

УДК 159.9

**СВЯЗЬ УСЛОВИЙ ПРОЖИВАНИЯ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ С
ПОКАЗАТЕЛЯМИ УЧЕБНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

Галимзянова А.М.,

Студент,

ФГБОУ ВО «Ижевский государственный медицинский университет»,

Ижевск, Россия

Заболонская М.И.,

Студент,

ФГБОУ ВО «Ижевский государственный медицинский университет»,

Ижевск, Россия

Толмачев Д.А.,

д.м.н., доцент,

ФГБОУ ВО «Ижевский государственный медицинский университет»,

Ижевск, Россия

Аннотация. Статья посвящена изучению влияния условий проживания и уровня социальной поддержки на учебную адаптацию студентов медицинского вуза. Актуальность исследования определяется высокой учебной нагрузкой и стрессогенными факторами, с которыми сталкиваются студенты. Цель работы - проанализировать взаимосвязь социальных факторов и учебной адаптации. Исследование проведено на выборке из 189 студентов Ижевского государственного медицинского университета с использованием адаптированной анкеты, включающей блоки по социально-демографическим характеристикам, условиям проживания, социальной поддержке и самооценке учебной адаптации. Результаты показали, что комфортные условия проживания и высокая поддержка семьи и друзей способствуют успешной адаптации,

снижению стресса и повышению удовлетворённости студенческой жизнью. Выводы подчеркивают значимость комплексной поддержки студентов.

Ключевые слова: условия проживания, социальная поддержка, студенты медицинского вуза.

THE RELATIONSHIP BETWEEN LIVING CONDITIONS AND SOCIAL SUPPORT AND ACADEMIC ADAPTATION AMONG MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

Galimzyanova A.M.,
Student,

Izhevsk State Medical University,
Izhevsk, Russia

Zabolonskaya M.I.,
Student,

Izhevsk State Medical University,
Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.,

MD, Associate Professor,
Izhevsk State Medical University,
Izhevsk, Russia

Annotation. The article examines the impact of living conditions and social support on academic adaptation of medical university students. The study is relevant due to high academic workload and stress factors faced by students. The aim was to analyze the relationship between social factors and academic adaptation. The study involved 189 students from Izhevsk State Medical University using an adapted questionnaire covering socio-demographics, living conditions, social support, and self-assessed academic adaptation. Results showed that comfortable living conditions and strong

family and friend support promote successful adaptation, reduce stress, and increase satisfaction with student life. Findings emphasize the importance of comprehensive student support.

Key words: living conditions, social support, medical students.

Актуальность. В системе высшего медицинского образования подготовка квалифицированных кадров является приоритетной задачей, однако студенты-медики сталкиваются с уникальным сочетанием стрессогенных факторов. Учебная нагрузка в таких вузах в среднем в два раза выше, чем на других направлениях обучения, что напрямую сказывается на психоэмоциональном состоянии обучающихся. Высокие требования к интеллектуальным способностям и необходимость усвоения колоссальных объемов информации в сочетании с эмоциональной вовлеченностью в клиническую практику часто приводят к тому, что студенты не выдерживают давления и уходят из профессии еще на этапе обучения [1-3].

Важнейшим аспектом, определяющим успешность учебной адаптации, выступают условия проживания студентов. Переезд в другой город и смена привычной обстановки на студенческое общежитие требуют от первокурсников кардинальной перестройки образа жизни и самостоятельной организации быта [4, 5]. Исследования показывают, что проживание в общежитии имеет двоякий характер: с одной стороны, единая информационная среда способствует социальной сплоченности и обмену знаниями, с другой — к концу семестра на фоне нарастающей утомляемости совместное проживание может провоцировать срывы адаптационных механизмов и межличностные конфликты. У студентов, имеющих возможность жить дома, процесс привыкания к вузу зачастую проходит более плавно, в то время как другие острее ощущают дефицит времени, нерегулярность питания и материальные трудности [6, 7].

Социальная поддержка со стороны семьи, друзей и университетского сообщества служит фундаментом, на котором строится стрессоустойчивость

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

будущего специалиста. Наличие эмоционального принятия и благоприятного микроклимата в окружении студента значительно снижает уровень тревожности и риск развития депрессивных состояний [8, 9]. Напротив, социальная изоляция, отсутствие привычного круга общения и конфликты с сокурсниками становятся серьезными барьерами на пути к успешной адаптации, способствуя выбору неэффективных стратегий поведения. Для иностранных студентов и мигрантов, лишенных опеки родителей, такая поддержка приобретает решающее значение, помогая преодолевать страх и неуверенность в новой социокультурной среде [10].

Недостаток внимания к социально-бытовым факторам и качеству жизни неизбежно ведет к истощению адаптационных резервов и ухудшению здоровья обучающихся. Успешность адаптации зависит не только от когнитивных функций, но и от удовлетворенности основными потребностями, включая жилищные условия и социальную защищенность. Систематизация этих факторов риска необходима для разработки адресных мер профилактики дезадаптации, что позволит сохранить кадровый потенциал здравоохранения и обеспечить благополучие населения [11].

Цель. Проанализировать связь условий проживания и уровня социальной поддержки с показателями учебной адаптации студентов медицинского вуза.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 189 студентов Ижевского государственного медицинского университета. Для оценки условий проживания, уровня социальной поддержки и учебной адаптации использовалась адаптированная анкета, включающая блоки по социально-демографическим характеристикам, условиям проживания, восприятию поддержки со стороны семьи, друзей и образовательного учреждения, а также самооценке успешности учебной адаптации. Анкетирование проводилось анонимно. Обработка данных выполнялась с применением стандартных методов описательной статистики для расчета процентного распределения ответов и

выявления взаимосвязей между показателями условий проживания, социальной поддержки и учебной адаптации.

Результаты и обсуждение. В исследовании приняли участие 189 студентов Ижевского государственного медицинского университета, из которых женщины составили 65,6%, а мужчины - 34,4%. Более половины участников (61,9%) проживали отдельно от родителей, что отражает значительную долю студентов, сталкивающихся с необходимостью самостоятельной организации быта и учебного процесса. Данный факт указывает на то, что значительная часть студентов должна самостоятельно планировать время, распределять учебную нагрузку и решать бытовые вопросы, что может создавать дополнительное психологическое и организационное давление. Проживание отдельно от семьи требует от студента высокой ответственности, умения самостоятельно справляться с трудностями и налаживать социальные связи в новом окружении, что напрямую влияет на процессы учебной адаптации.

По типу проживания большинство студентов жили в общежитии (39,2%) или с семьёй (30,1%), реже встречались студенты в снимаемом жилье (26,0%) и собственном жилье (4,7%). Оценка комфортности условий проживания показала, что 51,9% студентов отметили хорошие или очень хорошие условия, 15,3% указали на низкие, средний балл составил $3,48 \pm 0,9$. Выявлена положительная корреляция между уровнем комфортности условий проживания и эффективностью учебной адаптации: студенты, оценившие условия как хорошие, чаще демонстрировали более высокий уровень адаптации ($r = 0,42, p < 0,05$).

Влияние условий проживания на подготовку к занятиям было оценено высоко у 47,1% студентов, низко - у 20,6%, средний балл составил $3,36 \pm 1,0$. Бытовые трудности встречались постоянно или часто у 23,3%, иногда - у 37,6%, редко или никогда - у 39,1%. Общая удовлетворённость условиями проживания оказалась умеренной: удовлетворены - 49,3%, частично - 35,4%, не удовлетворены - 15,3%. Статистический анализ подтвердил, что наличие бытовых трудностей

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

отрицательно коррелирует с удовлетворённостью условиями проживания ($r = -0,38$, $p < 0,05$) и с общим уровнем учебной адаптации ($r = -0,35$, $p < 0,05$). Эти данные показывают, что условия проживания оказывают заметное влияние на процесс учебной адаптации. Комфортная и стабильная среда позволяет студентам эффективнее распределять время и справляться с учебной нагрузкой, тогда как неблагоприятные условия создают дополнительные препятствия и стресс, что может снижать концентрацию и мотивацию к учёбе.

Поддержка семьи у студентов была высокой у 50,3%, средней - у 33,3% и низкой - у 16,4%, средний балл составил $3,9 \pm 0,8$. Поддержка друзей и одногруппников была высокой у 43,9%, средней - у 41,8%, низкой - у 14,3%, средний балл - $3,7 \pm 0,7$. Поддержка со стороны образовательного учреждения распределилась следующим образом: высокий уровень - 27,0%, средний - 45,5%, низкий - 27,5%, средний балл - $3,3 \pm 0,8$. Наблюдается сильная положительная корреляция между уровнем семейной поддержки и общим уровнем учебной адаптации ($r = 0,51$, $p < 0,01$), а также умеренная корреляция с поддержкой друзей ($r = 0,39$, $p < 0,05$). При этом связь между институциональной поддержкой вуза и адаптацией оказалась слабее ($r = 0,28$, $p > 0,05$), что подтверждает вывод о приоритете неформальной поддержки.

Эти данные показывают, что основным источником социальной поддержки для студентов является семья и ближайшее окружение, в то время как институциональная поддержка оценивается ниже. Высокий уровень социальной поддержки способствует лучшей адаптации к учебной нагрузке, снижает стресс и помогает эффективнее справляться с учебными трудностями, тогда как недостаток поддержки со стороны вуза может усиливать чувство изоляции и усложнять процесс интеграции в учебное сообщество.

Общий уровень учебной адаптации среди студентов распределился следующим образом: низкий - 18,0%, средний - 51,3%, высокий - 30,7%, средний интегральный балл составил $3,6 \pm 0,7$. По отдельным показателям, справиться с учебной нагрузкой смогли 62,4% студентов, уверенно чувствовали себя на Дневник науки | www.dnevnika.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

экзаменах - 54,0%, а 21,2% испытывали трудности адаптации. Удовлетворённость студенческой жизнью была высокой у 34,4%, средней - у 50,8%, низкой - у 14,8%. Более 74,0% студентов считали, что социальные условия влияют на их учебную успеваемость. Корреляционный анализ показал, что удовлетворённость студенческой жизнью положительно связана с общим уровнем адаптации ($r = 0,63$, $p < 0,01$) и с оценкой социальной поддержки ($r = 0,55$, $p < 0,01$).

Эти результаты показывают, что учебная адаптация в целом у большинства студентов находится на среднем уровне, при этом наличие поддержки со стороны семьи и друзей, а также комфортные условия проживания способствуют успешному справлению с учебной нагрузкой и повышению удовлетворённости студенческой жизнью. Недостаток социальной поддержки или неблагоприятные условия проживания могут снижать мотивацию, повышать стресс и затруднять интеграцию в учебный процесс.

Вывод. Проведенное исследование подчеркивает, что учебная адаптация студентов медицинского вуза является длительным процессом, который зависит не только от когнитивных и профессиональных навыков, но и от социальных и бытовых факторов. Ключевую роль в успешной адаптации играет наличие поддержки со стороны семьи, друзей и образовательного сообщества, а также условия проживания, обеспечивающие стабильность и комфорт. Эти факторы создают основу для формирования стрессоустойчивости, мотивации к учебе и способности эффективно справляться с академической нагрузкой.

Результаты работы имеют практическое значение для образовательных учреждений, позволяя разрабатывать целевые меры поддержки студентов. В частности, рекомендуется усиление программ, направленных на психологическое сопровождение и социальную интеграцию студентов, особенно проживающих отдельно от родителей или сталкивающихся с бытовыми трудностями. Важно также создавать условия для комфортного проживания и формирования благоприятного микроклимата в общежитиях, а также

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

поддерживать инициативы студентов по организации групповой поддержки и взаимопомощи.

Комплексный подход, учитывающий социальные детерминанты здоровья, способствует не только успешной академической адаптации, но и укреплению психоэмоционального благополучия, что является важным условием подготовки компетентных и устойчивых специалистов в сфере здравоохранения. Реализация этих рекомендаций позволит повысить качество образовательного процесса и создать среду, способствующую развитию личностного и профессионального потенциала студентов.

Библиографический список.

1. Чевжик Ю. В., Милушкина О. Ю. Адаптация студентов медицинских вузов к обучению // Методология и технология непрерывного профессионального образования. 2023. №4 (16). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-studentov-meditsinskih-vuzov-k-obucheniyu> (дата обращения: 19.04.2026).
2. Крамская Л. А., Одинцова О. Ю., Филатова Ю. С. Роль образовательной среды в адаптивности и профилактике стресса у будущих врачей // Ярославский педагогический вестник. 2025. №5 (146). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-obrazovatelnoy-sredy-v-adaptivnosti-i-profilaktike-stressa-u-buduschih-vrachey> (дата обращения: 19.04.2026).
3. Хасанов, А. Т. Исследование синдрома эмоционального выгорания у студентов 4-6 курсов медицинского профиля обучения / А. Т. Хасанов, Е. С. Субботина, Д. А. Толмачев // Форум молодых ученых. – 2019. – № 1-3(29). – С. 788-794. – EDN JIMXR.V.
4. Кузнецова О. В., Нефедова Е. А., Шаторная В. Ф., Демиденко Ю. В. Успеваемость студентов первокурсников как показатель адаптации к обучению в медицинском вузе // Вісник проблем біології і медицини. 2016. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/uspevaemost-studentov->

pervokursnikov-kak-pokazatel-adaptatsii-k-obucheniyu-v-meditsinskom-vuze
(дата обращения: 19.04.2026).

5. Анализ готовности абитуриентов к учебе в медицинском вузе / О. Г. Комкова, Н. Ф. Калинина, А. П. Коровяков [и др.] // Профессиональное и личностное развитие обучающихся в медицинских вузах : материалы межрегиональной научно-практической конференции с международным участием, Киров, 08–09 декабря 2010 года / ГОУ ВПО Кировская государственная медицинская академия,. – Киров: Кировская государственная медицинская академия, 2010. – С. 128-130. – EDN CPZJKT.
6. Акименко, Г. В. Психологические аспекты стрессоустойчивости обучающихся в вузе / Г. В. Акименко, А. М. Селедцов, А. С. Яковлев // Дневник науки. – 2024. – № 9(93). – EDN JNVAXF.
7. Комкова, О. Г. Староста академической группы как субъект взаимодействия в образовательном процессе медицинского вуза / О. Г. Комкова, Н. П. Галияхметова, О. А. Жученко // Вестник Армавирского государственного педагогического университета. – 2024. – № 1. – С. 36-45. – EDN NJSFRD.
8. Гнедых Д. С., Яковлева М. В., Тихомирова М. А. Психосоциальные факторы адаптированности в вузе студентов-первокурсников при вынужденном переходе на онлайн-обучение // Мир науки. Педагогика и психология. 2024. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihosotsialnye-factory-adaptirovannosti-v-vuze-studentov-pervokursnikov-pri-vynuzhdennom-perehode-na-onlayn-obuchenie> (дата обращения: 19.04.2026).
9. Алексеева, Н. П. Учебный стресс у студентов ИГМА / Н. П. Алексеева, М. В. Шарипова, Д. А. Толмачев // Modern Science. – 2020. – № 12-5. – С. 52-57. – EDN BLKSGW.
10. Тимофеева Н. Н. Медико-социальная характеристика иностранных студентов медицинского Университета, условия и образ жизни //

Медицина и организация здравоохранения. 2017. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mediko-sotsialnaya-harakteristika-inostrannyh-studentov-meditinskogo-universiteta-usloviya-i-obraz-zhizni> (дата обращения: 19.04.2026).

11. Евдокимов В. И., Губина О. И., Федотов А. Н. Изучение качества жизни и адаптации у студентов медицинского вуза // ВНМТ. 2006. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-kachestva-zhizni-i-adaptatsii-u-studentov-meditinskogo-vuza> (дата обращения: 19.04.2026).