

Prevention of suicide among the growing generation

T.Nurmakhambetova¹, G.Abdikarimova², A.Abishev², G.Sapataeva¹, Sh.Mendigalieva²

¹Regional Social Innovation University (Shymkent, Kazakhstan)

²Abay Kazakh National Pedagogical University (Almaty, Kazakhstan)

Abstract

The article provides information about the problem of suicide and the anxiety about its spread in society and in educational institutions in recent years. Along with the joy of new discoveries, news, achievements in the field of science and the technical process, difficulties, complex problems, and stressful situations also entered into all spheres of life of modern mankind. As a result, over the past decade, adolescents at the psychological level have become more frequent cases of anxiety, anxiety, failure, inflatedness, fear, feelings of negative perception, inappropriate behavior of children, isolation, lack of information from children and lack of awareness of parents in the difficulties of their children. Unreadiness of children for independent solution of problems in life, especially among children of dysfunctional families, has generated mental efforts in the public. This affected the psyche of adolescent children, especially among disadvantaged families, which led to unreasonable anxiety about their perspective in this complex life. Along with the characteristic of this problem, the article highlights measures to prevent it among adolescents.

Keywords: adolescents, stress, suicide, prevention methods.

Редакцияға 25.06.2020 қабылданды

МРНТИ 15.31.31

Т.К.МОХАММАД¹, М.Б.ОСПАНОВА¹

¹Медицинский университет Караганды (Караганда, Казахстан),

<https://doi.org/10.51889/2020-3.2077-6861.09>

**ДИАГНОСТИКА СПОСОБНОСТИ К СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ
ИНОСТРАННЫХ И КАЗАХСТАНСКИХ СТУДЕНТОВ
(НА ПРИМЕРЕ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА КАРАГАНДЫ)**

Аннотация

В статье рассматривается стресс как физиологическая реакция человека, которая возникает при ответах организма на экстремальные требования внешней среды. Когда говорят о стрессе, чаще всего имеют в виду профессиональный стресс, связанный с проблемами на работе, учебе, административную или диспетчерскую службу, выход на пенсию, физическое напряжение, семейные проблемы или смерть близкого. Понятие стресса означает полное изнеможение после тяжких трудов, длительное пребывание в неблагоприятной обстановке, в страхе, состоянии, превышающем силы человека. Обучение в высшем учебном заведении является стрессом для большинства студентов. Начиная с самого начала учебной деятельности стресс в той или иной степени постоянно преследует учащегося и является причиной нарушений поведенческой, эмоциональной, когнитивной, мотивационной сфер деятельности

Ключевые слова: стресс; студенты; учебный процесс; учебный стресс.

Введение. Учебная деятельность как стресс для студентов является актуальной проблемой. Студенческая жизнь всегда наполнена переживаниями, напряжениями и волнительными ситуациями, которые препятствуют академической успеваемости и в перспективе ведут к остановке личностного роста, психосоматическим заболеваниям [1]. Учебно-профессиональная деятельность как ведущая в студенческом возрасте характе-

ризуется высоким уровнем стрессовых нагрузок. В силу различных факторов отдельные элементы или сама учебная ситуация в целом становятся значимыми для студентов, что и может являться общей предпосылкой для возникновения стресса [2]. На первом году обучения существенной причиной стресса могут стать кардинальные перемены в жизни студента. Данный этап вузовского периода отличается большими трудностями, так как студент входит в новый тип взаимоотношений, приобретает новый статус и ему необходимо адаптироваться к новой среде, новым порядкам и незнакомым людям [3]. Студенты 4, 5 курсов, зачастую испытывают стресс, связанный со сдачей экзаменов, профессиональным определением [4].

Иностранные студенты испытывают тревогу, не только связанную с обучением и успеваемостью, но и непосредственно с адаптацией к жизни в другой стране, культуральными особенностями, преодолением лингвистических барьеров.

Целью исследования явилось – определить уровень стрессоустойчивости иностранных и казахстанских студентов.

Методология исследования. Исследовательский диапазон изучения проблемы стресса и стрессоустойчивости личности достаточно многогранен и встраивается в проблемные поля различных областей научного знания (медицины, психологии, педагогики и других наук). Проблемы стресса представлены в исследованиях авторов (Ю.А. Александровский, О.М. Боканова, А.В. Вальдман, Г.Д. Горбунов, В.П. Зинченко, Г.Н. Кассиль, Л.А. Китаев-Смык, Ф.П. Космолинский, Б.Г. Мещеряков, Р. Лазарус, Л. Леви, А.Б. Леонова, А.Е. Ольшанникова, В.Е. Орел, С.А. Разумов, Г. Селье, Ю.Е. Сосновикова, Ч.Д. Спилбергер, М.Ф. Фролов, Ю.В. Щербатых, R.R. Caplan, S. Cohen, C.L. Coore, J.M. Ivancevich, J.R. French, R.D. Holt,), которые приводят различные дефиниционные трактовки данного феномена, определяя физиологические и психологические особенности развития стресса и его влияния на организм человека.

Методом исследования стала методика базисных копинг-стратегий – «Индикатор стратегий преодоления стресса» созданная

Д.Амирханом [5].

Психологический стресс подразделяется на две категории: личностный и межличностный [5]. Личностный стресс подразумевает острый конфликт внутри себя с самим собой, обычно случается, когда реальность не совпадает с ожиданиями человека [6]. К личному стрессу также относится неготовность сталкиваться с возрастными изменениями и психологические кризисы [7]. Межличностный стресс возникает на фоне переживания эмоций, вызванных другими людьми. Например, неприятный разговор или несоответствие мнений. Сюда также относятся внутрисемейные конфликты и конфликты на работе [8]. Разновидности психологического стресса: эмоциональный – проявляется в результате каких-либо пережитых эмоций, которые могут быть как положительными, так и отрицательными [9]. В случае, если отрицательных эмоций больше, чем положительных, возникает хронический стресс, что может привести к различным личностным расстройствам; профессиональный – данная разновидность стресса связана с различного рода конфликтами в профессиональной сфере, а также с отсутствием возможности себя в ней реализовать или трудностями в поисках себя. Сюда также могут относиться неблагоприятные или опасные условия работы; информационный – возникает в результате информационной перегрузки и переизбытка информации; экологический – появляется в результате неблагоприятных условий проживания, связан с суровыми климатическими условиями [10].

Дискуссия и результаты исследования. Базой для проведения исследования стал Медицинский Университет Караганды. В исследовании приняли участие 100 человек, 50 из которых студенты иностранного факультета и 50 студентов русского отделения. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таким образом, по шкале «Разрешение проблем» были выявлены практически идентичные результаты среди студентов международного факультета и русского. Результаты 22 и 23 говорят о среднем уровне активной поведенческой стратегии, при ко-

торой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы. По шкале базисной копинг-стратегии «Поиск социальной поддержки», результаты показали, что местные студенты нуждаются в социальной поддержке больше, чем иностранцы. Первые, чаще разрешая проблемы, обращается за помо-

щью и поддержкой к окружающей среде: семье, друзьям, значимым другим. По третьей шкале «Избегание», наоборот, студенты из Индии набрали больше баллов, чаще обращаясь к стратегии, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем.

Таблица 1

Результаты исследования базисных копинг-стратегий

Базисная копинг-стратегия	Студенты иностранного отделения	Студенты русского отделения
Разрешение проблем	22	23
Поиск социальной поддержки	18	28
Избегание	26	19

Следует отметить, что даже при самых благоприятных условиях международных контактов, при вхождении в новую культуру, новую социо-коммуникативную и социальную среду у личности, как правило, возникают различного рода сложности и проблемы [11]. Практика свидетельствует, что часто представители разных стран и культур очень мало знают друг о друге, руководствуются стереотипными представлениями, обладают недостоверной, а иногда и искаженной, негативной информацией о другой культуре и испытывают по отношению к ней предубеждение, что не может не сказаться на длительности и сложности их адаптации к иной социокультурной среде [12]. В силу чего одной из возможных причин, по которой иностранные студенты не ищут поддержку извне, является проживание в другой стране. Отсутствие близких рядом, лишает возможности искать поддержку в окружающей среде. По этой же причине, возможно избегание, уход от проблем.

Казахстанские студенты, напротив, проживая в своей стране, охотнее обращаются за поддержкой. Не боятся разрешать возникшие трудности, о чем свидетельствует средний уровень активной поведенческой страте-

гии, при которой человек готов использовать имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

Заключение (выводы). Таким образом, уровень стрессоустойчивости в двух группах можно диагностировать как средний. В целом, студенты готовы справляться с трудностями, однако иностранные студенты менее уверены в своих способностях и в критической ситуации, иногда могут уйти от конфликта. Студенты русского отделения, менее склонны к избеганию, но чаще обращаются за поддержкой к окружающей среде.

В данной ситуации все более актуальной становится проблема социальной адаптации и межкультурного взаимодействия иностранных студентов, обучающихся в казахстанских вузах, как с научно-теоретической, так и с практической точек зрения. Перед принимающей стороной всегда стоит задача оптимизации жизни и учебы иностранных студентов, которые проходят через сложный процесс адаптации к новым условиям их жизнедеятельности [13]. Успешность обучения иностранных студентов в Казахстане, уровень их профессиональной подготовки в значительной степени зависит от социаль-

ной адаптации студентов в стране пребывания. Поскольку на фоне неадаптивности у иностранных студентов могут развиваться неуверенность в своих силах, подавленность и апатия, а также акцентуации и невротические состояния [14]. Следовательно, студентам с такими проблемами, необходимо оказание медицинской или психологической поддержки. С психологической точки зрения студентам могут быть предложены:

- Аутотренинг
- Релаксация
- Визуализация
- Медитация
- Концентрация
- Дыхательные техники
- Ароматерапия
- Арттерапия
- Цветотерапия
- Библиотерапия [15].

Список использованных источников

- [1] Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
- [2] Паточкина Н.А., Комелькова М.В., Цейликман О.Б., Лапшин М.С. Стресс: психологические, биохимические и психофизиологические аспекта: Учебное пособие. – Челябинск: ИЦ ЮУрГУ, 2017. – 82 с.
- [3] Тапалова О.Б., Жиенбаева Н.Б. Психофизиологические корреляты дистресса //Universum: психология и образование: Электронный научный журнал. – 2018. – № 11 (53). URL: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/6520> (дата обращения: 11.12.2019).
- [4] Ключникова Е.В. Проблемы адаптации иностранных студентов в России //Вестник ТвГУ. Серия: Педагогика и психология. – 2018. – Вып.1. – С.133-140.
- [5] Титова О.И. Психологическое сопровождение иностранных студентов и его роль в обеспечении качества образования в поликультурной среде //Сибирский вестник специального образования. – 2015. – № 1(14). – С.54-59.
- [6] Григорьева Н.В. К вопросу о трансформации мотивации в процессе учебной деятельности студентов педагогического вуза //Самарский научный вестник. – 2014. – № 1(6). – С.47-50.
- [7] Яроцкая Я.С. Динамика развития субъектности студентов и учебных групп на различных этапах обучения в вузе //Социальная психология и общество. – 2018. – Т.9. – №2. – С.93-109.
- [8] Карякина С.Н. Структура учебной мотивации студентов на разных этапах обучения в ВУЗе //Ученые записки Орловского государственного университета. – 2018. – №1(78). – С.246-252.
- [9] Шеховцова Л.Ф. Авторские подходы в консультировании: синергичная психотерапия Ф.Е.Василюка // Медицинская психология в России. – 2018. – Т.10. – №3 /doi: 10.24411/2219-8245-2018-13010.
- [10] Волков Б.С. Психология юности и молодости: Учебник для вузов /Под.ред. Б.С.Волкова. – М., 2006. – 192 с.
- [11] Воротова Л.В. Профессиональные склонности студентов-медиков /Л.В.Воротова / Современные проблемы психологии развития и образования человека: Сборник материалов I Всероссийской конференции с международным участием. – СПб., 2009. – 285 с.
- [12] Гребенникова Е.В. Субъектность личности: теоретические аспекты проблемы //Вестник ТГПУ (TSPU Bulletin). – 2013. – № 6(34). – С.140-142.
- [13] Рыспаева Ч.К. Теоретические основы формирования учебной мотивации //Образовательная среда сегодня: теория и практика: Материалы IV Международной научно-практической конференции (Чебоксары, 09.12.2017) /Редкол.: О.Н.Широков и др. – Чебоксары: ЦНС Интерактив плюс. – 2017. – С.47-50.
- [14] Грехова И.П. Организация проектно-исследовательской деятельности на занятиях как одной из условий самореализации и формирования ключевых компетенций обучающихся //Молодой ученый. – 2015. – № 3(83). – С.752-755 [Электронный ресурс]: URL: <https://moluch.ru/archive/83/15128> (дата обращения: 01.12.2019).
- [15] Дедушка А.И. Психологическая работа с подростковыми группами: создание дружного коллектива /А.И.Дедушка. – СПб., 2008. – 203 с.

References

- [1] Bodrov V.A. Psihologicheskij stress: razvitie i preodolenie. – M.: PER SE, 2006. – 528 s.
- [2] Patochkina N.A., Komel'kova M.V., Cejlikman O.B., Lapshin M.S. Stress: psihologicheskie, biohimicheskie i psihofiziologicheskie aspekta: Uchebnoe posobie. – Chelyabinsk: IC YuUrGU, 2017. – 82 s.
- [3] Tapalova O.B., Zhienbaeva N.B. Psihofiziologicheskie korrelyaty distressa //Universum: psihologiya i obrazovanie: Elektronnyj nauchnyj zhurnal. – 2018. – №11 (53). URL: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/6520> (data obrashcheniya: 11.12.2019).
- [4] Klyushnikova E.V. Problemy adaptacii inostrannyh studentov v Rossii //Vestnik TvGU. Seriya: Pedagogika i psihologiya. – 2018. – Vyp.1. – S 133-140.
- [5] Titova O.I. Psihologicheskoe soprovozhdenie inostrannyh studentov i ego rol' v obespechenii kachestva obrazovaniya v polikul'turnoj srede //Sibirskij vestnik special'nogo obrazovaniya. – 2015. – №1(14). – S.54-59.
- [6] Grigor'eva N.V. K voprosu o transformacii motivacii v processe uchebnoj deyatel'nosti studentov pedagogicheskogo vuza //Samarskij nauchnyj vestnik. – 2014. – № 1(6). – S.47-50.
- [7] Yarockaya Ya.S. Dinamika razvitiya sub»ektnosti studentov i uchebnyh grupp na razlichnyh etapah obucheniya v vuze //Social'naya psihologiya i obschestvo. – 2018. – T.9. - № 2. – S.93-109.
- [8] Karyakina S.N. Struktura uchebnoj motivacii studentov na raznyh etapah obucheniya v VUZe //Uchenye zapiski Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2018. – №1(78). – S.246-252.
- [9] Shekhovcova L.F. Avtorskie podhody v konsul'tirovanii: sinergijnaya psihoterapiya F.E.Vasilyuka // Medicinskaya psihologiya v Rossii. – 2018. – T.10. – №3 /doi: 10.24411/2219-8245-2018-13010.
- [10] Volkov B.S. Psihologiya yunosti i molodosti: Uchebnik dlya vuzov /Pod.red. B.S.Volkova. – M., 2006. – 192 s.
- [11] Vorotova L.V. Professional'nye sklonnosti studentov-medikov /L.V.Vorotova /Sovremennye problemy psihologii razvitiya i obrazovaniya cheloveka: Sbornik materialov I Vserossijskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem. – SPb: 2009. – 285 s.
- [12] Grebennikova E.V. Sub»ektnost' lichnosti: teoreticheskie aspekty problemy //Vestnik TGPU (TSPU Bulletin). – 2013. – №6(34). – S.140-142.
- [13] Ryspaeva Ch.K. Teoreticheskie osnovy formirovaniya uchebnoj motivacii //Obrazovatel'naya sreda segodnya: teoriya i praktika: Materialy IV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii (Cheboksary, 09.12.2017) / redkol.: O.N.Shirokov i dr. – Cheboksary: CNS Interaktiv plyus. – 2017. – S.47-50.
- [14] Grekhova I.P. Organizaciya proektno-issledovatel'skoj deyatel'nosti na zzanyatyah kak odnoj iz uslovij samorealizacii i formirovaniya klyuchevyh kompetencij obuchayushchihsya // Molodoj uchenyj. – 2015. – № 3(83). – S.752-755 [Elektronnyj resurs]: URL: <https://moluch.ru/archive/83/15128> (data obrashcheniya: 01.12.2019).
- [15] Dedushka A.I. Psihologicheskaya rabota s podrostkovymi gruppami: sozdanie druzhnogo kollektiva / A.I.Dedushka. – SPb - 2008. – 203 s.

**Қазақстандық және шетелдік студенттерінің стресске төзімділік қабілеттерін диагностикалау
(Қарағанды медицина университетінің үлгісінде)**

Т.К.Мохаммад¹, М.Б.Оспанова¹

*¹Қарағанды медицина университеті
(Қарағанды, Қазақстан)*

Аңдатпа

Бұл мақалада стресс адамның физиологиялық реакциясы ретінде қарастырылады, ол ағзаның сыртқы ортаның экстремалды талаптарына жауап бергенде пайда болады. Күйзеліс туралы айтқан кезде, көбінесе жұмыста, оқуда, әкімшілік немесе диспетчерлік қызмет мәселелерімен байланысты кәсіби күйзеліс, зейнеткерлікке шығу, физикалық шиеленіс, отбасылық проблемалар немесе жақындардың өлімі сияқты жағдайлар еске түседі. Стресс ұғымы ауыр еңбектерден кейін толық жанасуды, қолайсыз жағдайда ұзақ уақыт болуды, қорқынышты, адамның күшінен артық күйде болуын білдіреді. Жоғары оқу орнында оқу көптеген

студенттер үшін стресс болып табылады. Оқу іс-әрекетінің басынан бастап стресс қандай да бір дәрежеде оқушыны үнемі қудалайды және мінез-құлық, эмоциялық, когнитивтік, мотивациялық қызмет салаларының бұзылуының себебі болып табылады.

Түйін сөздер: стресс, студенттер, оқу үдерісі, оқу стрессі.

**Examining of the ability to stress resistance of foreign and Kazakh students
(on the example of the medical university of Karaganda)**

T.Mohammad¹, M.Ospanova¹
¹Karaganda Medical University
(Karaganda, Kazakhstan)

Abstract

The article deals with stress as a physiological reaction of a person that occurs when the body responds to the extreme demands of the environment. When talking about stress, most often mean professional stress associated with problems at work, school, administrative or dispatching service, retirement, physical stress, family problems or the death of a loved one. The concept of stress means complete exhaustion after hard work, a long stay in an unfavorable environment, in fear, a state exceeding the strength of man. Studying at a higher education institution is stressful for most students. Starting from the very beginning of educational activity, stress to some extent constantly pursues the student and is the cause of violations of behavioral, emotional, cognitive, motivational spheres of activity

Keywords: stress, students, educational process, educational stress.

Поступила в редакцию: 26.02.2020

МРНТИ 15.31.31

Д.ШАРМА¹, М.Б.ОСПАНОВА¹

¹Медицинский университет Караганды
(Караганда, Казахстан), <https://doi.org/10.51889/2020-3.2077-6861.10>

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭМПАТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ИНО-
СТРАННЫХ И КАЗАХСТАНСКИХ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА КАРАГАНДЫ**

Аннотация

В статье рассматриваются проблемы эмпатических способностей у иностранных студентов и казахстанских студентов Медицинского Университета Караганды. Особое внимание уделяется особенностям проявления эмпатии в разных культурах, определения которых охватывают широкий спектр эмоциональных состояний, включая заботу о других людях и желание помочь им; испытывать эмоции, которые соответствуют эмоциям другого человека; различать, что другой человек думает или чувствует. Эмпатия нужна для повышения продуктивности деятельности, для развития компетентности в общении, для создания более глубоких и личных отношений. Эмпатия также может пониматься как эмоциональная отзывчивость человека на переживания другого человека, отклик на чувства другого, а также как сопереживание – переживание человеком тех же эмоциональных состояний, которые испытывает другой, на основе полного отождествления.

Ключевые слова: эмпатия; сочувствие; студенты; иностранные студенты; казахстанские студенты.

Введение. Медицина является той сферой деятельности человека, где преобладают негативные эмоциональные состояния. Больные ждут от медицинского персонала сочувствия, заботливости, что требует проявления эмпатийности. Поэтому считается,