***МЕХАНИЗМЫ РЕАКТИВНОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА К УЧЕБНОЙ НАГРУЗКЕ***

**Огнева Л. Г.**

Харьковский национальный медицинский университет, г. Харьков, Украина

Кафедра патологической физиологии им. Д.Е. Альперна.

Научный руководитель: д.м.н.,профессор Е.А.Павлова

***REACTIVITY MECHANISMS ADAPTATION MEDICAL STUDENTS TO STUDY LOAD***

Ogneva L.G. Xарактерные изменения реактивности организма имеют индивидуальные особенности реактивности у каждого в отдельности. организм студента постонянно находиться в состоянии напряжения. такие перегрузки становятся иногда причиной стрессов, которые могут приводить к срыву адаптации.

От реактивности в большой степени зависит приспособляемость организма человека или животного к условиям среды, поддержание гомеостаза.

Целью исследования.Изучение тех механизмов, которые лежат в основе реактивности, поскольку от них зависит сопротивляемость и устойчивость организма.Выявить психофизиологическое состояние здоровья студентов, проживающих в разных бытовых условиях.

Материалы и методы. Объектами наблюдения были студенты 1 – 3 курсов Харьковского национального медицинского университета (254 студента). Индекс ментального здоровья включал обобщенные данные педагогического контроля и психологического тестирования.

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. Вторая группа студентов (48%) отличалась слабыми адаптационными возможностями. Успешность адаптации студентов к учебной деятельности зависит не только от морфофункционального и психофизиологического развития, эмоциональной и интеллектуальной саморегуляции, но и способности компенсировать некоторые личностные свойства, а также от выполнения гигиенических требований к организации учебного процесса и ведения здорового образа жизни.

Современный студент-медик - это молодой человек, который живет сложно, сталкиваясь с множеством нерешенных проблем. Студенты меняют место жительства, прежний уклад жизни, общественное окружение, у них разрушаются старые привычки, представления и связи. Происходит переход к самостоятельной взрослой жизни, при этом появляются новые материальные трудности, сомнения в правильности выбора вуза, специальности, возрастает необходимость самообслуживания. При этом студент-медик доволен своей жизнью, и качество жизни расценивает как хорошее, зависящее главным образом от 4-х составляющих: материальной обеспеченности (в 1,3 чаще у девушек, р<0,01), жилищных условий, состояния здоровья и взаимоотношений в семье. Эти преобладающие составляющие не случайны, так как нами было выявлено, что 86,2% респондентов содержат родители, дополнительный заработок имеют 15,3% девушек и 17,8% юношей, и важно отметить, что только 1/3 респондентов получают стипендию, при этом в 2 раза чаще девушки(р<0,001).

Приезжий студент-медик организует свой быт самостоятельно в худших жилищных условиях, проживая в общежитии, съемной квартире или комнате, которые является не только временным местом жительства для него, но и местом для самостоятельных занятий.

Нами установлено, что в среднем студент-медик отдыхает 7-8 часов в день, важно отметить, что в это значение включен и сон. При этом возрастает объем информации для изучения. Такие перегрузки становятся иногда причиной стрессов, которые могут приводить к срыву адаптации.

Выводы.Ориентация на здоровый образ жизни и формирование самоохранительного поведения – мощнейший способ предотвращения возникновения донозологических состояний у студентов-медиков. Необходимо изучать компоненты здорового образа жизни, которые влияют на успешность адаптации студентов к учебным нагрузкам.

**Регистрационная заявка на участие в**

**ХVIII Тихоокеанской научно-практической конференции студентов и молодых ученых с международным участием**

**«Актуальные проблемы экспериментальной, профилактической и клинической медицины»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Страна, город** | г. Харьков, Украина |
| **ВУЗ/организация** | Харьковский национальный медицинский университет |
| **Участие в конференции** | только тезисы, публикация без выступления |
| **Название работы** | Механизмы реактивности адаптации студентов медицинского вуза к учебной нагрузке |
| **Научный руководитель** | д.м.н.,профессор  Елена Алексеевна Павлова |
| **Кафедра** | Кафедра патологической физиологии им. Д.Е. Альперна. |
| **Секция** *(№ и название)* | № 8 Секция медико-биологических дисциплин |
| Последовательность авторства  (Ф.И.О. каждого полностью) | Огнева Лилия Гарриевна |
| Статус (каждого из) авторов | ассистент |
| **E-mail** | lilaogneva21@gmail.com |
| **Телефон** | (057) 707-73-40 |

Подпись автора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Огнева Лилия Гарриевна

Подпись научного руководителя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Павлова Елена Алексеевна