

УДК 612.017.2-057.875(575.2)
DOI: 10.36979/1694-500X-2023-23-5-192-197

**АДАПТАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО КОНТИНГЕНТА КЫРГЫЗСТАНА
К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ
(Обзор литературы)**

К.В. Горбылёва, А.Г. Зарифьян

Аннотация. Изучение здоровья студенческой молодежи является одним из приоритетных направлений в науке, определяя основные тенденции формирования здоровья всего населения и его трудовой потенциал в ближайшей перспективе. Не случайно во многих исследованиях, проведенных на протяжении ряда последних лет, уделяется внимание состоянию здоровья представителей студенческого контингента. Учёба в вузе сопровождается воздействием многочисленных факторов (гиподинамия, неправильное питание, информационные перегрузки, эмоциональный стресс) на деятельность организма и ведёт к перестройке адаптивных процессов. В настоящей работе обобщены литературные данные по результатам современных исследований адаптационных механизмов студентов, обучающихся в различных вузах Кыргызстана.

Ключевые слова: студенты; социальная адаптация; гиподинамия; информационные перегрузки; сомнологический статус; климатическое воздействие.

**КЫРГЫЗСТАНДЫН СТУДЕНТТЕР КОНТИНГЕНТИНИН
ЖОГОРКУ ОКУУ ЖАЙЛАРЫНДА ОКУУ ШАРТЫНА ЫҢГАЙЛАШУУСУ
(Адабияттарга сереп салуу)**

К.В. Горбылёва, А.Г. Зарифьян

Аннотация. Студент жаштардын ден соолугун изилдөө жакынкы келечекте жалпы калктын ден соолугун жана анын эмгек потенциалын калыптандыруунун негизги тенденцияларын аныктоо менен илимдеги артыкчылыктуу багыттардын бири болуп саналат. Акыркы бир катар жылдар бою жүргүзүлгөн көптөгөн изилдөөлөр студенттик контингенттин мүчөлөрүнүн ден соолугунун абалына көңүл бурганы бекеринен эмес. ЖОЖдо окуу организмдин активдүүлүгүнө көптөгөн факторлордун (физикалык кыймылсыздык, туура эмес тамактануу, маалыматтын ашыкча жүктөлүшү, эмоционалдык стресс) таасири менен коштолуп, адаптация процесстеринин кайра түзүлүшүнө алып келет. Бул макалада Кыргызстандын ар кайсы университеттеринде билим алып жаткан студенттердин адаптация механизмдерин заманбап изилдөөлөрдүн натыйжалары боюнча адабият маалыматтары жалпыланган.

Түйүндүү сөздөр: студенттер; социалдык адаптация; гиподинамия; маалыматтын ашыкча жүктөлүшү; сомнологиялык статусу; климаттын таасири.

**ADAPTATION OF KYRGYZSTAN'S STUDENT POPULATION
TO THE CONDITIONS OF STUDY AT THE UNIVERSITY
(Literature review)**

K.V. Gorbyleva, A.G. Zarifyan

Abstract. The study of the health of student youth is one of the priorities in science, identifying the main trends in the formation of the health of the entire population and its labor potential in the near future. It is no coincidence that many studies conducted over

the past few years have paid attention to the health status of the student population. Studying at a university is accompanied by the impact of numerous factors (hypodynamics, poor nutrition, information overload, emotional stress) on the activities of the body and leads to a restructuring of adaptive processes. This paper summarizes the literary data on the results of modern studies of the adaptation mechanisms of students studying in various universities of Kyrgyzstan.

Keywords: students; social adaptation; hypodynamics; information overload; somnological status; climatic impact.

Актуальность. Адаптация студентов к обучению в вузе является актуальной современной проблемой, требующей внимания широкого круга специалистов (социологов, психологов, физиологов, гигиенистов, врачей и др.) и тесно связанной с вопросами здоровья обучающихся, профилактики заболеваний и разработки способов коррекции состояния организма. Адаптационные перестройки происходят на протяжении всех студенческих лет, представляя сложный, длительный, а порой острый и болезненный процесс. Только к третьему курсу формируются значимые навыки самоконтроля, организованности, ответственности. Психолого-возрастные особенности студенчества характеризуются эмоциональной незрелостью, открытостью, внушаемостью, самоидентификацией. В этот период большое значение приобретает именно окружение, в котором находится студенческий контингент [1–4].

Эффективность адаптации определяется психологическими характеристиками личности студента, физиологическими и биохимическими особенностями его организма. Знание психических адаптационных возможностей имеет большое значение для управления и формирования у студента волевых качеств и учебно-творческих мотивов. Особенности личности накладывают отпечаток как на высшие психические, так и на физиологические функции. Поэтому важно раскрыть те личностные черты, которые способствуют адаптации, повышению работоспособности и качества обучения, с одной стороны, и возникновению эмоционального дискомфорта, нервного переутомления и перенапряжения, невротического синдрома – с другой [1].

Студент постоянно находится под воздействием комплекса эмоциональных факторов, связанных с достижением поставленной цели, преодолением трудных ситуаций. Учеба в вузе, особенно в период сессии, может привести к состоянию эмоционального стресса. Во время экзаменов к интеллектуально-эмоциональной

сфере студентов предъявляются повышенные требования и степень напряженности в этот период будет зависеть от подготовленности и личностных особенностей обучающихся [1].

Анализ личностных особенностей студентов I–III курсов Кыргызской государственной медицинской академии (КГМА), проведенный А.Б. Сайдылдаевой [5], выявил динамику снижения уровня реактивной тревожности по мере адаптации к учебному процессу: у первокурсников присутствовал значительный процент испытуемых с её высокими значениями, что свидетельствует о напряжении адаптивных механизмов, а на II и III курсах показатель высокого уровня тревожности снижался.

Данные, полученные И.Е. Кононец и А.А. Калыкеевой [6], показывают, что на особенности проявления тревожности студентов влияет и специализация: так, студенты гуманитарного профиля оказались более стрессированными как по параметрам ситуативной, так и личностной тревожности.

Исследование, проведенное А. Атакановой, Н. Ибраимовой и Э. Асанбаевой [7] у 1434 студентов I–VI курсов лечебного факультета КГМА, выявило, что большинство из них имеют высокий уровень эмоциональной напряженности. При этом эмоции управляют их поведением, отнимают много сил и энергии, а также становятся причиной ухудшения взаимоотношений с педагогами и однокурсниками: эмоциональная напряженность достоверно выше у второкурсников по сравнению со студентами первого года обучения, а у обучающихся на III курсе данный показатель снижается. На IV и V курсах по отношению к предыдущим эмоциональная напряженность нарастает, что может быть обусловлено возрастанием в учебной программе доли клинических дисциплин, профессиональной подготовкой, трудоустройством, социально-бытовыми проблемами. Достоверное снижение показателей наблюдается к VI курсу по сравнению с V курсом.

Студенты традиционно сталкиваются и с социальной адаптацией: происходит принятие норм и ценностей новой социальной среды (группы, коллектива), сложившихся здесь форм социального взаимодействия, формальных и неформальных связей, а также форм предметной деятельности – например, способов профессионального выполнения работ [1]. Так, в наблюдениях А.М. Чымырбаевой и И.А. Агеевой [8] указывается, что студенты, приехавшие из сельской местности, имеющие языковой барьер, сталкиваются с трудностями при восприятии и понимании материала, что может приводить к снижению эмоционального комфорта и мотивации достижения, негативно отражаясь на процессах социально-психологической адаптации, которая зависит как от внешних факторов – ситуаций обучения, так и внутренних – личностных особенностей.

В исследовании А. Атакановой, Н. Ибраимовой и Э. Асанбаевой [7] также было уделено внимание анализу фактора «социального пессимизма», способствующего отрицательной оценке внешнего мира и восприятию его как враждебного и, как следствие, приводящего к возможному развитию сложных взаимоотношений с окружающими. Были получены следующие данные: на первом году обучения показатели оказались достоверно ниже по сравнению с последующими курсами, а начиная со второго года, происходит их резкий подъем и далее уровень неуклонно растёт, достигая максимума к пятому году, а на шестом – снижается.

Один из факторов, по которому происходит адаптация студентов, – большой объем информации, получаемый при изучении многочисленных учебных дисциплин, приводящий к перегрузке, вызывающий нервное напряжение – активацию корковых структур, непосредственно участвующих в выполнении конкретной трудовой деятельности. Причем, чем ближе эта активация к максимально возможной, тем больше степень напряжения организма. Основная причина последнего – высокая нагрузка на афферентные и центральные звенья функциональных систем.

У студентов, находящихся длительное время в условиях информационных перегрузок, возникает так называемый информационный

невроз, обусловленный необходимостью перерабатывать большой поток информации. Объем таковой, подлежащий переработке, близок или превосходит пропускную способность отдельных звеньев нервной системы [1]. Комплексное обследование, проведенное неврологами [9] для оценки адаптивных возможностей студентов IV курса, обучающихся на медицинском факультете Кыргызско-Российского Славянского университета (КРСУ), выявило следующее: одним из ведущих признаков у обучающихся являлась цефалгия, характер которой указывал на преобладание сосудисто-дистонического характера и головных болей напряжения. Также были обнаружены нарушения режима «сон – бодрствование» в виде лёгких и умеренных нарушений сна у 46,4 % обследованных.

К.В. Горбылёвой [10] удалось оценить сомнологический статус студентов КРСУ, являющихся представителями различных факультетов обучения, и провести сравнительный анализ основных физиологических параметров (субъективные характеристики сна, дневная сонливость, апноэ) с учетом половой принадлежности. Автор пришла к выводу, что инсомния чаще встречается у лиц медицинского (более 50 % из них не имеет достаточной продолжительности сна и 46,7 % – оптимального режима к его отходу) и юридического профиля. Значительная дневная сонливость больше наблюдается среди исследуемых гуманитарного факультета. Апноэ сна встречается только у девушек, за исключением представительниц гуманитарного профиля. А.Н. Атаканова и соавторы [11] при оценке продолжительности сна среди студентов КРСУ и КГМА выявили, что более 50 % опрошенных спят менее 6 часов в день.

При адаптации студентов к условиям информационных перегрузок задействованы в основном центральная нервная система и вегетативная сфера. Оценка функционального состояния вегетативной нервной системы с помощью КИГ и ортостатической пробы, проведенная И.Е. Кононец и соавторами [12] среди студентов I курса КГМА и учащихся Колледжа Кыргызского государственного университета имени И. Арабаева, показала, что выраженный тип симпатикотонии у студентов гуманитарных

специализаций может указывать на низкие адаптивные возможности, что является признаком больших энергозатрат и свидетельствует о более высокой «цене» адаптации к нагрузкам.

Следующий фактор, который воздействует на студентов, – пониженная двигательная активность (гиподинамия), т. е. труд в условиях работы с ограниченными движениями, сопровождающимися малыми мышечными усилиями. Гипокинезию можно рассматривать как фактор риска возникновения сердечно-сосудистых нарушений и других патологических состояний [1].

Пониженная двигательная активность может вызывать ухудшение работы сердца, склеротические изменения кровеносных сосудов, колебания артериального давления (АД), ослабление дыхания, застой крови в нижних отделах легких, полости живота и нижних конечностях. Возникает атония кишечника, в организме накапливаются продукты гниения, появляются головные боли. Снижение окислительных процессов в организме ведет к появлению избыточной массы тела.

С.С. Сыдыкова и соавторы [13] при изучении распространенности основных факторов риска неинфекционных заболеваний среди 643 студентов-медиков I–VI курсов КГМА выявили относительно высокую частоту встречаемости следующих из них: повышение уровня холестерина (11,8 %) и глюкозы (3,2 %) крови, избыточная масса тела (7,4 %), гиподинамия (6,4 %), повышенное систолическое (4,2 %), диастолическое (2,8 %) артериальное давление и др.

Другие исследователи [11], оценивая факторы риска возникновения заболеваний у 837 студентов КРСУ и КГМА, получили следующие результаты: 412 респондентов отмечали себя физически неактивными, 74 – имели избыточный вес, 17 – страдали ожирением. В то же время дефицит массы тела отмечался у 119 исследуемых. Причем лица женского пола были менее физически активны и демонстрировали избыточный вес чаще, чем мужской.

При оценке физической активности у студентов Кыргызско-Турецкого университета «Манас» М.Р. Ажиматовой и соавт. [14] выявлена низкая двигательная активность у 59,5 %; на отсутствие физической активности указали

22,3 % респондентов и лишь 8,2 % вели активный образ жизни. Среднее количество времени, проводимое студентами на свежем воздухе, составило 1,2 час.

Механизмы адаптации студентов зависят и от климатических факторов проживания. Учитывая, что Кыргызстан является горной страной, важно обратить внимание на влияние одного из самых ранних и ощутимых факторов климата – гипоксии. Адаптация к ней – сложный и многогранный процесс, в котором участвуют все органы и системы.

К.В. Горбылёва [15], сравнивая данные по уровням реактивной и личностной тревожности, обнаружила, что между юношами г. Каракола и г. Бишкека достоверной разницы не выявлено, тогда как уроженцы высокогорной Нарынской области имеют более высокий уровень личностной тревожности.

И.Е. Кононец, И.А. Цопова [16] провели исследование показателей красной крови у поступивших на I курс юношей и девушек, рожденных, проживающих и обучающихся в двух различных климатогеографических зонах Кыргызстана (1-я группа – уроженцы низкогорья, поступившие в КРСУ; 2-я – уроженцы высокогорья, первокурсники Нарынского государственного университета). Анализ количества эритроцитов, их индексов и адренореактивности выявил существенные различия между представителями исследуемых групп не только на момент поступления в вуз, но и в течение первого учебного года. Причем, эти изменения у обучающихся в г. Бишкеке наиболее выражены во всех показателях, что свидетельствует о более слабых адаптационных возможностях молодежи, проживающей в условиях низкогорья. Авторы делают вывод о том, что адаптационные перестройки, возникшие при действии на организм нагрузок и психоэмоционального напряжения при поступлении в вуз и в течение первого года в условиях высокогорья сопровождаются большей мобилизацией системы красной крови и гемодинамики.

Учебные стресс-факторы могут вызывать эмоциональные реакции, вредно действующие на организм и мешающие сдаче экзаменов. К подобным факторам относятся плохие оценки,

конфликтные ситуации с преподавателями, недостаточный уровень подготовки, угрожающая возможность потерпеть неудачу, постоянный страх быть отстраненным от учебы, дефицит времени, темп и скорость экзаменационного периода, необходимость усвоения большого количества материала к экзамену, состояние неопределенности и др. [1].

Хронический эмоциональный стресс у студентов всегда сопровождается более или менее значительными изменениями нейроэндокринной регуляции в организме. И.Е. Кононец и И.А. Цоповой [17] установлено, что у большинства студентов-первокурсников Кыргызстана, независимо от климатогеографического района, имеется тенденция к снижению концентрации основных тиреоидных гормонов и активации тиреотропной функции гипофиза. При этом как отсутствие, например, у представителей вузов Бишкека, так и наличие йодного дефицита в основной исследуемой популяции, сочетаются с нарушениями в обмене железа, такими как снижение сывороточного железа, ферритина и трансферина, характерными для латентного дефицита железа и железодефицитной анемии. Самые значимые изменения обнаружены у студентов Ошского ГУ.

Выводы. Обобщая вышеизложенное, стоит отметить, что гомеостатические константы организма и его реакции не должны подвергаться серьёзным отклонениям от нормы. Адаптационные резервы не безграничны и поэтому следует помнить, что их надо использовать постепенно, особенно в студенческом возрасте, когда и резервов в избытке, и стрессов достаточно.

Наиболее выраженная ломка сложившихся до поступления в вуз стереотипов происходит именно на первом году обучения. Исследования, проведённые многочисленными авторами в данный период, позволяют выделить основные проблемы, возникающие при адаптации первокурсников к обучению в вузе, а именно:

- 1) недостаточный уровень знаний по многим дисциплинам;
- 2) нерациональное распределение собственного времени и сил;
- 3) неготовность работать с большим объемом новой информации;

- 4) отсутствие привычного контроля и опеки со стороны родителей и педагогов;
- 5) неготовность к самостоятельному обучению;
- 6) неготовность к выполнению высоких требований преподавателей;
- 7) отсутствие у некоторых лиц трудолюбия, силы воли и главное – мотивации к учёбе.

Все перечисленные факторы впоследствии могут привести к дезадаптации [1, 4].

Таким образом, анализ литературных данных свидетельствует о том, что необходимо уделить более пристальное внимание здоровью студенческого контингента Кыргызстана. Важно адекватно оценивать адаптивные возможности организма к процессу обучения и использовать полученные данные для оптимизации учебного процесса в системе вузовского образования, а в студенческих поликлиниках – для комплексной оценки уровней адаптации с целью выявления донозологических состояний среди учащейся молодёжи, сохранения и укрепления её здоровья.

Поступила: 28.12.22; рецензирована: 17.01.23;
принята: 20.01.23.

Литература

1. Гора Е.П. Экология человека / Е.П. Гора. М.: Дрофа, 2007. 540 с.
2. Пергаменицик Л.А. Психологические механизмы адаптации учащихся к новым условиям жизни и деятельности / Л.А. Пергаменицик. М., 2008.
3. Смык Л.А. Психология стресса / Л.А. Смык. М., 2008.
4. Кузьмишкин А.А. Адаптации студентов первого курса в вузе / А.А. Кузьмишкин, Н.А. Кузьмишкина, А.И. Забиров [и др.] // Молодой учёный. 2014. № 3. С. 933–935.
5. Сайдылдаева А.Б. Определение эмоционально-личностных особенностей студентов 1–3 курсов / А.Б. Сайдылдаева // Вестник КГМА им. И.К. Ахунбаева. Бишкек, 2013. № 1. С. 31–33.
6. Кононец И.Е. Психофизиологические показатели студентов-первокурсников Колледжа / И.Е. Кононец, А.А. Калыкеева // Вестник КРСУ. 2014. Т. 14. № 5. С. 63–66.
7. Атаканова А. Факторы суицидального риска у студентов КГМА / А. Атаканова, Н. Ибраимова, Э.М. Асанбаева // Вестник

- КГМА им. И.К. Ахунбаева. 2015. № 3. С. 19–22.
8. Чымырбаева А.М. Сравнительный анализ социально-психологической адаптации студентов к обучению в вузе: кросс-культурный аспект / А.М. Чымырбаева, И.А. Агеева // Вестник КРСУ. 2011. Т. 11. № 8. С. 119–124.
 9. Мусабекова Т.О. Адаптивные, резервные возможности у лиц молодого возраста в условиях Кыргызской Республики / Т.О. Мусабекова, Ж.Т. Мырзаев, Б.Э. Акунова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы II Всероссийской научно-методической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. Казань: Изд-во «Фолиант», 2016. С. 516–518.
 10. Горбылёва К.В. Сомнологический статус студентов различного профиля / К.В. Горбылёва // Агаджаньяновские чтения: материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. М.: РУДН, 2020. С. 59–60.
 11. Атаканова А.Н. Распространённость факторов риска здоровья среди студентов КГМА, КРСУ / А.Н. Атаканова, К.В. Неронова, А.С. Керимкулова [и др.] // Вестник КГМА им. И.К. Ахунбаева. 2014. № 4. С. 50–54.
 12. Кононец И.Е. Функциональное состояние вегетативной нервной системы у студентов I курса медицинской академии и учащихся колледжа Кыргызского государственного университета / И.Е. Кононец, А.Б. Сайдылдаева, А.А. Калыкеева // В мире научных открытий. 2018. Т. 10. № 2. С. 12–26.
 13. Сыдыкова С.С. Факторы риска неинфекционных заболеваний среди студентов-медиков / С.С. Сыдыкова, С.А. Джаныбекова, Т.К. Мергенбаева [и др.] // Вестник КГМА им. И.К. Ахунбаева. 2013. № 4 (I). С. 91–95.
 14. Ажиматова М.Р. Актуальные вопросы здоровья студенческой молодежи в современных условиях / М.Р. Ажиматова, К.Ч. Жанузаков, И.Б. Абдыгулова // Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. 2020. С. 46–51. № 7.
 15. Горбылёва К.В. Психофизиологические и физиологические особенности студентов вузов – уроженцев различных горных высот: автореф. дис. ... канд. мед. наук / К.В. Горбылёва. Бишкек, 2013. 26 с.
 16. Кононец И.Е. Показатели красной крови у студентов-первокурсников различных регионов Кыргызстана / И.Е. Кононец, И.А. Цопова // Вестник КРСУ. 2021. Т. 11. № 5. С. 126–130.
 17. Кононец И.Е. Параметры гипофизарно-тиреоидных гормонов и обмена железа у студентов первых курсов вузов различных регионов Кыргызстана / И.Е. Кононец, И.А. Цопова // Медицина и фармакология: электрон. научн. журн. 2016. № 5 (27).