

УДК 378.046.2

*Туктарова З.С., студент*

*4 курса педиатрического факультета*

*ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»*

*Россия, г. Ижевск*

*Иванова А.С., студент*

*4 курса педиатрического факультета*

*ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»*

*Россия, г. Ижевск*

*Сайфутдинова А.И., студент*

*4 курса педиатрического факультета*

*ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»*

*Россия, г. Ижевск*

*Толмачёв Д.А. к.м.н.,*

*Доцент кафедры «Общественного здоровья и здравоохранения»,*

*Россия, г. Ижевск*

## **ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ИГМА К УЧЕБЕ**

*Аннотация на русском языке: В данной статье мы изучили уровень адаптации студентов первого курса Ижевской Государственной Медицинской Академии*

*Ключевые слова: факультет, студенты, адаптация, обучение*

*Tuktarova Z. S.*

*4th year student Federal state budget educational institution of the  
higher education "Izhevsk state medical academy"*

*ministry of health of the Russian Federation,*

*Russia, Izhevsk*

*Ivanova A.S.*

*4th year student Federal state budget educational institution of the  
higher education "Izhevsk state medical academy"*

*ministry of health of the Russian Federation,*

*Russia, Izhevsk*

*Sayfutdinova A. I.*

*4th year student Federal state budget educational institution of the  
higher education "Izhevsk state medical academy"*

*ministry of health of the Russian Federation,*

*Russia, Izhevsk*

*Tolmachyov D. A., C.M.S.*

*Associate Professor*

*of "Public Health and the Department of Health",*

*Russia, Izhevsk.*

## ASSESSMENT OF THE ADAPTATION OF STUDENTS 1 COURSE OF IGMA TO LEARNING

*The summary in English: In this article, we explored the level of adaptation of first-year students of the IGMA*

**Keywords:** *faculty, students, adaptation, training*

Проблема адаптации студентов-первокурсников представляет собой одну из важных общетеоретических проблем и до настоящего времени является традиционным предметом дискуссий, так как известно, что адаптация молодежи к студенческой жизни - сложный и многогранный процесс, требующий вовлечения социальных и биологических резервов еще не до конца сформировавшегося организма.[1,5]

Адаптация (от лат. *adaptare* – приспособлять) – приспособления, активные усилия индивидов в течение жизни достичь согласия с окружающей средой с целью выживания, развития и воспроизводства, двусторонний процесс взаимодействия между индивидуумом и окружающей средой, часто стремящийся к изменениям окружающей среды или к своему изменению под воздействием среды. Без адаптации невозможно было поддержание нормальной жизнедеятельности и приспособление к различным факторам внешней среды: к температурным, климатическим, гипоксии, воздействию на организм инфекционных агентов, к различным условиям труда, быта и питания, к болезням старости, инвалидности. [1-2]

Сложность адаптации при переходе от общего к профессиональному образованию заключается не только в смене социального окружения, но и в необходимости принятия решения, возникновении тревоги по поводу правильности самоопределения, которое для многих тождественно

нахождению смысла жизни. Первые трудности для студента связаны с новыми условиями жизни, с первичной социализацией в вузе. Ведь вместе с присвоением статуса студента молодые люди сталкиваются с рядом трудностей: новая система обучения, взаимоотношения с однокурсниками и преподавателями, проблемы в социально-бытовом отношении, самостоятельная жизнь в городских условиях (для иногородних студентов), недостаточное знание структур и принципов работы университета и возможностей для самореализации в творчестве, науке, спорте и общественной жизни.

Признаками неуспешной адаптации являются снижение работоспособности, усталость, сонливость, головные боли, доминирование подавленного настроения, возрастание уровня тревожности, заторможенность или, напротив, гиперактивность, сопровождающаяся нарушениями дисциплины, систематическое невыполнение домашних заданий, пропуски занятий, отсутствие мотивации учебной деятельности. От того, как долго по времени происходит процесс адаптации, зависят текущие и предстоящие успехи студентов. [3]

**Цель исследования:** определить у какой из групп студентов лучшая адаптация к учебной деятельности.

**Задачи:**

1. Изучить литературу по данной теме.
2. Провести анкетирование среди студентов первого курса ИГМА.
3. Проанализировать результаты, полученные в ходе анкетирования и сделать выводы.

**Объект исследования:** студенты первого курса ИГМА.

**Материалы исследования:** В ходе работы приняло участие 293 студента первого курса ИГМА, из которых 126 (43,0%) студентов лечебного факультета, 109 (27,2%) студентов педиатрического факультета, 58 (19,8%) студентов стоматологического факультета.

**Метод исследования:** анкетирование.

**Результаты исследования:**

Распределение по гендерному типу оказалось с преобладанием женского пола, женщины – 75,0%, мужчины – 25,0%.

Возраст студентов первого курса ИГМА составил 18 лет, что составляет 82,0 % опрошенных.

У 69,0% респондентов основная медицинская группа по физкультуре, специальная у 17,0% человек, подготовительная – 14,0%.

Большинство студентов первого курса поступили в ИГМА после окончания 11 класса, их количество составило 93,0%, после медицинского колледжа – 6,0% и после немедицинского ВУЗа - 1,0%.

На вопрос: «Откуда Вы? Житель г. Ижевска, городской житель, житель деревни\села\поселка и т.д.» - 25,0% респондента ответили, что из города Ижевска, 26,0% опрошенных оказались жителями деревень\сел\поселков и т.д. и 49,0% - жители других городов.

На вопрос: «Где в данный момент проживаете? Общежитие, съемная квартира, своя квартира с родственниками, своя квартира без родственников» - 19,0% респондентов ответили, что проживают в общежитие, 26,0% - в своей квартире с родственниками, 5,0% – в своей квартире без родственников и самое большое число студентов первого курса проживает в съемных квартирах - 50,0%.

Преобладающее большинство (98,0%) студентов утверждают, что учебная нагрузка увеличилась и только 2,0% опрошенных ответили, что она осталась на том же уровне как и до поступления в медицинский ВУЗ.

На вопрос: «Высыпаетесь ли вы?» 84,0% опрошенных ответили нет и только 16,0% - да. В среднем студент первого курса ИГМА спит около 5-6 часов.

Большинство респондентов ответили на вопрос о вредных привычках – ничего, что составило 77,0%, 12,0% - употребление алкоголя, 6,0% - курение кальяна, 3,0% - курение табачных изделий.

Какие изменения произошли в рационе питания при поступлении в ИГМА? Практически каждый второй (44,0%) студентов ответили, что рацион остался без изменений, 31,0% отмечают качественное и количественное ухудшения в рационе, 20,0% - качественные ухудшения в рационе, 3,0% отмечают, что рацион увеличился количественно, по 1,0% - качественно улучшился и количественно уменьшился.

Студенты отмечают нарушения в режиме питания 44,0%, не имели режима питания 29,0%, режим питания остался на том же уровне, как и до поступления 25,0% и только у 2,0% появился режим питания при поступлении в ВУЗ.

Распорядок дня как и режим питания у студентов первого курса ИГМА был, но изменился в худшую сторону, нарушился, что составило 73,0%, у 12,0% опрошенных не было распорядка дня и он так и не появился, у 8,0% распорядок дня остался без изменений, у 5,0% произошли улучшения распорядка дня и у 2,0% появился распорядок дня.

На вопрос: «Произошли ли изменения в состоянии здоровья и эмоциональном состоянии (настроение)? Не изменилось, улучшилось, ухудшилось». Изменения в ухудшении состоянии здоровья и

эмоциональном состоянии наблюдаются у 32,0% респондентов, у 1,0% - изменения произошли в сторону улучшения и у 67,0% - состояние осталось без изменений.

На вопрос: «Какие меры вы предпринимаете для скорейшей адаптации к учебной деятельности? Принимают витаминные комплексы, биодобавки, планирую свое время, занимаюсь спортом, медитирую, ничего, другое». 49,0% студентов ответили ничего, 19,0% - принимают витаминные комплексы, планирую свое время и занимаюсь спортом, 9,0% - планирую свое время, 8,0% - планирую время и принимают витаминные комплексы, 6,0% - занимаюсь спортом, 4,0%- планирую свое время, а также занимаюсь спортом, 3,0% - принимают витаминные комплексы и занимаюсь спортом, остальные 2,0% опрошенных предпочитали другое.

### **Выводы:**

В ходе исследования студентов первого курса ИГМА педиатрического, лечебного и стоматологического факультетов было выявлено, что 54,0% студентов еще не полностью адаптировались в ВУЗе и отмечают снижение успеваемости в учебе по сравнению с предыдущим местом обучения, а другие 46,0% - уже втянулись в учебный процесс и принимают активное участие в общественных организациях и мероприятиях ИГМА.

Лучше адаптируются к учебной деятельности студенты стоматологического факультета (19,8%), по сравнению с поступившими на педиатрический факультет. Легче приспособляются к изменяющимся условиям среды студенты мужского пола (25,0%) и с основной медицинской группой (69,0%), которые поступили в ВУЗ сразу после окончания 11 класса (93,0%), без вредных привычек (77,0%).

А также мы выявили основные причины более длительной адаптации, ими явились:

- 1) Увеличение учебной нагрузки;
- 2) Недосыпание;
- 3) Изменения в рационе питания, режиме дня, состоянии здоровья;
- 4) Недостаточность умений и знаний к самостоятельной жизни без родителей;
- 5) Изменения в условиях быта;
- 6) Вредные привычки (курение табачных изделий, курение электронных сигарет и кальяна, употребление алкоголя и т.д.);
- 7) Сложные межличностные отношения в студенческой группе и с преподавателями;
- 8) Нехватка общения с родителями (студент скучает). [4]

#### **Использованная литература:**

1. Руководство к практическим занятиям по общественному здоровью и здравоохранению, медицинской информатике. Савельев В. Н. 2008г.
2. Глоссарий терминов по дисциплине "Общественное здоровье и здравоохранение" : учеб. пособие / [сост. : О. П. Попова, Т. В. Виноградова] / под ред. В. Н. Савельева ; ГБОУ ВПО ИГМА. - Ижевск: ИГМА, 2010
3. Оценка уровня здоровья студентов медицинской академии по взаимосвязи хронологического, биологического и физического возрастов //



Попова Н.М., Груздев А.В., Темеева М.А.//Синергия Наук. 2018. № 29. С. 990-999.

4. Влияние отдельных критериев отбора абитуриентов на успеваемость студентов-медиков // ШКЛЯЕВ А.Е., ТОЛМАЧЕВ Д.А., ИВАНОВА М.К. // В сборнике: За качественное образование материалы III Всероссийского форума (с международным участием). 2018. С. 666-672.

5. Оценка физической активности студентов // Коньшина К.А., Бикмаев Р.Н., Толмачев Д.А. // Синергия Наук. 2018. № 29. С. 767-772.