

DOI: 10.12731/2218-7405-2017-2-6-19
УДК 159.9.316.6

**ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ
АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ИНОСТРАНЦЕВ
К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ
(НА ПРИМЕРЕ АСТРАХАНСКОГО ГМУ)**

*Смахтина Т.А., Сергеева М.А., Шагина И.Р.,
Кубекова А.С.*

***Цель.** Статья посвящена исследованию адаптации студентов-иностранцев, а так же оценке эффективности программы психологического сопровождения студентов-иностранцев к учебному процессу в медицинском ВУЗе (на примере Астраханского ГМУ).*

***Метод и методология проведения работы.** Для оценки эффективности программы психологического сопровождения мы использовали комплекс психодиагностических средств, включающий методику определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге, методику диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко,) методика «уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (Е.Б. Фанталова), методику «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан), тренинг, направленный на поиск антистрессовых стратегий, снятия эмоционального напряжения, формирования эмоциональной устойчивости, осознания собственных стереотипных деструктивных способов провокации стрессовых ситуаций, повышения самоуважения.*

***Результаты.** Результаты работы заключаются в том, что проанализировав все результаты диагностики можно сделать вывод о том, что после реализации программы психологического сопровождения студентов-иностранцев, состоящего из диагностического, конструирующего и реализующего этапов, явилась положительная динамика изменений в эмоциональной, когнитивной, поведенческой компонентах личности студента. Овладение копинг-стратегиями*

повлияло на мотивационную направленность студентов-иностранцев, улучшило их общее психологическое состояние.

Область применения результатов. Результаты могут применяться в последующих исследованиях по данной теме, апробированная программа психологического сопровождения может широко использоваться в учреждениях высшего образования не только медицинского профиля, но и других профессиональных направлений.

Ключевые слова: адаптация; стрессоустойчивость; эмоциональное выгорание; психологическое сопровождение.

EMPIRICAL STUDIES OF ADAPTATION OF FOREIGN STUDENTS TO THE EDUCATIONAL PROCESS IN MEDICAL HIGH SCHOOL (AT EXAMPLE OF THE ASTRAKHAN STATE MEDICAL UNIVERSITY)

*Smakhtina T.A., Sergeeva M.A., Shagina I.R.,
Kubekova A.S.*

Purpose. Article is devoted to a research of adaptation of students foreigners, and also an efficiency evaluation of the program of psychological escort of students foreigners to educational process in medical school (on the example of the Astrakhan GMU).

Method and methodology of carrying out work. For an efficiency evaluation of the program of psychological maintenance we used the complex of psychodiagnostic means including a technique of determination of resistance to stress and Holmes and Rache's social adaptation, a technique of diagnostics of level of emotional burning out (V. V. Boyko) a technique "the level of a ratio of "value" and "availability" in various vital spheres" (E.B. Fantalov), a technique "The indicator of coping-strategy" (D. Amirkhan), the training sent to search for antistress strategy, removals of emotional pressure, forming of emotional stability, understanding of own stereotypic destructive methods of provocation of stressful situations, increases in self-esteem.

Results. *Results of work are that having analysed all results of diagnostics it is possible to draw a conclusion that after a program implementation of the psychological escort of students foreigners consisting from diagnostic, designing and the implementing stages, positive dynamics of changes in emotional, cognitive, behavioural components of the identity of the student was. Mastering coping-strategy affected a motivational orientation of students foreigners, improved their general psychological state.*

Scope of results. *Results can be applied in the subsequent researches on this subject, the approved program of psychological maintenance can widely be used in institutions of higher education not only a medical profile, but also other professional directions.*

Keywords: *adaptation; resistance to stress; emotional burning out; psychological maintenance.*

Актуальность

В последние годы значительно возрос интерес к вопросам, связанным со стрессом и механизмами формирования стрессоустойчивости у иностранных студентов, что является результатом возросшего интереса последних к возможностям получения образования в России [2].

Примерно двое из 100 обучающихся в высшей школе в мире – это иностранные студенты. Высшая школа развитых стран принимает около 1,1 млн иностранных студентов, из развивающихся – немногим более 100 тыс. (данные относятся к лицам, проводящим в учебном заведении за границей не менее одного академического года) [1].

Проблема формирования стрессоустойчивости (адаптации) у иностранных студентов в российских вузах определяется в первую очередь задачами дальнейшего эффективного их обучения как будущих специалистов. Формирование стрессоустойчивости способствует успешной адаптации, быстрому включению студентов в учебный процесс, что позволяет решать проблему сохранения контингента учащихся, который существенно сокращается во время первых сессий, а так же помогает повысить качество подготовки молодых людей в российской высшей школе [3].

Трудности адаптации иностранных студентов отличны по содержанию от трудностей российских студентов (преодоление дидактического барьера), зависят от национальных и региональных характеристик и изменяются от курса к курсу.

В целом этапы адаптации иностранных студентов к новой языковой, социокультурной и учебной среде таковы:

- 1) вхождение в студенческую среду;
- 2) усвоение основных норм интернационального коллектива, выработка собственного стиля поведения;
- 3) формирование устойчивого положительного отношения к будущей профессии, преодоление «языкового барьера», усиление чувства академического равноправия [5].

По мнению М.А. Ивановой и Н.А. Титковой, факторами, детерминирующими успешность адаптации иностранного студента, являются, в первую очередь, психологическая атмосфера в учебной группе и социометрический статус преподавателя высшей школы [4].

Исходя из этого, практическая значимость исследования проблемы адаптации иностранных студентов и разработка программы психологического сопровождения в ситуации стрессового напряжения определили проблему исследования.

Цель исследования: разработка программы психологического сопровождения, направленная на успешную адаптацию у иностранных студентов.

Задача эксперимента состояла в том, чтобы оценить эффективность программы психологического сопровождения студенческой молодежи.

В эксперименте приняло участие 108 студентов 1 курса из Узбекистана и Казахстана, проходящим обучение в Астраханском ГМУ (по специальностям 31.05.01 «Лечебное дело», 31.05.02 «Педиатрия»). Возраст испытуемых – 17–19 лет. В группу «риска» вошло 60 студентов (30 девушек, 30 юношей), у которых диагностировалась низкая стрессоустойчивость и социальная адаптация. Критерием отбора испытуемых в группу риска послужила методика стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге.

Предметом исследования являются особенности программы психологического сопровождения иностранных студентов, а также критерии его эффективности.

Гипотеза исследования: условия и особенности программы психологического сопровождения способствуют оптимизации процесса адаптации иностранных студентов.

Методики, используемые в нашем исследовании: методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге, методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко; методика «уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (Е.Б. Фанталова); методика «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан).

Полученные результаты исследования представлены репрезентативностью выборки, а также комплексным подбором стандартизированных методик.

Для проверки гипотезы, реализации цели и задач исследования использовался комплекс методов: методы психодиагностического исследования, разработка и проведение программы психологического сопровождения стрессовых состояний у иностранных студентов и статистический метод обработки данных – U-критерий Манна-Уитни, а также были рассчитаны среднеарифметические показатели выборки с помощью программы Microsoft Excel для Windows.

Иностранные студенты выбирают зачастую дезадаптивный способ выхода из стрессового состояния (стратегия избегания). Следует обратить внимание на эмоциональное состояние иностранных студентов, которое вызывает тревогу. Отсюда следует, что необходимо составить программу для оптимального выхода из стрессового состояния у студентов данной группы, а так же составить конкретные рекомендации международного отдела ВУЗа.

Соответственно, на основе психодиагностического исследования выявилось, что иностранные студенты в большей степени подвержены стрессовым состояниям и дезадаптации.

Психологическое сопровождение студентов-иностранцев начинается с диагностики, в ходе которой применяется комплекс пси-

ходиagnostических средств, позволяющих быстро и эффективно оценить характер процесса адаптации у студентов. По результатам комплексной диагностики была сформирована группа «риска». Группу «риска» составляют испытуемые, чей уровень адаптации в период обучения в ВУЗе сопровождается теми или иными трудностями. Комплексная диагностика необходима для выявления возникающих проблем и их «степени тяжести», которая в дальнейшем ложится в основу психологической помощи иностранному студенту. Нами апробирован комплекс психодиагностических средств, удовлетворяющих этим условиям.

Выбранная нами модель психологического сопровождения повышения адаптации у студентов-иностранцев включает в себя комплекс психодиагностических средств, тренинг, направленный на поиск антистрессовых стратегий, снятия эмоционального напряжения, формирования эмоциональной устойчивости, осознания собственных стереотипных деструктивных способов провокации стрессовых ситуаций, повышения самоуважения.

Комплекс тренинговых упражнений, направленный на развитие стрессоустойчивости студентов-иностранцев является средством развития стрессоустойчивости в ситуации интеллектуальных испытаний. Тренинг рассчитан на два дня по 5 часов. Программа тренинга была составлена на основе упражнений, ролевых игр, а также техник с использованием элементов Эриксоновского гипноза, направленных на снятие эмоционального напряжения повышение стрессоустойчивости, и, соответственно, оптимизации процесса адаптации.

Мы провели первичный срез (до воздействия) и вторичный срез (после воздействия) иностранных студентов.

Проанализировав результаты диагностики (рис. 1), можно сделать сравнительный анализ различий в показателях эмоционального выгорания иностранных студентов до и после эксперимента.

Можно сделать вывод, что средние показатели по фазам эмоционального выгорания, полученные нами в эмпирическом исследовании, свидетельствуют о том, что иностранные студенты в большей степени подвержены эмоциональному выгоранию. Вторичная

диагностика показала улучшение эмоционального состояния студентов-иностранцев; все три фазы, определяющие эмоциональное выгорание оказались не сформировавшимися, то есть определяется значительное улучшение психологического состояния.

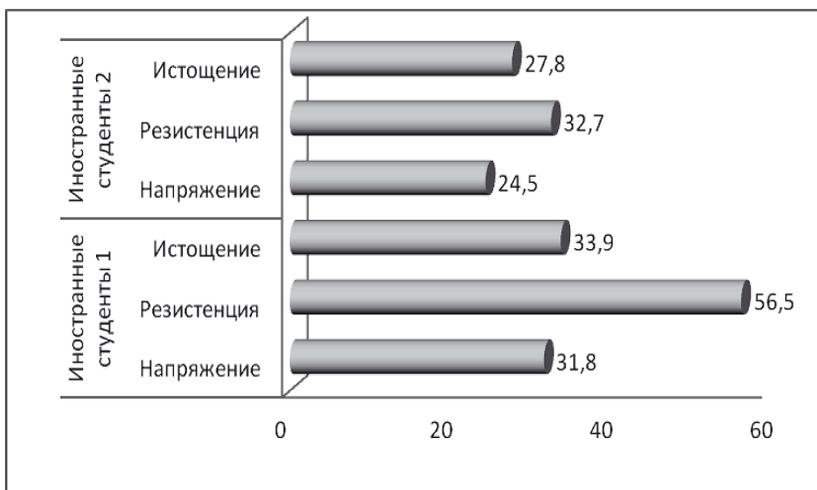


Рис. 1. Средние значения показателей по фазам эмоционального выгорания у иностранных студентов

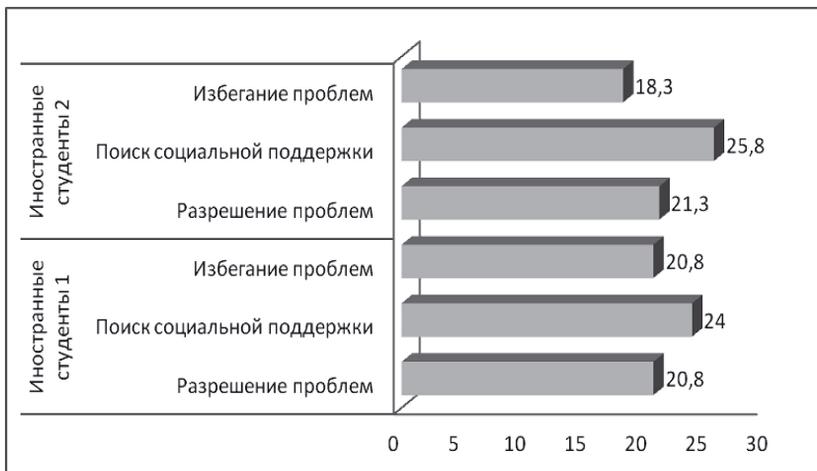


Рис. 2. Средние значения показатели копинг-стратегий

При первичном срезе (рис. 2) выяснилось, что иностранные студенты выбирают зачастую дезадаптивный способ выхода из стрессового состояния (стратегия избегания). Мы провели сравнительный анализ в показателях доминирующих копинг-стратегий у иностранных студентов: незначительное увеличение в показателях таких стратегий как «поиск социальной поддержки» и «разрешение проблем», которые в свою очередь являются эффективными при разрешении возникающих трудностей.

По результатам диагностики методики «уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» мы определили следующие средние показатели (рис. 3).

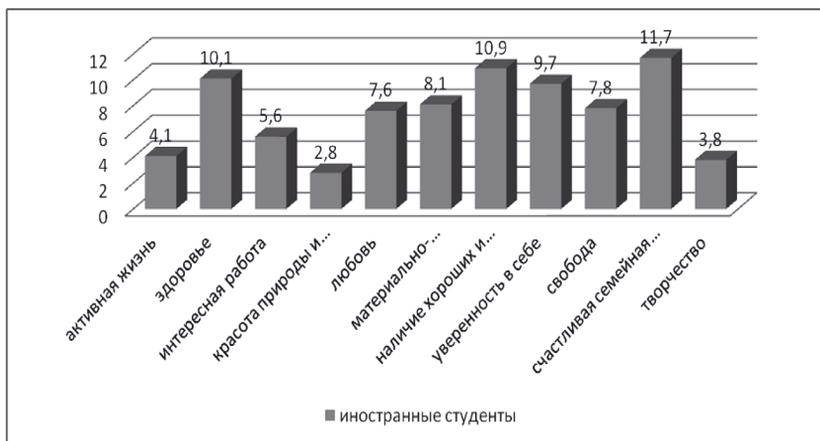


Рис. 3. Средние значения показателей по шкале «ценность»

Ведущей общечеловеческой ценностью для группы иностранных студентов явились ценности такие как «счастливая семейная жизнь», «здоровье». Следует отметить, что для иностранных студентов ведущей ценностью так же является наличие хороших и верных друзей, что свидетельствует об их стремлении в социальной поддержке и их конкретном запросе. Одной их главных ценностей для студентов-иностранцев – «уверенность в себе».

Следующая таблица показывает средние показатели ведущих жизненных ценностей по шкале «доступность» (рис. 4).

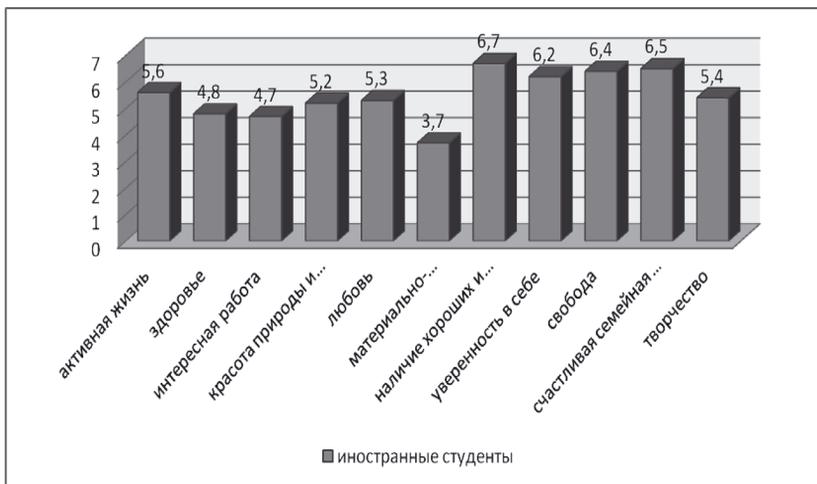


Рис. 4. Средние значения показателей по шкале «Доступность»

По шкале «доступность» более легко достижимыми ценностями для студентов-иностранцев является ценность – «уверенность в себе». Для иностранных студентов – наличие хороших и верных друзей.

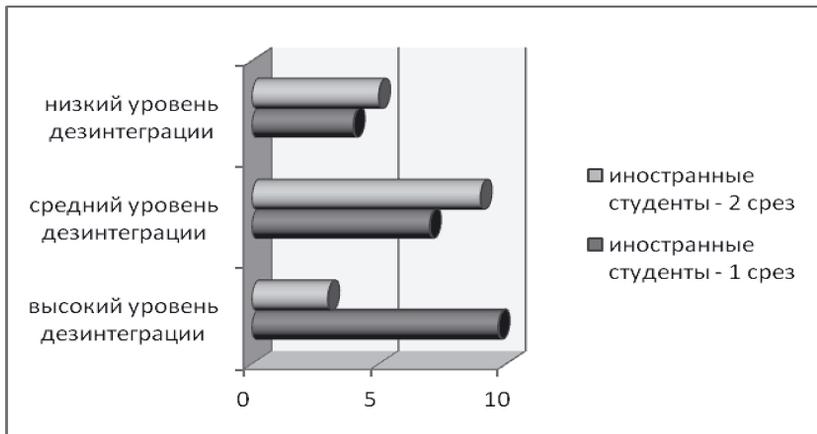


Рис. 5. Средние значения показателей индекса расхождения «Ц – Д»

Высокие показатели уровня дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере позволяют утверждать о степени неудовлетворен-

ности текущей жизненной ситуацией, внутренней конфликтности, блокады основных потребностей с одной стороны, а также об уровне самореализации, интегрированности, гармонии с другой стороны. По данной методике можно утверждать о внутреннем конфликте и психологической неудовлетворенностью текущей жизнью.

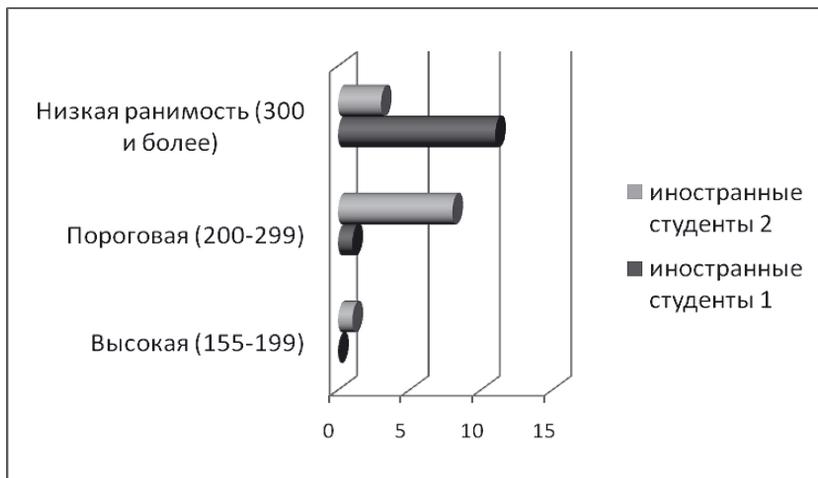


Рис. 6. Средние значения показателей степени сопротивляемости стрессу у иностранных студентов до и после тренинга

Стрессоустойчивость и социальная адаптация у студентов-иностранцев имеет положительную динамику, после проведения тренинга можно говорить об изменении сопротивляемости стрессовым состояниям, низкая стрессоустойчивость отмечается у 5 студентов, 18 студентов – имеют пороговую сопротивляемость, и 7 студент – высокую сопротивляемость стрессу.

Для выявления значимости различий мы применили критерий Манна-Уитни. U-критерий Манна-Уитни – статистический критерий, используемый для оценки различий между двумя независимыми выборками по уровню какого-либо признака, измеренного количественно.

Статистически значимые различия между двумя группами проявилось в таких показателях как (представлены в таблице 1):

Таблица 1.

Таблица достоверности различий

Фактор различия	Критерий	Значимость (p<0,05)
стрессоустойчивость и социальная адаптация	U-критерий Манна-Уитни	0,000
активная деятельная жизнь	U-критерий Манна-Уитни	0,002
наличие хороших и верных друзей	U-критерий Манна-Уитни	0,016
уверенность в себе	U-критерий Манна-Уитни	0,000
счастливая семейная жизнь	U-критерий Манна-Уитни	0,002
избегание	U-критерий Манна-Уитни	0,000
резистенция	U-критерий Манна-Уитни	0,021

Статистически значимые различия до и после проведения программы психологического сопровождения у иностранных студентов проявилось в таких показателях как: стрессоустойчивость и социальная адаптация, активная деятельная жизнь, наличие хороших и верных друзей, уверенность в себе, избегание, резистенция – данные показатели достоверно выше у первой группы студентов (до воздействия).

Результаты, полученные нами в эмпирическом исследовании, свидетельствует о том, что студенты-иностранцы в большей степени подвержены стрессовым состояниям и дезадаптации. У студентов-иностранцев по результатам психодиагностического обследования отмечалось высокие показатели эмоционального выгорания, низкий уровень стрессоустойчивости, а также использование неэффективных стратегий по выходу из стресса.

Результатом психологического сопровождения студентов-иностранцев, состоящего из диагностического, конструирующего и реализующего этапов, явилась положительная динамика эмоциональной сферы личности студента. Овладение копинг-стратегиями повлияло на мотивационную направленность студентов, улучшило их общее психологическое состояние.

Таким образом, поставленные цель и задачи исследования достигнуты, гипотеза подтвердилась.

Список литературы

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб: Речь, 2004. 165 с.
2. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. Учебное пособие. 2000. 533 с.
3. Витенберг Е.В. Социально-психологические факторы адаптации к социальным и культурным изменениям. СПб., 1995. 114 с.
4. Иванова М.А., Титкова Н.А. Социально-психологическая адаптация иностранных студентов первого года обучения в вузе. СПб, НПО ЦКТИ, 1993. 62 с.
5. Щуревич Г.А., Зинковский А.В., Пономарев Н.И. Адаптация молодежи к высшей школе. Монография. СПб.: ВИФК, 1994. 227 с.

References

1. Ababkov V.A., Perre M. *Adaptatsiya k stressu. Osnovy teorii, diagnostiki, terapii* [Adaptation to stress. Fundamentals of theory, diagnosis, therapy]. SPb: Rech', 2004. 165 p.
2. Aleksandrovskiy Yu.A. *Pogranichnye psikhicheskie rasstroystva* [Borderline mental disorders]. 2000. 533 p.
3. Vitenberg E.V. *Sotsial'no-psikhologicheskie faktory adaptatsii k sotsial'nym i kul'turnym izmeneniyam* [Socio-psychological factors of adaptation to social and cultural changes]. SPb., 1995. 114 p.
4. Ivanova M.A., Titkova N.A. *Sotsial'no-psikhologicheskaya adaptatsiya inostrannykh studentov pervogo goda obucheniya v vuze* [Socially-psychological adaptation of foreign students of the first year of study in high school]. SPb, NPO TsKTI, 1993. 62 p.
5. Shchurevich G.A., Zinkovskiy A.V., Ponomarev N.I. *Adaptatsiya molodezhi k vysshey shkole* [Adaptation of young people to higher education]. SPb.: VIFK, 1994. 227 p.

ДАННЫЕ ОБ АВТОРАХ

Смахтина Татьяна Александровна, к.псх.н., доцент кафедры
«Психология и педагогика»

ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России
ул. Бакинская, 121, г. Астрахань, Астраханская область,
414000, Российская Федерация
andry75@list.ru

Сергеева Марина Анатольевна, к.псих.н., доцент кафедры «Психология и педагогика»
ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России
ул. Бакинская, 121, г. Астрахань, Астраханская область,
414000, Российская Федерация
mari-s2010@mail.ru

Шагина Инна Рудольфовна, к. соц.н., доцент кафедры «Физика, математика и медицинской информатика»
ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России
ул. Бакинская, 121, г. Астрахань, Астраханская область,
414000, Российская Федерация
inna_shagina@mail.ru

Кубекова Алия Салаватовна, ассистент кафедры «Психология и педагогика»
ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России
ул. Бакинская, 121, г. Астрахань, Астраханская область,
414000, Российская Федерация
alya_kubekova@mail.ru

DATA ABOUT AUTHORS

Smakhtina Tatyana Aleksandrovna, Ph.D., Associate Professor “Psychology and Pedagogics”
Astrakhan State Medical University of the Russian Federation
Ministry of Health
121, Bakinskaya Str., Astrakhan, Astrakhan region, 414000, Russian Federation
andry75@list.ru

Sergeeva Marina Anatolyevna, Ph.D., Associate Professor “Psychology and Pedagogics”

*Astrakhan State Medical University of the Russian Federation
Ministry of Health
121, Bakinskaya Str., Astrakhan, Astrakhan region, 414000, Russian Federation
mari-s2010@mail.ru*

Shagina Inna Rudolfovna, Ph.D., Associate Professor of Physics, Mathematics and Medical Informatics

*Astrakhan State Medical University of the Russian Federation
Ministry of Health
121, Bakinskaya Str., Astrakhan, Astrakhan region, 414000, Russian Federation
inna_shagina@mail.ru*

Kubekova Aliya Salavatovna, Assistant to Psychology and Pedagogics Department

*Astrakhan State Medical University of the Russian Federation
Ministry of Health
121, Bakinskaya Str., Astrakhan, Astrakhan region, 414000, Russian Federation
alya_kubekova@mail.ru*