

1. Бильданова, В. Р. Психология стресса и методы его профилактики : учебное пособие / В. Р. Бильданова, Г. К. Бисерова, Г. Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.
2. Самошкина, Ю. Как побороть последствия стресса для тела и сознания: мнение экспертов/ Ю. Самошкина, И. Решетова – Текст : электронный // Москва: «РБК»: [сайт]. – 2022. – URL: <https://style.rbc.ru/life/63fca7269a79477b2fbbd514> (01.03.2023)
3. Семенов, С. П. Почему людям так хочется заедать стресс и улучшать настроение сладким/ С. П. Семенов. – Текст : электронный // Санкт-Петербург: «Медицинский и психологический центр Вита». – 2020. – URL: [https://mcvita.ru/kak\\_pravilno/stress\\_sladкое.html](https://mcvita.ru/kak_pravilno/stress_sladкое.html) (01.03.2023).

#### **Сведения об авторах:**

В. Р. Попик \* – студент

П. Д. Куляшова – студент

Ю. Н. Нефёдова – старший преподаватель

Е. Е. Шмакова – ассистент кафедры

#### **Information about the authors:**

V. R. Popik\* – student

P. D. Kulyashova – student

J. N. Nefedova – Senior Lecturer

E. E. Shmakova – Department assistant

**\*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):**

vromanovna01@mail.ru

**УДК 613.956**

## **ИССЛЕДОВАНИЕ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ К ВУЗОВСКОЙ СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ**

Мария Сергеевна Кунгурцева, Ольга Сергеевна Попова

Кафедра гигиены и экологии

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения РФ

Екатеринбург, Россия

#### **Аннотация**

**Введение.** Адаптация к университету создает значительный стресс для многих студентов. Согласно некоторым исследованиям, ключевым фактором легкости перехода из школы или колледжа в университет является разница между ожиданиями студентов в отношении обучения в вузе и реальностью университетской жизни. Эффективная интеграция студентов является важным предиктором репутации вуза и академических успехов среди первокурсников.

**Цель исследования** – оценка адаптации к вузовской системе обучения и выявление ее связей с различными факторами у студентов первого курса Уральского государственного медицинского университета **Материал и методы.** Использовался опрос с использованием валидизированной анкеты «Адаптация первокурсников к вузовской системе обучения» (Редько Л. Л.,

Лобейко Ю. А). Анкетирование прошли 198 студентов первого курса. Статистическая обработка проводилась в программе EXEL-2013 с расчётом показателей вариационной статистики, использован t-критерий Стьюдента ( $p < 0,05$ ). **Результаты.** У большинства студентов выявлены нереалистичные представления о студенческой жизни - 41,9% (n=83). Велик процент студентов, которые отмечают ухудшение сна и появление повышенной раздражительности - 39,9% (n=79), что свидетельствует о наличии стресса. Также абсолютное большинство опрошенных - 69,2% (n=137), испытывают трудности по отдельным предметам дефицит знаний школьной подготовки - 42,9% (n=85). Главной мотивацией обучения для большинства студентов является успех в будущей карьере - 52% (n=103), что не способствует получению хороших оценок. **Выводы.** Влияние на процесс адаптации могли оказывать нереалистичные ожидания, имеющиеся у большинства опрошенных. Карьерно-ориентированный подход к обучению не способствует улучшению успеваемости. Недостаточная школьная подготовка у студентов первого курса увеличивает вероятность значительных трудностей с многими предметами в университете.

**Ключевые слова:** адаптация, университет, студенты.

## **THE STUDY OF THE ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS TO THE UNIVERSITY SYSTEM OF EDUCATION**

Maria S. Kungurtseva, Olga S. Popova

Department of Hygiene and Ecology,

Ural state medical university

Yekaterinburg, Russia

### **Abstract**

**Introduction.** Adapting to university creates significant stress for many students. According to some studies, a key factor in the ease of transition from school or college to university is the difference between students' expectations regarding university studies and the reality of university life. Effective integration of students is an important predictor of the university's reputation and academic success among first-year students. **The purpose of the study** is an assessment of adaptation to the university system of education and identification of its links with various factors in first-year students of the Ural state medical university. **Material and methods.** A validated questionnaire "Adaptation of first-year students to the system of higher education" (Redko L.L., Lobeiko Y.A.) was used. 198 first-year students were questioned. Statistical processing was performed in EXEL-2013 program with the calculation of variation statistics, using Student's t-criterion ( $p < 0.05$ ). **Results.** The majority of students revealed unrealistic ideas about student life - 41.9% (n=83). There is a large percentage of students who note a deterioration in sleep and the appearance of increased irritability - 39.9% (n=79), which indicates the presence of stress. Also, the absolute majority of respondents - 69.2% (n=137), have difficulties in certain subjects and lack of knowledge of school preparation - 42.9% (n=85). The main motivation for learning for most students is success in their future careers - 52% (n=103), which does not contribute to getting good grades. **Conclusions.** Unrealistic

expectations of the majority of respondents could have an impact on the adaptation process. A career-oriented approach to learning does not contribute to improving academic performance. Insufficient school preparation of first-year students increases the likelihood of significant difficulties with many subjects at the university.

**Keywords:** adaptation, university, students.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Опыт перехода в университет может быть очень сложным для студентов медицинских специальностей, поскольку они должны быстро осваивать разнообразные навыки, приходиться к пониманию и решению проблем, с которыми они раньше не сталкивались в условиях неопределенности и быстро развивающейся среде обучения [1].

Согласно некоторым зарубежным исследованиям, ключевым фактором легкости перехода из школы или колледжа в университет являются ожидания студентов или, точнее, разница между ожиданиями студентов в отношении обучения в вузе и реальностью университетской жизни [2].

Эффективная интеграция в «университетскую жизнь» является важным предиктором репутации вуза, удержания студентов и академических успехов среди первокурсников, и это делает изучение адаптации при переходе в университет важной и растущей областью исследований [1].

Понимание потребностей, приоритетов и прошлого опыта студентов, приводит к более точному определению экономически эффективных вмешательств и услуг поддержки, для обеспечения успешного перехода в университет и завершения учебы [3-4].

**Цель исследования** – оценка адаптации к вузовской системе обучения и выявление ее связей с различными факторами у студентов первого курса Уральского государственного медицинского университета.

## **МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ**

В данном исследовании использовался сбор и анализ количественных данных (опрос) с использованием валидизированной анкеты «Адаптация первокурсников к вузовской системе обучения» (Редько Л. Л., Лобейко Ю. А.). Анкетирование прошли 198 студентов первого курса. Опрос проводился в период с конца сентября по середину ноября 2022 года. Средний возраст участников составлял  $18,42 \pm 1,59$  (диапазон 17–27 лет), 80,3% (n=159) из них девушки и 19,7% (n=39) мужчины.

Статистическая обработка данных проводилась в программе EXCEL-2013 с расчётом показателей вариационной статистики: среднего значения (M), стандартного отклонения ( $\sigma$ ), ошибки среднего (m). Для оценки достоверности различий показателей среди студентов первого курса по полу, факультетам и т.д. использован t-критерий Стьюдента ( $p < 0,05$ ).

## **РЕЗУЛЬТАТЫ**

Для 33,3% (n=66) опрошенных процесс адаптации был нетрудным и недолгим, т.е занял менее 2 недель. 23,2% (n=46) студентам никакая адаптация совсем не требовалась, они сразу почувствовали себя вовлеченными в учебный процесс. 20,2% (n=40) участников до сих пор привыкали к условиям вуза на

момент опроса. Для 13,1% (n=26) процесс собственной адаптации был трудными и длительным (более месяца). А также 10,1% (n=20) респондентов характеризуют процесс адаптации нетрудным, но длительным (более месяца) ( $p > 0,05$ ).

После поступления в вуз 39,9% (n=79) участников анкетирования отмечают ухудшение сна и появление повышенной раздражительности. Также состояние здоровья не изменилось совсем у 36,9% (n=73) студентов. 9,6% (n=19) стали чаще болеть, появились новые болезненные симптомы, которые раньше не ощущались. 8,1% (n=16) отмечают наоборот улучшение здоровья, чувствуют себя прекрасно, полон сил и энергии. У 5,6% (n=11) опрошенных обострились хронические заболевания после поступления в университет. У студентов, которые испытывают проблемы с адаптацией к университетской среде и до сих пор привыкают к условиям вуза риск возникновения признаков утомления (ухудшение сна и появление повышенной раздражительности) в 6,7 раз выше, чем у студентов, которые быстро адаптировались и сразу почувствовали себя студентом (ОШ=6,72).

Представление о студенческой жизни и об учебе в вузе у 41,9% (n=83) почти совпали. Частичное совпадение отмечали 31,8% (n=63) студентов. Полностью совпали с реальностью представления о студенческой жизни у 18,7% (n=37). 7,6% (n=15) ожидали от учебы в вузе совсем иного.

Абсолютное большинство опрошенных студентов – 69,2% (n=137) испытывают незначительные трудности по отдельным предметам. Также учатся хорошо, но учеба дается с большим напряжением 18,2% (n=36) первокурсников. Испытывают значительные трудности по всем предметам 6,6% (n=13). Учеба дается легко всего 6,1% (n=12) опрошенных.

При этом испытывают дефицит знаний школьной программы по отдельным предметам 42,9% (n=85) обучающихся первого курса. Вполне достаточна школьная подготовка для освоения учебных дисциплин в вузе оказалась для 23,7% (n=47) студентов. В то же время считают школьную подготовку крайне недостаточной 18,7% (n=37). Испытывают незначительную нехватку знаний по всем предметам 14,6% (n=29). Таким образом, наличие недостаточной школьной подготовки у студентов первого курса увеличивают вероятность наличия значительных трудностей по всем предметам в университете в 12 раз (ОШ=12,0).

Непосредственно на учебных занятиях трудности с которыми сталкиваются студенты первого года – это: сложность учебного материала по ряду дисциплин – 33,3% (n=66), непонимание объяснения преподавателя – 27,8% (n=55). Не испытывают трудностей на учебных занятиях 11,6% (n=23). Выступление на семинарских занятиях является сложностью для 10,1% (n=20) студентов, конспектирование на лекциях для 8,6% (n=17), лекционно-семинарская форма обучения для 7,1% (n=14), непонимание преподавателей для 0,5% (n=1) первокурсников.

Больше половины, а именно 52% (n=103), опрошенных учатся, так как видят в этом необходимость для будущего и карьеры. Учатся с удовольствием и нравится сам процесс обучения 35,9% (n=71) обучающимся первого курса. К

учебе совершенно равнодушны 4,5% (n=9) студентов. 1,5% (n=3) учатся, потому что этого требуют от них родители. 1% (n=2) респондентов думают бросить учебу. Таким образом, наличие карьерно-ориентированного подхода к обучению у студентов, которые видят необходимость высшего образования для будущего и карьеры, в данном случае увеличивает вероятность снижения оценок по сравнению со школой в 1,2 раза (ОШ=1,222).

### **ОБСУЖДЕНИЕ**

Согласно Смиуту и Вертлибу, ключевым фактором легкости перехода из школы или колледжа в университет являются ожидания студентов или, точнее, разность между прежними ожиданиями студентов в отношении высшего образования и реальностью университетской жизни [2]. Эти данные согласуются с данными, полученными в ходе данной работы: ожидания студентов, в большинстве своем, совпадали только частично, а небольшой процент студентов ожидали от университета совсем иного.

Полученные мною данные согласуются с исследованиями 1987 г. В. Тинто «Leaving College» в том, что студенты, которые были более уверены в своих карьерных целях учатся, так как видят необходимость высшего образования для будущего и карьеры, с большей вероятностью и быстрее успешно учились в университете, чем студенты, которые учились без четкой карьерной траектории [5]. Тем не менее, В. Тинто отмечал, что такое внимание к возможностям трудоустройства и будущей карьере потенциально может привести к поверхностному подходу к обучению, когда учащиеся будут концентрироваться просто на сдаче оценок, чтобы удачно закончить курс, а также трудностями с получением высоких рейтинговых баллов и снижению успеваемости по сравнению со школой, эти данные также согласуются с полученной мною информацией.

Также полученные мною результаты согласуются с результатами статьи «Особенности социально-психологической адаптации студентов первого курса, обучающихся в интернациональных группах» [6]. По результатам данного исследования можно отметить, что для большинства студентов основными трудностями является выполнение заданий, даваемых преподавателем (53%), тем временем, высокий процент опрошенных мною студентов также ссылается как на основную трудность при подготовке к занятиям большой объем домашних заданий и самостоятельной работы, даваемой преподавателем - 33,8% (n=67).

### **ВЫВОДЫ**

1. По итогам проведенного исследования можно сказать, что у большинства студентов, обучающихся на первом курсе УГМУ процесс адаптации был нетрудным и достаточно быстрым.

2. Влияние на процесс адаптации к условиям университета могли оказать нереалистичные представления о студенческой жизни, которые наблюдались у большинства студентов.

3. Наличие карьерно-ориентированного подхода к обучению у студентов, когда они видят необходимость хорошей учебы для будущего и карьеры, в данном случае не способствует улучшению успеваемости.

4. Проанализировав полученные данные, можно сделать вывод, что недостаточная школьная подготовка у студентов первого курса увеличивает вероятность значительных трудностей с многими предметами при обучении в университете.

5. Большой процент студентов отмечают изменения в состоянии здоровья, режима питания и образа жизни после поступления в вуз. Это может указывать на наличие физиологического стресса и переутомления. У студентов, которые испытывают проблемы с адаптацией к университетской среде и до сих пор привыкают к условиям вуза, повышен риск возникновения признаков утомления (ухудшение сна и появление повышенной раздражительности).

#### **СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

1. Adjusting to university: Perceptions of first-year health professions students / B. S. Malau-Aduli, M. D. Adu, F. Alele [et al.] // PLoS ONE. – 2021. – P. 1–16.
2. Do first-year college students' expectations align with their first-year experiences? / J. S. Smith, E. C. Wertlieb // NASPA J. – 2005. – Vol. 42. – P. 153–174.
3. Domains and predictors of first-year student success: A systematic review / PJAC. Van der Zanden, E. Denessen, AHN. Cillessen, P. C. Meijer // Educational Research Review. – 2018. – Vol. 23. – P. 57–77.
4. Richardson, M. Psychological Correlates of University Students' Academic Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis / M. Richardson, C. Abraham, R. Bond // Psychological Bulletin. – 2012. – Vol. 138, № 2. – P. 353–87.
5. Tinto, V. Leaving College: Rethinking the Causes and Cures of Student Attrition (2nd ed.) / V. Tinto. – Chicago: University of Chicago Press, 1993. – 312 p.
6. Шкирман, Р. С. Особенности социально-психологической адаптации у студентов первокурсника, обучающихся в интернациональных группах / Р. С. Шкирман // Развитие современного образования: от теории к практике: сборник материалов II Международной научно-практической конференции (Чебоксары, 20 августа 2017 года). – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью "Центр научного сотрудничества "Интерактив плюс", 2017. – С. 103-105.

#### **Сведения об авторах**

М.С. Кунгурцева\* – студентка

О.С. Попова – старший преподаватель

#### **Information about the authors**

M.S. Kungurtseva\* – student

O.S. Popova – Senior Lecturer

**\*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):**

m\_kungurtseva@mail.ru