

М.А. Трубина, Я.В. Скорик, Е.К. Семова, И.В. Цейтлин

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ ИНОГОРОДНИХ СТУДЕНТОВ К ВУЗОВСКОМУ ОБУЧЕНИЮ

M.A. Trubina, Y.V. Scoryk, E.K. Semova, I.V. Tseitlin

STUDY OF ADAPTATION FOR NONRESIDENT STUDENTS OF HIGH SCHOOL TRAINING

Адаптация студентов к вузовскому обучению — сложный биосоциальный процесс, от успешности которого зависит самочувствие и качество жизни студентов, освоение учебной программы, уровень компетенции, а значит, и уровень профессиональной подготовки будущего специалиста. Более половины студентов, обучающихся в вузах Санкт-Петербурга, приходится на иногородних студентов. Поступив в вуз, молодые люди оказываются в новых условиях (социальных, бытовых, экологических и климатических). В статье представлены результаты комплексного исследования влияния природных и социальных факторов на адаптацию иногородних студентов в условиях мегаполиса. В статье рассмотрены основные проблемы адаптации студентов к вузовскому обучению. Описана авторская технология оценки индивидуальной гелиометеочувствительности человека для комплексной оценки адаптации иногородних и иностранных студентов.

Ключевые слова: социальная адаптация, иногородние/иностраннне студенты, акклиматизация, дидактическая адаптация.

Adaptation is difficult social and biological process on which the health and quality of life of students, development of the training program and quality of education depends. Majority students of St. Petersburg arrived to study from various cities of Russia and other countries. However, having entered to the university, young people have to adapt for new conditions (social, household, ecological and climatic). In article there are results of complex research of influence of natural and social factors on adaptation of nonresident students in the conditions of the megalopolis.

Keywords: social adaptation, nonresident and foreign students, acclimatization, didactic adaptation.

Введение

В современном информационном обществе получение высшего профессионального образования является стратегической задачей развития его интеллектуального потенциала. Введение новых правил поступления в вузы по результатам ЕГЭ усилило желание молодежи обучаться в крупных городах — мегаполисах, имеющих престижные вузы. Однако поступив в вуз, иногородние студенты оказываются в новых условиях, адаптация к которым является сложным социально-биологическим процессом.

По данным ЮНЕСКО, Россия занимает восьмое место в мире по количеству иностранных студентов [1]. Доля России на мировом рынке высшего профессионального

образования составляет 3,8 % [2]. Наибольшее количество иностранных студентов приезжает из стран содружества независимых государств (79 %), Азии (15 %), Ближнего Востока и Африки (4 %) [3].

Санкт-Петербург является одним из крупнейших научно-культурных центров России. Более половины студентов, обучающихся в вузах города, приходится на молодых людей, приехавших из разных городов России и стран мира. И поступив в вуз, иногородние студенты оказываются в новых условиях (социальных, бытовых, экологических и климатических), адаптация к которым является сложным индивидуальным процессом.

Механизмы адаптации человека имеют разнонаправленный характер. Так, обычно выделяют три типа адаптации — биологическую, социально-психологическую и этническую (особый вид адаптации). Основные трудности привыкания приезжих студентов связывают с проживанием в новых социокультурных и бытовых условиях. Адаптация к климатическим и экологическим условиям также вызывает напряжение адаптационно-приспособительных механизмов личности, что проявляется в ухудшении самочувствия, повышении степени гелиометеочувствительности, снижении защитного потенциала организма студентов.

Процесс адаптации к учебному процессу у иногородних студентов представляет собой сложный, многоуровневый социально-психологический процесс и сопровождается значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма [4]. Педагоги, социологи и психологи, которые занимаются данной проблематикой, выделяют дополнительный вид адаптации, характерный только для учащихся, — *дидактическую адаптацию*, которая представляет собой подготовку студентов к новым формам и методам учебно-воспитательной работы образовательного учреждения. Сложности дидактической адаптации обусловлены чрезмерными умственными нагрузками, большим объемом самостоятельной работы, неумением организовать свое время и т.д.

Результаты исследований ряда авторов [5, 6, 10] показали, что студенты привыкают к обучению только к концу третьего курса, а большинство из них начинают первый учебный год в состоянии психофизиологического напряжения и стресса. Трудности адаптации обуславливают развитие психосоматических патологий, которые проявляются в нарушении функционирования желудочно-кишечного тракта, кожных заболеваниях (аллергия, нейродермит и др.), сердечно-сосудистых заболеваниях, стоматологических, а также бронхолегочных заболеваний.

Таким образом, от успешности процесса адаптации зависит самочувствие и качество жизни студентов, освоение учебной программы, а значит, уровень компетенции и качество профессиональной подготовки будущего специалиста. Адаптация иногородних студентов является серьезной проблемой, решение которой требует комплексного (междисциплинарного) подхода.

Целью настоящей работы является комплексная оценка влияния факторов природной и социальной среды на процессы адаптации иногородних студентов (на примере Санкт-Петербурга) на основе использования новейших технологий.

Для достижения поставленной цели были поставлены следующие задачи.

1. Изучение климатических и биоклиматических особенностей стран мира, Северо-Западного региона, включая Санкт-Петербург, и рассмотрение особенностей влияния климата на организм человека.

2. Анализ особенности процессов адаптации и акклиматизации иногородних студентов.
3. Проведение экспериментального исследования (биометеорологический мониторинг) по адаптации иногородних студентов в Санкт-Петербурге.
4. Испытание авторской модели исследования и технологий оценки индивидуальной гелиометеочувствительности человека для комплексной оценки адаптации иногородних студентов РГГМУ.

Процесс адаптации иностранных студентов имеет более выраженный характер, чем у иногородних студентов из России. Адаптация к климатическим и экологическим условиям вызывает напряжение адаптационно-приспособительных механизмов, что проявляется в ухудшении самочувствия, повышении степени гелиометеочувствительности и снижении защитного потенциала организма студентов.

Новизна настоящей работы заключается в том, что впервые применяется комплексный подход к изучению проблем адаптации/акклиматизации иногородних студентов в условиях Северо-Западного региона (на примере Санкт-Петербурга).

Материалы и методы

Исследование проведено на базе Российского государственного гидрометеорологического университета (РГГМУ) в период с 2012 по 2015 годы. Сформировано три группы студентов-волонтеров: студенты-петербуржцы (контрольная группа) и две исследовательские группы — иногородние и иностранные студенты.

Субъективные методы. Комплексное социологическое исследование состоит из пяти информационных блоков и проведено на основе авторских анкет «Образ жизни студентов» и «Адаптация иностранных студентов». Информационные блоки социологического исследования представлены на рис. 1.

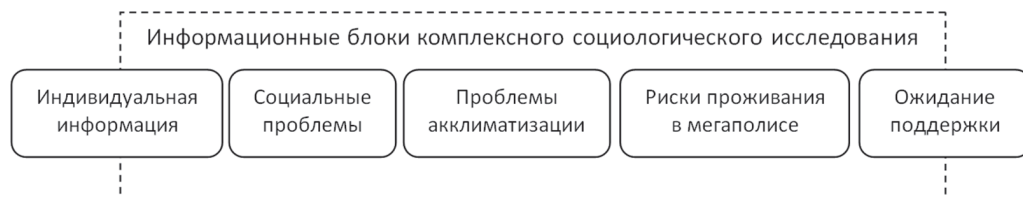


Рис. 1. Информационные блоки комплексного социологического исследования

Степень индивидуальной гелиометеочувствительности определена по методикам «Метеотест» (Григорьев И.И., 2000) и «биометеорологический портрет» (Трубина М.А., 2005) [7, 8]. Анкетирование проведено в сети Интернет в приложении Google Drive.

Объективные методы включает в себя проведение скрининговых исследований с использованием новейшего оборудования АПК «ОМЕГА-Медицина», оценку адаптационного потенциала на основе физиологических индексов, а также биометеорологический мониторинг: формирование базы данных метеорологических, гелиогеофизических и экологических параметров, расчет биометеорологических индексов [9].

Акклиматизационная нагрузка на организм студентов определена по методике расчета интегрального показателя нагрузки (ИПН) (Матюхин В.А., 1988).

Обсуждение результатов

Приведем лишь некоторые из полученных результатов исследования.

География распределения студентов РГГМУ. По данным приемной комиссии РГГМУ за период с 2003 по 2015 г. определена география распределения иностранных студентов. Большинство студентов приезжает из Туркменистана (27 %), Китайской народной республики (7 %) и Монголии. Большинство иногородних студентов приезжает из Республики Саха (7 %), Республики Коми, Курганской и Мурманской областей (4 %). География распределения иностранных студентов РГГМУ представлена на рис. 2.

Оценка акклиматизации студентов в условиях Санкт-Петербурга. Студенты, приезжающие в Санкт-Петербург из регионов экваториального, субэкваториального, тропического и субтропического климатического пояса, вынуждены адаптироваться к холодной зиме (средняя температура самого холодного месяца составляет $-5,8^{\circ}\text{C}$), высокой относительной влажности воздуха (более 70 %), частой смене погоды. Такие особенности физико-географического положения местности, как дефицит ультрафиолета, явление белых ночей летом, короткий световой день в зимний период и т.д., являются причиной нарушения привычного биологического ритма организма студентов.

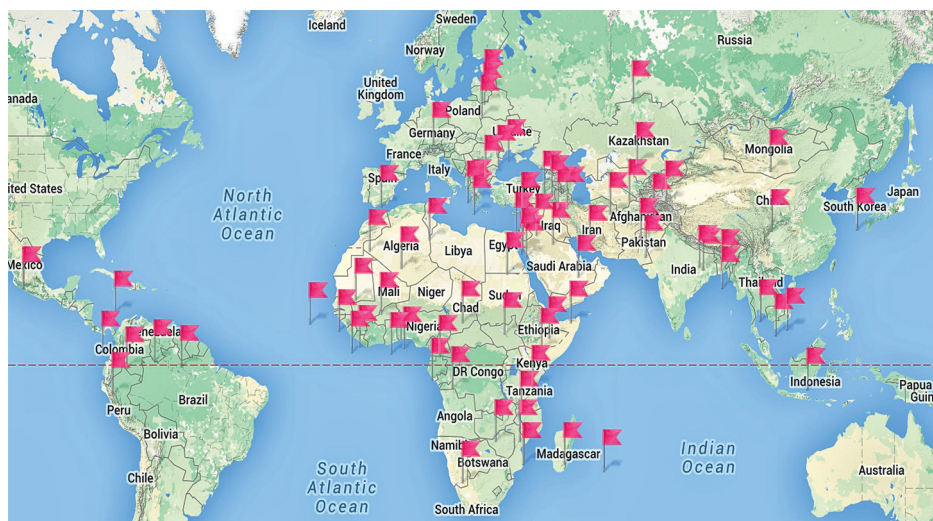


Рис. 2. География распределения иностранных студентов РГГМУ
(по данным приемной комиссии 2003–2015 гг.)

Кроме того, для студентов, приехавших из более теплой и сухой климатической зоны, существует риск переохлаждений и возникновения холодовых аллергий в зимний период. Студенты, приехавшие из субарктического климатического пояса, испытывают

перегревание в летний период, у них возможны частые простуды и ОРВИ. В свою очередь студенты, приезжающие из республики Саха (Якутия), в Северо-Западном регионе оказываются в более комфортных климатических условиях, поэтому климат Санкт-Петербурга может способствовать их оздоровлению.

Для исследования *индивидуальных особенностей акклиматизации* студентов проведен медико-биологический эксперимент и биометеорологический мониторинг с использованием объективных методов, в результате чего были получены архивы многофакторной информации, включающие следующие информационные блоки:

- медицинская информация о состоянии здоровья студентов;
- гелиогеофизическая информация;
- экологическая информация.

В скрининговом исследовании процесса адаптации приняли участие 150 студентов в возрасте 17–25 лет (т. н. группа роста), в том числе: юношей — 54 %, девушек — 46 %. По результатам метеотеста оказалось, что более половины группы студентов отмечают изменение самочувствия при изменении погоды.

Как видно из рис. 3, большинство студентов всех групп имеют низкий уровень метеочувствительности. При этом оказалось, что средний и высокий уровни метеочувствительности имеют: 20 % — студентов-петербуржцев, 13 % — иностранных студентов и только незначительная часть (4 %) — иногородние студенты. Повышенная метеочувствительность студентов может быть связана с образом жизни и состоянием здоровья молодых людей.

При субъективной оценке выявлено, что наибольшее влияние на самочувствие студентов оказывают такие природные явления, как дождь, морось, ураганный ветер, жара, духота, а также перепады температур.

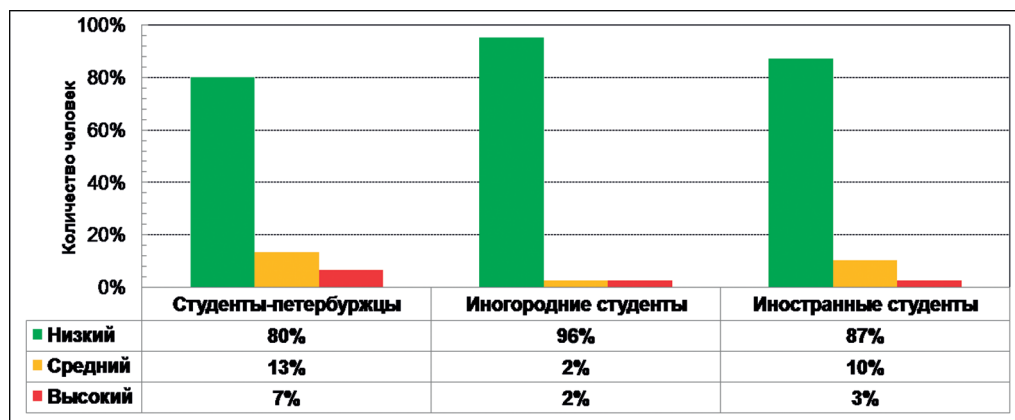


Рис. 3. Уровень метеочувствительности студентов

Проведенные скрининговые исследования функционального состояния на основе «ОМЕГА-Медицина» показали, что у 62 % иногородних студентов отличное функциональное состояние организма ($79 \% < H < 80 \%$), а у 38 % — хорошее ($80 \% < H < 100 \%$).

Образ жизни студентов. Исследование образа жизни студентов показало, что иностранные студенты ведут более здоровый образ жизни, чем петербуржцы и иногородние студенты. Как видно из рис. 4, большинство иностранцев (60 %) соблюдают режим сна, занимаются различными видами спорта, фитнесом или только делают зарядку (56 %). Также в группе иностранных студентов выявлено наименьшее количество курящих студентов (4 %). По сравнению с российскими студентами иностранцы более внимательно относятся к своему здоровью, интересуются методами изучения и профилактики возможных недомоганий и заболеваний, а также возможными и способами укрепления своего здоровья.

		Студенты-петербуржцы	Иногородние студенты	Иностранные студенты
Продолжительность сна	более 8 ч/сут.	34 %	29 %	60 %
	8 ч/сут.	34 %	39 %	25 %
	менее 8 ч/сут.	32 %	31 %	15 %
Занятие спортом		50 %	47 %	56 %
Наличие вредных привычек (курение)		32 %	24 %	4 %

Рис. 4. Образ жизни студентов

Студенческая жизнь характеризуется такими стресс-факторами, как чрезмерные умственные нагрузки, гиподинамия, нарушение режима сна и отдыха, поэтому студенты часто жалуются на боль в спине и суставах, слабость. Ухудшение самочувствия иностранных студентов (головная боль, сонливость, утомляемость) связано с акклиматизацией, употреблением непривычных продуктов питания, сменой образа жизни.

Оценка социальной адаптации иностранных студентов. По результатам анкетирования и интервьюирования основные трудности у иногородних и иностранных студентов вызваны социальной адаптацией и привыканием к учебному процессу. Важную роль в ходе социальной адаптации иностранных студентов, особенно ее социокультурной составляющей, выполняют *агенты адаптации*:

- сотрудники Центра международного образования вуза;
- преподаватели, в том числе кураторы студенческих групп;
- одногруппники;
- студенческий совет;
- представители землячеств.

Они помогают студентам овладевать ситуацией, то есть предоставляют необходимую информацию, помогают в освоении новых социальных ролей, налаживании социальных контактов и т.д. Некоторые результаты анкетирования иностранных студентов представлены на рис. 5, 6, 7.

Благодаря проведенному опросу «Адаптация иностранных студентов» было выявлено, что наиболее существенную помощь и поддержку в процессе приспособления к жизни в России иностранные студенты получают от преподавателей (38 %), земляков (20 %), соседей по общежитию (17 %), и одногруппников (14 %). Иностранные студенты хотят, чтобы их привлекали к участию в мероприятиях (37 %), ждут помощи в обучении (26 %), улучшении жилищных условий в общежитии (25 %) и наличия наставников (10 %).

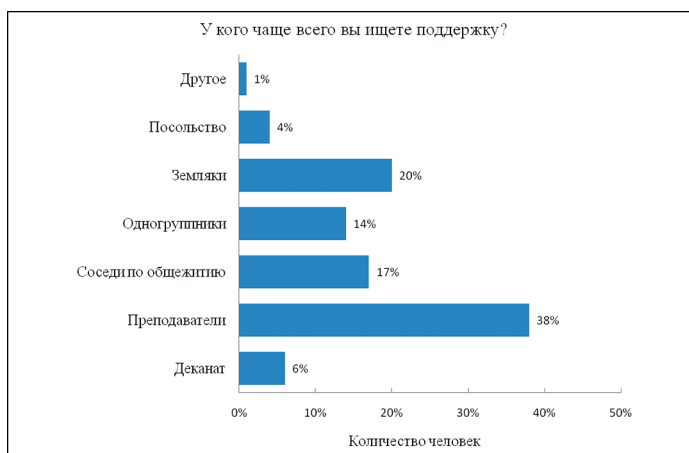


Рис. 5. Результаты опроса «Адаптация иностранных студентов к условиям мегаполиса»



Рис. 6. Результаты опроса «Адаптация иностранных студентов к условиям мегаполиса»



Рис. 7. Результаты опроса «Адаптация иностранных студентов к условиям мегаполиса»

Оценка дидактической адаптации студентов. Важнейшим условием адаптации иностранных студентов к новой образовательной среде является организация активного взаимодействия между преподавателями и студентами, что требует проведения внеаудиторных мероприятий, способствующих формированию речевых и социокультурных компетенций. Особое внимание стоит уделить внедрению инновационных педагогических методов обучения в условиях болонского процесса — элементов электронного обучения (вебинаров, чатов, электронных обучающих материалов, взаимодействие в социальных сетях и т.д.).

У большинства иностранных студентов существуют проблемы в освоении русского языка. Так, иностранные студенты считают свой уровень владения русским языком достаточным для повседневного общения, но недостаточным для учебного процесса (18 %). По причине языкового барьера иностранные студенты недостаточно информированы о возможностях получения помощи (медицинской, правовой и т.д.), возможностях участия в различных мероприятиях (культурных, спортивных, научно-практических), что осложняет процесс адаптации. Социальная адаптация иногородних студентов в основном вызвана проблемами ориентирования в большом городе и особенностями бытовых условий общежития. Важной проблемой адаптации иностранных студентов является непривычный для их организма рацион питания.

Социальное значение исследования

Можно отметить большой интерес у студентов-волонтеров к теме данного исследования, так как оно направлено на улучшение качества жизни студенчества в вузе. Проведенное исследование выявило проблемы и особенности адаптации среди иностранных студентов. Авторами был разработан инициативный проект «Адаптация», направленный на создание в РГГМУ благоприятных условий для лучшего привыкания иностранных студентов к жизни и учебе в России, формирования поликультурной среды, атмосферы единства, дружбы, сотрудничества и творчества, подлинного гостеприимства.

Следует отметить значение специального мероприятия «Люди мира», проводимого как на базе РГГМУ, так и в Санкт-Петербурге, объединяющее международное студенчество на принципах толерантности.

Выводы

Абсолютное большинство иногородних и иностранных студентов сталкивается с множеством трудностей как физиологического, так и социально-психологического характера. В основном трудности вызывает социальная адаптация. И одним из главных факторов, дезадаптации является недостаток информации по различным жизненно важным вопросам (правовым, бытовым, вопросам, касающимся получения медицинской помощи и т.д.).

Акклиматизация иногородних студентов в основном связана с нарушением привычного режима суточного биоритмологического графика жизнедеятельности организма вследствие смены часового пояса, биоклиматических условий.

Разработка программы мероприятий по адаптации иногородних студентов к образовательной среде вуза должна быть основана на комплексном подходе с применением инновационных педагогических, информационных и телекоммуникационных технологий. Планируется создание межвузовского центра поддержки иногородних и иностранных студентов, привлечение в проект представителей администрации, специалистов и экспертов различных областей знаний (врачей, психологов, социологов, юристов), проведение тематических семинаров, вебинаров, консультаций.

Особое внимание необходимо уделить развитию социальной среды вуза, способствующей дидактической адаптации иногородних студентов, включающей комфортные условия проживания, организацию питания, включающего блюда национальной кухни.

Заключение

Современная модернизация системы образования, внедрение новых педагогических и информационных технологий, увеличение учебной нагрузки, — все это создает дополнительное напряжение адаптационно-приспособительных механизмов организма студентов.

Проблема адаптации иностранных студентов к условиям обучения и проживания в нашей стране является актуальной и стратегически важной задачей, поэтому она требует нетривиальных решений от руководства вуза и общественных студенческих организаций для создания благоприятных условий смягчения адаптации и акклиматизации иностранных студентов в условиях мегаполиса.

Большинство нервно-психических и психосоматических расстройств, которые возникают у студентов, являются результатом нарушения их привыкания к учебному процессу. Основные трудности приезжих студентов более всего связаны с проживанием в новых социокультурных и бытовых условиях, изменением питания. Адаптация к климатическим и экологическим условиям вызывает напряжение адаптационно-приспособительных механизмов, что проявляется в ухудшении самочувствия, повышении степени гелиометеочувствительности, снижении адаптационного потенциала организма студентов.

Выражаем благодарность студентам-волонтерам, принявшим участие в проведении экспериментов, коллективу кафедры русского языка и управлению дополнительного образования, приема и трудоустройства студентов РГГМУ.

Приглашаем к сотрудничеству всех заинтересованных коллег!

Литература

1. *Шереги Ф., Дмитриев Н., Арефьев А.* Россия на мировом рынке образовательных услуг [Электронный ресурс] // Центр стратегических исследований Приволжского федерального округа: Государство и антропоток. — URL: <http://www.antropotok.archipelag.ru/text/ad12.htm> (дата обращения: 15.07.2015).
2. *Андреев А.Л.* Россия в глобальном образовательном пространстве [Электронный ресурс] // Интелросс. Интеллектуальная Россия. — URL: http://www.intelros.ru/intelros/reiting/reiting_09/material_sofiy/8488-rossiya-v-globalnom-obrazovatelnom-prostranstve.html (дата обращения: 15.04.2015).
3. *Российский* статистический ежегодник — 2013 г. Раздел высшее образование студенты из СНГ [Электронный ресурс]. — URL: http://www.gks.ru/bgd/regl/b13_13/IssWWW.exe/Stg/d1/07-56.htm (дата обращения: 06.06.2014).

4. Кутейников А.Н., Огарева Е.И. Ценностные ориентации студентов как фактор адаптации студентов к учебному процессу в вузе [Электронный ресурс] // Фундаментальные исследования. 2014. № 8—4. — URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/tsennostnye-orientatsii-studentov-kak-faktor-adaptatsii-studentov-k-uchebnomu-protsessu-v-vuze> (дата обращения: 30.09.2015).
5. Глебов В.В., Михайличенко К.Ю., Чижов А.А. Психофизиологическая адаптация популяции человека к условиям мегаполиса. — М.: Рос. Ун-т дружбы народов, 2013. — 325 с.
6. Данияров С.Б. и др. Взаимосвязь физиологических и психологических показателей в процессе адаптации у студентов / С.Б. Данияров, В.В. Соложенкин, И.Г. Краснов // Психол. ж. 2011. Т. 10. № 1. — С. 98.
7. Трубина М.А., Семова Е.В. Междисциплинарные исследования процесса адаптации иногородних студентов к условиям мегаполиса (на примере Санкт-Петербурга) // Космос и биосфера: тезисы докладов X Международной крымской конференции. — Симферополь: ИТ «АРИАЛ», 2013. — С. 273—275.
8. Scoryk Y., Semova E., Trubina M. Complex approaches to the study of type's adaptation of nonresident students to conditions of the metropolis (St. Petersburg) // IGU 2015 Book of Abstracts, 2015, p. 553.
9. Трубина М.А., Семова Е.В., Скорик Я.В., Цейтлин И.В. Исследование влияния факторов природной и социальной среды на процессы адаптации // Научные труды конгресса «Слабые и сверхслабые поля и излучения в биологии и медицине». — СПб.: Оккервиль, 2015. — С. 202—203.
10. Ромм М.В. Адаптация личности в социуме: теоретико-методологический аспект. — Новосибирск, 2002. — С. 64—65.