

**УДК 613.865**

*Дашковский Даниил Андреевич*  
*студент*

*Алтайский государственный медицинский университет*  
*Россия, г. Барнаул*

*Тихонов Константин Константинович*  
*студент*

*Алтайский государственный медицинский университет*  
*Россия, г. Барнаул*

*Кенесханова Айдана Айболкызы*  
*студент*

*Алтайский государственный медицинский университет*  
*Россия, г. Барнаул*

*Найманбаев Нурсултан Русланович*  
*студент*

*Алтайский государственный медицинский университет*  
*Россия, г. Барнаул*

**О ПРОБЛЕМЕ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ К НОВЫМ  
ТРЕБОВАНИЯМ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В МЕДИЦИНСКОМ  
ВУЗЕ**

*Аннотация. В работе представлены результаты исследования, проведенные среди студентов первого курса института стоматологии,*

*основанные на выявлении адаптации к условиям новых требований учебного процесса в ВУЗе. Установлено, что изменения психоэмоциональных показателей связаны со стрессом, возникающим у студентов–медиков во время экзаменационной сессии [4]. Мандраж является ключевым фактором, который препятствует успешному прохождению экзамена, что характерно для большинства обучающихся. Адаптация к новым требованиям учебного процесса является наиболее проблемным видом адаптации в первые три года обучения в медицинских ВУЗах.*

**Ключевые слова:** *адаптация студентов, уровень стрессоустойчивости, тревожность, сессия, учебный процесс*

***Dashkovsky Daniil Andreevich***

***student***

***Altai State Medical University***

***Russia, Barnaul***

***Tikhonov Konstantin Konstantinovich***

***student***

***Altai State Medical University***

***Russia, Barnaul***

***Keneskhanova Aidana Aibolkyzy***

***student***

***Altai State Medical University***

***Russia, Barnaul***

***Naymanbaev Nursultan Ruslanovich***

***student***

## **ON THE PROBLEM OF ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS TO THE NEW REQUIREMENTS OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN A MEDICAL UNIVERSITY**

**Abstract.** The paper presents the results of a study conducted among first-year students of the Institute of Dentistry, based on the identification of adaptation to the conditions of the new requirements of the educational process at the university. It was found that changes in psychoemotional indicators are associated with stress that occurs in medical students during the examination session [4]. Jitters are a key factor that prevents the successful passing of the exam, which is typical for most students. Adaptation to the new requirements of the educational process is the most problematic type of adaptation in the first three years of training in medical universities.

**Keywords:** student's adaptation, level of stress resistance, anxiety, session, learning process

**Введение.** Под тревожностью следует понимать особое состояние психики, выражающееся в повышенной эмоциональной напряженности, которое сопровождается различными фобиями, опасениями, обеспокоенностью и неуверенностью в себе. Это состояние человека препятствует его продуктивной и адекватной общественной и трудовой деятельности, его коммуникации с другими членами группы [7]. Тревожность нарушает работу ЦНС с появлением психосоматических патологий, снижением иммунитета. Приводит к импульсивному поведению, принятию поспешных и необдуманных решений. Человек

становится агрессивным, раздражительным, иногда с необоснованными приступами гнева [2]. В таком состоянии наблюдается ухудшение концентрации внимания, памяти, с возможным развитием депрессии, потери желания что-либо делать и к чему-либо стремиться, «эмоциональному выгоранию». Человек начинает уклоняться от принятия важных решений, действует автоматически, переставая управлять своей жизнью. В зависимости от выраженности тревожность может оказывать мобилизирующее действие, а также и дистресс – вплоть до полной дезорганизации [3].

**Цель исследования:** Эмпирическое исследование данной проблемы среди студентов–медиков.

**Задачи:**

1. Измерить уровень стрессоустойчивости у испытуемых.
2. Выявить закономерность изменения тревожного фона у студентов в течении семестра.
3. Провести обработку полученных результатов с применением методов математической статистики и анализ полученных результатов.

**Материалы и методы.** Исследование адаптации студентов к учебному процессу проведено на базе Алтайского Государственного Медицинского Университета среди студентов первого курса института стоматологии. Испытуемые проходили тестирование дважды: зимой в начале второго семестра и в конце за две недели до начала летней сессии. В работе приняли участие 47 человек в возрасте от 17 до 19 лет. Определение ситуативной и личностной тревожности по шкале Спилберга и Ханина. Самооценка стрессоустойчивости по опроснику Коухена и Виллиансона. Полученные результаты, статистическая обработка и математические расчеты проводились в программе «Microsoft Excel». В

инструктаже был разъяснен порядок и время проведения тестирования, соблюдена анонимность результатов анкетирования.

Интерпретация результатов. Самооценка по Коухену и Виллиамсону – ответы оцениваются от 0 до 4. По сумме набранных баллов: 0-7 баллов – отлично, 8-14 – хорошо, 15-24 – удовлетворительно, 25-33 – плохо и 34-40 баллов – очень плохо [5].

Тревожность по шкале Спилберга–Ханина: с помощью тестирования удалось определить показатели личностной и ситуативной тревожности студентов.

Нашли среднее арифметическое значение двух шкал тревожности. По полученным результатам проведена выборка на 3 группы ранжирования уровня тревожности: с высоким (более 45 баллов), средним (31-44), низким уровнем (0-30) личностной и ситуативной тревожности [9].

**Результаты исследования.** Определение ситуативной и личностной тревожности по шкале Спилберга–Ханина. В начале семестра с низким уровнем тревоги 15 человек (31,9%), показатель  $23,7 \pm 8,1$  мода: 22 балла. Со средним уровнем 22 человека (46,8%), показатель  $35,6 \pm 7,3$  мода: 37 баллов. С высоким уровнем ЛТ и СТ 10 человек (21,3%),  $48,5 \pm 5,1$  мода: 45 баллов. По мере приближения к экзаменационным формам контроля знаний уровень тревожности несколько вырос. Во втором тестировании результаты показали: низкий уровень тревожности 9 человек (19,2%),  $27,8 \pm 6,6$  мода: 30 баллов. Средний уровень 20 человек (42,5%),  $37,8 \pm 3,9$  мода: 39 баллов. Высокий уровень 18 человек (38,3%),  $50,3 \pm 6,7$  мода: 47 баллов.

Самооценка стрессоустойчивости по опроснику Коухена и Виллиансона позволяет респондентам самостоятельно и более точно оценить свое отношение к стрессовым факторам в повседневной жизни. В этот раз по результатам выборки выделили 5 групп с показателями отличной стрессоустойчивостью: 5 человек (10,6%)  $6,4 \pm 2,3$  мода 6 баллов,

хорошей стрессоустойчивостью: 12 человек (25,5%),  $12 \pm 4,6$  мода 10 баллов. Удовлетворительной оценкой: 14 человек (29,8%),  $18,8 \pm 3,8$  мода 18 баллов, плохой: 13 человек (27,7%),  $29,3 \pm 6,1$  мода 25 баллов и очень плохой: 3 человека (6,4%),  $35 \pm 1,4$  мода 35 баллов.

**Обсуждение результатов.** Высокотревожные личности, часто воспринимают угрозу своей самооценке и жизнедеятельности и импульсивно реагируют ярко выраженным состоянием стресса. Высокие значения тревожности обычно проявляются беспокойством, нервозностью и напряжением, проявляются у человека в ситуациях оценки его компетентности, авторитета и престижа. Свидетельствуют о необходимости коррекции его субъективной значимости данной ситуации, направить внимание на переосмысление деятельности. Высокое ситуативное состояние тревоги вызывает нарушение тонкой координации движений, внимания, скорым моральным истощением и снижением продуктивности [8]. Очень высокая тревожность (больше 46 баллов) может быть прямо связана с наличием внутриличностного конфликта, другими эмоциональными переживаниями и развитием на их фоне психосоматических заболеваний. По данным случайной выборки в эксперименте, примерно каждый пятый студент (21,3%) испытывает избыточное нервное напряжение и повышенную тревожность даже в относительно спокойный период обучения в ВУЗе. Это может говорить о еще несформированной адаптации, низкой пластичности психики, особенностями характера с преобладанием темперамента по типу холерика, случайные жизненные трудности, выпавшие на время проведения исследования и т.д.

У каждого человека существует свой желательный уровень тревожности — это т.н. оптимальная тревожность. В этом смысле она является для человека существенным звеном в формировании

самоконтроля и развитии личности. Является усредненным значением показателя тревоги для лиц семнадцати–девятнадцатилетнего возраста. В проведенном эксперименте почти половина (46,8%) студентов попала в эту группу.

Людей с повышенной стрессоустойчивостью можно охарактеризовать как спокойных, уравновешенных, выдержанных, хладнокровных. С реалистичным отношением к жизни и неподатливыми на случайные колебания настроения. Они склонны к спокойному и рациональному решению возникающих проблем, к взвешенному решению затруднений. Однако, низкая тревожность тоже считается отклонением от нормы и не всегда является полезной. Низкие значения уровня тревожности могут свидетельствовать о пониженном чувстве ответственности и сниженному интересу к происходящему. Не исключено, что в некоторых случаях низкая тревожность в показателях теста может являться результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя «социально более выгодном свете». Низкая тревожность (менее 12 баллов) характеризует состояние как неактивное, подавленное, депрессивное, унылое с низким уровнем мотиваций [6]. Среди данной выборки студентов не нашлось результатов с критически низким уровнем тревожности, что косвенно подтверждает отсутствие подавленного настроения и депрессии среди обучающихся, повышает достоверность и искренность ответов респондентов.

**Заключение.** Абсолютный прирост группы с низким уровнем тревожности -6, со средним -2, с высоким 8. Темп прироста групп составил: низкотревожные -40%, со средним уровнем -9,1%, высокотревожные 80%. По мере приближения к экзаменационной сессии темп прироста студентов: с низкой тревожностью 60%, со средней 90,1% и с высокой 180%. Полученные цифры при обработке данных наглядно

показывают, как изменяется тенденция нарастания тревожного состояния у первокурсников по мере приближения к экзаменационным формам контроля знаний.

Высокотревожным студентам необходимо сформировать уверенность в себе и чувство успеха. Им нужно сместить точку внимания с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на переосмысление деятельности. Научиться планировать свое время и разбивать большие цели на достижимые и более мелкие [1].

Для студентов с низкой тревожностью нужно найти источник мотивации, обратить внимание на повышение заинтересованности в решении актуальных проблем, а не избегать их. С запредельно низким уровнем тревожности добровольцев не обнаружено, в отличие от чрезмерно тревожных [1].

#### **Использованные источники:**

[1] Настольная книга практического психолога / С.Т. Посохова, С.Л. Соловьева. – СПб.: Сова, 2008. – 671 с.

[2] Психиатрия / М.В. Коркина, Н.Д. Лакосина, А.Е. Личко, И.И. Сергеев. – М.: МЕДпресс-информ, 2008. – 576 с.

[3] Психиатрия / Н.М. Жариков, Ю.Г. Тюльпин. – М.: Медицинское информационное агентство, 2012. – 542 с.

[4] Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике / А.В. Батаршев – СПб.: Речь, 2005. – 208.



[5] Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.

[6] Диагностики эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост. И.Б. Дерманова. – СПб.: Речь, 2002. –171.

[7] Клиническая и медицинская психология : учеб. пособие для студентов мед. вузов / В. Д. Менделевич. - 5-е изд. – М.: МЕДпресс-информ, 2005. – 426.

[8] Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / О.А. Прохоров, Г.Ш. Габдреева // Под ред. проф. О.А. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. –480.

[9] Психодиагностика стресса: практикум/ сост. Р.В.Куприянов, Ю.М. Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. - Казань: КНИТУ, 2012. – 212.