ISSN 2304-120X
КОНЦЕПТ
научно-методический электронный журнал

Розова В. В. Психофизиологическая адаптация студентов первого курса к обучению в вузе (на примере Тихоокеанского государственного медицинского университета) // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – № S3. – 0,2 п. л. – URL: http://e-koncept.ru/2017/470048.htm.

ART 470048 **УДК 378.178:159.91:61**

Розова Вероника Валерьевна,
начальник отдела учебного военного центра ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Владивосток
ms.rozova2016@mail.ru

Психофизиологическая адаптация студентов первого курса к обучению в вузе (на примере Тихоокеанского государственного медицинского университета)

Аннотация. *Цель настоящей статьи – изучение психофизиологической адаптации студентов первого курса к обучению в вузе на примере Тихоокеанского государственного медицинского университета. Показано применение экспериментальной программы тренинга, и дана оценка её эффективности для повышения уровня адаптации первокурсников к обучению в вузе.*
Ключевые слова: *психофизиологическая адаптация, обучение в вузе, студенты первого курса, экспериментальная программа, тренинг.*
Раздел: *(02) комплексное изучение человека, психология, социальные проблемы медицины и экологии человека.*

Проблема адаптации студентов вуза к условиям обучения представляет собой одну из важных общетеоретических проблем, исследуемых на психофизиологическом, индивидуально-психологическом, социально-психологическом уровнях.

Актуальность данного исследования возрастает в связи с переходом Российской Федерации на двухуровневую систему высшего образования, которая предусматривает уже на ступени бакалавра увеличение доли самостоятельной работы, введение инновационных методов обучения, что позволяет прогнозировать осложнения процесса адаптации студентов к обучению в вузе и, следовательно, необходимость изучения данного явления.

Уровень сложности и специфика обучения в медицинском университете требует особого подхода к изучению психофизиологической адаптации. Эффективность адаптации первокурсников ТГМУ определяет успешность их учебной деятельности, сохранения физического и психического здоровья, что является очень важными показателями в профессии будущего врача.

Объект исследования: процесс адаптации студентов в рамках образовательной деятельности в вузе.

Предмет исследования: психофизиологическая адаптация студентов к обучению в медицинском вузе.

Цель работы: исследование особенностей психофизиологической адаптации студентов к обучению в вузе на примере студентов Тихоокеанского государственного медицинского университета.

Задачи: 1. Осуществить обзор литературы по проблеме психофизиологических аспектов адаптации студентов к обучению.

2. Выделить факторы, влияющие на процесс адаптации студентов – первокурсников к обучению в вузе.

3. Рассмотреть особенности психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации студентов-первокурсников.

4. Организовать исследование психофизиологической адаптации студентов к обучению в вузе на примере студентов Тихоокеанского государственного медицинского университета.

5. Разработать и реализовать программу тренинга для повышения уровня адаптации студентов-первокурсников ТГМУ и оценить её эффективность.

Материалы и методы исследования: Исследование проводилось на базе Тихоокеанского государственного медицинского университета, кафедра безопасности жизнедеятельности, УВЦ.

В исследование приняли участие 150 студентов первого курса разных факультетов, в возрасте 17–18 лет.

Для проведения методики использовался следующий диагностический инструментарий:

1) методика «Самочувствия, активности и настроения (САН)»;

2) методика «Определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмс,Pare»;

3) статистический анализ полученных данных выполнен при помощи программ Microsoft Office Excel 2007, Statistica v 8.0 (StatSoft, США). Данные, полученные в исследовании, обобщались и представлялись путем вычисления Т-критерий Вилкоксона.

Основываясь на полученных эмпирических данных после проведения методик «Самочувствия, активности и настроения (САН)» и «Определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Холмс, Раге)», установлено, что большинство студентов-первокурсников ТГМУ (137 человек – 91%) имеют низкий уровень самочувствия, активности и настроения.

Полученный результат уровня САН отобразили схематически (рис. 1).

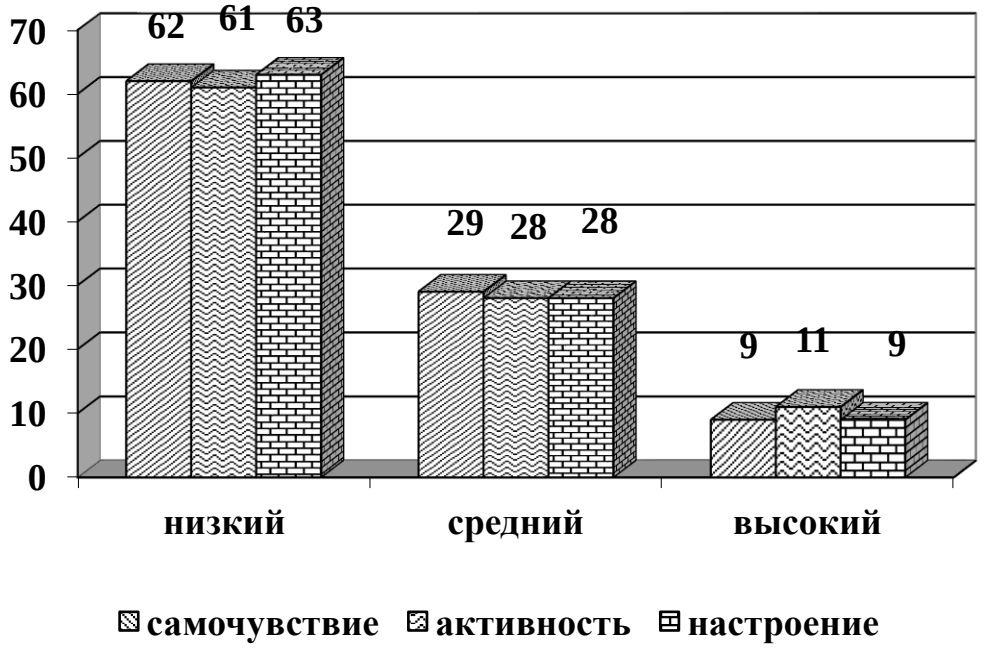

Рис. 1. Уровень САН студентов-первокурсников

У данной категории респондентов так же выявлена низкая и пороговая степень стрессоустойчивости.

Полученные данные отображены схематически (рис. 2).

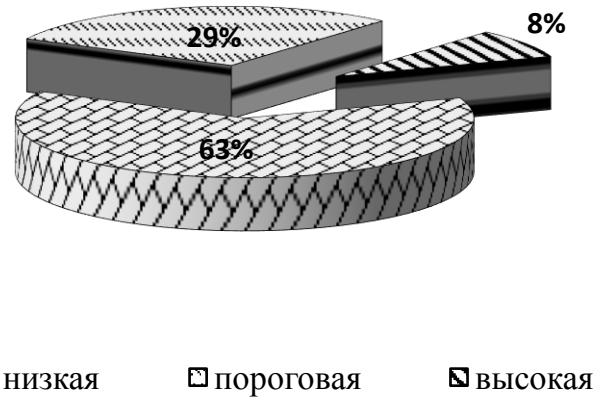

Рис. 2. Степень сопротивляемости стрессу студентов-первокурсников

Эти данные свидетельствовали о необходимости проведения с данной категорией первокурсников развивающей программы с целью повышения их уровня адаптации. Для улучшения эмоционального настроения студентов-первокурсников была разработана программа-тренинг, которая предназначена для студентов-первокурсников с целью обучения приемам и методам саморегуляции для ускорения процессов адаптации.

После завершения экспериментальной программы была проведена повторная диагностика респондентов с целью оценки эффективности работы.

На основе анализа полученных данных контрольного исследования можно утверждать, что у большинства студентов-первокурсников уровень самочувствия, активности, настроения и степень стрессоустойчивости повысились до средних и высоких значений.

Следующим этапом деятельности стало установления статистической значимости полученных результатов с помощью метода математической статистики – Т-критерия Вилкоксона. Основываясь на полученных эмпирических значениях по Т-критерию Вилкоксона, было установлено, что различия между результатами до и после проведения коррекционных занятий статистически значимы.

Выводы

1. В результате исследования психофизиологической адаптации студентов – первокурсников ТГМУ, применяя методики «САН» и «Определения степени стрессоустойчивости и социальной адаптации», выявлено, что большинство студентов-первокурсников (137 человек – 91%) имеют низкий уровень самочувствия, активности и настроения. У данной категории респондентов определена низкая и пороговая степень стрессоустойчивости.

2. После проведения программы тренинга на основе анализа полученных данных контрольного исследования установлено, что у большинства студентов-первокурсников уровень самочувствия, активности, настроения, а также степень стрессоустойчивости повысились до средних и высоких значений. Причем базируясь на полученных эмпирических значениях по Т-критерию Вилкоксона, было установлено, что различия между результатами до и после проведения коррекционных занятий статистически значимы.

Практическая значимость

Проведенная экспериментальная программа со студентами-первокурсниками является эффективной, что указывает на возможное дальнейшее применение данной

программы в практике кураторов и преподавателей при организации учебно-воспитательного процесса в вузе, ориентируя их на формирование у студентов ценностей, связанных с самореализацией, социальным ростом, а также для оценки регулирования и ускорения процесса адаптации студентов к учебной деятельности.

Это наиболее своевременно и актуально в связи с последними общеуниверситетскими нововведениями. А именно 30 марта 2016 года на заседании ученого Совета ГБОУ ВПО ТГМУ Минздрава России было принято «Положение о кураторе студенческой группы», в котором акцент поставлен на работе куратора с первокурсниками. «В работе с первокурсниками куратор особое внимание должен уделять адаптации обучающихся к условиям вузовского обучения, оказанию им помощи в овладении культурой умственного труда, методами самостоятельной работы». Что еще раз подчеркивает актуальность и практическую значимость данного исследования, которое может стать подспорьем в деятельности куратора и других преподавателей со своими подопечными для ускорения процессов их адаптации.

Ссылки на источники

1. Агаджанян Н. А., Труханов А. И., Шендеров Б. А. Этюды об адаптации и путях сохранения здоровья. – М.: Сирин, 2002. – 156 с.
2. Бурханов А. И., Носова Л. И., Байгутанов Ж. Б. Адаптация студентов к обучению в вузе // Гигиена и санитария. – 1992. – № 7–8. – С. 53–55.
3. Варич Л. А. Особенности психофизиологической адаптации студентов к условиям обучения с разным уровнем двигательной активности. – Кемерово, 2004. – 145 с.
4. Литвинова Н. В. Роль индивидуальных психофизиологических особенностей студентов к адаптации умственной и физической деятельности: дис. … д-ра биол. наук. – Томск, 2008. – 240 с.
5. Спицин А. П. Особенности адаптации студентов младших курсов медицинского вуза к учебной деятельности // Гигиена и санитария. – 2002. – № 1. – С. 47–49.
6. Тригорлый, С. Н. Психофизиологическая адаптация студентов высших учебных заведений: автореф. дис. … канд. мед. наук. – Владивосток, 2006. – 24 с.

Veronika Rozova,
Head of the military training center of Pacific State Medical University, Vladivostok
ms.rozova2016@mail.ru

Psychophysiological adaptation of the first-year students for training in high school (as in Pacific State Medical University)

Abstract. The purpose of this article the study of psychophysiological adaptation of the first-year students for training in high school (as in of Pacific State Medical University).The use of an experimental training program and evaluation of its effectiveness to increase the level of adaptation of freshmen to study at university.

Key words: psychophysiological adaptation, the first-year students, training in high school, experimental training program.

Рекомендовано к публикации:
Ерохиной Л. Д., кандидатом философских наук;
Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,
главным редактором журнала «Концепт»

Поступила в редакцию *Received*	12.01.17	Получена положительная рецензия *Received a positive review*	14.01.17
Принята к публикации *Accepted for publication*	14.01.17	Опубликована *Published*	25.01.17

ISSN 2304-120X
www.e-koncept.ru

© Концепт, научно-методический электронный журнал, 2017
© Розова В. В., 2017