

**УДК 159.9**

## **СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННОСТЬ И ВЕГЕТАТИВНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ПЕРВОКУРСНИКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ТЕХНИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА**

Полкова К.А.

Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального университета,  
Нерюнгри, Республика Саха (Якутия), Россия (678960 Россия, г. Нерюнгри, Республика Саха  
(Якутия), ул. Кравченко, 16), e-mail: [kpolkova@inbox.ru](mailto:kpolkova@inbox.ru)

Данная работа посвящена влиянию образовательной среды высшего учебного заведения на адаптацию «вчерашних школьников» - первокурсников, взаимосвязи социальной адаптированности и вегетативной устойчивости, отражающейся на здоровье студенческой молодежи. Представлена заболеваемость студентов данного института за последние три года. Отмечено снижение показателей здоровья студентов с каждым учебным годом, в связи с этим обоснована важность укрепления здоровья молодежи в условиях образовательной среды.

В статье приводятся результаты исследования показателей уровня социальной адаптированности и вегетативной устойчивости первокурсников Технического института и дается сравнительный анализ данных показателей по половому признаку. Исследование проводилось на основании выполнения двухфакторного анкетирования М. Гавлиновой «Социум - Вегетатика». В анкету также были включены вопросы по определению возможных трудностей студентов при переходе на вузовскую форму обучения. Выявлено, что главными трудностями для студентов-первокурсников являются необходимость организовывать самостоятельную работу и измененный контроль над успеваемостью по сравнению со школой. Не представляют сложности необходимость конспектировать учебные материалы и переход на лекционную форму обучения. Малая доля студентов указали на отсутствие сложностей при поступлении в вуз. В результате анализа полученных данных выявлено, что адаптационные возможности организма студентов снижены, почти у половины опрошенных первокурсников отмечается вегетативная лабильность. Значительно малая часть первокурсников имеет высокий уровень социальной адаптированности и хорошую вегетативную устойчивость. Отмечено, что низкий уровень социальной адаптированности и вегетативной устойчивости у юношей проявляются значительно чаще, чем у девушек.

Ключевые слова: студенты первого курса, адаптация, образовательная среда, социальная адаптированность, вегетативная устойчивость.

## **SOCIAL ADAPTABILITY AND AUTONOMIC STABILITY OF STUDENTS IN EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF A TECHNICAL INSTITUTE**

Polyakova K. A.

Technical Institute (branch) of North-Eastern Federal University,  
Neryungri, Republic of Sakha (Yakutia), Russia (678960 Russia, Neryungri, Republic of Sakha  
(Yakutia), 16 Kravchenko street), e-mail: [kpolkova@inbox.ru](mailto:kpolkova@inbox.ru)

This work is devoted to the influence of the educational environment of higher education on the adaptation of "yesterday's students" - freshmen, the relationship of social adaptation and vegetative stability, affecting the health of students. The incidence of students of this Institute for the last three years is presented. The reduction of health indicators of students with each academic year, in this regard, the importance of strengthening the health of young people in an educational environment.

The article presents the results of the study of indicators of social adaptation and vegetative stability of first-year students of the Technical Institute and provides a comparative analysis of these indicators by gender. The study was conducted on the basis of the implementation of two-factor questionnaire M. Gavlinovo "Society - Vegetatio". The questionnaire also included questions to determine the possible difficulties of students in the transition to the University form of education. It is revealed that the main difficulties for first-year students are the need to organize independent work and change control over academic performance compared to the school. There is no difficulty in the need to outline the training materials and the transition to the lecture form of

training. A small proportion of students pointed to the lack of difficulties in entering the University. As a result of the analysis of the data revealed that the adaptive capacity of the body of students is reduced, almost half of the surveyed freshmen marked vegetative lability. A very small part of the first-year students has a high level of social adaptation and good vegetative stability. It is noted that the low level of social adaptation and vegetative stability in young men appear much more often than in girls.

Key words: first-year students, adaptation, educational environment, social adaptation, vegetative stability.

**Введение.** Здоровье студентов высших учебных заведений – это главный трудовой и экономический потенциал страны, фактор и компонент благосостояния общества. Состояние здоровья студентов требует комплексного рассмотрения во взаимосвязи с факторами внешних условий окружающей среды, в том числе и образовательной, степенью социально-экономического развития, особенностями образа жизни и индивидуального отношения к здоровьесбережению [2].

Начальный период обучения в университете играет существенную роль для адаптационно-компенсаторных механизмов. Считается, что для студентов адаптация к студенческой жизни не так уж сложна, особенно если речь идет о вчерашнем школьнике. Изменение социальной среды не очень существенно: меняется лишь степень образования. Но, как свидетельствует практика, для многих адаптация становится сложным делом. Причиной трудностей для многих студентов-первокурсников является не отсутствие способностей или желания учиться, а неумение быстро перестраиваться в вузовских условиях, а также то, что они не получили своевременной необходимой помощи со стороны преподавателей. В результате этого переходный период для многих оказывается чрезвычайно сложным. С одной стороны, первокурсник должен сразу же включиться в напряженную работу, требующую применения всех сил и способностей, с другой - само по себе преодоление новизны условий учебной работы также требует значительных затрат энергии [3].

Здоровье студентов во многом зависит от процесса адаптации, который сопровождается большими психологическими и физическими перегрузками, и от вегетативной устойчивости организма, которая дает возможность адекватно реагировать на воздействия образовательной среды.

Теме вегетативной устойчивости и адаптационных возможностей молодежи от подростков до студенческого возраста посвящены работы в различных регионах нашей страны [1, 4, 5].

Показатели здоровья студентов нашего Технического института можно проследить по заболеваемости студентов за последние 3 года. На 2014 – 2015 учебный год количество студентов, имевших пропуски занятий по причине болезни, составило 42 человека, общее количество дней пропущенных по болезни – 570. На 2015 - 2016 учебный год количество студентов возросло в 1,5 раза и составило уже 64 студента, общее количество дней – 570. На 2016 – 2017 учебный год показатели возросли еще больше и количество студентов, имевшие пропуски по причине болезни, насчитано 75 человек, общее количество дней – 720.

Из результатов видно, что снижение показателей здоровья студентов возрастает с каждым учебным годом. Поэтому укрепление здоровья обучающихся непременно должно стать одной из приоритетных задач высшего учебного заведения, так как молодые специалисты не только служат резервом для работы в различных отраслях производства после окончания вуза, но и являются важной составной частью интеллектуального потенциала страны.

**Цель исследования** - изучение социальной адаптированности и вегетативной устойчивости студентов-первокурсников в условиях образовательной среды технического института.

**Задачи:**

- 1) выявить, какие трудности испытывают студенты первого курса при переходе на вузовскую форму обучения;
- 2) дать оценку социальной адаптированности первокурсников;
- 3) определить уровень их вегетативной устойчивости.

**Организация и методы исследования**

Участниками исследования являлись студенты первого курса, обучающиеся в Техническом институте (филиале) Северо-Восточного федерального университета, г. Нерюнгри, на очном отделении, в количестве 36 человек (юношей - 17, девушек - 19). Анкетный опрос проведен в январе-феврале 2018 г. Нами было предложено заполнить двухфакторную анкету М. Гавлиновой, «Социум - Вегетатика». Первая часть анкеты также включила вопросы по определению возможных трудностей студентов при переходе на вузовскую форму обучения. Все результаты были математически обработаны.

**Результаты исследования и их обсуждение**

Изначально основное внимание было уделено трудностям, влияющим непосредственно на процесс адаптации, которые испытывали первокурсники при переходе на вузовскую форму обучения. На поставленный вопрос студентами даны следующие ответы (табл. 1).

Таблица 1. Трудности при переходе на вузовскую форму обучения у первокурсников

| Варианты ответа                                     | Количество ответов, % |
|-----------------------------------------------------|-----------------------|
| Необходимость организовывать самостоятельную работу | 33                    |
| Измененный контроль над успеваемостью               | 33                    |
| Сложные рефераты, курсовые работы                   | 25                    |
| Освоение большого объема информации                 | 23                    |
| Сложные практические и лабораторные занятия         | 23                    |
| Изменение системы опроса                            | 17                    |
| Необходимость конспектировать учебные материалы     | 8                     |
| Переход на лекционную форму обучения                | 8                     |

Из ответов видно, что главными трудностями для студентов-первокурсников являются необходимость организовывать самостоятельную работу и измененный контроль над успеваемостью (33%). Чаще всего перед студентами встает проблематичность выполнения рефератов, курсовых работ (25%) и сложность практических и лабораторных занятий (23%). Также первокурсники сталкиваются с освоением большого объема информации, что существенно влияет на степень адаптированности. Наименее популярными ответами являются: изменение системы опроса (17%), необходимость конспектировать учебные материалы и переход на лекционную форму обучения (8%). 5 % студентов указали на отсутствие сложностей при поступлении в вуз.

Следующим шагом мы проанализировали оценку социальной адаптированности (СА) и вегетативной устойчивости (ВУ).

Выявлено, что наибольшая часть студентов (78%) имеет средний уровень адаптированности и только у 3% определен высокий уровень, 1/5 часть всех первокурсников имеет низкий уровень социальной адаптированности, что может отрицательно сказаться на состоянии их здоровья (рис.1).

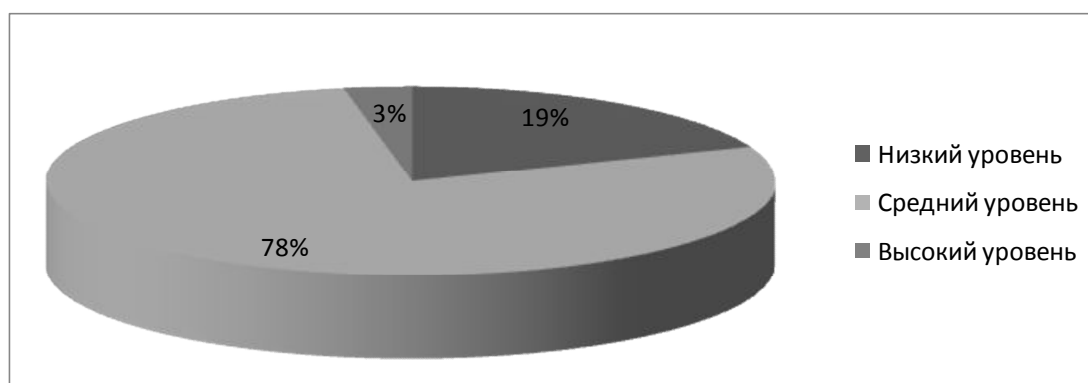


Рис.1. Оценка социальной адаптированности студентов первого курса

Хорошую вегетативную устойчивость имеют 17 % студентов, средний уровень устойчивости приходится на 42% опрошенных, почти половина студентов испытывают вегетативную лабильность - 41% (рис.2).

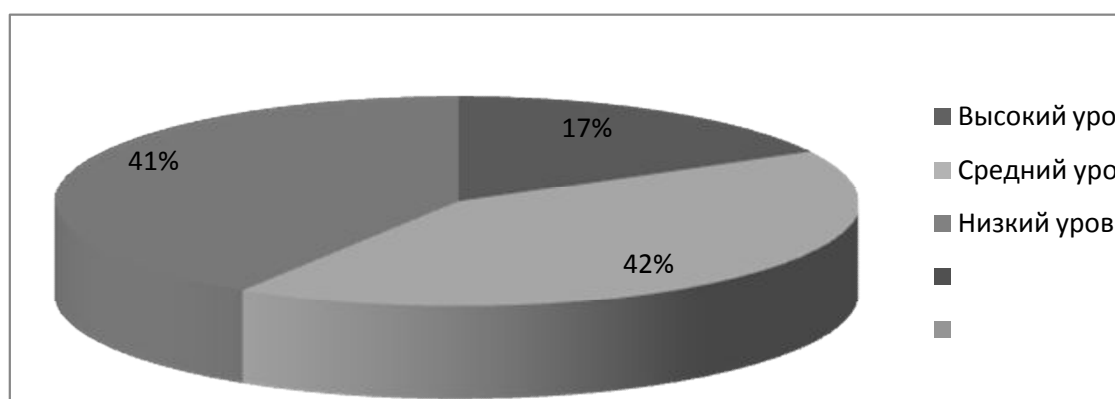


Рис.2. Оценка вегетативной устойчивости первокурсников

Далее проведен сравнительный анализ уровней социальной адаптированности (рис. 5) и вегетативной устойчивости (рис. 6) по половому признаку.

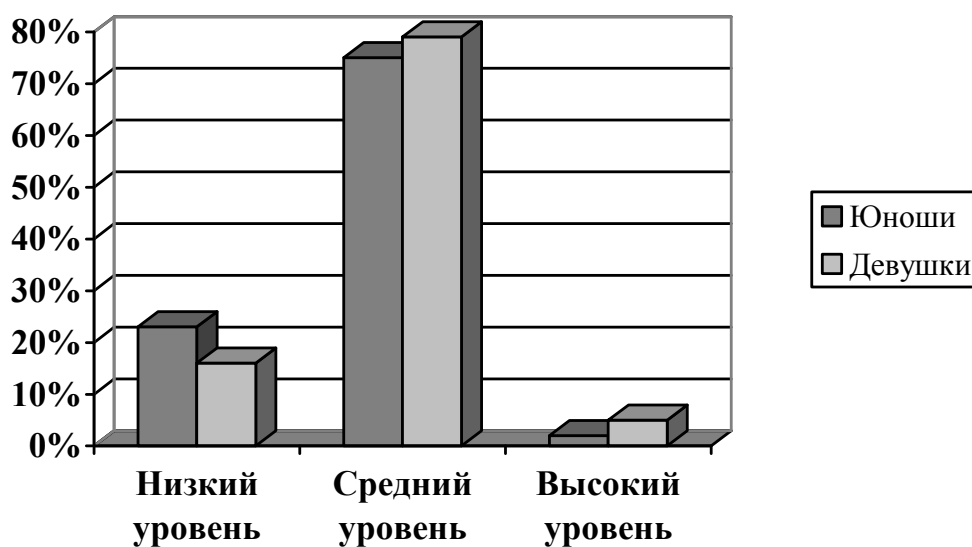


Рис.5. Показатели СА среди первокурсников по половому признаку

Сравнение показателей выявило, что у юношей чаще выявляется низкий уровень СА (25%) по сравнению с девушками (17%). Высокий и средний уровень СА, напротив, просматривается немного чаще у девушек. На высокий уровень СА приходится всего 5% опрошенных девушек и 2% юношей.

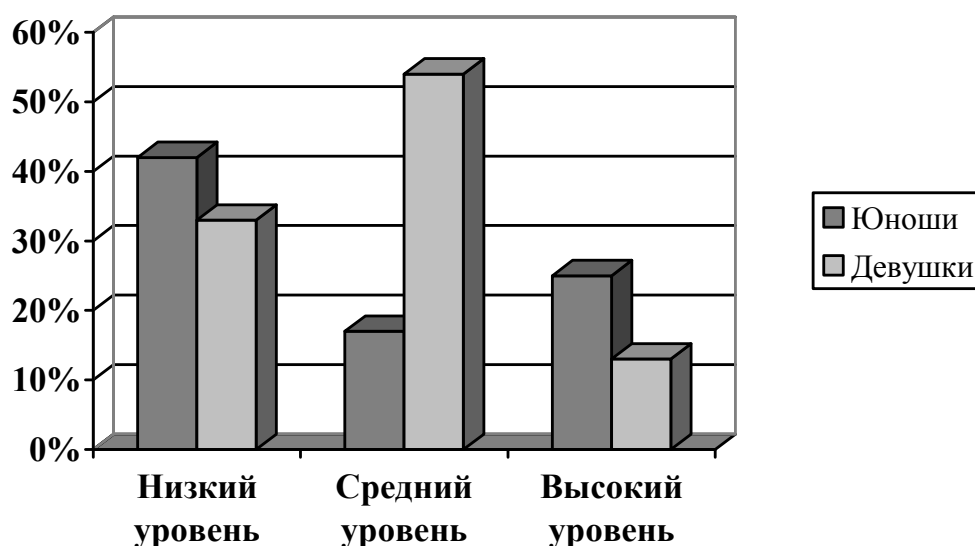


Рис.6. Показатели ВУ среди первокурсников по половому признаку

Сравнение вегетативной устойчивости показало, что у девушек реже прослеживается низкий и высокий уровень вегетативной устойчивости (33% и 13% соответственно) по сравнению с парнями (42% и 25%), а средний уровень ВУ у девушек (54%), наоборот, прослеживается в 3 раза чаще, чем у юношей – 17%.

**Заключение.** Из результатов проведенной работы видно, что малая часть первокурсников имеет высокий уровень адаптации и хорошую вегетативную устойчивость. В большей или меньшей степени адаптационные возможности организма снижены, практически у половины опрошенных первокурсников отмечается вегетативная лабильность. Отмечено, что низкий уровень СА и ВУ юноши показывают значительно чаще, чем девушки.

Образовательная среда вуза является фактором риска здоровья для студенческой молодежи, в связи с чем, необходимо обеспечить оптимальную среду для адаптации студента к вузу. Важно вовремя выявить трудности адаптации к новым социальным условиям на ранних её этапах, что позволит увеличить эффективность учебного процесса и снизить уровень заболеваемости.

#### Список литературы:

1. Багнетова Е.А., Кавеева И.А., Сафонова В.Р. Анализ социально-психологической адаптированности и вегетативной устойчивости учащихся Среднего Приобья и Зауралья // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 1. – С. 51-54.
2. Венцова Т.Б. Образовательная среда высшей школы и здоровье студентов // Т.Б. Венцова [Электронный ресурс]. - URL: <http://pandia.ru/text/77/193/31007.php> (дата обращения: 04.03.2018).

3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 4-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2016. — 240 с. — (Бакалавриат).
4. Ганузин В.М. Сравнительная характеристика вегетативной устойчивости и социальной адаптированности подростков, обучающихся по различным программам // В.М. Ганузин [Электронный ресурс]. - URL: <http://ecsocman.hse.ru/text/33373350/>
5. Гордашников В.А. Состояние социальной адаптированности и вегетативной устойчивости у студентов – первокурсников // В.А. Гордашников [Электронный ресурс]. - URL: [http://www.rusnauka.com/7\\_NMIW\\_2009/Medecine/42335.doc.htm](http://www.rusnauka.com/7_NMIW_2009/Medecine/42335.doc.htm)