

Куницкая, О.С. Физиологическая адаптация первокурсников к образовательной среде учреждения высшего образования как социально-педагогическая проблема / О.С. Куницкая // Медико-педагогические проблемы охраны здоровья учащихся и безопасности жизнедеятельности : материалы Республиканской научно-практической конференции, Минск, 21 ноября 2014 г. / Министерство Образования РБ и БГПУ / под общей ред. В.П. Сытого. – Минск :Тирас-Н, 2014 – С. 51-56

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Куницкая О.С.

БГПУ г. Минск

Студенты являются наиболее динамичной общественной группой, находящаяся в периоде формирования физиологической и социальной зрелости, а значит подверженная высокому риску развития нарушений в состоянии физического и психологического здоровья. Уровень здоровья студентов учреждений высшего образования– это мощный экономический, трудовой, оборонный потенциал страны, фактор и компонент благосостояния общества [1].

Период адаптации студентов, связанный с ломкой прежних стереотипов, на первых порах может обусловить низкую успеваемость и затруднения в общении. Многолетний привычный рабочий стереотип в своей основе имеет психофизиологическое явление по И.П.Павлову – динамический стереотип, разрушение которого приводит к нервным срывам, к стрессовым реакциям. У одних студентов формирование нового стереотипа происходит скачкообразно, а у других - равномерно. Эта перестройка связана с особенностями высшей нервной деятельности (ВНД) и с социальными факторами, имеющими решающее значение.

Физиологическую адаптацию рассматривают как устойчивый уровень активности и взаимосвязи функциональных систем, органов и тканей, а также механизмов управления, обеспечивающих нормальную жизнедеятельность организма студента в условиях обучения. Адаптация студентов к образовательным условиям имеет фазный характер, обусловленный разнообразными специфическими (учебными) и неспецифическими (поведенческими, бытовыми и др.) факторами. Наиболее активные процессы адаптации к новым условиям студенческой жизни происходят на первых курсах. Причём адаптация студентов, проживающих в отрыве от родителей (в общежитии, арендуемой квартире) протекает тяжелее и может приводит к возникновению разнообразных соматических и психоневрологических патологических состояний. Снижение адаптационных возможностей организма считается фактором риска высокой заболеваемости [1].

Анализ степени изученности проблемы показывает, что в педагогике существует ряд исследований, посвященных адаптации студентов к условиям обучения в УВО и педагогической поддержке этого процесса. Отечественные и зарубежные ученые (Н.А. Агаджанян, Б.Г. Ананьев, П.К. Анохин, Л.С. Выготский, В.П. Казначеев, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, А.А. Ухтомский и др.) активно разрабатывали основные положения теории адаптации в контексте общебиологического и психологического свойства индивида.

В педагогических изысканиях Н.В. Бордовской, В.П. Борисенкова, Б.Т. Лихачёва, А.Ю. Морозовой, А.А. Реана, Ю.В. Стафеевой и др. исследуется воспитательная система в педагогической теории и практике, основанная на гуманизации и личностно-ориентированных тенденциях образовательного процесса.

Взаимосвязь проблемы адаптации и социального становления личности отражена в исследованиях Б.П. Ананьева, М.И. Бобнева, В.Г. Бочаровой, М.А. Галагузовой, А.Н. Леонтьева, Р.А. Литвак, А.М. Новикова, А.В. Петровского, Л.С. Рубинштейна, Е.В. Таранова и др.

Различные подходы к оптимизации адаптационного процесса обучения к новым условиям были разработаны Д.А. Андреевой, С.Я. Батышевым, Ю.К. Васильевым, Б.А. Ефимовым, СМ. Мадорской, А.М. Матюшкиным, Н.А. Савотиной, В.А. Сластениным, А.И. Шаровым и др.

Вместе с тем, анализ теории и практики свидетельствуют о том, что недостаточно изученной остается проблема исследования индивидуально-типологических особенностей вегетативной нервной системы (ИТОВНС), которые рассматриваются в качестве одной из конституциональных характеристик, формирующих тип реагирования организма на средовые воздействия.

По мнению большинства исследователей, физиологическая адаптация связана с физическими энергозатратами организма на адаптацию к системе обучения в УВО, оптимальным формированием психофизиологического соотношения и сохранением физического здоровья студентов. С целью диагностики уровня физиологической адаптации первокурсников к образовательной среде УВО нами были проанализированы основные ее показатели[2]:

- стабильность в процессе учебы функционального состояния организма и здоровья учащихся (отсутствие резких сдвигов в состоянии психофизиологических функций);
- изменения уровня работоспособности и физической активности организма;
- субъективное восприятие первокурсниками напряженности индивидуального адаптационного процесса.

Для этого нами была разработана специальная анкета, содержащая как объективные, так и субъективные показатели успешности физиологической адаптации первокурсников. Анкетирование было проведено в ноябре 2013/2014 учебного года в рамках деятельности кафедры социальной педагогики. В анкетном опросе приняло участие 288 студентов-первокурсников 4-х факультетов УО «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка». Обследование первокурсников проводилось в анонимной форме, с целью получения более достоверных результатов. Для более полного и подробного изучения процесса физиологической адаптации был осуществлен анализ контингента первокурсников, поступивших в БГПУ в 2013 году. В результате исследования были выявлены следующие соотношения в составе первокурсников: женский пол - 88%, мужской – 12%, из них 69,2% - сельских и 30,8% - городских жителей.

Как показал проведенный анализ, лишь 6,9 % первокурсников отметили отсутствие изменений в их образе жизни в связи с началом обучения в УВО. Остальные 93,1 % считают, что им пришлось изменить привычный образ жизни и режим дня, который вырабатывался на протяжении многолетнего периода школьного обучения (рис.1).



Рисунок 1 – Диаграмма показателей субъективного восприятия первокурсниками изменений в образе жизни в связи с поступлением в УВО.

Субъективное восприятие первокурсниками изменений в состоянии собственного здоровья и самочувствия оценивается следующим образом(рис.2).

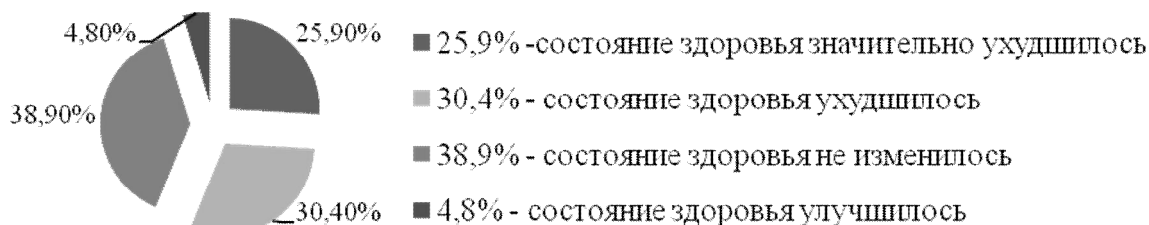


Рисунок 2 – Диаграмма показателей самооценки изменений в состоянии здоровья первокурсников после поступления в УВО.

По данным нашего исследования, 56,3% первокурсников считают, что в связи с началом обучения в УВО у них значительно ухудшилось здоровье, т.е. появились новые заболевания, обострились хронические болезни, ухудшился сон, аппетит. 38,9% студентов

не отмечают изменений в состоянии своего здоровья. Интересным является и тот факт, что 4,8% первокурсников обратили внимание на улучшение собственного здоровья (у них прекрасное самочувствие, они полны сил и энергии)

Физические энергозатраты организма на адаптацию являются немаловажным показателем физиологической адаптации студентов к УВО (рис 3).

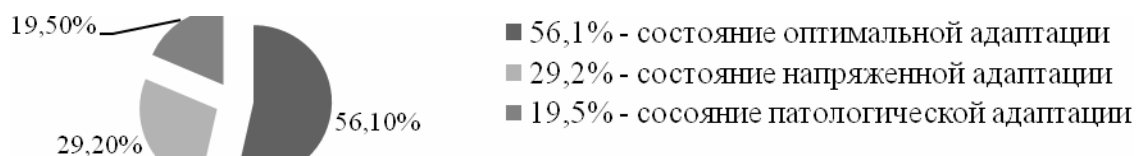


Рисунок 3 – Диаграмма показателей субъективного восприятия первокурсниками напряженности индивидуального адаптационного процесса

Таким образом, в зависимости от степени выраженности реакций организма нами было выделено несколько типов адаптационных состояний первокурсников:

- *состояние «оптимальной или легкой» адаптации*, т.е. обычное существование организма в меняющихся условиях среды при оптимальном режиме всех функциональных систем. Так, 56,1% студентов считают, что адаптация к условиям обучения в УВО была недолгой и нетрудной, длилась от нескольких дней до 1–2 недель;
- *состояние напряженной адаптации*, при котором возникает необходимость перестройки, изменения существующих параметров деятельности, что всегда требует определенного напряжения в работе заинтересованных функциональных систем. Данный вид адаптации является долговременным, так как включает в себя реакции, для осуществления которых у человека нет готовых сформировавшихся механизмов, а есть лишь генетически детерминированные предпосылки. Поэтому происходит постепенное формирование адаптационных механизмов. Такой вид адаптации был характерен для 29,2% первокурсников, которые отметили, что «адаптация была трудной и длилась более 1–2 месяцев»;
- *состояние патологической адаптации или дезадаптации*, которое наступает при превышении резервных возможностей организма, т.е. его взаимодействие со средой определяется работой функциональных систем, значительно отличающихся от оптимума. Результаты анкетирования свидетельствуют о значительном количестве дезадаптированных студентов, так как 19,5% первокурсников считают адаптационный процесс тяжелым и продолжительным. На стадии патологической адаптации возможно полное истощение адаптационных механизмов и развитие болезни.

Таким образом, можно заключить, что процесс социально-педагогической поддержки физиологической адаптации первокурсников к обучению в УВО будет протекать более успешно при реализации следующих педагогических условий:

- выявление индивидуально-типологических особенностей вегетативной нервной системы первокурсников педагогического университета с помощью комплекса отобранных методик;
- обеспечение субъект-субъектных отношений преподавателей, кураторов и администрации факультета, с одной стороны, и студента, с другой, способствующие раскрытию и самореализации его творческого потенциала на основе открытости, доверия и диалога;
- разработка и функционирование модели социально-педагогической поддержки адаптации первокурсников к обучению, которая обеспечивает целостность адаптационного процесса;
- формирование академических и социально-личностных компетенций первокурсников, знаний об адаптационных процессах в рамках учебной дисциплины «Введение в учебную деятельность студента».

Список использованных источников:

1. Косолапов А.Б. Проблемы изучения, сохранения и развития здоровья студентов / А.Б. Косолапов, В.А. Лофицкая. – Владивосток, 2002. – 154с.;
2. Подсосова, Н.Б. Диагностика мотивации первокурсников как условие педагогической поддержки их адаптации к обучению в вузе / Н.Б. Подсосова // Реализация инновационных педагогических технологий в условиях модернизации образования: сборник научных трудов. – Новокузнецк, 2007. – С.171-175;
3. Психофизиологическое состояние здоровья студентов / Р.Ф. Проходовская [и др.] // Инновационный форум: материалы Круглого стола форума выставки. – Иркутск. – 2008. – С. 108-114.