

**Тимофеева Юлия Николаевна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный медицинский университет»

Минздрава России

г. Иркутск, Иркутская область

DOI 10.31483/r-75263

## **ОСНОВНЫЕ ТРУДНОСТИ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА ПЕРВОКУРСНИКОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

***Аннотация:** в статье дается определение понятию «адаптация», рассмотрены виды адаптации и нарушение процесса адаптации. Предлагаются к рассмотрению результаты анкетирования студентов-медиков 1 курса, выявляющие основные трудности адаптационного периода в условиях вуза.*

***Ключевые слова:** адаптация, биофизиологическая адаптация, социально-психологическая адаптация, приспособление, адаптированность, дезадаптация, трудности.*

Одной из ведущих задач функционирования медицинского вуза является создание оптимальных условий для успешной адаптации будущих специалистов-медиков к условиям и требованиям образовательной среды, так как эффективность подготовки профессиональных медицинских кадров, соответствующих требованиям современного общества в большой мере зависит от данных условий, предлагаемых вузом. Процесс продуктивной адаптации и, как следствие, адаптированности важен как для личности студента, его профессионального становления, так и для вуза, как позволяющий сохранить контингент обучающихся, а также обеспечивающий качество их профессиональной идентификации [1].

Существует множество определений и трактовок понятия адаптация, но основными из них являются следующие понимания сущности данного явления:

- 1) как приспособления личности к условиям среды;

2) как процесс взаимовлияния личности и среды, активного их взаимодействия, когда человек не только подстраивается под окружающие условия, но и сам влияет на свое окружение.

На наш взгляд, второй подход наиболее полно и комплексно характеризует процесс адаптации учащихся к условиям вуза. Успешное взаимодействие такого рода способствует реализации потенциала и раскрытию возможностей как отдельной личности, так и группы в целом.

Основными видами адаптации личности в психологии являются биофизиологическая и социально-психологическая адаптация.

Биофизиологической адаптацией принято считать приспособление организма к константным и переменным условиям среды обитания и сохранение относительного постоянства его внутренней среды [2].

Социально-психологической адаптацией называют взаимодействие индивида и социальной среды, приводящее к взаимосоответствию целей и ценностей личности и окружения. Это динамический процесс продуктивных взаимоотношений личности и группы, когда личность без затяжных конфликтов, результативно выполняет свою основную деятельность, «удовлетворяет свои основные социогенные потребности, в полной мере идет навстречу тем ролевым ожиданиям, которые предъявляет к ней эталонная группа, переживает состояния самоутверждения и свободного выражения своих творческих способностей» [3].

Социально-психологическая адаптация в условиях вуза, на наш взгляд, является важнейшим компонентом становления личности будущего специалиста, при успешном ее завершении она приводит к адаптированности студентов, то есть к соответствию их социального статуса и удовлетворенностью собой.

Нарушения процесса взаимного приспособления личности и среды могут привести к дезадаптации – сбою их взаимодействия, несоответствию социальной роли и внутреннего притяжения себя в этой роли.

Дезадаптация приводит к нарушению как социального взаимодействия, так и психофизиологических функций индивида, проявляемых в виде психосоматических расстройств, фрустрации, утраты жизненных перспектив [4].

Адаптационный период в медицинском вузе представляет собой сложный многогранный процесс, так как требования к подготовке медицинских кадров особенно высоки. Степень загруженности студентов-медиков, объем и сложность изучаемого материала значительно превосходят таковые в школе. Также возрастает количество самостоятельной работы, требующей от учащихся высокой концентрации, дисциплины и самоконтроля, умения грамотно планировать распорядок дня.

Ряд студентов сталкиваются и с материально-бытовыми трудностями, ведь многие первокурсники приехали учиться из других населенных пунктов, поэтому им приходится адаптироваться не только к образовательному процессу вуза, но и к условиям большого города, к новому месту проживания. Здесь многие обнаруживают сложности с планированием бюджета, самостоятельным ведением хозяйства, бытовыми вопросами. Переезд влечет за собой и вопрос отрыва от привычного социального окружения, необходимость вливаться в новый коллектив, устанавливать новые социальные связи.

На базе Иркутского Государственного Медицинского Университета было проведено анкетирование, направленное на выявление основных трудностей адаптационного периода студентов-первокурсников. В исследовании приняли участие 193 студента 1 курса лечебного факультета в возрасте от 17 до 23 лет. Результаты анкетирования приведены в таблице 1.

Таблица 1

Какие трудности вы испытываете в последнее время	Количество утвердительных ответов
Некомфортные условия проживания	6%
Отсутствие навыков самообслуживания (сложности с приготовлением пищи, стиркой и т. д.)	6%
Материальные трудности	18%
Проблемы со здоровьем	17%
Сложно ориентироваться в новом незнакомом городе	13%

Недостаточная базовая подготовка	20%
Слишком сложные и непонятные предметы	7%
Слишком высокие требования преподавателей	19%
Не хватает времени на выполнение домашнего задания	47%
Не успеваю записывать лекции	38%
Отрыв от семьи и близких	20%
Отсутствие близких друзей	9%
Некомфортно среди одногруппников	1,5%
Чувствую себя слабее остальных	12%
Чувствую разочарование в избранной профессии	1%
Боюсь не справиться с учебой	49%
Чувствую одиночество в коллективе	2%

Исходя из полученных данных было установлено, что больше всего студентов беспокоит страх не справиться учебой – 49% респондентов согласились с данным утверждением. Такие цифры говорят о повышенной тревожности, обусловленной неуверенностью в собственных силах, неадаптированностью к стрессу, связанному с вливанием в образовательный процесс высшей школы. 47% респондентов не хватает времени на выполнение домашнего задания, 38% опрошенных не успевают записывать лекции, 20% ребят считают собственную базовую подготовку недостаточной, а 19% указали на слишком высокие требования преподавателей. Данные показатели свидетельствуют о проблемах с дидактической адаптацией, к сложностям приспособления новичков к учебному процессу. Отсюда можем сделать вывод, что дидактических навыков, приобретенных за время обучения в школе явно недостаточно для успешного функционирования в рамках высшего учебного заведения, по крайней мере в первый период обучения. 20% студентов в ряде основных трудностей отметили отрыв от семьи и близких, а 9% – отсутствие близких друзей.

Таким образом, можно сделать вывод, что основными сложностями начального адаптационного периода студентов-первокурсников являются трудности дидактического характера, неуверенность в своих силах, проблемы отрыва от привычного социального круга и установление новых социальных связей. Сотрудники вуза, кураторы, преподаватели должны уделять особое внимание

студентам-новичкам, помогая сглаживать первые, самые острые проблемы адаптации к условиям вуза. Психологическое сопровождение в виде индивидуального консультирования, групповые встречи, тренинги, повышающие уверенность в себе, направленные на сплочение коллектива, дружелюбная обстановка в вузе помогут обучающимся преодолеть подобные трудности, что позволит формировать грамотные, конкурентоспособные медицинские кадры.

### *Список литературы*

1. Костина Л.А. Социально-психологическая адаптация студентов к обучению в медицинском вузе / Л.А. Костина, Л.М. Миляева // *Фундаментальные исследования*. – 2014. – №11. – С. 433–437.
2. Медведев В.И. Взаимодействие физиологических и психологических механизмов в процессе адаптации // *Физиология человека*. – 1998. – Т. 24, №4. – С. 7–13.
3. Налчаджан А.А. Психологическая адаптация. Механизмы и стратегии / А.А. Налчаджян. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Эксмо, 2010. – 368 с.
4. Селезнева Н.А. К вопросу о социально-психологической адаптации студентов к условиям учебной работы в вузе // *Ученые записки Казанской государственной академии ветеринарной медицины им. Н.Э. Баумана*. Т. 202. – 2010. – С. 331–336.