

Развивающая программа адекватности самооценки академических достижений студентов как ресурса стрессоустойчивости: практические результаты

©2023 Жученко Ольга Александровна *,

*старший преподаватель кафедры педагогики, психологии и психосоматической медицины, ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия» Министерства здравоохранения Российской Федерации (г. Ижевск), e-mail: adlog@mail.ru

Аннотация: Представлены результаты апробации развивающей программы адекватности самооценки академических достижений студентов в стрессогенной ситуации (на примере экзаменационного стресса). На основании выявленных механизмов повышается адекватность самооценки академических достижений студентов, снижается уровень психической напряженности в экзаменационной ситуации, совершенствуются процессы программирования, оценки и коррекции результатов как звеньев саморегуляции.

Ключевые слова: самооценка академических достижений; прогностическая компетентность; ресурс стрессоустойчивости; студенты; стрессогенная ситуация; развивающая программа.

Developmental program for the adequacy of self-assessment of students' academic achievements as a resource for stress resistance: practical results

©2023 Zhuchenko Olga Alexandrovna *,

*Senior Lecturer, Department of Pedagogy, Psychology and Psychosomatic Medicine, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Izhevsk State Medical Academy" of the Ministry of Health of the Russian Federation (Izhevsk), e-mail: adlog@mail.ru

Annotation: The results of testing a developmental program for the adequacy of self-assessment of students' academic achievements in a stressful situation are presented (using the example of exam stress). Based on the identified mechanisms, the adequacy of self-assessment of students' academic achievements increases, the level of mental tension in the examination situation decreases, and the processes of programming, evaluation and correction of results as links in self-regulation are improved.

Key words: self-assessment of academic achievements; predictive competence; stress resistance resource; students; stressful situation; development program.

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; Alikova, 2022]. Безусловно, стрессоустойчивость и саморегуляция относятся к личностным качествам, способным обеспечить формирование и реализацию soft skills на практике.

Одним из ресурсов стрессоустойчивости студента является адекватность самооценки академических достижений (САД) как сложный процесс интериоризации и саморегуляции, связанный с ожиданиями, пониманием важности учебных задач, опытом их решения, в том числе опытом сдачи экзаменов [Жученко, 2020; Andrade, Du, 2007; Nie, Lau, Liao, 2011]. 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 (экзаменационной) ситуации, позволяет спланировать свое поведение, лучше подготовившись к действиям [Зеер, Степанова, 2017; Ларских, 2014; Осницкий, Савельичева, 1977; Регуш, 1985].

Разработано много психологических тренингов, направленных на развитие прогностической компетентности для повышения эффективности обучения иностранному языку студентов [Шишова, Солобутина, 2018], профессионализма будущих педагогов [Задиранова, 2014], предупреждения конфликтных ситуаций [Сиразиев, 2014], у пациентов, больных невротами и онкологическими заболеваниями в области гинекологии [Менделевич, 1994]. При этом обращает на себя внимание отсутствие в научной литературе разработанных тренингов, направленных на развитие адекватности самооценки академических достижений студентов.

Ранее нами эмпирически выявлены личностные качества, детерминирующие и связанные с адекватностью САД студентов в экзаменационной ситуации: уверенность в себе, уравновешенность, эмоциональная стабильность, практичность, высокий самоконтроль, низкая чувствительность к неудачам в общении и в предметной деятельности, интернальность над значимыми событиями [Жученко, 2022]. Обнаружено, что она увеличивается с возрастом, а уровень стресса на экзамене выше у студентов младших курсов, вследствие чего развивающая программа актуальна, в первую очередь, для первокурсников. Помимо этого установлены личностные особенности людей с неадекватной САД. У людей с завышенной САД в стрессогенной ситуации выявлены коммуникабельность, интернальность в межличностных отношениях и в области неудач. У людей с заниженной САД в стрессогенной ситуации обнаружены сдержанность, замкнутость, эмоциональная неустойчивость, повышенная личностная тревожность, экстернальность над значимыми событиями, в области достижений, тенденция к сильному контролю эмоций, общая прогностическая некомпетентность. В обеих группах для людей характерны склонность к тревожности, напряженности, беспокойству в трудных ситуациях. Несмотря на выявленные разные личностные особенности людей с завышенной и заниженной САД в стрессогенной ситуации, нами разработаны для них одинаковые рекомендации.

Сходство рекомендаций связано с тем, что ключевое отличие указанных групп людей — коммуникабельность. В связи с этим, людям с заниженной САД в стрессогенной ситуации нужно развивать навыки эффективного общения вследствие их замкнутости. Людям с завышенной САД в стрессогенной ситуации навыки эффективного общения способствуют структурированию и направленности их индивидуальной общительности. Взаимодействие с партнером по деятельности (в случае экзамена — это преподаватель) может быть субъективным стресс-фактором, особенно для людей с заниженной САД в экзаменационной ситуации.

На основании полученных данных и теоретического анализа литературы определена цель данной работы.

Цель – разработка и апробация личностно-ориентированной программы развития адекватности самооценки академических достижений в экзаменационной ситуации как ресурса стрессоустойчивости студентов.

Курс занятий продолжительностью 60 часов, проводился со студентами 1 – 2 года обучения (средний возраст 19 лет) по направлениям подготовки «Бухгалтерский учет и аудит на предприятиях АПК», «Агроинженерия» ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный аграрный университет» 1 раз в неделю по 2 часа только в экспериментальной группе (15 человек) в отличие от контрольной группы (20 человек) в межсессионный период.

Программа состоит из психологических упражнений, направленных на повышение мотивации достижения успехов, регуляцию психофизиологического состояния, повышение уверенности в себе, самораскрытие, развитие коммуникативных навыков, прогностического компонента мышления, рефлексии собственных возможностей, наблюдательности.

Важно отметить положительный настрой участников экспериментальной группы изначально, добровольное участие, высокую мотивацию на достижение результата. Студенты данной группы были друг с другом не знакомы, но ранее

знакомы с преподавателем, что ускорило процесс налаживания контакта. В процессе занятий использовалась психогимнастика, направленная на переключение деятельности, уменьшение усталости, поддержание позитивного настроения.

От разработанных ранее тренингов по совершенствованию прогностической компетентности наша программа отличается добавлением упражнений, направленных на развитие регуляции психофизиологического состояния, наблюдательности, рефлексии собственных возможностей.

Методы исследования: психодиагностические (модифицированная нами методика Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн для определения САД и уровня стресса перед экзаменом, тест «Стиль саморегуляции поведения» (ССП) В.И. Моросановой, математические методы для обработки данных, осуществляемой с помощью программ «SPSS Statistics 23.0» (Евклидова метрика, Т-критерий Вилкоксона, t-критерий Стьюдента). Самооценка академических достижений (САД) состоит из желаемой, ожидаемой оценки и самооценки компетенций студентов, определяемые непосредственно перед началом экзамена. Указанные компоненты сравнивались с реальной оценкой, полученной на экзамене. Соответственно, адекватность САД вычислялась с помощью Евклидовой метрики [Хачумов, 2012]. Индивидуально-типические особенности саморегуляции студентов измерялись с помощью теста «ССП» до и после проведения занятий в соответствии с развивающей программой в обычный учебный день.

Обнаружено, что уровень психической напряженности снизился как в экспериментальной, так и в контрольной группе, но в разной степени: сдвиг под влиянием развивающей программы подтвержден на статистически значимом уровне по Т – критерию Вилкоксона ($T=3.00$, $p<0.01$).

Выявлено, что количество студентов с адекватной САД увеличилось как в экспериментальной, так и в контрольной группе, но под влиянием развивающей программы определены различия с помощью Т-критерия Вилкоксона на

статистически значимом уровне ($T=2.00$, $p<0.05$). Т-критерий Стьюдента показал отсутствие значимых различий в экспериментальной и контрольной группе по всем шкалам теста «Стиль саморегуляции поведения» в начале эксперимента.

Как указывает автор опросника ССП В.И. Моросанова [Моросанова, 2010], гибкость, ответственность, надежность, самостоятельность относятся к регуляторно-личностному уровню саморегуляции, что означает, что в течение одного семестра сложно изменить эти свойства. Соответственно, планирование, моделирование, программирование, оценивание и коррекция результатов определяются ею как операциональный уровень субъектности, поддающиеся совершенствованию под влиянием тренингов.

Анализ данных показал, что средние значения показывают повышение уровня практически всех звеньев саморегуляции в экспериментальной группе. Т – критерий Стьюдента показал в экспериментальной группе их значимое различие по шкалам «Оценивание и коррекция результатов» ($t=2.8$; $p\leq 0.01$) и «Программирование» ($t=2.3$; $p\leq 0.05$). Психологические механизмы, лежащие в основе программы, позволяют актуализировать повышение уверенности в себе и личностной самооценки, способствуя формированию устойчивости субъективных критериев успешности достижения результатов, но действуют не сразу в рамках развивающей программы в силу того, что такое свойство, как личностная самооценка не может поменяться полностью в течение одного семестра. В контрольной группе статистически значимых изменений не обнаружено.

По итогам проведенного эксперимента следует отметить, что у студентов из экспериментальной группы выявлено снижение уровня психической напряженности в экзаменационной ситуации, повышение стрессоустойчивости, развитие осознанного программирования своих действий, адекватности оценки себя и результатов учебной деятельности.

Полученные результаты свидетельствуют об успешной апробации программы развития адекватности самооценки академических достижений студентов в стрессогенной ситуации как ресурса стрессоустойчивости. Хочется подчеркнуть, что в рамках программы заложены основы развития самооценки академических достижений. Устойчивость результатов зависит, в том числе, от самих участников формирующего эксперимента, применения ими на практике полученных умений, развития навыков. Адекватность самооценки академических достижений способствует ускорению адаптации к учебному процессу в вузе, снижению неопределенности значимых событий, позволяет спланировать свое поведение, лучше подготовившись к действиям в стрессогенной ситуации. Результаты исследования могут быть интересны студентам и специалистам, работающим в психологической службе вуза, для повышения эффективности адаптации к вузу.

Литература:

1. Жученко О. А. К вопросу о личностных детерминантах адекватности самооценки академических достижений как ресурса стрессоустойчивости студентов / О. А. Жученко. // Психология стресса и совладающего поведения: устойчивость и изменчивость отношений, личности, группы в эпоху неопределенности : материалы VI Международной науч. конф. / сост. Е. В. Тихомирова, А. Г. Самохвалова. - Кострома: Костромской государственный университет, 2022. - С. 234-238.
2. Жученко О. А. Связь самооценки академических достижений и прогностической компетентности будущих профессионалов в экзаменационной ситуации / О. А. Жученко. // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание, 2020. - № 8. - С. 44-48. DOI 10.37882/2500-3682.2020.08.06.
3. Задиранова А. В. Программа антиципации профессионального будущего педагога / А. В. Задиранова. // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. XLIV междунар. науч.-практ. Конф. № 9(44). -

Новосибирск: СибАК, 2014. - URL: <https://sibac.info/conf/pedagog/xliv/39232> (дата обращения 23.02.2023).

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

5. Ларских М. В. Антиципационная состоятельность как критерий конструктивного перфекционизма / М. В. Ларских. // Неврологический вестник, 2014. Т. XLVI, вып. 1. - С. 22–27.

6. Менделевич В. Д. Антиципационный тренинг в психологической реабилитации онкогинекологических больных / В. Д. Менделевич. // Неврологический вестник, 1994. Том XXVI, № 1-2. - С. 41 – 44. DOI: <https://doi.org/10.17816/nb107018>

7. Моросанова В. И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека / В. И. Моросанова. // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология, 2010. - № 1. - С. 36 – 45.

8. Осницкий А. К., Савельичева В. Л. Вероятность и значимость в структуре регуляции деятельности и их влияние на непреднамеренное запоминание / А. К. Осницкий, В. Л. Савельичева. // Вероятностное прогнозирование в деятельности человека / под ред. И.М. Фейгенберга, Г.Е. Журавлева. - Москва: Издательство «Наука», 1977. - С. 256 – 272.

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

10. Сиразиев М. Р. Антиципационный тренинг как метод прогнозирования межличностных конфликтов в подростковой среде / М. Р. Сиразиев. // Психология и психотехника, 2014. - № 5 (68). - С. 553 – 558. DOI: 10.7256/2070-8955.2014.5.12095

11. Хачумов М. В. Расстояния, метрики и кластерный анализ / М. В. Хачумов. // Искусственный интеллект и принятие решений, 2012. - № 1. - С. 81 – 89.
12. Шишова Е. О., Солобутина М. М. Развитие прогностических способностей студентов в процессе обучения иностранному языку / Е. О. Шишова, М. М. Солобутина. // Психология способностей: от самораскрытия к профессиональной реализации : Материалы Всерос. научной конф., Владивосток, 11–12 апреля 2018 года. - Владивосток: Владивостокский государственный университет экономики и сервиса, 2018. - С. 58-64.
13. Alikova Z. R., Fidarova K. K., Pavlova G. Sh., Kalikova A. M. Soft skills as a component of sustainable development in modern society / Z. R. Alikova, K. K. Fidarova, G. Sh. Pavlova, A. M. Kalikova // Knowledge, Man and Civilization - ISCKMC 2022 : Proceedings of International Scientific Congress, Gnozny, 08–10 июня 2022 года / Kh. Ibragimov Complex Intitute of the Russian Academy of Science. - Gnozny: European Publisher, 2022. - P. 824-830. DOI 10.15405/epsbs.2022.12.107.
14. Andrade H., Du Y. Student responses to criteria-referenced self-Assessment / H. Andrade, Y. Du // Assessment and Evaluation in Higher Education, 2007. Vol. 32, iss. 2. - P. 159–181. DOI: <https://doi.org/10.1080/02602930600801928>
15. Nie Y., Lau S., Liau A.K. Role of academic self-efficacy in moderating the relation between task importance and test anxiety / Y. Nie, S. Lau, A.K. Liau // Learning and Individual Differences, 2011. Vol. 21, iss. - 6. P. 736–741. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.09.005>

References:

1. Zhuchenko O. A. K voprosu o lichnostnyh determinantah adekvatnosti samoocenki akademicheskikh dostizhenij kak resursa stressoustojchivosti studentov / O. A. Zhuchenko. // Psihologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: ustojchivost' i izmenchivost' otnoshenij, lichnosti, gruppy v epohu neopredelennosti : materialy VI Mezhdunarodnoj nauch. konf. / sost. E. V. Tihomirova, A. G.

- Samohvalova. - Kostroma: Kostromskoj gosudarstvennyj universitet, 2022. - S. 234-238.
2. ZHuchenko O. A. Svyaz' samoocenki akademicheskikh dostizhenij i prognosticheskoj kompetentnosti budushchih professionalov v ekzamenacionnoj situacii / O. A. ZHuchenko. // *Sovremennaya nauka: aktual'nye problemy teorii i praktiki*. Seriya: Poznanie, 2020. - № 8. - S. 44-48. DOI 10.37882/2500-3682.2020.08.06.
 3. Zadiranova A. V. Programma anticipacii professional'nogo budushchego pedagoga / A. V. Zadiranova. // *Lichnost', sem'ya i obshchestvo: voprosy pedagogiki i psihologii: sb. st. po mater. XLIV mezhdunar. nauch.-prakt. Konf. № 9(44)*. - Novosibirsk: SibAK, 2014. - URL: <https://sibac.info/conf/pedagog/xliv/39232> (data obrashcheniya 23.02.2023).
 4. Zeer E. F., Stepanova L. N. Psihologicheskie osobennosti vzaimosvyazi prognosticheskikh sposobnostej i samoregulyacii povedeniya studentov / E. F. Zeer, L. N. Stepanova. // *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii*, 2017.- № 2. - S. 46-52.
 5. Larskih M. V. Anticipacionnaya sostoyatel'nost' kak kriterij konstruktivnogo perfekcionizma / M. V. Larskih. // *Nevrologicheskij vestnik*, 2014. T. XLVI, vyp. 1. - S. 22–27.
 6. Mendelevich V. D. Anticipacionnyj trening v psihologicheskoj rehabilitacii onkoginekologicheskikh bol'nyh / V. D. Mendelevich. // *Nevrologicheskij vestnik*, 1994. Tom XXVI, № 1-2. - S. 41 – 44. DOI: <https://doi.org/10.17816/nb107018>
 7. Morosanova V. I. Individual'nye osobennosti osoznannoj samoregulyacii proizvol'noj aktivnosti cheloveka / V. I. Morosanova. // *Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser. 14. Psihologiya*, 2010. - № 1. - S. 36 – 45.
 8. Osnickij A. K., Savel'icheva V. L. Veroyatnost' i znachimost' v strukture regulyacii deyatelnosti i ih vliyanie na neprednamerennoe zapominanie / A. K. Osnickij, V. L. Savel'icheva. // *Veroyatnostnoe prognozirovanie v deyatelnosti cheloveka* / pod red. I.M. Fejgenberga, G.E. ZHuravleva. - Moskva: Izdatel'stvo «Nauka», 1977. - S. 256 – 272.

9. Regush L. A. Razvitie sposobnosti k prognozirovaniyu pedagogicheskikh yavlenij u studentov pedinstituta / L.A. Regush.. // Voprosy psihologii, 1985. - № 10. - S. 94 – 102.
10. Siraziev M. R. Anticipacionnyj trening kak metod prognozirovaniya mezhlichnostnyh konfliktov v podrostkovoju srede / M. R. Siraziev. // Psihologiya i psihotekhnika, 2014. - № 5 (68). - S. 553 – 558. DOI: 10.7256/2070-8955.2014.5.12095
11. Hachumov M. V. Rasstoyaniya, metriki i klasternyj analiz / M. V. Hachumov. // Iskusstvennyj intellekt i prinyatie reshenij, 2012. - № 1. - S. 81 – 89.
12. SHishova E. O., Solobutina M. M. Razvitie prognosticheskikh sposobnostej studentov v processe obucheniya inostrannomu yazyku / E. O. SHishova, M. M. Solobutina. // Psihologiya sposobnostej: ot samoraskrytiya k professional'noj realizacii : Materialy Vseros. nauchnoj konf., Vladivostok, 11–12 aprelya 2018 goda. - Vladivostok: Vladivostokskij gosudarstvennyj universitet ekonomiki i servisa, 2018. - S. 58-64.
13. Alikova Z. R., Fidarova K. K., Pavlova G. Sh., Kalikova A. M. Soft skills as a component of sustainable development in modern society / Z. R. Alikova, K. K. Fidarova, G. Sh. Pavlova, A. M. Kalikova // Knowledge, Man and Civilization - ISCKMC 2022 : Proceedings of International Scientific Congress, Gnozny, 08–10 iyunya 2022 goda / Kh. Ibragimov Complex Intitute of the Russian Academy of Science. - Gnozny: European Publisher, 2022. - P. 824-830. DOI 10.15405/epsbs.2022.12.107.
14. Andrade H., Du Y. Student responses to criteria-referenced self-Assessment / H. Andrade, Y. Du // Assessment and Evaluation in Higher Education, 2007. Vol. 32, iss. 2. - R. 159–181. DOI: <https://doi.org/10.1080/02602930600801928>
15. Nie Y., Lau S., Liau A.K. Role of academic self-efficacy in moderating the relation between task importance and test anxiety / Y. Nie, S. Lau, A.K. Liau // Learning and Individual Differences, 2011. Vol. 21, iss. - 6. P. 736–741. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.09.005>