

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В РОССИИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В РОССИЙСКИХ ВУЗАХ¹

Е.Н. Резников

Кафедра социальной и дифференциальной психологии
Российский университет дружбы народов
ул. Миклухо-Маклая, 6, Москва, Россия, 117198

В статье рассмотрено понятие «адаптации» в биологических и социальных науках, в этнической психологии, факторы, влияющие на адаптацию иностранных студентов в российских вузах, вызывающие психологические трудности, а также изменения в психологическом облике иностранных студентов в процессе их адаптации в российских вузах, даны научно-практические рекомендации.

Ключевые слова: адаптация, адаптивность, адаптация иностранных студентов в России, психологическое сопровождение адаптации.

Биологическая и социальная адаптация, понятие адаптивности иностранных студентов. В биологии, медицине и физиологии «адаптация» понимается как приспособление организма к новым природно-климатическим условиям. В этом же значении употребляется термин «акклиматизация». Биологическая адаптация может выражаться в форме приспособления человека к временным поясам и акклиматизации в новых природно-географических условиях.

«Социальная адаптация» предполагает процесс активного приспособления к условиям социальной среды, она осуществляется непрерывно. Обычно это понятие связывается с кардинальными изменениями в деятельности и поведении личности. Принято выделять два типа социальной адаптации: активный тип, характеризующийся преобладанием активного воздействия на социальную среду, и пассивный тип, определяющийся пассивным, конформным принятием целей и ценностных ориентацией социальных групп, в которых общаются иностранные студенты.

¹Исследование выполнено в рамках реализации ФЦП «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» на 2009—2013 гг.; Г/К 02.740.11.0377 от 20 июля 2009 г.

Успешность социальной адаптации зависит от целей, потребностей, мотивов и ценностных ориентаций иностранного студента. Успешность социальной адаптации зависит от того, насколько иностранный студент воспринимает и осваивает социальные роли и связи в нашей стране.

Весьма важной является проблема выявления адаптивности-неадаптивности иностранных студентов в процессе их обучения в российских вузах. Названное понятие предполагает выраженность тенденций функционирования биосоциальной системы иностранного студента в зависимости от поставленных им целей и полученных в ходе деятельности и поведения результатов.

Успешная адаптивность личности студента приводит к получению позитивных результатов как в основной сфере деятельности (учебе), так и других сферах, формирует у него стабильность в поведении и уверенность. Вместе с тем в отдельных случаях это может привести к завышенной самооценке и снижению интенсивности мотивов в достижении более высоких результатов.

Точно так же неадаптивность, с одной стороны, может привести к более настойчивой и целеустремленной работе иностранного студента над собой для достижения позитивных результатов в учебе и других сферах деятельности. С другой стороны, при частых неуспешных попытках достигнуть цель неадаптивность может превратиться в дезадаптивность. В дальнейшем после пребывания в таких ситуациях у иностранных студентов могут сформироваться неуверенность в своих силах, подавленность и апатия, даже акцентуации и невротические состояния. Таким студентам необходимо оказание медицинской или психологической поддержки.

Понятие адаптации в этнической психологии. В этнической психологии понятия адаптации или психологической адаптации используются достаточно редко. В данном научном направлении применяются американские подходы, описанные в иной терминологической системе и акцентирующие внимание на проблеме пребывания представителей одного этноса на территории другого. Например, кросс-культурные групповые контакты, как свидетельствуют результаты исследований, приводят к ассимиляции, интеграции, сегрегации и геноциду [16; 17].

На индивидуальном уровне контакты мигрантов с чужой культурой могут привести к успешной адаптации, или, наоборот, к психосоматическим расстройствам, ощущениям депривации в новой среде, путанице в ценностных ориентациях и ролевом поведении местного населения и т.д. Данное явление было названо К. Обергом «культурным шоком» [18]. Позже Д. Берри, Я. Путинга, М. Сегалл и П. Дазен предложили вместо названного понятия использовать термин «стресс аккультурации». Динамика данного явления включает три этапа: 1) приподнятость настроения, 2) депрессивное состояние и 3) появление чувства уверенности, удовлетворенности. Иногда вместо указанного выше термина встречается другое понятие «V-образная кривая». Было также установлено, что успешность культурной адаптации зависит от степени сходства (или различия) культуры к которой принадлежит мигрант, и культуры, в которой он оказывается, а также от его индивидуально-психологических особенностей. Социально-психологический аспект аккультурации этнических групп исследован в работе Н.М. Лебедевой [7].

Факторы, влияющие на адаптацию иностранных студентов в российских вузах. Одним из важнейших факторов, влияющих на адаптацию иностранных студентов в России, являются трудности учебного процесса. Во-первых, подавляющее большинство абитуриентов, приезжающих на учебу в российские вузы, заканчивают национальные школы в своих странах и не имеют опыта учебы в университетах. Обучение в университетах существенно отличается от учебы в школах (в университетах значительная самостоятельность у студентов; контроль со стороны родителей практически отсутствует; контроль за учебой со стороны профессорско-преподавательского состава и деканата в связи с переходом на Болонскую систему обучения стал несколько строже, и т.д.).

Во-вторых, приезжающие в Россию иностранные студенты, в большинстве случаев не имеют опыта учебы за границей. Это создает для них дополнительные трудности (учебные, экономические, бытовые и др.). Конечно, основная проблема для них — языковая (не у всех студентов развиты языковые способности, русский язык для них является достаточно трудным).

Таким образом, кроме биологической адаптации в России (поясно-временной и климатической), иностранные студенты испытывают дополнительную нагрузку, связанную с социально-психологической адаптацией к новому виду деятельности (учебе в вузе), социальной адаптацией к социально-экономическим и социально-бытовым условиям (проживание в общежитии), социальному окружению и др. Все это, естественно, требует от иностранных студентов больших физических и психических ресурсов, их быстрой мобилизации для быстрого и эффективного решения учебных задач (сдачи курсовых работ, зачетов и экзаменов и др.). В силу этих обстоятельств у студентов проявляются адаптационные признаки, вызванные учебной деятельностью (беспокойство, волнение, усталость и др.).

Ситуации и факторы, которые вызывают у иностранных студентов психологические трудности в процессе адаптации. Результаты контент-анализа ответов иностранных студентов, на вопрос о том, какие факторы влияют на их адаптацию в России, расположились в следующем порядке:

- 1) недостаточно хорошее знание русского языка и трудности его освоения;
- 2) климатические условия в России;
- 3) трудности установления контактов с русскими;
- 4) трудности адаптации к учебному процессу;
- 5) трудности адаптации к студенческому коллективу;
- 6) трудности адаптации к профессорско-преподавательскому составу;
- 7) трудности адаптации к бытовым условиям проживания в общежитиях;
- 8) трудности адаптации к российской действительности (их поражает социально-правовая и криминальная ситуация в городах, в которых живет население страны).

При адаптации иностранных студентов в российских вузах у них могут появляться и новые проблемы, связанные с употреблением наркотиков, спиртных напитков и др. [3; 5].

В том случае, если процесс адаптации у отдельных иностранных студентов затягивается или идет не очень успешно, у них могут проявляться хронические заболевания или появляться новые [2].

Изменение в психологическом облике иностранных студентов в процессе их адаптации в российских вузах. Специальных исследований по выявлению изменения национального стереотипа весьма мало. В студенческие годы происходит активное формирование всех структур личности иностранного студента, осуществляется социализация и этнизация (формирование национального самосознания), происходит обогащение жизненного опыта за счет общения с представителями разных народов, обучающихся в вузах России. Одновременно происходит и профессиональное становление студента как будущего специалиста. В тех случаях, если иностранные студенты в летние каникулы уезжают на родину, они сравнивают приобретенный жизненный опыт в нашей стране с реальностями своей страны. Они находят там как позитивные стороны, так и недостатки. Часто после возвращения в Россию иностранные студенты как бы заново критически переоценивают условия нашей страны. Таким образом, в личности иностранного студента в годы его пребывания в нашей стране сохраняются психические особенности, которые были у него до приезда в нашу страну, и появляются новые, сформированные в годы пребывания в России.

В процессе учебы в вузах России у иностранных студентов заканчивается формирование этнической идентичности, т.е. происходит четкое осознание своей национальной принадлежности. Этому способствуют контакты иностранных студентов со своими земляками, в том числе с представителями своих национальных землячеств, которые оказывают поддержку студентам своих стран. Кроме того, разнообразные межэтнические контакты иностранных студентов с окружающими их студентами из разных стран, общение с профессорско-преподавательским составом, а также со студентами из других вузов, случайными контактами из числа жителей нашей страны и представителями правоохранительных органов способствуют формированию адекватного национального самосознания, критической самооценки и этнической толерантности.

Предлагаемый нами **практикоориентированный учебный курс** для иностранных студентов «Психологическая адаптация иностранных студентов в российских вузах» направлен на раскрытие основных проблем психологической адаптации иностранных студентов, проведение с ними психологической подготовки (чтения лекций, проведение тренингов и индивидуальных консультаций) по преодолению наиболее часто встречающихся у них трудностей [9. С. 148—149].

Учебный курс состоит из нескольких разделов.

Первый раздел «Психологическая адаптация иностранных студентов в российских вузах» включает четыре темы, в которых рассматривается одна теоретическая проблема и три проблемы, раскрывающие своеобразие этнопсихологических характеристик иностранных студентов из трех континентов (Азии, Латинской Америки и Африки) и их влияние на адаптацию студентов.

Во **втором разделе** рассматриваются этнопсихологические характеристики профессорско-преподавательского состава и студентов (русских, украинцев и белорусов) и их толерантность (терпимость) по отношению к иностранным студентам.

В *третий раздел* включены тренинги по формированию у них их социально-психологической компетенции, проявляющейся в разных ситуациях (в общении с профессорско-преподавательским составом, студентами, городскими жителями и др.).

Четвертый раздел включает тренинги, формирующие навыки и умения управленческой деятельности (по самоорганизации иностранных студентов своей учебы с позиции управления, самоуправления или самоменеджмента).

Проводимые занятия в форме тренингов способствуют развитию у студентов интеллектуальных качеств, связанных с самопознанием и критической самооценкой. Совместно с социально-психологической компетентностью они будут являться хорошей базой, позволяющей выпускникам РУДН не только стать квалифицированными специалистами, но и иметь реальные перспективы для своей будущей деловой карьеры.

Выводы и предложения. В результате проведенных нами тренингов в 1997—1998 и 2007—2009 гг. иностранные студенты постепенно освобождались от стереотипного восприятия представителей других этнических групп, в том числе русских. Иностранные студенты стали адекватнее воспринимать, понимать и оценивать участников тренингов. Кроме того, у студентов сформировались достаточно устойчивые навыки и умения установления межэтнических контактов.

Межэтническая тренинговая подготовка способствовала формированию активной самооценки у иностранных слушателей, проявившаяся в адекватной этнической самоидентификации среди многих ее участников. Вместе с тем представители отдельных этнических групп не сообщали о своих ощущениях. По словам представителей этих народов, в их этносах не принято «на людях» обсуждать свои переживания и чувства (особенно в присутствии иностранцев, так как это снижает самооценку и авторитет).

В ходе выполнения программы ее участники стали точнее прогнозировать поведение друг друга как по этнопсихологическим (групповым) характеристикам, так и по индивидуально-психологическим особенностям каждого студента. Это свидетельствует о том, что во время тренинга у студентов появилась идеографическая наблюдательность (сензитивность), связанная с пониманием уникальности каждого человека и дистанцирование от типологических этнопсихологических характеристик.

Иностранные участники высказывали суждения о целесообразности проведения подобных тренингов не на последних курсах учебы в университете, а на 1-м — 2-м курсах. Это объясняется несколькими причинами. Во-первых, иностранные студенты к этому времени достаточно хорошо освоили русский язык и понимают несложную лексику проведения тренингов. Из этого следует, что руководители тренинга должны избегать использовать сложные психологические понятия, чтобы у студентов не возникали проблемы непонимания рабочих инструкций. Во-вторых, студенты этого возраста начинают осознавать профессиональную необходимость приобретения коммуникативной и управленческой подготовки, которая им необходима в их будущей профессиональной деятельности.

Более высокая эффективность тренингов могла бы быть достигнута в случае обеспечения ее участников учебно-методической литературой. Необходимо разработать доступные для понимания иностранных студентов психологические рекомендации и закреплять на занятиях основополагающие рекомендации по каждой теме (конечно, это потребует от тренеров организованности, чтобы не тратить много времени на повторение пройденного материала).

В предложенной и реализованной программе подготовки иностранных студентов к адаптации в российских вузах содержится, по мнению ее участников, достаточно адекватное сочетание теоретических и практических занятий.

Результаты письменного опроса по адаптации участников тренинга в нашей стране (это были иностранные студенты) свидетельствуют о следующем. Более 60% участников полагают, что они адаптировались к образу жизни русских людей на «хорошо» и «удовлетворительно». Наибольшее затруднение при адаптации у них вызывали природно-географические условия нашей страны и незнание ими экономических условий жизни России. Изменение политической и социально-экономической ситуации в России вызывали у них не только психологический дискомфорт, но даже шок. По мнению участников, из всех категорий русских им более приятно было общаться с преподавателями (примерно 63%).

В организационном плане представляется перспективным создание психологической службы, сотрудники которой могли бы проводить с иностранными студентами тренинги, направленные на оптимизацию их адаптации в РУДН, а в некоторых случаях осуществлять консультирование тех студентов, у которых появляются трудности в учебном процессе. Это, безусловно, повысит престижность РУДН на мировом рынке образовательных услуг, а для абитуриентов может стать дополнительным аргументом для поступления в наш вуз. Кроме того, участие иностранных студентов в тренингах не только облегчит их психологическую адаптацию, но и даст им дополнительные возможности для повышения своей коммуникативной и управленческой культуры, что впоследствии создаст благоприятные предпосылки для их будущего профессионального роста.

В целом на проводимых занятиях иностранные студенты справляются с поставленными перед ними учебными занятиями и весьма заинтересованы в участии в них. Как показывают результаты замеров у участников тренинга, приращение знаний, навыков и умений у большинства студентов находится на достоверном уровне $p = 0,05$.

Как показывает практика, участие в тренингах на основе дополнительного образования для большинства иностранных студентов недоступно. Другой причиной низкой мотивации участия иностранных студентов в проводимых тренингах на коммерческой основе является недопонимание многими студентами необходимости приобретения знаний, навыков и умений в области повышения коммуникативной компетенции и управленческой деятельности.

С позиций социальной психологии, психологии управления и организационной психологии, одним из достоинств данной программы, на наш взгляд, является то, что она может быть использована для подготовки не только для студентов из дальнего зарубежья и стран СНГ, но и для подготовки российских студентов.

Ее реализация позволит повысить социальную компетентность, более адекватно решать управленческие проблемы и повысит самоорганизацию студентов.

Психологическая подготовка иностранных студентов в начале их учебы в университете, с одной стороны, является одной из предпосылок повышения уровня их профессиональной подготовки в РУДН, а с другой стороны, в конечном итоге может повысить рейтинг университета на мировом рынке образовательных услуг.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] *Андреев Д.А.* О понятии «адаптация». Исследование адаптации студентов к условиям учебы в институте // *Человек и общество*. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1973.
- [2] *Березин Ф.Б.* Психическая и психофизиологическая адаптация человека. — Л., 1988.
- [3] *Гриценко В.В.* Вынужденные переселенцы и наркогенная субкультура: мифы и реальность. — Балашов, 2002.
- [4] *Израэль Э.* Проблема акклиматизации // *Международная научно-методическая конференция по проблемам спортивных тренировок*. 13—17 ноября 1962 г. Педагогическая секция. — М., 1962.
- [5] *Киящук Т.В.* Теоретические и практические аспекты социально-психологического сопровождения студентов в учебной деятельности. — М.: Изд-во РУДН, 2006.
- [6] *Климов Е.А.* Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. — Казань: Изд-во Казанского университета, 1969.
- [7] *Лебедева Н.М.* Социальная психология этнических миграций. — М., 1993.
- [8] *Резников Е.Н.* Методические проблемы этнической психологии. — 2005.
- [9] *Резников Е.Н., Марасанов Г.И.* Психологическая подготовка к межэтническому общению // *Психология и практика*. II съезд Российского Психологического общества. Том 4. Вып. 1. — Ярославль, 1998.
- [10] *Словарь практического психолога / Составитель С.Ю. Головин*. — Минск, 1997.
- [11] *Стефаненко Т.Г.* Методы подготовки к межкультурному взаимодействию // *Методы этнопсихологического исследования*. — М.: Изд-во МГУ, 1993. — С. 55—78.
- [12] *Ходорович А.М., Радыш И.В., Крупнов А.И., Маслова О.В.* Медико-психологическая адаптация иностранных граждан в условиях мегаполиса. — М., 2008.
- [13] *Ярославцев В.Л.* Суточный цикл физиологических функций у человека в условиях постоянного жительства и при дальних переездах. — Иркутск: Восточно-Сибирское издательство, 1968.
- [14] *Ярославцев В.Л.* Возможные приспособительные реакции организма и принципы организации режима труда и отдыха в условиях временного проживания человека в других поясных зонах // *Материалы научно-методической конференции «Функциональное состояние человека в условиях переезда в другие поясные зоны*. — Иркутск, 1971.
- [15] *Albert R.D.* The intercultural sensitizer or culture assimilator: A cognitive approach // *Handbook of intercultural training*. V. 2. — N.-Y., 1983.
- [16] *Bochner S.* The social psychology of cross-cultural relations // *Cultures in contact*. — Oxford, 1982.
- [17] *Furnham A., Bochner S.* Culture Shock: Psychological reactions to unfamiliar environments. — L., N.-Y., 1986.
- [18] *Oberg K.* Culture shock: Adjustment to new cultural environments // *Practical Anthropology*. — V. 7. — 1960.

PSYCHOLOGICAL FEATURES ADAPTATION FOREIGN STUDENTS IN THE RUSSIAN HIGH SCHOOLS

E.N. Reznikov

The Chair of Social and Differential Psychology
Peoples Friendship University of Russia
Miklukho-Maklaya str., 6, Moscow, Russia, 117198

In article the factors influencing adaptation of foreign students in the Russian high schools, causing psychological difficulties, and also changes in psychological shape foreign students in the course of their adaptation in the Russian high schools are considered concept of «adaptation» in biological and social sciences, in ethnic psychology, scientifically-practical recommendations are made.

Key words: adaptation, adaptability, adaptation of foreign students to Russia, psychological support of adaptation.