

ПАМЯТКА

об особенностях процесса адаптации иностранных студентов, его стадиях, динамике и способах поддержки

Задачей настоящей памятки выступает формирование целостного понимания особенностей процесса адаптации иностранных студентов в рамках психологического просвещения всех участников образовательных отношений в вопросах обучения и воспитания таких обучающихся.

Процесс адаптации и его особенности

Адаптация обучающихся к вузу – это сложный, многоуровневый и индивидуальный процесс, затрагивающий все сферы жизни студента:

- 1. Академическая сфера:** переход к новой системе обучения в виде лекций, семинаров, самостоятельной работы и самоорганизации, организации обучения (модульная система, сессионные периоды), необходимость усвоения больших объемов информации.
- 2. Социальная сфера:** построение новых отношений с одноклассниками, сокурсниками, преподавателями, администрацией, вхождение в новый коллектив, поиск своего места, возможные конфликты.
- 3. Бытовая или жилищная сфера:** привыкание к новому городу, жизни в общежитии, самостоятельное ведение бюджета, самообслуживание, транспорт.
- 4. Личностная или психологическая сфера:** переосмысление своей идентичности "Я- студент", формирование профессионального самосознания, переживание сепарации от семьи, необходимость принятия самостоятельных решений, управление стрессом и эмоциями.
- 5. Культурная сфера:** принятие традиций, норм и ценностей университетской среды.

Процесс адаптации иностранных студентов осложнен **усилением нормативных трудностей адаптации**, например, студент должен адаптироваться не просто к самостоятельной жизни в новом городе, а к жизни в другой стране, общению на другом языке, обращению с другими деньгами и т.д.

Помимо нормативных трудностей адаптации, иностранный студент сталкивается с **дополнительными барьерами**, которые требуют времени и усилий для преодоления:

1 Преодоление языкового барьера. Студент может столкнуться со сложностями в понимании учебной информации, недостатком общения с русскоговорящими студентами и преподавателями.

2 Адаптация к новой социокультурной среде. На процесс адаптации иностранного студента влияет качество знаний и усвоение им особенностей русской культуры и традиций. Например, незнание правил поведения, свойственных той стране, в которой оказывается иностранный студент, может приводить к конфликтам.

3 Академическая адаптация. Качество процесса освоения учебного материала иностранным студентом может зависеть от его начального уровня подготовки по основным предметам, разницы в школьных программах разных стран, недостатке словарного запаса или низкой скорости усвоения большого объема материала.

4 Психоэмоциональная нагрузка. Иностранному студенту может испытывать психологическое напряжение из-за того, что он ощущает, что недостаточно контролирует свою жизнь в новой стране, так как не знает правила и нормы поведения, неподготовленности к самостоятельной жизни и учебе. В эмоциональной сфере он может переживать чувство одиночества, стресс, беспокойство и тоску по дому.

5 Потеря или смена социального статуса. При переезде в чужую страну иностранный студент теряет те социальные роли, которые имел на родине, и вынужден снова искать свое место в новом обществе.

Исследователями этнопсихологии описана U-кривая процесса адаптации и, так называемого, культурного шока – состояния, возникающего вследствие попадания в иную культурную среду, характеризующееся рядом психологических и физиологических симптомов.

Первую стадию принято называть «медовым месяцем» - это первоначальный период знакомства с новой культурой, который обычно проходит благоприятно и сопровождается оптимизмом, положительным настроем.

Вторая стадия связана с первыми столкновениями, с трудностями устройства на новом месте, описанными выше барьерами. В этот период иностранным студентам может быть важно поддерживать контакт с соотечественниками, чтобы избежать чувства растерянности, одиночества, снизить уровень тревоги.

Третья стадия – собственно культурного шока – наступает достижением пика интенсивности проявлений особенностей жизни в новой стране, трудности накапливаются, что может послужить причиной возвращения на родину, ощущением «поражения».

Четвертая стадия наступает с накоплением знаний и навыков, необходимых для комфортной в чужой стране, иностранный студент постепенно выходит на достаточный уровень функционирования.

На заключительном этапе к иностранному студенту возвращается уверенность, оптимизм, молодой человек чувствует себя хорошо, что может свидетельствовать об успешности процесса адаптации.

Стоит отметить, что адаптация – **процесс не линейный и растянутый во времени**, поэтому какие-то стадии могут проходить интенсивнее или проще, быть более быстрыми или затягиваться.

О возникающих трудностях в процессе адаптации иностранного студента могут говорить следующие признаки:

- **На физиологическом уровне** вследствие стресса у студента могут появиться частые головные боли, боли в животе без медицинских причин, обострение существовавших хронических заболеваний, значительные изменения аппетита/веса, постоянная усталость, нарушения сна, пренебрежение личной гигиеной.

- **В эмоциональной сфере** у студента с трудностями адаптации могут наблюдаться подавленность, раздражительность, конфликтность, повышенная тревожность, агрессивность, апатия, чувство безнадежности, беспомощности, неспособность испытывать радость, ощущение одиночества и социальной изоляции.

- **В когнитивной сфере** такой студент может сталкиваться с ухудшением памяти, концентрации внимания, замедлением процесса мышления, ощущением «тумана в голове», а также постоянными негативными мыслями о себе, своем будущем, учебе, навязчивыми мыслями.

- Трудности также могут проявляться **в учебном процессе** в виде резкого и значительного снижения успеваемости, полной потери мотивации к учебе, открытых заявлений о желании бросить вуз, страхе перед любыми учебными заданиями, пассивности на занятиях.

- **В поведенческой сфере** можно наблюдать систематические пропуски занятий без уважительной причины, социальную изоляцию, отказ от общения, признаки самоповреждающего поведения, злоупотребление алкоголем и/или ПАВ; импульсивные, рискованные поступки, нарушение правил поведения, частые конфликты, трудности установления контакта с одноклассниками и преподавателями.

Если вы замечаете перечисленные признаки у студента, вы можете предпринять следующие действия:

- ✓ Если для вас это является возможным в силу личных ресурсов и/или роли, занимаемой по отношению к студенту, вы можете установить личный контакт и быть готовым выслушать обучающегося при его желании обсудить свои переживания, не давая при этом оценку, не высказывая советы. Если обучающийся хочет поделиться своими переживаниями лично с вами, возможно, вы стали для него субъектом, в котором он видит возможность получить поддержку, это может быть очень важно для него;
- ✓ Если вы понимаете, что не можете/не готовы/не хотите беседовать со студентом на личные темы, вы можете в мягкой форме проинформировать обучающегося о возможности обращения в Центр социальной и психологической поддержки Управления по молодежной политики и воспитательной деятельности;
- ✓ При выстраивании коммуникации с иностранным студентом важно придерживаться принципов принятия, уважения, эмпатии, учитывать контекст межкультурной коммуникации и ключевые ценности, традиции, нормы поведения и коммуникативные стили других культур, а также использовать простой и понятный язык. Полезно задавать уточняющие вопросы, чтобы убедиться в верном понимании собеседником ваших слов;
- ✓ При необходимости дополнительного внимания со стороны работников Университета к обучающемуся, обязательно информируйте директора Института о ситуации студента.
- ✓ Также вопросами сопровождения иностранных студентов занимается Центр международного сотрудничества: вы можете обратиться туда самостоятельно или направить студента для обращения за помощью.