

УДК612.13-003.96-057.875

**СПЕЦИФИКА АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ
ПРИ МОДУЛЬНОЙ ИНТЕГРИРОВАННОЙ СИСТЕМЕ****Рослякова Е.М., Бисерова А.Г., Алипбекова А.С., Байжанова Н.С., Игибаева А.С.***Казахский Национальный Медицинский Университет им. С.Д. Асфендиярова,
модуль нормальной физиологии, Алматы, e-mail: fizi-57@mail.ru*

Адаптационные возможности организма отражают степень его динамического равновесия со средой и в настоящее время все чаще рассматривают в качестве интегрального критерия здоровья. Адаптация студентов, зависит от здорового образа жизни, соблюдения режима труда и отдыха. У студентов, ведущих активный образ жизни показатели адаптации достаточно высоки. На адаптацию студентов к обучению оказывает специфика высшего учебного заведения. Так в медицинских университетах психо-эмоциональная и умственно-физическая нагрузка значительно выше, чем в других. В работе показано исследование психо-эмоциональной и социальной адаптации студентов 3 курса, обучающихся по модульной интегрированной системе. Только у 50% респондентов выявлена удовлетворительная адаптация к обучению. Это как правило, связано с правильным образом жизни и рациональным распределением труда и отдыха, умственной и физической нагрузок.

Ключевые слова: Адаптация, образ жизни, студенты, интегрированное модульное обучение**SPECIFICS OF ADAPTATION OF STUDENTS LEARNING
WITH MODULAR INTEGRATED SYSTEMS****Roslyakova E.M., Baizhanova N.S., Biserova A.G., Igiybaeva A.S., Asylbekova A.S.***Kazahsky National Medical University S.D. Asfendiyarov module normal physiology, Almaty,
e-mail: fizi-57@mail.ru*

Adaptability of the organism reflects the extent of its dynamic equilibrium with the environment and is now increasingly seen as an integral criterion of health. Adaptation of students depends on a healthy lifestyle, respect for work and rest. The students, active lifestyle adaptation indicators are quite high. On the adaptation of students to training provides specifics of higher education. So at the Medical University of psycho-emotional, mental and physical activity is much higher than in others. The work shows the study of psycho-emotional and social adaptation of 3rd year students enrolled in a modular integrated system. Only 50% of respondents found satisfactory adaptation to training. This is usually due to the correct way of life, and the rational distribution of work and rest, mental and physical stress.

Keywords: Adaptation, lifestyle, students integrated modular training

Проблема психоэмоциональной и социальной адаптации студентов на сегодняшний день является весьма актуальной. Известно, что уровень успеваемости, и, следовательно, качество подготовки будущих специалистов во многом определяется сроками адаптации к условиям жизни и обучения в вузе. Главной проблемой для студентов становится относительная самостоятельность в принятии решений и отсутствие постоянного контроля со стороны родителей и преподавателей. Имея разный уровень подготовленности, попадая в среду не всегда открытые для общения, молодые люди сталкиваются с большими нервно эмоциональными напряжениями. Считается, что острая адаптация проходит на 1 и 2 курса, а 3 курс является переходным к устойчивой адаптации. Однако специфика обучения в медицинском вузе не всегда совпадает с общепринятой классификацией. Особенно при внедрении интегрированной модульной системы обучения. Студент, стремящийся получить полноценное и качественное медицинское образование,

испытывает значительные перегрузки как физические, эмоциональные, так и умственные. Так же за время обучения в вузе студенты подвергаются воздействию факторов, которые влияют не только на состояние их здоровья, но и соответственно влияет на качество подготовки специалиста – уровень успеваемости и обучаемости. Согласно общепринятыми факторами, определяющими здоровый образ жизни, являются не столько биолого-экологические, а социально-поведенческие, т.е. отношение к своему здоровью. Конечно, не мало, важными факторами являются возрастные физиологические и психологические особенности студенческой жизни. Это напряженный умственный труд в течение длительного периода, эмоциональные перегрузки, малоподвижный характер труда, ограниченность материальных средств, не организованный режим труда, отдыха, питания, проживание многих студентов в общежитии или, что специфично для студентов медицинских вузов, подработка, как правило, в ночное время, и др. [3, 4, 5, 6].

Следует так же учитывать, что в отличие от других вузов в медицинских недельная нагрузка составляет 34-36 аудиторных часов, столько же отводится время для самостоятельной работы, следовательно, проблема адаптации и восстановления становится особенно остро. При внедрении интегрированной модульной системы обучения нагрузка на студента еще более возрастает. В результате студент попадает во временный стресс, постоянно ощущая нехватку времени, появляется «комплекс невыполнения работ»- социальные и эмоциональные проблемы. В условиях нового коллектива эмоциональное утомление определяется культурой межличностных отношений и психологическим климатом в группе, в общежитии.

Умственный труд, необходимость перерабатывать огромные потоки информации требует достаточных усилий для понимания и запоминания материала, что требует большой психологической устойчивости и развития воли. При недостаточной устойчивости и перегрузках может развиваться умственное утомление. Таким образом, основными факторами, способствующими успешной адаптации студентов, являются их физиологическая и интеллектуальная готовность, сформированность эмоциональной, мотивационной и волевой сферы. Поэтому при переходе от школьных нагрузок к вузовским, очень важно контролировать и снижать риск перенапряжения различными способами, в частности занятиями физическими упражнениями, рекомендовать пользоваться методами психопрофилактики, обучить методам релаксации, т.е. каждый студент должен применять индивидуальный комплекс восстановительных упражнений. Для выявления студентов с низкой социальной защищенностью, психологической неустойчивостью, очень важно проводить индивидуальную беседу, использовать психологические тесты. Эту работу должны вести кураторы групп, чтобы затем проводить индивидуальные меры по преодолению умственного переутомления и нервно-эмоционального напряжения студентов.

Адаптация к комплексу факторов, специфических для обучения в вузе, представляет собой сложный многоуровневый социально-психофизиологический процесс и сопровождается значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма студентов [1, 2, 6].

Актуальность. Изучение условий жизни, учебы и здоровья студентов, выявление механизмов приспособления к изменяющейся среде является актуальным вопро-

сом, связанным с сохранением здоровья интеллектуального потенциала страны.

Цель. Исследование психоэмоциональной и социальной адаптации студентов 3 курса, обучающихся по модульной интегрированной системе.

Материалы и методы исследования

Респонденты – студенты 3 курса факультета Общей медицина КазНМУ им. С.Д. Асфендиярова. Для оценки психоэмоциональной адаптации использовалось тестирование (опросник Тейлора, определение уровня социальной и личностной тревожности по Спилбергеру-Ханину, «Подвержены ли Вы стрессу?»), наблюдения за поведением в учебной группе и личных бесед, изучение анкетных данных.

Результаты исследования и их обсуждение

В результате было выявлено несколько групп студентов, сформированные по характеру индивидуальных особенностей в процессе адаптации. Первая группа – группа «лидеров», которым не потребовалось времени на адаптацию. В эту группу вошли в основном студенты, окончившие колледжи, медицинские училища и проживающие в городе, они уже были адаптированы к ритму жизни и учебе в вузе. Вторая группа студентов, которые быстро адаптировались к условиям обучения в медицинском вузе, в нее вошли студенты, обучающиеся в специальных гимназиях, с репетиторами, имевшие хорошую базовую подготовку и заинтересованные в получении знаний, им психологическая помощь не требовалась. Следующую группу в основном составляли студенты приехавшие из других регионов, проживающие в общежитии и закончившие общеобразовательные школы, им потребовалось больше времени для адаптации к новым социально-бытовым условиям, ритму жизни и учебы. У некоторых из них возникли фобии – страх перед трудностями получения знаний, перед рубежными контролями, с ними проводились беседы и были даны рекомендации по преодолению стресса. Из опрошенных студентов 3 курса только у 50% выявили удовлетворительную адаптацию, у 35% – напряжение механизмов адаптации, у 10% – неудовлетворительную адаптацию и у 5% – срыв механизмов адаптации. Изучение анкетных данных показало, что только 46% студентов соблюдают режим питания, продолжительность сна в будние дни ниже физиологической нормы оказалась у 26% респондентов, так же у студентов 3 курса низкая физическая активность. И как результат снижение работоспособности, внимания, быстрая утомляемость, раздражительность. Все

перечисленные факторы дополнительно свидетельствуют в пользу снижения адаптации студентов на 3 курсе и качественно сказываются на обучении.

Выводы

На основании проводимых исследований можно заключить, что процесс психо-эмоциональной и социальной адаптации студентов третьего курса, несомненно, сугубо индивидуальный и зависит от условий, в которых жил и воспитывался человек, уровня его знаний и самое главное – в заинтересованности к выбранной профессии. Однако повышение требований при подготовке врача – специалиста именно на 3 курсе, когда студент должен объединить и проинтегрировать все полученные до этого знания, требует значительных психо-эмоциональных и физических нагрузок, что сказывается на адаптации студентов к обучению.

Список литературы

1. Агаджанян Н.А., Дегтярев В.П., Русанова Е.И. Здоровье студентов – М.: Изд-во РУДН, 1997. – 199 с.
2. Артеменков А.А. Изменение вегетативных функций у студентов при адаптации к умственным нагрузкам. // Специалист. – 2007. – № 1. – С. 33–35.
3. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии // Р.М. Баевский. – М.: Медицина, 1979. – 295 с.
4. Байжанова Н.С., Бисерова А.Г., Рослякова Е.М., и др. Ритмические колебания физиологических процессов у студентов. // Журнал «Успехи современного естествознания». – 2015. – № 9 (часть 3). – С. 406–408.
5. Байжанова Н.С., Рослякова Е.М., Хасенова К.Х. Зависимость успеваемости студентов от некоторых физиологических показателей и ряда социальных факторов. // Журнал «Международный журнал экспериментального образования». – 2015. – № 4 (часть 2). – С. 424–425.
6. Рослякова Е.М., Хасенова К.Х. и др. Адаптация студентов к обучению в вузе, морфологические и функциональные особенности. // Вестник КазНУ, Серия биологическая. – 2011. – № 3 (48). – С. 108–110.
7. Рослякова Е.М., Байжанова Н.С. и др. Исследование адаптационного потенциала у студентов. // Известия НАН РК, Серия биологическая и медицинская. – 2012. – № 4. – С. 53–54.