

Осознанная саморегуляция и совладание с учебным стрессом у студентов ВУЗа

Научный руководитель – Сапоровская Мария Вячеславовна

Веричева Ярослава Игоревна

Студент (бакалавр)

Костромской государственный университет, Кострома, Россия

E-mail: yaravericheva1official@gmail.com

Исследование осознанной саморегуляции и копинг-стратегий студентов в совладании с учебным стрессом обусловлено связью их академической и внеучебной активности с оценкой вузов в рейтингах [6]. Под активными, вовлеченными в учебную и внеучебную деятельность понимались студенты, получающие различные виды конкурсных стипендий за высокую академическую успеваемость и активную и результативную внеучебную деятельность. Специфическим для студента является учебный стресс [1]. Характеристики осознанной саморегуляции учебной деятельности могут оказывать влияние на успеваемость обучающихся различных уровней образования [5]. Формирование стиля совладающего поведения происходит в подростковом и юношеском возрасте в условиях социального взаимодействия с родителями и сверстниками [2]. Этап студенчества может расцениваться как кризис, потому что подразумевает самоопределение в условиях учебно-профессионального поля [4]. Студент в процессе обучения в вузе может овладеть способами «позитивного» разрешения кризиса, что задаст вектор успешного личностного развития.

Развитие студента как субъекта образовательного процесса предусматривает совершенствование когнитивного, эмоционально-ценностного, рефлексивного, коммуникационного и мотивационного компонентов личности студента [3]. В процессе обучения так же развиваются профессиональные значимые качества: целеполагание, информационный синтез, способности к проектированию деятельности, исполнительские умения, приводящие в итоге к восходящему развитию юноши как субъекта деятельности, которые также находят отражение в параметрах осознанной саморегуляции учебной деятельности. В исследовании проверялась гипотеза о том, что существуют различия в выборе стратегий совладания с учебным стрессом и параметрах осознанной саморегуляции учебной деятельности у студентов с разным уровнем вовлеченности во внеучебную деятельность ВУЗа.

Для оценки параметров осознанной саморегуляции учебной деятельности у студентов использовался опросник «Стиль саморегуляции учебной деятельности (ССУД-М)» Моросановой В. И., Бондаренко И. Н. (2020), для диагностики копинг-стратегий в совладании с учебным стрессом использовался опросник «Способы совладающего поведения» R. Lazarus, S. Folkman (1988) в адаптации Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтык, М. С. Замышляевой (2004).

В исследовании приняли участие 60 человек, являющихся студентами ФГБОУ ВО «КГУ». Выборка была разделена на 2 равные эмпирические группы.

1 э.г. (академически успешных студентов с высокой вовлеченностью во внеучебную деятельность): 30 ч., 22 ж. (73,3%), 8 м. (26,7%). $M = 19,93$ г., $SD = 1,01$, чаще встречается 3 курс, средний балл зачетной книжки: 4,73.

2 э.г. (академически успешных студентов, не вовлеченных во внеучебную деятельность): 30 ч., 18 ж. (60%), 12 м. (40%). $M = 20,43$ г., $SD = 1,59$, чаще встречается 3 курс, средний балл зачетной книжки: 4,35.

Межгрупповые сравнения проводились с помощью U критерия Манна-Уитни.

Большинство параметров саморегуляции учебной деятельности у студентов, вовлеченных

во внеучебную деятельность ВУЗа и академически успешных студентов, не вовлеченных во внеучебную деятельность ВУЗа, имеют сходное развитие: отсутствуют межгрупповые различия ($p > 0,05$) по параметрам осознанной СР учебной деятельности: планированию (0,608); моделированию (0,810); программированию (0,632); оценке результатов (0,174); гибкости (0,625); надежности (0,958); ответственности (0,958); общему уровню саморегуляции (0,700). Это может объясняться тем, что студенты двух эмпирических групп имеют высокий средний балл академической успеваемости. Однако, инициативность более развита у студентов, для которых характерна высокая успеваемость и вовлеченность во внеучебную деятельность. Средний ранг таких студентов по инициативности = $35,82 > 25,18$ (среднего ранга академически успешных студентов, не вовлеченных во внеучебную деятельность ВУЗа), $U = 290,5$; $p = 0,016$. Это может объясняться тем, что более развитая инициативность связана с большей включенностью в различные виды деятельности на позициях индивидуальной успешности или командного лидерства в образовательном пространстве университета, более высокой учебной мотивацией.

По копинг-стратегиям в совладании с учебным стрессом были обнаружены статистические значимые различия по шкале «Принятие ответственности» ($U = 276$, $p = 0,009$). Студенты, для которых характерна высокая вовлеченность во внеучебную деятельность в контексте образовательного пространства университета, значимо чаще используют копинг-стратегию «Принятие ответственности» в совладании с учебным стрессом (так как средний ранг у этой эмпирической группы выше: $(36,30 > 24,7)$), признают свою роль в проблемной ситуации, несут ответственность за свои действия и их результаты, что может способствовать консолидации усилий по разрешению стрессовой ситуации.

Таким образом, студенты с высокой академической успешностью и вовлеченностью во внеучебную деятельность ВУЗа являются особой группой российского студенчества. Инициативность в структуре саморегуляции может быть связана с более активным участием в студенческих проектах и конкурсах. Принятие ответственности в совладании с учебным стрессом является проявлением интернальности и может входить в структуру рефлексивного анализа качества своей деятельности и собственной позиции в ней, что повышает продуктивность студентов этой группы.

Источники и литература

- 1) Карякина С. Н., Забабурина О. С. Психологические аспекты учебного стресса студентов на разных этапах обучения в вузе // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2016. – №3 (6). – С.59-60.
- 2) Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни : автореферат дис. ... доктора психологических наук : 19.00.13. - Кострома, 2005. - 50 с.
- 3) Манакова М. В. Психологические особенности субъектности студентов в период обучения в педагогическом вузе. // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 4 (54). – С. 180-187.
- 4) Манукян В. Р. Психологическое содержание и факторы возникновения кризиса профессионального развития у студентов вуза. // Психологическая наука и образование. – 2011. – № 4 (16). – С. 109-117.
- 5) Моросанова В. И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека. // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2010. – №1. – С. 36-45.

- 6) Московский международный рейтинг университетов. Три миссии университета: итоги седьмого выпуска рейтинга. – Москва. – 2023 – URL: https://mosiur.org/methods/criteria_studies/ (дата обращения: 08.02.2025)