

Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

Ефимова Н.С. Социальная психология / Н.С. Ефимова, А.В. Литвинова. – М.: Юрайт, 2022. – 442 с.

## SELF-ATTITUDE AND TENDENCY TO ADDICTIONS OF PERSONS IN A STRESSFUL STATE

Emelyanenkova A.V., Sumbaeva M.A.

Ulyanovsk state University (Ulyanovsk)

**Abstract.** The article considers the results of a study of the psychological characteristics of persons who applied to the office of a narcologist-psychiatrist for different purposes – when undergoing a general medical examination or with pronounced physiological symptoms of stressful states for prescribing medication. In persons with severe stress states, decreases in self-attitude indicators were revealed, in particular, self-acceptance; unproductive strategies for overcoming stress prevail - avoidance, impulsive and aggressive actions; the tendency to almost all types of addictions is higher. The specifics of the interrelationships of addiction, self-attitude and coping strategies are also revealed.

**Keywords:** stressful states, self-attitude, tendency to addictions

## ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ АДЕКВАТНОСТИ САМООЦЕНКИ АКАДЕМИЧЕСКИХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА В ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СИТУАЦИИ КАК РЕСУРСА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Жученко О.А.

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия Министерства  
здравоохранения Российской Федерации (г. Ижевск)

adlog@mail.ru

**Аннотация.** Доказано, что адекватность самооценки академических достижений (САД) является одним из ресурсов стрессоустойчивости студентов. Гипотеза: коммуникативные, эмоционально-волевые, темпераментальные особенности определяют адекватность САД в стрессогенной ситуации, – подтвердилась частично. Разработана личностно-ориентированная программа развития адекватности САД студентов юношеского возраста. Она состоит из упражнений, направленных на повышение мотивации и навыков учения в вузе, регуляцию психофизиологического состояния, повышение самооценки и

уверенности в себе, развитие коммуникабельности, сензитивности, мышления, рефлексию собственных возможностей, самораскрытие.

**Ключевые слова:** психические состояния, самооценка академических достижений, прогностическая компетентность, стресс, стрессоустойчивость, стрессогенная ситуация, юношеский возраст, личностно-ориентированная программа.

Современный конкурентоспособный специалист в любой области уже не мыслим без развитых так называемых *soft skills*, к числу которых относятся, в частности, умение принимать правильные и быстрые решения, самоорганизация, способность быстро действовать в режиме высокой неопределенности (Зеер, Степанова, 2017). Безусловно, стрессоустойчивость и саморегуляция являются теми личностными качествами, способными обеспечить формирование и реализацию *soft skills* на практике.

Многочисленными исследованиями доказано, что экзамены вызывают у студентов такие психические состояния, как стресс, тревогу, психическую напряженность. Несмотря на их частую повторяемость, к ним не наступает привыкания вследствие действия объективных и субъективных стресс-факторов: лимит времени, неопределенность результата, нарушение режима сна и отдыха, повышенная статическая нагрузка как при подготовке, так и в процессе промежуточной аттестации, форма экзамена, субъективная значимость для студента, интенсивная умственная деятельность, особенности взаимоотношений с преподавателем, нарушения физиологической деятельности организма. Соответственно, повышение стрессоустойчивости позволит студентам проявлять свои сформировавшиеся компетенции в условиях промежуточной и итоговой аттестации в полной мере.

Одним из ресурсов стрессоустойчивости является адекватность самооценки академических достижений (САД) студента, способствующая улучшению качества работы, мотивации и обучения, связанная с ожиданиями, пониманием важности учебных задач, опытом их решения, в том числе опытом сдачи экзаменов (Andrade, 2007). Прогностическая компетентность, лежащая в основе САД и будучи взаимосвязанной с осознанной саморегуляцией активности студентов, влияет на их адаптацию к внешней среде, снижает степень неопределенности стрессогенной ситуации, позволяет спланировать свое поведение, лучше подготовившись к действиям. Цель работы — создание личностно-ориентированной программы развития адекватности самооценки

академических достижений студентов в стрессогенной ситуации как ресурса стрессоустойчивости. Достижение цели осуществляется через решение задач:

1) выявление личностных детерминант адекватности самооценки академических достижений студентов в экзаменационной ситуации;

2) создание лично-ориентированной программы развития адекватности самооценки академических достижений студентов в стрессогенной ситуации.

Гипотеза: коммуникативные, эмоционально-волевые, темпераментальные особенности определяют адекватность САД в стрессогенной (экзаменационной) ситуации.

Исследование проведено с 401 студентом социально-экономических, гуманитарных, агропромышленных, технических направлений подготовки и специальностей 1–4 курсов вузов г. Ижевска (из них 191 человек, обучающихся на младших курсах, и 210 человек – на старших курсах). Методы исследования: психодиагностические (многофакторный тест Р. Кеттелла, Опросник структуры темперамента ОСТ Русалова, Уровень субъективного контроля (УСК), модифицированная нами методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн определения самооценки), математические методы (Евклидова метрика для вычисления адекватности САД, дисперсионный анализ ANOVA). Математическая обработка данных осуществлялась с помощью программ SPSS Statistics 23.0.

Самооценка академических достижений (САД) состоит из желаемой, ожидаемой оценки и самооценки студентами своих компетенций, выявляемая через модифицированную методику Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн. Указанные компоненты математически сравнивались с реальной оценкой, полученной на экзамене.

Выявлено, что адекватность САД увеличивается с возрастом ( $F = 8,655$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,01$ ). С одной стороны, это подтверждает литературные данные, согласно которым способность прогнозирования развивается в процессе обучения в вузе за счет совершенствования качества речемыслительных процессов (Ионова, Резепова, 2022; Регуш, 1985). С другой стороны, это доказывает, что программа развития адекватности САД должна быть направлена, в первую очередь, на студентов младшего курса, то есть людей юношеского возраста.

Обнаружено, что уровень стресса в экзаменационных ситуациях выше у студентов, обучающихся на младших курсах ( $F = 12,32$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,01$ ). Это обосновывает наличие в развивающей программе упражнений, направленных на снижение уровня психической напряженности в стрессогенной ситуации. В

тоже время следует отметить, что не установлена детерминация адекватности САД обучающихся от степени их стресса в экзаменационной ситуации на статистически значимом уровне.

Анализ данных с помощью дисперсионного анализа свидетельствует, что выше адекватность САД у студентов, уверенных в себе ( $F = 3,17$ ;  $df = 9$ ;  $p < 0,01$ ), реалистичных, полагающихся на себя ( $F = 2,40$ ;  $df = 9$ ;  $p < 0,05$ ), имеющих интернальный локус контроля над значимыми ситуациями ( $F = 1,91$ ;  $df = 9$ ;  $p < 0,05$ ). Особо интересен факт, что обучающиеся из этой категории считают себя ответственными за свое здоровье ( $F = 2,10$ ;  $df = 9$ ;  $p < 0,05$ ). При этом не обнаружено статистически значимых результатов детерминации адекватности САД от локуса контроля в области достижений, неудач, производственных отношений. Определено, что темпераментальные особенности не влияют на адекватность САД на статистически значимом уровне.

Психологами разработаны тренинги по развитию прогностических способностей в рамках психолингвистики, психологии общения, клинической психологии, психологии труда для повышения качества обучения иностранному языку студентов, предупреждения конфликтных ситуаций, повышению профессионализма педагогов, изменения когнитивной концепции, мировоззрения в области медицины и здоровья пациентов с неврозами, с онкологическими заболеваниями. Безусловно, все эти программы имеют свою специфику в зависимости от узкой области применения. При этом их объединяют упражнения, направленные на развитие прогностического компонента мышления, рефлексивных способностей, мотивации достижения успеха, адекватной самооценки. Эти задачи представлены и в нашей программе развития на основе теоретического и эмпирического анализа научной литературы и личностных особенностей, коррелирующих с САД (Жученко, 2012). Кроме того, ее дополняют психологические игры и упражнения, направленные на регуляцию психофизиологического состояния в стрессогенной ситуации, развитие сензитивности, рефлексии «Я», собственных возможностей, самораскрытие с целью формирования образа «Я-студент» как часть адаптации к условиям обучения в вузе, повышения стрессоустойчивости обучающихся юношеского возраста.

Таким образом, гипотеза подтвердилась частично. Среди личностных особенностей, определяющих адекватность САД, выделены эмоционально-волевые качества. На основе полученных результатов разработана личностно-ориентированная программа развития адекватности САД студентов юношеского возраста с дальнейшей ее апробацией на практике. Проведение данного

тренинга способствует повышению стрессоустойчивости, эффективности адаптации в вузе, конкурентоспособности будущего профессионала. Результаты исследования могут быть интересны студентам, преподавателям, специалистам из психологической службы вуза.

### **Литература**

*Жученко О.А.* Связь личностных особенностей с прогнозированием результативности деятельности в стрессогенной ситуации. / О.А. Жученко // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2012. – № 6. – С. 53–55.

*Зеер Э.Ф.* Психологические особенности взаимосвязи прогностических способностей и саморегуляции поведения студентов. / Э.Ф. Зеер, Л.Н. Степанова // Педагогическое образование в России. – 2017. – № 2. – С. 46–52.

*Ионова М.С.* Взаимосвязь саморегуляции поведения и способности к прогнозированию у студентов. / М.С. Ионова, Н.В. Резепова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10. – № 6. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/11PSMN622.pdf> (дата обращения 07.03.2023).

*Регуш Л.А.* Развитие способности к прогнозированию педагогических явлений у студентов пединститута. / Л.А. Регуш // Вопросы психологии. – 1985. – № 10. – С. 94–102.

*Andrade H.* Student responses to criteria-referenced Self-Assessment. / H. Andrade, Y. Du // Assessment and Evaluation in Higher Education. – 2007. – Vol. 32. – Is. 2. – Pp. 159–181. doi: 10.1080/02602930600801928.

## **PERSONALLY-ORIENTED PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT OF THE ADEQUACY OF SELF-ASSESSMENT OF ACADEMIC ACHIEVEMENTS OF YOUTH STUDENTS IN EXAM SITUATION AS A RESOURCE FOR STRESS RESISTANCE**

**Zhuchenko O.A.**

**Izhevsk State Medical Academy of the Russian Ministry of Health  
(Izhevsk)**

**Abstract.** It is proved that the adequacy of self-assessment of academic achievements (SAA) is one of the resources of students' stress resistance. Hypothesis: communicative, emotional-volitional, temperamental features determine the adequacy of SAA in a stressful situation, – was partially confirmed. A personality-oriented program for the development of the adequacy of the SAA of adolescent students has been developed. It consists of exercises aimed at increasing motivation and learning skills at a university, regulating the psychophysiological state, increasing self-esteem

and self-confidence, developing communication skills, sensitivity, thinking, reflection of one's own capabilities, self-disclosure.

**Keywords:** mental states, self-assessment of academic achievements, predictive competence, stress, stress resistance, stressful situation, youthful age, personality-oriented program.

## **ШКАЛА ОСОЗНАННОГО ВЫБОРА И САМОСОЗНАНИЯ: ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РУССКОЯЗЫЧНОЙ ВЕРСИИ**

Зиновьева Е.В., Костромина С.Н., Москвичева Н.Л.

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет»

(г. Санкт-Петербург)

e.zinovieva@spbu.ru, s.kostromina@spbu.ru,

n.moskvicheva@spbu.ru

**Аннотация.** В статье представлены результаты адаптации на русскоязычной выборке опросника «Шкала осознанного выбора и самосознания» (Perceived Choice and Awareness of Self Scale) К. Шелдона и соавторов. Был осуществлен перевод шкалы с последующим анкетированием 101 респондента (студентов Санкт-Петербургских образовательных учреждений), из них 62 женщины и 39 мужчин; средний возраст 17–19 лет. При оценке психометрических свойств опросника получены значимые результаты, свидетельствующие о воспроизводимости количества и структуры факторов, образующих две субшкалы оригинальной методики. Опросник характеризуется высокой дифференцирующей чувствительностью: обнаружены значимые гендерные различия по показателям осознанного выбора и самосознания.

**Ключевые слова:** самодетерминация, личностная автономия, осознанный выбор, самосознание, адаптация методики

Актуальность изучения самодетерминации в современной психологии личности обусловлена новой оптикой ее изучения, где особое внимание уделяется самопроцессам. Самодетерминация выступает понятием, объединяющим разные процессы, связанные с проявлением активности личности, способности осознанно делать выборы на основе собственных интересов и потребностей. В содержании самодетерминации заложен принцип сопряженности свободы и ответственности в поведении и деятельности человека, позволяющий выстраивать образ будущего, служащий ему ориентиром для реализации его жизненного сценария (Москвичева, и др, 2022; Москвичева и др.,2023).