

---

---

## ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОВЫХ РЕАКЦИЙ АФРИКАНСКИХ СТУДЕНТОВ В НАЧАЛЬНЫЙ ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

А.Г. Симбара

Экологический факультет  
Российский университет дружбы народов  
Подольское ш., 8/5, Москва, Россия, 109093

Приводятся результаты исследований особенностей стрессовых реакций африканских студентов на первоначальном периоде обучения в высшем учебном заведении России. Анализ полученных результатов выявил разный тип стрессовых реакций и характерные сложности, с которыми сталкиваются студенты из Африки, обучаясь в столичном университете.

**Ключевые слова:** африканские студенты, стрессовые реакции, факторы среды, адаптационный процесс, вузовское образование, стереотипы, педагогическая система, мегаполис.

Традиционно подготовительные факультеты принимают иностранных студентов из разных стран и регионов с различными культурами, с иными лингводидактическими традициями. В связи с этим на начальном этапе обучения в высшей школе возникает необходимость учитывать целый ряд факторов, таких как национально-психологические особенности иностранных студентов, их культурная и религиозная совместимость, степень удаленности их родного языка от русского и др. [2; 12]. Без учета этих особенностей у иностранных студентов может возникнуть комплекс проблем течения адаптационных процессов к условиям образовательной среды вуза [3].

Получая профессиональное образование, африканские студенты проявляют склонность к глубокому, вдумчивому подходу к изучению иностранного языка (русского), обычно прочно и надолго запоминают новое, но медлительны в процессе обучения (особенно англоговорящие студенты), долго обдумывают ответы, медленно, хотя и грамотно пишут диктанты. Однако в связи с тем, что у африканских студентов при высокой работоспособности и трудолюбии отсутствуют навыки самоорганизации, задача преподавателя — направить свои действия на привитие этих навыков [4].

В научной литературе по проблемам адаптации африканских мигрантов стресс рассматривается как важный этап, который является неизбежным спутником адаптационных процессов любого мигранта [5]. Основными факторами, вызывающими рост стрессового напряжения, обычно считают две группы факторов: *объективные* (социально-экономические и климатические условия) и *субъективные* (мотивы, установки и т.д.) [1]. Среди исследований в этой области необходимо отметить работы, посвященные изучению социально-психологической адаптации в России беженцев, в том числе из стран Азии и Африки [4; 6].

Понятие «стресс» было введено Гансом Селье (H. Selye), опубликовавшим книгу под названием «Стресс жизни». Ученый описал механизм адаптационного

синдрома (функциональные перестройки), позволяющие организму нести ответственность за последствия естественной или хирургической травмы [13]. Селье определил стресс «как совокупность ответов на представления организма давлению или напряжению от окружающей среды» [13. С. 67].

**Организация и методы исследования.** Данное пилотажное исследование проводилось с сентября 2012 г. по май 2013 г. и было направлено на изучение стрессовых реакций среди африканских студентов (Нигерия, Марокко, Мали) приехавших в Россию и обучающихся в Российском университете дружбы народов (РУДН) на подготовительном факультете. Исследуемая выборка состояла из 79 человек (53 юноши и 26 девушек) возраста от 18,7 до 20,4 лет.

В качестве исследовательского инструментария нами были использованы анкеты, куда вошел комплекс социально-экономических вопросов, направленных на изучение адаптационных процессов у африканских студентов. Анкеты были переведены на французский и английский языки и адаптированы для прибывших африканских студентов. Было использовано также психофизиологическое тестирование с помощью аппаратно-програмного комплекса «УПФТ Психофизиолог 1-30» («Медиком», Таганрог). В течение учебного года проводились психофизиологические тестирования (вариационная кардиоинтервалометрия) на предмет выявления уровня воздействий стрессовых реакций на сердечно-сосудистую систему африканских студентов подготовительного факультета.

**Полученные результаты и их обсуждение.** Наше исследование проводилось в несколько этапов. На первом этапе проводилось анкетирование и обработка полученных результатов, на втором этапе — психофизиологическое тестирование.

*Анкетирование.* Анализ анкетных показал воздействие стресс-факторов окружающей среды, которые значимо влияли на адаптационные процессы африканских студентов в РУДН (табл. 1).

Таблица 1

**Среднегрупповые показатели относительных величин и ранжирование факторов окружающей среды, влияющие на адаптацию африканских студентов (n = 79)**

Фактор	Ранг	Число ответивших, %
Климатический	1	79,3
Адаптация к новой педагогической системе	2	73,1
Межличностное общение	3	70,2
Социально-бытовой	4	61,5
Личностно-психологический	5	60,1
Жизнь в интернациональном общежитии	6	51,3

Из таблицы видно, что наиболее стрессируемым фактором для африканских студентов подготовительного факультета был климатический (приспособление к суровой зиме), на который отреагировали 79,3%, затем адаптация к новой педагогической системе — 73,1% и сложности межличностного общения с иностранными студентами (языковой барьер) — 70,2%.

Необходимо отметить, что 10,4% студентов-африканцев заявили, что они не могут справиться с возникшими трудностями. У этих студентов отмечались де-

прессия. Многие студенты (69,1%) отмечали стрессовую реакцию на суровый климат, непривычную пищу и одежду, определенные стереотипы об африканцах, существующие в Москве. Русская зима явилась необычной для многих африканцев, в частности студентов из Мали.

Изучение адаптации африканских студентов к московскому мегаполису позволило выделить основные трудности, связанные со стрессом. Так, у большей части африканских студентов (61,5%), стресс был вызван сложностями изучения русского языка; 42,2% африканских студентов связали их с проблемой в общении с русскими людьми как представителями другой культуры, и 34,1% студентов связывают его с проблемами в учебе.

Проблемы с жильем (проживание в общежитии) также вызывали стресс у 32,8% студентов из Африки; 51,4% респондентов связывают причину стресса с изменением в питании (непривычная пища). Достаточно высокий стресс вызывают ситуации с нетолерантным поведением местного населения в отношении студентов из Африки.

Наши данные согласуются с результатами М.А. Ивановой [4], исследовавшей тревожность как стрессогенный фактор в адаптации иностранных студентов в учебной группе (интернациональной или мононациональной). Исследователь отмечает, что знание национально-этнических особенностей студентов при психоэмоциональном реагировании (тревожность, агрессивность, уровень стрессового напряжения) в группе дает преподавателю возможность помогать более успешной адаптации студентов к учебной деятельности [4]. Так, для студентов с высоким уровнем тревожности необходима положительная оценка окружающих — земляков, одногруппников, преподавателей.

В исследованиях ряда авторов [3; 7—11] изучались комплексные факторы, играющие значимую роль в адаптационном процессе иностранных учащихся. В этих лонгитюдных исследованиях достаточно полно исследованы процессы академической адаптации иностранных студентов к процессу вузовского образования в России, воздействие комплексных факторов столичного мегаполиса на адаптационные процессы китайских и африканских студентов, состояние психофизического здоровья в условиях большого города и уровень социально-психологической адаптации этих студентов.

**Психофизиологическое исследование.** Психофизиологическое тестирование стрессового реагирования показало следующую картину годовой динамики адаптационных процессов африканских студентов. Все данные по вариабельности сердечного ритма у африканских студентов подготовительного факультета показывают «оптимальное» и «близко к оптимальному» зоны значений в течение осенне-зимнего семестра (табл. 2, 3). Однако с началом первой зимней сессии наблюдается рост стрессового напряжения у студентов из Африки, которое отмечается как значимое ухудшение по показателям кардиоритма. Например, у большинства (69,7%) отмечена тахикардия (MORR (мс)), выраженная аритмия (CKORR (мс)), по другим показателям (VSR, LSR, TR, LF/HF, ИН, ПАРС) состояние кардиосистемы студентов можно отнести как «предельно допустимое» (табл. 2).

Таблица 2

**Динамика показателей variability сердечного ритма африканских студентов подготовительного факультета ( $n = 79$ )**

Показатель	Начало семестра (осенне-зимний)	Экзаменационная сессия	
		зимняя	летняя
$MO_{RR}$ (мс)	833,2	642,1	599,1
$CKO_{RR}$ (мс)	31,4	73,6	62,5
VSR (отн. ед.)	0,69	0,21	0,11
LSR (ранг)	4	2	2
$TR$ (мс <sup>2</sup> )	2144	1123	823
LF/HF (отн. ед.)	1,9	0,89	0,68
ИН (отн. ед.)	84,2	320	479
ПАРС (абс. знач)	1	6	8

*Примечание:*  $MO_{RR}$  — математическое ожидание;  $CKO_{RR}$  — среднее квадратическое отклонение; VSR — оценка функционального состояния; LSR — уровень функционального состояния; TR — показатель суммарной мощности спектра; LF/HF — отношение индексов дыхательных волн первого порядка и дыхательных волн; ИН — индекс напряжения; ПАРС — показатель адекватности регуляторных систем.

Таблица 3

**Диапазон значений показателей вариационной кардиоинтервалометрии**

Показатели	Уровень				
	Оптимальное	Близкое к оптимальному	Допустимое	Предельно допустимое	Негативное
$MO_{RR}$ (мс)	751...856 нормокардия	668...750 нормокардия	858...999 нормокардия	1000...1199 брадикардия	500...666 тахикардия
$CKO_{RR}$ (мс)	19...40 оптимальный ритм	41...63 умеренная аритмия	64...99 выраженная аритмия	13...18 ригидный ритм	6...12 изометрия
VSR (отн. ед.)	>0,80	0,79...0,65	0,64...0,38	0,37...0,10	0,09...0,0009
LSR (ранг)	5	4	3	2	1
$TR$ (мс <sup>2</sup> )	>2000	1200...1999	1000...1199	700...999	<699
LF/HF (отн. ед.)	1,5...2,5	2,5...3,4	>3,5	1,0...1,5	>0,9
ИН (отн. ед.)	—	71...149	150...299	300...599	>600
ПАРС (абс. знач)	0...2	3	4...5	6...7	8...10

Такая же тенденция значимого стрессового реагирования отмечается у африканских студентов подготовительного факультета в период летней экзаменационной сессии. Так например, у большинства (81,4%) присутствует тахикардия ( $MORR$  (мс)), выраженная аритмия ( $CKORR$  (мс)), по оставшимся другим показателям (VSR, LSR, TR, LF/HF, ИН, ПАРС) состояние кардиосистемы студентов относят как «предельно допустимое».

В период семестровых занятий у африканских студентов подготовительного факультета наблюдается адекватный уровень стрессовых реакций, и состояние кардиосистемы находятся в зоне «близкое к оптимальному».

Полученные результаты позволили выделить у африканских студентов подготовительного факультета три вида стрессовой реакции (реагирования) в московском мегаполисе: *адекватный уровень реагирования, нейтральный уровень и дистрессовый.*

\*\*\*

На первоначальном этапе обучения в вузе, когда иностранные учащиеся еще не овладели стандартом поведения, еще не совсем знакомы с российской культурой, важным адаптационным механизмом является этническая идентичность студента и толерантное поведение.

Тенденции к ухудшению работы сердечно-сосудистой системы африканских студентов связаны с началом экзаменационной сессией. Среди студентов из Африки наблюдался рост стрессового напряжения, которое показывало значимое ухудшение показателей кардиоритма.

Наши исследования в рамках изучения комплексной адаптации учащейся молодежи в условиях столичного мегаполиса показывают, что студенты из Африки испытывают наибольшие трудности в процессе адаптации, которые, как правило, вызваны стрессогенными факторами окружающей среды (природно-климатическими и социально-культурными), что затрудняет или делает невозможным приспособление и часто порождает желание скорее уехать.

Наше исследование выявило комплекс факторов, которые значимо повышали стрессовое напряжение у африканских студентов. Стрессорами стали суровый климат, непривычная пища и одежда, новая педагогическая система, сложности межличностной коммуникации (языковой барьер) и сложные межнациональные отношения.

#### ЛИТЕРАТУРА

- [1] Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. — М., 1991.
- [2] Арсеньев Д.Г. Социально-психологические и физиологические проблемы адаптации иностранных студентов / Д.Г. Арсеньев, А.В. Зинковский, М.А. Иванова. — СПб.: Изд-во СПбГПУ, 2003.
- [3] Глебов В.В. Процессы академической адаптации иностранных студентов к процессу вузовского образования в России // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия «Экология и безопасность жизнедеятельности». — 2012. — № 5. — С. 8—10.
- [4] Иванова М.А. Тревожность как фактор адаптации иностранных студентов к учебной группе // Проблемы и перспективы подготовки иностранных граждан в вузах России на рубеже третьего тысячелетия: Материалы Международной научно-практич. конф. — Липецк, 2000. — С. 12.
- [5] Сафонова В.В. Социокультурный подход к обучению иностранным языкам. — М.: Высшая школа, 1991.
- [6] Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А. Психодиагностика толерантности личности. — М., 2008.
- [7] Сошников Е.А., Аникина Е.В., Глебов В.В. Воздействие комплексных факторов столичного мегаполиса на адаптационные процессы китайских и африканских студентов // Сборник научных материалов. Вторая Международная конференция «Психология человека в условиях здоровья и болезни». — Тамбов: ТГУ им. Г.Р. Державина, 2012. — С. 120—123.
- [8] Сошников Е.А., Аникина Е.В., Глебов В.В. Динамика адаптации китайских и африканских студентов в условиях Москвы // Сборник научных материалов. XV Всероссийский симпозиум с международным участием «Эколого-физиологические проблемы адаптации». — М.: РУДН., 2012. — С. 287—289.
- [9] Сошников Е.А., Аникина Е.В., Глебов В.В. Развитие адаптивных процессов у китайских и африканских студентов в социально-экономических условиях столичного мегаполиса // Человек. Природа. Общество. Актуальные проблемы: Материалы Международной молодежной конференции. — Воронеж: Научная книга, 2012. — С. 143—145.

- [10] Сошников Е.А., Анкина Е.В., Глебов В.В. Состояние психофизического здоровья и адаптация китайских и африканских студентов к условиям большого города // *Материалы международной научно-практической конференции «Дети, молодежь и окружающая среда: здоровье, образование, экология»*. 5—9 июня 2012. — Барнаул: АлтГПА, 2012. — С. 246—248.
- [11] Сошников Е.А., Анкина Е.В., Глебов В.В. Уровень социально-психологической адаптации китайских и африканских студентов в условиях столичного мегаполиса // *Экология: синтез естественно-научного, технического и гуманитарного знания: Материалы III Всерос. науч.-практ. форума, Саратов, 10—12 октября 2012 г.* Саратов. гос. тех. ун-т им. Ю.А. Гагарина. — Саратов: Изд-во Саратов. гос. тех. ун-та им. Ю.А. Гагарина, 2012. — С. 298—300.
- [12] *Huntington S. Le Choc des Civilisations.* — Paris, 2007.
- [13] *Selye H. Du reve a la decouverte.* — Paris, 1973.

### LITERATURA

- [1] *Abul'xanova-Slavskaya K.A. Strategiya zhizni.* — M., 1991.
- [2] *Arsen'ev D.G. Social'no-psixologicheskie i fiziologicheskie problemy adaptacii inostrannyx studentov / D.G. Arsen'ev, A.V. Zinkovskij, M.A. Ivanova.* — SPb.: Izd-vo SPbGPU, 2003. — S. 45—60.
- [3] *Glebov V.V. Processy akademicheskoy adaptacii inostrannyx studentov k processu vuzovskogo obrazovaniya v Rossii // Vestnik Rossijskogo universiteta družby narodov. Seriya «E'kologiya i bezopasnost' zhiznedeyatel'nosti»*. 2012. № 5. S. 8—10.
- [4] *Ivanova M.A. Trevozhnost' kak faktor adaptacii inostrannyx studentov k uchebnoj grupe // Problemy i perspektivy podgotovki inostrannyx grazhdan v vuzax Rossii na rubezhe tret'ego tysyacheletiya: Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-praktich. konf.* — Lipeck, 2000. — S. 12.
- [5] *Safonova V.V. Sociokul'turnyj podxod k obucheniyu inostrannym yazykam.* — M.: Vysshaya shkola, 1991.
- [6] *Soldatova G.U., Shajgerova L.A. Psixodiagnostika tolerantnosti lichnosti.* — M., 2008.
- [7] *Soshnikov E.A., Anikina E.V., Glebov V.V. Vozdejstvie kompleksnyx faktorov stolichnogo megapolisa na adaptacionnye processy kitajskix i afrikanskix studentov // Sbornik nauchnyx materialov. Vtoraya Mezhdunarodnaya konferenciya «Psixologiya cheloveka v usloviyax zdorov'ya i bolezni»*. — Tambov: TGU imeni G.R. Derzhavina, 2012. — S. 120—123.
- [8] *Soshnikov E.A., Anikina E.V., Glebov V.V. Dinamika adaptacii kitajskix i afrikanskix studentov v usloviyax Moskvy // Sbornik nauchnyx materialov. XV Vserossijskij simpozium s mezhdunarodnym uchastiem «E'kologo-fiziologicheskie problemy adaptacii»*. — M.: RUDN, 2012. — S. 287—289.
- [9] *Soshnikov E.A., Anikina E.V., Glebov V.V. Razvitie adaptivnyx processov u kitajskix i afrikanskix studentov v social'no-e'konomicheskix usloviyax stolichnogo megapolisa // Chelovek. Priroda. Obshhestvo. Aktual'nye problemy: materialy Mezhdunarodnoj molodezhnoj konferencii.* — Voronezh: Nauchnaya kniga, 2012. — S. 143—145.
- [10] *Soshnikov E.A., Anikina E.V., Glebov V.V. Sostoyanie psixofizicheskogo zdorov'ya i adaptaciya kitajskix i afrikanskix studentov k usloviyam bol'shogo goroda // Materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii «Deti, molodezh' i okruzhayushhaya sreda: zdorov'e, obrazovanie, e'kologiya»*. 5—9 iyunya 2012. — Barnaul: AltGPA, 2012. — S. 246—248.
- [11] *Soshnikov E.A., Anikina E.V., Glebov V.V. Uroven' social'no-psixologicheskoy adaptacii kitajskix i afrikanskix studentov v usloviyax stolichnogo megapolisa // E'kologiya: sintez estestvenno-nauchnogo, texnicheskogo i gumanitarnogo znaniya: materialy III Vseros. nauch.-prakt. foruma, Saratov, 10—12 oktyabrya 2012 g.* — Saratov: Izd-vo Sarat. gos. tex. un-ta im. Yu.A. Gagarina, 2012. — S. 298—300.
- [12] *Huntington S. Le Choc des Civilisations.* — Paris, 2007.
- [13] *Selye H. Du reve a la decouverte.* — Paris, 1973.

## **FEATURES OF STRESSFUL REACTIONS OF THE AFRICAN STUDENTS IN THE INITIAL STAGE OF TRAINING IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION**

**A.G. Simbara**

Ecological Department  
The Peoples' Friendship University of Russia  
*Podolskoe shosse, 8/5, Moscow, Russia, 109093*

In article results of own researches on features stressful reactions, reaction of the African students on the initial period of training are given in system of a higher educational institution of Russia. The analysis of the received results revealed different type of stressful reactions and characteristic difficulties which students from Africa face being trained at capital university.

**Key words:** African students, stressful reactions, environment factors, adaptation process, high school education, stereotypes, pedagogical system, megalopolis.