

Учебная мотивация и учебный стресс студентов на дистанционном обучении

Научный руководитель – Гордеева Алла Валериановна

Гриненко Анна Дмитриевна

Студент (бакалавр)

Донецкий национальный университет, Филологический факультет, Кафедра психологии,
Донецк, Россия

E-mail: a.d.grynenko@gmail.com

Система образования претерпела существенные изменения в связи с пандемией COVID-19, вследствие которой был осуществлен переход на дистанционный формат обучения. **Актуальность исследования** обусловлена тем, что в условиях онлайн обучения студенты сталкиваются с вызовами, влияющими на учебную мотивацию. Такое обучение несет в себе особую стрессовую нагрузку: изоляцию, отсутствие достаточных социальных контактов, поддержки и общения, а также неготовность образовательной сферы к онлайн обучению.

Согласно Т. О. Гордеевой, учебная мотивация – сложная динамическая система, включающая определенную иерархию мотивов, намерения и цели, особенности реагирования на трудности, возникающие в образовательном процессе, ожидания, касающиеся оценки собственных успехов, потенциала и неудач [1, 2]. По мнению А. К. Марковой, учебная мотивация представляет собой усложненные структуры и образования мотивационной сферы содержащихся в ней побуждений и отношений между этими побуждениями [3].

Учебная деятельность – один из наиболее эмоционально и интеллектуально напряженных видов деятельности. Диапазон факторов, ведущих к возникновению учебного стресса, очень широк. Такой стресс часто отождествляют с экзаменационным – наиболее резко выраженной формой учебного стресса, ведь подготовка к экзаменам и сессия сопряжены с немалочисленными неблагоприятными воздействиями [4].

Цель исследования: раскрытие ведущих аспектов учебной мотивации и стрессоустойчивости студентов, проходящих обучение онлайн; установление взаимосвязей между мотивацией и устойчивостью к стрессорам.

Учебные учреждения г. Донецка до сих пор вынуждены соблюдать дистанционный формат обучения ввиду продолжающихся боевых действий. В качестве выборки выступили 50 студентов ФГБОУ ВО «ДонГУ» в возрасте от 17 до 49 лет; среди исследуемых 8 мужчин и 42 женщины.

Были подобраны следующие методики: «Шкалы академической мотивации» (ШАМ) Т. О. Гордеевой, О. А. Сычева и Е. Н. Осина; «Мотивация обучения в вузе» Т. И. Ильиной, «Тест на учебный стресс» Ю. В. Щербатых [4] и «Опросник психологической устойчивости к стрессу» (ОПУС) Е. В. Распопина.

Результаты показали, что в структуре учебной мотивации ведущими являются мотивации саморазвития, познания и достижения; 46% респондентов имеет адекватную мотивацию обучения в вузе – преследуют цели получения знаний и овладения профессией.

Наиболее значимыми учебными стрессорами студенты считают большую нагрузку, страх перед будущим, строгих преподавателей, неумение организовывать режим дня и излишне серьезное отношение к учебе.

Учебный стресс у студентов проявляется в ощущении нехватки времени и спешке; страхе и тревожности; повышенной отвлекаемости, плохой концентрации внимания; низкой работоспособности, повышенной утомляемости; невозможности избавиться от посторонних мыслей.

Студенты страдают от сильного страха перед экзаменами: показатель предэкзаменационного волнения значительно превышает нормальный. Исследование показало, что студенты не осведомлены в достаточной мере о методах совладения со стрессом, однако некоторая часть исследуемых (20%) использует дыхательные практики.

Обнаружилась удовлетворительная устойчивость к таким стрессорам, как: межличностная изоляция, дефицит социальных контактов; эмоционально насыщенные, конфликтные ситуации межличностного взаимодействия; ситуации неопределенности и неизвестности; однообразные, монотонные условия деятельности; неожиданные, непредсказуемые события. Предположительно, устойчивость к одиночеству и изоляции выработалась у студентов благодаря продолжительному обучению в формате онлайн.

Для выявления наличия и характера взаимосвязей между мотивацией и стрессоустойчивостью был проведен корреляционный анализ. Так как полученные данные не имеют нормального распределения, использован был коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Были выявлены как прямые, так и обратные статистически значимые взаимосвязи между:

1) познавательной мотивацией и устойчивостью к повседневным стрессорам ($r_s=0,39$, $p \leq 0,01$) и длительности стрессора ($r_s = 0,28$, $p \leq 0,05$). Можно сделать вывод, что чем выше у студентов выражена мотивация познания, тем лучше у них проявляется устойчивость к сложностям, возникающим в повседневных ситуациях, а также устойчивость к ситуациям, стрессогенность которых определяется повторяющимся либо хроническим характером стресса;

2) мотивацией достижения и устойчивостью к длительности стрессоров ($r_s=0,37$, $p \leq 0,01$), что позволяет предположить, что студенты с высокой мотивацией достижения склонны быть более устойчивыми к хроническим, длительным либо повторяющимся стрессогенным факторам;

3) мотивацией самоуважения и устойчивостью к негативной социальной оценке ($r_s=-0,31$, $p \leq 0,05$) и негативной самооценке ($r_s=-0,39$, $p \leq 0,01$). Студенты, желающие самоутвердиться и повысить самооценку за счет успехов в учебе, склонны к стрессогенной неудовлетворенности собой и не проявляют устойчивости в конфликтных ситуациях общения;

4) интроецированной мотивацией и общей стрессоустойчивостью ($r_s=-0,43$, $p \leq 0,01$), а также устойчивостью к негативной самооценке ($r_s=-0,49$, $p \leq 0,01$), неопределенности ($r_s=-0,62$, $p \leq 0,01$), информационным перегрузкам ($r_s=-0,31$, $p \leq 0,05$), ситуациям конкретной угрозы ($r_s=-0,29$, $p \leq 0,05$) и длительности стрессоров ($r_s=-0,3$, $p \leq 0,05$). То есть, побуждение к учебной деятельности, вызванное ощущением чувства долга или стыда связано с низкой стрессоустойчивостью;

5) экстернальной мотивацией и общей стрессоустойчивостью ($r_s=-0,43$, $p \leq 0,01$), а также устойчивостью к негативной социальной оценке ($r_s=-0,28$, $p \leq 0,05$), негативной самооценке ($r_s=-0,29$, $p \leq 0,05$), неопределенности ($r_s=-0,46$, $p \leq 0,01$), информационным перегрузкам ($r_s=-0,28$, $p \leq 0,05$) и физическим перегрузкам ($r_s=-0,29$, $p \leq 0,05$). Стремление учиться, спровоцированное нуждой следовать требованиям социума также связано с низкой стрессоустойчивостью.

Полученные результаты могут быть использованы для выработки рекомендаций и стратегий на повышение учебной мотивации и эффективных методов совладения со стрессом, направленных на возрастание общей продуктивности онлайн обучения.

Источники и литература

- 1) Гордеева Т. О. Психология мотивации достижения. М., 2006.
- 2) Гордеева Т. О., Осин Е. Н. Особенности мотивации достижения и учебной мотивации студентов, демонстрирующих разные типы академических достижений (ЕГЭ, победы

в олимпиадах, академическая успеваемость) // Психологические исследования. 2012. Т. 5. №. 24. С. 4.

3) Маркова А. К., Матис Т. А., Орлов А. Б. Формирование мотивации учения. М., 1990.

4) Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб., 2006.