

УДК 612.821-003.96-057.875-054.6

К ПРОБЛЕМЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ

Абишева З.С., Жетписбаева Г.Д., Раисов Т.К.

*Казахский национальный медицинский университет им. С.Д. Асфендиярова, Алматы,
e-mail: valueology@kaznmu.kz, gaysha.jet@mail.ru*

В данной работе рассматриваются особенности психофизиологической адаптации иностранных студентов к обучению в медицинском университете. Достижение высоких результатов успеваемости происходит на фоне значительного физиологического напряжения организма.

Ключевые слова: иностранные студенты, адаптация к учебному процессу, психофизиологический статус

ABOUT PSYCHOPHYSICAL ADAPTATION OF FOREIGN STUDENTS TO STUDY

Abisheva Z.S., Zhetpisbayeva G.D., Raisalov T.K.

*Asfendiyarov Kazakh National Medical University, Almaty,
e-mail: valueology@kaznmu.kz, gaysha.jet@mail.ru*

This article devoted about features of psychophysiological adaptation of foreign students to learn in medical university. Achieving high performance results against a background of significant physiological stress.

Keywords: foreign students, adaptation to the training load, psychophysiological status

Одной из фундаментальных характеристик индивидуальных особенностей организма является его способность адаптироваться к условиям окружающей среды. В связи с этим привлекает внимание донологическая диагностика – новое научное направление, в котором уровень здоровья определяется адаптационными возможностями организма. [2]. Сущность этого подхода заключается в том, что в интервале между полным здоровьем и первыми специфическими проявлениями патологии выделяется ряд условных градаций изменения функциональных состояний, определяемых степенью адаптации организма к условиям окружающей среды. Платой за адаптацию является напряжение регуляторных систем и мобилизация функциональных резервов. При этом, изменение основных показателей жизнедеятельности таких как частота пульса (ЧП), систолическое и диастолическое артериальное давление (САД, ДАД) в ответ на одно и то же воздействие должно быть тем более значимым, чем ниже резервные и адаптационные возможности системы кровообращения [4,5].

Ежегодно все больше иностранных учащихся приезжают в Казахстан для получения высшего образования. В КазНМУ обучаются студенты-иностранцы из Индии. Они оказываются в ситуации адаптации к новым методам преподавания, климатическим условиям, новым социально-культурным взаимоотношениям, в процессе которых формируются социальные качества

человека, нормы и ценности, в последующем определяющие успешность в учебной деятельности.

Для успешной учебы в вузе студент должен быть здоровым, иметь устойчивую нервную систему, обладать хорошей памятью. Учебные нагрузки, которым подвергаются студенты медицинского университета, можно трактовать как ежедневные достаточно сильные раздражители, вызывающие в организме ответные реакции в виде напряжения и стресса, что может вызвать нарушения соматического здоровья [1,3].

Адаптационный процесс рассматривается как вполне адекватная реакция на особенности студенческой жизни, ведущая к определенным функциональным изменениям, на возникающие физические нагрузки и нервно-психическое напряжение, которые исчезают после физиологической перестройки функционирования органов и систем. Показателем адаптированности личности является состояние эмоциональной сферы.

Известно, что неудовлетворительная адаптация сопровождается угнетением иммунитета, снижением умственной и физической работоспособности. Признаками такого состояния считают ухудшение самочувствия и повышенное реагирование на любые нагрузки.

Цель исследования: изучение психофизиологического статуса иностранных студентов в процессе адаптации к обучению в медицинском вузе.

Материалы и методы исследования

Нами были обследованы 80 студентов-иностранцев из Индии первого года обучения в возрасте от 18 до 23 лет. Исследования проводили в весенне-летний период в процессе учебной недели в одно и то же время суток.

Оценка психо-эмоционального состояния включала определение тревожности у студентов по опроснику Тейлора, определение уровня ситуативной и личностной тревожности по шкале самооценки уровня тревожности Ч. Спилберга и Ю.Л. Ханина и динамики состояния студентов в процессе обучения с определением самочувствия, активности и настроения (САН).

Психофизиологический комфорт определялся методом анкетирования, уровень памяти – по тесту «Хорошая ли у Вас память?».

Также учитывалась успеваемость, режим труда и отдыха. Показателем успешности обучения служил средний балл успеваемости по всем предметам, рассчитанный по итоговым годовым оценкам. Умственная работоспособность как характеристика волевых усилий, упражняемости и утомляемости, оценивалась с помощью методики Крепелина.

Диагностика мотивации профессионального обучения проводилась по тесту Замфир в модификации А.А. Рейна с определением внутренней, внешней положительной и отрицательной мотивации.

Оценку состояния сердечно-сосудистой системы проводилась по частоте сердечных сокращений, систолическому и диастолическому артериальному давлению по Короткову с оценкой физиологического напряжения организма (ФНО).

Скрининг-оценка адаптационного потенциала осуществлялась по методу В. Баевского.

Статистическая обработка данных выполнена с использованием программы Microsoft Office Excell 2003 с пакетом прикладных программ SPSS 9.0.

Результаты обследования и их обсуждение

По результатам исследования мы выделили две группы лиц по состоянию сердечно-сосудистой системы, психофизиологического статуса.

Первую группу составляли студенты, характеризующиеся состоянием физиологического комфорта, минимального и умеренного физиологического напряжения организма, вторую – со значительным и предельным физиологическим напряжением организма.

В первую группу вошли 28,9% студентов с ФНО 1-3 усл. ед., которые не испытывали физиологического напряжения организма. Значения степени риска сердечно-сосудистых (ССЗ) в данной группе колебались в пределах 1-2 усл. ед., и были минимальными.

Вторую группу обследованных составили 48 испытуемых (71,1%) с ФНО 5–9 усл. ед. Степень риска ССЗ в этой группе колебались в пределах 5-9 усл. ед., что расценивалось как значительно и предельно высокое физиологическое напряжение организма.

Гемодинамические показатели в обеих группах находились в пределах возрастной физиологической нормы (АД – в среднем 110/70 мм рт. ст.).

Значительное и высокое физиологическое напряжение организма во второй группе свидетельствует о повышенном тонусе ССС на фоне напряженного учебного процесса и других факторов, влияющих на адаптацию организма. Также наблюдалось достоверное ($P < 0,05$) различие показателя физиологического напряжения (ПФН) у второй группы по сравнению с первой группой.

Проведенный анализ адаптационных возможностей иностранных студентов-первокурсников в процессе учебы выявил удовлетворительную адаптацию (АП = 1,38 баллов).

В ходе исследования у большинства обследованных студентов (53%) определен высокий уровень тревожности, у 35% – средний уровень и у 23% – низкий уровень тревожности. У всех обследованных студентов выявлена достоверная корреляция ($P < 0,01$) корреляция высокого уровня личностной тревожности (54,25%) с высоким физиологическим напряжением организма (70,4%), более выраженным у студентов второй группы.

При определении уровня памяти выявлено, что у студентов преобладает средняя и превосходная память независимо от состояния тревожности: при высоком уровне тревожности – у 66,7% студентов, при среднем уровне – у 69,6%, при низком – у 68,8%.

Успеваемость студентов с высоким уровнем тревожности характеризовалась хорошими показателями, но в то же время у них отмечалось состояние дискомфорта. Установлена положительная корреляция между достаточно высоким показателем их успеваемости и психо-эмоциональным напряжением.

Наиболее высокая и устойчивая умственная работоспособность была характерна для первой группы лиц. У второй группы испытуемых умственная работоспособность достоверно ($P < 0,01$) снижается по мере возрастания физиологического напряжения организма: 50,8% студенты с высоким ФНО имели коэффициент умственной работоспособности ниже 1.

Такое состояние в будущем может привести к высокой эмоциональной чувствительности, которая в сочетании с обидчивостью и ранимостью затруднит общение, создавая множество коммуникативных барьеров.

Оценка эмоционально-деятельного состояния организма показала достаточно активную роль учащихся в учебной деятель-

ности: показатели самочувствия составляли $6,8 \pm 0,75$, активности – $6,5 \pm 0,15$ и настроения – $6,9 \pm 1,7$.

Студенты со внутренней и положительной внешней мотивацией, имели средние и высокие показатели успеваемости.

Заключение и выводы

Таким образом, достижение высоких показателей успеваемости происходят на фоне значительно и предельно высокого физиологического напряжения организма и психоэмоционального состояния – высокий уровень тревожности, выраженность внутренней и внешней мотивации профессионального обучения.

При функциональной активации организма состояние тревожности в адаптационном процессе играет положительную роль как мобилизатор резервов психики.

Для снижения состояния напряжения студентам необходимо вести здоровый образ жизни: оптимальная двигательная активность, рациональное питание, исключение вредных привычек, соблюдение режима труда и отдыха.

Список литературы

1. Абишева З.С., Рослякова Е.М., Хасенова Х.Х. Сравнительный анализ адаптивных возможностей студентов различных вузов г. Алматы в процессе учебы // Европейская наука 21 века: м-лы XII Межд. научн.-практ. конф. (Варшава, 07-15 мая 2011 г.). – Варшава, 2011. – С. 22–24.
2. Блинова Н.Г., Казин Э.М., Васина Е.В. Особенности психофизиологического развития и формирования приспособительных реакций к обучению у подростков в условиях гимназии // Физиология человека, – 2009. – Т.35; №6. – С. 68–75.
3. Горькавая Ю.А. Показатели физиологического развития и адаптация сердечно-сосудистой системы студентов медуниверситета во Владивостоке / А.Ю. Горькавая, С.Н. Триголь, О.У. Кириллов // Гигиена и санитария. – 2009. – №1. – С. 58-60.
4. Калиева М.А., Смагулов Н.К. Влияние неблагоприятных факторов образовательной среды на адаптивные способности организма студентов-медиков. – Науч. тр. III съезда физиологов СНГ, 2011. – С. 236.
5. Локтева О.В. Взаимосвязь уровня тревожности и социальной адаптации студентов к обучению в вузе: Курсовая работа по специальности: Психология. – Минск, 2008. – 63 с.
6. Судаков К.В. Адаптивный результат в функциональных системах организма // Успехи современной биологии. – 2009. – Т. 129, №1. – С. 3-9.
7. Хасенова К.Х., Абишева З.С., Рослякова Е.М., Алипбекова А.С., Айтжанова К.А. Психофизиологические особенности состояния студентов медицинского университета // Науч. тр. III съезда физиологов СНГ, 2011. – С. 237.