**Исследование уровня утомляемости студентов первого курса и взаимосвязь показателя утомляемости с плохой адаптацией к учёбе в ВУЗе**

***Цзюй Чао***

*Студент (магистр)*

*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова,*

*Институт русского языка и культуры, Москва, Россия*

1. *mail: juchao1@outlook.com*

Темой моей работы является изучение проблемы утомляемости у студентов первого курса и анализ взаимосвязи между утомляемостью и плохой адаптацией к условиям высшего учебного заведения.

Для оценки уровня утомляемости и адаптации были использованы два психологических инструмента: шкала утомления от учёбы и шкала плохой адаптации студентов к учёбе в университете [1][2]. Исследование проведено среди 367 студентов первого курса.

В результате исследования обнаружено, что 29,7% студентов испытывают утомление от учёбы. Была выявлена положительная корреляция между утомляемостью и плохой адаптацией (r=0.369, 0.422, 0.341, 0.451; P<0.01). Студенты с плохой адаптацией демонстрировали более высокие показатели утомления по всем измерениям (P<0.05 или 0.01). Среди студентов с плохой адаптацией не было выявлено различий в утомлении между юношами и девушками, однако юноши чаще демонстрировали неподобающее поведение (t=1.998, P<0.05).

В заключении можно утверждать, что плохая адаптация студентов к университетской среде значительно влияет на уровень их утомляемости от учёбы. Повышение адаптивности студентов первого курса может способствовать улучшению их состояния и снижению утомления.

**Литература**

1.连榕，杨丽娴，吴兰花．大学生的专业承诺、学习倦怠的关系与量表 编制//．心理学报，2005，37（5）：632~636

2.纪木茂，房明，吴斌，等．行为医学量表手册//．北京：中华医学电子音像出版社，2005：17~23，410~412