

УДК 159.9:37

***РОЛЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ  
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ КАК ФАКТОРА РАЗВИТИЯ  
ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
У СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ***

***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.*

***Начева Л.В.***

*доктор биологических наук, профессор, заведующий кафедрой биологии  
ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет  
Минздрава России, Россия, г. Кемерово.*

***Додонов М.В.***

*кандидат биологических наук, доцент кафедры морфологии и судебной  
медицины*

*ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет  
Минздрава России, Россия, г. Кемерово.*

**Аннотация.** В данной статье освещены теоретические взгляды на проблему стрессов у студентов, находящихся на этапе адаптации к обучению в высшем учебном заведении. Выявлены основные психологические факторы, создающие стресс в учебной деятельности обучающихся на первом курсе университета. Установлено, что низкий уровень стрессоустойчивости приводит к

формированию различных видов аддиктивного поведения, в том числе формированию отрицательного отношения к учебной деятельности.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, обучающиеся, учебная деятельность.

***THE ROLE OF TEACHERS IN THE FORMATION OF STRESS TOLERANCE  
AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF A POSITIVE ATTITUDE TO  
EDUCATIONAL ACTIVITIES OF THE YOUNGER 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.*

***Nacheva L.V.***

*doctor of biological Sciences, Professor, head of the Department of biology,  
Kemerovo state medical University, Ministry of health of Russia,  
Kemerovo, Russia*

***Dodonov M.V.***

*candidate of biological Sciences, associate Professor of the Department of morphology and forensic medicine,  
Kemerovo state medical University of the Ministry of health of Russia,  
Kemerovo, Russia.*

**Annotation.** This article highlights the theoretical views on the problem of stress in students who are at the stage of adaptation to higher education. The main psychological factors that create stress in the educational activities of students in the first year of University are identified. It is established that a low level of stress

tolerance leads to the formation of various types of addictive behavior, including the formation of a negative attitude to educational activities.

**Keywords:** stress, stress tolerance, students, educational activities.

В современной научной литературе понятие стрессоустойчивость рассматривается как одно из значимых качеств человека, которое ярко проявляется в его метакоммуникациях и является важной составляющей личностного компонента психологической подготовленности личности будущего врача к взаимодействию с пациентами и их родственниками [1].

В учебной деятельности стрессоустойчивость обучающихся на младших курсах рассматривается преимущественно как комплексное свойство личности, которое, в первую очередь, характеризуется успешной адаптацией к обучению в вузе, которая включает в себя такие личностные факторы, как: низкая тревожность; оптимальный уровень нервно-психического напряжения; высокий уровень работоспособности, адекватная самооценка; эмоциональная устойчивость и другие. Именно наличие этих компонентов в поведенческом рисунке личности способствует формированию у первокурсников позитивного отношения к учебной деятельности в отличных от школьных условиях.

В рамках проведенного исследования установлено: у современных студентов медицинского университета, испытывающих высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки в процессе обучения в вузе, на младших курсах наблюдается отрицательная динамика отношения к учебной деятельности. Одной из основных причин такого положения является низкий уровень их стрессоустойчивости.

Настоящее исследование было проведено в 2018/2019 уч. году на базе 1 курса лечебного факультета Кемеровского государственного медицинского университета (КемГМУ). Для выявления уровня стрессоустойчивости обучающихся были использованы такие методы как: анкетирование, опросник

УСК (уровня субъективного контроля) Дж. Роттера (Ju. Rotter), личностный опросник (16PF) Р. Кеттелла (R.Cattell), методика исследования самооценки личности С.А. Будасси, социометрия Дж. Морено (J.L. Moreno) и тест на учебный стресс Ю.В. Щербатых.

В исследование приняли участие 76 респондентов в возрасте от 18 до 22 лет. Анализ полученных результатов позволяет сделать вывод о том, к числу психологических факторов, тормозящих процесс развития стрессоустойчивости первокурсников, можно в первую очередь отнести: антиципацию неудач, заниженный уровень самооценки, проблемы со здоровьем, дефицит времени, нерегулярное или неправильное питание, ошибки в коммуникациях с однокурсниками и преподавателями [2, 75].

В числе психологических факторов, формирующих стресс в учебной деятельности первокурсников, респонденты так же отметили: ситуации связанные с негативной социальной оценкой со стороны как преподавателей, так и членов учебной группы (57,6%), переживание дистресса (16,5%), перегрузку информацией (64,3%), временную неопределенность событий (44,7%), жизнь вне родительского дома (36,2%) и др.. К вышеперечисленному можно добавить и типичные для любого образовательного процесса стресс-факторы. 42,7% респондентов-студентов первого курса полагали, что испытывали максимальный уровень стресса за все годы своей жизни в предэкзаменационный период.

В числе типичных приёмов, которые использовали для купирования учебного стресса студенты I курса, были названы: сон (67,2%); общение с друзьями и любимыми людьми (83,4%); прогулки на свежем воздухе (54,6%).

Многие респонденты (57,6%) отметили, что для оптимизации своего психофункционального состояния они смотрят комедии и детективы, едят (преимущественно сладкое), общаются в социальных сетях. Часть опрошенных

студентов младших курсов с целью снижения уровня стресса употребляет алкоголь (4,5%) и курит (5,6%).

В целом, базовый показатель стрессочувствительности обучающихся на I курсе свидетельствует об их умеренной чувствительности к воздействию стресс-факторов.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что первокурсники нуждаются в помощи и психологической поддержке со стороны кураторов учебных групп, преподавателей, психологов университета и старшекурсников. Такая помощь помогает в профилактике стрессовых состояний и преодолении их негативных последствий у обучающихся.

Для определения основных направлений формирования стрессоустойчивости студентов были выявлены уровни сформированности у них отношения к учебной деятельности. Их условно можно разделить на: «позитивное отношение» - положительное ответственное отношение к учебным занятиям, (лекциям, семинарским занятиям), самостоятельной внеаудиторной работе; к учебной информации; выраженные положительные взаимоотношения с преподавателями и однокурсниками. И, наоборот, равнодушное отношение к учебному процессу и проблемы во взаимодействия с преподавателям и коллегами по учебе. При этом фиксируется отрицательное отношение ко всему, с чем первокурсникам приходится сталкиваться в процессе обучения. Как правило, это является следствием того, что вуз выбран не по призванию.

«Установлено, что к числу объективных факторов, влияющих на отношение студентов к учебной деятельности, можно отнести: «педагогическое воздействие» (преподаватели, куратор учебной группы); «межличностное взаимодействие» (отношения в коллективе учебной группы, на учебном потоке, факультете и др.); «факторы-стимулы» (система поощрений и наказаний как моральных, так и материальных); рейтинговая система оценки знаний» [3, 165].

К числу «субъективных факторов» можно так же отнести: интерес к выбранной специальности, уровень притязания в учебной деятельности и т.д. Но, в первую очередь, готовность и умение противостоять стрессу, адаптироваться к различным ситуациям в учебной деятельности, а для иногородних студентов и адаптация к самостоятельной жизни вне дома родителей. Наличие в поведенческом рисунке вышеперечисленных факторов безусловно помогает обучающимся сохранять психологическое равновесие, а это, в свою очередь, улучшает их субъективное отношение к учебной деятельности в целом [4, 89].

Значимыми психологическими условиями преодоления стресса у первокурсника, на наш взгляд, являются: формирование у них ориентации на поиск оснований для оптимистического прогноза на ближайшее будущее и проактивное предупреждение неудачи; нивелирование проявления ипохондрических симптомов; формирование адекватной самооценки и навыков обучения в вузе; обучение навыкам самостоятельной жизни без опеки и контроля со стороны родителей и близких.

В этой связи психолого-педагогические применения на практике технологий формирования у студентов позитивного отношения к учебной деятельности должны быть не случайными, разовыми, а представлять собой комплексную программу, которая должна включать в себя всю совокупность психологических методов и техник, направленных, на развитие определенных свойств личности будущего врача и, в первую очередь, стрессоустойчивости в когнитивной деятельности.

Данные психолого-педагогические технологии с необходимостью должны включать в себя три блока: создание и поддержание благоприятных взаимоотношений в учебной группе; развитие у студентов компонентов стрессоустойчивости в процессе обучения в университете; знакомство с

теорией и практикой формирования тактических навыков преодоления стресс-факторов в учебной деятельности.

Анализ социометрического теста позволяет утверждать, что результатом работы в рамках задач первого стало осознание студентами своих и групповых интересов и возможностей. В рамках КемГМУ хороший результат даёт привлечение первокурсников к тренингу «Зарница», в рамках которого студенты знакомятся с простейшими приёмами профилактики стресса [2, 75]. Эта игра на протяжении последних лет проходит на всех факультетах в первые недели обучения в вузе. В ней самое активное участие принимают и иностранные студенты, обучающиеся в университете.

В процессе тренинга участники имели возможность через механизмы обратной связи с группой и с ведущим диагностировать свои «проблемные области», которые нуждаются в изменении. Обратная связь стимулировала процессы идентификации и рефлексии.

В результате практической реализации задач второго блока были улучшены такие показатели стрессоустойчивости в учебной деятельности как: снижение уровня тревожности (с 52,2 до 48,1%) и степени нервно-психического напряжения. При повторном тестировании каждый пятый продемонстрировал достаточно большую сопротивляемость стрессу. Не значительно, но были повышены: уровень эмоциональной устойчивости, самооценка студентов и их уровень работоспособности.

Подготовка по результатам тестирования на практических занятиях курса «Психология и педагогика» психологических самохарактеристик позволяет студентам скорректировать представление о своих сильных и слабых сторонах характера в контексте решения проблем, связанных с адаптацией в вузе.

По результатам работы в рамках задач третьего блока студенты приобретали необходимые теоретические знания и смогли сформировать у себя определённые навыки эффективного преодоления стресс-ситуаций в учебной



деятельности. Важный вклад в решении вышеперечисленных задач вносят кураторы учебных групп, преподаватели курса «Психология» и сотрудники социально-психологической службы КемГМУ.

Таким образом, стрессоустойчивость обучающихся на младших курсах медицинского университета в учебной деятельности является комплексным свойством личности, которое характеризуется необходимым уровнем адаптации студентов к обучению в вузе.

Данное качество человека включает в себя такие личностные компоненты, как низкая ситуативная и личностная тревожность, адекватная самооценка, высокий уровень работоспособности, психоэмоциональная устойчивость. Именно стрессоустойчивость студента может реализоваться в когнитивной, эмоциональной, мотивационной и поведенческой сферах личности и обеспечить успешное достижение цели деятельности.

**Вывод.** Выявлены основные стресс-факторы у студентов 1 курса лечебного факультета. Полученные результаты могут быть использованы для оптимизации адаптационного процесса, а также для сохранения психического здоровья студентов при разработке профилактических мер в отношении дезадаптивных, асоциальных форм поведения обучающихся.

### Библиографический список

1. Аракелов, Г.Г. Стресс-факторы, влияющие на формирование психосоциальной устойчивости личности в период студенчества / Г.Г. Аракелов, В.В. Аршинова, Г.Е. Жданова. // Психологическая наука и образование. - 2008. - №2. - С. 52 – 60.

2. Акименко, Г.В., Михайлова, Т.М. Индивидуализация обучения в вузе как условие его эффективности: психолого-педагогический аспект // В сборнике: Актуальные вопросы повышения качества непрерывного медицинского образования. Материалы IX Межрегиональной научно-



практической конференции с международным участием. 2017. – Изд-во: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации (Кемерово), 2017. - С. 74-77.

3. Михайлова, Т.М. К вопросу о мотивации ценностного отношения к здоровому образу жизни в рамках изучения курса «Психология» у студентов медицинского вуза // Акименко Г.В., Михайлова Т.М. В книге: Инновационное развитие науки и образования. Монография. - Пенза, 2017.- С. 164-171.

4. Хуторная, М.Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / М.Л. Хуторная. – Тамбов, 2007. – 182 с.

*Оригинальность 78%*