

# **ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Батова Елена Анатольевна**

**Орловский государственный университет, г. Орел, Россия**

Проблема адаптации студенчества к учебной деятельности в Вузе является одной из существенных социально-педагогических проблем, играющей очень важную роль в развитии и становлении личности студента.

The problem of adaptation of students to the educational activity at the University is one of the significant socio-pedagogical problems playing very important role in the development and establishment of student's personality.

Адаптация студентов к обучению в вузе является актуальной современной проблемой. Поступление в вуз является переломным моментом в жизни абитуриента. Учебную деятельность студентов относят к умственному труду, который связан с процессом обучения и заключается в накоплении знаний и развитии интеллектуально-эмоциональной сферы. Начало учебной деятельности связано с переходом организма человека на новый уровень функционирования. На студента начинает действовать огромный комплекс разных факторов, при адаптации к каждому из которых формируется своя функциональная система. При этом эффективность адаптации определяется психологическими характеристиками личности студента, физиологическими и биохимическими особенностями его организма. Студент попадает в новые условия, которые характеризуются интенсивной учебной нагрузкой, эмоциональным напряжением, особенно в период экзаменационной сессии, а также низкой двигательной активностью.

Проблема адаптации студентов тесно связана с вопросами их здоровья, профилактики заболеваний, которые вызваны условиями обучения в вузе. Одной из основных причин возникновения патологических и предпатологических состояний, роста заболеваемости среди студентов является прогрессирование дефицита двигательной активности на протяжении всего периода обучения, что отрицательно сказывается на состоянии их здоровья, уровне физического развития и двигательной подготовленности.

Проблема адаптации личности студента исследовалась и исследуется как отечественными (Б.Г. Ананьев, В.Г. Лисовский, В.А. Сластенин и др.), так и зарубежными (Дж. Брунер, Р. Мэй и др.) учеными.

Объектом исследования является процесс адаптации студентов к условиям вузовской среды, предметом исследования – оптимальная организация процесса адаптации студентов к условиям вуза.

Цель исследования – изучить особенности успешной адаптации студентов-медиков к условиям высшей школы.

Поставленная цель потребовала решения следующих задач:

- 1) проанализировать теоретико-методологические предпосылки по проблеме адаптации студентов;
- 2) провести анализ результативности учебной деятельности студентов.

В настоящее время управление процессом обучения осуществляется главным образом с учетом результатов успеваемости, на основе тестирования успешности обучения. При этом вне поля зрения остается «биологическая цена», энергетические затраты на получение знаний, умений, навыков. Неуклонный рост числа психоэмоциональных нагрузок, и все меньше возможностей для мышечной работы, стало характерной приметой современного образа жизни студентов. При этом, анализ литературных и собственных данных, свидетельствует о наличии отрицательных последствий дефицита двигательной активности студентов в сочетании с острым и хроническим стрессом различной этиологии, которые снижают результаты учебной деятельности, адаптивных возможностей, вызывают задержку в развитии и протекании когнитивных процессов, «инфантилизм» в формировании и становлении личности и индивидуального стиля деятельности (1, 6.).

Процесс адаптации также связан с трудностями усвоения новых социальных норм, установления и поддержания студентом определенного статуса в новом коллективе. При этом при поступлении в вуз в основном учитывается лишь уровень развития интеллектуальных функций, но без прогноза их устойчивости и надежности функционирования в условиях обучения. Воздействие факторов, которые не вызывают реакции приспособления к учебному труду, приводит к однообразному поведению, незначительной исследовательской деятельности и социальной активности.

Важным условием успешности учебной деятельности студентов является распорядок дня. Как правило, студент посвящает его общественной работе, интеллектуальному и физическому совершенствованию, отдыху. При этом двигательная активность выступает как составная часть общего режима труда и отдыха, отражающаяся на академической успеваемости. Упорядоченность и системность распорядка дня, в том числе и регулярность занятий физическими упражнениями способствуют гармоничному развитию духовных и физических сил, воспитанию общей активности. Необходимо отметить, что большинство студентов сочетают учебные занятия с регулярными тренировками. Причем многие юноши и девушки до поступления в институт не занимались активно спортом, а стали регулярно тренироваться, только после начала обучения в вузе. Поэтому этой категории студентов приходится адаптироваться не только к новым условиям жизни, обучения, но и к регулярной физической нагрузке.

Учебный процесс в вузе отличается от учебного процесса в школе. В вузе нет ежедневных заданий и контроля их выполнения, каждый семестр в вузе завершается зачетно-экзаменационной сессией, в процессе которой

проверяется качество усвоения содержания изучаемых дисциплин. Студенты имеют большую свободу в ведении самостоятельной работы, а это создает определенные сложности при адаптации к процессу обучения.

В качестве основных трудностей адаптации студентов считается всё большее возрастание объема и сложности учебного материала, увеличение удельного веса самостоятельной работы, а также неумение студентов работать самостоятельно, планировать и распределять своё время. Учебно-профессиональная адаптация является лишь частью широкой трудовой адаптации, которая предполагает приспособление к условиям, характеру и режиму специальности, самого труда к возможностям, способностям и наклонностям студента. Кроме того, процесс адаптации связан с приспособлением к новой дидактической ситуации, принципиально отличающейся от школьной формами и методами организации учебного процесса.

Одним из важных аспектов адаптации является мотивационно-личностный. Он связан с формированием позитивных учебных мотивов и личностных качеств будущего специалиста. К таким относятся: мотивы, отражающие общественную значимость учебы; значимость учебной деятельности для овладения будущей профессией; мотивы, связанные с потребностью в новых знаниях; а также мотивы, не связанные непосредственно с содержанием учебной деятельности, но ориентирующие на ценности, лежащие за ее пределами, т.е. не входящие в ее содержание (мотивы материального поощрения, личная выгода, благополучие) (5).

Учебная деятельность требует от студента большого нервного напряжения, что ухудшает функциональное состояние организма, в том числе и умственную работоспособность. Кроме того, на снижение функциональных возможностей организма студентов неблагоприятное влияние оказывает статическое позное напряжение, которое сопровождается изменениями сердечнососудистой системы и нарушениями симметрии кровоснабжения полушарий головного мозга.

Одной из основных форм приспособления человека к окружающей действительности является способность овладевать новыми движениями, способность эффективно использовать имеющийся набор движений в изменяющихся условиях действительности с определенной степенью двигательной активности. Мышечная деятельность является важнейшим фактором, обеспечивающим уравнивание процессов внутренней среды, сдвиги в которой постоянно возникают под влиянием меняющихся внешних и внутренних причин. При физических нагрузках в организме человека происходят сложные перестройки, ведущие к изменениям эффективности адаптационных реакций функциональных систем, в первую очередь, опорно-двигательного аппарата и кислородообеспечивающего (14).

Высокая учебная нагрузка, большой объем и сложность материала предъявляют к организму повышенные требования, с которыми студенты часто не справляются. В результате чего состояние здоровья студенток

резко ухудшается. Это в значительной мере объясняется трудностями адаптации к новым условиям учебного труда, быта. Нерациональное питание и различные злоупотребления способствуют возникновению желудочно-кишечных заболеваний. Стрессовые влияния, связанные с проблемами межличностных взаимоотношений, с экзаменами, недостаточным сном и другими неблагоприятными факторами способствуют формированию неадекватных сосудистых реакций.

В связи с этим нами был проведен опрос студентов 3 курса с целью определения ухудшения состояния здоровья в процессе учебы в университете. В результате опроса было установлено, что у 19,4% студентов ухудшилось зрение по сравнению с обследованием на 1 курсе, приобретены хронический гастрит – у 6,5% студентов, нарушение осанки и сердечно-сосудистой системы – у 4,8%.

Вопрос влияния занятий физическими упражнениями на успеваемость студентов давно привлекает внимание многих исследователей (В.Э. Нагорный, 1972; А.В. Ходыкин 1966; М.Я. Виленский, 1970; В.П. Русанов, 1981). В исследованиях Г.К. Карповского (1981) тщательно анализируется влияние разнообразных сторон жизнедеятельности студентов, в том числе занятий физической культурой и спортом, на успеваемость.

Учитывая, что важным показателем адаптации к процессу обучения в вузе является ее успешность, нами проанализирована результативность учебной деятельности по итогам сессионной успеваемости (2013-2014 учебного года) на 1-3 курсах медицинского института методом анкетирования. Уровень академической успеваемости оценивался по общему числу зачетов и экзаменов, по величине среднего балла, полученного студентами на экзаменах, а также по уровню психологических трудностей, с которыми столкнулись студенты во время экзаменационной сессии. Характеристика психологических состояний студентов во время сдачи экзаменационной сессии представлена в таблице 1.

Таблица 1 - Характеристика психологических состояний студентов при сдаче экзаменационной сессии в %

сессия	курс	Легко, без затруднений	Волнение, напряжение, страх	Состояние депрессии	Усталость
1	11	30,7	60,8	15,4	10,5
	22	28,7	23,1	-	7,7
	33	69,5	21,7	-	-
2	11	32,5	40,5	12,3	14,7
	22	75	25	-	-
	33	83,3	16,7	-	-

Анализ академической успеваемости студентов в зимнюю сессию (таблица 1) показал, что 60,8 % студентов первого курса, 23,1 % студентов второго и 21,7 % студентов третьего курса указали на затруднения в обучении психологического характера: напряженность и состояние волнения в связи со страхом сдать зачет или экзамен, даже при хорошей подготовке. Кроме того, 15,4 % студентов первого курса имели состояние депрессии, а 10,5 % студентов этой же группы и 7,7 % студентов второго курса отметили усталость. Не отмечалась усталость у студентов 3 курса. Тем не менее, 69,5 % студентов третьего курса, 30,7 % студентов первого и 28,7 % студентов второго курсов легко и без каких-либо затруднений сдали сессию. Психофизиологическая готовность студентов характеризует такой уровень учебной работоспособности, который позволяет им достаточно длительно и эффективно заниматься деятельностью при ее оптимальном повышении. Так, 50,0 % студентов третьего курса, 50,0 % студентов второго и 60,0 % студентов первого курсов при среднем балле «4,5» обучались успешно (таблица 2).

Таблица 2 - Характеристика успеваемости студентов-медиков

курс	сессия	зачёты	экзамены	Баллы (%)					
				«5»	«4,5»	«4,3»	«4»	«3,3»	«3»
11	1	7	3	-	60	6,6	26,8	-	6,6
	2	9,6	3,8	6,6	46,8	18	22	-	6,6
22	1	8	3	-	50	16,6	16,5	-	16,9
	2	9	4,2	62	25,6	2,3	2,1	-	-
33	1	5	4	32,8	50	5,5	10,4	1,3	-
	2	10	3	50	22,2	17,2	6,4	4,2	-

Примечание: в графах «зачёты» и «экзамены» указаны средние показатели в группах по семестрам.

Анализ академической успеваемости в летнюю сессию показал, что 83,3 % студентов третьего курса и 75 % студентов второго курса указали на легкость сдачи зачетов и экзаменов. Установлено состояние тревожности и волнения у 16,7 % студентов третьего курса. Аналогичные состояния наблюдались у 40,5 % студентов первого курса, что несколько ниже по сравнению с зимней сессией. У студентов второго курса этот показатель увеличился до 25 %, что возможно связано с большим количеством сданных экзаменов в сессии, и как следствие, вызванными значительными изменениями в деятельности организма на разных уровнях.

Следует отметить отсутствие ярко выраженных признаков усталости и депрессии у студентов 2 и 3 курсов, а также увеличение числа студентов второго курса до 62 %, сдавших сессию на «отлично» (таблица 2). Это возможно указывает на повышенную устойчивость физически лучше подготовленных студентов к стресс-факторам экзаменационного периода.

Можно предположить, что для данного контингента студентов важную роль в повышении их академической успеваемости и устойчивости к нервно-эмоциональным напряжениям экзаменационной сессии стимулирующую роль сыграл режим использования определенной двигательной деятельности. По-прежнему 12,3 % студентов первого курса испытывали депрессию и 14,7 % усталость, что свидетельствует о сложной перестройке всей системы ценностно-познавательных ориентаций личности студентов.

В результате анализа литературных источников, собственных педагогических наблюдений определено, что адаптация личности представляет собой сложнейшую психофизическую реальность и выступает как динамичный непрерывный процесс, детерминированный образовательной средой и разнообразной учебно-профессиональной деятельностью, характером отношений, единством изменений профессиональных и культурных характеристик, личностных качеств и свойств.

Таким образом, обучение студентов в вузе является серьезным этапом в формировании личности будущих специалистов, а изучение адаптации студенческой молодежи в новой социокультурной среде является перспективным направлением образовательного дискурса. Необходимо продолжать работу по совершенствованию и обновлению образовательной деятельности, направленной на систематическое повышение уровня адаптации обучающихся, что позволит в будущем сформировать компетентного и конкурентно способного специалиста.

Литература:

1. Агеев В.У. Научно-технический прогресс и физическая культура. – Л.: 1989.
2. Ананьев Б.Г. Избранные труды по психологии.- СПб.: СПбГУ.- 2007.-Т.2.-549с.
3. Андреева Д.А. Проблема адаптации студента //Молодежь и образование. – М.: Молодая гвардия, 1972. – с.194-203.
4. Баширова В., Вахрушев М. Некоторые вопросы управления адаптацией первокурсников в пед-м ин-те //Пути совершенствования профессиональной направленности в пед. вузе. – Саратов, 1975. – с.44-56.
5. Бибрих Р.Р. Мотивационные аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе // В сб.: Психологические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе. – Кишинев, 1990. – с. 17-27.
6. Блинова О.А. Процесс музыкальной психотерапии: систематизация и описание основных форм работы/ Психологический журнал. – 1998. - №3. – с. 106.
7. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Пособие для студентов. – М.: АО «Аспект-Пресс», 1995. – 144с.
8. Калужная Р.А., Панавеня В.В., Преснякова Н.М., Сирота Т.И. Адаптационные сдвиги основных функций сердечнососудистой системы на дозированную физическую и умственную нагрузки. – В обработке: Возраст-

ные функциональные особенности сердца при физических нагрузках. Ставрополь, 1979. – с.14-25.

9. Китаев- Смык Л.А. Психология стресса. – Изд-во «Наука». – М., 1983.

10. Краснокутская С.Н. Формирование социальной компетентности студентов вуза: дис. ....канд. пед. наук. – Ставрополь, 2006. – 178с.

11. Лисовский В.Т. Духовный мир и ценностные ориентации молодёжи России: учеб. Пособие. – СПб.: СПбГУП, 2000. – 245с.

12. Постовалова Г.И. О факторах, определяющих адаптивные способности человека //психологические и социально-психологические особенности адаптации студента. – Ереван, 1973. – с. 18-19.

13. Сантросян К.О. К вопросу адаптации первокурсников// Психологические и социально-психологические особенности адаптации студента. – Ереван, 1973. – с.6-10.

14. Соловьёва А.Е. Общая характеристика адаптации студентов младших курсов к условиям Вуза. – М.: МГУ, 1980. – с. 14-16.