

Т. П. Маховицкая

*Образовательная организация высшего профессионального образования «Горловский институт иностранных языков»,
Горловка, Донецкая Народная Республика,
Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Донецкий педагогический институт», Донецк, Донецкая Народная Республика*

К ВОПРОСУ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ I КУРСА

Введение. Обучение студентов в педагогическом вузе предполагает создание условий для развития гармоничной личности со сложившимся мировоззрением, четкой позицией относительно цели обучения и формирования профессиональных компетенций. Следовательно, руководство и профессорско-преподавательский состав вуза заинтересованы в ускорении процесса адаптации студентов-первокурсников к обучению в высшей школе.

Эффективность процесса адаптации и создание благоприятного адаптационного периода является первостепенной задачей всего образовательного процесса вуза и всего педагогического состава, вовлеченного в работу с первокурсниками [2; 6].

Основная часть. Адаптация — это универсальное явление в жизни человека, а также других живых существ в целом, которое выражается в процессе приспособления к новым условиям. Однако в отличие от животных, у которых адаптация проявляется в рефлекторных изменениях функционирования организма (работе легких, органов пищеварения, сердца и т. д.) и бессознательных переменах в поведении, основанных на пробах и ошибках, человек в дополнение к вышеперечисленному имеет возможность активно участвовать в процессе адаптации — сознательно изменять свое поведение и создавать необходимые для самого человека условия.

Процесс адаптации первокурсников к условиям обучения в вузе затрагивает все уровни жизни, общения и деятельности человека. На его эффективность оказывает влияние целый ряд факторов: специфика учебной деятельности, новые условия проживания, фактор привыкания к педагогической системе, т. е. адаптация к новой системе образования, контроля, требований, а также такие особенности личности, как механизмы психологической защиты, черты характера, темперамент и т. д. К тому же требования учебного процесса, изменения в области коммуникации, новые социальные роли требуют умения быстро ориентироваться, осваивать новые виды деятельности, проявлять гибкость по отношению к иным ценностям, нормам и правилам поведения [1, с. 67].

С точки зрения физиологии адаптация — это устойчивый уровень активности, а также корреляция между контрольными механизмами, обеспечивающими нормальное функционирование организма студента со стороны непрерывности в системах, органах и тканях.

Процесс адаптации развивается в форме взаимодействия регуляторных систем, и их нарушение вызывает функциональные и органические изменения в организме. Небольшие перемены в способности студента к адаптации могут привести к серьезным изменениям в состоянии здоровья. Понижение адаптационных возможностей организма является фактором риска высокой заболеваемости.

Период, который связан с разрушением старых стереотипов, в первое время может привести к снижению производительности (низкий уровень успеваемости) и недовольству общением. Многолетний привычный стереотип, который в своей основе имеет психофизиологическое явление (по И. П. Павлову), — это динамический стереотип, при разрушении которого происходит нервный срыв и стрессовые реакции. Формирование нового стереотипа у одних людей развивается равномерно, в то время как у других оно развивается скачкообразно.

В случае неуспешного процесса адаптации развитие неудовлетворенности обучением в профессиональном учебном заведении и нарушений психических функций (мышление, память, внимание, восприятие) происходит по принципу усиливающей обратной связи: чем больше накапливается нарушений, тем больше они усугубляют процесс дальнейшей дезадаптации. Случаи глубокого нарушения адаптации могут приводить к развитию болезней, срывам в учебной, профессиональной деятельности, антисоциальным поступкам. Признаками нарушения процесса адаптации могут быть снижение работоспособности, усталость, сонливость, головные боли, доминирование подавленного настроения, возрастание уровня тревожности, заторможенность или, напротив, гиперактивность, которая сопровождается нарушениями дисциплины, систематическое невыполнение домашних заданий, пропуски занятий, отсутствие мотивации учебной деятельности [4, с. 156].

По мнению В. А. Романенко, успешность адаптации напрямую зависит от такого психофизиологического показателя, как адаптивность.

Адаптивность, т. е. способность приспосабливаться к изменяющимся условиям природной, производственной и социальной среды, пропорциональна общей психической активности и обратно пропорциональна эмоциональности [5, с. 55]. Адаптивность не связана с соматическими признаками. Адаптивные учащиеся превосходят неадаптивных по физическому состоянию, работоспособности и аэробной произ-

водительности. Организм адаптивных студентов реагирует на стандартную нагрузку менее выраженной интенсификацией кровообращения, поэтому к ее окончанию сохраняет повышенный резерв этой функции.

В целях изучения прохождения первокурсниками адаптационного периода было проведено психолого-педагогическое исследование методом анкетирования. В анкетировании принял участие 71 студент-первокурсник ГОУ ВПО «Донецкий педагогический институт» очного отделения специальностей «Специальное дефектологическое образование», «Дошкольное образование», «Начальное образование». Возраст респондентов — 16—18 лет.

Помимо прочего, диагностировалось изменение образа жизни по субъективным ощущениям студентов. Так, 41,2 % студентов утверждают, что их образ жизни полностью изменился; 28,5 % — изменился незначительно; 30,3 % — практически не изменился. Это значит, что более чем две трети поступивших в вуз столкнулись с проблемой адаптации.

Следует обратить внимание на то, что 31,5 % студентов отмечают ухудшение состояния здоровья в первом семестре обучения; 52,3 % ухудшений не заметили; 16,2 % затрудняются ответить.

После периода первого семестра обучения и сдачи первой сессии 67,3 % чувствуют себя полностью адаптировавшимися к учебе в вузе; 22,6 % — частично адаптировавшимися; 14,6 % считают, что процесс адаптации у них затруднен [3, с. 147].

Заключение. Эффективность процесса адаптации и создание благоприятного адаптационного периода является важнейшей задачей всего образовательного процесса вуза и педагогического состава, вовлеченного в работу с первокурсниками [2, с. 31].

Одним из путей решения проблемы является разработка программы адаптации студентов I курса с учетом специфики профессионального образования, поскольку уровень овладения навыками будущей профессии напрямую зависит от успешности обучения. Особое значение приобретает создание психологического комфорта, а следовательно, выявление психологических состояний, возникающих на начальном этапе обучения. Целью такой программы должно являться осуществление системных педагогических и социально-психологических мероприятий, благоприятствующих успешной адаптации студентов-первокурсников к новой образовательно-воспитательной среде, учебному процессу и внеучебной деятельности.

Список цитируемых источников

1. Андреева, Д. А. О понятии адаптации. Исследования адаптации студентов к условиям учебы в вузе / Д. А. Андреева // Человек и общество. — Л.: ЛГУ, 1973. — Вып. 13. — С. 62—69.
2. Гришанов, Л. К. Социологические проблемы адаптации студентов младших курсов / Л. К. Гришанов // Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе / Л. К. Гришанов, В. Д. Цуркан. — Кишинев, 1990. — С. 29—41.
3. Маховицкая, Т. П. К вопросу об адаптации студентов первого курса к обучению в вузе и необходимости психофизиологического тестирования / Т. П. Маховицкая // Ценностно-личностные и профессиональные ориентиры студентов нового поколения: материалы III Респ. науч.-практ. интернет-конф. с междунар. участием (Горловка, 13—24 февр. 2018 г.) / отв. ред. С. Э. Зябрева. — Горловка: Изд-во ОО ВПО «ГИИЯ», 2018. — С. 144—149.
4. Мирзаянова, Л. Ф. Упреждающая адаптация студентов к педагогической деятельности (кризисы, способы упреждения и смягчения) / Л. Ф. Мирзаянова; под науч. ред. Т. М. Савельевой. — Минск: Беларус. навука, 2003. — 271 с.
5. Романенко, В. А. Психофизиологический статус студенток / В. А. Романенко. — Донецк: Изд-во ДонНУ, 2013. — 195 с.
6. Смирнов, С. Д. Учеба — в радость: психологические факторы успешной учебы студентов / С. Д. Смирнов // Студенчество: диалоги о воспитании. — 2011. — № 4 (58). — С. 9—11.

УДК 373.5

В. А. Нікішова

Установа адукацыі «Сярэдняя школа № 7 г. Баранавічы»

ФАРМІРАВАННЕ МАТЫВАЦЫІ ДАСЛЕДЧАЙ АКТЫЎНАСЦІ ВУЧНЯЎ ПРАЗ ВЫКАРЫСТАННЕ АДКРЫТАЙ АДУКАЦЫЙНАЙ ПРАСТОРЫ

Уводзіны. Навучанне шляхам даследаванняў у сучаснай адукацыйнай практыцы — адзін з самых эфектыўных спосабаў пазнання навакольнага свету вучнямі. Таму праблема ўключэння школьнікаў у даследчую дзейнасць аказваецца вельмі актуальнай. Самастойна знойдзены адказ — маленькая перамога дзіцяці ў спазнанні складанага свету прыроды, якая надае ўпэўненасць у сваіх магчымасцях, якая стварае станоўчыя эмоцыі, ухіляе неўсвядомленае супраціўленне працэсу навучання. Самастойнае адкрыццё найменшай крупіцы ведаў вучнем надае яму велізарнае задавальненне, дазваляе адчуць свае магчымасці, узвышае яго ва ўласных вачах. Вучань самасцвярджаецца як асоба. Гэту станоўчую гаму эмоцый школьнік захоўвае ў памяці, імкнецца перажыць яшчэ і яшчэ раз. Так узнікае цікавасць не проста да прадмета, а, што больш каштоўна, да самога працэсу пазнання — пазнавальная цікавасць, матывацыя да ведаў.