

Ушакова Ирина Анатольевна

кандидат биологических наук,
доцент кафедры физической культуры и здоровья
Волгоградского государственного
медицинского университета

ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Аннотация:

В статье представлены результаты исследования процесса адаптации российских и иностранных студентов на различных этапах обучения в вузе. Системный анализ позволил выявить факторы, которые влияют на качество жизни студентов-медиков.

Ключевые слова:

студенты, адаптация, качество жизни, процесс обучения, сравнительная характеристика.

Ushakova Irina Anatolyevna

PhD in Biological Science,
Assistant Professor,
Physical Education and Health Department,
Volgograd State Medical University

SPECIFIC FEATURES OF STUDENTS' ADAPTATION TO THE LEARNING IN A HIGHER SCHOOL

Summary:

The article discusses the research results of Russian and foreign students' adaptation at various stages of study in a higher school. The system analysis allowed the author to reveal the factors influencing the quality of life of medical students.

Keywords:

students, adaptation, quality of life, learning process, comparative characteristics.

Развитие высшей школы в современных условиях сопровождается интенсификацией труда студентов, возрастанием интенсивности информационного потока, широким внедрением технических средств и компьютерных технологий в обучение. В особенно сложном положении оказываются учащиеся начальных курсов, попадая после выпускных экзаменов в школе и вступительных в вузе в новые специфические условия деятельности. Многочисленные социологические исследования выявили ухудшение состояния здоровья студентов за шестилетний период обучения в вузе. Такая динамика не может не сказываться на качестве жизни (КЖ) юношей и девушек.

Как правило, при изучении качества жизни различных групп населения оцениваются его составляющие, отражающие физическое самочувствие, функциональные возможности, эмоциональное состояние, социальные потребности. К моменту поступления в высшее учебное заведение молодые люди имеют определенный статус здоровья, который сформировался за предыдущие годы, особенно за годы обучения в средней школе [1].

Исследования по изучению адаптационных процессов и социализации иностранных студентов, обучающихся в Волгоградском государственном медицинском университете, осуществляются более 10 лет. В работе представлены результаты исследований, проведенных за период с 2010 по 2014 гг. на кафедрах физической культуры и здоровья, русского языка и социокультурной адаптации, истории и культурологии. В общей сложности в исследованиях приняли участие 574 российских и 758 зарубежных учащихся различных курсов и факультетов.

По данным исследований с участием иногородних отечественных и иностранных студентов, только 7 % абитуриентов могут считаться абсолютно здоровыми, имеют хронические заболевания 45 % и 47 % – различные функциональные отклонения. Гипокинезия, обусловленная преимущественно интеллектуальным характером труда учащихся, детренированность организма ведут к значительному снижению физической трудоспособности, являются существенными факторами, способствующими возникновению и прогрессированию различных отклонений в состоянии здоровья студентов.

Нами изучалась динамика функционального состояния организма студентов при разных видах учебной нагрузки на протяжении учебного дня, недели, семестра, года. Изучение суточной динамики работоспособности показало ее интенсивное снижение после 4 часов непрерывных занятий (лекций, семинаров), тогда как ее показатели в течение недели были максимальными в среду и четверг. Наиболее неблагоприятными днями недели для усвоения учебного материала у юношей были пятница и суббота, у девушек – понедельник и вторник. В декабре и мае у студентов наблюдался интенсивный спад уровня работоспособности.

Наблюдения показали, что академическая нагрузка студентов, как правило, составляла 36–40 часов в неделю, что значительно превышало рекомендуемую – 24 часа, то есть имело место превышение учебной нагрузки в 1,5 раза. Кроме этого, на самостоятельную работу студенты затрачивали в среднем 18–20 часов в неделю. Нередко по причине нерационально состав-

ленного расписания занятий студенты имеют перерывы продолжительностью 1–2 часа, значительную часть времени вынуждены затрачивать на переезды по городу в случаях, когда кафедры вуза расположены на достаточно удаленном расстоянии друг от друга. Это существенно удлиняет учебный день, и в итоге учащиеся проводят в институте до 40–43 часов в неделю.

Трудности, обусловленные более высоким, по сравнению со школой, уровнем предлагаемого учебного материала, что отметили 63,6 % юношей и 78,6 % девушек, непривычная организация процесса обучения, неспособность рационально использовать собственное время в условиях его постоянного недостатка являются дополнительными причинами учебных перегрузок студента. Для иностранных учащихся, кроме того, процесс обучения в российском вузе осложняется пребыванием в новой социокультурной среде [2]. Большое число дисциплин, а также объем домашних заданий и различия в формах отчетности, информационные перегрузки оказывают ежедневное давление на психическую деятельность зарубежных учащихся. Наиболее важные и часто упоминаемые иностранными студентами проблемы, такие как языковые и финансовые трудности, адаптация к новой образовательной системе, тоска по дому, приспособление к социокультурным обычаям и нормам, а для некоторых из них расовая дискриминация, взаимообусловлены и представляют собой психологический барьер. Наблюдаемое при этом эмоциональное напряжение выступает не как эпизодическое сопровождение отдельных видов деятельности, а как ее закономерный результат. Студенты оказываются перед необходимостью принимать конкретные, часто нестандартные решения, корректировать учебную деятельность в процессе ее выполнения. Избыточное рабочее напряжение, хронический эмоциональный стресс могут вызвать ответственное утомление, истощение функциональных резервов, смещение целей обучения.

Весьма важным фактором, обуславливающим эмоциональную напряженность, является большое количество зачетов и экзаменов, которые необходимо преодолеть студенту за годы обучения. Для студентов в процессе их основной учебной деятельности экзамен является критическим моментом, характеризующимся неопределенностью исхода и в значительной мере влияющим на дальнейшую судьбу учащихся. Это обстоятельство делает ситуацию экзамена социально значимым фактором, формирующим мотивационно-детерминированную деятельность студентов, сопровождающуюся выраженным эмоциональным напряжением. Проведенные исследования, целью которых было изучение состояния студентов в период экзаменационной сессии, показали, что на психоэмоциональное состояние учащихся в этот период влияют уровень мотивации, личностные притязания, вероятностный прогноз ожидаемой оценки и индивидуальные характерологические особенности.

Учебные нагрузки, не отвечающие гигиеническим требованиям, предъявляемым к организации обучения в вузе и физиологическим возможностям студентов, являются причиной нарушения режима труда и отдыха, в том числе сна и питания молодых людей. Исследования режима сна и бодрствования студентов свидетельствуют о неумении 13 % из них правильно распределить свое свободное время. Это объясняется в том числе и объективными причинами, связанными с недостатком свободного времени, объемами домашних заданий, для определенной категории студентов – необходимостью самостоятельного ведения собственного быта, что не обеспечивает достаточного уровня восстановления работоспособности и способствует росту эмоционального напряжения. До 19 % учащихся спят менее 5 часов в сутки, 20 % отводят на ночной сон 6 часов и менее, основная масса студентов ложится спать после 24 часов. Дефицит времени для выполнения домашнего задания учащиеся вынуждены компенсировать за счет ночного отдыха. Качеством своего сна удовлетворены только 48 % студентов, 17 % имеют проблемы при засыпании, просыпаются более 2 раз за ночь. Юноши спят в среднем на один час дольше девушек.

Для оптимального функционирования организма необходимо сбалансированное питание. Изучение режима приема пищи российскими и зарубежными студентами, ее количественного и качественного состава позволяет говорить о несоблюдении основной массой учащихся принципов рационального питания. Нарушение режима питания чаще всего проявляется в отсутствии завтрака и сокращении числа приемов пищи в день. Имеют устойчивый стереотип питания, то есть предпочитают только те блюда, к которым привыкли, 62 % иностранных студентов. На наш взгляд, в данном случае имеет место взаимосвязь между характером питания, его статусом и национальной принадлежностью юношей и девушек из-за рубежа. Большое количество студентов со сниженным статусом питания выявлено у индийцев, наибольшее число с избыточным статусом питания характерно для учащихся из Сирии и Иордании. Отмечены также различия в характере питания в связи с материальным и семейным положением. Российские студенты, по сравнению с зарубежными, питаются разнообразнее и оценивают выше качество употребляемой пищи.

Изучение экопортрета студентов – жителей определенных регионов со специфическим набором геохимических, природно-климатических, гелиофизических факторов является целью исследований целого ряда ученых. Функциональное состояние, общая работоспособность и здоровье студентов в новой среде обитания определяются экологическими условиями постоянного места проживания, их экологическим портретом. Результаты исследований свидетельствуют о том, что уровень заболеваемости иностранных учащихся в течение первого года пребывания в России обусловлен

эколого-географическим фактором. Последний становится доминантным фактором риска, так как иммунный гомеостаз носит черты, характерные для традиционных мест обитания представителей различных регионов мира. Свою лепту вносят конституциональные особенности и напряжение кардиореспираторной системы. Климатические условия региона устраивают в среднем 78 % российских и 88 % иностранных студентов. Однако наблюдения за иностранными студентами на протяжении ряда лет позволяют отметить, что часть из них одеты не по погоде, одежда не соответствует холодным погодным условиям, особенно это касается девушек и юношей из Индии. Именно они в новых климатических условиях чаще других пропускают занятия по причине простудных заболеваний.

Наибольшая заболеваемость отмечена как у иностранных, так и у отечественных студентов на протяжении второго года обучения. В этот период доминантное значение в развитии заболеваемости студентов приобретают факторы, свойственные процессу обучения как таковому, а также тому образу жизни, который характерен для учащейся молодежи.

Одной из актуальных проблем является влияние биологических ритмов на состояние здоровья, адаптивные возможности студентов. Десинхронозы негативно влияют на многие жизненные функции, что может выступать в качестве стрессового воздействия и изменять работоспособность, характер эмоционального реагирования, особенности сложившегося жизненного стереотипа, а при снижении порога психологической резистентности нарушение биоритмов может приводить к развитию различных патологических состояний. К проявлениям десинхронозов наиболее чувствительны зарубежные студенты, особенно на начальном этапе пребывания в России, что связано с их перемещением через несколько часовых поясов.

Наши исследования показывают, что у студентов, вчерашних школьников, адаптация к новым социальным условиям вызывает истощение физических резервов организма, особенно в первые годы обучения. Общая заболеваемость снижается к старшим курсам, при этом наивысшего уровня достигает на втором курсе. В среднем 5 % студентов уходят в академический отпуск по состоянию здоровья. В структуре заболеваемости российских студентов первое место занимают болезни органов пищеварения, второе место – болезни нервной системы и органов чувств, третье – болезни органов дыхания. У зарубежных студентов в первые два года обучения в России преобладают острые респираторные заболевания, вегето-сосудистые дистонии и заболевания желудочно-кишечного тракта. Иностранные студенты болеют чаще, чем российские. Студенты второго года обучения болеют чаще первокурсников. На старших курсах преобладает заболеваемость, вызванная длительными воздействиями психоэмоциональных стрессов.

Успешность обучения студентов в вузе зависит от их взаимоотношений с однокурсниками, особенно внутри студенческой группы, с одной стороны, и от их отношения к учебному процессу в целом, с другой.

Результаты исследования подтвердили, что более 90 % студентов устраивают отношения в учебной группе. При этом они отмечают, что им не хватает друзей – 18,2 % российских юношей и 21,1 % всех студентов из-за рубежа. Одной из наибольших трудностей для студентов является процесс обучения. Однако среди числа учащихся, которые не очень сильно беспокоятся о своей учебе, были выявлены 7,6 % иностранных и 72,7 % российских юношей.

Одной из главных трудностей для студентов из-за рубежа является языковой барьер. Считают, что их уровень владения русским достаточен для получения образования, 34,6 % респондентов, 75,3 % из них, то есть большинство, изучали русский на подготовительном отделении российского вуза. Незнание языка сказывается как на процессе обучения, так и на повседневном общении. Чувствуют напряжение при общении с русскоязычным населением 82,4 % иностранных учащихся, при этом указывая на трудности социально-психологического характера.

Таким образом, проблемы, отражающие особенности социального функционирования зарубежных студентов и способные повлиять на формирование их представлений о своем качестве жизни, сопоставимы с проблемами российских студентов. Отличия заключаются в том, что иностранные учащиеся находятся в условиях инокультурной, инонациональной среды, что создает дополнительные трудности в реализации их социальных потребностей.

Проведенные исследования определяют интерес к поиску конкретных путей по повышению эффективности сложного процесса адаптации студентов в образовательной среде высшего учебного заведения. Очевидно, что только интегративная деятельность структурных подразделений вуза позволит: успешно определять факторы, влияющие на социокультурную и профессиональную адаптацию студенческой молодежи; создавать условия для жизнедеятельности студентов, адекватные требованиям образовательного процесса и наиболее благоприятные для саморазвития, совершенствования личности.

Ссылки:

1. Медведева Л.М. Болезнь в культуре и культура болезни : монография. Волгоград, 2013.
2. Фомина Т.К. Иностранные студенты в медицинском вузе России: интериоризация профессиональных ценностей : автореф. дис. ... д-ра социол. наук. Волгоград, 2004. 47 с.

References:

1. Medvedeva, LM 2013, *The disease is culture and culture of the disease: a monograph*, Volgograd.
2. Fomina, TK 2004, *Foreign students in medical school in Russia: the internalization of professional values*, D.Phil. thesis abstract, Volgograd, 47 p.