

УДК 159.9

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ (НА ПРИМЕРЕ ТИХООКЕАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА)

В. В. Розова

Учебный военный центр при Тихоокеанском государственном медицинском университете, г. Владивосток, Россия

MODERN ASPECTS OF THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL ADAPTATION OF FRESHMEN TO HIGHER EDUCATION STUDIES EXEMPLIFIED WITH SITUATION AT PACIFIC STATE MEDICAL UNIVERSITY

V. V. Rosova

Military Training Center of Pacific State Medical University, Vladivostok, Russia

© В. В. Розова, 2017 г.

Цель настоящей статьи — изучение психофизиологической адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе (на примере Тихоокеанского государственного медицинского университета). Адаптация первокурсников к обучению считается первой и наиболее важной задачей в вузе. Уровень сложности и специфика обучения в медицинском университете требуют особого подхода к изучению психофизиологической адаптации. При изучении данного вопроса стояла задача не только исследовать психофизиологическую адаптацию студентов-первокурсников к обучению в вузе, но и применить экспериментальную программу тренинга, а также оценить ее эффективность для повышения уровня адаптации исследуемой категории студентов первого курса к обучению в вузе. В ходе исследования был использован следующий диагностический инструментарий: методики «Самочувствия, активности и настроения», «Определения стрессоустойчивости и социальной адаптации» и статистический анализ полученных данных. Для ускорения процессов адаптации была разработана программа-тренинг, которая предназначалась для студентов-первокурсников с целью обучения приемам и методам саморегуляции. Цель адаптационной программы тренинга: освоение методов, позволяющих регулировать свое эмоциональное и физическое состояние в значимых профессиональных и жизненных ситуациях.

Ключевые слова: морская медицина, психофизиологическая адаптация, обучение в вузе, студенты-первокурсники, экспериментальная программа-тренинг.

The objective of the present paper is to evaluate the psychophysiological adaptation of freshmen to studying at Pacific State Medical University. The habituation of freshmen to education is the first and most important task of higher school. The complexity and specific features of medical training present special challenges to psychophysiological adaptation, which warrant developing a dedicated training program. Its outcomes were assessed using parameters that reflect the general state, activity and mood as well as stress resistance and socialization of freshmen and subjected to statistical treatment. The training program was developed to teach techniques and methods of self-regulation to freshmen thus making them able to control their emotional and physical conditions in professionally and vitally important situations.

Key words: marine medicine, psychophysiological adaptation, higher education, freshmen, experimental training program.

DOI: <http://dx.doi.org/10.22328/2413-5747-2017-3-2-59-63>

Введение. Проблема адаптации студентов вуза к условиям обучения является одной из важных общетеоретических проблем, исследуемых на психофизиологическом, индивиду-

ально-психологическом, социально-психологическом уровнях [1].

Актуальность данного исследования возрастает в связи с внедрением в Тихоокеанском государственном медицинском университете новой модели организации учебного процесса, а именно инновационных форм обучения (пятидневная аудиторная нагрузка, модульное обучение, основная профессиональная образовательная программа с изучением восточных языков); инновационных технологий обучения (проектное обучение, кейсы, интеллектуальные квесты, мастер-классы с экспертами) и фонда оценочных средств (тесты повышенных уровней, электронное портфолио), что позволяет прогнозировать осложнения процесса адаптации студентов, особенно первокурсников, к обучению в вузе и, следовательно, необходимость изучения данного явления.

Уровень сложности и специфика обучения в медицинском университете требуют особого подхода к изучению психофизиологической адаптации. Эффективность адаптации первокурсников медицинского университета определяет успешность их учебной деятельности, сохранения физического и психического здоровья, что является очень важными показателями в профессии будущего врача [2–4].

Объект исследования: процесс адаптации студентов в рамках образовательной деятельности в вузе.

Предмет исследования: психофизиологическая адаптация студентов к обучению в медицинском вузе.

Цель работы: исследование особенностей психофизиологической адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе (на примере Тихоокеанского государственного медицинского университета).

Задачи:

1. Организовать исследование психофизиологической адаптации студентов Тихоокеанского государственного медицинского университета (ТГМУ) к обучению в вузе.

2. Разработать и реализовать программу тренинга для повышения уровня адаптации студентов-первокурсников ТГМУ и оценить ее эффективность.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе Тихоокеанского государственного медицинского университета, учебный военный центр, кафедра безопасности жизнедеятельности.

В исследовании приняли участие 150 студентов первого курса разных факультетов, в возрасте 17–18 лет.

Для проведения методики использовался следующий диагностический инструментарий:

1) методика «Самочувствия, активности и настроения (САН)»

2) методика «Определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмс, Рэге»;

3) статистический анализ полученных данных выполнен при помощи программ Microsoft Office Excel 2007, Statistica v 8.0 (StatSoft, США). Данные, полученные в исследовании, обобщались и представлялись путем вычисления Т-критерий Вилкоксона.

Результаты. На основе полученных эмпирических данных после проведения методик «Самочувствия, активности и настроения (САН)» и «Определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Холмс, Рэге)» установлено, что большинство студентов-первокурсников ТГМУ имеют низкий уровень самочувствия, активности и настроения.

Полученный результат уровня САН отображали схематически (рис. 1).

У данной категории респондентов также выявлена низкая и пороговая степень стрессоустойчивости.

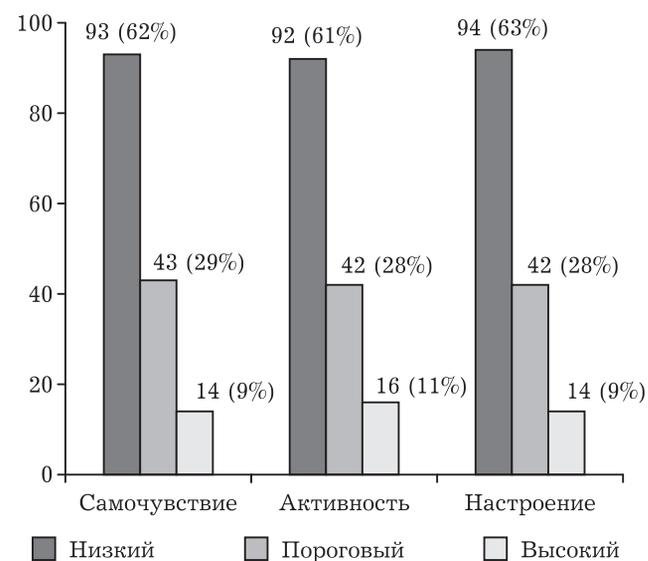


Рис. 1. Уровень самочувствия, активности и настроения студентов-первокурсников

Полученные данные отображены схематически (рис. 2).

Эти данные свидетельствовали о необходимости проведения с данной категорией первокурсников развивающей программы с целью

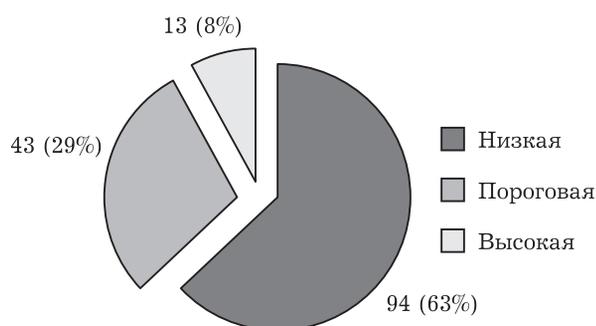


Рис. 2. Степень сопротивляемости стрессу студентов-первокурсников

повышения их уровня адаптации [4]. Для улучшения эмоционального настроения студентов-первокурсников была разработана программа-тренинг, которая предназначалась для обучения приемам и методам саморегуляции с целью ускорения процессов адаптации.

Цель адаптационной программы тренинга: освоение методов, позволяющих регулировать свое эмоциональное и физическое состояние в значимых профессиональных и жизненных ситуациях.

Задача: помочь участникам тренинга в овладении приемами саморегуляции, вооружить знаниями, которые повышали бы психическую устойчивость в критических ситуациях.

Программа тренинга:

1) исследование себя, своих ограничений, эмоциональных реакций — всего того, что управляет нашим поведением без нашего желания, автоматически;

2) круг реагирования в эмоционально напряженных ситуациях. Как мышление, эмоции и тело определяют характер реагирования в стрессовые ситуации;

3) базовые принципы саморегуляции. Регуляция эмоционального состояния (управление вниманием, избавление от негативных эмоций, снятие мышечного напряжения);

4) быть независимым от мнений других людей. Выработка позитивного мышления, самоуверенности, контроль своих негативных эмоциональных проявлений на различные мнения людей.

После завершения экспериментальной программы была проведена повторная диагностика респондентов с целью оценки ее эффективности.

На основе анализа полученных данных контрольного исследования можно утверждать, что у большинства студентов-первокурсников уровни самочувствия, активности, настроения

и степень стрессоустойчивости повысились до средних и высоких значений.

Полученные данные отображены схематически (рис. 3, 4).

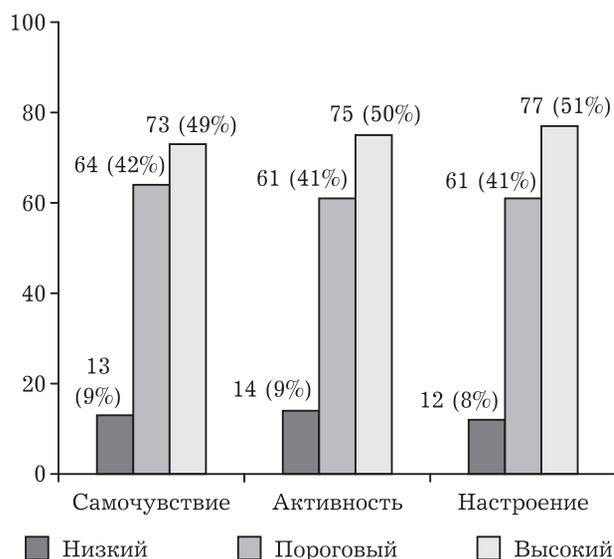


Рис. 3. Уровень самочувствия, активности и настроения студентов-первокурсников (контрольное исследование)

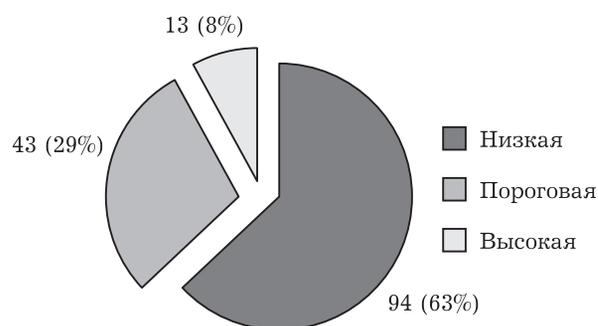


Рис. 4. Степень сопротивляемости стрессу студентов-первокурсников (контрольное исследование)

Следующим этапом деятельности стало установление статистической значимости полученных результатов с помощью метода математической статистики — Т-критерия Вилкоксона.

На основе полученных эмпирических значениях по Т-критерию Вилкоксона было установлено, что различия между результатами до и после проведения коррекционных занятий статистически значимы.

Полученные данные отображены схематически (таблица).

Выводы.

1. В результате исследования психофизиологической адаптации студентов-первокурсников ТГМУ, применяя методики «САН» и «Определе-

Результат расчета Т-критерия Вилкоксона

№ п/п	Критерий	Критические значения		Результат Т _{Эмп}	Уровень значимости
		p≤0,01	p≤0,05		
1	Самочувствие, первичное и контрольное исследование	146	186	82	Различия значимы
2	Активность, первичное и контрольное исследование	146	186	63	Различия значимы
3	Настроение, первичное и контрольное исследование	146	186	46	Различия значимы
4	Сопrotивляемость стрессу, первичное и контрольное исследование	397	466	122	Различия значимы

ния степени стрессоустойчивости и социальной адаптации», выявлено, что большинство студентов-первокурсников имеют низкий уровень самочувствия, активности и настроения. У данной категории респондентов определена низкая и пороговая степень стрессоустойчивости.

2. После проведения программы тренинга на основе анализа полученных данных контрольного исследования установлено, что у большинства студентов-первокурсников уровень самочувствия, активности, настроения, а также степень стрессоустойчивости повысились до средних и высоких значений. На основе полученных эмпирических значений по Т-критерию Вилкоксона было установлено, что различия между результатами до и после проведения коррекционных занятий статистически значимы.

Практическая значимость. Проведенная экспериментальная программа-тренинг со студентами-первокурсниками является эффективной. Это указывает на возможное дальнейшее применение данной программы в практике кураторов и преподавателей при организации

учебно-воспитательного процесса в вузе, ориентируя их на формирование у студентов ценностей, связанных с самореализацией, социальным ростом, а также для оценки регулирования и ускорения процесса адаптации студентов к учебной деятельности [5].

Это наиболее своевременно и актуально в связи с последними общеуниверситетскими нововведениями, а именно: 30 марта 2016 года на заседании ученого Совета ГБОУ ВПО ТГМУ Минздрава России было принято «Положение о кураторе студенческой группы», в котором акцент поставлен на работе куратора с первокурсниками. «В работе с первокурсниками куратор особое внимание должен уделять адаптации обучающихся к условиям вузовского обучения, оказанию им помощи в овладении культурой умственного труда, методами самостоятельной работы». Это еще раз подчеркивает актуальность и практическую значимость данного исследования, которое может стать подспорьем в деятельности куратора и других преподавателей со своими подопечными для ускорения процессов их адаптации.

ЛИТЕРАТУРА/REFERENCES

1. Серый А.В., Яницкий М.С. Динамика смысло-жизненных ориентаций и интернализации локуса контроля в процессе обучения в вузе // Психолого-педагогические проблемы образования. Кемерово, 1998. 183 с. [Seryj A.V., Yanickij M.S. Dinamika smyslozhiznennyh orientacij i internalizacii lokusa kontrolya v processe obucheniya v vuze. Psihologo-pedagogicheskie problemy obrazovaniya. Kemerovo, 1998, 183 p. (In Russ.)].
2. Панченко Л.Л. Психофизиологическая адаптация курсантов морских специальностей на начальных этапах профессионального образования: автореф. дис. ... канд. биол. наук. Владивосток, 2005. 23 с. [Panchenko L.L. Psihofiziologicheskaya adaptaciya kursantov morskikh special'nostej na nachal'nyh ehtapah professional'nogo obrazovaniya: avtoref. dis. ... kand. biol. nauk. Vladivostok, 2005, 23 p. (In Russ.)].
3. Спицин А.П. Особенности адаптации студентов младших курсов медицинского вуза к учебной деятельности // Гигиена и санитария. 2002. № 1, С. 47–49 [Spicin A.P. Osobennosti adaptacii studentov mladshih kursov medicinskogo vuza k uchebnoj deyatel'nosti. Gigena i sanitariya, 2002, No. 1, pp. 47–49 (In Russ.)].

4. Тригорлыи С.Н. Психофизиологическая адаптация студентов высших учебных заведений: автореф. дис. ... канд. мед. наук. Владивосток, 2006. 24 с. [Trigorlyj S.N. Psihofiziologicheskaya adaptaciya studentov vysshih uchebnyh zavedenij: avtoref. dis. ... kand. med. nauk. Vladivostok, 2006, 24 p. (In Russ.)].
5. Огарева Е.И. Адаптация студентов к условиям обучения в вузе в связи с их ценностными ориентациями: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2010. 24 с. [Ogareva E.I. Adaptaciya studentov k usloviyam obucheniya v vuze v svyazi s ih cennostnymi orientacijami: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. Saint-Petersburg, 2010, 24 p. (In Russ.)].

Поступила в редакцию: 23.03.2017 г.

Контакт: Розова Вероника Валериевна, тел.: +7 (423) 245-17-83

Сведения об авторе:

Розова Вероника Валериевна — начальник отдела, Учебный военный центр при Тихоокеанском государственном медицинском университете, 690002, г. Владивосток, проспект Острякова, д. 2, тел.: +7 (423) 245-17-83.

Уважаемые коллеги!

Медицинская служба Тихоокеанского флота МО РФ приглашает вас **13–16 сентября 2017 года** во Владивосток на **Юбилейную научно-практическую конференцию, посвященную 145-летию 1477 Военно-морского клинического госпиталя «Актуальные вопросы военно-полевой (военно-морской) медицины»**

В конференции примут участие ученые и ведущие специалисты научных и практических учреждений Дальнего Востока, Москвы и Санкт-Петербурга, Военно-медицинской академии имени С. М. Кирова, представители научно-практических обществ и учреждений Владивостока и Приморского края, работники высших учебных заведений, организаторы и представители практического здравоохранения.

План конференции предусматривает: 13 сентября 2017 года — прибытие участников конференции, 14 сентября 2017 года, 1-й день — пленарное заседание, 15 сентября 2017 года, 2-й день — работа секций по специальностям: хирургия (хирургия повреждений, травматология); нейрохирургия; терапия; анестезиология и реаниматология, 16 сентября — знакомство участников конференции с городом Владивостоком и прогулка по акваториям Амурского и Уссурийского заливов. 17 сентября 2017 года — убытие участников конференции. Предполагается обсуждение актуальных вопросов медицины.

Хирургия:

- Организация оказания хирургической помощи в море, локальных войнах и вооруженных конфликтах.
- Новые инновации и технологии в хирургии повреждений.
- Актуальные вопросы диагностики и лечения боевой травмы и травм мирного времени.
- Тактика «Damage control» при тяжелой сочетанной травме.
- Реабилитация раненых и пострадавших.

Терапия:

- Актуальные проблемы военно-полевой (морской) терапии.
- Организация терапевтической помощи в море, локальных войнах и вооруженных конфликтах.
- Организация терапевтической помощи военнослужащим с острыми заболеваниями бронхолегочной системы.

Нейрохирургия:

- Лечение раненых и пострадавших с тяжелой сочетанной травмой с повреждением головного и спинного мозга.
- Лечение огнестрельных ранений головы и позвоночника.
- Хирургическое лечение дегенеративных заболеваний позвоночника.

Формы участия в научно-практической конференции: выступление, доклад на пленарном заседании, доклад на секции, стендовый доклад или публикация тезисов.

Материалы конференции будут опубликованы в специальном приложении к журналу «Здоровье. Медицинская экология. Наука». Журнал индексируется в электронной поисковой системе РИНЦ (ИФ 1,544), КиберЛенинка, CrossRef. Электронная версия полнотекстовых статей представлена в научной электронной библиотеке на сайте: www.elibrary.ru.

К участию в конференции приглашаются специалисты хирургии и терапии всех дисциплин, экстремальной и радиационной медицины, преподаватели образовательных учреждений высшего, дополнительного и последипломного образования, все заинтересованные практические врачи и организаторы здравоохранения.

Вопросы по проведению конференции направлять по адресу:

690005, Владивосток, Ивановская ул., д. 4. ФГКУ «1477 ВМКГ» МО РФ.

Оргкомитет конференции: тел.: +7 (423) 246-77-77; +7 (423) 246-77-21; факс: +7 (423) 246-77-33.

+7 (908) 455-44-11 *Воеводин Евгений Евгеньевич*, заместитель начальника госпиталя;

+7 (914) 792-25-61 *Зачиняев Григорий Вячеславович*, главный хирург госпиталя, e-mail: zachinyaev_gv@list.ru;

+7 (914) 682-58-00 *Герашенко Евгений Вячеславович*, главный терапевт госпиталя,
e-mail: evg-gerashhenko@yandex.ru.