

УДК 37.062-057.875

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ****Т. Н. Семенкова, М. Г. Леухова, С. Л. Лесникова, Н. Г. Блинова, Е. В. Васина, Н. Н. Кошко, Л. А. Варич****PECULIARITIES OF THE FIRST-YEAR STUDENTS' PSYCHO-PHYSIOLOGICAL ADAPTATION TO EDUCATIONAL CONDITIONS IN THE UNIVERSITY****T. N. Semenkova, M. G. Leukhova, S. L. Lesnikova, N. G. Blinova, E. V. Vasina, N. N. Koshko, L. A. Varich**

*Процесс адаптации к началу обучения в вузе требует значительных физиологических затрат. Изучались особенности психофизиологической адаптации студентов первого курса разных факультетов к началу обучения в вузе. Выявлены явные различия показателей психофизиологической адаптации у первокурсников разных факультетов, обусловленные спецификой обучения. Полученные результаты позволяют учитывать их при организации дифференцированного подхода в обучении, преодолению дезадаптации и здоровьесберегающему сопровождению учебного процесса вузов.*

*Process of adaptation to the training beginning in HIGH SCHOOL demands considerable physiological expenses. Features of psychophysiological adaptation of first-year students of different faculties to the training beginning in HIGH SCHOOL were studied. Obvious distinctions of indicators of psychophysiological adaptation at first-year students of the different faculties, caused by specificity of training are revealed. The received results allow to consider them at the organisation of the differentiated approach in training, to overcoming дезадаптации and здоровьесберегающему to support of educational process of high schools.*

**Ключевые слова:** психофизиологическая адаптация; функциональное состояние; психоэмоциональное состояние; студенты первого курса; вуз; факультеты.

**Key words:** psycho-physiological adaptation, functional condition, psycho-emotional condition, first-year students, university, departments.

Проблема адаптации студентов вуза к условиям обучения представляет собой одну из важных общетеоретических проблем, исследуемых в настоящее время на психофизиологическом, индивидуально-психологическом, социально-психологическом уровнях, и до настоящего времени является традиционным предметом дискуссий (Яницкий М. С., 1995).

Актуальность проблемы определяется задачами оптимизации процесса адаптации студентов к учебной деятельности в условиях перестройки системы высшего образования. Ускорение процессов адаптации первокурсников к новому для них образу жизни и деятельности, исследование психологических особенностей психических состояний, возникающих в учебной деятельности на начальном этапе обучения, а также выявление психолого-педагогических условий оптимизации данного процесса – чрезвычайно важные задачи. От того, как долго по времени и по различным затратам происходит процесс адаптации, зависят текущие и предстоящие успехи студентов, процесс их профессионального становления (Сластенин В. А., 1992).

Специфика процесса адаптации в вузах определяется различием в методах обучения и в его организации в средней и высшей школах, что порождает своеобразный отрицательный эффект, называемый в педагогике дидактическим барьером между преподавателем и студентом. Новая дидактическая обстановка во многом обесценивает приобретенные в школе способы усвоения материала. Первокурсникам недостает различных навыков и умений, которые необходимы в вузе для успешного овладения программой. Попытки компенсировать это усидчивостью не всегда приводят к успеху. Проходит немало времени, прежде чем студент приспособится к

требованиям обучения в вузе. Многими это достигается слишком большой ценой. Отсюда зачастую возникают существенные различия в деятельности, особенно в ее результатах, при обучении одного и того же человека в школе и вузе. Кроме того, слабая преемственность между средней и высшей школой, своеобразие методики и организации учебного процесса в вузе, большой объем информации, отсутствие навыков самостоятельной работы вызывают большое эмоциональное напряжение, что приводит к разочарованию в выборе будущей профессии. У первокурсников (особенно иногородних) кардинально меняется образ жизни, значительно увеличиваются учебные нагрузки, режим обучения, формируется новый коллектив и новые межличностные отношения. Все эти факторы, с учётом индивидуально-типологических личностных особенностей студентов, будут определять характер психофизиологической и психосоциальной адаптации к условиям выбранного направления профессионального обучения в вузе, а также эффективность обучения. Показатели адаптации к учебной деятельности будут отражать цену этой деятельности для каждого индивида, функциональные затраты организма, его резервные возможности (Вербицкий А. А., 1991).

В этой связи своевременная оценка показателей адаптации студентов становится наиболее значимой при организации обучения на первом курсе высшей школы, так как на более поздних этапах обучения устранить нарушения механизмов адаптации сложнее, а иногда становится невозможным.

**Объект и методы исследования**

С целью изучения особенностей психофизиологической адаптации первокурсников к условиям обучения в вузе было проведено обследование 212

студентов разных факультетов Кемеровского государственного университета (КемГУ): биологического (n=26), юридического (n=50), филологического (n=21), социально-психологического (n=14), математического (n=14), физического (n=15), химического (n=20), исторического (n=22), экономического (n=25).

Обследование проводилось во II полугодии 2008-2009 учебного года на базе лаборатории развития личности Центра довузовской подготовки КемГУ и включало оценку уровня психосоциальной адаптации, ситуативного и личностного стресса по 8 цветовому тесту Люшера с использованием автоматизированной программы «status» (Иванов В. И. и др., 2000); самочувствия, активности, настроения с использованием теста – САН [3] и оценку функционального состояния организма с использованием автоматизированной кардиоритмографической программы [2; 6].

### Результаты исследования

Успешность учебной деятельности в процессе адаптации студентов к образовательной среде высшего учебного заведения в значительной степени зависит от выраженности формы реакции, набора личностных, нейродинамических и вегетативных характеристик, вовлеченных в процесс психофизиологической адаптации [6].

Анализ результатов самооценки студентами самочувствия, настроения и активности на начальном этапе обучения в вузе с помощью теста САН показал, что большинство первокурсников 9-и факультетов КемГУ оценивают положительно данные показатели (рис. 1, 2, 3). От 63 до 78 % студентов юридического, исторического, химического и экономического факультетов оценивали своё самочувствие высоко. В то же время 60 % «филологов» и 50 % «физиков» отличались низким уровнем данного показателя (рис. 1).

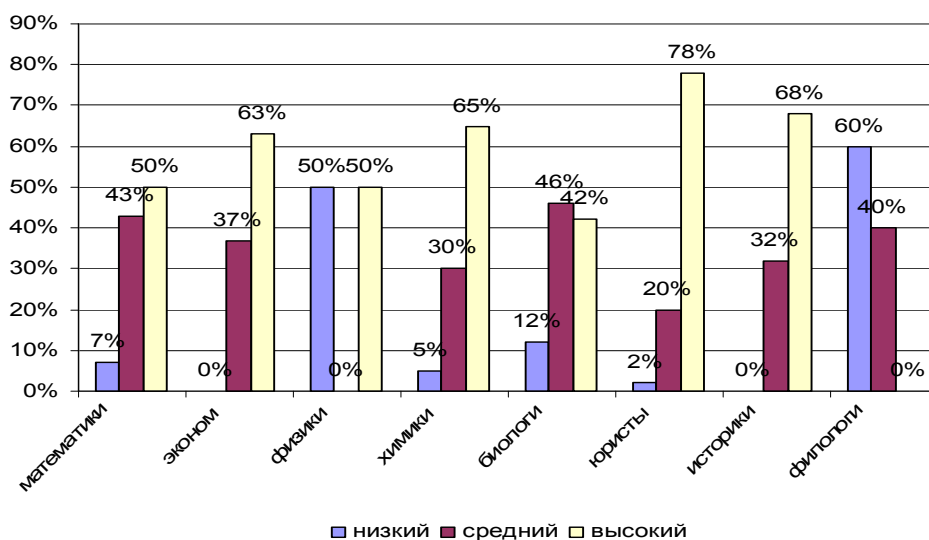


Рис. 1. Сравнительный анализ уровня самочувствия студентов 1-го курса факультетов КемГУ

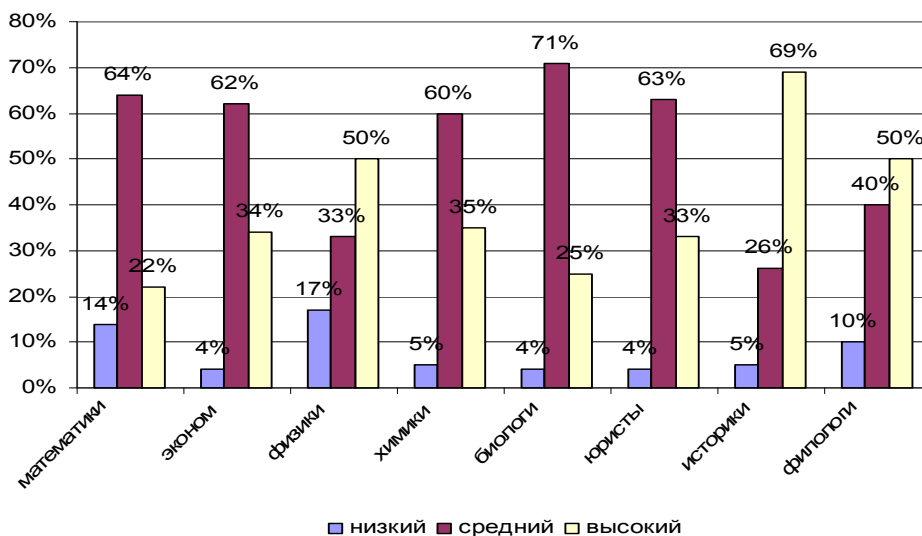


Рис. 2. Сравнительный анализ уровня активности студентов 1-го курса факультетов КемГУ

Начало обучения в вузе связано с действием на студентов комплекса факторов: новые условия проживания (для иногородних), новый коллектив, новый образ и режим жизни, новая система обучения и увеличения объёма и сложности учебной деятельности. Возможно, поэтому 60 % первокурсников филологического факультета отмечают ухудшение самочувствия, а 85 % – настроения, хотя активность у них не снижается (рис. 1, 2, 3).

Половина первокурсников физического факультета также отличаются низким самочувствием и настроением, что может быть вызвано сложностью изучаемого материала. Среди студентов этого факультета больше всего представителей с низким уровнем активности по сравнению с другими.

Больше всего активных юношей и девушек было выявлено среди первокурсников факультетов истории и МО, филологии и журналистики. Преобладающее большинство первокурсников экономического, химического, юридического и исторического факультетов отмечают у себя отличное настроение (рис. 3).

При изучении показателей личностного, ситуативного стресса и психосоциальной адаптации по

тесту Люшера было выявлено, что основная масса обследованных студентов характеризовались низким и средним уровнем личностной тревожности. Наибольшее количество первокурсников с низким уровнем личностного стресса (по 60 %) наблюдалось у студентов экономического и филологического факультетов (рис. 4). Первокурсники физического факультета отличались отсутствием лиц с высоким уровнем личностного стресса, тогда, как у студентов биологического факультета отмечался самый большой процент обучающихся с высоким уровнем как личностного, так и ситуативного стресса (рис. 4, 5). Относительно меньшее количество учащихся с высоким уровнем ситуативного стресса было выявлено у студентов первого курса исторического и математического факультета (рис. 5). У юношей и девушек экономического факультета процент лиц с низким уровнем ситуативного стресса, так же как и личностного, был наибольшим, что свидетельствует о высокой стрессоустойчивости данного контингента (рис. 4, 5).

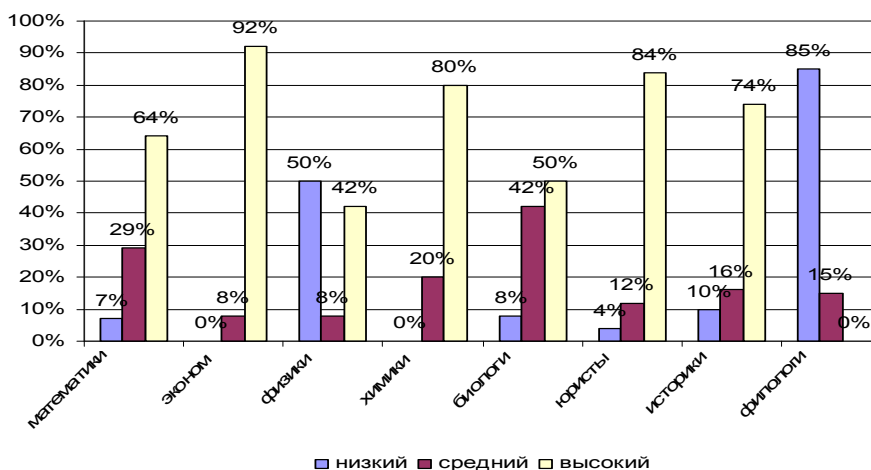


Рис. 3. Сравнительный анализ уровня настроения студентов 1-го курса факультетов КемГУ

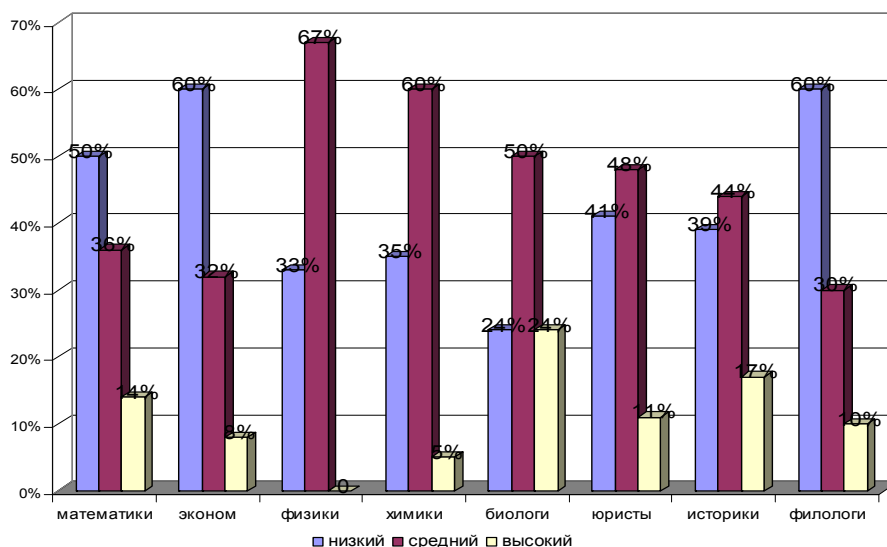


Рис. 4. Сравнительный анализ показателя личностной тревожности студентов 1-го курса факультетов КемГУ

Большее количество с низкой психосоциальной адаптацией наблюдалось у студентов первого курса биологического и юридического факультетов (по 24 %), а также студентов филологического и химического факультетов (по 20 %) (рис. 6). Количество первокурсников экономического и физического факультетов с низким уровнем данного показателя было наименьшим и составляло по 8 %. При этом около половины студентов филологического, физического, химического и экономического факультетов характеризовались высоким уровнем психосоциальной адаптации, что отражает благоприятное психо-

эмоциональное состояние и отсутствие напряжения во взаимоотношениях с социумом. Таким образом, по результатам проведенного теста, наименее благоприятная картина складывается у первокурсников биологического факультета. Низкая стрессоустойчивость и психосоциальная адаптированность данных студентов может усиливаться в период сессии и не лучшим образом сказываться на результатах экзаменов при достаточном уровне знаний. Следовательно, необходимо учитывать данные результаты при организации учебного процесса.

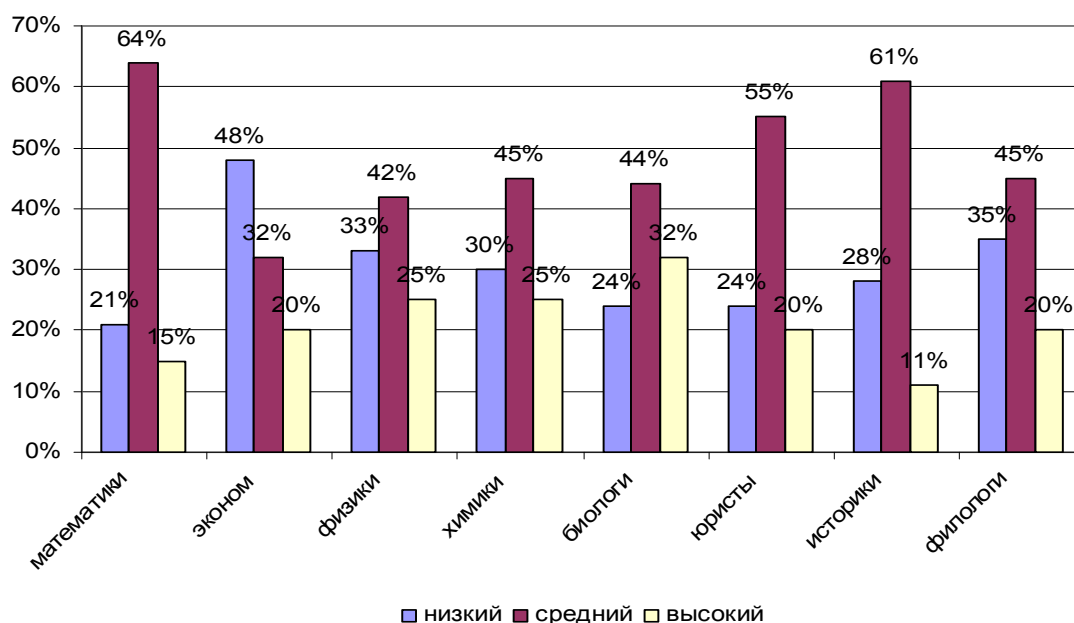


Рис. 5. Сравнительный анализ показателя ситуативной тревожности студентов 1-го курса факультетов КемГУ

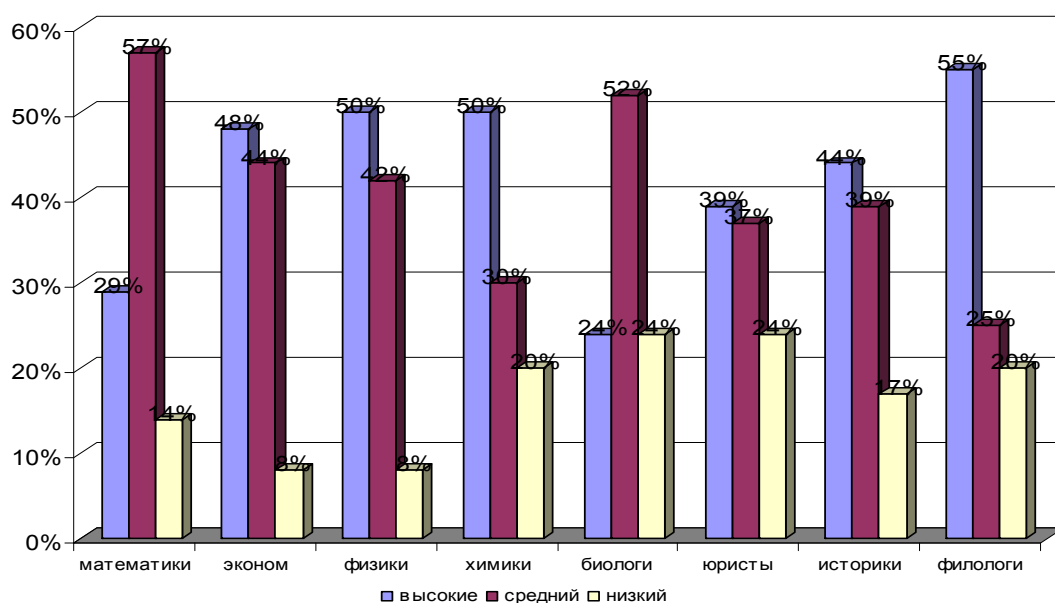


Рис. 6. Сравнительный анализ показателя психосоциальной адаптации студентов 1-го курса факультетов КемГУ

Оценка уровня функционального состояния организма студентов 1-го курса факультетов КемГУ выявила, что большинство обследованных студентов (всех факультетов) характеризовались средним уровнем напряжения систем вегетативной регуляции ССС, что напрямую связано с адаптацией к новым условиям и форме обучения.

Наибольшее число студентов с резко выраженным напряжением систем вегетативной регуляции ССС было выявлено среди учащихся факультета филологии и журналистики (48 %), физического (42 %) и математического (36 %) факультетов (рис. 7). Полученные результаты можно связать с высокой степенью сложности обучения на физическом и математическом факультетах, что требует от учащихся данных факультетов высоких физиологических затрат. Цена физиологической адаптации к обучению у студентов факультета филологии и журналистики также высока, так как им приходится сталкиваться с обработкой большого количества новой информации в режиме дефицита времени. Ещё

одним из факторов, влияющих на подобное распределение степени напряжения систем вегетативной регуляции ССС на перечисленных выше факультетах, может являться то, что среди обследованных студентов данных факультетов отмечалось наибольшее количество иногородних представителей, адаптация к обучению у которых протекает с большим напряжением, в отличие от студентов, проживающих в г. Кемерово.

Высокий процент представителей с оптимальной степенью функционирования систем вегетативной регуляции отмечался на историческом, экономическом и юридическом факультетах. Полученные данные в значительной степени могут являться результатом случайности выборки, но именно на эти факультеты приходится наибольшее число представителей, обучавшихся ранее в профильных гимназиях г. Кемерово, что положительным образом влияет на протекание адаптации у данных студентов к началу обучения в вузе.

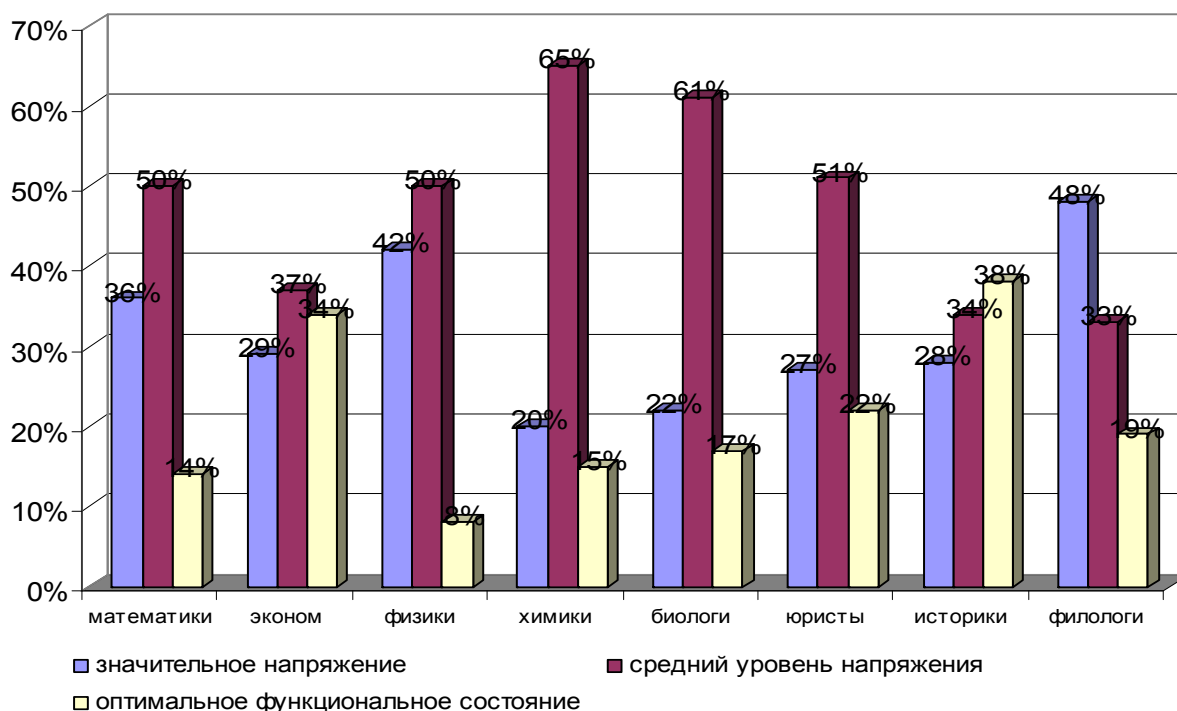


Рис. 7. Процентное распределение студентов-первокурсников разных факультетов по функциональному состоянию организма

В результате можно сказать, что высокий уровень тревожности, низкая психосоциальная адаптация, низкие показатели самочувствия, активности и настроения являются следствием дезадаптивных процессов, вызванных рядом факторов, связанных с началом обучения в вузе, индивидуальными особенностями студентов и состоянием их здоровья. Поэтому учащиеся, отнесённые к «группе риска», нуждаются в квалифицированной консультации специалистов, оптимизации образа жизни и разработке индивидуальной стратегии учебной деятельности.

#### Литература

1. Адаптация и здоровье: учебное пособие / отв. ред. Э. М. Казин. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2003.
2. Баевский, Р. М. Анализ variability сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем: методические рекомендации / Р. М. Баевский, Г. Г. Иванов, Л. Д. Черейкин и др. – М., 2002.
3. Барбараш, Н. А. Оцените свое здоровье сами / Н. А. Барбараш, В. И. Шапошникова. – СПб.: Питер, 2003.

4. Вербицкий, А. А. Психология мотивации студентов / А. А. Вербицкий, Н. А. Бакшаев. – М.: Логос, 2007.

5. Иванов, В. И. Автоматизированные методы психодиагностики: методические рекомендации / В. И. Иванов, Н. А. Литвинова, М. Г. Березина. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2002.

6. Казин, Э. М. Практикум по психофизиологической диагностике / Э. М. Казин. – М.: Владос, 2000.

7. Серый, А. В. Динамика смысложизненных ориентаций и интернализация локуса контроля в процессе обучения в вузе / А. В. Серый, М. С. Яницкий // Психолого-педагогические проблемы образования. – Кемерово, 1998.

8. Сластенин, В. А. Педагогика: учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, А. И. Мищенко, Е. Н. Шиянов. – М.: Школа-Пресс, 1997.

*Рецензент – З. М. Ахметгалиева, ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет культуры и искусств».*