

МРНТИ 14.07.01

Л.А.ГРИГОРОВИЧ¹, Е.Б.КАЧАЛИНА¹

¹Московский институт психоанализа
(Москва, Россия), L250762@inbox.ru; vita250803@mail.ru;
<https://doi.org/10.51889/2020-4.2077-6861.04>

ОСОБЕННОСТИ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Аннотация

В статье рассматривается проблема соотношения целеполагания и толерантности к неопределенности на начальных этапах профессиогенеза. Подчеркивается, что этап профессионального обучения при низкой стрессоустойчивости студента сокращает временную перспективу и снижает учебную мотивацию. Приводится анализ основных подходов к пониманию проблемы формирования единой культуры. Авторы приводят результаты эмпирического исследования особенностей целеполагания и стрессоустойчивости, которое показало, что для большинства студентов характерны средние уровни целевой гибкости и толерантности к неопределенности, обнаруживается связь между страхом будущего и скованностью страхом. Однако при сохранении этих тенденций обнаруживаются различия у юношей и девушек, что ведет к необходимости дифференцировать варианты психологического сопровождения профессионально-личностного развития с учетом пола студентов. В заключение приводится анализ основных тенденций развития естественно-научного образования.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, толерантность к неопределенности, целеполагание, временная перспектива, профессиональное образование.

Введение. XXI век с его высокой транзитивностью и нарастающим информационным потоком столкнулся с новым вызовом – масштабным распространением коронавирусной инфекции, которая обрушилась на весь мир и заставила нас задуматься над хрупкостью и ценностью человеческой жизни. Совершенно очевидно, что в «час испытаний» мы переживаем растянутый во времени стресс, что требует от нас психологической устойчивости, саморегуляции и способности противостоять тревоге, помогать не только себе, но и другим. Еще одним психологическим признаком стрессовой ситуации является страх перед будущим, сокращение временной перспективы и нарушение целеполагания.

Очевидно, что молодые люди в условиях получения профессионального образования не остаются в стороне от происходящих

социальных трансформаций. И хотя в силу возраста они не попадают в группу высокого риска (как например, старшее поколение), их жизнь меняется (они вынужденно перешли на дистанционное обучение, значительно сократили контакты со сверстниками, много времени проводят дома и пр.). Кроме того, срок окончания пандемии не ясен, что существенно повышает неопределенность ситуации и усиливает тревогу.

Актуальность научного изучения стрессоустойчивости и временной перспективы молодежи в современных условиях не вызывает сомнений, а определение особенностей целеполагания и отношения к неопределенности у сегодняшних студентов позволит создать адекватную модель психологического сопровождения молодых людей на этапе построения жизненной и профессиональной перспективы.

Методология. Начальные этапы профессионального развития всегда входили в число актуальных направлений психологических исследований (А.К.Маркова [1], Е.А.Климов [2], Э.Ф.Зеер [3], Н.С.Пряжников [4], Э.Э.Сыманюк [5], И.А.Зимняя [6], Л.А.Григорович [7; 8] и многие другие). Именно в процессе профессионального образования формируются направленность, самосознание, идентичность и позиция будущего профессионала. Предикторами такого формирования является самоопределение и построение образа будущей профессии в подростковом возрасте [9].

Начало профессионального образования сопряжено не только с адаптацией к новой социальной роли, но и с процессом сопоставления реального узнавания профессии с фантазийными представлениями о ней. Результатом такого сравнения может стать разочарование и сожаление о сделанном выборе или страх собственной неспособности и некомпетентности, снижение учебной мотивации и сокращение временной перспективы в жизненных планах.

Подчеркнем, что «данный период совпадает с кризисной фазой онтогенеза, когда происходит адаптация молодого человека к самостоятельной взрослой жизни, связанным с принятием взвешенных решений, оценкой их последствий и осознанием личной ответственности за них» [10, С.160].

Все это усиливает стресс, который неизбежно испытывают молодые люди на этапе профессионального обучения. В наше время он усиливается высокой степенью социальной неопределенности и стремительной трансформацией рынка труда [11].

Важно заметить, что «стрессором (а это любой фактор внешнего мира, выбивающий нас из гомеостатического равновесия) может быть и ожидание стрессора» [12, С.18-19].

Эти положения определили задачи нашего исследования: изучение особенностей целеполагания и стрессоустойчивости современных студентов, определение основных направлений психологического сопровождения их личностного развития и профессионального становления. Для решения задач

исследования был отобран ряд методик, результаты по двум из них будут представлены в данной статье:

Шкала корректировки целей. Авторы опросника: Wrosch, C., Scheier, M.F., Miller, G.E., Schulz, R., & Carver, C.S. *Goal Adjustment Scale (GAS)* (перевод Н.Михайловой, 2015).

Тест «Непереносимость неопределенности». Автор теста — Prof. Michel Dugas, Ph.D., Concordia University Canada (перевод Н.Михайловой, 2014) [9; 10].

Каждая из этих методик имеет по две интервальные шкалы. Так, в опроснике «Шкала корректировки целей» выделяют шкалы «Освобождение от целей» и «Вовлечение в новые цели». Каждая из них имеет по три интервала, описание которых характеризуют различную степень выраженности психологической характеристики.

Низкие значения по шкале «Освобождение от целей» (4-8) указывают на ригидность и сложности пересмотра целей при изменившихся обстоятельствах; средние значения (9-15) свидетельствуют о трудностях коррекции и ранжирования целей; высокие значения (16-20) говорят о целевой гибкости, что помогает адаптироваться к изменениям в жизни и избегать стресса, который приносят бесплодные усилия.

Низкие значения по шкале «Вовлечение в новые цели» (6-12) свидетельствуют о сложностях в постановке новых жизненных целей при невозможности отказаться от чрезвычайно важной недостижимой цели, поставленной раньше; средние значения (13-23) говорят о некоторых сложностях с нахождением новых значимых целей, если от старых пришлось отказаться, а высокие значения (24-30) интерпретируются как умение распределять усилия между собственными стремлениями и продуцировать новые цели при изменившихся обстоятельствах.

Тест «Непереносимость неопределенности» представлен двумя интервальными шкалами: «Страх будущего» и «Скованность страхом».

Низкие значения по шкале «Страх будущего» (7-11) свидетельствуют о гибкости и

способности оперативно перестраивать свои планы и не подвергаться вредному воздействию стресса; средние значения (12-30) говорят о том, что неопределенность вызывает умеренное чувство тревоги; высокие значения (31-35) могут рассматриваться как непереносимость неопределенности.

Низкие значения по шкале «Скованность страхом» (5-8) говорят о том, что тревога, которую вызывают ситуации неопределенности, не мешает человеку функционировать; средние значения (9-21) показывают, что тревога становится заметным препятствием и ее непросто преодолевать при достижении целей; высокие значения (22-25) свидетельствуют о том, что высокая тревога, связанная с неопределенностью, дефицитом информации о будущем приводит к фрустрации и неспособности действовать в ситуаци-

ях, к которым заранее не было возможности подготовиться.

Перейдем к рассмотрению полученных по этим шкалам данных в эмпирическом исследовании, которое проводилось в октябре 2020 года.

Результаты исследования и их обсуждение. Общая выборка составила 72 человека (студенты в возрасте от 17 лет до 21 года, средний возраст составил 18,2). Из них 33 юноши и 39 девушек. Сводные значения по каждой из двух методик представлены в таблицах 1 и 2.

Для более тщательного анализа полученных данных рассмотрим их процентное соотношение по каждой из двух шкал методики «Шкала корректировки целей» (Рисунки 1 и 2).

Таблица 1

Сводные значения по методике «Шкала корректировки целей»

шкалы	Шкала корректировки целей (Goal Adjustment Scale)			
	Освобождение от целей		Вовлечение в новые цели	
все	4-8	25	6-12	6
	9-15	45	13-23	59
	16-20	2	24-30	7
юноши	4-8	10	6-12	4
	9-15	22	13-23	24
	16-20	1	24-30	5
девушки	4-8	15	6-12	2
	9-15	23	13-23	35
	16-20	1	24-30	2

Данные, представленные в таблице 1 и на рисунках 1 и 2 показывают, что для выборки в целом характерны средние значения по шкалам «Освобождение от целей» и «Вовлечение в новые цели». То есть большинство студентов имеют трудности в коррекции и ранжировании целей (62,5%), а также сложности с нахождением новых значимых целей, если от старых приходится отказаться в изменяющихся условиях (82%).

При сравнении данных юношей и девушек можно отметить, что:

– по шкале «Освобождение от целей» девушки чаще демонстрируют низкие значения, то есть чаще чем юноши (38,5 % и 30% соответственно) проявляют ригидность и сложности пересмотра целей при изменившихся обстоятельствах, тогда как число тех, кто показал высокие значения, свидетельствующие о целевой гибкости и адаптиро-

ванности у респондентов обоих полов составляет всего 2,5-3%;

– по шкале «Вовлечение в новые цели» юноши, напротив, чаще чем девушки показывают низкие значения (12% и 5% соответственно), то есть юношам чаще сложнее

определять новые жизненные цели и отказаться от поставленных раньше целей, которые в изменившихся условиях становятся недостижимыми.

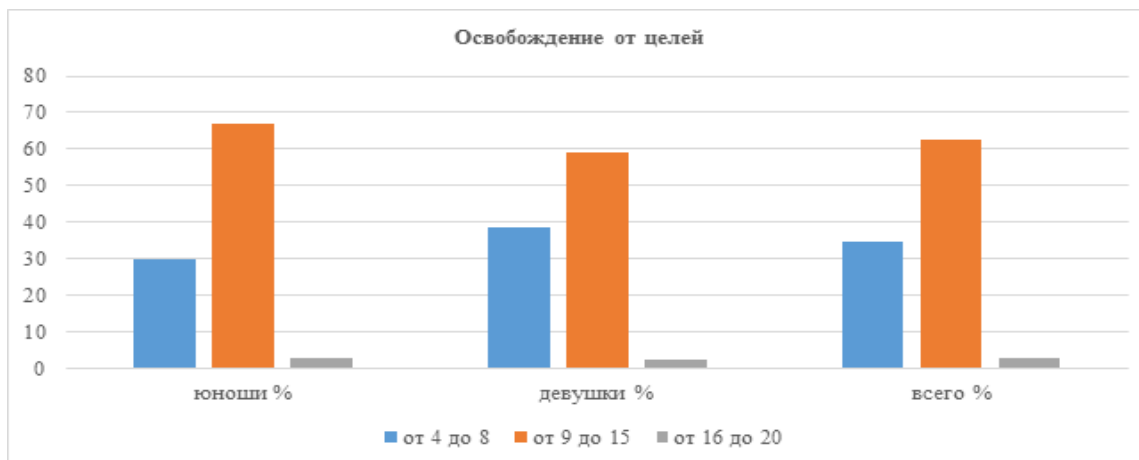


Рисунок 1. Процентное соотношение распределения данных по интервалам шкалы «Освобождение от целей»

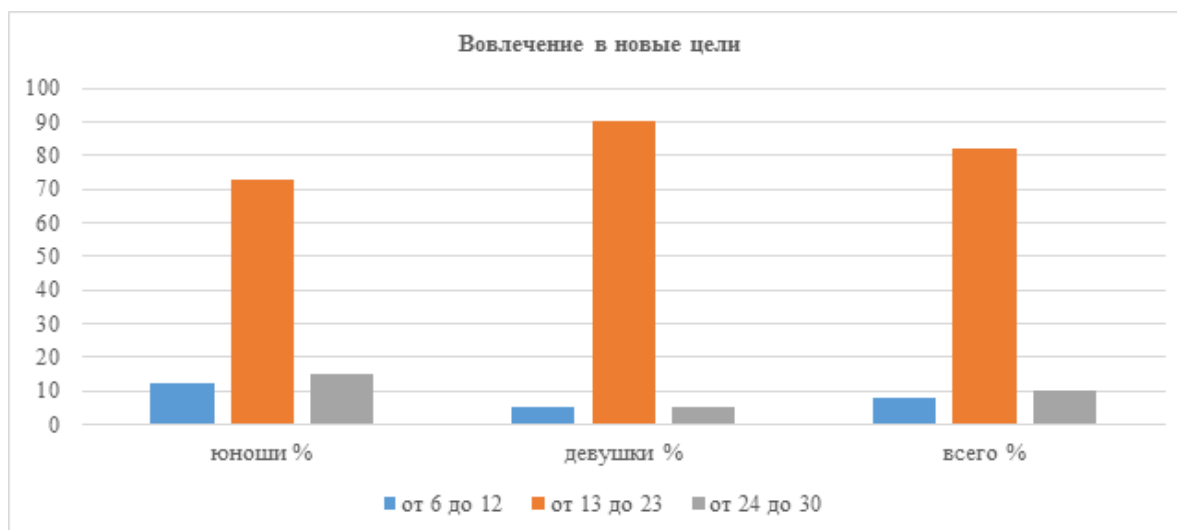


Рисунок 2. Процентное соотношение распределения данных по интервалам шкалы «Вовлечение в новые цели»

Для более тщательного анализа полученных данных рассмотрим их процентное соотношение по каждой из двух шкал теста «Непереносимость неопределенности» (рисунки 3 и 4).

Данные, представленные в таблице 2 и рисунках 3 и 4 показывают, что для выборки в целом характерны средние значения по

шкалам «Страх будущего» и «Скованность страхом». То есть у большинства студентов неопределенность вызывает умеренное чувство тревоги (89%), однако тревога может становится заметным препятствием и ее не просто преодолеть при достижении целей (71%).

Таблица 2

Сводные значения по методике «Непереносимость неопределенности»

	Тест «Непереносимость неопределенности»			
	Страх будущего		Скованность страхом	
всего	7-11	8	5-8	19
	12-30	60	9-21	51
	31-35	4	22-25	2
юноши	7-11	4	5-8	10
	12-30	26	9-21	23
	31-35	3	22-25	0
девушки	7-11	4	5-8	9
	12-30	34	9-21	28
	31-35	1	22-25	2

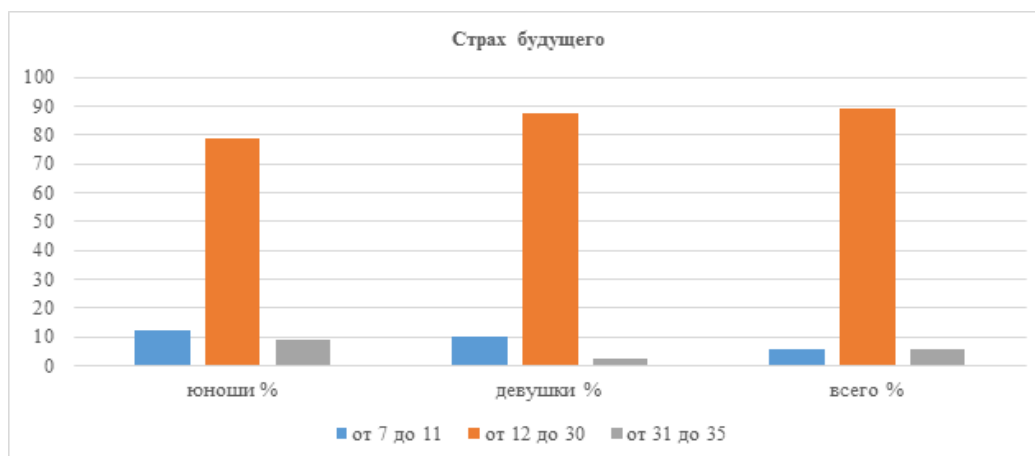


Рисунок 3. Процентное соотношение распределения данных по интервалам шкалы «Страх будущего»

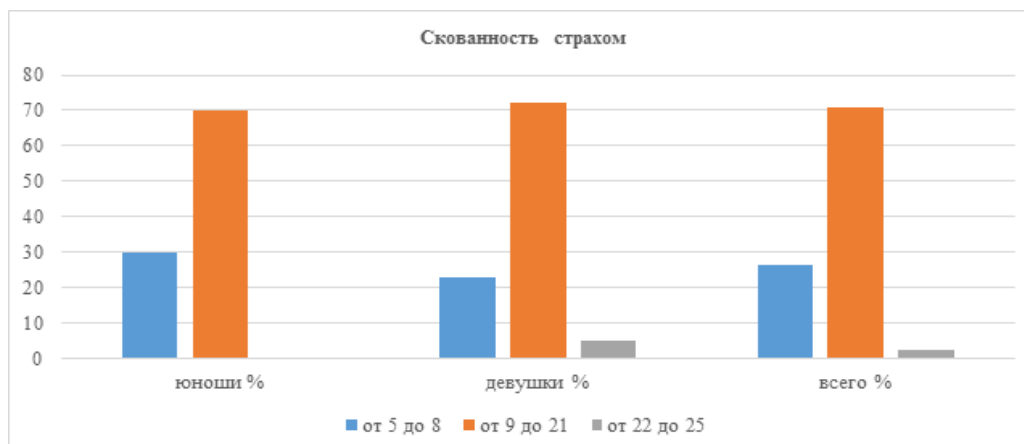


Рисунок 4. Процентное соотношение распределения данных по интервалам шкалы «Скованность страхом»

При сравнении данных юношей и девушек можно отметить, что:

– по шкале «Страх будущего» юноши чаще демонстрируют непереносимость неопределенности (9%, тогда как у девушек лишь 2,5%);

– по шкале «Скованность страхом» юноши чаще чем девушки проявляют низкие значения (30% и 23% соответственно), то

есть тревога, которую вызывают ситуации неопределенности, не мешает им функционировать, при этом, в юношеской части выборки нет высоких значений, то есть тех фрустрирован, скован, тогда как в подгруппе девушек это случается в 5%.

Сравним средние значения по всем четырем шкалам, они представлены в таблице 3 и на рисунке 5.

Таблица 3

Средние арифметические по четырем шкалам

	Освобождение от целей	Вовлечение в новые цели	Страх будущего	Скованность страхом
юноши	9,39	19,27	18,91	9,94
девушки	9,9	18,46	20,03	13,03
всего	9,67	18,33	19,51	11,61

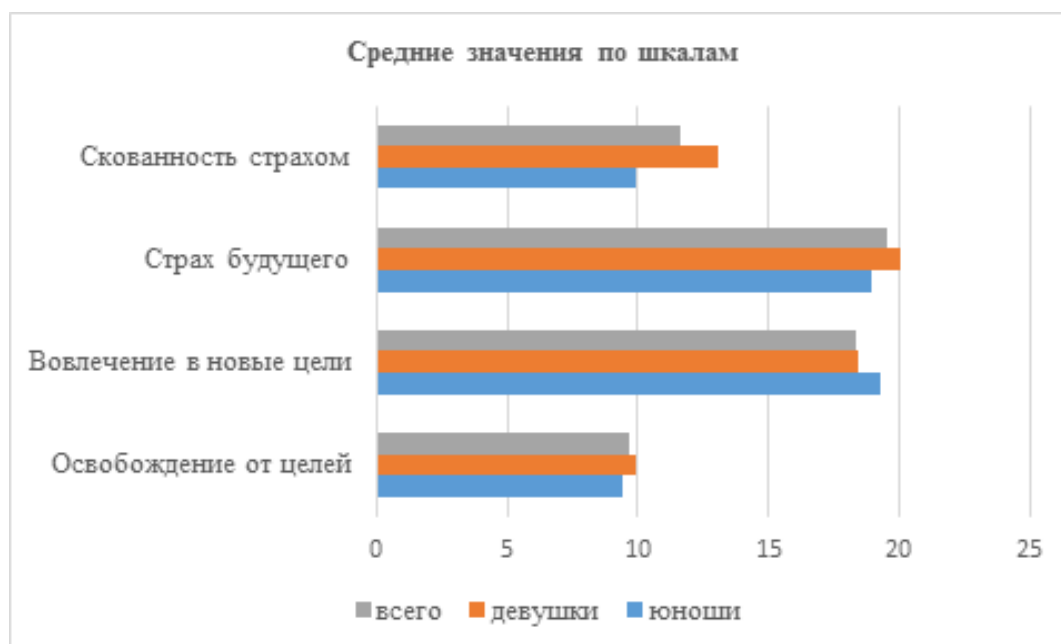


Рисунок 5. Средние арифметические по четырем шкалам

Для сравнения средних значений по шкалам обеих методик мы использовали *T-критерий Стьюдента с поправкой Бонферрони* на множественные сравнения (новый критический уровень значимости 0,0125). Средние значения групп представлены в таблице 3 и на рисунке 5.

Девушки демонстрируют статистически значимые более высокие значения по сравнению с юношами (13,03 и 9,94 соответ-

ственно) по шкале «Скованность страхом» ($T = 3,13, p < 0,0125$).

Значимых различий по остальным шкалам («Освобождение от целей», «Вовлечение в новые цели» и «Страх будущего») обнаружено не было.

Следующим этапом исследования стало проведение корреляционного анализа для проверки гипотезы о взаимосвязи качества целеполагания и переносимости неопреде-

ленности. Был использован коэффициент корреляции Пирсона (*r*-Пирсона), который применяется для исследования взаимосвязи двух переменных, измеренных в метрических шкалах на одной и той же выборке. Он позволяет определить, насколько пропорци-

ональная изменчивость двух переменных. Результаты представлены в таблице 4.

Результаты проведенного корреляционного показывают одну обнаруженную взаимосвязь между «Страхом будущего» и «Скованностью страхом».

Таблица 4

Результаты корреляционного анализа между четырьмя шкалами

№	Факторы		Коэффициент корреляции Пирсона (r-Пирсона)
1	Освобождение от целей	Вовлечение в новые цели	-0,14
2	Освобождение от целей	Страх будущего	0,07
3	Освобождение от целей	Скованность страхом	0,1
4	Вовлечение в новые цели	Страх будущего	0,11
5	Вовлечение в новые цели	Скованность страхом	0
6	Страх будущего	Скованность страхом	0,68 (p<0, 001)

С учетом обнаруженных различий средних значений по шкале «Скованность страхом» у юношей и девушек, можно предположить у девушек более выраженную взаимосвязь этих двух шкал.

Выводы. К особенностям целеполагания и стрессоустойчивости современных студентов можно отнести преобладание среднего уровня гибкости в коррекции своих целей, сложности с нахождением новых значимых целей, умеренное чувство тревоги, сниженную стрессоустойчивость в преодолении препятствий при достижении целей.

При сохранении описанных тенденций обнаруживаются некоторые половые различия.

Так, девушки чаще проявляют ригидность и сложности пересмотра целей при изменившихся обстоятельствах, больше фрустрируются в ситуациях тревоги. Юношам сложнее продуцировать новые жизненные цели, они демонстрируют большую вариативность в проявлении тревоги, при этом чаще способны нормально функционировать при повышенной тревожности.

Полученные данные позволяют внести коррективы в существующие программы психологического сопровождения личностного развития на начальных этапах профессионализации.

Список использованных источников

- [1] Маркова А.К. Психология профессионализма. – М.: Знание, 1996. – 308 с.
- [2] Климов Е.А. Психология профессионала. – М., 1996. – 372 с.
- [3] Зеер Э.Ф. Психология профессионального развития. – М.: Академия, 2006. – 240с.
- [4] Пряжников Н.С. ПрофорIENTATION в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). – М.: Вако, 2005. – 288 с.
- [5] Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Психология профессиональных деструкций: Учебное пособие для ВУЗов. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2005. – 240 с.

- [6] Педагогическая психология: Учебник для вузов / И.А.Зимняя. – изд.2-е, доп., испр. и перераб. – М.: Университетская книга; Логос, 2009. – 384 с.
- [7] Григорович Л.А., Марцинковская Т.Д. Педагогика и психология. – М.: Гардарики, 2003. – 480 с.
- [8] Maksimova L.Y., Grigorovich L.A., Kurenkova M.V. Professional Self-Determination And Meaning-In-Life Orientations Among Adolescent Females In A Transitive Society // European Proceedings of Social and Behavioural Sciences EpSBS 16-18 April, 2020 – p.410-418.
- [9] Sexton K.A., & Dugas M.J. (2009). Defining distinct negative beliefs about uncertainty: Validating the factor structure of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Psychological Assessment*, 21, p.176-186.
- [10] Dugas, M. J., Gosselin, P., & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25. – PP.551-558.
- [11] Сабирова Р.Ш., Умуркулова М.М. Специфические особенности академического стресса студентов и их учет в учебном процессе // Вестник КазНПУ им.Абая. Серия: Педагогические науки. – 2019. – № 4(64). – С.158-164.
- [12] Сапольски Р. Психология стресса, 3-е изд. – СПб: Питер, 2018. – 480 с.

References

- [1] Markova A.K. Psihologiya professionalizma. – М.: Znanie, 1996. – 308 s.
- [2] Klimov E.A. Psihologiya professionala. – М., 1996. – 372 s.
- [3] Zeer E.F. Psihologiya professional'nogo razvitiya. – М.: Akademiya, 2006. – 240 s.
- [4] Pryazhnikov N.S. Proforientaciya v shkole: igry, uprazhneniya, oprosniki (8-11 klassy). – М.: Vako, 2005. – 288 s.
- [5] Zeer E.F., Symanyuk E.E. Psihologiya professional'nyh destrukcij: Uchebnoe posobie dlya VUZov. – М.: Akademicheskij Proekt; Ekaterinburg: Delovaya kniga, 2005. – 240 s.
- [6] Pedagogicheskaya psihologiya: Uchebnik dlya vuzov / I.A.Zimnyaya. – изд.2-е, доп., испр. и перераб. – М.: Университетская книга; Логос, 2009. – 384 с.
- [7] Grigorovich L.A., Marcinkovskaya T.D. Pedagogika i psihologiya. – М.: Gardariki, 2003. – 480 с.
- [8] Maksimova L.Y., Grigorovich L.A., Kurenkova M.V. Professional Self-Determination And Meaning-In-Life Orientations Among Adolescent Females In A Transitive Society // European Proceedings of Social and Behavioural Sciences EpSBS 16-18 April, 2020 – p.410-418.
- [9] Sexton K.A., & Dugas M.J. (2009). Defining distinct negative beliefs about uncertainty: Validating the factor structure of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Psychological Assessment*, 21, p.176-186.
- [10] Dugas, M. J., Gosselin, P., & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25. – PR.551-558.
- [11] Sabirova R.Sh., Umurkulova M.M. Specificheskie osobennosti akademicheskogo stressa studentov i ih uchet v uchebnoy protsessе // Vestnik KazNPU im.Abaya. Seriya: Pedagogicheskie nauki. – 2019. – № 4(64). – С.158-164.
- [12] Sapol'ski R. Psihologiya stressa, 3-e izd. – SPb: Piter, 2018. – 480 s.

Заманауи студенттердің мақсат қою және стресске төзімділік ершеліктері

Л.А.Григорович¹, Е.Б.Качалина¹

¹Мәскеу психоанализ институты
(Мәскеу, Ресей)

Аңдатпа

Мақалада профессиогенездің бастапқы кезеңдеріндегі мақсат қою мен төзімділіктің белгісіздікке қатынасы проблемасы талқыланады. Кәсіби оқыту кезінде студенттің стресске төмен төзімділігі уақытша перспективасын қысқартып және білім беру мотивациясын төмендетіндігі атап көрсетіледі. Біртұтас мәдениетті қалыптастыру мәселесін түсінудің негізгі тәсілдеріне талдау жасалған. Авторлар студенттердің көпшілігі мақсатты икемділік пен белгісіздікке төзімділіктің орташа деңгейлерімен сипатталатындығын көрсеткен

мақсат қою және стресске төзімділік сипаттамаларын эмпирикалық зерттеудің нәтижелерін келтіреді; блашақтан қорқу мен қорқыныштың шектелуі арасындағы байланыс анықталады. Алайда, егер бұл тенденциялар сақталатын болса, ұлдар мен қыздарда айырмашылықтар анықталады, бұл оқушылардың жынысын ескере отырып, кәсіби және тұлғалық дамуды психологиялық қолдау нұсқаларын саралау қажеттілігіне әкеледі. Қорытындылай келе, жаратылыстану білімін дамытудың негізгі тенденцияларына талдау жасалған.

Түйін сөздер: стресске төзімділік, белгісіздікке төзімділік, мақсат қою, уақыт келешегі, кәсіптік білім.

Features of purpose setting and stressresistance of modern students

L.A.Grigorovich¹, E.B.Kachalina¹

*¹Moscow Institute of Psychoanalysis
(Moscow, Russia)*

Abstract

The article deals with the problem of the relationship between goal-setting and tolerance to uncertainty at the initial stages of professiogenesis. It is emphasized that the stage of professional training with a low stress tolerance of a student shortens the time horizon and reduces learning motivation. The analysis of the main approaches to understanding the problem of the formation of a single culture is given. The authors cite the results of an empirical study of the features of goal-setting and stress resistance showed that the majority of students are characterized by average levels of target flexibility and tolerance to uncertainty, a connection is found between fear of the future and constraint by fear. However, while these tendencies persist, differences are found in boys and girls, which leads to the need to differentiate psychological options of support of professional and personal development, taking into account the gender of students. In conclusion, an analysis of the main trends in the development of natural science education is given.

Keywords: resistance to stress, tolerance to uncertainty, goal setting, time perspective, professional education.

Поступила в редакцию 30.10.2020

МРНТИ 15.31.31

П.ДЖУГАЛ¹, М.Б.ОСПАНОВА¹

*¹Медицинский университет Караганды (Караганда, Казахстан),
madina.o.1990@mail.ru; <https://doi.org/10.51889/2020-4.2077-6861.05>*

ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ В КАЗАХСТАНЕ

Аннотация

В статье рассматривается проблема мотивации в студенческой сфере. Если говорить о мотивации студентов, то она представляет собой процессы, методы и средства их побуждения к познавательной деятельности, активному освоению содержания образования. В качестве мотивов могут выступать в связке эмоции и стремления, интересы и потребности, идеалы и установки. Поэтому мотивы представляют собой сложные динамические системы, в которых осуществляются выбор и принятие решений, анализ и оценка выбора. Мотивация для студентов является наиболее эффективным способом улучшить процесс обучения. Мотивы являются движущими силами процесса обучения и усвоения материала. Мотивация к обучению достаточно непростой и неоднозначный процесс изменения отношения личности, как к отдельному предмету изучения, так и ко всему учебному процессу. Мотивация является главной движущей силой в поведении и деятельности человека, в том числе, и в процессе формирования будущего профессионала. Поэтому особенно важным становится вопрос о стимулах и мотивах именно учебно-профессиональной деятельности студентов.

Ключевые слова: мотивация; уровень мотивации; мотивы; студенты; обучение.