

DOI: 10.31393/reports-vnmedical-2018-22(3)-31

УДК: 616.89 - 003.96 + 376.68 (477)

ПРОБЛЕМА АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ПЕРШОГО КУРСУ ДО НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Очеретнюк А.О., Лисенко Д.А., Паламарчук О.В., Закалата Т.Р., Керничний В.В.

Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова (вул. Пирогова, 56, м. Вінниця, Україна, 21018)

Відповідальний за листування:
e-mail: olgaazarova1356@gmail.com

Статтю отримано 3 липня 2018 р.; прийнято до друку 30 серпня 2018 р.

Анотація. Проблема адаптації студентів першого курсу медичних вищих навчальних закладів є актуальним питанням медичної освіти України. Адаптація студентів першого курсу, є фактором, що серйозно впливає на освітньо-виховну діяльність навчальних закладів. Однак питання адаптації до навчання в медичних навчальних закладах залишається маловивченим та невирішеним. Проведене дослідження процесів адаптації студентів першого курсу медичного факультету до навчального процесу у Вінницькому національному медичному університеті за результатами анонімного анкетування 200 студентів. Для більшості опитаних студентів (46%) процес адаптації виявився мало проблемним. Для 28% студентів адаптація не вимагала, що було пов'язано із навчанням у рідному місті або наявністю знайомих із старших курсів. 9% опитаних студентів не визначились із проблемою адаптації, що більш пов'язано із самосприйняттям проблеми. 17% опитаних студентів вказали, що процес адаптації є суттєвою проблемою, що вимагає значних зусиль та тривалого часу. Важливими факторами, що впливали на дану ситуацію були соціальний статус та місце проживання до навчання. Базовими критеріям, що впливали на адаптацію є самооцінка та комунікативність. Саме ці критерії виявились більш високими у осіб, що не потребували адаптацію, і суттєво нижчими у студентів з проблемною адаптацією. Отримані результати можуть вказувати на перспективні напрями подальших досліджень із вивчення та апробації методик покращення адаптації до навчального процесу студентами першого курсу медичного вищого навчального закладу.

Ключові слова: адаптація, самооцінка, перший курс, студенти.

Вступ

Навчання в медичному вищому навчальному закладі (ВНЗ) для сучасної молоді людини є серйозним кроком у доросле життя, що суттєво мобілізує особистість студента одночасно створюючи стресову ситуацію. Навчання в вузі, особливо в медичному, створює цілу низку проблем внаслідок високого рівня навчального процесу, в перспективі, відповідно до вимог Кабінету Міністрів України [3], навантаження при підготовці спеціаліста охорони здоров'я значно зростає.

Серед труднощів, що постають перед значною частиною студентів-першокурсників психологічна адаптація часто стає найсуттєвішою і такою, що ускладнює навчальний процес [2]. Адаптація студента медичного ВНЗ має відбуватись у найкоротший строк із найменшими негативними впливами на організм і на людину в цілому. Успішна адаптація студентів першого курсу на сьогодні залишається невирішеною проблемою, не зважаючи на досить значний об'єм інформації щодо проблеми, загальноновизнаною є думка що дане питання потребує уточнення і подальшого вивчення [10]. Привертають увагу дані [8] наявність проблеми адаптації студентів початкових курсів медичних ВНЗ в багатьох країнах, що дозволяє окреслити проблему як загальносвітову. Також деякими дослідниками встановлено [7], що найбільш стресовим для студентів медиків є перший курс.

Враховуючи, що проблема адаптації студентів медичних вузів в Україні залишається актуальним питанням нами була сформульована наступна мета роботи. Метою роботи є дослідження процесу адаптації студентів-

першокурсників у медичному ВНЗ із з'ясуванням основних критеріїв адаптації студентів першого курсу та перспективою покращення процесу адаптації.

Матеріали та методи

Для вирішення поставленої мети дослідження проведено анкетування 200 студентів, громадян України, першого курсу медичного факультету Вінницького національного медичного університету ім. М.І. Пирогова після першого семестру навчання і студентів другого курсу після першого семестру навчання (по 100 осіб відповідно) в 2017-2018 роках.

Анонімне анкетування проведено за допомогою спеціально розробленої анкети. Питання анкети включали соціальні фактори, самооцінку процесу адаптації, окремих аспектів життєдіяльності самого студента та соціального середовища. Анкетування проводилось при добровільній згоді студентів, відмова могла бути на будь-якому етапі дослідження. Питання включали перевірені пункти з метою виключення корекції відповідей під певну соціальну модель. Окремим пунктом були побажання студентів щодо вдосконалення процесу адаптації та узагальнення власного досвіду.

Анкета була розроблена нами, ґрунтуючись на подібних дослідженнях і основних факторах, встановлених в них [2, 6]. Була проведена адаптація опитувальника STPI - State Trait Personal Inventory [10] та опитувальників щодо адаптивних властивостей.

Залежно від власних відчуттів на даний час виберіть точнішу відповідь: "1" - немає, це не так так; "2" - мабуть,

так; "3" - вірно; "4" - цілком правильно.

1. Ви спокійні 1 2 3 4
 2. Вам ніщо не загрожує 1 2 3 4
 3. Ви перебуваєте у напрузі 1 2 3 4
 4. Ви відчуваєте жаль 1 2 3 4
 5. Ви почуваетесь вільно 1 2 3 4
 6. Ви засмучені 1 2 3 4
 7. Вас хвилюють можливі невдачі 1 2 3 4
 8. Ви почуваетесь задоволеною людиною 1 2 3 4
 9. Ви стурбовані 1 2 3 4
 10. Ви відчуваєте внутрішнє задоволення 1 2 3 4
 11. Ви абсолютно впевнені у собі 1 2 3 4
 12. Ви нервуете 1 2 3 4
 13. Ви вважаєте себе на місці 1 2 3 4
 14. Ви напружені 1 2 3 4
 15. Ви відчуваєте скутість і напруження 1 2 3 4
 16. Ви задоволені 1 2 3 4
 17. Ви стурбовані 1 2 3 4
 18. Ви занадто напружені і ви замкнуті 1 2 3 4
 19. Вам радісно 1 2 3 4
 20. Вам приємно 1 2 3 4
- Ситуативна дезадаптація визначається за ключем:
 = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50
- Додано пункти
21. Вам спокійно лише зі знайомими людьми 1 2 3 4
 22. Ви комфортно почуваетесь із будь-якими людьми 1 2 3 4
 23. Ви відчуваєте себе адаптованим до навчання - так або ні
 24. Ваш соціальний статус - високий, середній, низький
 25. Ваші побажання щодо адаптації - ...
 26. Ваш власний досвід адаптації свідчить що не вистачало - ...

Результати. Обговорення

Результати нашого дослідження вказують на неоднозначність процесу адаптації студентів медичних ВНЗ відносно строку перебування у навчальному закладі, умов проживання та соціальних факторів.

Закономірно, що 46% студентів, які вказали на безпроблемність адаптації, були здебільше мешканцями міста Вінниця та студентами із великих міст, які перебували у знайомому життєвому просторі зберігали налагоджені соціальні зв'язки та швидко оновлювали їх у місті навчання (рис. 1), однак саме проживання поза гуртожитком, на наш погляд, дещо сповільнювало їх інтеграцію в колектив.

Інша велика (28% студентів) група студентів взагалі вказали на відсутність потреби в адаптації до навчання, що було зумовлено їх швидким включенням в студентське життя, шкільною підготовкою, довузівською професійною орієнтацією, наявністю значного кола знайомих в самому ВНЗ, що зумовлено здебільше, їх проживанням у м. Вінниця та наявністю медиків у сімейному

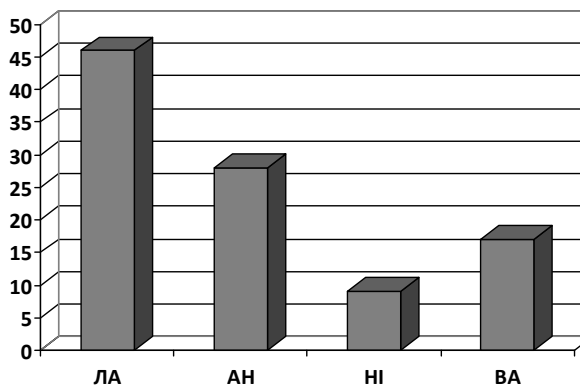


Рис. 1. Розподіл студентів у відповідності до адаптації.

Примітки: ЛА - легка адаптація; АН - адаптації не потребує; НІ - не ідентифікували проблему адаптації; ВА - важка адаптація.

та соціальному оточенні.

Найбільш суттєвою проблемою адаптації можемо вважати наявність 9% опитаних, що не змогли ідентифікувати саму проблему. Це може вказувати як на її відсутність так і на стресовий стан опитуваного.

Відмітимо і наявність 17% опитаних студентів, у яких процес адаптації виявився важким процесом із значними проблемами. На причину даної ситуації вірогідно вказує переїзд на навчання із сільської місцевості або віддаленого міста, низький соціальний статус, низькі навички комунікації.

Відомо, що адаптація до навчання є процесом із формуванням індивідуальної стратегії поведінки, що відзначають у своїх дослідженнях Н.В. Богачева, К.С. Бажин та інші автори в багатьох країнах світу [1, 4, 7]. Вважається, що автономне студентське існування в закритому колективі є методом зменшити стрес але не способом не допустити його розвиток.

Можемо зазначити, відомо дві основні стратегії адаптації до навчального процесу - відкрита та закрита [1, 2]. Вони докорінно відрізняються у способі інтеграції до колективу і можуть формуватись або серед вже встановлених зв'язків і їх поступового розширення у вузькому просторі гуртожитку, земляків, або встановлення нових серед студентів, місцевих мешканців. Закономірно виявилось, що поєднання відкритої стратегії асоціюється із легкою адаптацією до навчання в медичному ВНЗ - 46%.

Серед студентів без проблеми адаптації практично 50% мали відкриту стратегію, а інші закрити, що зумовлено іншими факторами, які суттєво впливають на адаптацію, і наявність в даній групі вже досить розгалужених зв'язків навколо ВНЗ.

Звичайно адаптація має місце не тільки на першому курсі, але відмінності в результатах анкетування студентів першого та другого курсу вказують на суттєві відмінності даного процесу при тривалому навчанні в медичному ВНЗ. Студенти другого курсу відмічали не тільки труднощі в адаптації але досить чітко ідентифікували її причину та можливості до подолання даної про-

блеми. У відповідях даної групи були наявні ознаки аналітичного мислення та вміння проводити самооцінку параметрів адаптації, чого практично не відмічало у відповідях студентів 1 курсу.

Першокурсники медичного ВНЗ відмічали, здебільше, лише конкретні відповіді та описували лише окремі аспекти проблем адаптації до перебування в закладі освіти. Суттєвим фактором який впливає на процес адаптації є проживання в гуртожитку - це відмічають 90% студентів, як першого так і другого курсу. Однак якщо на першому курсі студенти переважно позитивно відмічають даний фактор, то на думку студентів другого курсу проживання в гуртожитку може стати і негативним фактором, що зумовлено не завжди позитивним впливом студентів старших курсів.

Виявилась суттєвою проблемою адаптації і відсутність навичок організації вільного часу та навчання, яку відмічали також 90% опитуваних. Коли студенти першого курсу вказують на відсутність вільного часу як негативний фактор адаптації, то студенти другого курсу відмічають важливість правильно організації власного часу, що створює можливість для відпочинку та комунікації.

Підсумовуючи отримані результати можемо вказати на наявність проблеми адаптації у значної частини студентів медичного ВНЗ. Наявність даної проблеми вимагає формування стратегії адаптації студентів молодших курсів, з метою прискорення даного процесу. Важливо, за результатами нашого дослідження, сформувати певну послідовність заходів які б нівелювали негативні наслідки дезадаптації студентів.

Відомо, що саме формування спеціальних програм направлених на психологічну підтримку і супровід рекомендується і використовується в багатьох закладах вищої медичної освіти із різним ступенем успішності [5]. На наш погляд успішність даних програм може залежати від певних умов в яких навчаються студенти, їхніх особистісних та соціальних характеристик, соціального оточення.

Відомо [2], що індивідуальне тестування та формування індивідуального підходу створює передумову до успішної загальної адаптації скорочення терміну її проходження, однак залишається нез'ясованим яким чином це має проводитись у медичному ВНЗ.

Специфіка навчання в умовах медичного ВНЗ формує потребу у створенні специфічних методик щодо виявлення проблем адаптації і, відповідно, до формування проблем їх подолання. Безумовним видається раннє анкетування студентів з метою виявлення групи ризику з перших днів навчання, що повинно бути проведене як за допомогою адміністрації ВНЗ, так із участю студентського самоврядування, що дозволить залучити до процесу ровесників студентів першого курсу.

Також необхідно створити певний ланцюжок заходів із широким залученням студентів першого курсу до соціального життя ВНЗ. Відповідно варто звернути увагу на студентів які проживають за межами гуртожитку, щоб їх

адаптація була відповідною до рівня мешканців гуртожитку. Важливим фактором у даному напрямі є вертикальне спілкування - із студентами старших курсів, викладачами, які допоможуть сформувати власну самооцінку студентам першого курсу. Проблеми комунікації полягають у формуванні нових соціальних та особистих зв'язків, які відмітили при анкетуванні у 100% студентів.

Загальновідомо [11], що у процесі навчання в медичному ВНЗ саме самооцінка є важливим фактором, щодо адаптації і подальшого успішного навчання. Вона формується динамічно протягом всього часу навчання, однак її основа закладається саме на молодших курсах.

Також важливо відмітити ранню професійну адаптацію, як елемент формування загальної адаптації студентів першого курсу. Відомо, що саме швидка адаптація до швидко обновлюваного середовища і умов є однією із основних ознак професіоналізму лікаря, однак так насичена напруга створює передумови до формування синдрому "вигорання", яких фіксується навіть у студентів медичних ВНЗ навіть у ранній термін навчання [10]. Можемо припустити, що у 19% студентів з важкою адаптацією може в майбутньому сформуватись синдром вигорання, навіть у часи навчання. Можемо також вказати, що 100% студентів відмічають відсутність підготовки у ВНЗ до стресових ситуацій, які виникали з перших днів навчання. Саме тому адаптаційні процеси набувають важливого значення на першому етапі навчання в вузі.

Попередження синдрому "вигорання" має бути проведене вже з початку навчання, а вміння подолати стресову ситуацію необхідно сформувати у кожного студента на все його подальше професійне життя, що значно покращить не тільки результати навчання а також і якість життя. Саме з такою метою повинні працювати пункти психологічної допомоги із залученням викладачів психологів та волонтерів.

Адаптація студентів медичного ВНЗ перших курсів навчання повинна бути постійно у фокусі уваги студентів, викладачів, адміністрації, що дозволить підвищити якість навчального процесу та рівень фахівців, які готуються в даному закладі.

Висновки та перспективи подальших розробок

1. Основними критеріями, що впливали на адаптацію, є самооцінка та комунікативність.

2. Важливими факторами, що впливали на адаптацію були соціальний статус та місце проживання до навчання. Саме ці фактори виявились більш високими у осіб, що не потребували адаптацію, і суттєво нижчими у студентів з проблемною адаптацією

Проблема адаптації студентів-першокурсників є на сьогодні актуальною і потребує пошуку нових шляхів активізації умов, які б здатні були забезпечити швидкий процес адаптації студентів першого курсу до навчання у ВНЗ.

Список посилань

1. Богачева, Н. В. & Бажин, К. С. (2016). Анализ проблем адаптации у студентов первокурсников высших учебных заведений. *Научно-методический электронный журнал "Концепт"*, 28, 259-261.
2. Іванченко, О. З. (2016). Адаптація студентів першого курсу медичного факультету до навчальної діяльності у вищому навчальному закладі. *Актуальні проблеми сучасної медицини*, 16 (3), 199-203.
3. Стратегія розвитку медичної освіти в Україні (проект). Взято з http://moz.gov.ua/uploads/1/7066-14_08_strategia.pdf.
4. Ayala, E. E., Winseman, J. S., Johnsen, R. D. & Mason, H. R. C. (2018). U.S. medical students who engage in self-care report less stress and higher quality of life. *BMC Medical Education*, 18, 189. <http://doi.org/10.1186/s12909-018-1296-x>.
5. Bitonte, R. A. & DeSanto, D. J. (2014). Mandatory Physical Exercise for the Prevention of Mental Illness in Medical Students. *Mental Illness*, 6 (2), 5549. <http://doi.org/10.4081/mi.2014.5549>.
6. Boni, R. A. dos S., Paiva, C. E., de Oliveira, M. A., Lucchetti, G., Fregnani, J. H. T. G., & Paiva, B. S. R. (2018). Burnout among medical students during the first years of undergraduate school: Prevalence and associated factors. *PLoS ONE*, 13 (3). e0191746. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0191746>.
7. Fares, J., Al Tabosh, H., Saadeddin, Z., El Mouhayyar, C. & Aridi, H. (2016). Stress, Burnout and Coping Strategies in Preclinical Medical Students. *North American Journal of Medical Sciences*, 8 (2), 75-81. doi:10.4103/1947-2714.177299.
8. Swaminathan, A., Viswanathan, S., Gnanadurai, T., Ayyavoo, S. & Manickam, T. (2016). Perceived stress and sources of stress among first-year medical undergraduate students in a private medical college-Tamil Nadu. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 6 (1), 9. DOI: 10.5455/njppp.2015.5.1909201574.
9. Palekar, T. J. & Mokashi, M. G. (2013). Perceived Stress, Sources and Severity of Stress among Physiotherapy Students in an Indian College. *Indian Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy*, 7 (3), 128. DOI Number: 10.5958/0973-5674.2014.00377.3.
10. Ramler, T. R., Tennison, L. R., Lynch, J. & Murphy, P. (2016). Mindfulness and the college transition: the efficacy of an adapted mindfulness-based stress reduction intervention in fostering adjustment among first-year students. *Mindfulness*, 7 (1), 179-188. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0398-3>.
11. Vikram, Jha, Mclean, M., Gibbs, T. J. & Sandars, J. (2015). Medical professionalism across cultures: A challenge for medicine and medical education. *Medical Teacher*, 37 (1), 74-80. DOI: 10.3109/0142159X.2014.920492.
12. Scientific-methodical electronic journal "Concept", 28, 259-261.
13. Іванченко, О. З. (2016). Adaptatsiya studentiv pershoho kursu medychnoho fakul'tetu do navchal'noyi diyal'nosti u vyshchomu navchal'nomu zakladi [Adaptation of the students of the first year of the medical faculty to the educational activity in the higher educational institution]. *Aktualni problemy suchasnoyi medytsyny - Current problems of modern medicine*, 16 (3), 199-203.
14. Stratehiya rozvytku medychnoyi osvity v Ukraini (proekt) [Strategy of medical education development in Ukraine (project)]. Vziato z http://moz.gov.ua/uploads/1/7066-14_08_strategia.pdf.
15. Ayala, E. E., Winseman, J. S., Johnsen, R. D., & Mason, H. R. C. (2018). U.S. medical students who engage in self-care report less stress and higher quality of life. *BMC Medical Education*, 18, 189. <http://doi.org/10.1186/s12909-018-1296-x>.
16. Bitonte, R. A. & DeSanto, D. J. (2014). Mandatory Physical Exercise for the Prevention of Mental Illness in Medical Students. *Mental Illness*, 6 (2), 5549. <http://doi.org/10.4081/mi.2014.5549>.
17. Boni, R. A. dos S., Paiva, C. E., de Oliveira, M. A., Lucchetti, G., Fregnani, J. H. T. G., & Paiva, B. S. R. (2018). Burnout among medical students during the first years of undergraduate school: Prevalence and associated factors. *PLoS ONE*, 13 (3). e0191746. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0191746>.
18. Fares, J., Al Tabosh, H., Saadeddin, Z., El Mouhayyar, C. & Aridi, H. (2016). Stress, Burnout and Coping Strategies in Preclinical Medical Students. *North American Journal of Medical Sciences*, 8 (2), 75-81. doi:10.4103/1947-2714.177299.
19. Swaminathan, A., Viswanathan, S., Gnanadurai, T., Ayyavoo, S. & Manickam, T. (2016). Perceived stress and sources of stress among first-year medical undergraduate students in a private medical college-Tamil Nadu. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 6 (1), 9. DOI: 10.5455/njppp.2015.5.1909201574.
20. Palekar, T. J. & Mokashi, M. G. (2013). Perceived Stress, Sources and Severity of Stress among Physiotherapy Students in an Indian College. *Indian Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy*, 7 (3), 128. DOI Number: 10.5958/0973-5674.2014.00377.3.
21. Ramler, T. R., Tennison, L. R., Lynch, J. & Murphy, P. (2016). Mindfulness and the college transition: the efficacy of an adapted mindfulness-based stress reduction intervention in fostering adjustment among first-year students. *Mindfulness*, 7 (1), 179-188. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0398-3>.
22. Vikram, Jha, Mclean, M., Gibbs, T. J. & Sandars, J. (2015). Medical professionalism across cultures: A challenge for medicine and medical education. *Medical Teacher*, 37 (1), 74-80. DOI: 10.3109/0142159X.2014.920492.

References

1. Bogacheva, N. V. & Bazhin, K. S. (2016). Analiz problem adaptatsii u studentov pervokursnikov vysshikh uchebnykh zavedeniy [Analysis of the problems of adaptation in students of first-year students of higher educational institutions]. *Nauchno-metodicheskiy elektronnyy zhurnal "Koncept"* -

ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ ПЕРВОГО КУРСА К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ

Очеретнюк А.А., Лысенко Д.А., Паламарчук А.В., Закалата Т.Р., Керничний В.В.

Аннотация. Проблема адаптации студентов первого курса медицинских вузов является актуальным вопросом медицинского образования Украины. Адаптация студентов первого курса, является фактором, который серьезно влияет на образовательно-воспитательную деятельность учебных заведений. Однако вопрос адаптации к обучению в медицинских учебных заведениях остается малоизученным и нерешенным. Проведено исследование процессов адаптации студентов первого курса медицинского факультета к учебному процессу в Винницком национальном медицинском университете по результатам анонимного анкетирования 200 студентов. Для большинства опрошенных студентов (46%) процесс адаптации оказался мало проблемным. Для 28% студентов адаптация не требовалась, что было связано с обучением в родном городе или наличием знакомых со старших курсов. 9% опрошенных студентов не определились с проблемой адаптации,

что связано с восприятием проблемы. 17% опрошенных студентов указали, что процесс адаптации является существенной проблемой, требующей значительных усилий и длительного времени. Важными факторами, которые влияли на это, были социальный статус и место проживания до обучения. Базовыми критериям, которые влияли на адаптацию, являлись самооценка и коммуникация. Именно эти критерии оказались более высокими у лиц, которые не нуждались в адаптации, и существенно ниже у студентов с проблемной адаптацией. Полученные результаты могут указывать на перспективные направления дальнейших исследований по изучению и апробации методик улучшения адаптации к учебному процессу студентами первого курса медицинского вуза.

Ключевые слова: адаптация, самооценка, первый курс, студенты.

THE PROBLEM OF ADAPTATION OF FIRST-YEAR MEDICAL STUDENTS TO THE EDUCATIONAL PROCESS

Ocheretnyuk A.O., Lysenko D.A., Palamarchuk O.V., Zakalata T.R., Kernichnyi V.V.

Annotation. *The problem of the adaptation of first-year students of medical universities is an important issue of medical education in Ukraine. Adaptation of first-year students is a factor that seriously affects the educational activities of educational institutions. However, the issue of adaptation to training in medical schools remains poorly understood and unresolved. A study of the adaptation processes of first-year students of the medical faculty to the educational process in Vinnitsa National Medical University, based on the results of an anonymous survey of 200 students. For the majority of the students surveyed (46%), the adaptation process turned out to be a little problematic. For 28% of students, adaptation was not required, which was associated with studying in their hometown or having friends with senior students. 9% of the students surveyed did not determine the problem of adaptation, which is associated with the perception of the problem. 17% of the students surveyed indicated that the adaptation process is a significant problem that requires considerable effort and a long time. Important factors that influenced this were social status and place of residence for learning. The basic criteria that influenced adaptation were self-assessment and communication. It is these criteria that turned out to be higher for people who did not need adaptation, and significantly lower for students with problem adaptation. The results obtained may indicate promising areas for further research on the study and testing of methods for improving adaptation to the educational process by first-year students at a medical school.*

Keywords: adaptation, self-assessment, first academic year, students.
