Адаптация студентов.

Одной из наиболее важных проблем профессионального образования является адаптация студентов не только к учебной нагрузке, но и к резкой смене окружающей социальной и психологической среды.

 Постоянное умственное и психоэмоциональное напряжение, а также нарушения режима труда, отдыха и питания, часто приводят к срыву процесса адаптации и развитию целого ряда заболеваний.

Студенты представляют особую социальную группу, характеризующуюся определенным возрастом, специфическими условиями труда и жизни. Они относятся к группе повышенного риска вследствие высокого и длительного психоэмоционального напряжения, которое значительно выше, чем у их сверстников из других социальных групп. Специфическими факторами можно считать те, которые свойственны социальной группе обучающихся.

Это – возрастные физиологические и психологические особенности, напряженный умственный труд в течение длительного периода, занятость и первой, и второй половины дня, эмоциональные перегрузки, малоподвижный характер труда, широкие социальные контакты в среде себе подобных, диссонанс между высокими запросами и потребностями и ограниченностью материальных средств, часто зависимое положение от родителей при стремлении к самостоятельности, необходимость работы в целях получения дополнительных средств к существованию в ущерб здоровью и качеству обучения, нарушение режима труда, отдыха, питания.

 Рабочая нагрузка добросовестного студента в обычные дни достигает 12 часов в сутки, а в период экзаменационной сессии – 15-16 часов. Неудивительно, что труд студентов по тяжести относят к 1-й категории (легкий), а по напряженности – к 4-й (очень напряженный труд).

Труд обучающихся требует напряжения памяти, устойчивости и концентрации внимания. Обучение часто сопровождается возникновением стрессовых ситуаций (экзамены, зачеты).

Помимо этого в процессе обучения создается большая нагрузка на афферентные системы, поставляющие большой объем различной информации, подлежащей переработке и усвоению. Студенты оказываются перед необходимостью принимать конкретные, часто нестандартные решения, корректировать учебную деятельность в процессе ее выполнения. Обучение сопровождается постоянной сменой обстановочной афферентации, что приводит к смене функциональных систем, из которых складывается учебная деятельность студентов.

При напряженной умственной деятельности, характерной для студентов, происходят определенные физиологические сдвиги: увеличиваются частота сердечных сокращений и дыхания, минутный объем работы сердца и дыхания. Изменяется активность и других вегетативных функций.

 Сердечно-сосудистая система - наиболее информативный индикатор адаптационных возможностей организма. Уровень ее функционирования можно рассматривать как ведущий показатель, отражающий равновесие организма со средой.

Состояние здоровья студентов определяется их адаптационными резервами в процессе обучения. Физиологическую адаптацию рассматривают как устойчивый уровень активности и взаимосвязи функциональных систем, органов и тканей, а также механизмов управления, обеспечивающих нормальную жизнедеятельность организма студента в условиях обучения на протяжении осенних и весенних семестров и во время практики

 Адаптация студентов к обучению является актуальной современной проблемой, требующей внимания широкого круга специалистов: социологов, психологов, физиологов, врачей и др.

Период острой адаптации, согласно мнению ряда исследователей, падает на 1-2 курсы вуза. Его продолжительность определяется индивидуальными особенностями студента, включающимися способностями, психологическими установками, материальной обеспеченностью и, конечно, здоровьем

 Поэтому представляется **актуальным** проанализировать состояние адаптационных возможностей обучающихся Борисоглебского медицинского колледжа первого года обучения.

 **Целью исследования** являлась оценка адаптационных возможностей обучпющихся.

**Задачи исследования:**

– проанализировать литературу по теме исследования;

– исследовать показатели сердечно – сосудистой системы

– определить уровень адаптации студентов;

– проанализировать вегетативный индекс Кердо студентов;

– использовать результаты исследования

 В последние десятилетия наиболее активно развивается направление, основанное на оценке уровня здоровья с точки зрения теории адаптации. В основу этих исследований положены методические подходы, предложенные В.П. Казначеевым и Р.М. Баевским (1997). Согласно их концепции, здоровье рассматривается, как способность организма адаптироваться к условиям внешней среды, а болезнь - как результат срыва адаптации. Адаптивные реакции организма при этом оцениваются преимущественно по показателям системы кровообращения. Выбор показателей системы кровообращения в качестве базовых обусловлен значительным влиянием патологии сердечно-сосудистой системы на показатели, характеризующие здоровье.

Установлено, что наиболее информативными функциональными показателями, характеризующими утрату здоровья, являются: артериальное давление, частота сердечных сокращений в покое и при дозированной физической нагрузке, уровень физической, психической и социальной удовлетворенности.

В настоящее время для определения адаптационных возможностей предложены различные методы качественной и количественной оценки. Наиболее широкое признание получили принципы и подходы В.П. Казначеева и соавторов, в основе которых лежит концепция о сердечно-сосудистой системе, как индикаторе общих приспособительных реакций и антропометрических показателях, как показателях физического статуса организма. Авторами введено понятие уровней адаптации, которые являются качественной характеристикой состояния адаптационных возможностей организма.

 В эксперименте приняли участие 65 человек.

 **Адаптационный потенциал** – это показатель степени адаптации человека к условиям жизни, постоянно меняющимся под воздействием климатоэкологических и социально-экономических факторов.

Различают «удовлетворительную адаптацию», «напряжение адаптации», «неудовлетворительную адаптацию» и «срыв адаптации» [16].

**Измерялись показатели сердечно-сосудистой системы: частота сердечных сокращений (ЧСС); артериальное давление (АД): систолическое АД (САД), диастолическое АД (ДАД); антропометрические показатели (рост, масса тела).**

**1. Уровень адаптации оценивали по значению адаптационного показателя (АП), расчет которого проводится по методу Р.М. Баевского в модификации А.Н. Берсеневой по следующей формуле: формула и кретериии оценивания представлена на слайде.**

Проведённые нами исследования позволили установить различные уровни адаптации у обучающихся первых курсов.

**Внимание на слайд.**

Хороший - 40%

Удовлетворительный 20%

Напряжение адаптации 9%

Неудовлетворительный 26

Срыв адаптации 5%

Вегетативная нервная система играет существенную роль в процессах адаптации организма, вследствие чего ее функциональное состояние весьма изменчиво.

Вегетативная нервная система способна регулировать и изменять физиологическое состояние тканей и органов, приспосабливая их к текущей деятельности целостного организма к условиям окружающей среды. Степень напряжения в функционировании того или иного органа или физиологической системы в состоянии относительного покоя определяет тонус вегетативной системы данного человека. Почти все органы человека способны получать как симпатическую, так и парасимпатическую иннервацию. При этом вегетативный тонус нельзя рассматривать как абсолютное преобладание одной функции, его следует понимать как характерный вид деятельности, затрагивающей организм целиком, и которая с использованием всех механизмов, регулирующих жизненные процессы (нервных и гуморальных) дает возможность организму адаптироваться к тем или иным условиям.

Для здорового человека характерны разнообразие и тонкость механизмов вегетативной регуляции, обеспечивающих гомеостатическое равновесие. При адаптации к изменяющимся условиям внешней среды происходит мобилизация целого комплекса специфических и неспецифических ответных реакций со стороны многих систем организма. Роль ВНС является решающей при регуляции, координации и адаптации деятельности органов в связи с нуждами организма. ВНС выполняет важную интегративную роль на центральном уровне, позволяя организму приспособиться к новым условиям и возобновить свою работу как единому целому.

От состояния ВНС зависит мощность адаптационных резервов организма, эффективность и выбор стратегии адаптации, работоспособность и успешность деятельности, а также некоторые свойства личности. Деятельностью ВНС достигается адекватное физиологическое обеспечение свободного поведения и, в то же время, поддержание гомеостаза.

Знание о тонусе вегетативной системы организма человека позволяет судить о его интенсивности и направленности обменных процессов внутри организма, его адаптивности к условиям среды, о состоянии внутренних органах, возбудимости и работоспособности тканей организма.

Перенапряжение механизмов адаптации, и, как следствие этого, дисфункция ВНС составляет базу предболезни многих соматических заболеваний. Определение функциональных характеристик ВНС дает возможность получить информацию о благополучии организма. Значения показателей ВНС можно использовать для диагностики и прогноза различных состояний организма.

 При исследовании вегетативной нервной системы важно определить ее функциональное состояние. Принципы исследования должны быть основаны на клинико-экспериментальном подходе, сущность которого составляют функционально-динамические исследования тонуса и  вегетативной реактивности. Вегетативный тонус и реактивность дают представление о гомеостатических возможностях организма и адаптивных механизмах.

**Под вегетативным (исходным) тонусом** мы понимаем более или менее стабильные характеристики состояния вегетативных показателей в период «относительного покоя», т.е. расслабленного бодрствования. В обеспечении тонуса активно участвуют регуляторные аппараты, поддерживающие метаболическое равновесие, соотношение между симпатической и парасимпатической системами.

 **2. Функциональное состояние испытуемых оценивали по вегетативному индексу Кердо (ВИК) для выявления симпато- и парасимпатотонии: внимание на слайд**

**Согласно литературным данным, в норме в покое ВИК вегетативный индекс Кердо должен находиться в диапазоне 5-7 (нормотония).**

**Нулевое значение ВИК является свидетельством полного вегетативного равновесия (эйтония).**

**Значение ВИК с положительным знаком свидетельствует о преобладании симпатического тонуса (симпатотония), с отрицательным – парасимпатического (ваготония).**

**Были получены следующие данные:**

Норматония -11%

Симпатотония-43%

Эйтония - 12%

Ваготония - 34%

 **В ходе проведённых исследований были сделаны следующие выводы:**

1. Изучив литературные источники, мы пришли к выводу, что основополагающая роль в процессе адаптации студентов к учебному процессу отводится психологическому аспекту, а знания особенностей вегетативного тонуса и вегетативной реактивности помогают понять механизм процесса адаптации на уровне организма человека.

2. При оценке состояния ВНС путем определения вегетативного тонуса, выявлена выраженная симпатикотония у студентов первого курса. Преобладание среди первокурсников симпатотоников можно объяснить их состоянием адаптации к новым условиям обучения в колледже и подростковым периодом. Такое состояние также, предположительно, трактуется недостаточно сформированной ВНС, кроме того это свидетельствует о перенапряжении адаптивно-компенсаторных механизмах реагирования.

 Анализировать данные функционирования ВНС довольно сложно, т.к. они зависят от множества факторов: наличия фонового стресса, питания испытуемых, времени суток, времени года, приема препаратов, занятия физкультурой и спортом, наличия вредных привычек и сопутствующей патологии органов и систем и т.д.

 **Заключение**

Адаптация – это процесс изменения характера связей, отношений студента к содержанию и организации учебного процесса.

Студенческая жизнь начинается с первого курса и, поэтому успешная адаптация первокурсника к жизни и учебе в колледже является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека, будущего специалиста.

Проблема адаптации студентов-первокурсников к условиям училища 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.

 Адаптационный процесс необходимо рассматривать комплексно, на различных уровнях его протекания, т. е. на уровнях межличностных отношений, индивидуального поведения, психофизиологической регуляции.

Не секрет, что успешное начало обучения может помочь студенту в его дальнейшей учебе, позитивно повлиять на процесс построения отношений с преподавателями и товарищами по группе, сформировать стойкий интерес к будущей профессии и способствовать развитию профессионализма.

В эффективной адаптации к обучению в медицинском колледже должны быть заинтересованы все участники образовательного процесса: не только сами студенты первого курса, но и работающие с ними преподаватели и сотрудники, руководство колледжа.