

УДК 159.9.07

DOI 10.5930/1994-4683-2025-254-260

Стиль саморегуляции поведения у обучающихся медицинского университета, занимающихся спортом

Быструшкина Наталья Геннадьевна¹, кандидат психологических наук, доцент

Васильева Татьяна Иосифовна², кандидат психологических наук, доцент

Холина София Евгеньевна¹

¹Южно-Уральский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, Челябинск

²ООО «Альфа медэксперт», Челябинск

Аннотация

Цель исследования – определение специфики саморегуляции поведения (как компонента волевой сферы личности) у обучающихся медицинского университета, занимающихся в спортивных секциях.

Методы и организация исследования. Проведено прикладное сравнительное исследование волевых качеств личности студентов, занимающихся в спортивных секциях вуза. Для сбора данных применяли методику «Стиль саморегуляции поведения», разработанную В.И. Моросановой. Обработку результатов исследования осуществляли с помощью методов математической статистики.

Результаты исследования и выводы. У студентов, систематически занимающихся спортом, достоверно выше развиты моделирование и гибкость выполнения деятельности, точность оценивания результатов, общий уровень саморегуляции. Вместе с тем, в этой группе достоверно чаще встречаются индивиды с низким и средним уровнями планирования своих действий. Специфику «автономного контрольно-регулирующего» стиля саморегуляции поведения, обнаруженного у студентов медицинского университета, занимающихся в спортивных секциях, необходимо учитывать при реализации образовательного процесса.

Ключевые слова: студенты-спортсмены, психология личности, волевые качества личности, саморегуляция, спортивные секции.

The style of self-regulation of behavior among students of a medical university engaged in sports

Bystrushkina Natalia Gennadyevna¹, candidate of psychological sciences, associate professor

Vasilyeva Tatyana Iosifovna², candidate of psychological sciences, associate professor

Holina Sofia Evgenievna¹

¹South Ural State Medical University, Chelyabinsk

²Alfa Medexpert LLC, Chelyabinsk

Abstract

The purpose of the study is to determine the specifics of self-regulation of behavior (as a component of the volitional sphere of personality) among students of a medical university who are engaged in sports sections.

Research methods and organization. An applied comparative study of the volitional qualities of university students engaged in sports clubs has been conducted. To collect data, the methodology "Behavioral Self-Regulation Style" developed by V.I. Morosanova was used. The results of the study were processed using methods of mathematical statistics.

Research results and conclusions. Students who systematically engage in sports demonstrate significantly higher levels of modeling and flexibility in their activities, as well as greater accuracy in evaluating outcomes and an overall level of self-regulation. However, among this group, individuals with low and medium levels of action planning are significantly more common. The specificity of the "autonomous control-regulating" style of self-regulation of behavior, identified among students at the medical university who participate in sports sections, must be taken into account when implementing the educational process.

Keywords: student-athletes, personality psychology, volitional qualities of personality, self-regulation, sports sections.

ВВЕДЕНИЕ. Решение проблемы кадрового обеспечения системы здравоохранения остается актуальным на протяжении десятилетий. Это обусловлено спецификой трудовой деятельности медицинских работников, приводящей к текучести

кадров (особенно молодых специалистов). Согласно многочисленным исследованиям [1, 2, 3, 4], работа врача-терапевта отличается ненормированным рабочим днем, чрезмерными и продолжительными нагрузками в условиях дефицита времени для постановки диагноза и принятия решения относительно стратегии лечения пациента, высоким уровнем персональной ответственности, что приводит к хроническому стрессу и эмоциональному выгоранию, к соматическим и психосоматическим заболеваниям, приобретающим хронический характер.

Для укомплектования кадрами медицинских учреждений администрация Челябинской области предлагает не только меры финансовой поддержки врачей и медсестер, но и увеличила в 2024 году количество мест для обучения в высших образовательных организациях по программам ординатуры и специалитета в рамках целевого приема абитуриентов. Однако поступление в медицинский университет не является гарантией успешного освоения знаний и навыков будущей профессиональной деятельности. Сам процесс обучения в высшем учебном заведении отличается резким ростом объема и сложности содержания изучаемых дисциплин, интенсивностью интеллектуальной деятельности, необходимостью соблюдать временной регламент обучения и т. д. Это требует от обучающихся проявления волевых качеств личности (например, организованности, настойчивости, ответственности, саморегуляции, умения преодолевать трудности, возникающие в процессе обучения, и поддерживать собственную мотивацию, и др.).

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту по специальности 31.05.01 «Лечебное дело», у студентов необходимо формировать такие компетенции, как самоорганизацию и саморазвитие (в том числе по отношению к собственной физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности) и ориентацию на здоровый образ жизни (что обязательно включает занятия физкультурой и спортом). Именно систематические занятия спортом, по мнению многих ученых [5], способствуют формированию волевых черт личности (особенно в подростковом и юношеском возрасте). Однако развитию воли может содействовать и каждодневное преодоление трудностей, возникающих в процессе обучения в медицинском университете. Несомненно, что и сам процесс обучения в вузе, и условия, в которых он осуществляется, должны тренировать проявления волевых усилий у студентов. Для определения роли занятий спортом в формировании волевых качеств личности было выполнено исследование, цель которого состояла в определении специфики саморегуляции поведения (как компонента волевой сферы) у обучающихся медицинского университета, занимающихся в спортивных секциях.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В связи с поставленной целью было проведено сравнительное исследование волевых черт личности студентов. В основную группу испытуемых (обозначена как группа 1) был включен 31 студент 1-го и 2-го курса обучения в возрасте от 17 до 19 лет, которые активно занимаются спортом (волейболом и тяжелой атлетикой). В качестве группы сравнения (обозначена как группа 2) выступили 30 учащихся того же возраста, которые в ходе предварительного опроса отрицали занятия спортом. Для изучения волевых черт личности испытуемых была применена методика «Стиль саморегуляции поведения», разработанная В. И. Моросановой [6]. Выбор данной методики был обу-

словлен тем, что саморегуляция, являясь одной из важнейших характеристик волевой сферы личности, представляет собой индивидуальную особенность, обязательную для эффективного выполнения медицинским работником своей профессиональной деятельности. Саморегуляция служит фундаментом не только для сознательной организации и контроля трудового процесса, но и для формирования конструктивного взаимодействия с коллегами и пациентами. Это качество необходимо и студентам для успешного обучения в медицинском университете. В своей работе авторы статьи опирались на понимание саморегуляции как «произвольной активности человека, которая понимается как системно организованный психический процесс по инициации, построению, поддержанию и управлению всеми видами и формами внешней и внутренней активности, направленный на достижение принимаемых субъектом целей» [7, с. 6].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В ходе опроса, проведенного с помощью методики В.И. Моросановой в обеих группах, были получены данные относительно среднегрупповой величины и внутригрупповой изменчивости компонентов саморегуляции поведения, характерных для испытуемых (табл. 1).

Таблица 1 – Средняя величина показателей саморегуляции поведения у студентов медицинского университета, занимающихся спортом

Качества	Группа 1	Группа 2	Диапазон нормы (средний уровень)
Планирование	6,94±1,84	7,60±1,04	4-6
Моделирование	6,00±1,26	4,80±1,63	4-6
Программирование	6,35±1,52	6,47±1,53	5-7
Оценивание результатов	6,23±1,56	5,27±1,72	4-6
Гибкость	6,23±1,69	5,47±1,70	5-7
Самостоятельность	5,90±1,78	5,60±1,77	4-6
Общий уровень саморегуляции	37,65±5,61	35,20±4,86	24-32

Согласно данным, приведенным в таблице 1, обучающиеся медицинского вуза из обеих групп имеют высокий уровень саморегуляции, причем у студентов, систематически занимающихся спортом, он выше. Сравнение других показателей саморегуляции поведения демонстрирует, что члены первой группы обладают высоким уровнем планирования, оценивания результатов, а остальные качества у них находятся в пределах среднестатистической нормы. Студенты, не занимающиеся спортом, характеризуются более высоким уровнем планирования и более низким уровнем моделирования. Все остальные компоненты саморегуляции поведения у них также находятся в пределах среднестатистической нормы. Однако значения стандартного отклонения указывают на высокий уровень вариативности всех показателей саморегуляции поведения в обеих группах. В связи с этим более достоверную информацию можно получить благодаря анализу процентного соотношения низкого, среднего и высокого уровня изучаемых качеств в группах испытуемых. Рассмотрим более детально уровни сформированности компонентов саморегуляции у студентов, занимающихся спортом, представив полученные данные на рисунке 1.

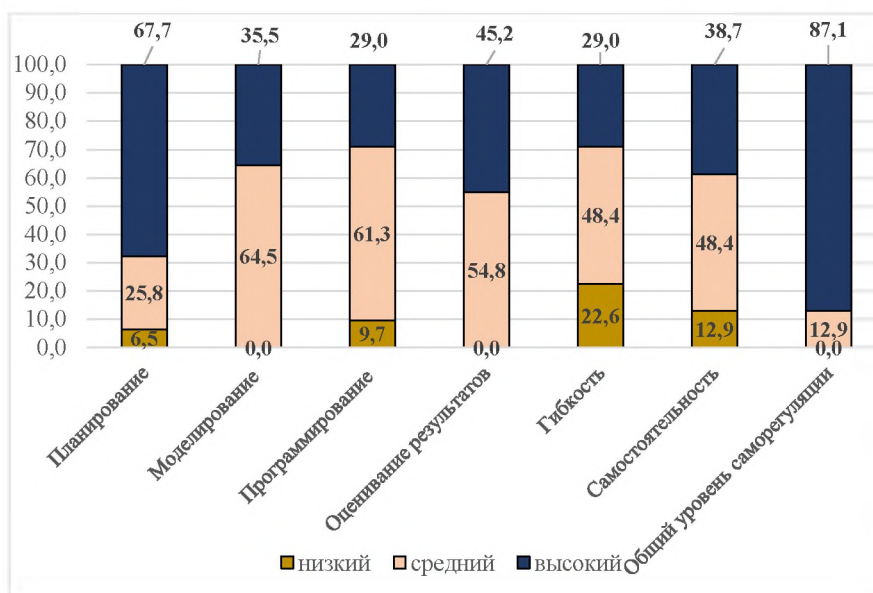


Рисунок 1 – Уровни компонентов саморегуляции у обучающихся медицинского университета, занимающихся спортом (в %)

Результаты, указанные на рисунке 1, свидетельствуют о том, что у студентов медицинского университета, занимающихся спортом, преобладает высокий уровень планирования и общего показателя саморегуляции. Это означает, что для них характерна способность к самостоятельной постановке целей деятельности, к формулированию четких и реалистичных планов действия. Высокие показатели общего уровня саморегуляции отражают степень осознанности и взаимосвязанности волевых процессов. Это проявляется в самостоятельности, гибкости и адекватности реакций на изменение условий, в активном освоении новых знаний и навыков, а также в осознанном выдвижении целей деятельности и в умении своевременно их корректировать. Такие обучающиеся могут формировать у себя такой стиль саморегуляции, который компенсирует недостатки личностных качеств, мешающих достижению поставленной цели.

Низкий уровень развития волевых качеств личности встречается достаточно редко: гибкость (у 22,6% обучающихся, занимающихся спортом), самостоятельность (12,9%), программирование (9,7%), планирование (6,5%). Таким образом, каждый пятый студент неуверенно чувствует себя в быстро меняющейся обстановке, испытывает трудности в процессе адаптации к новым условиям жизни и деятельности. Каждый десятый член группы проявляет зависимость от мнения и оценок других людей, некритично относится к чужим советам. Для них характерны импульсивность поведения, ситуативность и нереалистичность выбора целей, неспособность самостоятельно планировать программу действий и вносить в нее коррективы при возникновении неудач. Данные особенности этой группы обучающихся необходимо учитывать в ходе учебно-воспитательной работы. Однако указанные выше особенности волевой сферы личности могут быть присущи и студентам, ориентирующимся исключительно на учебную деятельность. В связи с этим проведем

более детальное сравнение уровней сформированности компонентов саморегуляции у обучающихся медицинского университета, занимающихся и не занимающихся спортом. Результаты приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Процентное соотношение уровней компонентов саморегуляции поведения у студентов медицинского университета, занимающихся спортом

Качества	Группа 1			Группа 2		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Планирование	6,45	25,81	67,74	0,00	6,67	93,33
Моделирование	0,00	64,52	35,48	20,00	66,67	13,33
Программирование	9,68	61,29	29,03	6,67	53,33	40,00
Оценивание результатов	0,00	54,84	45,16	13,33	73,33	13,33
Гибкость	22,58	48,39	29,03	33,33	60,00	6,67
Самостоятельность	12,90	48,39	38,71	13,33	66,67	20,00
Общий уровень Саморегуляции	0,00	12,90	87,10	0,00	66,67	33,33

Результаты исследования, представленные в таблице 2, демонстрируют, что среди студентов второй группы чаще встречаются индивиды с высоким уровнем планирования и программирования деятельности. В то время как среди обучающихся медицинского университета, занимающихся спортом, большее число респондентов имеют высокий уровень моделирования, гибкости и самостоятельности выполнения деятельности, оценивания результатов и общего показателя саморегуляции. Для уточнения степени значимости обнаруженных межгрупповых различий результаты исследования подверглись анализу с помощью метода Фишера. Полученные данные представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели значимости различий в саморегуляции поведения у студентов медицинского университета, занимающихся спортом

Качества	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Планирование	2,00*	2,11*	2,67*
Моделирование	3,62**	0,18	2,07*
Программирование	0,43	0,63	0,90
Оценивание результатов	2,91*	1,52	2,84*
Гибкость	0,93	0,91	2,39*
Самостоятельность	0,05	1,45	1,62
Общий уровень саморегуляции	0,00	4,59**	4,59**

*- различия достоверны при $p < 0,05$

** - различия достоверны при $p < 0,01$

Применение метода Фишера свидетельствует о существовании достоверных различий в величине волевых качеств личности. В частности, участники исследования, не занимающиеся в спортивных секциях, имеют достоверно более высокий уровень способности к планированию собственной деятельности. Это выражается в осознанном отношении к определению будущей деятельности, в самостоятельном

выдвижении целей, в построении планов, отличающихся реалистичностью, детализированностью, устойчивостью, наличием иерархического соподчинения целей и задач. Несмотря на это, 66% студентов этой группы имеют средний уровень общей саморегуляции поведения. Это указывает на то, что навыки планирования не являются достаточным условием для успешной реализации деятельности.

В то же время в группе студентов медицинского университета, занимающихся спортом, достоверно больше респондентов имеют высокий уровень моделирования, гибкости выполнения деятельности, оценивания результатов и общего показателя саморегуляции. Вместе с тем, в этой группе достоверно чаще встречаются индивиды с низким и средним уровнями планирования своих действий, что проявляется в отсутствии четких планов, их изменчивости и нечеткости постановки задач, что приводит к снижению эффективности организации деятельности. Однако этот недостаток компенсируется развитием других компонентов саморегуляции поведения. Например, высокий уровень моделирования выражается в умении объективно и реалистично оценивать условия деятельности, отделять наиболее значимые факторы от второстепенных, быстро и правильно принимать решения в меняющихся обстоятельствах. Такие студенты отличаются уверенностью в себе, оптимизмом, адекватной самооценкой, самостоятельностью и инициативностью, коммуникабельностью, ответственностью, готовностью работать в ситуации конкуренции. Высокий уровень их адаптивности базируется на том, что они быстро меняют план поведения в случае расхождения реальных и ожидаемых результатов действий.

Такой стиль саморегуляции поведения обозначается В.И. Моросановой [6] как «автономный контрольно-регулирующий». В учебной деятельности он выражается в способности к самостоятельной организации и реализации процесса обучения благодаря наличию четких критериев успешности его осуществления. Однако низкая осознанность учебных целей, отсутствие понимания долгосрочных перспектив и поэтапности их достижения снижают успешность учебной деятельности.

Таким образом, в ходе исследования зафиксированы достоверные различия в степени выраженности компонентов, составляющих стиль саморегуляции поведения у обучающихся медицинского университета, занимающихся спортом. Студенты, ориентирующиеся исключительно на учебную деятельность, отличаются достоверно более высоким уровнем планирования своих действий, однако большинство из них имеют средний общий показатель саморегуляции, который можно рассматривать как критерий эффективности их волевых усилий. В то время как у обучающихся медицинского университета, занимающихся спортом, общий показатель саморегуляции достоверно выше, что достигается посредством развития целого комплекса волевых черт личности (моделирования, гибкости, точности оценивания результатов выполнения деятельности).

ВЫВОДЫ. В соответствии с полученными результатами исследования, можно сделать вывод, что существуют достоверные различия в степени выраженности компонентов, составляющих стиль саморегуляции поведения у обучающихся медицинского университета, занимающихся спортом. Если у обучающихся, ориентирующихся на учебную деятельность, выявлено преобладание планирования своих действий, то у студентов, занимающихся спортом, более развит целый комплекс волевых качеств, необходимых для успешного поведения в меняющихся

условиях (в частности, моделирование, гибкость, точность оценивания результатов деятельности). Эти различия в формировании составляющих стиля саморегуляции необходимо учитывать в организации учебно-воспитательной деятельности медицинского университета. Так, в ходе обучения студентов, занимающихся спортом, необходимо большее внимание уделять навыкам планирования, умению осознанно выбирать цели, прогнозировать долгосрочные и краткосрочные последствия принимаемых решений.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Барыкина А. И. Об особенностях психологического обеспечения сотрудников скорой медицинской помощи // Гуманитарный научный журнал. 2015. № 1. С. 35–37. EDN: TYWCCZ.
2. Бровко В. П. Особенности синдрома эмоционального выгорания у врачей различных специальностей // Развитие профессионализма. 2017. Т. 2, № 4. С. 83–87. EDN: YXODNP.
3. Захарова Е. В. Исследование учебного стресса у студентов медицинского университета // Молодой ученый. 2018. № 46 (232). С. 251–252. EDN: YOFPL.
4. Першина А. В., Быструшкина Н. Г. Особенности практического мышления у сотрудников скорой медицинской помощи // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2019. № 3-4 (7-8). С. 45–48. EDN: XRKTRM.
5. Анисимова Ю. Н., Каменева Г. Н., Прыгин Г. С. Психологические особенности волевых качеств у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. 2018. № 4. С. 44–54. EDN: YVMZYL.
6. Моросанова В. И., Аронова Е. А. Самосознание и саморегуляция поведения. Москва : Институт психологии РАН, 2017. 213 с.
7. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5–12. EDN: PYZWZY.

REFERENCES

1. Barykina A. I. (2015), "On the peculiarities of psychological support for emergency medical personnel", *Humanitarian Scientific Journal*, 1, pp. 35–37.
2. Brovko V. P. (2017), "Features of emotional burnout syndrome in doctors of various specialties", *Development of professionalism*, 2 (4), pp. 83–87.
3. Zakharova E. V. (2018), "Study of educational stress among students of the medical University", *Young scientist*, 46 (232), pp. 251–252.
4. Pershina A. V., Bystrushkina N. G. (2019), "Features of practical thinking among emergency medical personnel", *Bulletin of the Chelyabinsk State University. Seriya: Education and healthcare*, 3-4 (7-8), pp. 45–48.
5. Anisimova U. N., Kameneva G. N., Prygin G. S. (2018), "Psychological features of volitional qualities in athletes of team and individual sports", *Bulletin of Samara State Technical University. Seriya: Psychological and pedagogical sciences*, 4, pp. 44–54.
6. Morosanova V. I., Aronova E. A. (2017), "Self-awareness and self-regulation of behavior", Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Moscow.
7. Konopkin O. A. (1995), "Mental self-regulation of voluntary human activity (structural and functional aspect)", *Questions of psychology*, 1, pp. 5–12.

Информация об авторах:

Быструшкина Н.Г., доцент кафедры психологии, ORCID: 0000-0002-4625-0166, SPIN-код 7144-4863.

Васильева Т.И., директор ООО «Альфа медэксперт», ORCID: 0009-0006-8966-2044, SPIN-код 1551-1675.

Холма С.Е., ORCID: 0009-0004-7811-6799, SPIN-код 4294-9469.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 11.04.2025.

Принята к публикации 05.05.2025.