

*И. В. Кураченко*

*г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины*

## **К ВОПРОСУ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ**

Обучение в высшей школе – процесс сложный и трудоемкий, требующий большой эмоциональной и физиологической нагрузки молодого человека. Проблема адаптации студенческой молодежи достаточно широко освящается психологами, применяющими разнообразные методики [1].

Осуществляя руководство дипломными проектами студентов специализации «Физиология», мы обратили внимание на взаимосвязь между типом темперамента и способностью к адаптации у студентов. В связи с чем была поставлена задача при помощи теста-опросника Ганса Юргена Айзенка (Eysenck Personality Inventory, или EPI) выявить у студентов первого курса тип темперамента для последующего анализа по схеме «тип темперамента – характер адаптации».

Впоследствии, изучая литературные источники, отметили, что данная идея не нова. Ряд ученых, психологов разработали методы анализа личности на примере тестов по Яну Стреляу, Ч. Д. Спилбергеру, Ю. Л.Ханину и прочим. В результате выявлены две группы адаптации студентов:

- а) высокоадаптированные;
- б) низкоадаптированные.

Понятно, что объективно процесс адаптации студентов к учебному процессу можно оценивать по физиологическим параметрам, а именно, по кардиогемодинамическим показателям: частоте сердечных сокращений, артериальному давлению, систолическому, минутному объемам крови и др. [2, 3]. Помимо сердечной функции, оценка процесса адаптации возможна по дыхательной функции, а также по их взаимодействию, т.е. сердечно-дыхательному синхронизму [4].

Располагая необходимым оборудованием, имеющимся на кафедре зоологии, физиологии и генетики биологического факультета университета, мы лишь начали изучение адаптации на основе оценки по регуляторно-адаптивному статусу студента.

Согласно методике Я. Стреляу наиболее адаптированы следующие типы личности: флегматики, сангвиники, флегма-сангвиники, флегма-меланхолики. Таким образом, менее адаптированы к условиям жизни меланхолики, холерики, сангвино-холерики, меланхолики и холерики. Уровень личностной тревожности отражает способность организовать адаптацию к условиям жизни. Так, низкий уровень тревожности характеризует нормальное психоэмоциональное состояние человека и его хорошие адаптивные возможности. Умеренная тревожность означает воздействие на организм стрессовых ситуаций (низкая успеваемость, личные отношения с однокурсниками и пр.), что не позволяет полностью приспособиться к новой обстановке. Высокая тревожность соответствует низкой способности к адаптации, наличию психоэмоциональных и поведенческих составляющих хронического стресса, что может привести к нервному срыву [5]. Чтобы этого не произошло, в университете традиционно организуются встречи первокурсников с психологом, после чего даются рекомендации куратору, заместителю декана по воспитательной работе.

Согласно методике, разработанной Ч. Д. Спилбергером и Ю. Л. Ханиным, личностная тревожность оценивается следующим образом:

- до 30 баллов – низкий уровень (соответствует лучшей адаптации);
- от 31 до 45 баллов – умеренный;
- 46 и более баллов – высокий.

Установлено, что процент студентов с низким уровнем тревожности колеблется от 6 до 7%.

Нами проведено сопоставление информативности оценки адаптации студентов к учебному процессу по самочувствию, активности и настроению (далее САН). Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благополучном состоянии студента, ниже 4 баллов – о неблагополучном. Норма находилась в диапазоне 5–5,5 баллов. В начале 2022/2023 учебного года исследовано на САН 35 студентов 1 курса биологического факультета. Такие же исследования проведены в декабре 2022 года к началу зимней сессии (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика параметров САН студентов-биологов

Параметры САН	M±m	
	Начало учебного года	Начало зимней сессии
самочувствие	5,6±0,2	6,2±0,2
активность	5,2±0,1	7,0±0,1
настроение	5,0±0,2	7,2±0,3

Как видно из таблицы 1, наиболее позитивны изменения в параметре «настроение» по сравнению с двумя другими показателями САН ( $p \leq 0,001$ ). По типу темперамента флегматики и флегма-сангвиники составили 65 % от числа испытуемых, адаптированных к учебному процессу с высоким показателем САН.

Задача в дальнейшем – провести оценку адаптации студента к учебному процессу по регуляторно-адаптивному статусу, провести данную оценку по двум функциям организма: сердечной и дыхательной.

### Литература

1. Шолохова, Г. П. Адаптация первокурсников к условиям обучения в вузе и ее психолого-педагогические особенности / Г. П. Шолохова, И. В. Чикова // Вестник ОГУ. – 2014. – № 3 (164). – С. 103–107.
2. Кашина, Ю. В. Оценка адаптации студентов в начале и в конце учебного года по вариабельности ритма сердца / Ю. В. Кашина // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 10 (3). – С. 514–517.
3. Изменение кардиогемодинамических показателей и ритма сердца студентов под воздействием учебной нагрузки / С. М. Минасян [и др.]. // Российский физиологический журнал им. И. М. Сеченова. – 2006. – Т. 92, № 7. – С. 817–826.
4. Покровский, В. М. Сердечно-дыхательный синхронизм в оценке регуляторно-адаптивного статуса организма / В. М. Покровский. – Краснодар, 2010. – 243 с.
5. Буславская, П. К. Адаптация студентов и школьников к учебным нагрузкам / П. К. Буславская // Современные проблемы науки и образования. – 2006. – № 1. – С. 38.

**УДК 373:371.381.2**

**Э. М. Кушнерова**

*г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины*

### **ОРИГАМИ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО И ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

В соответствии с современными тенденциями в каждом крупном населенном пункте нашей страны функционируют кружки технического творчества, которые специализируются