УДК 159.9:378.147:004.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Джамашова Г.А.,
магистр, старший преподаватель
Центрально-Азиатского инновационного университета,
Республика Казахстан

Современное высшее образование находится в условиях активной цифровой трансформации. Использование электронных образовательных платформ, мобильных приложений, видеоконференций, систем дистанционного обучения и технологий искусственного интеллекта постепенно становится неотъемлемой частью образовательного процесса. Цифровая среда расширяет возможности получения знаний, обеспечивает доступ к разнообразным образовательным ресурсам и создает условия для индивидуализации обучения.Однако внедрение цифровых технологий изменяет не только организацию учебного процесса, но и характер деятельности самого студента. Обучающийся должен самостоятельно планировать свое время, искать и анализировать информацию, контролировать результаты собственной деятельности и поддерживать необходимый уровень учебной мотивации.В традиционной образовательной среде значительная часть этих функций обеспечивается непосредственным взаимодействием преподавателя и студента. В цифровом пространстве возрастает роль самостоятельности и саморегуляции обучающегося. В связи с этим психологическая адаптация студентов к цифровой образовательной среде становится важным условием успешного обучения.Психологическая адаптация представляет собой процесс приспособления личности к новым условиям деятельности, в ходе которого формируются соответствующие способы поведения, эмоционального реагирования и взаимодействия с окружающей средой. В условиях цифрового образования данный процесс приобретает специфический характер, поскольку студенту необходимо адаптироваться не только к новым технологиям, но и к изменению привычного формата учебной коммуникации.

Цель исследования — теоретически обосновать психологические особенности адаптации студентов к цифровой образовательной среде и определить основные факторы, влияющие на успешность данного процесса.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. раскрыть сущность психологической адаптации студентов к цифровой образовательной среде;

2. определить основные психологические факторы цифровой адаптации;

3. рассмотреть влияние учебной мотивации и саморегуляции на адаптационный процесс;

4. выявить основные психологические трудности студентов в цифровой образовательной среде;

5. определить психолого-педагогические условия успешной адаптации студентов.

Цифровая образовательная среда представляет собой совокупность цифровых ресурсов, технологий, образовательных платформ и способов взаимодействия участников образовательного процесса, обеспечивающих организацию обучения и доступ к образовательной информации.Переход к цифровому формату обучения требует от студентов определенной психологической готовности. Недостаточно обладать техническими навыками работы с компьютером или мобильным устройством. Студенту необходимо уметь организовывать собственную учебную деятельность, контролировать внимание, соблюдать сроки выполнения заданий и самостоятельно оценивать результаты обучения.

Адаптация к цифровой образовательной среде включает несколько взаимосвязанных компонентов когнитивный компонент — понимание особенностей цифрового обучения и способность работать с информацией,

мотивационный компонент — наличие устойчивого интереса к учебной деятельности,эмоциональный компонент — способность сохранять психологическое равновесие при возникновении трудностей,поведенческий компонент — готовность соблюдать учебный режим и выполнять поставленные задачи,коммуникативный компонент — способность эффективно взаимодействовать с преподавателями и другими студентами посредством цифровых средств,регулятивный компонент — способность самостоятельно планировать, контролировать и корректировать собственную учебную деятельность.Психологическая адаптация представляет собой сложный процесс, в котором одновременно участвуют познавательные, эмоциональные, мотивационные и поведенческие механизмы.

Одним из важнейших факторов успешной адаптации студентов является учебная мотивация. В цифровой среде студент получает значительно больше возможностей для самостоятельного выбора образовательных ресурсов, времени и способов работы. Вместе с тем такая свобода требует внутренней мотивации и ответственности.При недостаточном уровне мотивации студент может откладывать выполнение заданий, формально участвовать в онлайн-занятиях и испытывать трудности с организацией самостоятельной работы.

Высокая учебная мотивация, напротив, способствует активному использованию цифровых ресурсов, поиску дополнительной информации и осознанному отношению к образовательному процессу.Особое значение имеет

внутренняя мотивация, при которой студент воспринимает обучение не только как выполнение требований преподавателя, но и как возможность личностного и профессионального развития.Поэтому преподавателю важно создавать такие цифровые задания, которые имеют практическую значимость, предполагают самостоятельный поиск решения и позволяют студенту видеть результаты собственной деятельности.

Цифровая образовательная среда значительно повышает требования к способности студентов к саморегуляции.Саморегуляция учебной деятельности включает постановку целей, планирование, контроль выполнения заданий, оценку полученных результатов и корректировку дальнейших действий.Студент, обладающий развитыми навыками саморегуляции, способен самостоятельно распределять учебное время, устанавливать приоритеты и контролировать выполнение поставленных задач. Особенно важным это становится при дистанционном и смешанном обучении. Отсутствие постоянного непосредственного контроля преподавателя требует от обучающегося высокой степени ответственности.

В этой связи цифровая образовательная среда может одновременно выступать как фактор риска и как средство развития самостоятельности. При грамотной организации обучения студент получает возможность постепенно формировать навыки планирования, самооценки и самоконтроля.

Важным компонентом адаптации является эмоциональное состояние студента.Использование новых цифровых инструментов может вызывать как положительные, так и отрицательные эмоциональные реакции. Успешное освоение технологии, выполнение задания и получение положительной обратной связи способствуют формированию уверенности в собственных возможностях.В то же время технические проблемы, большое количество учебной информации, высокая скорость коммуникации и необходимость постоянного пребывания в цифровой среде могут приводить к эмоциональному напряжению.Одной из распространенных проблем является информационная перегрузка. Студент одновременно получает сообщения из нескольких образовательных платформ, электронную почту, уведомления и задания. Постоянный поток информации может затруднять концентрацию внимания и повышать утомляемость. Кроме того, длительное использование цифровых устройств способно снижать эффективность учебной деятельности при отсутствии рационального режима работы и отдыха. Психологически комфортная цифровая среда должна учитывать не только технологические возможности, но и эмоциональные потребности обучающихся.Еще одной особенностью цифровой адаптации является изменение характера общения.

Традиционное обучение предполагает непосредственный контакт преподавателя и студентов. В цифровой среде коммуникация часто осуществляется через электронную почту, мессенджеры, видеоконференции,

образовательные платформы и форумы.Такой формат имеет определенные преимущества: студент может взаимодействовать с преподавателем независимо от расстояния и получать доступ к учебным материалам в удобное время.Однако сокращение непосредственного общения может создавать ощущение социальной дистанции. У некоторых студентов может снижаться активность участия в обсуждениях, возникать трудности при выражении собственного мнения или ощущение недостатка эмоциональной поддержки.Поэтому преподавателю необходимо целенаправленно создавать условия для коммуникации: проводить групповые обсуждения, использовать интерактивные задания, организовывать совместные проекты и обеспечивать регулярную обратную связь.Успешность адаптации во многом зависит от уровня цифровой компетентности студента.Цифровая компетентность включает не только умение пользоваться техническими средствами, но и способность находить, анализировать, оценивать и безопасно использовать цифровую информацию.Студент с достаточным уровнем цифровой компетентности, как правило, испытывает меньше трудностей при освоении новых образовательных платформ и цифровых инструментов.Недостаток цифровых навыков, напротив, может становиться источником неуверенности и эмоционального напряжения. Поэтому в вузе необходимо не только предоставлять студентам доступ к цифровым технологиям, но и формировать культуру их грамотного использования.Особую значимость приобретает развитие навыков информационной безопасности, критической оценки цифрового контента и ответственного использования искусственного интеллекта.Для успешной адаптации студентов к цифровой образовательной среде целесообразно создать комплекс психолого-педагогических условий.

К основным условиям относятся **постепенное внедрение цифровых технологий.** Студентам необходимо предоставлять время для освоения новых инструментов. **Понятная организация цифрового пространства.** Учебные материалы, задания и сроки их выполнения должны быть представлены структурированно.Регулярная обратная связь**.** Студент должен понимать, насколько успешно он выполняет учебные задачи.Поддержка учебной мотивации**.** Задания должны иметь понятную практическую и профессиональную значимость.Развитие саморегуляции**.** Необходимо формировать навыки планирования, самоконтроля и самооценки.Поддержание социальной коммуникации**.** Цифровое обучение не должно исключать взаимодействие между студентами и преподавателем.Психологически комфортная образовательная среда**.** Ошибки студента должны рассматриваться как естественная часть процесса обучения. Развитие цифровой грамотности**.** Студенты должны понимать не только технические возможности цифровых инструментов, но и риски их использования.

Анализ научных подходов показывает, что психологическая адаптация студентов к цифровой образовательной среде является многофакторным процессом. Ее успешность определяется совокупностью индивидуально-психологических характеристик студента и особенностей организации образовательной среды.Нельзя утверждать, что само наличие цифровых технологий автоматически повышает качество образования. Результативность зависит от того, насколько технологии соответствуют образовательным целям и психологическим особенностям обучающихся.

Особенно важным становится баланс между технологической автоматизацией и человеческим взаимодействием. Современные цифровые инструменты, включая системы искусственного интеллекта, способны значительно расширять образовательные возможности, однако они не должны полностью заменять педагогическое и психологическое сопровождение.Важную роль играет преподаватель, который помогает студенту не только освоить цифровые инструменты, но и сформировать ответственное отношение к собственной образовательной деятельности.

Заключение.Адаптация студентов к цифровой образовательной среде представляет собой сложный психологический процесс, включающий когнитивный, мотивационный, эмоциональный, коммуникативный и регулятивный компоненты.Основными факторами успешной адаптации являются высокий уровень учебной мотивации, развитая саморегуляция, цифровая компетентность, способность к самостоятельной работе, эмоциональная устойчивость и готовность к новым формам коммуникации.

В то же время информационная перегрузка, снижение концентрации внимания, недостаток непосредственного общения, технические трудности и недостаточная самоорганизация могут осложнять процесс адаптации.В связи с этим цифровая трансформация высшего образования должна сопровождаться не только технологическим обновлением, но и созданием соответствующей психолого-педагогической системы поддержки студентов.

Перспективным направлением дальнейших исследований является эмпирическое изучение взаимосвязи цифровой компетентности, учебной мотивации, саморегуляции и психологического благополучия студентов. Полученные результаты могут быть использованы для разработки программ психологического сопровождения и адаптации обучающихся к цифровой образовательной среде.

Список литературы:

1. Андреева Г.М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений. — М.: Аспект Пресс, 2009. — 363 с.

2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. — М.: Педагогика-Пресс, 1999. — 536 с.

3. Зимняя И.А. Педагогическая психология: учебник для вузов. — 2-е изд., доп., испр. — М.: Логос, 2000. — 384 с.

4. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Смысл; Академия, 2005. — 352 с.

5. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. — М.: Наука, 2010. — 519 с.

6. Роберт И.В. Теория и методика информатизации образования: психолого-педагогический и технологический аспекты. — М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2014. — 400 с.

7. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Цифровая компетентность подростков и родителей. Результаты всероссийского исследования. — М.: Фонд Развития Интернет, 2015. — 144 с.

8. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. — Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986. — 617 p.

9. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. — New York: Plenum Press, 1985. — 371 p.

10. Zimmerman B.J. Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview // Theory into Practice. — 2002. — Vol. 41, No. 2. — P. 64–70.