

УДК [612.821]

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ
ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В ЧГПУ ИМ. И. Я. ЯКОВЛЕВА***

**FEATURES OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL ADAPTATION
OF FOREIGN STUDENTS TO TRAINING IN I. YAKOVLEV CHSPU**

Б. М. Халмуратов

B. M. Khalmuratov

*ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический
университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары*

Аннотация. В статье дана оценка психоэмоционального состояния студентов-иностранцев, обучающихся по различным специальностям в Чувашском государственном педагогическом университете им. И. Я. Яковлева, с учетом их пола, курса обучения и в сопоставлении с российскими студентами.

Abstract. The article evaluates the psychological and emotional state of foreign students when studying various special subjects in I. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, taking into account their gender identity, the year they are doing, in comparison with the Russian students.

Ключевые слова: *адаптация, тревожность, самочувствие, активность, настроение.*

Keywords: *adaptation, uneasiness, health, activity, mood.*

Актуальность исследуемой проблемы. Проблема физиологической и психологической адаптации студентов к условиям обучения и новому социальному окружению, с которыми они сталкиваются в вузе, является важной с социальной, психологической, педагогической и медицинской точек зрения [4]. Эта проблема особенно важна для иностранных студентов, поскольку они одновременно проходят адаптацию к вузу и адаптацию к новой для них культуре и другой стране [1].

Приспособление недавнего абитуриента к новому социуму, повышенная интеллектуальная нагрузка и психоэмоциональное напряжение, возникающее в ходе зачетной и экзаменационной сессий, способствуют формированию устойчивого дезадапционного состояния, которое получило название «дистресс» [5]. Дистресс не только снижает адаптационные возможности и нарушает нормальную реактивность организма, но и способен посредством механизмов эндокринной интеграции вызывать нарушение иммунитета, вегетативной и гуморальной регуляции [6]. Пусковым механизмом всех этих изменений являются негативно-эмоциональная оценка событий, интерпретация их как угрожающих, формирование устойчивого негативного эмоционального фона [7].

* Работа выполнена при финансовой поддержке Министерства образования и науки РФ (проекты № 4.4904.2011 и № 14.В37.21.0215).

В современной литературе, посвященной проблеме эмоционального стресса, наиболее часто используются широко апробированные методы оценки эмоционального состояния с помощью тестов на тревожность и индикаторов самочувствия, активности и настроения [2], [3].

В условиях современных требований к высшему образованию в Российской Федерации по увеличению числа студентов-иностранцев, обучающихся в российских вузах, встает вопрос о диагностике психоэмоционального состояния и адаптационных процессов у данной категории обучающихся.

Целью нашей работы является оценка психоэмоционального состояния студентов-иностранцев, обучающихся по различным специальностям в Чувашском государственном педагогическом университете им. И. Я. Яковлева, с учетом их пола, курса обучения и в сопоставлении с российскими студентами.

Материал и методика исследований. В исследовании приняли участие 107 студентов – граждан Республики Туркменистан и 92 студента – гражданина Российской Федерации. Доля женщин составила 46,1 %, средний возраст – 20,2 года, 48 % обучаются на 1 курсе, 42 % – на 2 и 10 % – на 3 курсе. Для изучения уровня тревожности нами была использована шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (разработана Ч. Д. Спилбергом и адаптирована Ю. Л. Ханиным). Данный тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в настоящий момент – реактивной тревожности (как состояния) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека).

Личностная тревожность подразумевает устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушение внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями. В то же время тревожность не является изначальной негативной чертой. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует индивидуальный оптимальный уровень «полезной тревоги».

Исследованная нами шкала самооценки состоит из 2 частей, отдельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания 1–20) и личностную (ЛТ, высказывания 21–40) тревожность.

Показатели РТ и ЛТ подсчитывались по формулам 1 и 2:

$$РТ = \sum_1 - \sum_2 + 35, \quad (1)$$

где \sum_1 – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; \sum_2 – сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$ЛТ = \sum_1 - \sum_2 + 35, \quad (2)$$

где \sum_1 – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; \sum_2 – сумма остальных цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При интерпретации результаты оценивались следующим образом: до 30 – низкая тревожность; 31–45 – умеренная тревожность; 46 и более – высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. Низкая тревожность, наоборот, требует повышения чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности. Но иногда очень низкая тревожность активного вытеснения личностью высокой тревоги ставит целью показать себя в «лучшем свете».

Нами также использовался тест «САН» (самочувствие, активность, настроение). Сущность оценивания самочувствия, активности и настроения (САН) заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала эта состоит из индексов (3210123), расположенных между 30 парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

Нами были разработаны адаптированные варианты тестов «САН» и тревожности, содержащие вопросы, переведенные на родной язык иностранных студентов.

Результаты исследований и их обсуждение. Результаты исследования личностной тревожности показали, что уровень личностной тревожности у студентов-иностранцев в среднем составляет $43,8 \pm 0,66$, что достоверно выше, чем у студентов-россиян ($41,64 \pm 0,86$; $F=4,1$, $p<0,05$).

Углубленный анализ на основе данных о распределении студентов по качественному уровню личностной тревожности показал, что среди иностранных студентов практически отсутствуют случаи низкой тревожности (1 человек). Для данной группы студентов было характерно преобладание умеренной тревожности (55,66 %). Также необходимо отметить достаточно высокую долю (43,4 %) студентов-иностранцев с высокой личностной тревожностью. Сравнительный анализ со студентами – гражданами Российской Федерации выявил достоверные отличия в распределении исследуемых по качественным уровням личностной тревожности ($\chi^2=9,91$, $p<0,01$). У российских студентов гораздо чаще встречается низкий уровень личностной тревожности (9 человек), и для них менее характерна склонность к эмоциональным и невротическим срывам и психосоматическим заболеваниям, обусловленная высоким уровнем личностной тревожности (30,77 %).

Анализ среднего значения личностной тревожности у студентов-иностранцев в зависимости от курса обучения показал, что наибольшие показатели отмечаются на первом курсе ($43,94 \pm 1,14$). Уровень личностной тревожности на втором курсе практически такой же ($43,66 \pm 0,9$), а к третьему курсу он снижается ($41,43 \pm 1,8$). На первом и втором курсах велика доля студентов-иностранцев с высоким уровнем личностной тревожности (46,81 и 43,4 % соответственно). К третьему курсу доля таких студентов падает до 14,29 %. В обеих группах студентов наблюдались достоверные различия между полами по уровню личностной тревожности. Так, у россиян мужского пола средний уровень личностной тревожности составляет $37,85 \pm 1,93$, что достоверно ниже, чем у их соотечественниц ($43,33 \pm 1$; $F=6,34$, $p<0,05$). Студентки из группы иностранцев также имели достоверно больший уровень личностной тревожности, чем студенты-мужчины ($46,27 \pm 0,97$ против $41,49 \pm 0,84$; $F=13,97$, $p<0,05$). Не было обнаружено достоверной связи между возрастом и личностной тревожностью ($p>0,05$).

Оперативная оценка САН выявила следующее. Средняя оценка самочувствия была достоверно выше у студентов-иностранцев ($5,54 \pm 0,6$), чем у студентов-россиян ($4,95 \pm 0,11$; $F=20,1$, $p < 0,05$). Однако эти различия обусловлены разным половым составом сравниваемых групп. Доля мужчин среди иностранцев достоверно выше, чем среди россиян ($55,14$ против $21,51$ % ; $\chi^2=23,55$, $p < 0,05$).

Анализ с применением двухфакторной дисперсионной модели показал, что достоверные различия между сравниваемыми группами по уровню самочувствия были обнаружены лишь у женщин. Среднее значение этого показателя у россиянок составило $4,9 \pm 0,1$, у иностранок – $5,48 \pm 0,12$ (Bonferroni test $p < 0,05$). Между мужчинами по данному показателю не было обнаружено достоверного различия: среднее значение самочувствия у мужчин-иностранцев составило $5,59 \pm 0,11$, у мужчин-россиян – $5,34 \pm 0,2$ (Bonferroni test $p > 0,05$).

Аналогичная картина отмечается и по индексу активности. Данный показатель у россиянок составил $4,57 \pm 0,11$, что было достоверно ниже, чем у иностранок ($5,6 \pm 0,14$; Bonferroni test $p < 0,05$). Аналогичный паттерн был характерен и для индекса настроения. Анализ показал достоверное влияние пола на уровень активности: $5,35 \pm 0,9$ – у мужчин и $4,77 \pm 0,1$ – у женщин ($F=17,44$, $p < 0,05$) (рис. 1).

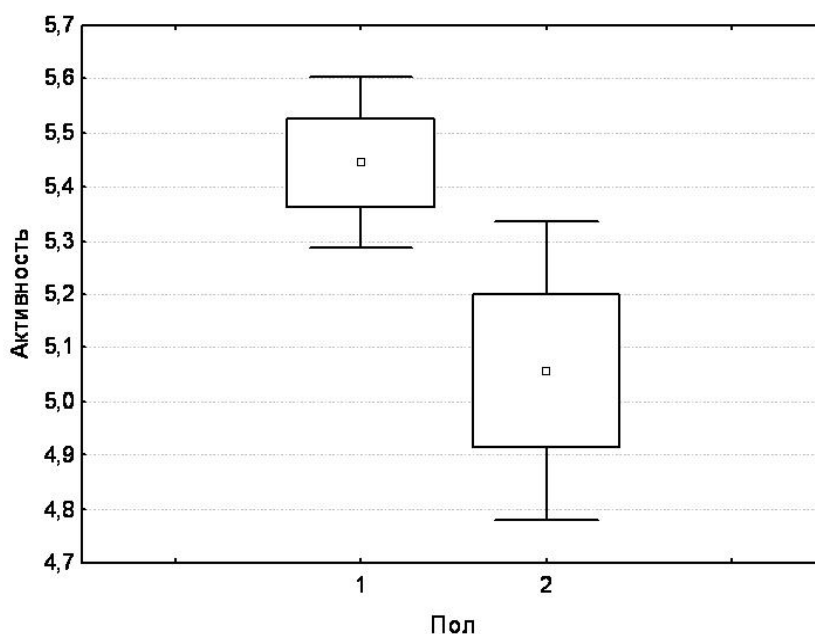


Рис. 1. Средние значения уровня активности в зависимости от пола (1 – мужчины, 2 – женщины)

Среднее значение САН у мужчин-россиян составило $5,35 \pm 0,17$, что было несколько ниже, чем у студентов-иностранцев – $5,61 \pm 0,01$, но это различие было недостоверным (Bonferroni test $p > 0,05$).

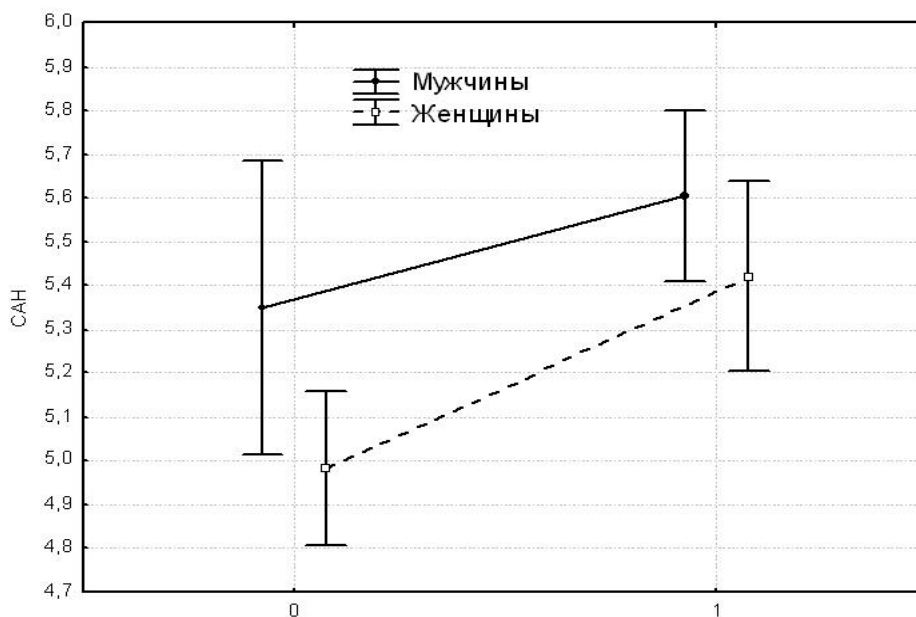


Рис. 2. Уровни САН у студентов с разным гражданством и полом (0 – россияне, 1 – иностранцы)

У студенток-иностранок индекс САН был достоверно выше, чем у студенток-россиянок ($5,42 \pm 0,1$ против $4,98 \pm 0,09$, Bonferroni test $p < 0,05$).

Среднее значение реактивной тревожности у всех обследованных студентов составило $25 \pm 0,52$. Средний уровень реактивной тревожности у россиян – $24,94 \pm 0,88$, у иностранцев – $25,6 \pm 0,59$; различие было недостоверным ($F=0,02$, $p > 0,05$).

Уровень реактивной тревожности был достоверно выше у женщин, чем у мужчин: $26,47 \pm 0,7$ против $22,41 \pm 0,93$ ($F=12,61$, $p < 0,05$).

Двухфакторный дисперсионный анализ не выявил различий между группами, сформированными по полу и гражданству ($F=0,2$, $p > 0,05$) (рис. 2). У мужчин-иностранцев реактивная тревожность составила $23,47 \pm 0,93$, у мужчин-россиян – $25,35 \pm 1,6$, у женщин-иностранок – $27,2 \pm 1,04$, у женщин-россиянок – $25,92 \pm 0,84$. Таким образом, у иностранцев в обеих половых группах уровень реактивной тревожности был несколько выше, чем у россиян, но эти различия носили недостоверный характер. Качественная оценка уровня реактивной тревожности показала, что у большей части студентов (77,5 %) этот уровень можно оценить как низкий, а у 22,5 % – как умеренный.

Различия между сравниваемыми группами, сформированными по гражданству, были недостоверными: $\chi^2=0,5$, $p > 0,05$. Намного более выраженными были различия между полами: $\chi^2=11,46$, $p < 0,05$.

Среди женщин доля случаев умеренной реактивной тревожности составила 30,54 %, а у мужчин – 10,13 %.

Хотя уровень личностной тревожности у иностранных студентов был выше, уровень реактивной тревожности на момент обследования у большинства из них (79,47 %) был низким, у 20,56 % – умеренным, а состояние высокой тревожности не наблюдалось ни у одного человека. Аналогичное распределение было характерно и для граждан Рос-

сийской Федерации (низкая реактивная тревожность – у 75,27 %, умеренная – у 24,73 %; $\chi^2=0,5$, $p>0,05$). Соответственно, минимальным и недостоверным было различие между средними значениями реактивной тревожности: иностранцы – $24,9\pm 0,9$, россияне – $25,1\pm 0,6$ ($F=0,02$, $p>0,05$).

Резюме. Полученные нами данные свидетельствуют о том, что иностранные студенты Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева имеют повышенную склонность к тревожным реакциям, что может способствовать формированию у них стресса при сдаче зачетов, экзаменов, а также дезадаптивным физиологическим сдвигам в случае устойчивого негативного эмоционального фона.

Сама процедура тестирования не явилась фактором эмоционального напряжения, о чем свидетельствуют результаты сравнительного анализа уровня реактивной тревожности. Процессы адаптации к новой социальной и культурной среде имеют ярко выраженную гендерную особенность: уровень личностной тревожности и реактивной тревожности достоверно выше у женщин. Анализ самочувствия, активности и настроения показал, что социально-психологические, ментальные и эмоциональные процессы, влияющие на психологическое состояние, по разному протекают у мужчин и женщин, что проявилось в наличии выраженного контраста между студентками с разным гражданством по уровню САН и в отсутствии такового у мужчин. К третьему курсу у большинства иностранных студентов отмечается удовлетворительный уровень адаптации, что проявляется в резком снижении относительного числа случаев высокой личностной тревожности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонова, В. Б. Психологические особенности адаптации иностранных студентов к условиям жизни и обучения в Москве / В. Б. Антонова // Вестник ЦМО МГУ. – 1998. – № 1. – С. 36–42.
2. Глотова, Г. А. Системный подход к анализу тревожности / Г. А. Глотова // Психологический вестник Уральского государственного университета. Вып. 2. – Екатеринбург : Изд-во «Банк культурной информации», 2001. – С. 176–222.
3. Карелин, А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин. – М. : Эксмо, 2007. – 401 с.
4. Спицин, А. П. Особенности адаптации студентов младших курсов медицинского вуза к учебной деятельности / А. П. Спицин // Гигиена и санитария. – 2002. – № 1. – С. 47–49.
5. De Kloet, E. R. Stress and the brain: from adaptation to disease / E. R. De Kloet, M. Joëls, F. Holsboe // Nat Rev Neurosci. – 2005. – Vol. 6. – № 6. – P. 463–475.
6. Lupien, S. J. Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition / S. J. Lupien, B. S. McEwen, M. R. Gunnar, C. Heim // Nat Rev Neurosci. – 2009. – Vol. 10. – № 6. – P. 434–45.
7. McEwen, B. S. Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain / B. S. McEwen // Physiol Rev. – 2007. – Vol. 87. – № 3. – P. 873–904.