

преодолеть их, то у него высокий уровень саморегуляции; неспособность же к этому, наоборот, свидетельствует о низком ее уровне. Основное назначение саморегуляции состоит в обеспечении адекватных и экономичных поведенческих реакций. В нашем случае это непосредственно касается процесса социально-психологической адаптации и усвоения иностранных языков студентами в процессе образовательной деятельности, а также межличностного взаимодействия.

#### Список использованных источников

1 Ерчак, Н.Т. Иностранные языки: психология усвоения: учебное пособие / Н.Т. Ерчак. – Минск: Новое издание; М.: ИНФА-М, 2013. - 336 с.

2 Гримак, Л.П. Общение с собой: Начала психологии активности / Л.П. Гримак. – М.: Политиздат, 1991. – 320 с.

**УДК 159.9.07:316.362.1-159.922.8**

**Е. В. Одиночкина**, старший преподаватель  
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,  
г. Гомель, Беларусь

### **ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

*Статья посвящена эмпирическому исследованию особенностей адаптации иностранных студентов к обучению в высшем учебном заведении. Рассмотрены некоторые аспекты кросс-культурной адаптации. Очерчены перспективы дальнейших исследований.*

*Ключевые слова: адаптация, кризис, психопросвещение, тренинговые занятия, кросс-культурные особенности.*

Адаптация к обучению в высшем учебном заведении – это актуальная проблема иностранных студентов, с которой они сталкиваются при вхождении в общество с иными этнокультурными особенностями [1]. Адаптация первокурсников, тем более иностранных, является процессом активного включения в новую образовательную среду, в результате которого решаются задачи формирования интереса у студентов как к обучению, так и к развитию способностей личности к самоорганизации.

Различные виды и направления работы с иностранцами исследовали Г. У. Солдатова, Л. А. Шайгерова, М. К. Запф. Особенности адаптации иностранных студентов описывали Н. Ш. Мифтахова, М. Б. Газизов, М. И. Витковская, И. В. Троцук. Проблемы адаптации студентов рассматривали: А. Итализова, Н. К. Еремин, Г. Р. Шагивалеева.

Исследователи отводят особое место организации взаимодействия между студентами различных этнокультурных групп. При организации работы с иностранными студентами важнейшим направлением является помощь по преодолению культурного шока, реализуемая в процессе группового консультирования и психопросвещения, проходящего в формате тренингов по адаптации. Оказывая психологическую помощь иностранным студентам важно учитывать не только кросс-культурные различия, но и те чувства, которые эти различия могут вызывать у студентов, принадлежащих к различным этнокультурным группам. При построении контакта необходимо ориентироваться на многообразие причин в индивидуальной, семейной и социокультурной сферах. Авторы межкультурных исследований процесса адаптации отмечают важность объяснения иностранным студентам феноменов, возникающих в процессе кросс-культурной адаптации [2]. Ознакомление студентов с информацией о том, что культурный шок – это неизбежный процесс, помогает им принять те сложные чувства и состояния, возникающие при встрече с новой культурой и иноязычной образовательной средой. Исследования показывают, что многие студенты приезжают в другую страну с нереалистичными ожиданиями по отношению к принимающей культуре и со слабой осведомленностью о своих личных особенностях и ограничениях. Важность исследования особенностей адаптации иностранных студентов к обучению в высшем учебном заведении обусловлено увеличением количества иностранных студентов и наличием факторов, приводящих их к дезадаптации. К основным факторам можно отнести иноязычную среду, противоположные религиозные взгляды, принципиальные различия в понимании мироустройства. Адаптация иностранных студентов невозможна совсем без кризисов. Выделяют два рода кризисных ситуаций, различающихся по степени оставленной ими возможности реализации внутренней необходимости жизни. Кризис первого рода может серьезно затруднять и осложнять реализацию жизненного замысла, а именно: обучение в новой культурной и образовательной среде, однако при нем сохраняется возможность восстановления, прерванного кризисом хода жизни. Кризис второго рода, собственно кризис, делает реализацию жизненного замысла невозможной. Для преодоления кризиса необходимо поощрять иностранных студентов первых курсов к общению с представителями как собственной этнической группы, уже прожившей кризис аккультурации и длительное время проживающей в данной культуре, так и с представителями иной культуры для развития понимания ценностей, культурных норм и особенностей невербального поведения [3].

В данном исследовании выявлены некоторые особенности иностранных студентов, принимавших участие в тренинговых занятиях по адаптации к белорусской культурной и образовательной среде. В ходе эмпирического исследования нами были использованы анкеты и опросник

К. Роджерса и Р. Даймонда «Шкала социально-психологической адаптированности» (таблица 1).

**Таблица 1 – Результаты исследования особенностей адаптации иностранных студентов, полученные с помощью опросника К. Роджерса и Р. Даймонда «Шкала социально - психологической адаптированности»**

Компонент	Нормы	Количество		Достоверность различий с помощью критерий $\phi^*$ -углового преобразования Фишера
		Иностранные студенты, принимавшие участие в цикле тренинговых занятиях по адаптации (после 10 встреч) (n = 48)	Иностранные студенты, не принимавшие участие в тренинговых занятиях по адаптации (n = 38)	
Адаптация	низкие баллы	10	70	$\phi^*_{эмп} = 2.426$ при $\rho \leq 0,01$
	высокие баллы	90	30	$\phi^*_{эмп} = 2.744$ при $\rho \leq 0,01$
Самопринятие	низкие баллы	40	43	–
	высокие баллы	60	57	–
Принятие других	низкие баллы	18	55	$\phi^*_{эмп} = 2.4$ при $\rho \leq 0,01$
	высокие баллы	82	45	$\phi^*_{эмп} = 2.426$ при $\rho \leq 0,01$
Эмоциональная комфортность	низкие баллы	11	45	$\phi^*_{эмп} = 2.52$ при $\rho \leq 0,01$
	высокие баллы	89	55	$\phi^*_{эмп} = 2.67$ при $\rho \leq 0,01$

Иностранные студенты, принимавшие участие в тренинговых занятиях по адаптации (не менее 10 встреч), показали достоверно более высокие результаты по таким компонентам социально-психологической адаптированности, как «адаптация», «принятие других», «эмоциональная комфортность». По компоненту «самопринятие» достоверных различий не обнаружено. Так, иностранные студенты, принимавшие участие

в тренинговых занятиях более толерантны к окружающим, критично оценивают как отрицательные, так и положительные стороны других людей, отдавая предпочтение доброжелательной установке по отношению к сокурсникам, принадлежащим различным этнокультурным группам. Также они более уравновешены, менее обеспокоены и напряжены.

Таким образом, обнаружены достоверные различия в адаптации иностранных студентов, принимавших участие в тренинговых занятиях по адаптации и не принимавшие участия, что указывает на эффективность групповой работы с иностранными студентами.

#### **Список использованных источников**

1 Соколова, И.М. Методы исследования адаптации студентов / И.М. Соколова. – Харьков: 2001. – 276 с.

2 Тихонова, Е.Г. Особенности адаптации иностранных студентов в вузе региона / Е.Г. Тихонова // Регионология. – 2010. – № 2. – С. 45 – 49.

3 Мифтахова, Н.Ш., Газизов, М.Б. Педагогические наблюдения за учебной деятельностью иностранных студентов и рекомендации по их адаптации к обучению в исследовательском университете / Н.Ш. Мифтахова, М.Б. Газизов // Вестник Казанского технологического университета. – 2013. – № 14 – С. 296 – 298.