

- Zakopailo, 2001* – Zakopailo S. A. Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia i yoho tsinnosti u starshoklasnykiv: Methodychni rekomendatsii. – Pereiaslav-Khmelnitskyi: «Buklet», 2001. – 58 s.
- Zubalyi, 1991* – Zubalyi N. D. Nekotorye prychny nedostatkov v formyrovanny u shkolnykov zdorovoho obraza zhyzny // Fyzycheskaia kultura y zdorovyi obraz zhyzny. – Lypetsk, 1991. S. 10-11.
- Kuzmenko, 2003* – Kuzmenko V. Iu. Vykhovannia v uchniv 8-9 klasiv zdorovoho sposobu zhyttia: Avtoref... kand. ped. nauk. – K., 2003. – 20 s.

Надійшла до друку 11.08.2014.

УДК 612.821-057.87:37.091.2

Юрій Гріненко

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ПІД ЧАС АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

У статті висвітлюється питання адаптації студентів-першокурсників до навчання у вищому навчальному закладі. Проведено дослідження стосовно визначення чинників, які впливають на процес адаптації студентів. У процесі адаптації найбільші труднощі студенти відчують у навчанні. Встановлено, що вони пов'язані з недостатньо розвинутими вміннями вузівської навчальної роботи, невмінням спланувати час для самостійної підготовки до занять, недостатніми вольовими зусиллями, що необхідні для самоорганізації та невмінням працювати систематично.

З'ясовано, що серед факторів, що суттєво впливають на адаптацію студентів до навчання у вищих навчальних закладах важливу роль відіграє стан їх здоров'я. Підвищені вимоги до рівня функціонування всіх психічних процесів, що спостерігаються при інтенсивній розумовій роботі, є чинником ризику зриву адаптації та виникнення психологічних, психічних та соматичних змін.

Проведені дослідження стосовно психофізіологічного стану організму студентів-першокурсників в умовах організації навчання за кредитно-модульною системою показали, що 32,4% осіб мають незадовільні показники гемодинаміки та психофізіологічні показники розумової працездатності (продуктивність, кількість і якість виконаної роботи). Даний контингент можна розцінювати як можливу групу ризику в розвитку дезадаптації.

Запропоновано комплекс здоров'язберезувальних заходів, що сприяють підвищенню інтелектуального потенціалу студента.

Ключові слова: студент, першокурсник, адаптація, вищий навчальний заклад, психофізіологічний стан, дезадаптація.

В статье освещается вопрос адаптации студентов-первокурсников к обучению в высшем учебном заведении. Проведено исследование по определению факторов, влияющих на процесс адаптации студентов. В процессе адаптации наибольшие трудности студенты испытывают в обучении. Установлено, что они связаны с недостаточно развитыми умениями вузовской учебной работы, неумением спланировать время для самостоятельной подготовки к занятиям, недостаточными волевыми усилиями, которые необходимы для самоорганизации и неумением работать систематически.

Выяснено, что среди факторов, которые существенно влияют на адаптацию студентов к обучению в высших учебных заведениях важную роль играет состояние их здоровья. Повышенные требования к уровню функционирования всех психических процессов, наблюдаемых при интенсивной умственной работе, является фактором риска срыва адаптации и возникновения психологических, психических и соматических изменений.

Проведенные исследования по психофизиологического состояния организма студентов-первокурсников в условиях организации обучения по кредитно-модульной системе показали, что 32,4% лиц имеют неудовлетворительные показатели гемодинамики и психофизиологические показатели умственной работоспособности (производительность, количество и качество выполненной работы). Данный контингент можно расценивать как возможную группу риска в развитии дезадаптации.

Предложен комплекс здоровьесохраняющих мероприятий, способствующих повышению интеллектуального потенциала студента.

Ключевые слова: студент, первокурсник, адаптация, высшее учебное заведение, психофизиологическое состояние, дезадаптация.

The article highlights the issues of adaptation to the studying process of the first year higher school students. The study has been conducted to determine the causes influencing the adaptation of students. During the adaptation process, the learning curve presents biggest difficulty for students. It has been identified that the difficulties were associated with undeveloped skills to perform higher school educational assignments, lack of time planning skills, insufficient volitional efforts to self organization, lack of systematic approach.

The student's state of health has been identified to be among the key factors to influence the adaptation to the learning process in higher school. The increased demands for the functionality level of all psychological processes associated with intensive mental activities are the risk factor for adaptation and cause psychological, mental and somatic changes.

The study conducted to explore the psychological and physiological state of health of first year credit-module students has shown that 32, 4% of students have insufficient levels of hemodynamics and mental efficiency (efficiency and quality of work performance). This contingent can be considered as a possible risk-group to develop disadaptation.

The set of healthcare initiatives has been proposed to facilitate students' intellectual potential.

Key words: student, first year, adaptation, higher school, psychological and physiological state of health, disadaptation.

Постановка проблеми. Адаптація студента до навчання у вищому навчальному закладі є однією з найактуальніших проблем сьогодення. Зміна способу життя на етапі навчання у вищих навчальних закладах висуває високі вимоги до пристосувальних можливостей організму та потребує міцного фізичного і психічного здоров'я, здатності до складної розумової аналітико-синтетичної діяльності, пізнавальної активності.

Незважаючи на прогрес у розвитку сучасної вищої освіти, проблема погіршення здоров'я студентів, неврахування фізіолого-психологічних особливостей юнацького віку, залишається далекою від задовільного вирішення. Відомо, що навчання без урахування психогігієнічних вимог у вищих навчальних закладах негативно впливає на здоров'я студентів, а нові інноваційні технології часто акумулюють різні недоліки, поглиблюючи цей вплив. Водночас кредитно-модульна організація навчального процесу супроводжується інтенсифікацією навчального процесу, активізацією застосування в ньому технології індивідуалізації й диференціації, що обумовлює підвищення вимог до функціонального стану організму. Внаслідок цього можуть виникати різні зміни, які характеризуються зниженням функціональних можливостей організму, напруженням регуляторних систем організму, що призводить до погіршення розумової працездатності й обмеження адаптаційно-присосувальних можливостей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі соціально-педагогічних умов адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі присвячена низка публікацій педагогів та психологів. Як зазначає дослідник С. Селіверстов, на сучасному етапі розвитку вищої школи вельми складним і актуальним залишається проблема включення в навчально-виховний процес студентів-першокурсників. Вчорашні школярі, ще не позбавившись тієї великої психологічної напруги, яку вони випробовували під час випуску зі школи і при здачі вступних іспитів до вищого навчального закладу, потрапляють в абсолютно інші умови організації навчання: тривалість учбових занять, учбові лекції, семінари, написання рефератів, виступи з докладами, зміна режиму проживання і харчування, участь в суспільному житті факультету, трудові функції, пов'язані з самообслуговуванням, чергуваннями, ремонтом, участю в змаганнях [Селіверстов, 2000].

Вагомою є думка багатьох вітчизняних вчених (М. Боришевський, В. Слободчиков, Д. Ельконін), які вважають за необхідне включити в коло критеріїв норми не тільки успішну адаптацію до соціального середовища, а й прогресивний, хоч і

нерівномірний розвиток творчого потенціалу особистості, що насамперед засвідчує процес її формування. Водночас дослідник Ф. Хайруллін розглядає адаптацію як звикання, пристосування особистості до нового оточення. Залежно від характеру ставлення особистості до умов і змісту конкретної діяльності автор розрізняє два типи адаптації :творчу і формальну. Під творчою він розуміє повне пристосування до навчального процесу: глибокі і міцні знання, формування творчого мислення і навичок майбутнього фахівця, загальна активність у пізнавальній діяльності. Формальна адаптація відбувається у разі пристосування не для успішного оволодіння знаннями, а «для доведення справи до кінця» одержати диплом [Хайруллін, 1972].

Дослідниця І. Соколова зазначає, що адаптаційний період у різних студентів відбувається по-різному, залежно від їх індивідуально-психологічних особливостей, рівня готовності до навчання у вищій школі [Соколова, 2010].

Дослідники Н. Коцур та Л. Гармаш вважають, що слід урахувати фізіологічний аспект адаптації, оскільки навчання завжди зумовлене станом функціональних систем, і, насамперед нервової. Відомо, що надмірні розумові навантаження призводять до зниження показників, які характеризують функціональний стан центральної нервової системи. А тому діагностичний висновок у кожному конкретному випадку повинен ґрунтуватися на визначенні ступеня відхилення досліджуваних параметрів від нормативів [Коцур, 2012].

Водночас у літературі обмаль праць, присвячених дослідженню психофізіологічного стану організму першокурсників в умовах впровадження кредитно-трансферної системи навчання у вищій школі.

Мета написання статті полягає у виявленні чинників впливу на рівень адаптації та визначенні закономірностей психофізіологічної адаптації студентів першокурсників в умовах кредитно-модульної системи організації навчального процесу.

Реалізація поставленої мети сприяла виконанню таких завдань:

–з'ясувати фактори, що впливають на процес адаптації студентів до навчання у вищій школі;

–провести дослідження психофізіологічного стану організму першокурсників.

–Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що знаючи психофізіологічні особливості організму студентів ми можемо

забезпечувати умови для успішної адаптації та підвищити інтелектуальний потенціал студентів.

Виклад основного матеріалу. Перебіг адаптаційних процесів обумовлений як психофізіологічними властивостями, так і особистісними якостями індивіда. Серед факторів, що суттєво впливають на адаптацію до навчання у вищих навчальних закладах важливу роль відіграє стан здоров'я. Дослідження останніх років дозволяє говорити про значну поширеність станів, що не досягають рівня хвороби, але супроводжуються наявністю поодиноких неспецифічних розладів, що проявляються суб'єктивно та призводять до зниження самооцінки здоров'я. Такі порушення відносять до донозологічних розладів, або передхворобливих станів.

За даними ряду дослідників (Ю. Александровський, В. Компанец, Ф. Березін та ін.) підвищені вимоги до рівня функціонування всіх психічних процесів, що спостерігаються при інтенсивній розумовій роботі, є чинником ризику зриву адаптації та виникнення психологічних, психічних та соматичних змін [Александровский, 1993; Компанец, 1997; Березин, 1998].

Здатність суб'єкта до адаптації визнається західноєвропейськими та американськими дослідниками як найбільш популярний, основний і разом з тим загальний критерій норми психічного розвитку. У гуманістичній психології умовами успішної адаптації індивіда до мінливого соціального середовища є «гарна інтеграція особистості» (Г. Олпорт), гармонічна Я-концепція, а також відносна автономія (у розумінні спроможності до незалежної, самостійної поведінки). Автономія пов'язується з формуванням комунікативних здібностей і впевненості в собі на їх основі (Р. Бернс, Г. Олпорт, К. Роджерс та ін.). Істотним внеском у розробку фізіологічних механізмів процесу адаптації є дослідження, що пояснюють взаємозв'язок з навколишнім середовищем як систему тимчасових зв'язків, об'єднану в єдиний комплекс – динамічний стереотип. За механізмом динамічного стереотипу розвиваються звички, здійснюється пізнавальна діяльність. Руйнування динамічного стереотипу може супроводжуватися негативними наслідками: швидкою втомлюваністю, почуттям невдоволення, розвитком тривоги.

Відомо, що багато юнаків та дівчат потрапляючи в студентський колектив адаптуються в ньому недостатньо швидко. Причиною тому є чинники, характерні лише для навчання у вузі.

По-перше, в даний період відбувається процес адаптації пов'язаний з перебудовою режиму праці і відпочинку, новими

формами спілкування, підвищеними вимогами до функціонального стану організму.

По-друге, початковий період формування студентського колективу відрізняється значним розширенням обсягу нової інформації і необхідністю її засвоєння в обмежені терміни.

По-третє, необхідність обов'язкового виконання всього обсягу учбових занять на фоні інтенсифікації навчальної діяльності зумовлює підвищену нервову-психічну напруженість студента.

За даними досліджень І. Соколової, період адаптації першокурсника пов'язаний із руйнуванням раніше сформованих стереотипів, що може породжувати труднощі як у навчанні (порівняно із школою низька успішність), так і в спілкуванні. Водночас адаптаційний період залежить від індивідуально-психологічних особливостей студентів та рівня їх готовності до навчання у вищій школі [Соколова, 2010].

Залежно від швидкості адаптації та її результатів розрізняють такі типи адаптації студента:

1 тип – студент, який легко адаптується до нових умов, швидко розробляє стратегію своєї поведінки, легко входить у колектив, поведінка його емоційно стійка, неконфліктна;

2 тип – студент, адаптація якого цілком залежить від середовища і соціального оточення. У такого студента виникають ускладнення у організації своєї роботи, і в режимі праці, і в спілкуванні. Важлива допомога, зовнішній контроль і підтримка;

3 тип – студент, який важко адаптується через свої індивідуальні особливості. Поведінка його деструктивна, конфліктна, емоційно нестійка, з неадекватною реакцією на вимоги та умови навчання. У період адаптації студент переживає деструктивний стан.

Дослідження О. Галус показують, що в процесі адаптації найбільші труднощі студенти відчувають у навчанні. Вони пов'язані з недостатньо розвинутими вміннями вузівської навчальної роботи (47%), невмінням спланувати час для самостійної підготовки до занять (61%), недостатніми вольовими зусиллями, що необхідні для самоорганізації (51%), невмінням працювати систематично (39%). Треба врахувати, що адаптацію до учбової діяльності слід розглядати не як пристосування, а впрацювання в нових умовах, з новою метою і задачами [Галус, 2004].

Успішний чи невдалий початок студентського життя як правило визначає подальшу перспективу протягом усього навчання, а також впливає на формування професійних якостей майбутнього спеціаліста.

Впровадження у навчальний процес кредитно-модульної системи вимагає вивчення перебігу процесу адаптації студентів-першокурсників, що забезпечить своєчасне виявлення адаптаційно-компенсаторних порушень на ранніх етапах і дозволить впровадження корекційних та психопрофілактичних заходів, спрямованих на попередження зриву адаптації та забезпечення високого рівня ефективної розумової працездатності.

У зв'язку з цим постає наукова проблема: вивчити умови, що сприяють успішній адаптації студентів першого курсу до навчання у вищому навчальному закладі та забезпечують високий інтелектуальний потенціал при впровадженні Болонського процесу.

Нами було проведено вивчення психофізіологічного стану 253 студентів-першокурсників, котрі у 2013 році вступили до Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди з метою виявлення чинників, що впливають на рівень соціальної, психологічної та психофізіологічної адаптації.

Відповідно до поставленої нами мети дослідження проводилося вивчення основних психофізіологічних функцій в процесі адаптації студентів першого курсу в умовах кредитно-модульної системи організації навчального процесу та дослідження чинників, котрі справляють вагомий вплив на процес адаптації.

Об'єктивно вивчалися психофізіологічні показники розумової працездатності та уваги за методикою «Коректурна проба», функціональний стан серцево-судинної системи та індивідуально-психологічні особливості студента за тестами М. Люшера та Ч. Спілберга і Ю. Ханіна. Суб'єктивні методи включали оцінку загального самопочуття, наявності скарг та суб'єктивну оцінку здоров'я, аналіз умов життя та навчання за розробленими методиками. Дослідження проводилися в динаміці першого року навчання.

За результатами дослідження психофізіологічних показників розумової працездатності на початку навчального року у більшості студентів спостерігалось денне та тижневе зниження продуктивності та стійкості уваги. В динаміці спостерігалася позитивна тенденція показників розумової працездатності, проте у частини студентів на фоні наявності скарг на здоров'я вегетоневротичного спрямування (головний біль, поганий сон, серцебиття). Перед екзаменаційною сесією студенти відмічали зростання тривожності. Якщо рівень тривожності не

перевищує середніх показників, то в такому випадку вона обумовлює цілеспрямовану поведінку. Дослідження показали, що 37,9 % студентів мали високий рівень тривожності, що сприяє формуванню емоційного стресу.

Вже на початку обстеження згідно результатів дослідження виявлено групу студентів (32,4%), які відчували себе невпевнено, відособлено, переживали загострене почуття відірваності від звичного середовища, незадоволеністю своїм станом. Тобто початок формування студентського колективу чинить певну дію на емоційну сферу студента-першокурсника. Серед студентів даної групи виявлені незадовільні показники гемодинаміки та психофізіологічні показники розумової працездатності (продуктивність, кількість і якість виконаної роботи), що пов'язано з функціональним станом серцево-судинної та центральної нервової системи. Даний контингент можна розцінювати як можливу групу ризику в розвитку дезадаптації. В динаміці річного спостереження лише 24% студентів даної групи мали позитивну тенденцію у психофізіологічних показниках розумової працездатності та показниках, що характеризують функціональний стан серцево-судинної системи. У інших студентів спостерігали функціональне напруження системи кровообігу у спокої та зростання ознак втоми (за показниками розумової працездатності) протягом тижня та навчального року на фоні наявних скарг вегетоневротичного напрямку. Зміни психофізіологічних показників є не тільки діагностичними ознаками розумової працездатності, а й мають прогностичне значення щодо розвитку зриву адаптації [Сніцин, 2005].

Таким чином, процес адаптації зумовлений дією екзогенних та ендогенних чинників і в разі порушення збалансованості в системі особистість – середовище супроводжується зривом адаптації. Своєчасне проведення діагностики психофізіологічного стану організму студентів дозволяє визначити групу ризику щодо розвитку дезадаптації з одного боку, а з іншого – впливати на екзогенні чинники навчального процесу, що сприяють зриву адаптації.

Зважаючи на те, що в період адаптації найбільші труднощі студенти пов'язують з навчанням, нами були розроблені та запроваджені заходи, які сприяють підвищенню інтелектуального потенціалу студента. Комплекс заходів включає гігієнічні заходи (дотримання гігієнічних вимог при організації навчального процесу), раціональну організацію фізкультурно-спортивної діяльності студента, особистісно-орієнтовний підхід до студента і його можливостей, виховання культури розумової праці з професійною спрямованістю

навчальної діяльності, систематичний контроль за навчальною діяльністю через модульно-кредитну систему оцінювання знань.

У цей період вирішальне значення має підтримка, допомога, увага з боку куратора і викладачів, а саме: порада щодо встановлення режиму праці і відпочинку; порада з питань організації самостійної навчальної роботи; допомога в пізнанні товаришів, у становленні ділових і дружніх стосунків; створення комфортного позитивного психологічного мікроклімату в студентському колективі.

Висновки. Результати проведеної роботи дозволяють нам вважати, що рівень адаптації до навчання опосередковано може бути визначений за результативністю навчальної діяльності, функціональним станом психофізіологічних систем організму. При індивідуально- диференційованому підході на основі отриманих даних можна дати оцінку ступеня ризику розвитку дезадаптації та запровадити заходи, спрямовані на її попередження. Впровадження комплексу гігієнічних та психолого-педагогічних заходів, спрямованих на ефективність навчальної діяльності, сприяють оптимізації інтелектуального потенціалу студента в період адаптації.

Перспективи подальших досліджень полягають у перевірці ефективності запропонованих здоров'язбережувальних та психолого-педагогічних заходів, спрямованих на попередження дезадаптації студентів-першокурсників та проведення моніторингу їх психофізіологічного стану.

ЛІТЕРАТУРА:

- Александровский, 1993* – Александровский Ю. А. Пограничные нервно психические расстройства / Ю. А. Александровский. – М., 1993. – 116 с.
- Березин, 1998* – Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека /Ф. Б. Березин. – Ленинград: Наука, 1998.– 270 с.
- Галус, 2004* – Галус О. М. Проблема адаптації першокурсників до навчання у ВНЗ та її педагогічні основи / О. М. Галус// Гуманітарні науки. – 2004. № 2. – С. 46-52.
- Компанец, 1997* – Компанец В. С. Психофізіологічні критерії розумової втоми та їх профорієнтаційна значимість: автор. дис... на здобуття наук. ступ. доктора психологічних наук /В. С. Компанець. – К., 1997. – 44 с.
- Коцур, 2012* – Коцур Н. І. Психолого-педагогічні засади формування здорового способу життя студентської молоді /Н. І. Коцур, Л. С. Гармаш // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: Науковий журнал. – №1(19) 2012. – Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка. – С. 84-91.

- Селіверстов, 2000* – Селіверстов С. І. Соціально – педагогічні умови адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі: автореф. дис... канд. пед. наук.13.00.04. / С. І. Селіверстов. – К., 2000. –24 с.
- Соколова, 2010* - Соколова І. М. Соціальні та клініко-психологічні особливості порушення адаптації у студентів вузу / І. М. Соколова // Проблеми загальної та педагогічної психології: збір. наук праць. –Т. III. – Ч. 5. – К. 2010. – С. 281-284.
- Спіцин, 2005* – Спіцин. В. В. Адаптація студентів молодших курсів до навчання на факультеті фізичної культури /В. В. Спіцин //Теорія і методика фізичного виховання. – 2005. – №2. – С.17-18.
- Хайруллин, 1972* – Хайруллин Ф. Г. Некоторые социальные проблемы формирования студенчества при адаптации студентов к вузу: дис... канд. пед. наук. /Ф. Г. Хайруллин – Уфа, 1972. – 236 с.

REFERENCES

- Aleksandrovskiy, 1993* – Aleksandrovskiy Iu. A. Pohnaychnye nervno psykhycheskye rasstroistva / Iu.A. Aleksandrovskiy. – M., 1993. – 116 s.
- Berezyn, 1998* – Berezyn F. B. Psykhycheskaia y psykhofyziolohycheskaia adaptatsiya cheloveka /F. B. Berezyn. – Lenynhrad: Nauka, 1998.– 270 s.
- Halus, 2004* – Halus O. M. Problema adaptatsii pershokursnykiv do navchannia u VNZ ta yii pedahohichni osnovy / O. M. Halus // Humanitarni nauky. – 2004. – № 2. – S. 46-52.
- Kompanets, 1997* – Kompanets V. S. Psykhofiziolohichni kryterii rozumovoi vtomy ta yikh proforiientatsiina znachymist: avtor. dys... na zdobuttia nauk. stup. doktora psykhologichnykh nauk /V. S. Kompanets. – K., 1997. – 44 s.
- Kotsur, 2012* – Kotsur N. I. Psykholoho-pedahohichni zasady formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi /N. I. Kotsur, L. S. Harmash // Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii: Naukovyi zhurnal. – №1(19) 2012. – Sumy: SumDPU imeni A. S. Makarenka. – S. 84-91.
- Seliverstov, 2000* – Seliverstov S. I. Sotsialno – pedahohichni umovy adaptatsii studentiv do navchannia u vyshchomu navchalnomu zakladi: avtoref. dys... kand. pед. наук.13.00.04. / S. I. Seliverstov. – K., 2000. 24 s.
- Sokolova, 2010* Sokolova I. M. Sotsialni ta kliniko-psykhologichni osoblyvosti porushennia adaptatsii u studentiv vuзу / I. M. Sokolova // Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykhologii: zbir. nauk prats. –Т. III. – Ch. 5. – К. 2010. – S.281-284.
- Spitsyn, 2005* – Spitsyn.V .V. Adaptatsiia studentiv molodshykh kursiv do navchannia na fakulteti fizychnoi kultury /V. V. Spitsyn //Теорія і методику фізичного виховання. – 2005. – №2. – S.17-18.
- Khairullin, 1972* – Khairullin F. H. Некоторые социальные проблемы формирования студенчества при адаптации студентов к вузу: дис... канд. пед. наук. /F. H. Khairullin Ufa, 1972. – 236 s.

Надійшла до друку 7.08.2014