

Манучарян М.В., студентка

4 курс, педиатрический факультет

Акопян Э.А., студентка

1 курс, педиатрический факультет

Гезальян М.А., студентка

3 курс, педиатрический факультет

Палян Д.С., студент

2 курс, лечебный факультет

ФГБОУ ВО РНИМУ им.Н.И.Пирогова

Россия, г. Москва

МОТИВАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ (ЗНАЧЕНИЕ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)

***Аннотация:** Статья посвящена изучению значения мотивации относительно учебной деятельности студентов медицинских вузов и ее влияния на успеваемость учащихся. Рассмотрена физиологическая природа формирования мотивационного процесса, а также методы развития самомотивации в повседневной жизни.*

***Ключевые слова:** мотивация учебной деятельности, социологический опрос, результаты анкетирования, удовлетворенность профессией, способы самомотивация.*

***Annotation:** The article is devoted to the research of the value of motivation regarding the educational activities of medical students and its impact on student academic achievement. There are also considered the physiological nature of the motivational process formation, as well as methods of self-motivation development in everyday life.*

Key words: motivation training activities, sociological survey, the results of the survey, satisfaction with a profession, methods of the self-motivation.

Одним из главных приоритетов в современном представлении об учебном процессе в медицинском вузе является заинтересованность в профессии и степень мотивированности обучающихся. Понятие учебной мотивации в стенах медицинских вузов является одной из самых актуальных тем. Мотивация играет важную роль в определении учебной деятельности студентов, в их адаптации к уровню получения знаний, а также в выборе дальнейшей медицинской специальности.

Слово «мотивация» вызывает совершенно разные эмоции у людей различных типов личности - от возмущения до восторженности и желания работать над собой. Что же такое мотивация на самом деле?

Мотивация (от лат. *movere* – двигать) - это внутреннее или внешнее побуждение к действию ради достижения какого-либо результата. Она означает истинное стремление к своей цели или мечте, пробивное желание изменить что-то в жизни. Но иногда мотивация может быть и отрицательной: она имеет обратный эффект, который призывает воздержаться от какого-либо действия.

Мотивация, безусловно, оказывает огромное влияние на каждого человека: она двигает и останавливает, отражает возможности индивидуума и обозначает его желания, помогает двигаться дальше в трудные моменты и призывает не сдаваться во время того, когда опускаются руки.

Мотивация также является механизмом, как бы средством воплощения мотивов в действие, с помощью которого студенты могут достичь поставленных целей в виде удачной сдачи сессии или развития в профессиональной сфере деятельности.

При выборе профессии мотивация является обязательным и неотъемлемым фактором: только с помощью нее достигается результат, на основе которого можно выявить свои ошибки и преимущества. Социальные профессии, такие как учитель, врач, юрист и т.п., требуют огромного внимания во время

процесса учебы и открытость сознания к получению огромного количества знаний. Социальные профессии предполагают постоянную работу с людьми, именно поэтому каждый из вышеперечисленных учится не покладая рук ради достижения высокого результата при оказании своей услуги в будущем. Здесь важно быть сконцентрированным и упорным, что достигается только благодаря осознанию того, что ждет их во время работы.

ПРИРОДА МОТИВАЦИИ.

Наше стремление выполнять какие-то задачи и достигать целей завязано во многом именно с дофамином. Дофамин - является ключевым нейромедиатором, который регулирует принятие мотивированных решений у людей и других видов. Большое количество фактических данных свидетельствует о том, что он играет важную роль в продвижении подходов к поведению, приписывая стимул значимости вознаграждения стимулов и, облегчая преодоление затрат на усилия. Кроме того, дофаминергические нейроны иннервируют несколько фронто-стриатальных структур, которые опосредуют направленное на вознагражденное поведение. Существует множество доказательств того, что дофаминергический дефицит или избирательное поражение мезокортиколимбической системы приводит к менее мотивированному поведению, которое напоминает поведение пациентов с апатией. Например, типичные исследования на грызунах требуют, чтобы животное решило, сколько усилий оно хочет инвестировать для получения различных наград. Эти задачи способны количественно определить мотивацию с точки зрения чувствительности животного к имеющимся вознаграждениям, то есть, сколько вознаграждения требуется, чтобы стимулировать его к действиям. Они также могут количественно определить чувствительность животного к затратам на усилия, то есть к тому, сколько усилий оно хочет приложить, чтобы получить эти награды. Чувствительность животного к вознаграждению и усилию можно сравнить до и после поражения мезокортиколимбической системы. Общая закономерность заключается в том,

что нарушение передачи допамина снижает чувствительность животного к вознаграждению и повышает его чувствительность к усилиям. Итак, потребуется большего вознаграждения, чтобы побудить животное действовать, и он будет готов вкладывать меньше усилий для получения этих вознаграждений. Эта последовательность и может происходить в контексте системного дофаминергического истощения, нарушения дофаминергического входа в базальные ганглии и / или лобные доли или из селективного антагонизма базальных ганглиев и корковых дофаминовых рецепторов. Прилежащее ядро - NAcc - это подкорковая структура, включающая внутреннее ядро и внешнюю оболочку, причем оболочка является одной из основных проекционных областей мезолимбических нейронов допамина, которая также получает важные соединения от гиппокампа и миндалины. Предполагается, что дофамин, высвобождаемый в NAcc, играет центральную роль в принятии решений, основанных на усилиях, и некоторые из них предположили, что прилежащее ядро играет критическую роль в качестве «лимбического-моторного интерфейса» для перевода мотивации в действие. Лимбическая система как филогенетически древнее образование оказывает регулирующее влияние на кору большого мозга и подкорковые структуры, устанавливая необходимое соответствие уровней их активности. Особенность лимбической системы в том, что между ее структурами образуется большое количество связей, которые обеспечивают образование циклических кругов. Такие взаимоотношения лимбических структур создают благоприятные условия для реверберации возбуждения по коротким и длинным кругам. Это создаёт условия для запоминания. Повышенный уровень допамина в мезолимбической системе обеспечивает удовлетворенность. Это чувство запоминается, ассоциируется нейронными связями с предшествующим действием, таким образом помогая решить нужно ли повторить данное действие в дальнейшем. Кроме того, активация «системы поощрения» активирует префронтальную кору головного мозга, отвечающую за движения

и принятие решений, и так же влияет на возможность выполнения задуманного решения.

СТАТИСТИКА УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ.

В связи с этим в составе студентов медицинского университета РНИМУ им.Н.И.Пирогова в течение второго семестра 2018-2019 учебного года был проведен социологический опрос студентов, имеющий цель выявить основные учебные мотивы обучающихся. В качестве диагностического инструмента использовалась разработанная анкета, включающая 11 вопросов. Анкетирование проводилось анонимно и в опросе принимали участие студенты первого, второго, третьего, четвертого, пятого и шестого курсов различных медицинских вузов. В целом на вопросы анкеты ответили 621 человек.

В исследовании была поставлена задача, связанная с изучением учебных мотивов студентов-медиков, определяющих характер их познавательной деятельности и формирование профессионального мышления.

Объектом исследования выступал процесс изменения динамики мотивации учебной деятельности в зависимости от заинтересованности своей профессией.

В целях изучения причин поступления в медицинский университет, оказавших влияние на выбор профессии и направления подготовки, студентам было предложено ответить на вопросы: «Что оказало влияние на выбор вашей будущей профессии?». Ответы респондентов на данный вопрос ранжировались следующим образом:

- интерес к профессии - 55,1% (342)
- желание помогать людям - 21,3% (132)
- советы родителей, учителей, друзей - 7,2% (45)

- случайно - 6,8% (42)
- семейные традиции - 2,9% (18)
- материальная выгода - 2,4% (15)
- другое - 4,3% (27)

Результаты анкетирования представлены диаграммой на рисунке 1.

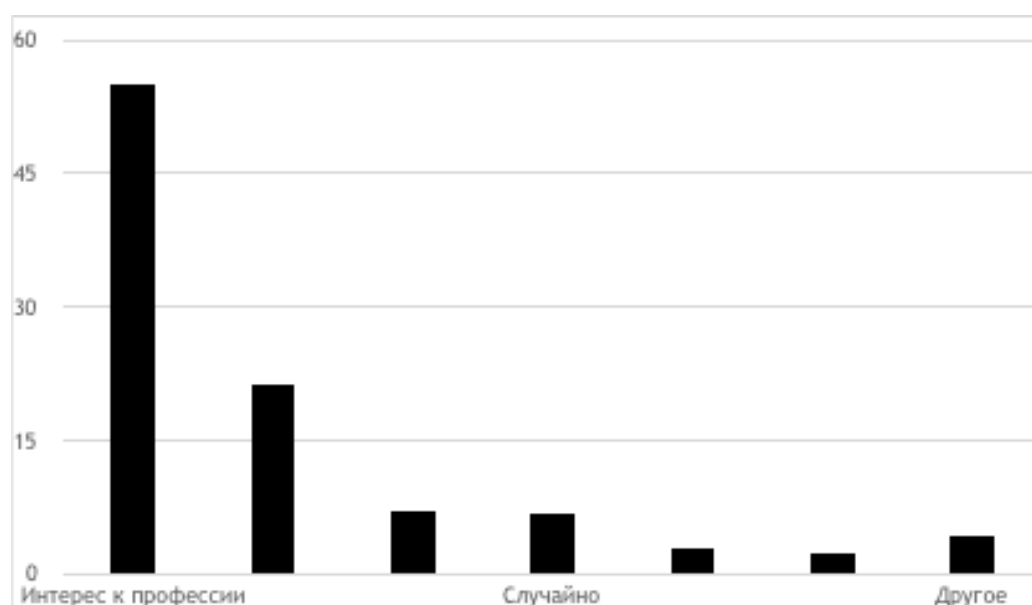


Рисунок 1 - Результаты ответов на вопрос «Мотивы выбора профессии врача»

В свою очередь, указанные мотивы выбора профессии врача оказались ранжированы по показателям у студентов с высокой и низкой академической успеваемостью.

Таблица 1. Мотивы выбора профессии врача у студентов с высокой академической успеваемостью

Мотив	Количество человек	%
Интерес к профессии	198	59,5

Желание помогать людям	68	20,4
Советы родителей, учителей, друзей	20	6
Случайно	22	6,6
Семейные традиции	5	1,5
Материальная выгода	6	1,8
Другое	14	4,2
Итого:	333	100

Таблица 2. Мотивы выбора профессии врача у студентов с низкой академической успеваемостью

Мотив	Количество человек	%
Интерес к профессии	144	50
Желание помогать людям	64	22,22
Советы родителей, учителей, друзей	25	8,68
Случайно	20	6,94
Семейные традиции	13	4,51
Материальная выгода	9	3,13
Другое	13	4,52
Итого:	288	100

Как видно из таблиц, интенсивность оценки того или иного мотива неодинакова у студентов с различной успеваемостью. Наиболее высокие показатели выявлены по такому мотиву, как интерес к профессии врача, причем у всех обучающихся, в не зависимости от показателя успеваемости (59,5% и 50%) . Также следует обратить внимание на увеличение таких показателей, как советы родителей, учителей, друзей; семейные традиции; материальна выгода у студентов с низкой академической успеваемостью. На основании этих данных можно сделать вывод о низком уровне

мотивированности в учебном процессе обучающихся с низким уровнем успеваемости.

Мотивы выбора профессии не только определяют позицию личности по отношению к выбранной профессии, но и оказывают влияние на учебные мотивы, профессиональную направленность, профессиональное мышление.

Результаты тестирования показали, что уровень мотивированности и работоспособности студентов к учебной деятельности возрастает при наступлении даты срока той или иной научной задачи:

- при наличии дедлайна - 68,9%
- без дедлайна - 31,1%

Однако интересными оказались результаты ответа на вопрос: «Что мешает успешно осваивать учебную программу в вузе?». Так, подавляющее большинство опрошенных студентов самокритично отметили, что успешно учиться им мешает собственная усталость (69,4%) и лень (62%), а 60,2% опрошенных респондентов ответили, что успешно учиться им мешает свой психоэмоциональный фон и наличие стрессов, а также дефицит времени (55,6%).

Результаты на вопрос анкеты «Что Вы делаете ежедневно для достижения поставленной цели?», подтверждают о высокой мотивированности студентов к учебной деятельности и к осознанному выбору профессии врача. Так, большинство респондентов ответили, что ежедневно учат необходимый материал по базовым предметам в вузе (84,9%), а 15,1% процент опрошенных честно отметили, что прилагают минимум усилий для достижения поставленной цели.

Интересными также оказались результаты ответов студентов относительно наличия людей, на которых им хотелось бы равняться при достижении своей цели. 77% опрошенных ответили положительно на заданный вопрос. Таким образом, наличие личностей, которые ежедневно вызывают чувство стремления к достижению цели и желание на них

равняться, является одним из важнейших факторов, оказывающих формирования внутренней мотивации.

Полученные данные дают основания предположить, что студенты, получающие удовольствие от выбранной профессии, обладают большей работоспособностью и мотивированностью, а также способны к наиболее рациональному регулированию учебного процесса, в отличие от студентов, вынужденных учиться «ради галочки». Проведенный анализ доказывает, что медицина является одной из сфер человеческой деятельности, где предъявляются высокие моральные требования к людям. Поэтому чрезвычайно важно, чтобы студенты, учащиеся в медицинских вузах были не только заинтересованы в своей профессиональной деятельности, но и обладали рядом человеческих ценностей, которые необходимы для дополнительной мотивации и повышения моральных требований.

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ САМОМОТИВАЦИИ

Самомотивация — очень важный психический процесс, отвечающий за пропорциональность и поступательность естественного развития человека, за продуктивность его деятельности в целом. А также принятие человеком новых условий деятельности с ответственностью за результат и с внутренним контролем над достижением цели. Существует множество способов самомотивации, некоторые из которых будут предложены ниже.

1. Удовлетворение от завершения дел. Как указывалось ранее, дофамин отвечает за чувство удовлетворенности, которое запоминается и стимулирует подсознание на повторение, или продолжение качественно выполненной работы. Когда работа не приносит свои плоды, дофамин не выделяется и возникает чувство недовольства собой, апатии, что провоцирует дальнейший отказ от действия. Именно по этой причине зачастую советуют разбивать крупные задачи на более маленькие подзадачи. Этот простой шаг приведет к ясности цели и пути его достижения, что разумеется приведет к повышению уровня мотивации и работоспособности. Отмечая в своём списке

дел подзадачу «завершённой», вы получите чувство удовлетворенности, что заставит мозг выработать больше гармонии счастья (дофамина). Вот почему многим помогает введение to-do планеров.

2. Физическая нагрузка. Эволюционно в человеческом организме сложилась система реагирования на стресс «бей или беги». Поэтому находясь в стрессе, вырабатывается ряд гормонов, адаптирующих нас под данные условия. Разница лишь в том, что древние люди испытывали стресс при нападении, и реакция требовала физических решений в виде бега или самозащиты. Сейчас же факторы стресса возросли и не требуют физических решений. Однако эволюционно сложившаяся система адаптирует наш обмен веществ под трату большого количества энергии. Именно поэтому физические нагрузки во много раз лучше помогают справиться нам с апатией и расходуют выделившиеся запасы энергии. А после физической активности, к тому же, вырабатывается эндорфин. Поэтому физическая нагрузка является одним из важнейших решений проблемы демотивации.

3. Музыка. Ученные доказали, что когда вы слушаете музыку, от которой получаете удовольствие, в ответ на это выделяется дофамин. А значит в перерывах между учёбой очень важно слушать любимую музыку, которая окрыляет и дает силы на дальнейшую учебу.

4. Польза тирозина. Тирозин является строительным элементом дофамина, а значит поддержание уровня тирозина в организме играет важную роль в формировании мотивации.

5. Кофеин. Кроме того, что кофеин оказывает бодрящее действие на организм, он также увеличивает производство дофамина, особенно в области мозга, отвечающей за внимание. Таким образом, кофеин приводит к бдительности и внимательности. При этом происходит активация симпатической нервной системы и выделение его медиатора -норадреналина, за счёт чего происходит повышение работоспособности организма в целом. Кофеин также блокирует аденозиновые рецепторы, подавляет его активность

и снимает субъективное ощущение утомления. Организм начинает использовать те запасы АТФ, которые обычно хранятся на «черный» день. Поэтому на фоне кофеина у большинства людей появляется бодрость, происходит приток сил.

6.Аффирмации – это мотивационные тексты и фразы, которые оказывают влияние на психологическом уровне. Они снимают психологические и подсознательные барьеры, тем самым помогая изменить отношение к какому-то вопросу. Многим этот метод помогает поддерживать каждодневную мотивированность.

7. Самовнушение – это процесс влияния человека на свою психологию с целью изменения своего отношения к какому-то делу или вопросу. Этот метод изменяет поведение человека. Для того, чтобы использовать этот метод нужно заранее утвердить для себя список правильных установок.

8.Визуализация – это еще один метод, помогающий повысить уровень мотивированности, заключающийся в мысленном представлении желаемого. Самое главное - уровень мотивации будет стабильно высоким и у вас будет достаточный заряд энергии для осуществления поставленных задач. В завершении разговора о самомотивации, можно сказать, что самомотивация-это важнейшая ступень на пути к саморазвитию и личностного роста. Ведь наше окружение не всегда побуждает нас действовать и гораздо надежнее, когда человек способен сделать себя сам, способен открывать в себе желание двигаться вперед, ставить новые цели и достигать их. Знания о самомотивации и способность применять их в реальной жизни помогают нам прислушаться к себе, понять себя и окружающих. Они помогают находить подход к людям и улучшают взаимоотношения, превращая их в более эффективный и приятный союз.

РЕСУРСЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ УРОВЕНЬ МОТИВАЦИИ

Есть множество ресурсов и сайтов, к которым любой человек может обратиться в случае необходимости вышесказанной «подпитки». Мы хотим

предложить вам небольшой проверенный список площадок, книг и фильмов, которые способствовали эмоциональному подъему:

1) Литература: Ронд Берн «Тайна», Джон Кехо «Подсознание может все», Стивен Р.Кови «Семь навыков высокоэффективных людей», Брайан Трейси «Нет оправданий!», Ричард Бах «Чайка по имени Джонатан Ливингстон», Брайан Трейси «Выйди из зоны комфорта», Даниел Канеман «Думай медленно... решай быстро», Спенсер Джонсон «Где мой сыр», Хэл Элрод «Магия утра».

2) Фильмы: Джой, Форест Гамп, Зеленая книга, В погоне за счастьем, Вверх, Невероятная жизнь Уолтера Митти, Стажер, Пока не сыграл в ящик, Тайна Коко, Невидимая сторона, Побег из Шоушенка, Достучаться до небес, Одержимость, В диких условиях, Всегда говори «да».

3) YouTube каналы: Томас Франк Искусство харизмы. Зачастую можно обратиться к интервью с успешными людьми, которые вызывают восхищение и стремление стать лучше, работая над собой.

Такие способы мотивации также немаловажны, так как помогают получить мгновенное вдохновение и стремление к движению.

Из всего вышесказанного можно заключить, что медицина является сферой человеческой деятельности, где требуются высокие моральные качества, ум, стойкость и эмоциональная неисчерпаемость. Здесь очень остро стоят вопросы жизни и смерти, поэтому становится ясным, почему так важна мотивация студентов, готовящихся встать на защиту здоровья и жизни своих будущих пациентов. Поэтому мотивация играет огромную роль в процессе становления специалистом, в нашем случае врачом. Только работа изо дня в день, процесс достижения цели может мотивировать и заставлять двигаться дальше, ведь учебный путь студентов-медиков нелегок, а зачастую и тернист. В связи этим понимание необходимости собственной значимости и ценности в своей сфере деятельности, постоянное развитие и усовершенствование профессиональных навыков должно быть перманентным.

Использованные источники:

1. Солодянкина О.В. Мотивация учебной деятельности студентов // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал), 2012, №11(19).
2. Осиповская А.В. К вопросу о мотивации учебной деятельности студентов // Экономический журнал. Выпуск №2 / том 30/ 2013.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Изд-во «Питер», 2000. 512 с.
4. Физиолог Вячеслав Дубынин о мягких психомоторных стимуляторах, разумной норме кофеина и рецепторах аденозина. [Электронный ресурс]. URL: <https://postnauka.ru/faq/69550>).
5. Stellar, E. (1954). The physiology of motivation. Psychological Review, 61(1), 5-22.
6. The role of dopamine in the pathophysiology and treatment of apathy
T.T.-J. Chong M. Husain(Macquarie University, Sydney, NSW, Australia †ARC
Centre of Excellence in Cognition and its Disorders, Macquarie University,
Sydney, NSW, Australia)