

## **БІОЛОГІЧНІ НАУКИ**

**УДК 378.147:159.923.2**

***Владислав Дяків***

*здобувач 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
спеціальність 101 Екологія*

***Наталія Лещенко***

*здобувачка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
спеціальність 101 Екологія*

***Онищук Ірина*** (науковий керівник)

*кандидат біологічних наук,*

*доцент кафедри екології та географії*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

### **РІВЕНЬ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ**

Рівень адаптаційного потенціалу у здобувачів освіти є важливим показником, який відображає їхню здатність успішно адаптуватися до навчального середовища та виконувати навчальні завдання. На цей показник можуть впливати різні фактори: мотивація, саморегуляція, соціальний статус та наявність соціальної підтримки, стан фізичного та психологічного здоров'я та академічні досягнення.

Адаптаційний потенціал організму характеризує здатність організму пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі та витримувати дію стресогенних факторів. Ця здатність залежить від функціонування регулюючих та життєзабезпечуючих анатомо-фізіологічних систем організму, таких як: нервова, імунна, серцево-судинна системи та ендокринний апарат.

В сучасних умовах здобувачам вищої освіти доводиться постійно адаптовуватися до соціальних норм, економічних умов, інформаційного навантаження та нових технологій. Також навчальні програми в закладах освіти стають все більше насиченими, вимоги до здобувачів зростають, тому підвищення рівня адаптаційного потенціалу може допомогти їм впоратися зі всіма змінами та труднощами, які можуть виникати під час навчального процесу та в побуті.

Адаптивний потенціал у здобувачів освіти може варіювати в залежності від віку, рис характеру, набутих знань та досвіду, підтримки з боку сім'ї, друзів та педагогів, що є важливим для полегшення процесу адаптації під час навчального процесу. Розвиток та тренування адаптивних механізмів в умовах сучасності є ключовими компетенціями.

Регуляція фізіологічними функціями та психічною діяльністю здійснюється на різних рівнях: органному, системному та організменному. Існують такі механізми регуляції функціями організму і його поведінкою: нервовий, гуморальний, імунний. Велику роль в реалізації цих механізмів відіграє функціонування серцево-судинної системи (забезпечує доставку кисню та поживних речовин до всіх органів та тканин, рух крові судинами

забезпечує транспорт інформаційних сигнальних молекул біологічно активних речовин, гормонів, антитіл тощо). Серцево-судинна система однією з перших реагує на дію стресогенних факторів, тому для збереження адаптаційного потенціалу важливо підтримувати здоровий спосіб життя. [3]

З фізіологічної точки зору адаптаційний потенціал організму залежить від:

- генетичних особливостей організму;
- стану фізичного та психічного здоров'я;
- способу життя (наявність оптимального фізичного навантаження, правильне харчування, здоровий сон та відсутність шкідливих звичок);
- інтенсивність та сила діючих стресогенних факторів.

Адаптаційний потенціал – це не статична характеристика, це динамічний показник, який можна змінювати та розвивати протягом усього життя людини [2]. Іншими словами адаптивність – це набута якість. Якщо з дитинства тренувати та удосконалювати функціональні можливості організму, систематично отримувати нові знання та виробляти навички і вміння, тоді адаптивний потенціал буде підтримуватись на високому рівні.

Для дослідження адаптаційного потенціалу можна використовувати різні методи, такі як анкетування, моніторинг фізіологічних показників та аналіз академічних показників. Наприклад, можна провести опитування серед студентів, щоб визначити їх рівень саморегуляції та мотивації. Також велике значення для встановлення рівня адаптаційного потенціалу має аналіз академічних досягнень здобувачів та рівень їх соціалізації в колективі.

Оцінку рівня адаптивного потенціалу у здобувачів освіти можна проводити за допомогою анкетувань, які дозволять оцінити особистісні психологічні характеристики. Завдяки спостереженням можна вивчити особливості поведінки здобувачів у різних ситуаціях. Психологічні консультації у вигляді бесід - дозволяють з'ясувати як людина справляється з труднощами та новими викликами [1].

Для визначення та характеристики рівня адаптаційного потенціалу можна використовувати і фізіологічні дослідження за трьома напрямками: рівень функціонування анатоно-фізіологічних систем, ступінь напруги регуляторних механізмів і ефективність мобілізації резервів організму.

Для швидкого визначення адаптаційного потенціалу, можна використовувати методика математичного аналізу серцевого ритму (Р. М. Баєвський). Дана методика є широко доступною та ефективною в умовах навчального процесу, не потребує особливих матеріальних затрат. Методика дозволяє розрахувати адаптаційний потенціал серцево-судинної системи, оскільки вона є першим ефектором на дію стес-факторів. Для розрахунків адаптаційного потенціалу (АП) використовуються ступні показники організму: вік (В), маса тіла (МТ), зріст (З), частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТс – систолічний, АТд – діастолічний). Розрахунок Р. М. Баєвського здійснюється за формулою:  $АП = 0,011 ЧСС + 0,014 АТс + 0,008 АТд + 0,014 В + 0,009 МТ - (0,009 З + 0,27)$  [4].

В дослідженні взяли участь 40 здобувачів вищої освіти віком 19-20 років. Порівнювали рівень адаптаційного потенціалу під час академічних канікул взимку (період грудень 2023-січень 2024 р.р.) та на початку навчального семестру (лютий 2024). Здобувачі моніторили такі динамічні показники як ЧСС та АТ кожного дня, та розраховували АП за формулою Р. М. Баєвського.

Задовільним вважається показник рівня адаптації – 2,1; напруження адаптаційних механізмів – в межах значень 2,11-3,20; незадовільний рівень реалізації адаптаційних механізмів – 3,20-4,30; якщо значення АП більше ніж 4,31 – можна робити висновки про зрив адаптаційних механізмів. Результати розрахунків середніх значень АП за результатами окремих респондентів та виведення загального середнього значення АП здобувачів під час канікул (2,38) свідчать про часткове напруження адаптаційних механізмів здобувачів, що можна пояснити складними соціальними та політичними обставинами в країні. Загальне середнє значення АП здобувачів на початку навчального семестру фіксується на рівні 3,29, що свідчить про суттєве зниження рівня адаптаційних можливостей серцево-судинної системи. Отримані результати дозволяють робити попередні висновки про вплив навчального навантаження на функціональні можливості організму. Зокрема, зміна інтенсивності розумової та фізичної активності, зменшення кількості вільного часу, активна комунікація в колективі, збільшення інформаційного потоку та навіть зміна режиму харчування на початку навчального семестру призводять до необхідності оптимізувати фізіологічні процеси та мобілізувати резерви організму.

Для того щоб з'ясувати рівень адаптаційного потенціалу у здобувачів необхідно вчасно виявляти та всебічно вивчати фактори, які впливають на рівень адаптаційного потенціалу, моніторити рівень адаптаційного потенціалу в учасників навчального процесу протягом року, розробляти альтернативні методи діагностики рівня адаптаційного потенціалу, створювати більш сприятливий та комфортний навчальний простір.

Для підвищення адаптивного потенціалу в закладах освіти варто проводити ряд заходів, особливо у перехідні періоди навчального процесу: організація зон відпочинку; тренінги (для вироблення м'яких соціальних навичок, вирішення конфліктних ситуацій та вміння організувати відпочинок, ознайомлення з методиками подолання стресових станів); консультування професіоналами, для надання психологічної та соціальної допомоги тощо.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ**

---

1. Воскобойнікова Г. Л.. Концепція комплексної оцінки адаптаційних можливостей у формуванні і збереженні індивідуального здоров'я людини. *"Наука і освіта"*, №8, с. 35-39.
2. Колісник О.В. Адаптаційний потенціал як складова ідентифікаційних стратегій особистості. *Sociology* с. 59-63.
3. Леонтьєва З. Розрахунок адаптаційного потенціалу, оцінка адаптаційних можливостей організму і рівнів здоров'я студентів. *Оригінальні дослідження: клінічні науки*, с. 64-70.
4. Ляхова І. М., Шаповалова І. В. Адаптація людини до умов життєдіяльності. *Основи здорового способу життя*, с. 7-9.