

Пашков Александр Николаевич

д-р биол. наук, профессор, заведующий кафедрой

Величко Лиана Григорьевна

канд. мед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный

медицинский университет им. Н.Н. Бурденко» Минздрава России

г. Воронеж, Воронежская область

АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ПРОЦЕССУ ОБУЧЕНИЯ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

***Аннотация:** адаптация организма к условиям среды может затрагивать его различные функциональные системы, отражаться в особенностях протекания биохимических и поведенческих реакций в ответ на воздействие раздражителей. У человека наряду с аспектами биологической адаптации также необходимо учитывать психологические. Они позволяют ему приспособиться к условиям социальной среды, сформировать новые способы поведения для успешной трудовой деятельности. Для студентов высшей школы, особенно на первом курсе обучения, проблему представляет адаптация к учебному процессу, особенности которой рассмотрены в статье. Новые формы и методы учебной деятельности требуют от первокурсников проявления большей самостоятельности и активности. Недостаточная самоорганизация к процессу обучения способствует снижению успеваемости и потере учебной мотивации. Кроме того, изменение привычного уклада и условий жизни вызывает напряжение работы различных органов, в том числе центральной нервной системы, что проявляется нарушением ее психофизиологических функций. Поэтому для преподавателей вуза достаточно важными представляются задачи, направленные на поиск наиболее эффективных приемов обучения, призванных обеспечить успешную адаптацию студентов к образовательному процессу в высшей школе.*

***Ключевые слова:** процессы адаптации, высшая школа, приемы обучения, инновационные образовательные технологии, учебный процесс, студенты.*

Повышение качества образовательного процесса является одной из основных задач высшей школы. Она реализуется с помощью внедрения в учебный процесс новых форм обучения, а также использования современных информационных технологий [5]. Особое внимание при этом уделяется проблеме психологической адаптации студентов к процессу обучения в вузе [10].

Адаптивные реакции происходят на всех уровнях организации живой природы – от отдельной клетки до целостного организма. При этом каждый организм обладает адаптивными реакциями различной степени сложности, что позволяет ему лучше приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды. Для человека большое значение также имеет психологическая адаптация, которая позволяет приспосабливаться к различным ситуациям и условиям социальной среды [3]. Реализуется возможность сформировать новые способы поведения в процессе преодоления различных трудностей для обеспечения эмоционального комфорта и успешной трудовой деятельности.

В высшей школе преимущественно на первом курсе происходит формирование отношения студентов к образовательному процессу и будущей профессиональной деятельности [12]. Следует учитывать, что вузовское обучение имеет ряд существенных отличий от школьного. Поэтому не для всех студентов адаптация к процессу учебы проходит успешно. В вузе первокурсники сталкиваются с новыми формами и методами учебной деятельности [8]. Согласно новым образовательным стандартам увеличивается время, отведенное на самостоятельную внеаудиторную работу студентов. Направить ее помогают лекционные и практические занятия. Однако в большей степени студентам необходимо самим работать с учебниками, активно приобретать знания, пользоваться дополнительной литературой [11]. При отсутствии ежедневной проверки знаний (в отличие от школьного обучения) серьезную проблему для первокурсников представляет неумение вовремя организовать себя к учебному процессу. В результате может происходить снижение успеваемости и потеря учебной мотивации.

На сегодняшний день одним из показателей успешной работы вуза является количество обучающихся в нем иностранных студентов. Для них адаптация к

учебной деятельности во многом осложнена изучением русского языка как иностранного, поскольку не все российские вузы могут обеспечить образовательный процесс на английском. Также иностранным студентам приходится приспосабливаться к новым условиям обучения и обычаям другой страны [6]. Необходимо учитывать, как они ощущают себя в новой социокультурной среде и какие меры можно принимать для усовершенствования условий их проживания, обучения и облегчения адаптационного процесса.

Изменение привычных условий жизни у первокурсников вызывает напряжение работы различных органов, особенно выраженное со стороны нервной системы. Важное значение имеет соблюдение режима труда и отдыха, а также достаточный сон. На кафедре биологии ВГМУ им. Н.Н. Бурденко проводятся исследования по изучению адаптивных реакций со стороны вегетативной нервной системы в стрессовых ситуациях (сдача экзаменов, зачетов) и оценке нарушений сна у студентов [2]. Установлено, что в ходе адаптации к новому процессу обучения и климато-географическим условиям напряжение психофизиологических функций ЦНС выражается повышением активности со стороны симпатического отдела вегетативной нервной системы [7]. При оценке общего уровня здоровья у студентов по результатам анкетирования были выявлены нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, болезни органа зрения и неврастения. При этом юноши оценивали состояние своего здоровья как высокое или выше среднего, а девушки – среднее или выше среднего [9]. Большинство из обследуемых отмечали, что относятся к своему здоровью недостаточно бережно. Следует учитывать: повышенные требования к организму увеличивают риск развития дезадаптации вследствие снижения его защитного потенциала, что отражается на качестве образовательного процесса.

Преподавателям вуза необходимо использовать наиболее эффективные приемы обучения, позволяющие обеспечить успешную адаптацию студентов к образовательному процессу [1]. На первом курсе большое внимание уделяется организации систематического контроля учебной деятельности, обеспечению эмо-

циональной и психологической поддержки студентов. Использование инновационных образовательных технологий способствует повышению уровня индивидуальности обучения, вовлечению в учебный процесс каждого студента [4]. При этом объяснение материала становится более доступным, а контроль знаний более эффективным. Эти факторы мотивируют студентов к приобретению научных знаний и обеспечивают успешную адаптацию к учебному процессу в высшей школе.

Список литературы

1. Биографический метод как психолого-педагогический метод обучения и воспитания / А.Н. Пашков, Н.А. Щетинкина, Л.Г. Величко [и др.] // Педагогические и психологические основы оптимизации образовательного процесса в высшей медицинской школе: Материалы научно-практического семинара. – Воронеж: «Мир науки», 2019. – С. 62–65.

2. Изучение длительности индивидуальной минуты у студентов ВГМУ / М.И. Ходасевич, М.С. Рощевкина, А.Н. Пашков [и др.] // Молодежный инновационный вестник. – 2019. – Т. 8, №2. – С. 314–315.

3. Изучение психологического климата в учебных группах студентов стоматологического факультета ВГМУ / Е.Б. Пухарева, А.Д. Титов, А.Н. Пашков [и др.] // Молодежный инновационный вестник. – 2018. – Т. 7, № S1. – С. 275–276.

4. Определение ведущего канала восприятия у студентов 1 курса ВГМУ им Н.Н. Бурденко / А.Ю. Гоцкина, В.О. Джуганова, А.Н. Пашков [и др.] // Молодежный инновационный вестник. – 2018. – Т. 7, № S1. – С. 195.

5. Опыт применения инновационных технологий при изучении биологии в медицинском вузе / А.Н. Пашков, Л.Г. Величко, Н.А. Щетинкина [и др.] // Проблемы управления качеством образования: сборник избранных статей Международной научно-методической конференции. – СПб.: ГНИИ «Нацразвитие», 2020. – С. 54–56.

6. Особенности адаптации иностранных студентов при изучении некоторых разделов биологии / А.Н. Пашков, Н.А. Щетинкина, Н.В. Парфенова [и др.] //

Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сборник научных статей IX Всероссийской очной научно-практической конференции с международным участием. – Воронеж: Научная книга, 2020. – С. 170–173.

7. Особенности показателей работоспособности у студентов-первокурсников / В.О. Джуганова, А.Ю. Гоцкина, А.Н. Пашков [и др.] // Молодежный инновационный вестник. – 2018. – Т. 7, № S1. – С. 196–197.

8. Особенности преподавания некоторых разделов биологии студентам педиатрического факультета ВГМУ / А.Н. Пашков, Н.А. Щетинкина, Л.Г. Величко [и др.] // Клинико-морфологические аспекты фундаментальных и прикладных медицинских исследований: материалы Международной научной конференции / редкол.: Н.Т. Алексеева [и др.]. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2021. – С. 169–172.

9. Особенности функционального состояния организма у студентов 1 курса ВГМУ / А.М. Зайцева, А.В. Проценко, А.Н. Пашков [и др.] // Молодежный инновационный вестник. – 2017. – Т. 6, №2. – С. 210–211.

10. Редько Л.Л. Психолого-педагогическая поддержка адаптации студента-первокурсника в вузе / Л.Л. Редько, Ю.А. Лобейко. – М.: Илекса, 2008. – 296 с.

11. Роль практических умений в профессиональной подготовке студентов-медиков / А.Н. Пашков, Л.Г. Величко, Н.А. Щетинкина [и др.] // Образование. Культура. Общество: сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции (Санкт-Петербург, 28 апреля 2021 года). – СПб.: ГНИИ «Нацразвитие», 2021. – С. 28–30.

12. Формирование экологического мышления у будущих врачей / Н.А. Щетинкина, А.Н. Пашков, Л.Г. Величко [и др.] // Клинико-морфологические аспекты фундаментальных и прикладных медицинских исследований: Материалы международной научной конференции / Редколлегия: Н.Т. Алексеева [и др.]. – Воронеж: «Научная книга», 2021. – С. 255–258.