка шкалы проявления тревоги» Дж.Тейлора; тест личностной/ситуативной тревожности (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин); тест на самооценку стрессоустойчивости личности С. Коухена и Г. Виллиансона, опросник «Стиль саморегуляции поведения» ССПМ.

Результаты и обсуждение. Стресс представляет собой один из видов эмоционального состояния, вместе с этим является самостоятельным физиологическим, психическим и социальным явлением. Такое состояние можно охарактеризовать повышенной физиологической и психической активностью. При этом крайняя неустойчивость является одним из главных свойств стресса. При благоприятных условиях данное состояние может преобразоваться в оптимальное состояние, а при неблагоприятных условиях – в состояние нервно-эмоциональной напряженности, для которого характерно снижение работоспособности и эффективности функционирования систем и органов, истощение энергетических ресурсов.

Поведенческие проявления стресса можно распределить на 4 группы:

1. Нарушение психомоторики – смена дыхательного ритма, ухудшение сенсомоторных реакций, излишнее напряжение мышц, появление тремора, изменение речи;

2. Нарушение режима дня – проявляется в сокращении времени на отдых и сон, смещении рабочего цикла на ночное время, пренебрежении полезных привычек (зарядка, здоровая пища, активный отдых), появлении неадекватных способов компенсации стресса (курение, наркотики, алкоголь);

3. Нарушение социально-ролевых функций – значительное уменьшение времени на общение с близкими и друзьями, проявление асоциального поведения, сниженный интерес к себе из-за ухудшения восприятия социальных норм и стандартов;

4. Профессиональные нарушения – выражается в негативном отношении к учебной деятельности.

Одной из главных причин данного феномена является снижение уровня общей стрессоустойчивости обучающихся. Как следствие, были зафиксированы нарушения когнитивной, эмоциональной, мотивационной и поведенческой сфер деятельности студентов [6].

В современной научной литературе проблему отношения к учебной деятельности рассматривали такие ученые, как А.М. Акбаева, И.Г. Антипова, Т.Д. Дубовицкая, С.А. Захарова, Н.Г. Левандовский и др. [1, 3, 4].

Благодаря исследованиям отечественных и зарубежных ученых накоплен обширный материал по проблеме стрессоустойчивости и удовлетворенности обучающихся учебной деятельностью в вузе. Выявлены и описаны различные модели поведения молодого человека в зависимости от наличия у него психологических защитных механизмов и копинг-стратегий, присутствующих в тех или иных стрессовых ситуациях [7].

Стрессоустойчивость в современной психологии представляет собой свойство личности, которое выражает способность каждого организма поддерживать деятельность при воздействии стрессора.

Вместе с тем, проведенный анализ научных публикаций по теме исследования показал, что единого подхода к пониманию критериев стрессоустойчивости, обучающихся в настоящее время не существует.

Популярность концепции стресса обусловлена тем, что она претендует на объяснение многих явлений жизни: реакций человека на психотравмирующие ситуации, природу различных конфликтов и причины заболеваний и др.

Анализ научных публикаций так же позволяет определить основные факторы, влияющие на степень сформированности у обучающихся положительного отношения к учебной деятельности.

В их числе:

- «педагогическое воздействие» со стороны преподавателей университета в том числе развитие у студентов адекватной самооценки и оценки своих возможностей в обучении и представлении парадигмы их дальнейшего развития;

- «межличностное взаимодействие» - в коллективе учебной группы; создание положительного когнитивного психологического климата в коллективе;

- «факторы-стимулы» - в их число входит система поощрений и наказаний (моральных и материальных);

- «система деятельностей в вузе» — учебные аудиторные занятия, научно-исследовательская деятельность студентов, самостоятельная работа, экзаменационные сессии [2].

- психологические и социальные проблемы, провоцирующие хронический стресс. В их числе: неуверенность, тревога, снижение самооценки, изоляция и недостаточный контроль над социальными проблемами и другие факторы, оказывающие негативное воздействие на психическое здоровье молодых людей.

Наряду с объективными специалистами, выделяются и «субъективные факторы», повышающие мотивацию молодых людей к обучению в вузе: уровень озабоченности студентов достижением успеха, ощущение успеха, познавательный интерес, положительные результаты в учебном процессе, профессиональная внутренняя и внешняя мотивация обучающихся.

Позитивное отношение у учебной деятельности обучающихся базируется на: удовлетворенности учебным и воспитательным процессом в университете, удовлетворенности взаимоотношениями с однокурсниками и преподавателями вуза и др.

Таким образом, удовлетворенность зачастую понимается как показатель позитивного отношения к учебе и является основным показателем учебной адаптации студента [5].

В настоящее время в научный лексикон психологии и педагогики прочно вошло понятие «технологии». Однако в его понимании и употреблении существуют большие разночтения.

Мы, в своем исследовании, рассматриваем феномен «психолого-педагогическая технология» как совокупность психолого-педагогических методов, техник, приемов, средств, используемых в рациональной последовательности, направленных на развитие позитивного отношения к учебной деятельности у студентов. В частности предполагается развитие такого базового свойства личности как стрессоустойчивость.

Формирование стрессоустойчивости, на наш взгляд, должно осуществляться по двум направлениям:

- оптимизация стрессового влияния образовательной среды (изучение стрессовых факторов и коррекция условий);

- развитие личностных механизмов стрессоустойчивости как в процессе учебной деятельности при изучении различных учебных дисциплин, так и в процессе тренингов, скоординированных с ними.

Стержневым принципом и обязательным условием формирования стрессоустойчивости является личностно-ориентированный подход к обучающемуся как самостоятельной ценности.

Изначально нами были изучены показатели уровня стрессоустойчивости у испытуемых. Низкий и ниже среднего показатель был зафиксирован у 16 респондентов, что составляет 24,2% от общего числа обучающихся на отделении «Сестринское дело». Это в пределах нормы.

75,8% имеют высокий уровень стрессоустойчивости, который выражается в хорошей работоспособности; оптимальном соматическом состоянии; оптимальной деятельности познавательных психических процессов; в высокой самооценке в стрессовых ситуациях учебной деятельности.

Эмпирическое исследование, проведенное нами, позволило выяснить основные стрессоры, являющиеся определяющими для студентов в учебной

деятельности: это большая аудиторная и внеаудиторная нагрузка, проблемы личного плана, страх перед будущим, отсутствие навыков правильной организации режима дня, неумение распоряжаться ограниченными финансовыми ресурсами и др.

Основными организационными факторами, потенциально приводящими к стрессу, являются экзамены (зачеты), организуемые в период сессии, которые ведут к нарушению психологического состояния и вызывают деструктивные последствия в регуляции физиологических функций организма. Исследование уровня экзаменационного волнения у студентов показало, что он составляет 6,9 балла по 10-балльной шкале.

Фрустрация, возникающая у студентов в период сессии, на наш взгляд, является «пиковой» формой учебного стресса, который развивается в течение всего семестра и проявляется в различных формах негативной психической активности (страх, вызванный вероятностью получения негативной оценки; тревога за исход сессии и в этой связи низкая вероятность получения определенных учебных и социальных предпочтений; чувство тревожного ожидания возможной неудачи).

Вместе с тем, ситуативный уровень тревожности в период зачетов и экзаменов что у более половины респондентов был повышен.

Анализ результатов, полученных в рамках тестирования по методике Дж. Тейлора «Оценка шкалы проявления тревоги» подтвердили вывод о том, что более 80% респондентов повышено фрустрационны (рис.1).

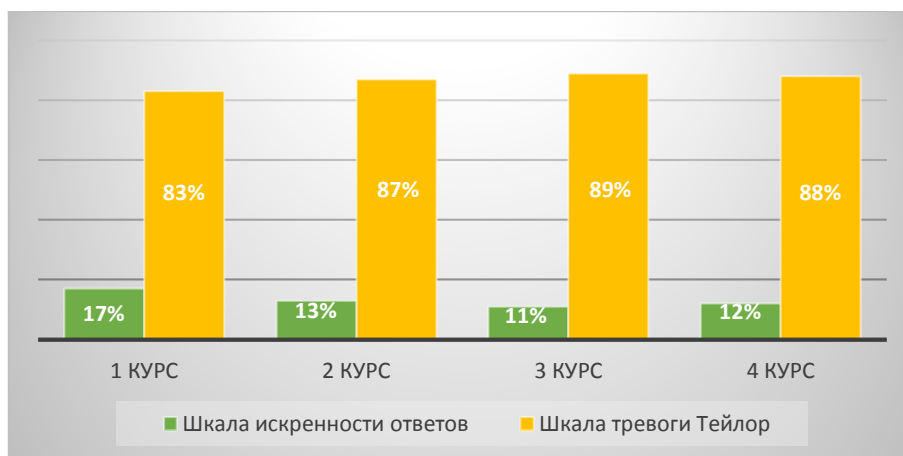


Рис.1- Результаты анкетирования по тесту Дж.Тейлора «Шкала проявления тревоги»

(Примечание: составлено авторами по результатам анкетирования)

На тестирования по методике диагностики эмоциональности по В.М. Русланову мы можем сделать вывод о том, что обучающиеся средне эмоциональны (рис.2).

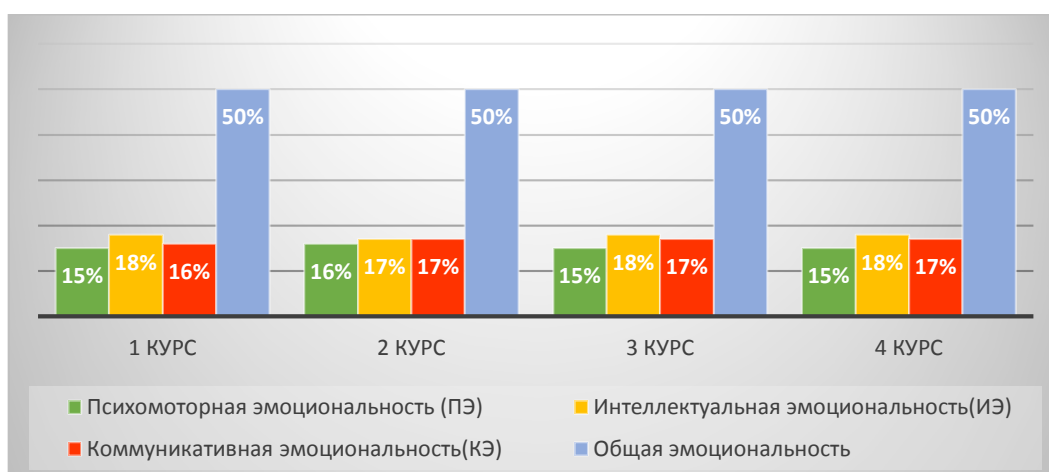


Рис.2- Результаты диагностики эмоциональности по В.М.Русланову

(Примечание: составлено авторами по результатам анкетирования)

При этом высокий уровень саморегуляции сформирован почти у 2/3 (69,7%) респондентов (рис.3), что свидетельствует о их способности осознанно контролировать собственное поведение в различных, в том числе напряженных

учебных ситуациях; понимать и управлять своим психоэмоциональным состоянием и побуждениями.

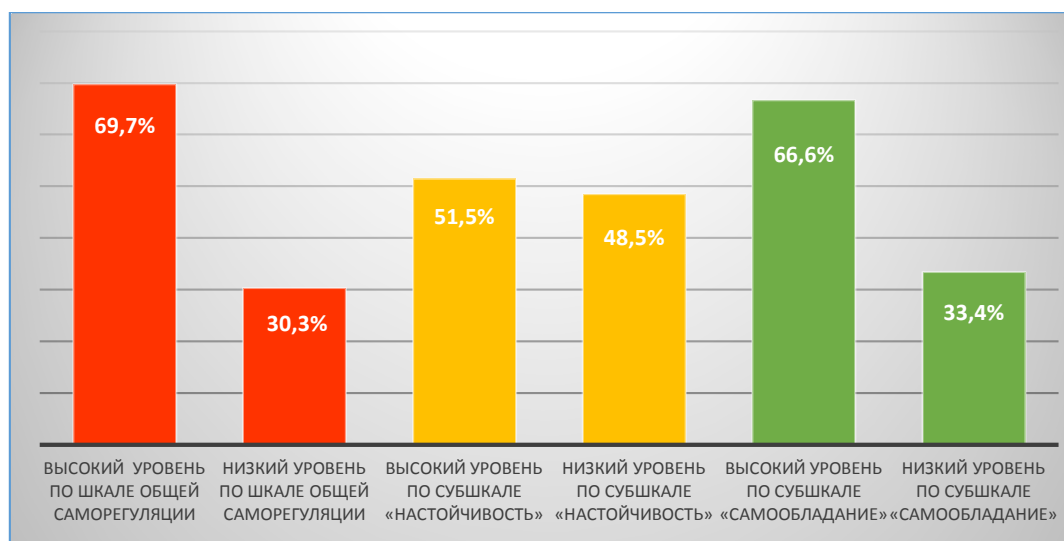


Рис.3 – Результаты диагностики по методике А.В. Зверьковой и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции»

(Примечание: составлено авторами по результатам анкетирования)

Положительным является и результат, полученный в рамках тестирования по методике П.Ильина и П.А.Ковалева «Шкала вспыльчивости»: у более 60% респондентов зафиксирован низкий уровень субъективного ощущения одиночества средний уровень эмоциональной возбудимости (рис.4).

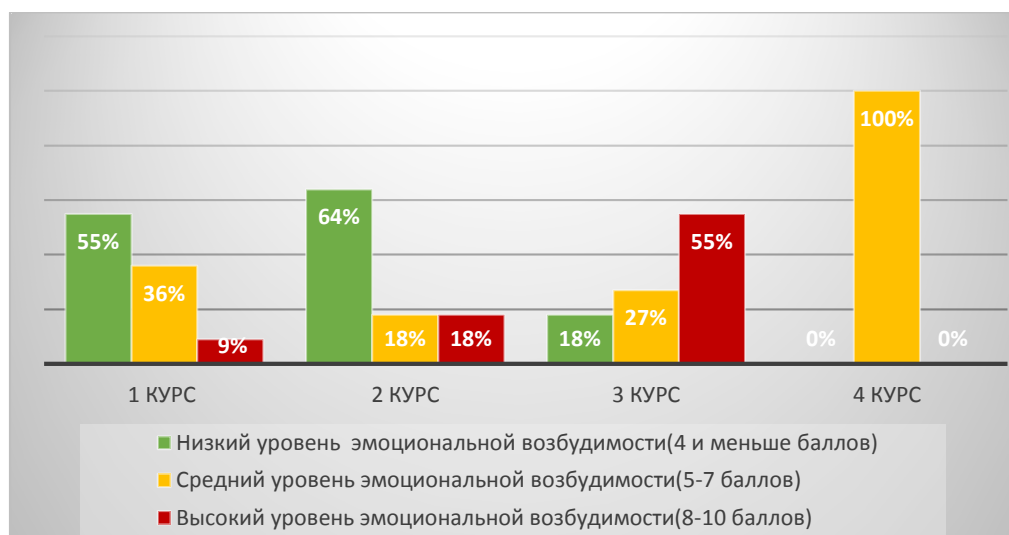


Рис.4 - Результаты тестирования по методике Е.П.Ильина
и П.А.Ковалева - «Шкала вспыльчивости»

(Примечание: составлено авторами по результатам анкетирования)

Исследование оценки стиля саморегуляции, полученной в ходе тестирования респондентов по методике ССПМ в модификации С.А. Моросановой и П.Р. Сагиева, позволило констатировать высокие показатели по среднему уровню шкал по «оценивание результатов» (60,6%) и «самостоятельность» (63,6%), которые преобладают среди других стилей саморегуляции испытуемых. Следовательно, мы можем сказать, что студенты имеют устоявшиеся взгляды и мнения, следуют нормам и правилам поведения. Они знают свои сильные и слабые стороны, понимают свои желания и цели. Для них характерно заранее оценивать все возможные варианты событий, анализировать их и на основе этого разрабатывать оптимальный план пути к целям.

Согласно данным методики ССПМ, мы определили высокий уровень саморегуляции, настойчивости и самообладания у студентов. Это говорит о том, что при появлении стрессовой ситуации в жизни, студент осознанно может снизить внутреннюю напряженность, адекватно оценить ситуацию и правильно спланировать свои действия, в сложившейся ситуации.

При этом у респондентов в большей степени преобладает средний уровень (62,1%) стрессоустойчивости и высокий уровень (69,7%) волевой саморегуляции.

Анализ академической успеваемости студентов в зимнюю сессию 2020/2021 уч. года показал, что 69,5 % студентов третьего курса ВСО, 30,7 % студентов первого и 28,7 % студентов второго курсов легко и без каких-либо затруднений сдали сессию.

50,0 % студентов третьего курса, 50,0 % студентов второго и 60,0 % студентов первого курсов при среднем балле «4,5» в течение учебного года обучались успешно.

Выводы.

1. Стрессоустойчивость студентов в академической деятельности является комплексным свойством личности, которое характеризуется необходимой адаптацией обучающегося к воздействию внешних и внутренних факторов в процессе обучения.

2. Особое значение в образовательном процессе имеют такие личностные компоненты, как ситуативная тревожность;

- средний и низкий уровень нервно - психического напряжения;
- адекватная самооценка;
- высокая работоспособность;
- эмоциональная устойчивость, что обеспечивает успешное достижение цели учебной деятельности и реализуются в когнитивной, эмоциональной, мотивационной и поведенческой сферах личности.

Результаты исследования показали, что проблема стресса сложна и многогранна. Стресс в учебном процессе необходимо регулировать. Это задача самих студентов, педагогов и психологов. Возможно, пути ее решения кроются в профессиональной мотивации студентов и во внедрении в учебный процесс основ здорового образа жизни, тренинговых курсов, здоровые сберегающих технологий и др.

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. Опыт дистанционного обучения студентов факультета «Сестринское дело» в условиях пандемии COVID-19 // Г. В. Акименко, А. М. Селедцов., Ю.Ю. Кирина // Медицинская сестра. – 2020.- С.12-18.
2. Вегнер, Д.В. Акименко, Г.В Стрессоустойчивость студентов как неотъемлемая часть здорового образа жизни // Проблемы фундаментальной медицины и биологии: материалы Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых и студентов (Кемерово, 18- 19 дек. 2020 г.) / отв. ред. А.С. Сухих, Д. Ю. Кувшинов. – Кемерово: КемГМУ, 2020. – 316с.
3. Воронина, О.А. Жизненные стратегии как фактор отношения студентов к учебной деятельности: Автореф. дис. канд. психол. наук. 19.00.07 - Курск, 2008. - 22 с.
4. Коновалова, О. В. Формирование стрессоустойчивости у студентов, обучающихся по направлению подготовки «Психолого-педагогическое образование» [Текст] // Научно-методический электронный журнал «Концепт», 2017. – Т. 31. – С. 701–705. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/970155.htm>. [дата обращения 15.06.2021]
5. Старов, М.И. Динамика влияния некоторых психолого-педагогических факторов на отношение студентов к учению // Формирование у студенческой молодежи позитивного отношения к учебной деятельности. - Тамбов: ТГПИ, 2013. - С.15-23.
6. Хуторная, М.Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний. Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13.- Тамбов, 2007. - 163 с.
7. Udris, I. Problems of theory, method and practice in psychological reseach on load and stress W. Bachman, I. Udris // Mental load and stress in activity- European approches / Berlin, 1985. 15 p.

Оригинальность 85%