

УДК 612.821.3/.017.2: 378.178

СПОСОБЫ ИЗУЧЕНИЯ И ОПТИМИЗАЦИИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К ВУЗОВСКОЙ СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

**Мякишева Ю.В., Алешина Ю.А., Федосейкина И.В., Сказкина О.Я.,
Дудина А.И., Богданова Р.А.**

*ФГБОУ ВО Минздрава России «Самарский государственный медицинский университет», Самара,
e-mail: biolsamgmu@mail.ru*

В статье рассмотрены способы изучения процесса адаптации студентов-первокурсников, основанные на научных достижениях психофизиологии, психогигиены, психологии, а также вопросы педагогической оптимизации данного процесса. С использованием комплекса психологических методов выявлены уровни адаптационных возможностей обследованных студентов, намечены некоторые направления снижения психоэмоционального стресса и чрезмерных стрессовых факторов студенческой молодежи, связанных как с учебными нагрузками, так и с процессом их адаптации к условиям вузовской системе образования. Обсуждены результаты эксперимента, которые можно обозначить в качестве обоснования дифференцированного подхода в обеспечении психолого-педагогической помощи обучающимся, сформулированы рекомендации по оптимизации адаптации студентов-первокурсников к вузовской системе образования. Показано, что студентов по уровню адаптационных возможностей можно разделить на 3 группы: с высоким, средним и низким, характеризующимися различными показателями. Сделаны некоторые рекомендации по оптимизации процессов адаптации студентов в первом году обучения в университете.

Ключевые слова: студенты-первокурсники, адаптация, психоэмоциональный стресс, педагогическая помощь

METHODS OF STUDY AND OPTIMIZATION OF ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS TO HIGHER LEVELS EDUCATION

**Myakisheva Y.V., Aleshina Y.A., Fedoseikina I.V., Skazkina O.Y.,
Dudina A.I., Bogdanova R.A.**

Samara State Medical University, Samara, e-mail: biolsamgmu@mail.ru

The article examines the ways of studying the process of adaptation of first-year students based on scientific achievements in psychophysiology, psychohygiene, psychology, and pedagogical optimization of this process. With the use of a complex of psychological methods, the levels of adaptive capabilities of the students surveyed were identified, some directions of reducing the psychoemotional stress and excessive stress factors of student youth, related both to training loads, and the process of their adaptation to the conditions of the higher education system are outlined. The results of the experiment, which can be designated as a justification for a differentiated approach in providing psychological and pedagogical assistance to students, are discussed, recommendations for optimizing the adaptation of first-year students to the higher education system are formulated. Some recommendations have been made on optimization of adaptation processes in the first year of training.

Keywords: first-year students, adaptation, psychoemotional stress, pedagogical assistance

Организация педагогического процесса в учреждениях высшего, среднего профессионального и довузовского образования характеризуется интенсивностью учебных нагрузок, что на фоне негативных социальных и экологических условий, высокого уровня психоэмоциональных перегрузок жизни в мегаполисе негативно отражается на физическом развитии [3], функциональном состоянии и самочувствии молодежи. Несомненно, что интенсивные учебные нагрузки студентов являются неотъемлемой частью их студенческой жизни – и все это происходит в важный период биологического, физиологического и социально-психологического формирования организма молодого человека.

В настоящее время отмечается противоречие между значительно возросшим воздействием учебной нагрузки, сопряженной

с образовательно-воспитательным процессом (в связи с изменением объема и содержания современного образования) и влиянием ее на состояние здоровья студентов, а с другой стороны – низким уровнем педагогической помощи в условиях вузовского обучения. Освоение многочисленных новшеств, включаемых в содержание высшего профессионального образования – трудоемкий процесс, требующий больших энергозатрат от студентов, особенно первокурсников. В результате у обучающихся возникают различные отклонения в функциональном состоянии организма, обусловленные как утомлением, так и психоэмоциональными перегрузками. Вузовское обучение во многом опирается на самоподготовку студентов. Вследствие этого у первокурсников – вчерашних школьников – практически весь первый семестр уходит на адаптацию

к изменившимся условиям образовательной среды. Несмотря на наличие данных об адаптации студентов-первокурсников [1, 4], психофизиологические механизмы адаптации студентов к обучению в вузе остаются малоизученными, а педагогическая помощь носит эпизодический характер, в процессе которого практически не используются достижения современных наук.

Воздействие процесса адаптации к обучению в вузе как фактора, влияющего на функциональное состояние органов и систем и здоровье студентов, рассматривалось в немногочисленных работах [2, 5]. На наш взгляд, на сегодняшний день недостаточно данных, содержащих результаты педагогической оптимизации процессов, основанных на взаимосвязи показателей адаптации первокурсников в вузовской системе обучения в динамике первого года, с их психофизиологическим и психоэмоциональным статусом и образом жизни.

Целью исследования является изучение способов оптимизации адаптационных механизмов студентов-первокурсников к вузовской системе образования.

Исследования проводились с репрезентативной выборкой студентов первых курсов СамГМУ и факультета довузовской подготовки. Выборка исследования в каждой группе студентов составила 30 человек. Организация исследования включала несколько этапов.

Оценка психологических адаптационных возможностей студентов-первокурсников проводилось посредством изучения их психоэмоционального статуса. Методика исследования состояния психоэмоциональной сферы студентов-первокурсников включала регистрацию степени психологического напряжения с помощью сертифицированного прибора – активациометра АЦ-5 [7]. С его помощью также изучалась функциональная асимметрия полушарий мозга тестированных студентов. Кроме аппаратных методов, также использовались психологические тесты для оценки психоэмоциональной сферы студентов: стандартизированный цветовой тест М. Люшера [2] и валидные опросники других общепризнанных авторов.

На следующем этапе с использованием метода анкетирования и интервьюирования изучалась информация о режимных моментах студентов первых курсов, показывающих их уровень организации условий труда и учебы. На завершающем этапе исследовалась взаимосвязь между уровнем адаптивных возможностей студентов-первокурсников и их образом жизни. Полученные результаты позволили сформулировать

некоторые рекомендации по оптимизации процесса адаптации студентов-первокурсников к вузовской системе обучения с учетом различных социально-психологических, психофизиологических, гигиенических факторов.

Известно, что с началом обучения в вузе происходят существенные изменения в образе жизни первокурсников, меняются их сложившиеся стереотипы, установки, характерные для школьной образовательной системы. Проведенные тесты и опросы показали, что специфика вузовского обучения представляет для бывших школьников определенную сложность, больше половины студентов-первокурсников испытывали затруднения, связанные с адаптацией. Данные опросов практически совпадали с результатами тестирований на основе аппаратных психофизиологических методик.

Немаловажным является также изменение отношений студентов к своему здоровью, формирование установок на здоровый образ жизни. Сопоставив все результаты аппаратных методик, с использованием вербальных опросников, была обнаружена определенная тенденция, которая отображена в таблице.

Как видно из таблицы, в начале первого семестра 46,6% студентов-первокурсников отмечали, что у них были затруднения, связанные с их адаптацией к новым условиям учебы в вузе, которые сохранились почти у 30,0% опрошенных к концу первого семестра. У студентов вуза 40% респондентов испытывали затруднения (хочется отметить, что данный показатель адаптивности довольно-таки высок). Адаптация к новым социальным условиям завершилась в течение семестра у половины респондентов. Почти треть студентов-первокурсников, отвечая на вопросы, указали, что продолжали испытывать трудности, связанные с самоорганизацией учебы и условиями проживания даже после первого семестра обучения.

Результаты анкетирования с включением специальных вопросов (умение соблюдать режим дня, режим питания, эмоциональное и физическое здоровье) позволили условно разделить студентов-первокурсников на три группы: с высоким, средним и низким уровнем адаптационных возможностей.

Группа студентов-первокурсников с высоким уровнем адаптационных возможностей проявляла следующие характерные признаки. Практически все студенты придерживаются режима дня, который представляет собой оптимальное соотношение времени, приходящегося на сон, учебные занятия, свободные часы, выполнение до-

машнего задания. Так, например, средняя продолжительность сна у большинства студентов (72%) этой группы 6–8 часов, что соответствует гигиеническим нормам. Также у студентов этой группы примерно равное количество времени тратится на выполнение домашнего задания (3–3,5 часа) и на свободное время от учебы (4–4,5 часа). Домашние учебные занятия – важное звено самостоятельной работы в процессе обучения студентов. Эта работа должна проводиться после обеда и достаточного отдыха и по времени совпадать с повышением интенсивности функциональной деятельности всех систем организма. Увеличение продолжительности домашних учебных занятий может быть связано не только с объемом заданий, но и с отсутствием у студентов устойчивого навыка рационально организовывать работу. Практически все студенты этой группы посещают спортивные секции (баскетбол, волейбол, футбол), участвуют в соревнованиях, делают зарядку по утрам, гуляют перед сном. В свободное время 36% студентов-первокурсников этой группы смотрят телевизор и проводят время за гаджетами (преимущественно в учебных целях), другие 36% занимаются самоподготовкой (читают книги, просматривают образовательные сайты); оставшиеся 28% студентов активно проводят время на воздухе. У большинства студентов-первокурсников этой группы отмечается правильный режим питания (это включает в себя питание 3–4 раза в день, в том числе и в университете, хороший аппетит и т.д.). Анализ наличия вредных привычек у студентов выявил пристрастие к курению у 27%, к кофе у 9%, редкое употребление спиртных напитков. У студентов этой группы относительно редко встречается инфекционные и простудные заболевания (3–4 раза в год), хронические практически отсутствуют. Эмоциональное здоровье учащихся относительно стабильное: они наименее раздражительны и обидчивы, легко заводят новые знакомства, поддерживают доброжелательные отношения с одногруппниками.

В группе со средним уровнем адаптационных возможностей отмечается менее

однородное процентное распределение студентов по выделенным группам анкетных вопросов. Так примерно равное количество учащихся, придерживающихся и не придерживающихся режима дня (42% и 58% соответственно). В этой группе 76% студентов на выполнение домашнего задания затрачивают гораздо больше времени (на 1,5–2,5 часа), чем на отдых. В свободное время студенты общаются в сети Интернет, играют в компьютерные игры, смотрят развлекательные передачи по телевизору или гуляют со сверстниками. Саморазвитием и самообразованием во время отдыха занимается 29% опрошенных этой группы (посещают специализированные сайты, читают книги, научную литературу, смотрят научные видео- и телепередачи и т.д.). Почти 47% учащихся поддерживают оптимальный уровень физической активности: посещают спортивные секции, кружки, осуществляют прогулки перед сном, 38% посещают факультативы по интересующим их предметам. У большей части студентов выявлено наличие вредных привычек (31% курит, 52% употребляют спиртные напитки от случая к случаю). Эта группа более многочисленна по сравнению с выборкой, характеризующейся высокой умственной работоспособностью и адаптивностью. Опрашиваемые этой группы едят три-четыре раза в день, у подавляющего большинства хороший аппетит. Студенты этой группы достаточно часто посещают врачей. Для них характерны хронические морфофункциональные заболевания: вегетососудистая дистония, хронический гастродуоденит, дискинезия желчевыводящих путей, миопия, сколиоз и другие. В среднем 1–2 раза в год наблюдаются инфекционные заболевания у 45%. Эмоциональное здоровье этой группы относительно стабильное, отмечается низкой раздражительностью, обидчивостью. Большая часть студентов-первокурсников общительны, легко идут на контакт со сверстниками и учителями. Большинство опрошенных студентов (68%) считает тяжелыми днями понедельник и пятницу, так как у них в эти дни в расписании много сложных предметов.

Распределение студентов-первокурсников в % по уровню адаптационных возможностей в течение семестра

Группы первокурсников	Кол-во участников	Распределение по уровню адаптации					
		низкий		средний		высокий	
		в начале	в конце	в начале	в конце	в начале	в конце
довузовского	30	53,3	36,6	23,4	23,4	23,4	40,0
вузовского	30	40,0	23,4	23,4	16,4	36,6	60,0
всего	60	46,6	30,0	23,4	20,0	30,0	50,0

В группе учащихся с низким уровнем адаптационных возможностей отмечались следующие тенденции. Примерно одинаковое количество обучающихся придерживаются режима дня (45 %) и не соблюдают его (55 %). Для них характерен неполноценный сон (менее 6 часов). Примерно 72 % не занимаются дополнительным саморазвитием и самообразованием, они утомляются уже при выполнении учебной нагрузки. Лишь 18 % обучающихся посещают спортивные секции (баскетбол, волейбол). В большинстве случаев они не соблюдают режимов дня и питания. Почти 82 % студентов этой группы питаются нерегулярно, причем отмечают у себя хороший аппетит. Для 82 % учащихся этой группы характерно наличие вредных привычек. В индивидуальных медицинских картах отмечены заболевания: миопия, сколиоз, дискинезия желчевыводящих путей, ожирение 1-й степени, вазомоторный ринит. У 90 % учащихся этой группы отмечаются частые инфекционные заболевания. Тяжелыми днями для них являются понедельник, среда и пятница. Много нелюбимых предметов. У большинства студентов доброжелательные отношения со сверстниками, но они менее дисциплинированы, часто провоцируют конфликтные ситуации, что связано с хроническим утомлением и перенапряжением систем.

Таким образом, происходящая адаптация студентов-первокурсников к вузовской системе образования сопровождается высоким уровнем психоэмоционального стресса. У большей части обследованных нами первокурсников (56,6 %) отмечены выраженные признаки стрессовых состояний, достигающие своего максимального апогея в предэкзаменационный период, когда показатели психоэмоционального напряжения достоверно возрастали в 1,5–2 раза. Следовательно, адаптация студентов-первокурсников к вузовской системе обучения является не менее актуальным фактором напряженности психоэмоционального состояния обучающихся.

Жизненно важный компонент многих адаптивных реакций у молодежи поддерживается возможностями сердечно-сосудистой системы. В процессе долговременной адаптации формируется функциональная система, обеспечивающая успешную жизнедеятельность организма, выраженная интенсификация работы сердца – результат адаптации всех систем. В результате такой активации в миокарде развивается комплекс не только функциональных, но и структурных изменений, ответственных за долговременную адаптацию в течение всей жизни человека [6].

Усугубляют процесс адаптации информационные и психоэмоциональные стрессы. В определенных условиях неизбежны длительные стрессы (дистрессы), когда студенты заставляют работать организм на пределе, и его ресурсы истощаются, наступает функциональный сбой нервной системы. К сожалению, в нашей стране складывалась ситуация, когда основные последствия учебного стресса (дистресса) – неврозы, не рассматривались как заболевания, нуждающиеся в лечении. Но постепенно обществом осознается новая трактовка понятия психического здоровья, которая шире традиционной, характеризующейся только наличием или отсутствием проявлений клинической патологии, поэтому актуальным является поиск эффективных методов диагностики пограничных расстройств и психолого-педагогической коррекции.

Оптимизация влияния стрессовых факторов на учебных занятиях студентов-первокурсников может идти по двум направлениям. Первое – через повышение функциональных возможностей организма, второе – гигиеническая оптимизация самого учебного процесса, в частности, через использование качественных педагогических технологий обучения в высшем учебном заведении.

С педагогических и психогигиенических позиций оптимальным можно считать тот учебный процесс, который дает максимальные учебно-воспитательные результаты при сохранении здоровья обучающегося [6]. В частности, важно стараться контролировать устойчивый уровень работоспособности студентов и поддерживать положительную ее динамику на протяжении всего учебного занятия, предотвращая перегрузку систем. Это снижает напряженность адаптации и гармонизирует развитие студента, и способствуют здоровьесбережению.

Как правило, в студенческом возрасте происходит окончательное формирование когнитивного стиля учения, который является итогом адаптации организма и систем к учебе в условиях вуза. В связи с этим для преподавателя актуальным является знание индивидуальных особенностей студентов, лежащих в основе его стилевых характеристик. Подтверждением принципа системности адаптации являются обнаруженные нами тесные взаимосвязи между личностными качествами студентов и параметрами физического развития, его уровнем и степенью гармоничности. В свою очередь, на основе становления индивидуального опыта приспособлений к учебной деятельности формируется определенный уровень активации реакции на учебные нагрузки, от-

ражающий индивидуальные стили учения и профессиональной деятельности будущих специалистов [5]. Немаловажным является также изменение отношения студентов к своему здоровью, формирование установок на здоровый образ жизни.

Таким образом, особенности протекания психоэмоционального стресса и адаптации к требованиям вуза во многом зависят от организации учебного труда и отдыха первокурсников, личностных психоэмоциональных установок. Их оптимизация невозможна без разработки инновационных подходов к обучению, использования методов мониторинга функционального состояния систем организма, обеспечивающих успешную адаптацию студентов к вузовскому образованию.

Список литературы

1. Адыширин-Заде К.А. Федосейкина, И.В. Особенности организации учебного процесса на теоретических кафедрах медицинского вуза [Текст] / К.А. Адыширин-Заде, И.В. Федосейкина // Современные педагогические и информационные технологии в образовании и медицине. – Самара, 2015. – С. 11–15.
2. Алешина Ю.А. Гигиеническое и психофизиологическое обоснование процесса адаптации студентов-первокурсников к вузовской системе обучения [Текст] / А.Ю. Алешина // Аспирантский вестник Поволжья, 2016. – № 1–2. – С. 254–258.
3. Березин И.И., Сазонова О.В., Гаврюшин М.Ю. Сравнительный анализ антропометрических показателей физического развития школьников городов Самара и Пенза [Текст] / И.И. Березин и соавт. // Наука и инновации в медицине, 2016. – С. 25–30.
4. Грязева Е.Д., Кузнецов О.Ю., Петрова Г.С. Гигиена учебного труда студентов: учебное пособие. Изд. 2-е, испр. и дополн. [Текст] / Е.Д. Грязева, О.Ю. Кузнецов, Г.С. Петрова. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2013. – 158 с.
5. Самыкина Л.Н., Алешина Ю.А. Особенности адаптации студентов-первокурсников к вузовской системе обучения среднего и высшего уровней профессионального образования // Современные педагогические и информационные технологии в образовании и медицине [Текст] / Л.Н. Самыкина А.Ю. Алешина. – Самара, 2015. – С.266–269.
6. Федосейкина И.В., Сказкина О.Я. Формирование педагогического профессионализма молодых преподавателей на теоретических кафедрах медицинских вузов [Текст] / И.В. Федосейкина О.Я. Сказкина // Актуальные вопросы психологии, педагогики и образования. – Самара, 2016. – С.158.
7. Цагарелли Ю.А. Теория и практика системной диагностики человека в психологии [Текст] / Ю.А. Цагарелли. В кн.: Системные исследования в общей и прикладной психологии. – Набережные Челны, 2000. – С.46–49.