

УДК 159.947

**УРОВЕНЬ ЛИЧНОСТНОЙ И СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ
СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА КАК ФАКТОР
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРИОД
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ В ВУЗЕ**

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.

Начева Л. В.

*доктор биологических наук, профессор, заведующий кафедрой биологии с
основами генетики и паразитологии*

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 отражены результаты экспериментального исследования уровня личностной тревожности обучающихся в медицинском университете в период социально-психологической адаптации в вузе. В исследовании приняли участие обучающиеся на 1 курсе по специальностям «Лечебное дело» и «Педиатрия». Студенты в процессе обучения очень часто испытывают эмоциональные, интеллектуальные и информационные нагрузки. Трудности, с которыми приходится сталкиваться студентам первого курса, часто приводят к волнениям и тревоге. Высокий уровень тревожности может оказывать отрицательное влияние на результаты образовательного процесса.

Ключевые слова: ситуативная тревожность, личностная тревожность, адаптация, студенты медицинского университета, учебный стресс, стрессоустойчивость, типичные синдромы дезадаптации, отношение к процессу обучения, мотивация к обучению, эмоциональное отношение к обучению, процесс обучения.

THE LEVEL OF PERSONAL AND SITUATIVE ANXIETY OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS AS A FACTOR OF STRESS RESISTANCE OF STUDENTS DURING THE PERIOD OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION AT THE UNIVERSITY

Akimenko G.V.

candidate of historical Sciences, associate Professor, associate Professor 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.

Nacheva L. V.

Doctor of Biological Sciences, Professor, Head of the Department of Biology with the Basics of Genetics and Parasitology,

Kemerovo State Medical University of the Ministry of Health of Russia,

Russia, Kemerovo

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 reflects the results of an experimental study of the level of personal anxiety of students at a medical university during the period of social and psychological adaptation at the university. The study involved 1st year students in the specialties «General Medicine» and «Pediatrics». Students in the learning process very often experience emotional, intellectual and informational loads. Difficulties that first-year students have to face often lead to anxiety and anxiety. A high level of anxiety can have a negative impact on the results of the educational process.

Keywords: situational anxiety, personal anxiety, adaptation, students, educational stress, stress resistance, typical maladjustment syndromes, attitude to the learning process, motivation to learn, emotional attitude to learning, learning process.

Введение. Обучение в высших учебных заведениях является одним из наиболее интеллектуально и эмоционально напряженных видов деятельности молодых людей. Установлено, что личностная и ситуативная тревожность обучающихся оказывают влияние и на скорость протекания социально-психологической адаптации первокурсников.

В настоящее время не существует единого определения учебного стресса, но выделяют определяющие его характеристики. В их числе: ощущение напряжения, вызванное различными требованиями, с которыми студент не может справиться, поскольку они превосходят приспособительные ресурсы

обучающегося; ярко выраженное чувство тревоги; снижение эмоционального и интеллектуального потенциала и др. [3].

Цель исследования: изучение закономерностей социально - психологической адаптации студентов в зависимости от уровня их личностной и ситуативной тревожности.

Материалы и методы: оценка эмоционального состояния включала определение уровня реактивной и личностной тревожности (тест Ч.Д. Спилбергера в модификации Ю.Л. Ханина) и опросник «Адаптированность студентов в вузе» Т.Д. Дубовицкой.

В исследовании приняли участие 236 обучающихся на 1 курсе по специальностям «Лечебное дело» и «Педиатрия» в Кемеровском государственном медицинском университете (КемГМУ), отобранных методом случайной выборки.

Результаты и их обсуждение. Общая и медицинская психология рассматривает понятие тревожности как индивидуальное психическое свойство человека испытывать состояние внутреннего беспокойства и ожидания негативного опыта в предвкушении различных событий. Данное качество формируется у индивидуума под влиянием совокупности внутренних (личностных) и внешних (ситуационно обусловленных) факторов [1].

В результате анализа научной литературы было выявлено, что наибольшие трудности в адаптации первокурсников связаны: с недостатком времени на самоподготовку и навыков тайм – менеджмента; повышенными по сравнению со школой требованиями преподавателей вуза, что отрицательно сказывается на психологическом состоянии студентов и повышении у них уровня тревожности и снижение самооценки. Особенности нового коллектива также могут негативно отражаться на психологическом состоянии молодых людей [1, 2].

На процессе социально-психологической адаптации отрицательно сказывается и слабая подготовка в школе, так как незнание основ общеобразовательных предметов приводит к стрессовой ситуации на

коллоквиумах и зачетах и сопровождается повышением уровня тревожности.

Важно отметить, что ситуативная тревожность сама по себе не является патологическим проявлением. Она возникает как естественное следствие реальной угрозы благополучию, здоровью индивидуума и его жизни в целом. При этом соматические, вегетативные и поведенческие проявления тревоги представляют собой своеобразный сигнал об опасности, запускающий каскад стресс - ассоциированных нейроро-гуморальных реакций, направленных на избегание, устранение и преодоление неблагоприятных внешних факторов.

В современной литературе рассматривается целый ряд типичных синдромов, возникающих в адаптационный период студенческой жизни. В их числе:

- синдром психического инфантилизма, который проявляется в деградации интеллектуальных функций и выраженному снижению способности к самостоятельной регуляции деятельности;
- синдром избегания, характеризующийся асоциальным поведением, редукцией социальной контактов, заторможенностью, депрессией, быстрой утомляемостью, нетерпеливостью, неусидчивостью, нарушением сна, утратой способности к длительному умственному и физическому напряжению;
- астенический синдром, для которого характерно острое истощение нервной системы, переживание глубокой усталости, обессиленность, сильное внутреннее напряжение и тревога, эмоциональная нестабильность в общении и ряд вегетативных нарушений (головная боль, вегетососудистая дистония, нарушение питания);
- синдром «студенческой апатии» проявляется в резком снижении работоспособности, потере интереса к учебе, выраженной неудовлетворенностью выбранным вузом и будущей специальностью и др.;
- синдром «экзаменационного невроза», для которого характерно разного рода невротические изменения в период экзаменационной сессии, наблюдаемые у студентов с хорошим уровнем подготовки и высоким интеллектуальным уровнем [1].

Анализируя перечисленные выше синдромы дезадаптации в первый период обучения, можно заметить, что у значительного числа молодых людей присутствуют признаки истощения, снижение умственной активности и регуляции своего поведения. При этом преобладают неэффективные или, чаще всего, ошибочные стратегии управления стрессовой ситуацией. Такие последствия возможны как при сильных эмоциональных воздействиях и мотивационных перестройках, так и при систематических умственных перегрузках, временного дефицита и других факторов организации учебной деятельности [2].

Для современного студента, стресс так же является и реакцией на бесконечный процесс борьбы с повседневными трудностями. Для обучающихся в вузе такими проблемами могут быть:

- недостаток сна;
- несданные во время или незащищенные практические и лабораторные работы;
- не выполненные или выполненные неверно задания для внеаудиторной самостоятельной работы;
- значительное количество пропусков по какому-либо предмету;
- недостаточно полные знания по изучаемой дисциплине;
- плохая успеваемость по одному или нескольким предметам;
- перегрузка заданиями по подготовке к аудиторным занятиям;
- конфликт ролей. Он может возникнуть в результате различий между нормами поведения неформальной группы и требованиями формальной организации в лице, например, преподавателя. В этой ситуации студент может почувствовать напряжение и беспокойство, потому что хочет быть принятым группой, с одной стороны, и соблюдать требования преподавателя - с другой;
- плохие физические условия в учебной аудитории (отклонение в температуре помещения, плохое освещение или чрезмерный шум и др.).

К значимым стресс-факторам так же можно отнести: болезнь члена семьи; изменение числа друзей; конфликты с одноклассниками и близкими людьми; смену места жительства; изменение финансового положения и другие факторы.

В рамках проведенного исследования установлено, что у 32 респондентов (13,6%) испытуемых уровень стрессоустойчивости выше среднего. Данная группа первокурсников - молодые люди, уверенные в себе, воспринимающие неудачи как жизненный урок. Их психическое состояние после пережитых стрессов может восстанавливаться достаточно быстро.

Средний уровень стрессоустойчивости был зафиксирован у 146 человек (62,1%). Для этих студентов трудные жизненные ситуации являются серьезным психологическим испытанием, но они не предпринимают попыток противостоять и противостоять («плывут по течению»). Чаще всего, самостоятельно, человеку справиться с трудной жизненной ситуацией довольно тяжело и для большей эффективности требуется посторонняя помощь, лучше от специалиста. В противном случае с увеличением числа стрессовых ситуаций – стрессоустойчивость у этой группы первокурсников будет уменьшаться.

Уровень стрессоустойчивости ниже среднего был зафиксирован у 38 человек (16,1%). И низкий уровень показали 12 (0,05%) респондентов. Для этой группы обучающихся характерна высокая чувствительность к нагрузкам, выраженная уязвимость в стрессовых ситуациях, неуверенность в себе и своих знаниях, агрессивность, отстраненность.

Высокий уровень стрессоустойчивости у испытуемых выявлен не был.

Для оценки уровня тревожности была использована методика Ч.Д. Спилбергера (в адаптации Ю.Л. Ханина) «Шкала ситуативной (реактивной) тревожности». Данный тест включает в себя 40 вопросов. Методика дает представление об уровне тревожности человека как в данный момент (реактивная тревожность), так и о тревожности как устойчивой характеристике человека (личностной тревожности).

Изучение уровня тревожности у студентов 1 курса показало, что

реактивная тревожность, как у юношей, так и у девушек - низкая (до 30 баллов).

Уровень личностной тревожности у обучающихся выше и соответствует умеренным показателям (31-45 баллов).

Уровень реактивной тревожности преобладает над личностным уровнем тревожности на 11,7% у юношей и на 17,8% - у девушек.

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 дает возможность человеку быстрее адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям учебной деятельности.

Как показало изучение научных источников, адаптация представляет собой целостный биологический, физиологический, психологический, социальный и педагогический процесс, который носит сугубо индивидуальный характер, что в значительной мере определяет степень её воздействия на личность. Различают два вида адаптации: биофизиологическую и социально-психологическую [3].

Процесс обучения – это комплекс последовательных действий преподавателя и обучающегося, направленных на развитие самостоятельности мышления, сознательное усвоение студентами системы научных знаний, навыков и умений, способностей использовать эти знания на практике. Известно, что адаптация студентов к образовательному процессу во многом зависит от их когнитивного, эмоционального и мотивационного отношения к этому виду деятельности. Понимание сути формирования и реализации этих компонентов отношения к учебе в вузе способно помочь не только преподавателям в мотивировании студентов, но и самим студентам, значительно облегчив им процесс обучения за счет понимания своих внутренних стремлений.

Если адаптация не наступает и студент не может приспособиться к новым условиям, возникают дополнительные затруднения в освоении предмета деятельности, вплоть до нарушений ее регуляции.

Используя для диагностики опросник «Адаптированность студентов в вузе» Т.Д. Дубовицкой мы выявляли, каков уровень сформированности компонентов социально-психологической адаптации у первокурсников и наличие адаптационных проблем (рис.1).



Рис. 1. - Уровни сформированности социально-психологической адаптации студентов

(составлено авторами по результатам тестирования респондентов)

Критерии адаптированного поведения отчасти совпадают с критериями личностной зрелости, в том числе с чувством собственного достоинства и умением уважать других, открытостью реальной практике деятельности и отношений, пониманием своих проблем и стремлением овладеть ими..

Основаниями для дезадаптации первокурсников явились: низкий уровень принятия себя и низкий уровень принятия других, то есть конфронтация с ними; эмоциональный дискомфорт, который весьма различен по своей природе; выраженная экстернальность; стремление к доминированию.

Результаты исследования показали, что у подавляющего числа испытуемых значения шкал уровня сформированности социально-психологической адаптации находятся в пределах нормы, кроме

шкалы «принятие себя» у девушек (выше нормы). При этом высокий уровень адаптации на коммуникативно-поведенческом уровне был зафиксирован у 47 студентов (20%), средний уровень адаптации - у 158 студентов (67%), низкий - у 31 человека (36,2%). Респонденты последней группы характеризуются повышенным уровнем ситуативной тревожности - 55,4%. Показатель личностной тревожности при этом составил 45%. Возможно, они воспринимают начало обучения в вузе как стрессовую ситуацию, характеризующуюся повышенной нервозностью и психоэмоциональным напряжением, а первый год обучения и адаптация к новым условиям дополнительно провоцируют психоэмоциональный стресс, что увеличивает вероятности адаптационных нарушений.

Выводы. Стрессоустойчивость и саморегуляция 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; минимальный уровень нервно - психического напряжения; адекватная самооценка; высокая работоспособность; эмоциональная устойчивость, средний уровень вспыльчивости, толерантное отношение к ситуативному одиночеству. Они обеспечивают успешное достижение цели учебной деятельности и реализуются в когнитивной, эмоциональной, мотивационной и поведенческой сферах личности.

Результаты, полученные нами в рамках эмпирического исследования, свидетельствует о том, что первокурсники подвержены ситуативной тревожности. Как следствие, были зафиксированы средние показатели эмоциональной комфортности. Установлено, что у студентов с высокой личностной тревожностью выше показатели «дезадаптивности», «внешнего контроля», «ведомости» и ниже «лживости». Различия в группе девушек и юношей оказались только в «непринятии себя».

Полученные данные исследования могут быть использованы при

разработке программ психологического сопровождения студентов в образовательной среде в целях оптимизации их психоэмоционального состояния.

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.- Т. 22.- № 5- С. 12-18.

2. Костина, Л.А., Миляева, Л.М. Социально-психологическая адаптация студентов к обучению в медицинском вузе // Фундаментальные исследования. – 2014. - № 11-2.- С. 433-437; [Электронный ресурс]. - URL: [http://fundamental-research.ru /ru /article /view?id=35542](http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=35542) (дата обращения: 23.06.2021).

3. Логинова, М.В. Жизнестойкость личности студента как фактор ее успешной адаптации к условиям обучения в вузе // Гуманитарные и социально-экономические науки.- 2009. - № 6. - С. 77-80.

Оригинальность 80%