

УДК 159.9:37

***ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ***

Акименко Г. В.

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

Селедцов А.М.

*доктор медицинских наук, профессор,
заведующий кафедрой психиатрии и наркологии
ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет
Минздрава России,
Россия, г. Кемерово.*

Яковлев А.С.

*ассистент кафедры психиатрии и наркологии
ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет
Минздрава России,
Россия, г. Кемерово.*

Аннотация. Целью данной статьи является изучение особенностей адаптации студентов первого курса к жизни и обучению в медицинском университете. Среди 105 первокурсников, отобранных для участия в исследовании, 57 были внутренними мигрантами, которым пришлось сменить место жительства и переехать в студенческое общежитие. 48 были коренными жителями города, которые продолжали в период обучения жить дома. Исследование проводилось в 2023/2024 учебном году на базе Кемеровского государственного медицинского университета. Для

продвижения исследования и сбора данных было использовано несколько диагностических инструментов. Для понимания ведущих концепций исследования были применены методы анализа научной литературы. Полученные результаты показали, что стрессоустойчивость была основным источником успешной адаптации студентов первого курса к университетской жизни.

Ключевые слова: вуз, обучающиеся, студенты-мигранты стрессоустойчивость, психологические факторы стрессоустойчивости.

***PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF STRESS RESISTANCE
OF STUDENTS IN UNIVERSITY***

Akimenko G. V.

Candidate of Historical Sciences, Associate Professor

Kemerovo State Medical University,

Russia, Kemerovo.

Seledetsov A. M.

Doctor of Medical Sciences, Professor, Head of the Department of Psychiatry and Narcology

Kemerovo State Medical University,

Russia, Kemerovo.

Yakovlev A. S.

Assistant of the Department of Psychiatry and Narcology

Kemerovo State Medical University,

Russia, Kemerovo.

Abstract. The aim of this article is to study the features of first-year students' adaptation to life and study at a medical university. Among the 105 first-year students selected for participation in the study, 57 were internal migrants who

had to change their place of residence and move to a student dormitory. 48 were native residents of the city who continued to live at home during their studies. The study was conducted in the 2023/2024 academic year at the Kemerovo State Medical University. Several diagnostic tools were used to advance the study and collect data. To understand the leading concepts of the study, methods of analyzing scientific literature were used. The results showed that stress resistance was the main source of successful adaptation of first-year students to university life.

Keywords: university, students, migrant students, stress resistance, psychological factors of stress resistance.

Основная задача системы высшей школы - создание стимулирующей образовательной среды для предоставления студентам возможностей для реализации их способностей и навыков. Это также касается особенностей адаптации студентов к университетской жизни и специфики образовательного процесса в высшей школе. Они тесно связаны с проблемой интеграции студентов в университет как институт, оказывающий влияние на их социализацию.

Научный обзор позволяет утверждать, что после поступления в университет как академическая, так и повседневная жизнь студентов первого курса кардинально меняется. Более того, многие ученые единодушны в своем мнении, что эти изменения требуют психологической адаптации к новой среде обучения и организации учебного процесса, а это значит, что самое начало их адаптации к условиям обучения в высших учебных заведениях превращается в один из самых сложных периодов в их жизни.

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 будущего врача к взаимодействию с пациентами и их родственниками [1].

В процессе учебной деятельности стрессоустойчивость обучающихся на младших курсах преимущественно рассматривается как комплексное свойство личности, которое, в первую очередь, характеризуется успешной адаптацией к обучению в вузе. Адаптационный процесс предполагает проявление у молодых людей таких личностных черт, как: низкая тревожность; оптимальный уровень нервно-психического напряжения; высокий уровень работоспособности, адекватная самооценка; эмоциональная устойчивость и ряд других. Именно наличие этих компонентов в поведенческом рисунке обучающегося способствует формированию у первокурсников позитивного отношения к учебной деятельности в условиях отличных от школьных [3].

В настоящее время многие исследователи склонны считать, что стрессоустойчивость является результатом обучения, однако следует учитывать и тот факт, что каждый человек обладает определенным набором черт личности и физиологических особенностей, которые определяют его персональную устойчивость к стрессу.

Чувствительность к стрессу зависит как от внешних условий, так и от индивидуальных особенностей человека. По сути это феномен является синтезом реакций и индивидуально-личностных характеристик человека, регулируемых центральной нервной системой и жизненным опытом человека.

Настоящее исследование было проведено в 2023/2024 уч. году на базе 1 курса лечебного факультета Кемеровского государственного медицинского университета (КемГМУ). Для выявления уровня стрессоустойчивости обучающихся были использованы такие методы

диагностики 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 105 респондентов в возрасте от 18 до 22 лет.

После поступления в высшее учебное заведение студентам первого курса приходится общаться с новыми людьми, устанавливать социальные контакты и справляться с возрастающей нагрузкой, связанной с учебным процессом. Все это может быть причиной социальной и эмоциональной дезадаптации, тревожности и аффективных расстройств и даже суицидального поведения.

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, сшибки в коммуникациях с однокурсниками и преподавателями.

Исследования, проведенные некоторыми учеными, свидетельствуют о том, что высокий уровень академического и межличностного стресса среди студентов первого курса коррелируется с эмоциональным отчуждением и высоким риском суицида. Так, Т. Резник (2002) убеждена, что обучающиеся на первом и втором курсах подвержены повышенному риску аффективных расстройств, а наибольший риск достигается, когда они становятся студентами третьего курса [4].

В рамках проведенного исследования так же 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 явления является низкий уровень их стрессоустойчивости. Как показывает практика, студенты - внутренние мигранты испытывают следующие трудности: отсутствие родителей и друзей, отсутствие системы контроля за школой, некоторые бытовые и материальные проблемы и т. д.

Риски дезадаптации студентов первого курса, меняющих место жительства, могут проявляться на педагогическом (низкая успеваемость и низкий уровень вуза), индивидуальном (развитие негативных эмоциональных состояний, изменение поведенческого стереотипа, базовых ценностей, этнической идентификации и повышение конфликтности) и психосоматическом (синдром хронической усталости, потеря аппетита и т. д.) уровнях [2]. Снижение работоспособности, утомляемость, головная боль, тревожность или наоборот гиперактивность, прогулы, нарушение дисциплины, снижение учебной мотивации могут быть признаками низкого уровня адаптации студентов первого курса. Поэтому ситуация, связанная с образовательной миграцией, предъявляет повышенные требования в первую очередь к студентам младших курсов - внутренним мигрантам. Помимо адаптации к обучению в университете, обучающимся приходится адаптироваться и к социокультурным условиям новой для них городской среды.

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 полагали, что переживали максимальный уровень стресса за все годы своей жизни в предэкзаменационный период первого курса обучения.

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

57,6% опрошенных отметили, что для оптимизации своего психофункционального состояния они смотрели комедии и детективы, заедали стресс, употребляя в пищу преимущественно сладкое, общались в социальных сетях. Часть респондентов с целью снижения уровня стресса употребляли алкоголь (4,5%), курили (5,6%). В целом, базовый показатель стрессочувствительности обучающихся на I курсе свидетельствует об их умеренной чувствительности к воздействию стресс-факторов.

Результаты исследования позволяют утверждать, 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 психологических последствий у обучающихся.

В рамках проведенного исследования для определения основных направлений формирования стрессоустойчивости студентов были выявлены уровни сформированности у них отношения к учебной деятельности. Их условно можно разделить на: «позитивное отношение» к аудиторным учебным занятиям и 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

преподавателями и одногруппниками. При этом фиксируется отрицательное отношение ко всему, с чем первокурсникам приходится сталкиваться в процессе обучения. Как правило, это является следствием того, что вуз был 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].

К числу «субъективных факторов» так же можно 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 студентов-мигрантов 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 [2, 4].

Значимыми психологическими условиями преодоления стресса у первокурсника, на наш взгляд, являются:

- формирование у обучающихся 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 значимых свойств личности будущего врача и, в первую очередь, стрессоустойчивости в когнитивной деятельности.

Данные психолого-педагогические технологии с необходимостью должны состоять из трёх блоков: 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 результатов социометрического теста Морено позволяет утверждать, что результатом работы в рамках задач первого блока стало осознание студентами своих и групповых интересов и возможностей. В рамках КемГМУ хороший результат даёт привлечение первокурсников к тренингу «Зарница», участие в котором предполагает знакомство первокурсников с простейшими приёмами профилактики стресса [2].

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 у каждого пятого респондента был зафиксирован незначительный рост уровня эмоциональной устойчивости.

Анализ результатов работы в рамках реализации задач третьего блока позволяет утверждать, студенты приобретали необходимые теоретические знания и предпринимали попытки сформировать у себя определённые навыки эффективного преодоления стресс-ситуаций в учебной деятельности.

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

Исследование, направленное на определение разницы в стрессоустойчивости студентов первого курса и доказательства связи между адаптацией и уровнем их стресса, показало, что студенты-внутренние мигранты менее устойчивы. У них ниже уровень социальной и эмоциональной дезадаптации, связанной с особенностями адаптации к университетской жизни, они быстрее адаптируются к учебному процессу и условиям проживания и демонстрируют более высокий уровень стрессоустойчивости, чем их однокурсники - коренные жители города. В отличие от студентов-внутренних мигрантов, студенты - коренные жители города более уязвимы к стрессовым ситуациям, связанным с особенностями адаптации к университетской жизни. При этом следует отметить, что полученные результаты достаточно парадоксальны, поскольку студентам-внутренним мигрантам приходится адаптироваться не только к социальным и культурным условиям мегаполиса, но и к условиям проживания и культуры студенческих общежитий, которые для них являются принципиально новыми. В этой связи следует отметить коммуникативный аспект совместного проживания студентов в студенческом общежитии. Жизнь студентов-внутренних мигрантов в студенческом общежитии создает благоприятные условия для общения и

обмена информацией о структуре, традициях и различных возможностях обучения и тем самым способствует социальному аспекту адаптации студентов первого курса к университетской жизни.

В целом, есть все основания полагать, что успешная адаптация студентов первого курса к университетской жизни зависит не только от стратегий обучения, но и от социально-психологического потенциала их стрессоустойчивости. Единая информационная среда, созданная в студенческом жилом комплексе, снижает уровень стресса у студентов-внутренних мигрантов, углубляет их общие интересы и способствует социальной сплоченности. Более того, жизнь в единой информационной среде способствует уверенности, помогает преодолеть страх и беспокойство и обеспечивает им социальную и психологическую устойчивость.

Библиографический список:

1. Алексеенко С.Н. Ценностно - мотивационные приоритеты студентов медицинского вуза в отношении здорового образа жизни / С.Н. Алексеенко, М.Г. Авдеева, Е.В. Дробот // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 2-1. – С. 16-19. – [Электронный ресурс] URL: <http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=31044> (дата обращения: 15.08.2024).

2. 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.

3. Мысина Т.Ю. Формирование ценностного отношения к здоровью у студентов вуза / Т.Ю. Мысина // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия Психология. – 2011. – № 2. – С. 46–57.

4. Акименко, Г.В., Кирина, Ю.Ю., Копытин, А.И., Лопатин, А.А., Селедцов, А.М., Валиуллина, Е.В., Гукина, Л.В., Кадис, Л.Р., Федосеева, И.Ф., Яковлев, А.С. Психическое здоровье человека в современном обществе. Междисциплинарные проблемы и возможные пути их решения. - Москва, 2022.

Оригинальность 76%