

5. Herrmann, Th. Zurblickpunktbezogenen Wissensrepräsentation Der Richtungseffekt / Th. Herrmann, H.-M. Buhl, K. Schweizer // Z. f. Psychol. – 1995. – H. 203. – S. 1–23.
6. Hoffmann, J. Vorhersage und Erkenntnis / J. Hoffmann. – Göttingen: Hogrefe, 1993.
7. Lambert, J.-F. Systeme nerveux et activités mentales / J.-F. Lambert // Cours de psychologie structures et activités. – Paris, 1995. – V. 5. – P. 237–395.
8. Lieury, A. Mémoire / A. Lieury // Cours de psychologie Processus et applications. – Paris, 1995. – V. 6. – P. 181–208.
9. Mangold-Allwinn, R. Flexible Konzepte Experimente, Modelle, Simulationen / R. Mangold-Allwinn. – Saarbrücken, 1995. – P. 123.
10. Richard, J.-Fr. Les structures de connaissance / J.-Fr. Richard, C. Kekenbosch // Cours de psychologie. Processus et applications. – Paris, 1995. – V. 6. – P. 208–227.
11. Richard, J.-Fr. Les apprentissages / J.-Fr. Richard // Cours de psychologie. Processus et applications. – Paris, 1995. – V. 6. – P. 227–250.
12. Squire, L. R. The structure and organization of memory / L. R. Squire, B. Knowlton, G. Milner // Ann. Rev. Psychol. – 1994. – V. 44. – P. 453–595.

(Дата подачи: 30.01.2019 г.)

T. B. Полянская

Полоцкий государственный университет, Полоцк

T. Polyanskaya

Polotsk State University, Polotsk

УДК 159.922.4

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИОННОГО ПРОЦЕССА ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

FEATURES OF THE ADAPTATION PROCESS OF FOREIGN STUDENTS TO THE CONDITIONS OF STUDYING AT UNIVERSITY

В статье анализируется проблема межкультурной адаптации иностранных студентов к условиям обучения в вузе. Рассматриваются специфические особенности, факторы и критерии адаптированности студентов-иностранцев. Представлено статистически обоснованное исследование уровня субъективного благополучия иностранных студентов как фактора их эффективной адаптированности к условиям обучения в вузе.

Ключевые слова: межкультурная адаптация; адаптация иностранных студентов к вузу; особенности межкультурной адаптации; факторы межкультурной адаптации; критерии адаптированности; субъективное благополучие.

The article analyzes the problem of intercultural adaptation of foreign students to the conditions of studying at the university. The specific features, factors and criteria for adaptation of foreign students are considered. A statistically substantiated study of the level of subjective well-being of foreign students as a factor of their effective adaptation to the conditions of studying at university is presented.

Keywords: intercultural adaptation; adaptation of foreign students to the university; peculiarities of intercultural adaptation; factors of intercultural adaptation; criteria of adaptability; subjective well-being.

Современное образовательное пространство все больше развивается в рамках межкультурного диалога, что ставит перед белорусскими вузами новые задачи при организации учебного процесса. Одной из таких актуальных задач является проблема адаптации иностранных студентов, ведь, как известно, адаптация к новым социокультурным условиям жизнедеятельности является сложным, многофакторным процессом для индивида. Степень различий культур затрудняет процесс адаптации, что сопровождается психоэмоциональным напряжением, неблагоприятными психологическими состояниями, трудностями самовыражения в коммуникативной деятельности, изменениями в личности.

Межкультурная адаптация представляет собой процесс вхождения в новую культуру, постепенное освоение ее норм, ценностей, образцов поведения. Ситуация межкультурной адаптации предполагает достижение социальной и психологической интеграции с еще одной культурой без потери богатств собственной, при этом сохраняется личностная внутренняя стабильность и равновесие [1, с. 160].

Несмотря на имеющийся социальный опыт, приобретенный в родной стране, новые социокультурные условия являются непривычными для иностранного студента. Осваивая новый вид деятельности – учение в высшем учебном заведении, студенты-иностранцы вынуждены также стремительно приспосабливаться и к новому социально-бытовому и языковому пространству.

Выделяют следующие особенности адаптации студентов в любой иноязычной стране:

- психофизические, обусловленные сменой климата (низкая или высокая температура, длительность светового дня);
- социокультурные, связаны с освоением новой социальной среды, отсутствием знаний о менталитете страны пребывания, правилах и манерах поведения в новом обществе, культурных традициях;
- учебно-познавательные особенности, связанные с «языковым барьером», отличиями системы образования, более сложными требованиями вуза, организацией учебного процесса, конфликтами с преподавателями, составом и отношениями в учебной группе, отсутствием навыков самостоятельной работы [2].

По мнению М. В. Долговой, Е. А. Набивачевой, И. А. Позднякова, период адаптации студентов-иностранцев имеет специфические особенности, которые могут быть сгруппированы следующим образом:

- физиологические (адаптация к климату);
- социокультурные (адаптация к условиям новой социальной среды);
- социально-психологические (вхождение в студенческую среду, усвоение норм интернационального коллектива);
- академические (требования учебного процесса, предъявляемые к иностранному студенту);

- индивидуальные (особенности личности и выработка ею собственной модели поведения в новых адаптационных условиях) [3–5].

При анализе процесса межкультурной адаптации Е. Д. Максимчук были выявлены социально-психологические особенности иностранных студентов, влияющие на прохождения их адаптационного процесса:

- недостаточный уровень развития социально-бытовых навыков и навыков организации своей жизнедеятельности;
- несформированность межкультурной компетентности;
- культурная дистанция с представителями иной страны;
- выраженность симптомов культурного шока;
- повышенный уровень этнической идентичности;
- сформированное стабильное отношение и интерес к приобретаемой профессии;
- желание изучить язык получаемой специальности;
- ограниченность социальных контактов;
- умеренный уровень удовлетворенности повседневной жизнедеятельностью;
- высокий уровень тревожности;
- удовлетворительный уровень субъективного благополучия, сопровождающийся психоэмоциональными состояниями [6, с. 173].

И. А. Гребенникова определила круг факторов, влияющих на успешность адаптационного процесса иностранных студентов, обобщив их в следующие группы:

1. Внутренние (психологические, субъективные) факторы, раскрывающие индивидуальный комплекс потребностей личности, мотивов, ценностей, психологическую готовность к взаимодействию, эмоциональный фон и творческую активность. К внутренним факторам относятся:

- психологические особенности (нервно-психическая устойчивость, стрессоустойчивость, темперамент и т.д.);
- выраженность эмоционального фона (тревожность, агрессивность, ригидность и т.п.);
- мотивация в получении профессионального образования в вузе и в преодолении коммуникативного барьера;
- уровень коммуникативных умений иностранного студента;
- ценностная основа;
- владение базовой информацией о новой культуре;
- степень удовлетворенности межличностными отношениями в учебной группе и социуме в целом;
- потребность в саморазвитии и в самореализации в новой культуре;
- самоорганизация.

2. Внешние (социально-педагогические) факторы, т. е. объективные причины, оказывающие влияние на адаптационный процесс иностранных

студентов к новым социокультурным условиям жизнедеятельности. В данную группу входят условия микросреды адаптанта, а также специфика образовательного процесса. К внешним факторам относятся:

- новая языковая среда;
- социокультурные ценности, степень сходства и родства между культурами;
- вопросы, связанные с условиями проживания, спецификой питания и оформления документов иностранных студентов;
- новая образовательная среда вуза;
- взаимодействие между преподавателями и иностранными студентами;
- благоприятные отношения в группе, доверительное общение и наличие русских друзей;
- наличие в новой социальной среде прежних любимых занятий и увлечений;
- организация досуга иностранных студентов [7, с. 99].

В исследованиях М. А. Ивановой были проанализированы объективные и субъективные факторы, влияющие на процесс психологической адаптации иностранных студентов. К объективным факторам психологической адаптации относятся:

- отсутствие диапазона поведенческих навыков для межкультурного взаимодействия;
- коммуникативный барьер адаптанта;
- желание интегрироваться в новую социокультурную среду;
- установка на овладение новых культурных феноменов;
- стремление к преодолению информационной изоляции;
- уровень коммуникативных отношений с окружающей реальностью;
- мотивация на получение образования в высшем учебном заведении;
- наличие межнациональных учебных групп и студентов из различных регионов мира.

Субъективные факторы, влияющие на процесс психологической адаптации студентов-иностранцев, таковы:

- психологическая структура личности (психофизиологические функции, мотивы поведения и т. д.);
- национально-психологические особенности студентов;
- эмоциональные факторы;
- система отношений иностранных студентов к компонентам образовательного процесса;
- содержательные признаки психологических факторов образовательного процесса (конативный, гностический, когнитивный, фактор удовлетворенности эффективностью учебного процесса) [8, с. 56].

А. В. Кравцов считает, что процесс межкультурной адаптации напрямую зависит от индивидуальных черт и навыков личности, ее прошлого соци-

ального опыта, способности к личностным изменениям в приспособляемых условиях, присутствия тесных социальных контактов и времени пребывания в новой культуре [9 с. 36].

Г. Н. Шаповал было выявлено, что на адаптационный процесс студентов-иностранцев к обучению в вузе основное влияние оказывает несоответствие между уровнем их готовности и требованиями, предъявляемыми высшей школой, а также неспособность к восприятию новой академической информации (в особенности из-за недостаточной коммуникативной компетенции) [10].

Ряд исследователей [11–14] считают, что дисбаланс в процессе адаптации к обучению в вузе оказывает «дидактический барьер» между преподавателем и иностранным студентом. Неправильная организация учебно-воспитательного процесса, неверный выбор способов и методов обучения, субъективное отношение к представителям иной культуры, эмоциональная ригидность и отстраненность преподавателей от проблем студента-иностранца существенно замедляют темп адаптационного процесса. Для наилучшего педагогического взаимодействия следует оптимизировать учебный процесс на основе лично ориентированной субъект-субъектной модели. Совместная деятельность, развитие активной позиции иностранного студента в достижении образовательной цели, создание благоприятной, доброжелательной атмосферы являются тем самым «ускорителем» процесса адаптации к условиям обучения в вузе.

По мнению М. И. Витковской и И. В. Троцук, адаптированность – это наиболее стабильное состояние индивида к новым окружающим условиям (результат процесса адаптации). Значимыми показателями адаптированности иностранных студентов являются: получение положительных эмоций от взаимодействия с окружающим социумом; высокий уровень самооценки; низкая степень или полное отсутствие тревожности; благоприятное самоощущение и чувство психологического комфорта [15, с. 270].

К критериям адаптированности иностранных студентов к новым социокультурным условиям специалист в области межкультурной адаптации К. Уорд относит: эффективное функциональное взаимодействие с представителями иной культуры; принятие существующих установок и ценностей; умение решать трудности повседневной жизни; успешная профессиональная (учебная) деятельность; ощущение психологического субъективного благополучия [16].

Л. В. Ключникова отмечает следующие критерии успешной адаптации студентов-иностранцев:

- установка на активное взаимодействие с социальной действительностью;
- обретение статуса и принятие определенной социальной роли в структуре общества;

- принятие и эффективный ответ на социальные ожидания;
- проявление эмпатии и эмоционально-насыщенные отношения с социумом;
- способность к конструктивному разрешению конфликтов;
- владение вербальной и невербальной коммуникацией;
- ответственность за себя и за свои поступки;
- инициативность и умение грамотно принимать решения;
- реализация личностного потенциала;
- развитие новых личностных качеств в результате трансформации защитных механизмов;
- способность самостоятельно преодолевать стрессовые ситуации;
- умение наслаждаться жизнью, личностная продуктивность и стабильное психическое равновесие [17, с. 84].

Т. Г. Стефаненко выделяет следующие критерии адаптированности субъекта к иной культуре: эффективность деятельности; длительность и уровень выраженности сложных психоэмоциональных состояний; субъективное благополучие и удовлетворение от жизни [18, с. 170].

С опорой на научные взгляды Т. Г. Стефаненко, К. Уорд, Е. Д. Максимчук, М. И. Витковской, И. В. Троцук в качестве показателя адаптированности иностранных студентов нами был выбран критерий субъективного благополучия. Отсюда цель нашего исследования – изучить выраженность показателей субъективного благополучия иностранных студентов первого года обучения, в период их адаптации к вузу. Для изучения параметров субъективного благополучия мы использовали методику «Шкала субъективного благополучия» А. Perrudet-Badoux, G. Mendelssohn и J. Chiche в адаптации М. В. Соколовой [19]. В исследовании приняли участие иностранные и белорусские студенты (N = 64) первого года обучения. Для количественной обработки данных использовался t-критерий Стьюдента для независимых выборок. Результаты исследования отражены в таблице 1.

В таблице 1 представлено, что на достоверном уровне выявлены различия относительно большинства показателей субъективного благополучия иностранных и белорусских студентов ($p \leq 0,05$), за исключением параметров «признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику (нарушения сна, беспокойство, острота реакций, рассеянность)» и «самооценка здоровья» ($p > 0,05$). В целом у иностранных студентов наблюдается наибольшая выраженность таких показателей, как «напряженность и чувствительность», проявляющаяся в сильном беспокойстве при выполнении учебной деятельности, в боязни взаимодействия с другими, в желании уединиться; «значимость социального окружения», заключающаяся в ожидании признания, одобрении общественной среды. Общий уровень субъективного благополучия студентов-иностранцев значительно ниже ($M = 64,95$), чем у белорусских студентов ($M = 51,29$). Это свидетельствует

о психологическом дискомфорте, неудовлетворенности своим положением, трудностях в эмоциональном контроле, что существенно замедляет процесс адаптации иностранных студентов к новым социокультурным условиям и обучению в вузе. Процентное соотношение студентов с различными уровнями субъективного благополучия отражено на рисунке 1.

Таблица 1

**Выраженность показателей субъективного благополучия
иностранцев и белорусских студентов**

№	Показатели субъективного благополучия	Студенты-иностранцы M1	Белорусские студенты M2	$t_{эм.}$	p
1.	Напряженность и чувствительность	14,78	6,66	6,85	$p \leq 0,01$
2.	Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику	6,88	7,67	0,99	$p > 0,05$
3.	Изменения настроения	11,36	9,47	2,53	$p \leq 0,05$
4.	Значимость социального окружения	15,64	10,93	4,38	$p \leq 0,01$
5.	Самооценка здоровья	5,27	6,99	1,67	$p > 0,05$
6.	Степень удовлетворенности повседневной деятельностью	10,24	8,83	2,33	$p \leq 0,05$
7.	Общий уровень субъективного благополучия	64,95	51,29	3,81	$p \leq 0,01$

Примечание: M1 – среднее значение первой исследуемой выборки; M2 – среднее значение второй исследуемой выборки; $t_{эм.}$ – полученное эмпирическое значение; p – уровень значимости.

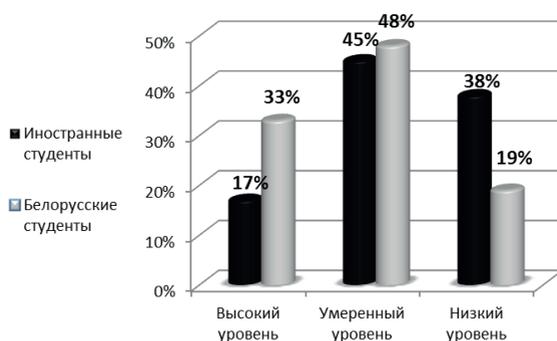


Рис. 1. Студенты с различными уровнями субъективного благополучия

Из рисунка 1 видно, что большинство (45 %) иностранных студентов характеризуются умеренным субъективным благополучием. Это говорит

об отсутствии у них полного эмоционального комфорта, однако сложных психоэмоциональных состояний, связанных с адаптационным процессом к новым социокультурным условиям, у студентов-иностранцев не наблюдается. У 38 % низкий уровень субъективного благополучия, что свидетельствует о значительном эмоциональном дискомфорте иностранных студентов. Данный уровень характеризуется присутствием выраженной тревоги, преимущественно пессимистичным настроением, депрессией, непереносимостью стрессовых ситуаций, беспокойством по поводу реальных и воображаемых неприятностей. 17 % иностранных студентов имеют высокий уровень, что говорит о полном психологическом благополучии, уверенности в своих силах, адекватности поведения, рациональных действиях в стрессовых ситуациях, оптимизме, активности, желании эффективно взаимодействовать с окружающими. Среди белорусских студентов меньше испытываемых с низким уровнем субъективного благополучия (19 %) и больше – с высоким (33 %).

Таким образом, процесс адаптации иностранных студентов к обучению в вузе характеризуется психофизическими, социокультурными, социально-психологическими особенностями, объективными (социальными) и субъективными (индивидуальными) факторами. Он обусловлен такими критериями адаптированности, как эффективное взаимодействие с окружающими, принятие существующих установок и ценностей; успешная профессиональная (учебная) деятельность; ощущение психологического комфорта и субъективного благополучия. Анализ результатов проведенного нами исследования показал, что общий уровень субъективного благополучия у иностранных студентов ниже, чем у белорусских студентов, что абсолютное большинство из них (83 %) испытывают те или иные эмоциональные проблемы в процессе адаптации. Все вышесказанное убедительно доказывает необходимость организации грамотного и целенаправленного психологического сопровождения, которое способствует скорейшему включению иностранных студентов в образовательный процесс и социокультурное пространство.

Список использованных источников

1. *Стефаненко, Т. Г.* Этнопсихология / Т. Г. Стефаненко. – М.: Ин-т психологии РАН: Академ. проект, 1999. – 320 с.
2. *Погукаева, А. В.* Адаптация иностранных студентов в российском вузе / А. В. Погукаева, Л. Н. Коберник, Е. Л. Омелянчук // Современные проблемы науки и образования [Электронный ресурс]. – 2016. – № 3. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id = 24651>. – Дата доступа: 22.01.2019.
3. *Долгова, М. В.* Психологическая адаптация студентов в новой социокультурной среде / М. В. Долгова // Гуманитарные исследования в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. – 2013. – № 6. – С. 71–75.
4. *Набивачева, Е. А.* Проблема адаптации иностранных студентов в вузе / Е. А. Набивачева // Высшее образование в России. – 2006. – № 12. – С. 89–92.

5. Поздняков, И. А. Социально-психологический анализ проблем пребывания и обучения иностранных студентов в российских вузах / И. А. Поздняков // Вестник психотерапии. – 2011. – № 40. – С. 63–78.

6. Максимчук, Е. Д. Применение программы социально-психологического сопровождения межкультурной адаптации иностранных студентов / Е. Д. Максимчук // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2016. – № 4. – С. 171–175.

7. Гребенникова, И. А. Адаптация иностранных студентов: Механизмы и факторы / И. А. Гребенникова // Гуманитарные исследования в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. – 2011. – С. 98–100.

8. Иванова, М. А. Социально-психологическая адаптация иностранных студентов к высшей школе России: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.05 / М. А. Иванова. – СПб., 2001. – 353 с.

9. Кравцов, А. В. Социально-психологическая адаптация иностранных студентов к высшей школе России: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / А. В. Кравцов. – М.: ГУП, 2008. – 130 с.

10. Шаповал, Г. Н. Особенности адаптации иностранных студентов в ходе профессионально-языковой подготовки в медицинском вузе (на примере РостГМУ) [Электронный ресурс] / Г. Н. Шаповал. – 2010. – Режим доступа: <http://confer.hses-online.ru/pdf/4-07.pdf>. – Дата доступа: 19.01.2019.

11. Гапонова, С. А. Особенности адаптации студентов вузов в процессе обучения / С. А. Гапонова // Психологический журнал. – 1994. – № 3. – С. 131–135.

12. Головинова, И. Ю. Формирование инициативности студентов младших курсов в учебно-познавательной деятельности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / И. Ю. Головинова. – Волгоград, 2005. – 177 с.

13. Емельянов, В. В. Студенты об адаптации к вузовской жизни / В. В. Емельянов // Социс. – 2001. – № 9. – С. 77–82.

14. Мильковская, И. Ю. Педагогические условия адаптации первокурсников в образовательном процессе высшей школы: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / И. Ю. Мильковская. – Волгоград, 2005. – 209 с.

15. Витковская, М. И. Адаптация иностранных студентов к условиям жизни и учебы в России (на примере РУДН) / М. И. Витковская, И. В. Троцук // Вестник Российского университета дружбы народов. Сер.: Социология. – 2004. – № 6. – С. 267–283.

16. Ward, C. Как справиться с межкультурным переходом / C. Ward, A. Kennedy // Журнал межкультурной психологии [Электронный ресурс]. – 2001. – № 32. – С. 636–642. – Режим доступа: <https://doi.org/10.1177/0022022101032005007>. – Дата доступа: 02.01.2019.

17. Ключникова, Л. В. Взаимосвязь социально-психологической адаптации переселенцев и межгруппового восприятия (На примере немцев, выехавших из стран СНГ на постоянное место жительства в Германию): дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Л. В. Ключникова. – Москва, 2001. – 182 с.

18. Стефаненко, Т. Г. Адаптация к новой культурной среде и пути ее оптимизации. Введение в практическую социальную психологию: учеб. пособие для вузов / Ю. М. Жуков. – Москва: Смысл, 1996. – 185 с.

19. Соколова, М. В. Шкала субъективного благополучия: руководство / М. В. Соколова. – Ярославль: НПЦ Психодиагностика, 1996. – 17 с.

(Дата подачи: 26.02.2019 г.)