

**А. И. Концевая, О. В. Солохина**

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Республика Беларусь, г. Гомель*

## **ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ И ВОЗМОЖНОСТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

Адаптация – это приспособление к новым условиям. Приезжая в чужую страну с целью учебы или с другой какой-либо целью на длительный период, человек должен приспособиться к новым людям, новому статусу, новой информации, новым требованиям, другому режиму, другому ритму жизни, жить в ранее непривычных для себя условиях.

Исходя из опыта работы с иностранными студентами, нужно отметить, что есть определенные трудности и у наших зарубежных студентов, связанные с адаптацией. И хотя в нашей стране нет ни обычаев, ни традиций, которые могли бы шокировать, а наша толерантность заслуживает уважения, оказавшись полностью предоставленным самому себе в незнакомой стране, человек чувствует себя очень неудобно.

Вполне естественно и понятно, что в течение первых нескольких недель тоска и уныние по дому вполне закономерны. Оказавшись в совершенно новых для себя условиях чужой страны, человек начинает соображать, как приспособиться, чтобы привыкнуть к стране, ее людям, традициям и обычаями. Для этого прежде всего понадобится готовность приспособляться. Это вовсе не означает, что нужно отказаться от всего к чему привык дома. А еще необходимо также быть достаточно толерантным человеком. Потому что именно эти качества побудят человека знакомиться с образом жизни местных людей, участвовать в их обычаях, пробовать их традиционные блюда, вместо того, чтобы сторониться всего нового и с подозрением смотреть на то, что ему незнакомо. Все это может сильно отличаться от того, к чему привыкли дома. И если такой человек живет по соседству с другими иностранцами, то необходимо проявлять уважение к этим людям, будучи открытыми и готовыми учиться от них тоже чему-то новому [1, с. 4].

Такие серьезные перемены могут отнимать много физических и эмоциональных сил, потому что нужно учить язык, привыкать к новым законам, соответствовать местным требованиям в отношении поведения, пунктуальности, налогов, оплаты счетов, посещения занятий – и все это одновременно. В этом случае будет очень ценен совет «не судить». Ни у кого нет никаких оснований и прав считать какую-либо нацию или культуру лучше других. Юношам и девушкам, приехавшим за границу, не стоит критически оценивать особенности чужой страны, сравнивая ее с родной. Есть страны, где пунктуальности придается большое значение. Традиции, которые побуждают быть пунктуальным, помогают с уважением относиться к людям, ценить их время. Есть множество традиций, которые в корне отличаются от традиций родины. К примеру, существует множество приветствий: рукопожатия, поклоны, поцелуи и даже объятия. Подобным образом существуют различия в столовом этикете. В некоторых странах принято есть из общего блюда или тарелки. Отрыжка – вполне нормальное и даже желательное выражение благодарности у некоторых народов, тогда как у других – это неприлично и неприемлемо и рассматривается как верх невоспитанности. Некоторым народам свойственна черта откладывать дела на потом. Такое несерьезное отношение ко всему помогает порой избегать лишних стрессов, но препятствует отдаваться учебе в полной мере.

Вместо того, чтобы судить, какие из этих традиций вам нравятся, а какие нет, лучше стараться приобрести правильный взгляд на них. Такой подход не позволит смотреть с пренебрежением на традиции других народов. Было бы более разумно обращать внимание на положительные стороны данной страны и ее культуры, а также с пониманием относиться к традициям и обычаям народа [2, с. 616].

Приехав в чужую страну, нужно помнить, что необходимо проявлять большую гибкость, ведь бессмысленно ожидать того, чтобы другие (местные) приспособились к тебе. И не стоит постоянно жить воспоминаниями – это лишь еще глубже может погрузить в уныние. Лучший способ бороться с унынием и хандрой – это как говорилось выше – стараться

привыкать к новому укладу жизни и непривычной обстановке. Поддерживать связь со своими близкими при помощи писем, телефонных звонков, конечно, очень хорошо. Но если делать это очень часто, то для некоторых это будет поводом труднее освоиться на новом месте. Нужно постараться вернуться к привычному распорядку своей деятельности, которую вели дома. Несмотря на все трудности и испытания за время, проведенное в чужой стране, можно приобрести ценный опыт, к тому же можно лучше или достаточно хорошо выучить язык страны, а это очень ценное приобретение.

Итак, решая поехать за границу, независимо от того, какая цель, поставлена, следует подойти к этому вопросу очень серьезно. И если, придя к заключению, что решение поехать учиться за границу вполне разумно, нужно подготовиться к возможным трудностям. В этом случае прежде всего стоит подумать о сопряженных с данным шагом издержках. И было бы разумно узнать больше о стране из источников, вызывающих доверие, что бы прибыв в страну, чувствовать себя подготовленным к тем переменам, которые произойдут в жизни.

#### **Список литературы**

1. *Анциферова Л. И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 1. С. 3–18.
2. *Хаустова А. И.* Социально-психологическая адаптация // Молодой ученый. 2016. № 26. С. 614–617.