

ID: 2017-06-4353-T-14458

Тезис

Колесникова В.Р., Ризаханова А.М.

### **К изучению адаптационных механизмов иностранных студентов**

*ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра общей биологии, фармакогнозии и ботаники*

*Научные руководители: к.б.н. Синичкина О.В., к.б.н. Андропова Т.А.*

**Целью** исследования было изучение особенностей процесса адаптации жителей стран Африки к климатогеографическим условиям юго-востока России на примере иностранных студентов СГМУ им. В. И. Разумовского. Для этого были выявлены основные факторы окружающей среды, влияющие на их адаптацию к жизни и обучению в России, была предпринята попытка определить степень адаптации к новым условиям и разработать рекомендации по повышению эффективности адаптационных процессов у иностранных студентов к жизни в России.

**Материал и методы.** В ходе исследования было проведено анкетирование, в котором приняло участие 20 студентов из разных стран Африканского континента (Нигерии, Кении и т.д.). Анкета включала вопросы, анализирующие разные стороны повседневной жизни респондентов за весь период пребывания под воздействием наших климатических факторов (отношение к температуре воздуха и особенности использования разной одежды, режим дня, предпочитаемые виды пищи, подверженность простудным заболеваниям).

**Результаты** анкетирования показали, что 60% опрошенных студентов простудами не болеет, однако у 73% были выявлены различные кожные реакции на холод и среди них 67% быстро адаптировались. При смене часовых зон происходит сбой в ритме жизни, но 87% быстро привыкли.

Главным климатическим фактором выступает длительное воздействие низких температур. Однако, студенты легко адаптируются к нему, что связано с их сильным иммунитетом и с защитными механизмами срочной адаптации. Практика показывает, что студентам данной категории необходимо обращать внимание даже на незначительные проблемы со здоровьем, не пренебрегать защитными средствами от холода, так как высока вероятность развития дезадаптационного синдрома на старших курсах при более длительной жизни в наших условиях.

**Ключевые слова:** изучение адаптационных механизмов иностранных студентов