

# **Значение адаптации у студентов медицинского вуза к учебной нагрузке**

**Огнева Лилия Гарриевна**

*Харьковский национальный медицинский университет, Харьков*

**Научный(-е) руководитель(-и) – доктор медицинских наук, профессор Николаева Ольга Викторовна, Харьковский национальный медицинский университет, Харьков**

## **Введение**

Адаптация – это интенсивный и динамический комплексный процесс жизнедеятельности, в ходе которого индивид на основе соответствующих приспособительных реакций вырабатывает устойчивые навыки жизнедеятельности. Адаптация студентов к новым социальным условиям, связанным с обучением в вузе, новым кругом общения, новыми формами обучения, новыми требованиями к овладению знаниями имеет свою специфику.

## **Цель исследования**

Определить уровни адаптации среди студентов-медиков, проживающих в разных бытовых условиях.

## **Материалы и методы**

Объектами наблюдения были студенты 1 – 3 курсов Харьковского национального медицинского университета (264 студента). Индекс физического здоровья включал в себя данные психологического тестирования и исследование количества кортизола и иммунограмм.

## **Результаты**

В результате проведенного исследования были выделены две группы студентов. Первая группа - студенты с устойчивой достаточной адаптацией (52%). Почти все они занимаются дополнительной двигательной активностью организованно. Вторая группа студентов (48%) отличалась слабыми адаптационными возможностями. Адаптация студентов медицинского вуза к учебной нагрузке сопровождается умеренной (средней) тревожностью, однако часть студентов (38,4%) испытывает высокую ситуативную тревожность, при этом высокая личностная тревожность выявлена лишь у 34,3% студентов. Такие перегрузки становятся иногда причиной стрессов, которые могут приводить к срыву адаптации. К третьему курсу обучения в медицинском вузе большая часть студентов (77,9%) полностью адаптирована к учебным нагрузкам и окружающей среде за счет активации парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, что указывает на использование более экономного для организма пути адаптации. При сравнении зависимости уровней тревожности от уровня кортизола в крови установлено, что у приезжих студентов уровень кортизола выше нормальных показателей, что указывает на напряжение регуляторных систем, обеспечивающих приспособление к новому образу жизни.

## **Выводы**

Успешность адаптации студентов к учебной деятельности зависит не только от морфофункционального и психофизиологического развития, эмоциональной и интеллектуальной саморегуляции, а также от выполнения гигиенических требований к организации учебного процесса и ведения здорового образа жизни.