

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Психологическое консультирование

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему **Особенности социально-психологической адаптации иностранных студентов к новым условиям жизни и обучения (на примере студентов ТГУ)**

Студент

Б.М. Элчибекова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный
руководитель

к.псх.н.Т.А. Бергис

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2021

Оглавление

Введение	3
Глава 1 Теоретический анализ проблемы социально-психологической адаптации иностранных студентов к новым условиям жизни и обучения.....	11
1.1 Понятие социально-психологической адаптации: основные подходы в отечественной и зарубежной психологии.....	11
1.2 Особенности адаптации иностранных студентов к условиям обучения в вузе.....	15
1.3 Направления психологического сопровождения иностранных студентов в период их адаптации к новым условиям жизни и обучения.....	36
Глава 2 Эмпирическое исследование особенностей адаптации иностранных студентов к новым условиям жизни и обучения.....	47
2.1 Организация и методы исследования.....	47
2.2 Результаты эмпирического исследования особенностей адаптации иностранных студентов и их личностных характеристик	50
2.3 Анализ взаимосвязи социально-психологической адаптации иностранных студентов с их личностными характеристиками....	66
2.4 Рекомендации по оптимизации социально-психологической адаптации иностранных студентов к новым условиям жизни и обучения.....	74
Заключение	79
Список используемой литературы	84

Введение

Актуальность исследования. Адаптация как социально-психологический процесс, посредством которого человек в новых или изменившихся условиях жизнедеятельности, способен, приспосабливаясь к ним, сохранять психическую и социальную продуктивность, является важным, а в нынешних условиях реальности и злободневным, объектом научных исследований многих направлений. Особое внимание изучение адаптации вновь уделяется и в системе психологических наук. Современные процессы в обществе, которые требуют от человека готовности к множественным социальным, экономическим, культурным, деятельностным изменениям, обусловили существующую ныне высокую мобильность человека, его активный поиск места, способов и средств самореализации, что невозможно без качественной адаптации личности к социуму.

Отдельное внимание требует проблема адаптации в условиях усиливающихся миграционных процессов населения, где люди попадают в новые социокультурные условия в связи с поиском новых мест работы, обучения, повышения квалификации и пр., причем, как внутри единого социального пространства (внутригосударственные перемещения), так и в межгосударственных трансферах (внешняя миграция).

Адаптация человека в условиях внешней миграции в науке рассматривается отдельно, так как такие радикальные средовые изменения и образование не только новых социальных паттернов, но и приспособление в условиях межкультурной коммуникации определяют необходимость полноценного вхождения человека в новые условия с адаптацией на физиологическом, социальном и психологическом уровнях. Исследования, проводимые в отечественной и зарубежной психологии, уделяют большое внимание изучению адаптации и ее особенностей в аспекте возрастных особенностей человека, в аспекте его деятельности, затрагивая культурные,

этнические, индивидуально-типологические и личностные особенности человека и влияние этого на качество адаптации.

Изучение адаптации широко представлено в отечественной и зарубежной психологии трудами, начиная с П.К. Анохина, И.М. Сеченова, Р. Лазаруса, К. Бернара, и продолжаясь в исследованиях К.А. Абульхановой-Славской, А.А. Налчаджяна, А.Н. Петровского, А.А. Реана, Г.М. Андреевой, Т. Парсонса, Т. Шибутани, Л. Филипса и др. Также внесли большой методологический вклад в изучение проблемы адаптации исследования Г. Гартмана, Э. Эриксона, З. Фрейда, Ж. Пиаже, Э. Аронсона, А. Маслоу, А.Р. Лурии, С.Л. Выготского, С.Л. Рубинштейна, Б.Г. Ананьева и др.

Отдельное место в изучении адаптации занимают исследования особенностей и специфики адаптации студенческой молодежи при попадании для профессиональной подготовки в новые условия другого государства. Этот интерес обусловлен важностью качества средового приспособления (адаптации) для успешности овладения важными и необходимыми профессиональными компетенциями в целом в ходе вузовского образования человека. Процесс адаптации для любого человека, приступившего к обучению в вузе, имеет высокую значимость и важность в целом. Для личности же, обучающейся в рамках межгосударственных программ внешней миграции, процесс приспособления к новым культурным, социальным, образовательным, языковым условиям является еще и сложным [9, 36]. Попадая в кардинально новую для себя среду, иностранные студенты зачастую испытывают переживания, похожие на шоковые. Необходимость адаптироваться в короткие сроки к социально-бытовым условиям, установить коммуникацию при наличии языковых и культуральных барьеров, является стрессогенной ситуацией, вызывая у человека огромное напряжение сил и истощая ресурсы психики и организма. Проблемы адаптации, ее срывы, дезадаптивное поведение становится не только преградой к получению полноценного качественного профессионального образования, но и зачастую,

негативно влияет на актуальную жизнедеятельность человека и на перспективы его жизни.

Проблема исследования. Такая ситуация определяет актуальность нашей работы, где проблема исследования определяется необходимостью изучения возможностей повышения качества адаптации как во внутриличностном пространстве человека, так и на уровне вуза как среды, к которой личность должна приспособиться с сохранением продуктивности и качества жизни, а также для успешной социализации студента в обществе и активной адаптации его к современному рынку труда. В настоящее время проблема образовательной адаптации является одной из важнейших. Дальнейшая профессиональная карьера и процесс формирования личностных и профессиональных качеств будущих специалистов зависят от успешности его адаптации к вузовскому обучению.

Противоречия:

– изученность проблемы адаптации в ее различных аспектах, видах и условиях все еще не позволяет систематизировать позитивные и негативные факторы, влияющие на продуктивность деятельности личности, в том числе и учебной;

– имеющиеся в науке данные о сложностях адаптации молодежи к вузовскому обучению и процессах, сопровождающих приспособление личности к новым образовательным условиям, подходам, требованиям и уровню ответственности, не до конца отвечают на вопрос о влиянии качества адаптационных процессов на качество профессионального образования в рамках высшей школы;

– исследования специфики адаптации личности в условиях внешней миграции недостаточно отражают проблемы личности молодого человека, адаптирующегося к вузовскому обучению в социокультурных условиях другого государства.

Цель исследования: выявление особенностей социально-психологической адаптации иностранных студентов к новым условиям жизни и обучения.

Объект исследования: социально-психологическая адаптация личности.

Предмет исследования: особенности социально-психологической адаптации иностранных студентов к новым условиям жизни и обучения.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что специфика и успешность социально-психологической адаптации иностранных студентов, поступивших на обучение в высшее учебное заведение, во многом обусловлена их готовностью к преодолению языкового барьера и такими личностными характеристиками, как активность, самооценка, умение вступать в социальный контакт и находить социальную поддержку, использовать ассертивные действия.

Задачи исследования:

– провести теоретический анализ проблемы адаптации и ее особенностей у иностранных студентов на начальных курсах обучения в высшем учебном заведении;

– провести эмпирическое исследование особенностей адаптации иностранных студентов к вузу и выявить их личностные характеристики и индивидуальные способы поведения в трудных ситуациях;

– провести сопоставительный анализ показателей уровня социально-психологической адаптации иностранных студентов и их личностных и индивидуальных характеристик;

– проанализировать полученные в исследовании результаты и сделать выводы;

– разработать рекомендации по оптимизации социально-психологической адаптации иностранных студентов к новым условиям жизни и обучения.

Методы и методики исследования.

1) Метод теоретического анализа.

2) Психодиагностические методы:

- методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд, авторы К.Р. Роджерс, Р. Даймонд [63];
- методика «Адаптированность студентов в вузе», авторы Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова[20];
- методика «Личностный дифференциал», адаптация НИИ им. В.М. Бехтерева[21];
- опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (опросникSACS), автор Ст. Хобфолл, адаптация Н. Водопьяновой, Е. Старченковой[14].

3) Методы количественного и качественного анализа.

4) Методы математической обработки данных.

Методологическая основа исследования. Методологическим основанием исследования адаптации иностранных студентов к вузовскому обучению выступили работы А.Г. Асмолова, А.К. Абульхановой-Славской, В.А. Петровского, А.Н. Леонтьева, А.А.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что нами обобщена информация по проблеме адаптации личности и ее особенностей в аспекте приспособления к отдельным социальным сферам жизнедеятельности, в частности к обучению в вузе. Также систематизированы исследования специфики адаптации иностранных студентов к учебным заведениям высшего образования в условиях их внешней миграции.

Практическая значимость заключается в возможности использования образовательными организациями высшего звена полученных в ходе исследования данных о специфике адаптации иностранных студентов к вузу,

о факторах, влияющих на успешность процесса их адаптации для создания оптимальных условий прохождения ими адаптационного периода.

Научность и достоверность результатов подтверждается методологически обоснованным исследованием и организацией экспериментального изучения особенностей адаптации иностранных студентов к вузовскому обучению в соответствии с требованиями, существующими в современной психологической науке. Также задача научности и достоверности полученных данных в исследовании решалась посредством применения валидных и надежных методов и методик, адекватных требованиям методов обработки эмпирических данных и формулирования по результатам исследования обоснованных выводов.

Новизна исследования выражена в выявлении в ходе теоретического анализа степени изученности проблемы социально-психологической адаптации иностранных студентов к новым условиям жизни и обучения, а также в систематизации эмпирических данных об особенностях социально-психологической адаптации иностранных студентов, и установления ее связи с личностными характеристиками и индивидуальными способами поведения в трудных ситуациях.

Эмпирическая база исследования. Эмпирическое исследование особенностей адаптации иностранных студентов к вузовскому обучению проводилось на базе федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Тольяттинский государственный университет», г. о. Тольятти. В исследовании приняли участие 60 испытуемых – 30 иностранных студентов и 30 русскоязычных студентов, обучающихся в ФГБОУ ВО ТГУ на различных направлениях профессиональной подготовки.

Личный вклад автора в научную разработку проблемы состоит в изучении и систематизации научных данных в рамках объекта и предмета исследования, выделении имеющихся на современном этапе противоречий, а

также в формулировании связи особенностей адаптации иностранных студентов и их личностных и индивидуально-типологических особенностей, как фактора успешной адаптации иностранных студентов в вузе.

Апробация результатов исследования. Материалы диссертационного исследования были представлены автором на научно практической конференции «Студенческие дни науки в ТГУ» - 2020 г. Помимо этого, результаты диссертационного исследования были опубликованы в электронном сборнике материалов Всероссийской научно-практической конференции «Ранняя профориентация детей дошкольного возраста: направления, технологии, культурные практики» – 2019 г.

Положения, выносимые на защиту:

– адаптация, как процесс приспособления человека к новым условиям жизнедеятельности, имеет большое значение для успешной социализации личности и эффективности его деятельности во всех сферах социальных практик;

– адаптация иностранных студентов к новым социокультурным условиям жизни и к условиям обучения в вузе другого государства является сложным процессом, имеющим свои особенности и требующим специально организованного психологического сопровождения студентов для благополучной адаптации в новых средовых условиях жизни и деятельности;

– у иностранных студентов менее выражены такие показатели адаптивности, как «принятие других», «стремление к доминированию», «эмоциональная комфортность», «интернальность»; в стрессовых ситуациях иностранные студенты реже используют стратегии «вступление в социальный контакт», «ассертивные действия», чаще используют непродуктивную стратегию преодоления трудностей «избегание», непрямые (манипулятивные) и импульсивные действия;

– иностранным студентам, приезжающим на учебу в другую страну, необходимо приобретать новые активные стратегии преодоления трудностей,

развивать личностные характеристики, связанные с позитивной самооценкой и активностью, и адаптироваться к условиям жизни в целом, а не только к процессу обучения в вузе.

Структура и объём магистерской диссертации. Магистерская диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы (87 источников). В работе представлено 13 таблиц, 12 рисунков. Общий объём работы - 91 с.

Глава 1 Теоретический анализ проблемы социально-психологической адаптации иностранных студентов к новым условиям жизни и обучения

1.1 Понятие социально-психологической адаптации: основные подходы в отечественной и зарубежной психологии

Адаптация как процесс приспособления человека к изменяющимся условиям жизни - ключевой момент в жизни каждого человека, причем сталкивается с ним он не единожды по ходу социализации. Личность приспосабливается к новым социо-психологическим параметрам реальности, к новой деятельности (учебной, профессиональной), к новым группам и коллективам, к новым общественным и культурным условиям и пр. Необходимость сориентироваться, то есть, важность адаптации, обусловлена процессами дисбаланса и напряжения, негативно влияющими на сферы личности и ее активности, а также на продуктивность деятельности человека в случаях негативной адаптации [31]. Срывы адаптации рассматриваются в психологии через понятие дезадаптации, т.е., состоянии, которое проявляется в виде чувства внутреннего дискомфорта, напряжения, беспокойства, снижения самооценки и уверенности в себе. Это понятным образом препятствует способности человека эффективно взаимодействовать с окружающей средой и может даже вызвать проблемы с психическим и соматическим здоровьем.

Проблема успешной адаптации человека к обучению в вузе не менее актуальна для студентов первого курса. На этапе профессиональной подготовки успех обучающихся зависит от многих факторов, но условием овладения новыми и специальными для него компетенциями является процесс развития новых возможностей личности. В начальный период обучения личность присоединяется к студенческой команде, развивает

навыки и рационально организует умственную деятельность, распознает призвание выбранной профессии, вырабатывает оптимальный способ работы, позволяющий развиваться и формировать важные личные качества без нервно-психических срывов и ущемления полноты жизни [69].

Понятие «адаптация» введено в науку еще во второй половине XIX в. (в 1865 г.) и изучалось в начале в биологии и физиологии. Немецкий физиолог Г. Оберт, изучая реакцию живых систем на те или иные раздражители и исследуя связь определённых параметров стимула на параметры реакции, предложил все «...изменения чувствительности при длительном воздействии соответствующего раздражителя...» называть адаптацией [48]. Установленная Г. Обертом связь открыла дорогу изучению этого феномена во многих науках и направлениях.

В психологии проблема адаптации активно рассматривалась в работах П.К. Анохина, И.М. Сеченова, Р. Лазаруса, К. Бернара [65]. Большой вклад в понимание адаптации был сделан К.А. Абульхановой [2], А.А. Налчаджяном [40], А.А. Реаном [49], Г.М. Андреевой [6], Т. Парсонсом [45], Т. Шибутани [72] и др.

Также внесли большой методологический вклад в изучение проблемы адаптации исследования Х. Хартмана [65], Э. Эриксона [76], З. Фрейда [64], Э. Арносона [7], А. Маслоу [38], А.Р. Лурии [35], С.Л. Выготского [16], Б.Г. Ананьева [5] и др.

А.Г. Асмолова [8], А.К. Абульхановой-Славской [2], В.А. Петровского [46], А.Н. Леонтьева [33], А.А. 4910341122Г.Ю. Авдиенко [3] Существует много определений феномена адаптации. В обобщенном виде адаптация описывается как «...приспособление, которое необходимо для правильного существования в изменяющихся условиях, а также в процессе включения индивида в новую социальную среду при одновременном овладении им особенностями новых условий...» [42]. Благодаря научным исследованиям на сегодняшний день уже точно установлено, что адаптация затрагивает все

уровни функционирования организма человека и его психики – физиологический, психический и социальный. Это позволяет утверждать, что адаптационные процессы протекают на этих же трех уровнях. Физиологический уровень, включающий все физические параметры функционирования организма, находятся в пределах, необходимых для нормальной жизни, называемые гомеостазом. При изменениях внешних условий это равновесие нарушается и функционирование организма в период приспособления направлено на восстановление гомеостатического равновесия. Именно благодаря процессам гомеостаза организм всегда находится в равновесии с внешней средой. В случае же невозможности или неспособности организма восстановить баланс, т.е., длительное состояние дисбаланса приводит уже к нарушениям функций органов и систем, а это уже провоцирует развитие различных заболеваний.

Уровень социальной адаптации и сама социальная адаптация присуща только человеку, что и отличает его от всех других живых существ. Именно приспособление на этом уровне позволяет адаптироваться человеку к существующей социальной среде. Социальная адаптация характеризуется способностью анализировать текущие социальные ситуации, распознавать свои способности в текущей социальной среде и способностью поддерживать свое поведение в соответствии с основными целями деятельности [81].

По мнению А.П. Журавлева, «социальная адаптация – это процесс и одновременно результат внутренней и внешней гармонизации человека с окружающей средой, процесс активной адаптации человека, баланс между потребностями и потребностями человека» [22].

Показателями адаптированности человека являются его сбалансированные отношения с другими, успешность его деятельности и его поведенческая гармония. По словам И.Б. Цилюгиной, социальную адаптацию следует понимать, как «готовность человека играть разные социальные роли

и определять ее посредством анализа стабильности социальных связей...» [68, с. 42-45].

В целом внимание психологов сосредоточено на адаптации личности. Вопрос о психологическом механизме адаптации здесь очень важен. Под психологическим механизмом адаптации мы понимаем структуру определенного метода, связанного с психическими действиями, реализация которых приводит к состоянию адаптации.

Психическая адаптация – это процесс «поддержания психического гомеостаза», который происходит посредством «установления адекватного соответствия между психическими и физиологическими характеристиками организма и психики человека» при наличии активного и постоянно присутствующего воздействия не только среды на человека, но и человека на окружающую среду с целью оптимизации функционирования психики [12]. Психологическая адаптация человека к социуму является по сути составляющей и производной психической адаптации индивида.

В психологии адаптация понимается как адаптация организма, личности к природе индивидуальных воздействий в существующих условиях среды, или к эволюции условий жизни в целом. В педагогике адаптация понимается как способность организма адаптироваться к различным условиям образовательной среды. Адаптация индивида к среде происходит в ходе взаимодействия человека с той средой, которая в данный момент существует в реальности, а на психологическом уровне это приспособление происходит в рамках взаимо-направленного контакта личности и группы, причем, как большой, так и малой. Это предполагает распознавание и принятие в необходимой для жизнедеятельности степени существующих норм, традиций, ценностей, что предполагает личностных трансформаций в соответствии со значимыми параметрами новых условий, а также целей и характеристик деятельности [54, 70].

Адаптация – это процесс и результат гармонизации человека с окружающей средой, приспособления его к изменяющейся среде, новым условиям жизни, структуре отношений в определенных социально-психологических сообществах и определения того, что поведение соответствует нормам и правилам, применимым в обществе [41].

Говоря о социально-психологической адаптации, подразумевается приспособление личности к социуму в ходе активного взаимодействия человека и группы. К.Г. Эрдынеева и В.П. Филиппова, в исследованиях деструктивного поведения студенческой молодежи, дополняли общее представление о социально-психологической адаптации личности и указывали на аспект «...адаптации личности к социальным проблемам и проблемным ситуациям...», что является существенным для успешной адаптации человека в целом [75].

1.2 Особенности адаптации иностранных студентов к новым условиям жизни и обучения в вузе

В настоящее время процесс интеграции образовательного пространства идет активно. В условиях глобализации мира и требований реформы образования все больше иностранцев приезжают учиться в российские университеты.

Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации утверждена правительством на период до 2020 года. В нем говорится, что необходимо создать условия для привлечения иностранных студентов в Россию. Активная международная деятельность университета является залогом его устойчивого и успешного развития, отвечающего вызовам нашего времени. Решение этой проблемы должно возрасти к 2020 году. Доля иностранцев в общем количестве студентов

российских вузов до 5% (в настоящее время пороговый показатель мониторинга эффективности вузов составляет 1 %).

Межгосударственные программы профессиональной подготовки, обеспечение его качества для иностранных студентов, поднимают вопрос о специфике не только процесса профессионального обучения, но и привлекают внимание исследователей адаптации к особенностям этого процесса у иностранных студентов.

Существующий сегодня тренд получения образования в других, зачастую, более развитых странах наблюдается сегодня и в России, куда для обучения высшего профессионального образования приезжают студенты их стран Центральной Азии. Такая межкультурная коммуникация, особенностью которой является полное погружения молодых людей в новую для себя среду, коим является другое государство, актуализирует проблему адаптации, и в данном варианте этот процесс уже изучается в аспекте полной внешней миграции молодежи.

Полномерная адаптация к новой среде, происходящая у студентов в рамках доминирующей учебной деятельности, расширяет проблемы приспособления личности, так как человек должен распознать и принять существующие различия во всех сферах своей жизнедеятельности мировоззрения – климатических, бытовых, культурных, этнических и др.[54].

Социологические и социо-психологические исследования, проводимые для изучения процессов адаптации иностранцев, позволили выделить и сгруппировать основные трудности, сопутствующие процессы приспособления к новым условиям жизни и реализации. К ним были отнесены психофизиологические, социокультурные и учебно-познавательные сложности, проявляющиеся по мнению специалистов в первый год проживания в другой стране [39].

И.В. Ширяева в исследованиях, проведенных ею еще в 80-е гг. 20 в., указывает, что «...адаптация иностранных студентов – это формирование

устойчивой системы отношений со всеми компонентами образовательной системы, гарантирующей надлежащее поведение, способствующее достижению целей образовательной системы»[73]. Т.А. Глебова выделяет в исследованиях последовательность адапционных «шагов» личности иностранного студента при приспособлении к новой образовательной и социальной среде: «...вступление в студенческое сообщество, освоение базовых стандартов международной команды и выработка собственного стиля поведения, формирование стабильного позитивного отношения к будущей профессии, преодоление «языкового барьера», укрепление чувства академического равенства...» [17].

Признание того факта, что полноценная адаптация - сложный, но значимый для эффективности личности процесс, порождает необходимость широких прикладных исследований, нацеленных на поиск оптимальных условий и выделение факторов, способствующих достижению этой цели [43]. Учитывая, что сам иностранный студент при попадании в новую среду действует непосредственно и в рамках своих индивидуальных особенностей и актуальных возможностей, большая роль в решении задач полноценной адаптации принадлежит самому вузу, как организованной системе с определенными и устойчивыми подсистемными компонентами – структурными, образовательными, социально-психологическими, где студент, приступая к обучению, становится одним из элементов этой системы [82]. Это выделяет значимость условий и факторов, созданных образовательным учреждением, реализация которых зависит от функционирования в рамках межличностного взаимодействия, в первую очередь осуществляемого в системе «преподаватель - студент».

В этом контексте следует определить функциональные возможности каждого элемента. Так, если для студента важным становятся параметры его готовности, облегчающие ему адаптацию – степень его образованности, владение русским языком как иностранным, степень зрелости личностных

сфер и отдельные индивидуальные характеристики, включая ментальность, то для педагога важна его профессиональная и личностная компетентность, развитость коммуникативных навыков, эмпатийность и толерантность [85].

Понимание указанных особенностей системы и принятие их как факторов, влияющих на характер и результат адаптации студентов-иностранцев к вузу и вузовскому обучению, позволяет разрабатывать стратегии помощи при адаптации, используя как групповой, так и индивидуальный подход. Это позволяет вузу активно внедрять программы помощи в адаптационные периоды обучения иностранцев, охватывая все сферы приспособления студентов – бытовую, образовательную, социально-психологическую и ценностно-смысловую.

Для решения задач эффективности адаптационных программ, облегчающих приспособления иностранных студентов как к вузовскому обучению, так и к проживанию в другой стране, следует понимать специфику адаптационного процесса личности студента при внешней миграции [71].

Современные научно-прикладные исследования уже накопили об этом обширный материал. Представим основные аспекты этого процесса.

Так, установлено, что на первом этапе молодым людям, поступившим на обучения в вуз другой страны, свойственно воодушевление, эмоциональная приподнятость, чувство достижения ими значимой цели и оптимизма по отношению к своей будущей и успешной реализации в новых условиях в целом и в профессиональном образовании в частности [28, 29, 83].

Однако, на следующем этапе, когда наступает повседневная деятельность в новых условиях и студенты сталкиваются с различными, но закономерными барьерами (коммуникативными, семантическими, ценностно-смысловыми, культурными и пр.), зачастую наступает эмоциональный спад, сопровождающийся настороженностью, тревогой, снижением спонтанности и инициативности, усталостью, разочарованием и

депрессивным фоном настроения. Зачастую в сознании студента это перерастает во враждебность, страх, что в поведении может выражаться в конфликтности или избегании активных форм коммуникации и деятельности [78, 86]. Такое положение понятным образом требует уже не только психологического, но и социокультурного сопровождения личности и группы.

В случае, если этот этап спад преодолен, а трудности его разрешены конструктивно, личность переходит на этап полноценной адаптации. То есть, здесь студент возвращается к полноценной функциональности, его социальная коммуникация развивается, а деятельность становится целенаправленной, последовательной и эффективной. Именно в этих условиях личность студента-иностранца приобретает необходимые компетенции, его навыки адаптации в социуме и учебной деятельности развиваются, что способствует эффективности, удовлетворенности и уверенности в себе.

В случае неконструктивного преодоления состояний второго этапа спада активности, происходит дезадаптация иностранных студентов, что влечет за собой ряд физиологических, психологических и поведенческих проблем.

В процессе социально-психологической адаптации иностранных студентов важно учитывать социальные, педагогические, социально-психологические, медико-биологические аспекты [82]. Следует развивать различные направления адаптации – психологическое, методическое, социальное, коррекционно-диагностическое, рассматривать возможности дополнительного образования, культурной адаптации и др.

Помимо социальных, психологических и образовательных трудностей в адаптации также важно учитывать сложности, связанные с климатическими параметрами новой среды, с изменением питания, с бытовыми условиями

проживания, а также необходимостью самостоятельно обеспечивать решение всех бытовых вопросов.

Кратко охарактеризуем специфику этих трудностей.

У многих студентов при переезде в другую страну ухудшаются их жилищные условия. Проживание в общежитии – это особая и довольно-таки сложная ситуация, отдельно требующая приспособления к ней. Студенческие общежития – это зачастую «многоквартирный» и многонациональный дом, но с размытыми границами существования и сложностями устройства хозяйственно-бытовой сферы жизни [84, 87]. Приспособление к таким условиям требует большого напряжения сил и сложности в этом аспекте адаптации в другой стране могут самостоятельно определить срывы адаптации в целом.

Не менее значимым фактором, провоцирующим сложности приспособления, является климат другой страны. Иностранцы студенты из Таджикистана, страны с теплым, и даже жарким климатом, отмечают нехватку солнца из-за его частого отсутствия, большую продолжительность холодных времен года, низкие температуры в зимний период года и пр.

Также важным и влияющим фактором, выделенным студентами, является состояние воздуха, его загазованность и качество воды. Студентам не привычно использовать хлорированную воду для питья, для гигиенических процедур (умывания, стирки и пр.). Зачастую это влияет на уровень здоровья студентов.

Другим фактором, влияющим на адаптивность иностранных студентов, является питание. Одна сторона приспособления – это обеспечение себя полноценным питанием, другая – это привыкание к новым для себя вкусам, виду пищи, качеству продуктов и рациону в целом.

В других сферах социальной жизни, требующих адаптации, можно выделить свои особенности. Так, при переезде у иностранных студентов полностью меняется социокультурное окружение, нарушается связь с семьей,

близкими, друзьями, т. е., в связи с этим нарушаются все состояния, получаемые личностью в привычных для себя прежних условиях проживания дома. Начинается привыкание к новой среде, к новым условиям жизни [79]. Эти факторы могут сильно влиять на социально-психологическую адаптацию иностранных студентов.

Одним из важных факторов, влияющих на трудность адаптации иностранных студентов, является необходимость приспособливаться к новой языковой среде. Языковой барьер, возникающий при внешней миграции, с одной стороны является типичной и ожидаемой сложностью, с другой же, при непосредственном столкновении с чужим языком и другой языковой культурой, порождает сложности и напряжение, обусловленные зачастую и уровнем владения государственным языком страны, и психологической неготовностью реализовывать на чужом языке множественные коммуникации.

Обучение на неродном языке представляет для студентов особую сложность. При восприятии учебного материала личность не готова к понятийной переработке материала, так как процессы восприятия протекают на начальных этапах иначе, чем у русскоязычных студентов: сначала студент переводит для себя услышанное, затем пытается понять смысл, а затем уже перейти к полному системному пониманию учебного материала, который необходим для успешного обучения. Так как в условиях интеграции иностранных студентов в стационарные студенческие группы, где обучение ведется на государственном языке, в частности, при переезде для обучения в Россию, русском, то процесс перевода текста и его последующей смысловой переработки, совершаемый студентом-иностранцем, замедляет процесс усвоения и значительно замедленный темп умственной деятельности, не позволяет ему адекватно воспринимать весь материал изучаемых дисциплин. Это отставание не только актуализирует психологические барьеры личности, но и порождает новые в виде страха быть некомпетентным, «попасть

впросак», быть высмеянным и пр. На этих этапах большую роль играют языковые программы адаптации, предлагаемые студентам вузом, и поведение преподавателя, обеспечивающего понимание и поддержку, целью которых является создание ситуации закономерности трудностей процесса вхождения в деятельность, а также создание ситуаций личного успеха в учебной деятельности для каждого студента-иностранца.

Недостаточное знание русского языка приводит к тому, что круг общения иностранных студентов уменьшается. В основном иностранные студенты общаются со своими земляками на родном языке, а в общегитии общаются с иностранными студентами других стран. Иностранные студенты мало общаются с местными жителями, а при необходимости в основном общаются только со своими однокурсниками. Знание и общение с новыми людьми является одним из важных шагов, которые нельзя избежать иностранным студентам во время обучения в университете.

Также важен процесс адаптации иностранных студентов к группе. Это во многом зависит от ситуации в группе, психологического климата группы, комфорта и безопасности студентов во время пары и взаимодействия с преподавателями и одноклассниками [34, 58].

Другой сферой жизнедеятельности, требующей приспособления, является сфера досуга. Способы проведения свободного времени позволяют определить, насколько иностранные студенты интегрированы в студенческую жизнь вуза, и жизнь российского общества в целом.

Большинство иностранных студентов свободное время проводят со своими соотечественниками. Это говорит о том, что они плохо интегрированы в социальное пространство другой страны, в общество. Это явление определяется, как правило, потребностью личности в комфорте, психологической безопасности, чувстве близости, которые они могут получить в привычной среде коммуникации и взаимодействия. С другой стороны, это обуславливается еще и территориальным удобством, так как

иностранцы обычно проживают вместе в условиях одного общежития. Такая ситуация при адаптации может значительно замедлить процесс приспособления, так как личность, избегая психоэмоционального напряжения, уходит из среды, к которой и требуется адаптации. То есть сближение не происходит, а ощущение различий нарастает, что препятствует полноценной ассимиляции, необходимой для успешности деятельности в целом и профессиональной подготовки в частности.

Значение уровня владения неродным русским языком для адаптации студентов-иностранцев в России велико. Высокий уровень языковой подготовки студента позволит ему естественнее преодолевать многие существующие барьеры, а, следовательно, не избегать коммуникации в самых разных сферах социального пространства.

Иностранцам студентам для более быстрого овладения русским языком необходимо найти друзей россиян, общение с которыми могут обеспечить более быстрое овладение нужным уровнем иностранного языка и обеспечить активную коммуникативность студента-иностранца.

Отдельной трудностью для иностранных студентов является организация своей учебной деятельности. Им трудно конспектировать лекции на русском языке, работать с большим объемом информации и анализировать его. Им не привычно работать с электронными библиотеками. Из-за неумения правильно использовать необходимый материал, им непривычны практические и лабораторные занятия, а их выполнение зачастую становится невозможным в полном объеме. Такая ситуация вызывает у студентов учебный стресс, который приводит к появлению ситуативной тревожности.

Также из-за недостаточного владения русским языком студенты не могут осваивать важную информацию в полном объеме и понимать основные понятия изучаемых дисциплин, что приводит к трудностям в понимании материала в целом. В общем, овладение ими русского языка приобретает

острую значимость и в данных условиях становится приоритетным для студентов. А для успешной адаптации, ассимиляции и продуктивной деятельности студентами должен определяться личная потребность в высокой языковой подготовке, предполагающая постепенное становление билингвистических компонентов в личности, при которых формируется у личности способность думать на иностранном языке.

Нельзя не сказать о трудностях адаптации в социальном пространстве другой страны в целом. Языковые сложности, неспособность учесть все культурные различия, распознать своевременно особенности менталитета, различия в поведении, трудности с передачей и получением информации – все это усугубляет сложности приспособления студентов-иностранцев.

Различные конфликты, которые вполне закономерно могут попадать студентам, зачастую в другой стране становятся трудно разрешимыми. И если на родине человек, используя имеющийся опыт отношений и поведенческих паттернов, разрешает противоречия в так сказать обычном режиме, то в новых для себя обстоятельствах любой конфликт может становиться трудноразрешимым, усугубляя трудности адаптации [25].

В большинстве случаев сверстники и сокурсники иностранных студентов помогают им адаптироваться к университетской жизни, помогая понять и принять условия обучения и требования преподавателей, разобраться в новых социокультурных условиях, помогают преодолеть тревогу и стресс во взаимодействии с преподавателями и социумом в целом. Однако, такая идиллическая картина не является реалистичной. Зачастую студент сталкивается со случаями достаточно негативными – от случаев насмешек по поводу различных проявлений иностранца (языковые ошибки, плохое понимание смысла сказанного, неправильное понимание сути различных ситуаций), до неприятия и оценок их внешности, их привычек, традиций. К сожалению, в последнее десятилетие усиливается и

толерантность в обществе и увеличиваются случаи проявления национализма в студенческом сообществе.

Научные данные систематизировали выявленные проблемы адаптации иностранного студента к вузовскому обучению. Н.В. Решетников пишет, что «...как правило, российские исследования поднимают три типа проблем адаптации для иностранных студентов: академические (по отношению к учебному процессу), индивидуальные (по отношению к личностным качествам) и социокультурные (по отношению к условиям новой социальной среды). Поэтому необходимо говорить об адаптации иностранных студентов к сложному стрессору, связанному с жизнью в новой социальной, социально-психологической и климатической среде, осложненной языковым барьером и необходимостью адаптации к учебе в вузе» [53, с. 56].

А.Э. Чистоева, подтверждая предложенную систематизацию, говорит, что «...речь идет о нескольких типах адаптаций, которые проявляются одновременно, особенно на начальной стадии формирования, и создают серьезные препятствия для познавательной и коммуникативной деятельности. Поэтому выявление факторов, способствующих повышению эффективности и ускорению процесса адаптации иностранных студентов, является неотъемлемой частью решения проблемы адаптации этого студенческого контингента...» [71].

Т.А. Глебова говоря о специфике адаптации иностранных студентов к обучению в российском вузе, указывает, что «...адаптация иностранных студентов к образовательной среде российского университета – сложное явление, так как молодой человек должен адаптироваться как носитель отечественной языковой социокультуры, как социализированный человек, как объект образовательной среды, и как объект воздействия этой среды на нее...» [17].

Таким образом, говоря о полноценной адаптации иностранных студентов к вузовскому обучению в другой стране, следует иметь в виду

параметры его адаптированности, которые определяют его ассимилированность в новое для себя общественное устройство. Эти параметры должны быть проявлены целостно и охватывать социальное, культурное и психологическое пространство жизнедеятельности человека. При всей лаконичности и понятности этой идеи, понимание сути такой адаптации показывает ее сложность и определяет закономерные трудности этого процесса, так как личность в процессе приспособления и полноценной ассимиляции должна присвоить существующие социальные нормы и способы поведения, понять и уважать ценностные и культурные нормы и традиции, разобраться в специфике моральных и этических норм, и принять их, и развить в себе нужные качества и навыки, позволяющие осуществлять в социуме свои актуальные и перспективные задачи, и реализовывать себя в целом. Все это приобретается личностью по ходу активного взаимодействия со средой, в ходе которого и происходит как удовлетворение потребностей и ценностей своего существования, так и самоактуализации себя в пространстве жизни [15, 23, 27].

В общем говоря, для успешности адаптации иностранному студенту требуется активная и целенаправленная деятельность, в ходе которой им будут достигнуты нужные изменения себя, своих навыков, которые по ходу приспособления будут положительным образом воздействовать на окружающую среду, обеспечивая процессы взаимопроникновения и взаимоприспособления [13]. Также, в ходе адаптации личность, обретая большую зрелость, будет обеспечивать себе развитие всех личностных сфер и навыков, облегчающих не только непосредственно протекание адаптационного периода, но и необходимых для самоорганизации и саморегуляции в ходе своей социализации в целом [11].

А.И. Остроухова, обобщая проблему адаптации, выделила позиции, свидетельствующие об успешности этого процесса. Она сказала, что «...успех процесса адаптации обеспечивает адекватное взаимодействие

иностранных студентов с социокультурной и интеллектуальной средой университета, психоэмоциональную стабильность, формирование новых качеств личности, приобретение нового социального статуса и новых ценностей, развитие новых социальных ролей, понимание смысла будущей работы...» [44].

Процессы, происходящие с личностью в период адаптации, способствуют целостному осознанию человека, как самого себя, так и окружающего мира, и людей, с присущими им различиями. Это в свою очередь может минимизировать фрустрацию знаковости и сформировать направленность у современного человека, живущего в «мире без границ», не на констатацию отличий и их оценивание, а на поиск схожести, способной объединять людей разных культур для взаимодействия и процветания.

Рассмотрим специфику адаптации иностранных студентов к условиям обучения в вузе.

Адаптация студента к условиям обучения в университете понимается как «непрерывный и внутренне детерминированный процесс, который в конечном итоге означает принятие или отклонение развивающимся человеком внешних и внутренних условий для осуществления образовательной и профессиональной деятельности в вузе, а также деятельность личности, характеризующуюся изменением этих условий в правильном направлении [24].

Период адаптации к вузу у студентов зачастую бывает довольно-таки трудным, а степень трудности определяется как объективными, например, специфика системы обучения, так и субъективными (уровень готовности индивида) факторами. По словам Л.А. Федотовой «характерной чертой адаптационного процесса является отсутствие у студента предварительно упакованного поведения, следующего измененным внутренним или внешним условиям его деятельности, что приводит к выработке социальных стандартов, стереотипов, необходимых для его жизни» [62].

Очень часто организация первого курса обучения не адаптирует студентов к конкретным условиям высшего образования. Из-за неправильного подхода к организации образовательного процесса, непоследовательной образовательной деятельности, недостаточного рассмотрения проблемы администрацией и учителями, студентам трудно адаптироваться к учебному процессу.

Характерной особенностью адаптации к вузовскому обучению является то, что при поступлении на первый курс приспособление происходит одновременно к социальной системе, характеристикой которой является ее устойчивость и регламентированность, и к социальной группе, которая, напротив, не имеет устойчивых характеристик и образована непосредственно в начале процесса адаптации. При поступлении в вуз все кандидаты имеют определенные точки зрения и стереотипы, а уже в процессе функционирования в группе начинают меняться, проходя процессы приспособления в начале обучения. Новая группа, среда, требования, неспособность использовать личную свободу приводят к проблемам в обучении и общении с другими студентами и преподавателями. Такая ситуация определяет необходимость в определенном временном периоде, в рамках которого приспособление состоится в полной мере.

Научные исследования этого периода позволили выделить в нем два направления, требующих приспособления студентов первого курса – это адаптация в социально-психологическом контексте и адаптация в профессиональном контексте. Первый тип предполагает адаптацию личности к группе, позиционирование себя в ней и установление межгрупповых отношений и связей. Второй – это приспособление к профессии, первичное вхождение в нее, которое требует принятия смысла выбранной профессиональной деятельности, ее стандартов и функций, а также понимание процесса формирования компетенций, которые должны быть присвоены студентом в ходе вузовского обучения.

Как указывает В.А. Крысова, «при адаптации личности первокурсника к новой социокультурной среде университета можно выделить следующие этапы:

– начальный этап, когда человек или группа понимают, как они должны вести себя в новой социальной среде для них, но еще не готовы признать и принять систему ценностей новой университетской среды и стремиться придерживаться старой системы ценностей;

– стадия терпимости, когда индивид, группа и новая среда проявляют к системе ценностей и поведению друг друга;

– непосредственно адаптация, то есть признание и принятие индивидом основных элементов системы ценностей новой среды, в то же время признание определенных ценностей индивида, группы как новой социокультурной среды;

– ассимиляция, т.е. полное совпадение систем ценностей личности, группы и окружающей среды» [30, с. 36-40].

Анализ проведенных в отечественной психологии исследований по проблемам адаптации студентов в вузе показал, что ученые в процессе приспособления выделяют условия и факторы, которые присутствуют в этом процессе и представляют собой устойчивые средовые характеристики. Так, к факторам, влияющим на адаптацию, являются социологический, психологический и педагогический компоненты среды. И в каждом выделенном компоненте существуют особенности, которые порождают те или иные трудности, отражающие сложность приспособления студентов к среде.

По мнению С.Д. Резник, Е.В. Носовой, И.А. Игошиной и др., основными причинами, которые порождают те или иные трудности у первокурсников являются «...дидактика, применяемая при обучении студентов, которая определяет необходимость адаптации к формам и методам преподавания различных дисциплин, к системе управления

университетом и к самоопределению университета; психофизиологические изменения организма в новых условиях деятельности и приспособление к ним; социально-психологический уровень активности, требующий от студента адаптации к социальным условиям, проблемам, к новой команде...» [52].

Современное общество в условиях постоянного развития предъявляет высокие требования к качеству подготовки специалистов. Сегодня основной целью высшего профессионального образования является не столько качественная подготовка к реализации какой-либо профессиональной деятельности, сколько комплексная подготовка личности в реализации себя в обществе как в профессионала и как личности, готовой к саморазвитию и самообучению.

К.Г. Эрдынеева и В.П. Филиппова утверждают, что «...одной из проблем современных условий обучения является оптимизация адаптации студентов к учебному процессу вуза. Реализация социокультурной адаптации и социализации предполагает использование в образовании множества разнообразных подходов: возрастных, дифференцированных, личностно-ориентированных, социально-образовательных, социально-психологических...» [75].

Первокурсники, находящиеся на новом возрастном этапе личностного развития, попадая в новую для себя социальную среду, испытывают напряжение, обусловленное как внутренним переживанием новой социальной роли и статуса в рамках возрастного развития, так и внешним, средовым, изменением, требующим от личности новых, более зрелых форм самоорганизации и самореализации. Этот, по-своему, кризисный переходный период может усложнять и процесс приспособления личности к вузовскому обучению. С другой стороны, попадание в юношеском возрасте в новую образовательную среду, помимо формирования профессиональной компетентности, способно обеспечить личности «усвоение системы

ценностей и установок, определяющих жизнь общества», в котором в следующем этапе своего развития человек будет реализовываться в социуме [57]. На успешность студента в адаптации к новой ситуации существенно влияют успешность его учебной деятельности, интеллектуальная готовность и умственный комфорт в ходе выполнения учебных заданий в вузе, личная удовлетворенность профессиональным выбором, что в конечном счете, обеспечит и эффективность системы высшего образования в целом.

Изучение проблемы адаптации к вузу и эффективности обучения студентов сегодня приводит к пониманию того, что эти задачи могут вполне решаться и самим образовательным учреждением, которое с учетом трудностей адаптации будет создавать условия, облегчающие большинству студентов процесс приспособления без срывов как адаптации, так и деятельности на пути к профессионализации. Такой вывод сделан сегодня многими авторами. Например, Б.Н. Абдулахамидова считает, что «информация о методологически разработанном содержании процесса, который облегчает и делает эффективным адаптацию студентов первого курса к условиям университета, является недостаточной, несмотря на то, что многие исследователи отмечают значительные трудности в процессе адаптации студентов». Это, по его мнению, позволяет считать «...целесообразной задачу изучения проблемы психолого-педагогического обеспечения адаптации студентов в вузе» [1].

Т.Д. Дубовицкая, А.Я. Крылова также пишут, что «в результате анализа базовых исследований по адаптации первокурсников выделяются две группы факторов успешной адаптации, определяющих цели активности, где первая цель очерчивает сферу образовательной среды (учебная среда, местонахождение учебного заведения, тип представления материалов и оборудование учебного процесса), а вторая охватывает субъективно-психологическая подготовка личности к высшему образованию,

формирование и личностных характеристик (коммуникативных навыков, уверенности в себе, необходимая степень самоопределения)...» [20, с. 3-9].

Важным для решения вопроса об успешной адаптации является понимание того, что же предполагает этот процесс. С позиций социализации личности, можно сказать, что «...социальная адаптация первокурсника предполагает его способность соответствовать требованиям и стандартам учебного заведения, а также реализовать свои потребности и способности, развиваться в новой среде, которая ему не знакома, без конфликта с этой средой...» [61].

Успех адаптации личности к учебной деятельности в вузе сегодня является уже достаточно изученным и доказанным фактом. Это подтверждается множеством исследований. В частности, Г.И. Рогалева с коллегами указывают, что «одной из важнейших предпосылок успешного обучения первокурсника является его своевременная успешная адаптация к условиям обучения в университете. Этот этап можно рассматривать как начальный этап вовлечения человека в профессиональную деятельность. Первый курс для студента может стать либо точкой опоры, либо привести к изменению поведения, деформациям в общении и обучении» [4, с. 90-93]. Именно в первый год обучения в университете формируется новая социальная позиция личности, которая наполнена уже ориентирами на зону ближайшего развития и реализации себя в социуме через профессиональную деятельность. По данным экспериментальных исследований, к сожалению, успешная, основанная на знаниях, подготовка личности к обучению в вузе на этапе полного среднего образования не имеет прямой корреляции с успешностью личности в учебной деятельности в вузе. Это актуализирует значение специально организованных адаптационных программ, влияющих на успех адаптации и, в целом, на благополучие личности студента в ходе всего периода профессиональной подготовки.

При переходе от общего образования к профессиональному трудность адаптации обуславливается еще и тем, что личность, помимо новой для себя социальной среды, сталкивается с задачей нового, более зрелого целеполагания, ответственности за личное будущее, что порождает тревогу и неуверенность в себе.

Л.А. Федотова утверждает, что «со статусом студента молодые люди сталкиваются с рядом трудностей, таких как другая система образования, отношения с одноклассниками и учителями, самостоятельная жизнь в городских районах (для студентов-нерезидентов), социальные проблемы, недостаточное знание принципов университета, его структур и возможностей для самореализации в науке, творчестве и общественной жизни. В то же время усиливаются противоречия и возникают новые трудности в самооценке, формировании самосознания и формировании своего «Я»» [62, с. 133 - 135].

С.Д. Резник, И.А. Игошина и другие пишут, что «при изучении процесса адаптации студентов первого курса к вузу обычно выделяют следующие основные трудности:

- негативные чувства, связанные с отсутствием вчерашних товарищей из школы с их взаимопомощью и моральной поддержкой;
- неопределенность мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней;
- неспособность к саморегулированию поведения и психологической деятельности, усугубляемая отсутствием привычной ситуации ежедневного контроля деятельности учителем;
- неумение искать идеальный способ работы и отдыха в новых условиях;
- неумение наладить повседневную жизнь и заботиться о себе, особенно при переезде из дома в общежитие;

– отсутствие навыков самостоятельной работы с поиском учебной информации (работа с ключевыми источниками, словарями, справочниками) ...» [52, с. 166].

При неудачной адаптации у личности разворачивается картина симптомов, отражающая охват всех трех уровней функционирования человека – физического, психического и психологического. На первый план выступают симптомы, отражающие нервно-психическое истощение, разворачивающееся в виде усталости, низкой работоспособности, проблемами с настроением, тревожности, апатичности. На поведенческом уровне можно наблюдать снижение активности, инициативности, общей вялости, сложностями с установлением социальных связей. Психологически это может выражаться в низкой мотивации к учебной деятельности, актуализации мотивации избегании неудач и пр.

Знание и общение с новыми людьми - один из самых важных шагов, которых нельзя избежать во время обучения в университете. Процесс адаптации обучающихся к новой группе зависит от ситуации в ней, психологического климата, комфорта и безопасности для личности учебной среды при взаимодействии с педагогами и сокурсниками.

Роль педагогического коллектива раскрывают в своем исследовании В.П. Долгова, О.А. Кондратьева, Е.С. Нижегородцева. Они пишут, что «...педагогический коллектив имеет двойную структуру. С одной стороны, учебную группу можно рассматривать как объект и результат осознанного и целенаправленного воздействия учителей и кураторов, которые определяют многие характеристики группы учащихся. С другой стороны, это достаточно саморазвивающийся феномен, подчиняющийся некоторым социально-психологическим законам. Особенность группы первокурсников в том, что она еще не является консолидированной командой и что не существует общепринятых и установленных правил и стандартов поведения...» [19, с. 66 - 70].

В новой для себя группе каждый является новым человеком для всех остальных в группе и это позволяет личности, преодолев приобретенный в ходе школьного обучения статус (не всегда положительный и объективный по отношению к нему), реализовать себя в новом варианте и получить новую репутацию и другой статус.

В формировании характеристик этой группы, в установлении норм и правил поведения участвует каждый член группы. Каждый член новой группы студентов имеет возможность завоевать авторитет и уважение коллег, проявить себя с разных сторон и найти «свое место под солнцем».

По словам С.Д. Резник, М.В. Черниковской, Е.В. Носова «...для каждого обучающегося важную роль играет категория, к которой он принадлежит, к какой группе он может быть отнесен мысленно: рабочий, бедный, богатый и пр. На первом этапе формирования новой группы студентов, куратор является организатором ее жизни и работы. Это помогает студентам адаптироваться к новым социальным условиям для них, закладывает основу для благоприятного климата в группе, который постепенно формируется в процессе «совместной жизни» студентов вузов...» [52, с. 36 - 41].

При сложностях адаптации в современных условиях высшего образования предусматриваются различные программы помощи, целью которых является своевременная корректировка возникающих проблем. Показателями успешности такой помощи можно считать успешность учебной деятельности студентов, внутригрупповое бесконфликтное взаимодействие, хорошее физическое состояние и эмоциональное благополучие личности студентов.

Таким образом, качество адаптации первокурсников к условиям вузовского обучения выражается в психоэмоциональном благополучии и уравновешенности психической деятельности личности, Успешная адаптация студентов характеризуется высокими и сбалансированными показателями,

благополучным социальным статусом личности и ее положением в социальной группе, активностью и инициативностью в ходе самореализации, и, конечно же, хорошими показателями качества учебной деятельности.

Современными подходами помощи студентам в их адаптации является способ интегрированной адаптации, который представляет собой «специально организованное управление адаптацией студентов и является одним из факторов, определяющих успешность адаптации студентов в университете»[49].

1.3 Направления психологического сопровождения иностранных студентов в период их адаптации к новым условиям жизни и обучения

Проведенный нами анализ особенностей адаптации иностранных студентов к вузовскому обучению в условиях другого государства показал, что полноценное и целостное приспособление к новым условиям является сложным и ответственным процессом. Это обстоятельство побуждает ответственное поведение не только людей, адаптирующихся к системе новых отношений и деятельности, но и во многом обязывает «принимающую сторону», как на государственном уровне, так и на уровне образовательной организации.

В этом контексте следует определить функциональные возможности каждого элемента. Так, если для студента важным становятся параметры его готовности, облегчающие ему адаптацию – степень его образованности, владение русским языком как иностранным, степень зрелости личностных сфер и отдельные индивидуальные характеристики, включая ментальность, то для педагога важна его профессиональная и личностная компетентность, развитость коммуникативных навыков, эмпатийность и толерантность.

Понимание указанных особенностей системы и принятие их как факторов, влияющих на характер и результат адаптации студентов-иностранцев к вузу и вузовскому обучению, позволяет разрабатывать стратегии помощи при адаптации, используя как групповой, так и индивидуальный подход. Это позволяет вузу активно внедрять программы помощи в адаптационные периоды обучения иностранцев, охватывая все сферы приспособления студентов – бытовую, образовательную, социально-психологическую и ценностно-смысловую.

Для решения задач эффективности адаптационных программ, облегчающих приспособления иностранных студентов как к вузовскому обучению, так и к проживанию в другой стране, следует учитывать специфику адаптационного процесса личности студента при внешней миграции.

В современных программах адаптации рекомендуется затрагивать все аспекты жизнедеятельности в новых средовых условиях, таких как социальные, этнические, психологические, образовательные.

Такая многосторонняя адаптация обусловлена столкновением социокультурных и социально-психологических различий между принимающей и адаптирующейся сторонами. В этом аспекте социальная адаптация иностранных студентов предполагает принятие и постепенное вовлечение студента-иностранца в общественную и культурную жизнь другого этноса. Это позволяет в этих условиях решать уже задачи и этнические, и психологические, облегчая тем самым студентам и решение образовательных задач.

На современном этапе вузами наработаны уже многие модели адаптационных программ, апробированы различные подходы и направления деятельности. Большая роль в реализации этих задач отводится в этих программах самим обучающимся – студентам старших курсов, причем как граждан принимающего государства, так и успешно адаптированных

студентов-иностранцев. Этим участникам адаптации определены их социальные роли и определена их категория участия – в программах адаптации их называют «адаптерами». Ю.Ю. Терюшкова, работая над практическими вопросами разработки и апробации адаптационных программ, пишет, определяя их роль, что «...в течение года адаптеры контролируют свои услуги и помогают решать различные проблемы. Исследования показали, что первая сессия является наиболее чувствительным временем для выявления несоответствий среди первокурсников. Таким образом, психологическая подготовка новых студентов становится неотъемлемой частью процесса адаптации. Темы тренинга посвящены снижению тревожности во время тестов и экзаменов, улучшению коммуникативных навыков, развитию навыков самоорганизации и повышению устойчивости к стрессу...» [60].

При решении задач индивидуальной помощи отдельным студентам, требующим персонального внимания, организуется специальные программы сопровождения с включением психологического консультирования, в ходе которого анализируются и прорабатываются имеющиеся трудности. Целью этого направления работы является активизации собственных ресурсов студента и принятие им решения по организации и использованию целенаправленной активности для успешной адаптации.

Общим для всех программ адаптации является ее цель, которая конкретизирована и ориентирована на практику жизни студентов и выражена, как правило, в развитии у них навыков преодоления трудностей и умений проектировать свою активность с учетом цели и конкретно существующих внешних и внутренних условий адаптации.

Ю.Ю. Терюшкова описывает особенности консультативной помощи студентам, выделяя, что консультативный процесс для первокурсников, проходящих адаптацию, направлен на решение краткосрочных задач и обеспечение помощи способов выхода из трудной ситуации. Такая

ориентация работы обусловлена тем, что неразрешенные задачи усугубляются расширением круга проблем, приводя к нарушениям адаптационных процессов личности.

Индивидуальное психологическое консультирование должно быть формой обязательной поддержки для студентов первого курса, чтобы они могли легче адаптироваться к образовательной и социокультурной деятельности. Ю.Ю. Терюшкова по результатам исследований различных методов помощи в адаптации указывает, что «...консультирование, ориентированное на преодоление трудностей, должно быть доступной формой работы для всех первокурсников. Для этого необходимо создавать специальные условия, способствующие результативности этого взаимодействия, созданию комфорта и доверия к процессу консультаций. Консультационная поддержка также должна соответствовать всем правилам с использованием современных психологических методов и подходов...» [59].

Другим актуальным и результативным направлением работы является специально организованное и содержательное взаимодействие иностранных студентов с преподавателями, которые способны создать атмосферу психоэмоциональной поддержки, теоретико-методического сопровождения и помощи, что само по себе снимает нервно-психическое напряжение, тревогу и чувство дезориентации в незнакомой среде, обеспечивая студентам ситуацию активного взаимодействия.

О.В. Груздева, Н.А. Старосветская, изучая подходы в организации помощи в адаптации студентам, указывают, что для эффективности этой работы необходимо учитывать психологические особенности иностранных студентов, говоря, что «...иностранцы студенты, как представители разных культур, могут психологически сильно отличаться от своих соотечественников. Это должны признать педагоги и психологи, а также преподаватели и вспомогательный персонал, с которым иностранные

студенты взаимодействуют во время обучения в университете, чтобы поведение иностранных студентов не воспринималось как странное и непостижимое, и ценности и нормы другой культуры не вызвали шока. Это не только признает, но и принимает различия, устраняет предрассудки и негативные стереотипы, связанные с представителями других этнических культур» [18].

Их мнение разделяют все специалисты, так как создание благоприятных социально-психологических условий, обеспечивающих безоценочное принятие личности, имеющей ментальные, культурные, моральные и психологические отличия, является необходимым условием вхождения в среду и первым шагом в помощи студентам в адаптации.

Также на первых этапах требуется просвещенческое и, возможно, юридическое сопровождение, в рамках которого студенту обеспечивают знакомство с государственным и законодательным устройством страны, помогают принимать правильные решения по оформлению нужных документов и пр. отдельно рекомендуется проводить работу по ознакомлению иностранцев с культурными традициями, праздниками, принятыми в обществе формами празднования и т. д.

Также, при обеспечении успешной адаптации студентам-иностранцам следует учитывать, что они являются зрелыми личностями в рамках возрастных норм развития, особенности которой обусловлены формированием их в конкретной культурной среде, определившей их мировоззрение, моральные и нравственные устои, паттерны поведения, этические нормы, цели и ценности, представления об этикете. При оказании помощи в адаптации следует помнить, что личность должна сохранить свою индивидуальность, которая должна приспособиться к новым условиям, не теряя сформированного, но приобретая дополнительное, то есть, расширяя свою картину мира и развивая личностные и деятельностные характеристики.

Также рекомендуется учитывать, что начальные этапы адаптации сопряжены с перенапряжением личности, обусловленным одномоментным воздействием множества стрессоров, находящихся в среде и существующих в рамках деятельности и общения. О.В. Груздева и Н.А. Старосветская выделяют в качестве стрессоров «...информационную перенасыщенность на всех уровнях (внутри и вне образовательного процесса), эмоциональные перегрузки, вызванные новыми связями, общением, языковым барьером, корректировкой способов домохозяйствования, выраженной в независимости в распределении средств, самообеспечении потребностей и пр.» [18]. Ими же предлагается направленность психологической поддержки студентов в эти моменты адаптации: «...в этом контексте психологическая поддержка иностранных студентов состоит из обеспечения им обновления механизмов саморегулирования, оказания профессиональной поддержки в их обучении, создания комфортных условий для решения психофизиологических трудностей посредством психологической поддержки, дозирования потока информации и пр.» [18].

В различных направлениях помощи студентам иностранных государств в адаптации к вузовскому обучению в другой стране, в стратегиях, методах и способах ее реализации большую роль занимают программы, обеспечивающие целенаправленную и систематическую и многостороннюю психологическую поддержку личности адаптанта.

Психологическая поддержка, по мнению помогающих специалистов, представляет собой целенаправленную деятельность, смыслом которой является обеспечение и создание условий (внутриличностных и внешних), способствующих полноценной и продуктивной реализации личности в актуально существующих условиях реальности. Относительно программ адаптации целью такой работы является успешное приспособление и эффективность обучения студентов в вузе.

В рамках психологической поддержки используются принципы и методы проблемно-ориентированного подхода в оказании психологической помощи, методы краткосрочной терапии, а при необходимости используются стратегии кризисной психотерапии и преодоления конфликтов. Такой подход выделяет специфические задачи психологической поддержки, где работа строится в целях «...предупреждения о проблеме, обучения методам разрешения проблемы и выхода из проблемной ситуации, возможности оказания экстренной психологической помощи в кризисных ситуациях и пр.» [32].

В психологической поддержке используются как групповые, так и индивидуальные формы работы. Методически она обеспечивается групповыми дискуссиями, круглыми столами, социально-психологическими тренингами, индивидуальными беседами.

Приоритетными задачами психологического сопровождения личности на этапе адаптации становятся: «...овладение навыками и практикой межличностного взаимодействия, взаимодействия с группой с учетом межкультурных различий, развитие тех или иных личных навыков, освоение непосредственного процесса деятельности (обучения в другой культурной среде, будущей профессиональной деятельности, общения на русском языке); овладение дополнительными процессами деятельности (умение структурировать свободное время, культуру досуга и т. д.), поддержание психологического и физического здоровья»[57].

Для эффективной реализации задач психологического сопровождения рекомендуют применять различные виды и направления деятельности. Такой комплексный подход способен удовлетворить самые разные запросы и решать широкий круг задач.

В психологической работе используются просвещенческие, диагностические, развивающие, профилактические мероприятия, каждое из

которых применяется в определенной ситуации и для решения конкретных задач.

Активно в программах психологического сопровождения адаптации иностранных студентов используется психологическое и организационное консультирование, позволяющие решать, как личностные, так и групповые проблемы студентов.

Психологическое сопровождение личности на этапах социализации является довольно-таки новым направлением работы образовательных организаций. Такая ситуация требует активного изучения возможностей такой деятельности помогающих специалистов, выявление максимально эффективных и успешных моделей ее организации и систематизации методов и способов работы в направлении психологического сопровождения.

Выводы по первой главе

Адаптация – это процесс приспособления человека к изменяющимся условиям жизни, сопровождающийся процессами дисбаланса и напряжения, негативно влияющими на сферы личности и ее активности, а также на продуктивность деятельности человека в случаях негативной адаптации. Срывы адаптации рассматриваются в психологии через понятие дезадаптации, т.е., состояния, которое проявляется в виде чувства внутреннего дискомфорта, напряжения, беспокойства и сопровождается снижением самооценки и уверенности в себе.

Адаптация затрагивает все уровни функционирования организма человека и его психики – физиологический, психический и социальный.

Адаптация студента к условиям обучения в университете понимается как «непрерывный и внутренне детерминированный процесс, который в конечном итоге означает принятие или отклонение развивающимся человеком внешних и внутренних условий для осуществления

образовательной и профессиональной деятельности в вузе, а также деятельность личности, характеризующуюся изменением этих условий в правильном направлении [24].

В адаптации к вузовскому обучению выделяются два направления, требующих приспособления студентов – это адаптация в социально-психологическом и профессиональном контексте деятельности. Первый тип предполагает адаптацию личности к группе, позиционирование себя в ней и установление межгрупповых отношений и связей. Второй – это приспособление к профессии, первичное вхождение в нее, которое требует принятия смысла выбранной профессиональной деятельности, ее стандартов и функций, а также понимание процесса формирования компетенций, которые должны быть присвоены студентом в ходе вузовского обучения.

При неудачной адаптации у личности разворачивается картина симптомов, отражающая охват всех трех уровней функционирования человека – физического, психического и психологического. На первый план выступают симптомы, отражающие нервно-психическое истощение, разворачивающееся в виде усталости, низкой работоспособности, проблемами с настроением, тревожности, апатичности. На поведенческом уровне можно наблюдать снижение активности, инициативности, общей вялости, сложности с установлением социальных связей. Также присутствует низкая мотивация к учебной деятельности, актуализация мотивации избегания неудач и пр.

Качество адаптации первокурсников к условиям вузовского обучения выражается в психоэмоциональном благополучии и уравновешенности психической деятельности личности. Успешная адаптация студентов характеризуется высокими и сбалансированными показателями, благополучным социальным статусом личности, активностью и инициативностью в ходе самореализации хорошими показателями качества учебной деятельности.

Полномерная адаптация к новой среде, происходящая у студентов иностранцев в рамках доминирующей учебной деятельности, расширяет проблемы приспособления личности, так как человек должен распознать и принять существующие различия во всех сферах своей жизнедеятельности и мировоззрения – климатических, бытовых, культурных, этнических и др.

Исследования, проводимые для изучения процессов адаптации иностранцев, позволили выделить и сгруппировать основные трудности, сопутствующие процессу их приспособления к новым условиям жизни и реализации. К ним были отнесены психофизиологические, социокультурные и учебно-познавательные сложности.

Анализ особенностей адаптации иностранных студентов к вузовскому обучению в условиях другого государства показал, что полноценное и целостное приспособление к новым условиям является сложным и ответственным процессом. Это обстоятельство побуждает ответственное поведение не только адаптирующихся к системе новых отношений и деятельности, но и во многом обязывает к целенаправленной активности и «принимающую сторону».

Понимание указанных особенностей системы и принятие их как факторов, влияющих на характер и результат адаптации студентов-иностранцев к вузу и вузовскому обучению, создает необходимость разработки образовательной организацией стратегий помощи при адаптации, охватывающие бытовую, образовательную, социально-психологическую и ценностно-смысловую сферы жизни.

Для решения задач эффективности адаптационных программ, облегчающих приспособления иностранных студентов как к вузовскому обучению, так и к проживанию в другой стране, следует учитывать специфику адаптационного процесса личности студента при внешней миграции.

В различных направлениях помощи, в стратегиях, методах и способах ее реализации большую роль занимают программы, обеспечивающие целенаправленную, систематическую и многостороннюю психологическую поддержку личности адаптанта.

Психологическая поддержка, по мнению помогающих специалистов, представляет собой целенаправленную деятельность, смыслом которой является обеспечение и создание условий (внутриличностных и внешних), способствующих полноценной и продуктивной реализации личности в актуально существующих условиях реальности. Реализуется психологическая поддержка посредством различных видов деятельности психолога, направленных на решение вопроса просвещения и развития, профилактики и овладения студентами новыми и конструктивными формами преодоления трудностей при адаптации.

Глава 2 Эмпирическое исследование особенностей адаптации иностранных студентов к новым условиям жизни и обучения

2.1 Организация и методы исследования

Эмпирической базой исследования выступило федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тольяттинский государственный университет», г.о. Тольятти. В исследовании приняли участие 30 испытуемых – иностранных студентов таджикской национальности 1-2 курсов, в возрасте от 18 до 22, обучающихся в ФГБОУ ВО ТГУ на различных направлениях профессиональной подготовки и проживающих в общежитии ТГУ. Для получения более достоверных данных была составлена релевантная контрольная группа. В нее вошли русскоязычные студенты 1-2 курсов ТГУ, являющиеся гражданами РФ, и также проживающие в общежитии.

Эмпирическое изучение особенностей адаптации иностранных студентов было осуществлено в несколько этапов.

Исследование проводилось в несколько этапов:

- этап постановки задач эмпирического исследования особенностей адаптации иностранных студентов и отбор методов и методик исследования (09.2019 - 12.2019 г.г.);
- этап формирования выборки испытуемых (01.2020 до 07.2020);
- этап сбора эмпирических данных о специфике адаптации и состоянии студентов-иностранцев в ходе учебной деятельности (09.2020 до 12.2020) г;
- этап обработки и анализа полученных в ходе исследования данных (01.2021 – 04.2021);
- этап разработки практико-ориентированных рекомендаций в рамках психологического сопровождения адаптационных процессов иностранных студентов (03.2021 – 04.2021).

Как уже отмечалось, в исследовании принимали участие в качестве испытуемых 60 студентов Тольяттинского Государственного университета. Из них – 30 студентов – иностранные (15 юношей и 15 девушек). Возраст всех испытуемых – 18 - 22года.

На основании выдвинутого нами предположения о том, что специфика и успешность социально-психологической адаптации иностранных студентов, поступивших на обучение в высшее учебное заведение, во многом обусловлена их готовностью к преодолению языкового барьера и такими личностными характеристиками, как активность, самооценка, умение вступать в социальный контакт и находить социальную поддержку, использовать ассертивные действия, нами была разработана программа исследования, отобраны методики изучения.

Для проверки гипотезы и решения задач эмпирического исследования нами применялись следующие психодиагностические методики:

– методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд, авторы К.Р. Роджерс, Р. Даймонд [63];

– методика «Адаптированность студентов в вузе», авторы Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова [20];

– методика «Личностный дифференциал», адаптация НИИ им. В.М. Бехтерева [21];

– опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (опросникSACS), автор Ст. Хобфолл, адаптация Н. Водопьяновой, Е. Старченковой[14].

Кратко охарактеризуем отобранный диагностический инструментарий.

Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд, авторы К.Р. Роджерс, Р. Даймонд [63], предназначен для выявления как специфических особенностей личности, так и степени ее адаптированности в конкретных социально-психологических условиях. Методика представляет собой перечень утверждений, с которыми

испытуемый должен выразить согласие в определенной степени (предлагается дифференциация согласия в рамках 7 баллов от «полностью не соответствует» до «соответствует полностью» с промежуточными значениями). В перечень утверждений включены фразы, выражающие адаптацию, дезадаптацию и нейтрально окрашенные утверждения. Преимуществами методики является получаемая благодаря ей широта информации об испытуемом, отраженная в шкалах «...адаптация, принятие других, интернальность (уровень субъективного контроля), самовосприятие, эмоциональный комфорт, стремление к доминированию...» [63], что позволяет получить интегральные показатели адаптированности и отдельных состояний человека, так и показатели по отдельным шкалам методики.

Методика «Адаптированность студентов в вузе», авторы Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова [20] построена аналогичным образом, но в ней представлено 16 суждений, с которыми также испытуемый выражает согласие в определенной степени. Методика позволяет получить информацию как о степени социально-психологической адаптированности студента в группе, так и о его приспособленности к учебно-образовательной деятельности. Уровень адаптированности определяется в рамках высокого, среднего и низкого уровня.

Методика «Личностный дифференциал», адаптация НИИ им. В.М. Бехтерева [21] предназначена для выявления свойств личности и обусловленные ими межличностные отношения, и содержание самосознания личности. Методика представляет собой набор слов (120 слов), каждое из которых представляет собой то или иное качество или свойство личности, выбирая которые испытуемый образует некую «модель личности». Полученные от испытуемого данные анализируются по принципу семантического дифференциала.

Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (опросник SACS), автор Ст. Хобфолл, адаптация Н. Водопьяновой,

Е. Старченковой [14] позволяет выявить типичные поведенческие стратегии, используемые личностью в стрессогенных ситуациях и для компенсации стресса, а также определяет уровень конструктивности используемых испытуемыми стратегий.

Отобранные нами методики, на наш взгляд, позволяют получить требуемую информацию об адаптированности иностранных студентов к вузовскому обучению, а также выделить отдельные свойства личности, определить ее особенности и исследовать типичные для личности поведенческие стратегии, применяемые ею в ситуациях стресса и напряжения.

Далее последовательно представим полученные нами в исследовании эмпирические данные.

2.2 Результаты эмпирического исследования особенностей адаптации иностранных студентов и их личностных характеристик

На этом этапе исследования нами были получены и систематизированы эмпирические данные об исследуемых параметрах личности иностранных студентов, проходящих адаптацию к новым социальным условиям жизни и вузовскому обучению.

Полученные нами данные были подвергнуты количественному и качественному анализу.

Результаты сбора и анализа данных представим последовательно.

Вначале представим данные об общем уровне социально-психологической адаптации испытуемых и специфики адаптационных процессов, определяемых методикой Роджерса – Даймонда.

Результаты отразим в таблице 1.

Таблица 1 –Показатели уровня адаптированности испытуемых и отдельных показателей свойств их личности

Наименование шкал	Показатели уровня адаптированности		
	Высокий	средний	Низкий
Адаптация	–	–	0,48
Принятие других	–	–	0,47
Интернальность (уровень субъективного контроля)	–	–	0,44
Самовосприятие	–	0,51	–
Эмоциональный комфорт	–	–	0,47
Стремление к доминированию	–	–	0,48

Представленные в таблице данные явно отражают наличие низкого уровня адаптации в выборке испытуемых, который был получен благодаря расчету интегрального показателя баллов по категориям адаптации и дезадаптации. Также на низком уровне находятся показатели принятия других и уровня субъективного контроля. Показатели эмоционального комфорта отражают преобладание негативных эмоциональных состояний, присущий испытуемым в целом. также слабо проявлено у них стремление к доминированию.

Более благополучно выглядит самовосприятие испытуемых, которое, по результатам методики, находится в пределах нормы, т. е. на среднем уровне.

Данные показатели отражают наличие у испытуемых недостаточности реализации себя и своего личностного потенциала в актуальных социальных условиях, сложных внутригрупповых отношений, в которых затрудняется самоутверждение личности и определение устойчивых социальных ролей.

Такие же низкие показатели по остальным шкалам свидетельствуют о сложностях с принятием других людей, находящихся в ближайшем окружении, наличием неблагоприятного эмоционального фона личности и неудовлетворенности в своем самовыражении, недостаточностью самоконтроля и саморегуляции. Лицам с развитым локусом внутреннего

контроля свойственны уравновешенность, склонность к самоанализу, знание своих положительных и отрицательных качеств, стойкое стремление к достижению своих целей. По данным методики видно, что у испытуемых такие качества находятся в низкой степени развитыми или недостаточно проявленными в ситуации их адаптации к вузу. Это отражает тенденцию приписыванию другим лицам или судьбе ответственности за происходящее и власти над ним. Такое восприятие предполагает наличие чувства беспомощности и провоцирует низкий уровень ответственности и активности.

Показатели доминирования отражают тенденцию у испытуемых к принятию подчиненного положения, подчинения авторитетам, конформизм и пр. Средние показатели по самовосприятию отражает наличие принятия себя и того, что происходит в окружающем мире в том виде, в каком это и существует. Также это свидетельствует о наличии низких показателей внутриличностного конфликта и общую реалистичность восприятия реальности как данности.

Далее нами был произведен анализ показателей адаптивности у юношей и девушек. Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнительный анализ уровня адаптированности юношей и девушек и выраженности отдельных показателей свойств их личности

Наименование шкал	Показатели уровня адаптированности					
	Высокий		Средний		низкий	
	юноши	Девушки	юноши	девушки	Юноши	девушки
Адаптация	–	-	–	-	0,46	0,49
Принятие других	–	-	–	-	0,46	0,49
Интернальность (УСК)	–	-	–	-	0,44	0,45
Самовосприятие	–	-	-	0,56	0,47	-
Эмоциональный комфорт	–	-	–	0,52	0,42	-
Стремление к доминированию	–	-	–	0,5	0,46	-

Для наглядности представим данные об уровне адаптированности юношей и девушек на рисунке 1.

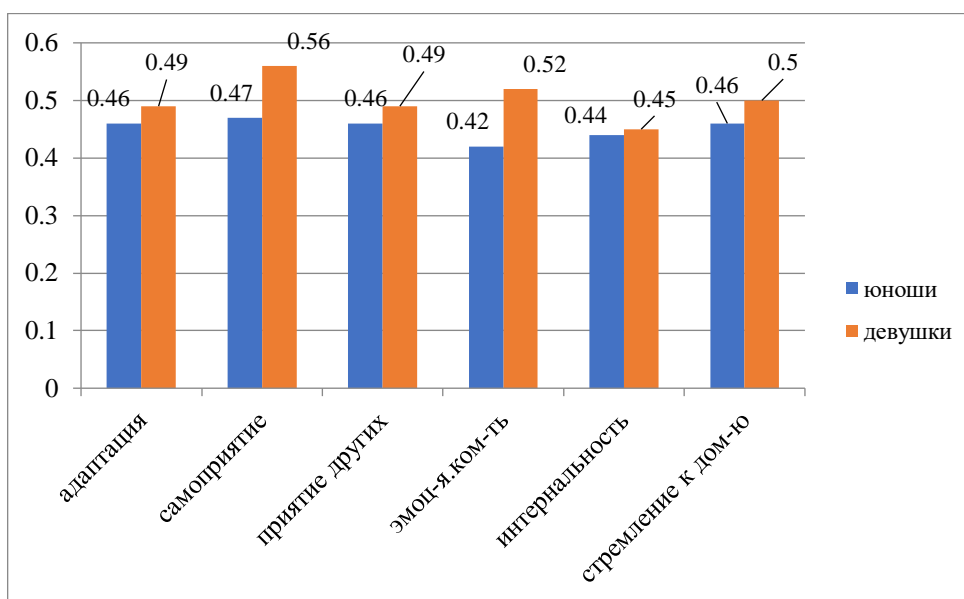


Рисунок 1 – Показатели социально-психологической адаптации юношей и девушек

Согласно представленным данным, значительных различий в полученных показателях между ответами юношей и девушек отмечены не было. Можно отметить лишь незначительные различия в оценках по факторам «адаптация», «приятие других», «интернальность», «стремление к доминированию», где показатели юношей ниже, чем показатели девушек. По фактору «самовосприятие», «эмоциональная комфортность» показатели ответов девушек несколько выше, чем показатели юношей.

Также нами был произведен анализ показателей адаптированности у студентов первых и вторых курсов обучения. По фактору «адаптированность» показатели ответов одинаковы, что свидетельствует о том, что студенты первых и вторых курсов первые годы обучения адаптируются к Вузу.

Результаты сравнительного анализа показателей социально-психологической адаптации иностранных студентов и студентов контрольной группы показаны в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели социально-психологической адаптации иностранных студентов и студентов контрольной группы

Наименование шкал	Показатели уровня адаптированности					
	высокий		средний		Низкий	
	иностран. студ.	студ. контр.гр.	иностран. студ.	студ. контр. гр.	иностран. студ.	студ. контр. гр.
Адаптация	–	-	–	-	0,48	0,48
Принятие других	–	0,58	–	-	0,47	-
Интернальность (УСК)	–	-	–	0,51	0,44	-
Самовосприятие	–	0,58	0,51	-	0,47	-
Эмоциональный комфорт	–	-	–	0,54	0,47	-
Стремление к доминированию	–	0,59	–	-	0,48	-

Отразим полученные данные на рисунке 2.

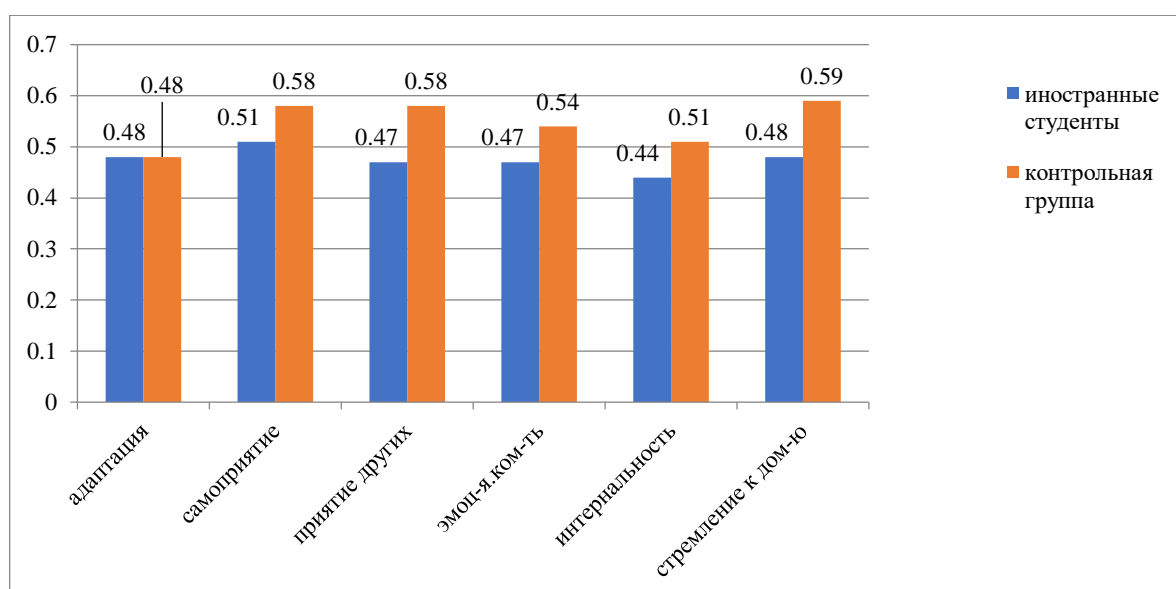


Рисунок 2 – Сравнительные показатели адаптированности иностранных студентов и студентов контрольной группы

Далее нами были получены данные об уровне адаптации испытуемых к своей ученой группе и непосредственно к учебной деятельности.

Представим полученные данные в таблице 4.

Таблица 4 – Показатели адаптированности испытуемых к обучению в вузе. («Адаптированность студентов в вузе», Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова)

Наименование шкал	Шкала адаптированности студентов к учебной группе		Шкала адаптированности студентов к учебной деятельности	
	Средние значения	Уровень	Средние значения	Уровень
	7,7	низкий	9,03	Низкий

Представленные в таблице данные явно свидетельствуют о наличии плохой адаптации иностранных студентов как к учебной группе, так и к учебной деятельности в вузе.

Им свойственна сдержанность и отстраненность во внутригрупповых контактах, низкая активность, мало инициативность и малое количество внутригрупповых контактов.

В учебной деятельности испытуемых также отмечаются явные сложности. Они проявляются как в восприятии учебного материала, так и в выполнении учебных заданий. Также у людей с такими показателями присутствуют трудности обращения за помощью или невозможность конструктивно использовать помощь, получаемую от преподавателей или сокурсников. Авторы методики также указывают на наличии при низких показателях трудностей в формулировании мыслей или ответов на поставленные вопросы в рамках учебной деятельности. Такая ситуация в учебной деятельности не предполагает актуализацию способностей к обучению и тормозит продуктивность профессионального образования испытуемых в целом.

Также мы проанализировали уровни адаптированности у девушек и юношей. Данные представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Показатели степени адаптированности в вузе у юношей и девушек.

Наименование шкал	Шкала адаптированности студентов к учебной группе		Шкала адаптированности студентов к учебной деятельности	
	средние значения	уровень	средние значения	Уровень
юноши	7,73	низкий	8,8	Низкий
девушки	7,66	низкий	9,26	Низкий

Представим для наглядности полученные данные сравнения показателей юношей и девушек на гистограмме (рисунок 3)

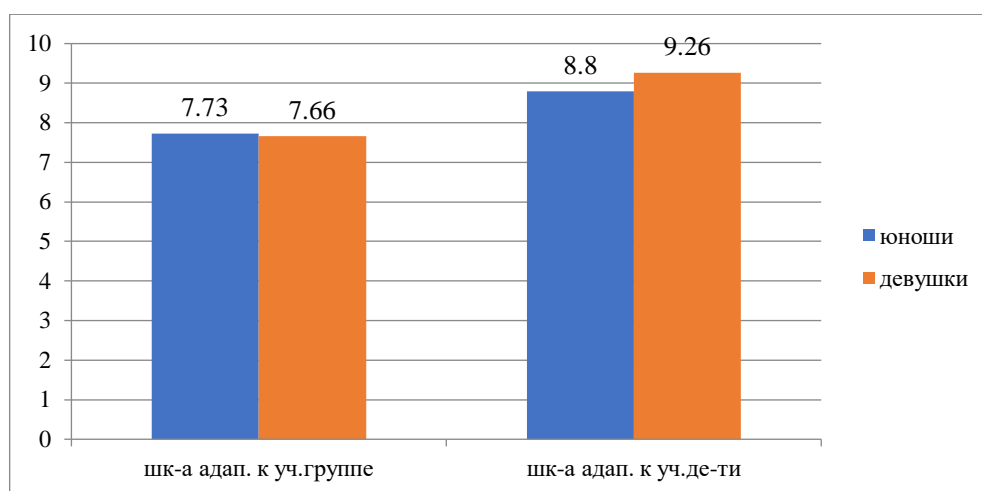


Рисунок 3 – Сравнение показателей адаптации к учебной группе и учебной деятельности у юношей и девушек

Рассматривая гендерные особенности адаптации, можно отметить, что значительных различий в оценках юношей и девушек не отмечается, но, в тоже время можно отметить, что показатели, полученные по ответам

девушек, по шкале адаптивности студентов к учебной деятельности выше, чем показатели, полученные по ответам юношей. На основании отмеченных различий и полученных показателей можно предположить, что девушки лучше адаптируются в новой для них деятельности и в новом коллективе.

Также нами были проанализированы показатели испытуемых группы иностранных студентов и студентов контрольной группы.

Данные этих групп студентов представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Сравнительный анализ степени адаптированности в вузе иностранных студентов и студентов контрольной группы.

Наименование шкал	Шкала адаптированности студентов к учебной группе		Шкала адаптированности студентов к учебной деятельности	
	средние значения	уровень	средние значения	Уровень
иностраные студенты	7,7	низкий	9,03	Низкий
контрольная группа	14,8	низкий	13,36	Низкий

Для наглядности результаты представим на рисунке 4.

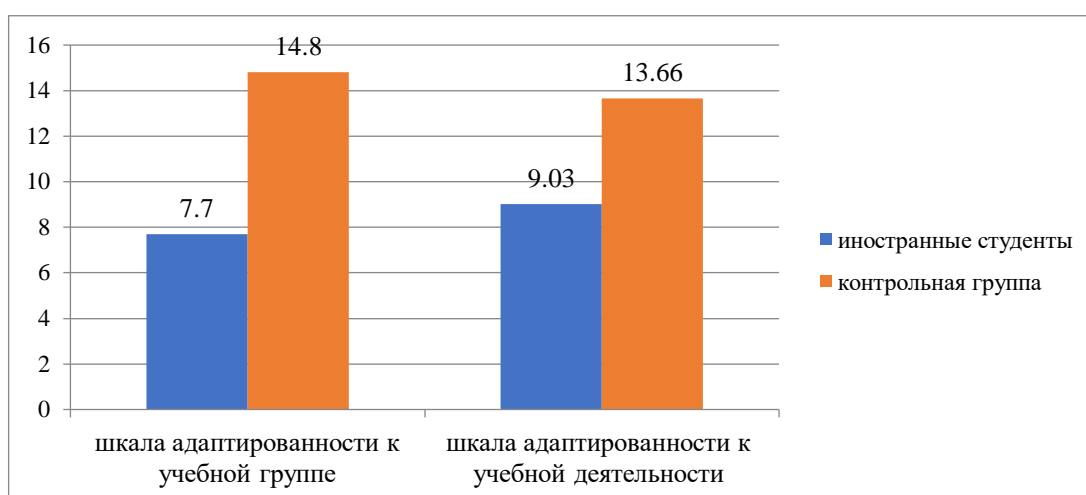


Рисунок 4 – Сравнительные показатели уровня адаптированности иностранных студентов и студентов контрольной группы

По представленным данным видно, что уровневых различий между студентами не обнаружено. Хотя показатели, полученные по ответам контрольной группы, по шкале адаптивности студентов к учебной группе и по шкале адаптивности студентов к учебной деятельности выше, чем показатели, полученные по ответам иностранных студентов.

На основании отмеченных различий и полученных показателей можно предположить, что иностранные студенты хуже адаптируются в новой для них учебной группе и в новом коллективе.

Далее нами были получены данные об особенностях личностных характеристик иностранных студентов по методике личностного дифференциала.

Представим полученные данные в таблице 7.

Таблица 7 – Личностные характеристики иностранных студентов (по методике «Личностный дифференциал»).

Наименование шкал	Оценка (О)		Сила (С)		Активность (А)	
	средние значения	уровень	средние значения	уровень	средние значения	уровень
	12,26	средний	10	средний	9,83	средний

Фактор оценки (О) указывает на степень самооценки. По данному фактору отмечается средний уровень выраженности. То есть, испытуемым свойственно оценивать себя вполне положительно, им скорее всего присуще принятие себя, но без высокого оценивания своей личности. Скорее всего в самоотношении присутствует некая доля критичности к своей продуктивности и способностям, но в целом это не позволяет личности отвергать себя. Также такие показатели отражают отсутствие невротических внутриличностных образований.

Следующий фактор, фактор самооценивания своей силы, свидетельствует о развитии воли испытуемых. Здесь виден также средний уровень сформированности волевых качеств личности. Это означает, что испытуемые вполне уверены в себе, доверяют своим возможностям справляться со сложными ситуациями, но не имеют достаточно высокого уровня активности и силы в имеющихся обстоятельствах, чтобы проявить себя более эффективно. Скорее всего они ощущают зависимость от актуальных условий, к которым проходит процесс адаптации.

Фактор активности (А) отражает индивидуальные особенности испытуемых, выраженные в степени их экстравертированности. По этому фактору получены также показатели, соответствующие среднему уровню выраженности внешней активности. Эти показатели означают нейтральность в отношении экстраверсии–интроверсии личности испытуемых, то есть им не присуща пассивность, их эмоциональные реакции не импульсивны, и общительны они в достаточной степени.

Нами также были проанализированы показатели личностных характеристик у юношей и девушек по методике «Личностный дифференциал».

Средние значения показателей юношей и девушек группы иностранных студентов приведены в таблице 8.

Таблица 8 – Личностные характеристики юношей и девушек (по методике «Личностный дифференциал»).

Наименование шкал	Оценка (О)		Сила (С)		Активность (А)	
	средние значения	уровень	средние значения	уровень	средние значения	уровень
юноши	12,13	средний	10,73	средний	9,93	средний
девушки	12,24	средний	10,06	средний	9,73	средний

Для наглядности отразим данные сравнения личностных характеристик юношей и девушек группы иностранных студентов на рисунке 5.

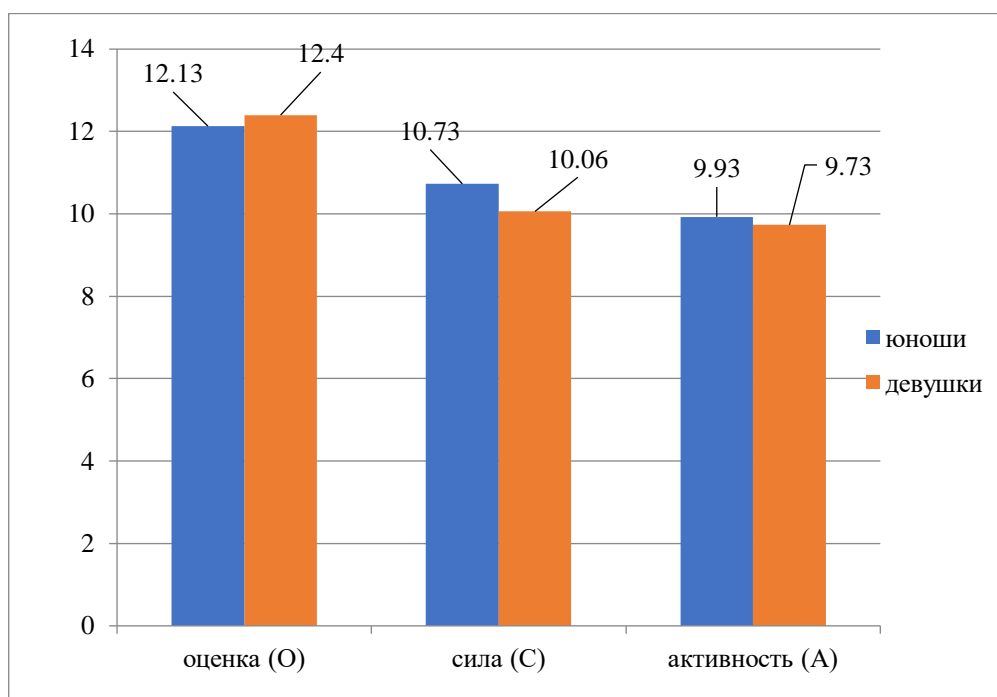


Рисунок 5 – Сравнительный анализ личностных характеристик иностранных студентов (по методике «Личностный дифференциал»)

Рассматривая гендерные различия личностного дифференциала, представленные в таблице 8 и на рисунке 5, можно отметить, что по фактору оценки по ответам девушек и юношей достоверно значимых различий не наблюдается. По фактору силы показатели юношей незначительно превышают показатели, полученные по ответам девушек. По фактору активности, также, показатели, полученные по ответам юношей, выше показателей, полученным по ответам девушек.

Далее нами были сопоставлены показатели личностные характеристики иностранных студентов и студентов контрольной группы.

Предоставим результаты сравнения в таблице 9.

Для наглядности представим показатели сопоставительного анализа на рисунке 6.

Таблица 9 – Сравнительный анализ личностных характеристик иностранных студентов и студентов контрольной группы.

Наименование шкал	Оценка (O)		Сила (C)		Активность (A)	
	средние значения	уровень	средние значения	уровень	средние значения	уровень
иностраннне студенты	12,26	средний	10	средний	9,83	средний
студенты контрольной группы	14,83	средний	15	средний	15,1	средний

Рассматривая данные сопоставления видно, что существенных различий в личностных характеристиках студентов-иностранцев и студентов контрольной группы не наблюдается.

Однако, можно отметить, что различия, выраженные не в уровне, а в средних значениях все же присутствуют. По факторам оценки, силы и активности показатели у студентов контрольной группы значительно превышают показатели, полученные по ответам иностранных студентов.

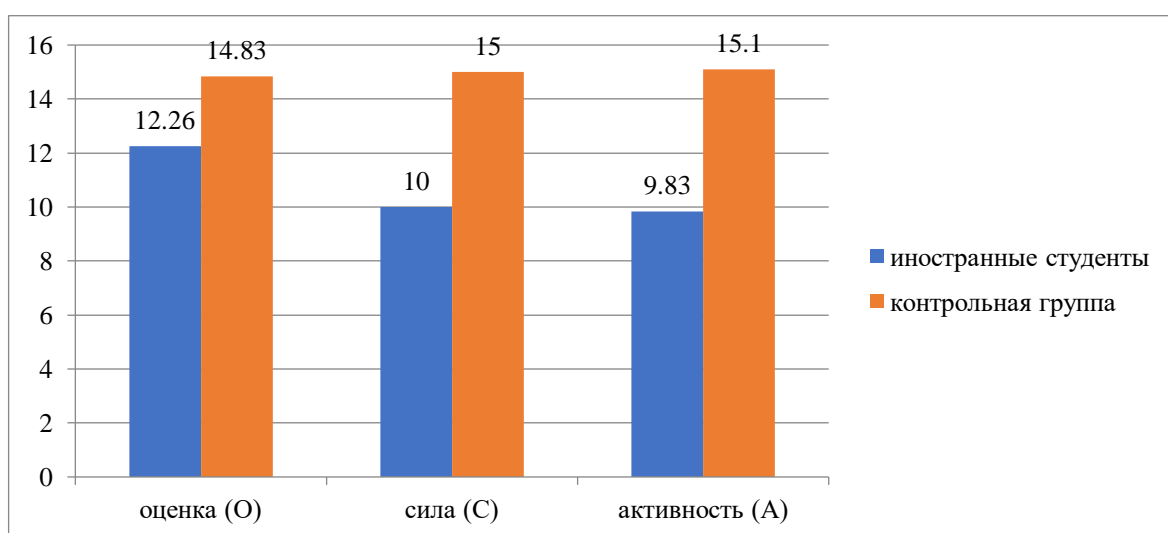


Рисунок 6 – Сравнительный анализ личностных характеристик иностранных студентов и студентов контрольной группы

Последней задачей сбора эмпирических данных была необходимость выявить присущие испытуемым стратегии поведения в сложных или стрессовых ситуациях.

Представим полученные данные в таблице 10.

Таблица 10 – Показатели преобладания стратегий поведения иностранных студентов в трудных ситуациях (методика SACS).

Наименование шкал	Средние значения	Уровень
Ассертивные действия	16,21	Низкий
Вступление в социальный контакт	19,75	Низкий
Поиск социальной поддержки	20,21	Низкий
Осторожные действия	18,5	Средний
Импульсивные действия	18,35	Средний
Избегание	15,6	Средний
Непрямые действия	17	Средний
Асоциальные действия	12,96	Низкий
Агрессивные действия	12,57	Низкий

По данным таблицы видно, что, не смотря на отсутствие ярко выраженных стратегий поведения, преобладающих в группе испытуемых, им присущи в основном стратегии избегания, непрямых действий, импульсивного поведения и стратегия осторожности. Остальные стратегии выражены у испытуемых слабо, что говорит и том, что они мало используются иностранными студентами для преодоления ситуаций стресса.

Также как и в предыдущих методиках, нами были сопоставлены доминирующие стратегии, используемые в ситуациях стресса юношами и девушками. Представим данным сопоставления в таблице 11.

Таблица 11 – Сравнительные показатели преобладания стратегий поведения иностранных юношей и девушек в трудных ситуациях (методика SACS).

Наименование шкал	Юноши		Девушки	
	средние значения	уровень	средние значения	Уровень
Ассертивные действия	13,66	низкий	17,8	Средний
Вступление в социальный контакт	16,86	средний	21,06	Средний
Поиск социальной поддержки	18	средний	21,2	Средний
Осторожные действия	18,13	средний	18,06	Средний
Импульсивные действия	22	высокий	18,66	Средний
Избегание	15,26	средний	14,93	Средний
Непрямые действия	15,8	средний	16,86	Средний
Асоциальные действия	12,6	низкий	12,8	Низкий
Агрессивные действия	13,33	низкий	11,4	Низкий

Для наглядности представим результаты сопоставления на рисунке 7.

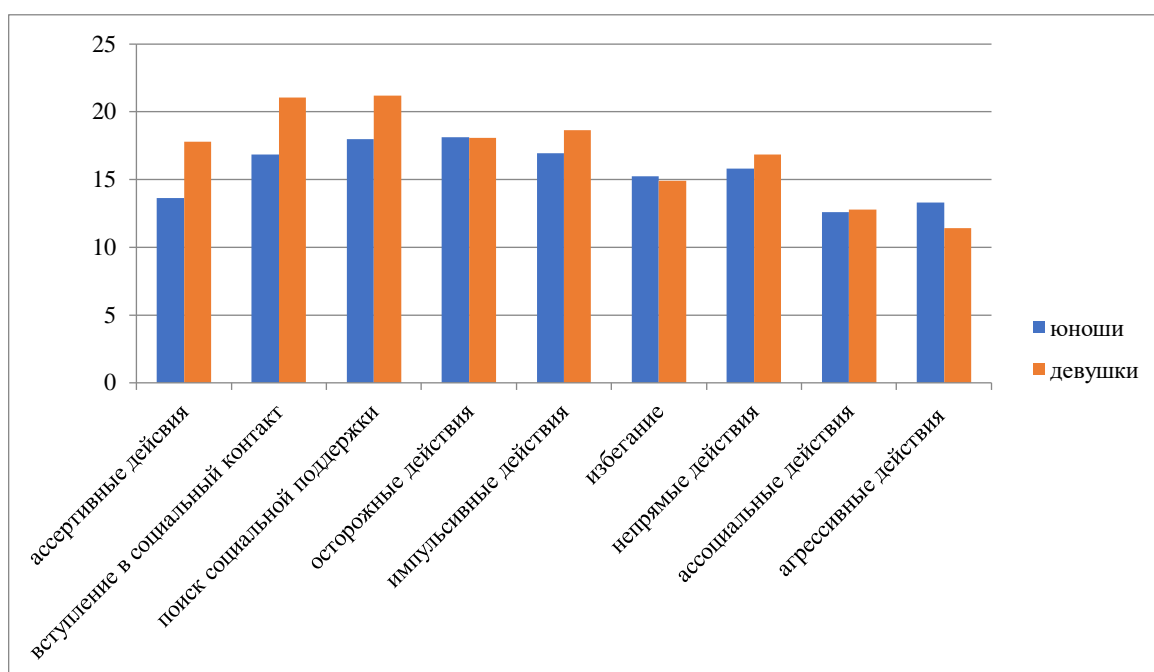


Рисунок 7 – Сравнительный анализ показателей стратегий преодоления трудных ситуаций у юношей и девушек.

Рассматривая гендерные различия, следует отметить, что отмечаются различия используемых юношами и девушками различий, полученные по ответам девушек и юношей.

Различия установлены по следующим факторам:

– ассертивные действия в трудных ситуациях преобладают у девушек по сравнению с юношами. Девушки чаще используют стратегии, направленные на достижение нужного или актуального. Девушкам легче просить и обращаться за помощью;

– вступление в социальный контакт девушкам присущ также в большей степени, чем юношам. Это свидетельствует о том, что девушкам легче вступать в социальное взаимодействие, они в большей степени склонны устанавливать отношения, расширять контакты, они больше ориентированы в сложных ситуациях на поиск компромисса и сотрудничества;

– поиск социальной поддержки также преобладает у девушек над юношами. Им свойственно быстрее находить поддержку со стороны окружающих в условиях стрессовых ситуаций;

– осторожные действия проявлены одинаково как у девушек, так и у юношей;

– импульсивные действия, также, как и непрямые действия, в большей степени присущи девушкам, чем юношам;

– агрессивные действия же в большей степени присущи юношам, чем девушкам.

Помимо сравнения показателей у юношей и девушек, нами были сопоставлены результаты по доминирующим стратегиям поведения в стрессе у иностранных студентов и студентов контрольной группы.

Представим результаты сопоставления в таблице 12.

Для наглядности представим результаты сравнительного анализа на рисунке 8.

Таблица 12 – Сравнительный анализ стратегий поведения в трудных ситуациях иностранных студентов и студентов контрольной группы (методикаSACS).

Наименование шкал	Иностранные студенты		Контрольная группа	
	средние значения	уровень	средние значения	Уровень
Ассертивные действия	16,21	низкий	20,5	Средний
Вступление в социальный контакт	19,75	низкий	21,33	Средний
Поиск социальной поддержки	20,21	низкий	20,6	Низкий
Осторожные действия	18,5	средний	8,86	Средний
Импульсивные действия	18,35	средний	3,66	Низкий
Избегание	15,6	средний	11,8	Низкий
Непрямые действия	17	средний	14,6	Низкий
Асоциальные действия	2,96	низкий	11,43	Низкий
Агрессивные действия	2,57	низкий	11,6	Низкий

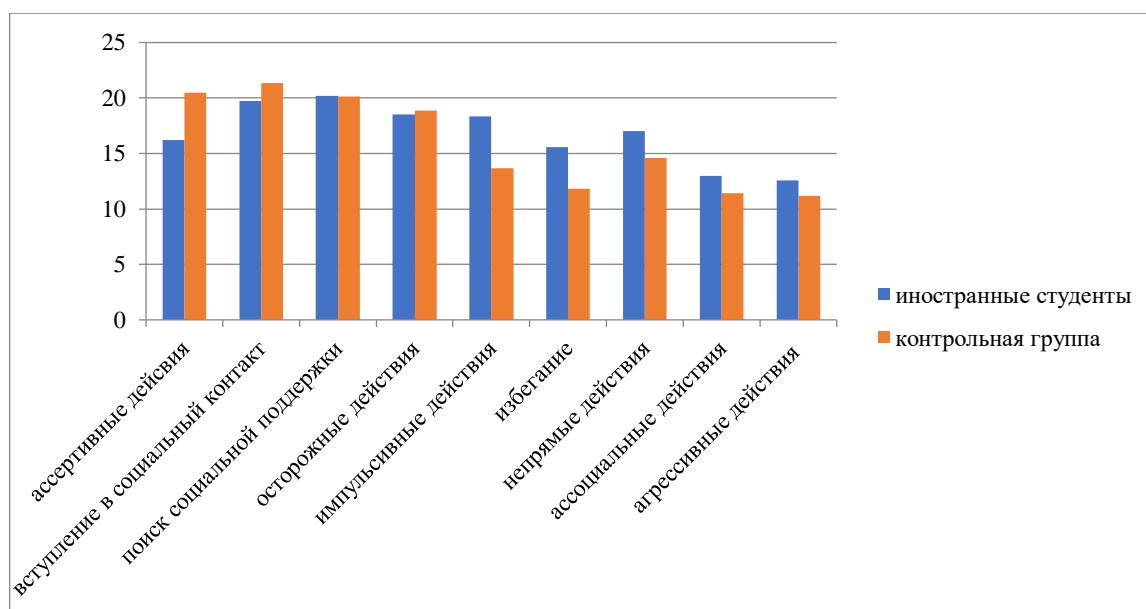


Рисунок 8 – Сравнительный анализ преобладающих стратегий у иностранных студентов и студентов контрольной группы

Эти данные могут говорить о том, что иностранным студентам труднее вступать в контакт в трудных ситуациях, сложно просить о необходимой им помощи и пр. В трудных ситуациях иностранные студенты склонны к импульсивному поведению, зачастую недодумывая ни стратегию поведения, ни его последствия. Также студентам-иностранцам больше свойственно избегающее поведение в трудных ситуациях и уход от решения проблем.

2.3 Анализ взаимосвязи социально-психологической адаптации иностранных студентов с их личностными характеристиками

Для анализа взаимосвязи социально-психологической адаптации иностранных студентов с их личностными характеристиками нами был применен корреляционный анализ. В ходе проведенного корреляционного анализа результаты были обработаны с помощью MicrosoftExcel и программы Статистика 10. Для математико-статистической обработки данных нами использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмана.

Полученные результаты анализа приведены в таблице 13.

Таблица 13 – Результаты анализа взаимосвязи уровня адаптации иностранных студентов с личностными характеристиками

	Адаптация	Принятие других	Эмоциональный комфорт
Оценка	$r=0,63^{**}$	$r=0,76^{**}$	$r=0,74^{**}$
Сила	$r=0,6^{**}$	$r=0,6^{**}$	$r=0,7^{**}$
Активность	$r=0,71^{**}$	$r=0,62^{**}$	$r=0,75^{**}$
Ассертивные действия	$r=0,51^*$	$r=0,75^{**}$	$r=0,75^{**}$
Вступление в соц-й контакт	$r=0,66^{**}$	$r=0,65^{**}$	$r=0,75^{**}$
Поиск социальной поддержки	$r=0,49^*$	$r=0,63^{**}$	$r=0,8^{**}$
Осторожные действия	$r=0,66^{**}$	$r=0,69^{**}$	$r=0,8^{**}$
Импульсивные действия	$r=0,61^{**}$	$r=0,67^{**}$	$r=0,73^{**}$
Избегание	$r=0,47^*$	$r=0,59^*$	$r=0,66^{**}$
Агрессивные действия	$r=0,69$	$r=0,64$	$r=0,77$

Коэффициенты корреляции, помеченные символом «*» имеют уровень значимости меньше 0,05, а коэффициенты корреляции с символом «**» имеют уровень значимости меньше 0,01.

Также нами была изучена корреляционная связь между данными, полученными в ходе исследования при помощи разных методик.

Представим последовательно выявленные связи:

– положительная корреляция между первичными баллами по шкалам «Оценка» методики «Личностный дифференциал» и «Принятие других» методики «Социально-психологическая адаптация» ($r=0,76$); это означает то, что при позитивной самооценке человеку легче в общении, взаимодействии, совместной деятельности с другим человеком;

– положительная корреляция между первичными баллами по шкалам «Оценка» методики «Личностный дифференциал» и «Эмоциональный комфорт» методики «Социально-психологическая адаптация» ($r=0,74$, при $p \leq 0,01$); это означает то, что, положительная самооценка и принятие себя имеет прямую связь с эмоциональным состоянием комфорта личности;

– положительная корреляция между первичными баллами по шкалам «Оценка» методики «Личностный дифференциал» и «Внутренний контроль» методики «Социально-психологическая адаптация» ($r=0,76$, при $p \leq 0,01$); это означает, что человек с положительной самооценкой имеет более выраженный внутренний локус контроля;

– положительная корреляция между первичными баллами по шкалам «Активность» методики «Личностный дифференциал» и «Адаптивные действия» методики «Социально-психологическая адаптация» ($r=0,73$, при $p \leq 0,01$); это означает, что человек активный чаще использует адаптивные действия и более успешно приспосабливается в обществе;

– положительная корреляция между первичными баллами по шкалам «Активность» методики «Личностный дифференциал» и «Эмоциональный комфорт» методики «Социально-психологическая адаптация» ($r=0,75$, при p

$\leq 0,01$); это означает, что при преимущественной активности человека, отношения к происходящей действительности, окружающим предметам и явлениям тоже улучшается;

– положительная корреляция между первичными баллами по шкалам «Активность» методики «Личностный дифференциал» и «Внутренний контроль» методики «Социально-психологическая адаптация» ($r=0,72$, при $p \leq 0,01$).

Полученные данные свидетельствуют о том, что для наиболее успешных и уверенных в себе студентов характерна потребность во взаимодействии с другими людьми, определенность в эмоциональном отношении к себе и окружающим. Для них, в основном, характерен внутренний локус контроля.

Модель полученных связей представлена на рисунке 10.

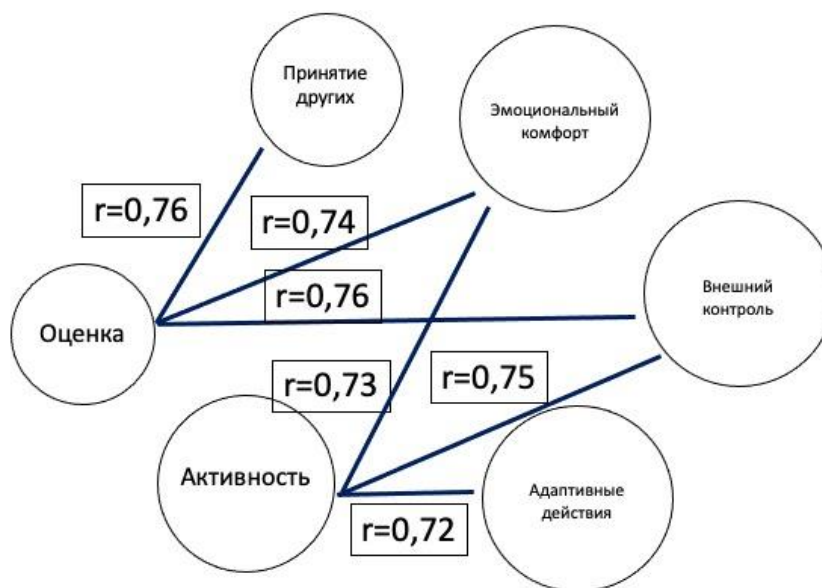


Рисунок 10 – Модель корреляции личностных характеристик («Личностный дифференциал») и параметров адаптивности («Социально-психологическая адаптация») у иностранных студентов

Далее представим анализ взаимосвязи между показателями адаптированности студентов и доминирующими стратегиями поведения в трудных ситуациях (данные методики SACS).

Была выявлена положительная корреляция между первичными баллами по шкалам «Ассертивные действия» методики SACS и «Принятие других» ($r=0,75$). Это означает, что умение использовать уверенное поведение имеет связь с принятием других людей и более активному взаимодействию с ними.

Установлена положительная корреляция между первичными баллами по шкалам «Агрессивные действия» методики SACS и «Эмоциональный комфорт» методики «Социально-психологическая адаптация» ($r=0,77$). Это означает, что агрессивная модель поведения иностранного студента в большей степени обеспечивает ему эмоциональный комфорт в процессе адаптации.

Положительная корреляция между первичными баллами по шкалам «Осторожные действия» методики SACS и «Принятие других» методики «Социально-психологическая адаптация» ($r=0,69$). Это означает, что в общении, взаимодействии с другими людьми, иностранные студенты проявляют осторожность, склонны к перестраховке, к стремлению избежать риска.

Положительная корреляция между первичными баллами по шкалам «Агрессивные действия» методики SACS и «Принятие других» методики «Социально-психологическая адаптация» ($r=0,64$). Это означает, что при агрессивной модели поведения иностранному студенту легче принимать и взаимодействовать с другими людьми.

Рассмотрим другие выявленные связи:

– положительная корреляция между первичными баллами по шкалам «Оценка» методики «Уровень личностного дифференциала» и «Поиск социальной поддержки» методики SACS ($r=0,75$);

– положительная корреляция между первичными баллами по шкалам «Оценка» методики «Уровень личностного дифференциала» и «Осторожные действия» методики SACS ($r=0,83$);

– положительная корреляция между первичными баллами по шкалам «Оценка» методики «Уровень личностного дифференциала» и «Импульсивные действия» методики SACS ($r=0,72$);

– положительная корреляция между первичными баллами по шкалам «Оценка» методики «Уровень личностного дифференциала» и «Избегание» методики SACS ($r=0,81$);

– положительная корреляция между первичными баллами по шкалам «Оценка» методики «Уровень личностного дифференциала» и «Манипулятивные действия» методики SACS ($r=0,83$);

– положительная корреляция между первичными баллами по шкалам «Сила» методики «Уровень личностного дифференциала» и «Осторожные действия» методики SACS ($r=0,83$);

– положительная корреляция между первичными баллами по шкалам «Сила» методики «Уровень личностного дифференциала» и «Избегание» методики SACS ($r=0,83$);

– положительная корреляция между первичными баллами по шкалам «Сила» методики «Уровень личностного дифференциала» и «Манипулятивные действия» методики SACS ($r=0,83$);

– положительная корреляция между первичными баллами по шкалам «Активность» методики «Уровень личностного дифференциала» и «Поиск социальной поддержки» методики SACS ($r=0,73$);

– положительная корреляция между первичными баллами по шкалам «Активность» методики «Уровень личностного дифференциала» и «Осторожные действия» методики SACS ($r=0,76$);

– положительная корреляция между первичными баллами по шкалам «Активность» методики «Уровень личностного дифференциала» и «Импульсивные действия» методики SACS ($r=0,74$);

– положительная корреляция между первичными баллами по шкалам «Активность» методики «Уровень личностного дифференциала» и «Манипулятивные действия» методики SACS ($r=0,78$);

– положительная корреляция между первичными баллами по шкалам «Активность» методики «Уровень личностного дифференциала» и «Агрессивные действия» методики SACS ($r=0,71$).

Эти данные корреляционного анализа говорят о том, что у успешных в плане адаптации студентов выявлено большее разнообразие стратегий преодоления трудностей. Стоит отметить, что наиболее успешные студенты склонны преодолевать трудности за счет тщательного планирования и обдумывания ситуации. Так же они склонны к отказу от решения проблемной ситуации. Наиболее сильные и уверенные в себе студенты склонны к манипулятивным и агрессивным действиям для достижения желаемого результата. Предположительно, эти стратегии выступают как способы психологической защиты, связанной с реальным или мнимым уязвимым положением иностранных студентов среди русскоязычных учащихся.

Модель взаимосвязи личностных характеристик (самооценка, сила и активность) и особенностей стратегий поведения студентов-иностранцев в трудных ситуациях представлена на рисунке 11.

Также мы произвели анализ взаимосвязи между личностными характеристиками и показателями адаптированности по отдельным шкалам методики диагностики социально-психологической адаптации студентов в вузе.

Представим полученные корреляционные связи:

– положительная корреляция между первичными баллами по шкалам «Непринятие себя» и «Доминирование» методики «Социально-психологическая адаптация» ($r=0,71$); эти данные говорят о том, что в группе иностранных студентов, те, кто выражают недовольство собой и своими качествами, стремятся занимать лидирующие позиции в группе;

– отрицательная корреляция между первичными баллами по шкалам «Агрессивные действия» и «Непринятие других» методики «Социально-психологическая адаптация» ($r=-0,73$);

– отрицательная корреляция между первичными баллами по шкалам «Адаптивные действия» и «Непринятие других» методики «Социально-психологическая адаптация» ($r=-0,75$).

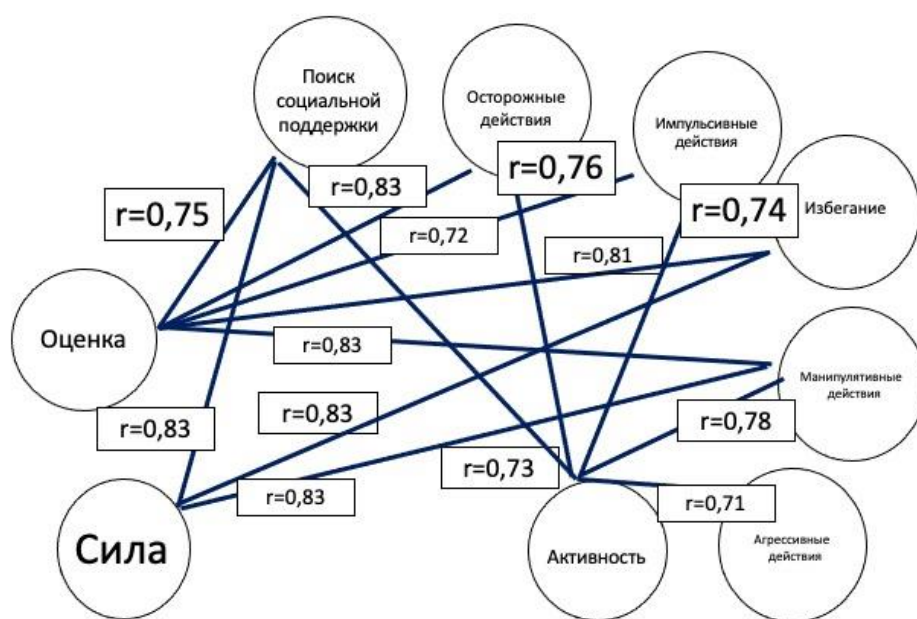


Рисунок 11 – Модель взаимосвязи личностных характеристик по шкалам методик «Личностный дифференциал» и SACSy иностранных студентов

Отразим для наглядности корреляционную взаимосвязь первичных баллов по шкалам методик «Социально-психологическая адаптация» у иностранных студентов на рисунке 12.

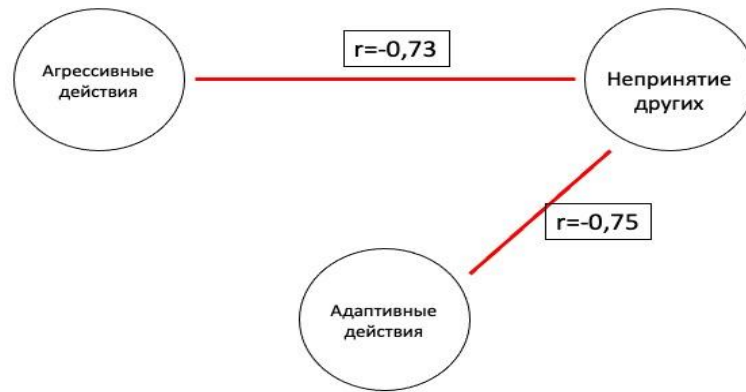


Рисунок12 – Корреляционная взаимосвязь стратегии поведения и параметров адаптивности иностранных студентов

Эти данные говорят о том, что чем выше уровень адаптивности студента, тем меньше у него выражено непринятие других, и при этом чаще используются агрессивные действия.

Также нами была установлена отрицательная корреляция между первичными баллами по шкалам «Эмоциональный комфорт» и «Ведомость» методики «Социально-психологическая адаптация» ($r=-0,77$).

Эти данные говорят о том, что среди иностранных студентов, те, кто чувствуют себя менее комфортно в группе, склонны к тому, чтобы быть у лидирующих в подчинении и настроены выполнять поставленные кем-либо задачи.

Полученные нами данные и выявленные взаимосвязи, характеризующие отдельные особенности личности во внутренней связи особенностей адаптации, свойств личности и поведенческих стратегий, позволяют получить данные, подтверждающие необходимость разработок и внедрения программ психологического сопровождения, способных обеспечить как задачи профилактики срывов адаптации, так и задачи развития у студентов личностных качеств и навыков, необходимых не только для успешной адаптации к вузовскому обучению в другом государстве, но и

для успешной учебной деятельности в рамках профессиональной подготовки и будущей успешной самореализации личности в социуме.

Несмотря на то, что разработка психологических программ сопровождения адаптации иностранных студентов к вузовскому обучению не являлась целью нашего исследования, мы разработали ряд рекомендаций по организации такого вида деятельности.

2.4 Рекомендации по оптимизации социально-психологической адаптации иностранных студентов к новым условиям жизни и обучения

В Тольяттинском государственном университете учатся более 300 иностранных студентов и ежегодно их количество увеличивается. На базе ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет» проходят профессиональную подготовку студенты из Таджикистана, Кыргызстана, Туркмении и других стран СНГ.

Однако недостаточно привлекать иностранных студентов для обучения в иностранном для них вузе, необходимо также обеспечить им комфортные условия для обучения в университете.

Решить проблему социально-психологического адаптации иностранных студентов можно с помощью комплекса мер, позволяющих иностранным студентам приобщиться к государственной системе образования за счет быстрой и полноценной адаптации. В этой связи рекомендации направлены на систематизацию способов адаптации иностранных студентов к социально-психологическим условиям и к обучению в Тольяттинском государственном университете.

Одной из основных проблем адаптации иностранных студентов является недостаточное владением русским языком. Иностранные студенты в родной стране учат в школах русский язык, но это является недостаточным

для обучения в российских вузах и для комфортного существования в России.

Языковой барьер является основной проблемой, препятствующей достижению хороших результатов в учебной деятельности. Такая ситуация открывает необходимость открытия дополнительных курсов русского языка в Тольяттинском государственном университете не только до начала обучения, но и во время обучения в университете.

Студенты, которые владеют русским языком на должном уровне, также испытывают сложности в освоении материала. Одна из причин – это большая разница в методиках преподавания в Тольяттинском государственном университете, от методов преподавания в их родной стране. Поэтому иностранным студентам необходимо дать как можно больше информации о методологических и методических параметрах обучения, ознакомить их с типами заданий, с организацией учебного процесса, со спецификой конкретного университета. Также необходимо специально ознакомить их с практическими и лабораторными занятиями, так как такой тип занятий очень трудно осваиваются студентами и зачастую становится источником стресса и сниженного фона настроения.

Обучение в Российской Федерации предполагает необходимость ознакомить иностранных студентов с российской культурой. Для этого необходимо организовать для иностранных студентов широкую, разнообразную социокультурную программу. Для успешной адаптации иностранных студентов необходимо проводить различные мероприятия, например, день новичка, различные концерты, КВН и т.д. Также проводить ознакомительные мероприятия для иностранных студентов с российской культурой, правилами этикета и поведения в общественных местах.

В первые дни прибытия иностранных студентов рекомендуется организовывать экскурсии по университету и городу, с целью ознакомления с жизнью Тольяттинского университета и города в целом.

Для более быстрой социокультурной адаптации ввести кураторство для иностранных студентов. Например, если каждому иностранному студенту в начале прибытия, в начале обучения помогает куратор, то он быстрее осваивается в чужой стране. Куратором может быть любой желающий русскоязычный волонтер или студент старших курсов.

Еще одним из основных этапов для быстрой социокультурной адаптации – это размещение иностранных студентов в комнате в общежитии вместе с русскими студентами. Это поможет иностранным студентам быстрее изучить русский язык.

Также следует помочь преподавателям и персоналу университета освоить навыки толерантного межкультурного общения с соблюдением этикета и в соответствии с правилами делового общения.

Для более быстрого установления межличностного контакта следует организовывать групповые мероприятия, тренинги, совместную деятельность с привлечением иностранных студентов. Это поможет сблизиться иностранным студентам с их однокурсниками и в дальнейшем активно участвовать в групповых процессах.

Также рекомендуется обеспечить тщательное информационное обеспечение студентов. Отдел социокультурной адаптации иностранных студентов ТГУ может оперативно размещать информацию на сайте университета для тех, кто приезжает учиться из других стран.

Для успешной адаптации иностранного студента также должны быть организованы мини лекции для преподавателей с обсуждением сложностей адаптации иностранцев в среде и деятельности, а также о важности психологической и методической поддержки адаптирующимся студентам.

Для успешной адаптации иностранных студентов можно активно внедрять психологические тренинги и занятия.

В связи с актуальность проблем, с которыми сталкиваются иностранные студенты в другой стране в современных образовательных

учреждениях, становится важным формирование психологической поддержки иностранных студентов в университете. Социально-психологическая поддержка иностранных студентов должна стать одной из центральных задач в ТГУ.

Выводы по второй главе

Проведенное нами эмпирическое исследование показало, что у большинства студентов показатели адаптации оказались на низком уровне. Причем иностранные студенты испытывают трудности в адаптации как к учебной деятельности, так и в социально-психологических аспектах адаптации, выраженных в недостаточно качественных отношениях с группой однокурсников.

В ходе исследования мы сравнили показатели адаптивности юношей и девушек, и выяснили, что адаптивность девушек выше адаптивности юношей, что свидетельствует о том, что девушки быстрее адаптируются к учебной группе и учебной деятельности, и им легче адаптироваться в новой среде, в целом.

Также показатели адаптированности иностранных студентов отличаются от аналогичных показателей контрольной группы. Адаптация иностранных студентов имеет свои особенности и зависит от многих факторов. Например, национальность, религиозные характеристики. Также влияют личностные качества, такие, как принятие себя, принятие других, а также используемые ими поведенческие стратегии, такие как избегание, агрессивные или слишком осторожные действия, а также присущая им импульсивность поведения.

В отличие от русскоязычных студентов, у иностранных студентов менее выражены показатели адаптивности по таким шкалам, как «принятие других», «стремление к доминированию», «эмоциональная комфортность»,

«интернальность». В стрессовых ситуациях иностранные студенты реже используют стратегии «вступление в социальный контакт», «ассертивные действия», чаще используют непродуктивную стратегию преодоления трудностей «избегание», манипулятивные и импульсивные действия.

Это свидетельствует о том, что иностранным студентам, приезжающим на учебу в другую страну, необходимо приобретать новые активные стратегии преодоления трудностей, развивать личностные характеристики, связанные с позитивной самооценкой и активностью, и адаптироваться к условиям жизни в целом, а не только к процессу обучения в вузе.

Исходя из эмпирического исследования можно сделать вывод о том, что в результате успешной социально-психологической адаптации иностранных студентов к учебной деятельности, они приобретут знание о трудностях периода адаптации и способах их преодоления, стремление к активным формам адаптации, четкое представление о содержании профессионального обучения в российских вузах, ознакомление с другой культурой, активное участие во вне учебной деятельности и взаимодействии в студенческой группе, свободное владение русским языком и свободное выражение своих мыслей, а также использование активных стратегий поведения (вступление в социальный контакт, ассертивные действия) в стрессовых ситуациях для преодоления трудностей.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что специфика и успешность социально-психологической адаптации иностранных студентов, поступивших на обучение в высшее учебное заведение, во многом обусловлена их готовностью к преодолению языкового барьера и такими личностными характеристиками, как активность, самооценка, умение вступать в социальный контакт и находить социальную поддержку, использовать ассертивные действия, является доказанной.

Также являются подтвержденными в процессе теоретического и эмпирического исследования положения, выносимые на защиту.

Заключение

Исследование, проведенной в рамках магистерской диссертации было направлено на изучение особенностей адаптации иностранных студентов к новым условиям жизни и обучения. Гипотезой исследования было предположение о том, специфика и успешность социально-психологической адаптации иностранных студентов, поступивших на обучение в высшее учебное заведение, во многом обусловлена их готовностью к преодолению языкового барьера и такими личностными характеристиками, как активность, самооценка, умение вступать в социальный контакт и находить социальную поддержку, использовать ассертивные действия.

Для достижения цели, решения задач и проверки гипотезы исследования нами был проведен теоретический анализ проблемы адаптации, систематизированы особенности адаптационного процесса студентов к вузовскому обучению и изучена специфика адаптации иностранных студентов при внешней миграции для получения высшего образования.

Также нами была разработана программа исследования с целью получения эмпирических данных об уровне адаптированности иностранных студентов к новым условиям жизни и обучения в вузе, а также об их личностных и поведенческих особенностях.

В ходе теоретического анализа было установлено, что адаптация – это процесс приспособления человека к изменяющимся условиям жизни, сопровождающийся процессами дисбаланса и напряжения, негативно влияющими на сферы личности и ее активности, а также на продуктивность деятельности человека в случаях негативной адаптации. Срывы адаптации рассматриваются в психологии через понятие дезадаптации, т.е., состояния, которое проявляется в виде чувства внутреннего дискомфорта, напряжения, беспокойства и сопровождается снижением самооценки и уверенности в себе. При этом, адаптация затрагивает все уровни функционирования

организма человека и его психики – физиологический, психический и социальный.

Адаптация студента к условиям обучения в университете понимается как «непрерывный и внутренне детерминированный процесс, который в конечном итоге означает принятие или отклонение развивающимся человеком внешних и внутренних условий для осуществления образовательной и профессиональной деятельности в вузе, а также деятельность личности, характеризующуюся изменением этих условий в правильном направлении [24].

В адаптации к вузовскому обучению выделяются два направления, требующих приспособления студентов – это адаптация в социально-психологическом и профессиональном контексте деятельности. Первый тип предполагает адаптацию личности к группе, позиционирование себя в ней и установление межгрупповых отношений и связей. Вторым – это приспособление к профессии, первичное вхождение в нее, которое требует принятия смысла выбранной профессиональной деятельности, ее стандартов и функций, а также понимание процесса формирования компетенций, которые должны быть присвоены студентом в ходе вузовского обучения.

При неудачной адаптации у личности разворачивается картина симптомов, отражающая охват всех трех уровней функционирования человека – физического, психического и психологического. На первый план выступают симптомы, отражающие нервно-психическое истощение, разворачивающееся в виде усталости, низкой работоспособности, проблемами с настроением, тревожности, апатичности. На поведенческом уровне можно наблюдать снижение активности, инициативности, общей вялости, сложности с установлением социальных связей. Также присутствует низкая мотивация к учебной деятельности, актуализация мотивации избегания неудач и пр.

Качество адаптации первокурсников к условиям вузовского обучения выражается в психоэмоциональном благополучии и уравновешенности психической деятельности личности. Успешная адаптация студентов характеризуется высокими и сбалансированными показателями, благополучным социальным статусом личности, активностью и инициативностью в ходе самореализации и хорошими показателями качества учебной деятельности. Полномерная адаптация к новой среде, происходящая у студентов иностранцев в рамках доминирующей учебной деятельности, расширяет проблемы приспособления личности, так как человек должен распознать и принять существующие различия во всех сферах своей жизнедеятельности и мировоззрения – климатических, бытовых, культурных, этнических и др.

Исследования, проводимые для изучения процессов адаптации иностранцев, позволили выделить и сгруппировать основные трудности, сопутствующие процессу их приспособления к новым условиям жизни и реализации. К ним были отнесены психофизиологические, социокультурные и учебно-познавательные сложности.

Анализ особенностей адаптации иностранных студентов к новым условиям жизни и вузовскому обучению в условиях другого государства показал, что полноценное и целостное приспособление к новым условиям является сложным и ответственным процессом. Это обстоятельство побуждает ответственное поведение не только адаптирующихся к системе новых отношений и деятельности, но и во многом обязывает к целенаправленной активности и «принимающую сторону».

Понимание указанных особенностей системы и принятие их как факторов, влияющих на характер и результат адаптации студентов-иностранцев к вузу и вузовскому обучению, создает необходимость разработки образовательной организацией стратегий помощи при адаптации,

охватывающие бытовую, образовательную, социально-психологическую и ценностно-смысловую сферы жизни.

Для решения задач эффективности адаптационных программ, облегчающих приспособления иностранных студентов как к вузовскому обучению, так и к проживанию в другой стране, следует учитывать специфику адаптационного процесса личности студента при внешней миграции. В различных направлениях помощи, в стратегиях, методах и способах ее реализации большую роль занимают программы, обеспечивающие целенаправленную, систематическую и многостороннюю психологическую поддержку личности адаптанта.

Психологическая поддержка, по мнению помогающих специалистов, представляет собой целенаправленную деятельность, смыслом которой является обеспечение и создание условий (внутриличностных и внешних), способствующих полноценной и продуктивной реализации личности в актуально существующих условиях реальности. Реализуется психологическая поддержка посредством различных видов деятельности психолога, направленных на решение вопроса просвещения и развития, профилактики и овладения студентами новыми и конструктивными формами преодоления трудностей при адаптации.

Проведенное нами эмпирическое исследование показало, что у большинства студентов (в том числе и русскоязычных) показатели адаптации оказались на низком уровне. Причем иностранные студенты испытывают большие трудности в адаптации как к учебной деятельности, так и в социально-психологических аспектах жизни, выраженные в недостаточно качественных отношениях с группой однокурсников.

В ходе исследования мы сравнили показатели адаптивности иностранных юношей и девушек. Было выявлено, что иностранные девушки быстрее адаптируются к учебной группе и учебной деятельности, и им легче адаптироваться в новой среде, в целом.

Также показатели адаптивности иностранных студентов отличаются от аналогичных показателей адаптивности студентов контрольной группы. Адаптация иностранных студентов имеет свои особенности и зависит от многих факторов. Например, национальность, религиозные характеристики. Также влияют личностные качества, такие, как принятие себя, принятие других, а также используемые ими поведенческие стратегии, такие как избегание, агрессивные или слишком осторожные действия, а также присущая им импульсивность поведения.

Все это свидетельствует о том, что иностранным студентам, приезжающим на учебу в другую страну, необходимо адаптироваться к условиям жизни в целом, а не только к процессу обучения в вузе.

Исходя из эмпирического исследования можно сделать вывод о том, что в результате успешной социально-психологической адаптации иностранных студентов к учебной деятельности, они приобретут знание о трудностях периода адаптации и способах их преодоления, стремление к активным формам адаптации, четкое представление о содержании профессионального обучения в российских вузах, ознакомление с другой культурой, активное участие во вне учебной деятельности и взаимодействии в студенческой группе, свободное владение русским языком и уверенное и свободное выражение своих мыслей.

Таким образом, проведенное исследование и полученные в нем данные позволили нам подтвердить гипотезу исследования, а также установить необходимость разработки и внедрения специальных программ психологической поддержки иностранных студентов в период их адаптации к новым условиям жизни и вузовскому обучению.

Список используемой литературы

1. Абдулахамидова Б. Н. Психологические особенности адаптации студентов в условиях вуза // Журнал «Вестник Шадринского государственного педагогического университета». 2016. №3.
2. Абульханова К. А. Психология и сознание личности [Электронный ресурс]. М. : Модэк, 1999. 223 с. URL: <http://pedlib.ru/Books/4/0171/4-0171-1.shtml>
3. Авдиенко Г. Ю. Влияние мероприятий психологической помощи студентам в начальный период обучения на успешность адаптации к образовательной среде вуза // Вестник психотерапии. 2017. № 24. С. 8-14.
4. Албитова Е. П., Рогалева Г. И. Социальная адаптация студентов – условие формирования субъектной позиции, социального статуса «студент вуза» // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2015. № 4(13). С. 90-93.
5. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб. : Питер, 2016. 288 с.
6. Андреева Г. М. Социальная психология. М. : Аспект-Пресс, 2017. 363 с.
7. Аронсон Э. Общественное животное. Введение в социальную психологию. СПб. : Прайм-Еврознак, 2006. 426 с.
8. Асмолов А. Г., Гусев А. Н., Белинская Е. П. Mobilisinmobili: личность в эпоху перемен. М.: Языки славянских культур, 2018. 548 с.
9. Балл Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психологии. 1989. №1. С. 57-64.
10. Барабанщиков В. А. Естественно-научный подход в современной психологии. М.: Институт психологии РАН, 2014. 880 с.
11. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. СПб. : Наука, Ленинградское отделение, 1988. 272 с.

12. Большая психологическая энциклопедия. М.: Эксмо, 2007. 544 с.
13. Вебер М. Основные социологические понятия. Избранные произведения. М.: Прогресс, 1990.
14. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
15. Волковская Т. Н., Марченко Т. М. Современные теоретико-методологические подходы к пониманию феномена адаптации [Электронный ресурс] // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №61-4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-teoretiko-metodologicheskie-podhody-k-ponimaniyu-fenomena-adaptatsii>
16. Выготский Л. С., Лурия А. Р. Этюды по истории поведения. М.: Педагогика-Пресс, 1993. 224 с.
17. Глебова Т. А. Адаптация студентов-иностранцев к учебе в России [Электронный ресурс] // Научные исследования и разработки. Современная коммуникативистика. 2013. Т.2 (1). С. 43-46. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=19078620>
18. Груздева О. В., Старосветская Н. А. Адаптация иностранных студентов в системе вузовского образования [Электронный ресурс] // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-inostrannyh-studentov-v-sisteme-vuzovskogo-obrazovaniya>
19. Долгова В. П., Кондратьева О. А., Нижегородцева Е. С. Исследование адаптации первокурсников к обучению в университете // Концепт. 2015. Т. 31. С. 66-70.
20. Дубовицкая Т. Д., Крылова А. В. Методика исследования адаптированности студентов в вузе [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование. 2010. №2. URL: https://psyjournals.ru/files/27814/psyedu_ru_2010_2_Dubovitskaya_Krilova.pdf
21. Духновский С. В. Диагностика межличностных отношений. Психологический практикум. СПб.: Речь, 2010. 144 с.

22. Журавлев А. П., Дикая Л. Г. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. М.: Институт психологии РАН, 2007. 624 с.
23. Запорожец А. В. Избранные психологические труды. В 2-х томах. М.: Педагогика, 1986. 612 с.
24. Зарипов Р. Н., Зарипова И. Р. Адаптация студентов в технологическом вузе: психолого-педагогический аспект // Вестник Казанского технологического университета. 2014. № 24. С. 236 - 242.
25. Земцова Е. М. Адаптация студентов младших курсов к вузу как основа будущей конкурентоспособности специалиста // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки. 2014. № 26. С. 146 - 148.
26. Зинченко В. П., Мещеряков Б. Г. Большой психологический словарь. М.: АСТ, 2009. 816 с. С. 440.
27. Ивченко Е. И. Формирование самооценки как фактора успешности социально-психологической адаптации студентов в образовательном пространстве вуза. Ставрополь, 2007. 194 с.
28. Казначеев В. П. Современные аспекты адаптации. Новосибирск: Наука, Сибирское отделение, 1980. 191 с.
29. Климова Т. В., Волобуева Н. А. К постановке проблемы адаптации на разных этапах социального онтогенеза [Электронный ресурс] // Вестник НГПУ. 2014. №6 (22). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-postanovke-problemy-adaptatsii-na-raznyh-etapah-sotsialnogo-ontogeneza>
30. Крысова В. А., Федяева Ж. Ю. Профессиональная адаптация студентов-первокурсников через вовлечение в научно-творческую деятельность // Концепт. 2014. № 86. С. 36 - 40.
31. Кузьмина В. М. Особенности социально-психологической адаптации студентов в вузе. Курск, 2006. 176 с.

32. Кунилова К. Социально-культурная адаптация иностранных студентов в российских вузах. Монография. ГМБ.: OmniScriptumPublishing KS, 2019. 80 с.
33. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Книга по требованию, 2011. 304 с.
34. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1999. 349 с.
35. Лурия А. Р. Природа человеческих конфликтов. Объективное изучение дезорганизации поведения человека. М.: Когито-Центр, 2002. 527 с.
36. Майерс Д. Социальная психология. СПб.: Питер, 2019. 800 с.
37. Маркарян Э. С. Избранное. Наука о культуре и императивы эпохи. М.: Центр гуманитарных инициатив, 2014. 656 с.
38. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2019. 400 с.
39. Налчаджян А. А. Атрибуция, диссонанс и социальное познание. М.: Когито-Центр, 2006. 415 с.
40. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация. Механизмы и стратегии. М.: ЭКСМО, 2009. 368 с.
41. Нигматов З. Г. Сущностно-содержательная характеристика понятия «адаптация» [Электронный ресурс] // Вестник ТГГПУ. 2007. №9-10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnostno-soderzhatelnaya-harakteristika-ponyatiya-adaptatsiya>
42. Новый энциклопедический словарь. М.: Большая российская энциклопедия, 2005. 1456 с.
43. Оношко Е. С., Крецан З. В. Понятийное ядро теории адаптации: терминологический аспект [Электронный ресурс] // Вестник КемГУ. 2009. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatiynoe-yadro-teorii-adaptatsii-terminologicheskiiy-aspekt>
44. Остроухова А. Успешная адаптация // Обруч. 2002 №3. С. 16-18.

45. Парсонс Т. О структуре социального действия. М.: Академический проект, 2018. 435 с.
46. Петровский В. А. «Я» в персонологической перспективе. М.: Издательский дом Высшей школы экономики. 2013. 502 с.
47. Петровский, А. В., Ярошенко, М. Г. Краткий психологический словарь. М.: Просвещение, 1985. С. 431.
48. Психофизиология. Учебник. Под ред. Ю. И. Александрова. СПб.: Питер, 2020. 464 с.
49. Реан А. А, Кудашев Р. А., Баранов А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. М.: Прайм-Еврознак, 2008. 480 с.
50. Резник С. Д. Кто научит студента жить? // Высшее образование в России. 2015. № 1. С. 146-151.
51. Резник С. Д., Игошина И. А. Студент вуза: технологии и организация обучения в вузе: учебник. 4-е изд., перераб. и доп. / под ред. д-ра экон. наук, проф. С. Д. Резника. М.: ИНФРА-М. 2015. 366 с.
52. Резник С. Д., Черниковская М. В., Носова Е. В. Адаптация студентов-первокурсников к условиям обучения в университете: опыт, проблемы, перспективы // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. 2017. № 2. С. 36-41.
53. Решетников Н. В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. М.: ИЦ Академия, 2013. 176 с.
54. Розум С. И. Психология социализации и социальной адаптации человека. СПб.: Речь, 2007. 365 с.
55. Северцов А. С. Теории эволюции: учебник для вузов. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2020. 384 с.
56. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. СПб.: Речь, 2003. С. 345.

57. Стенина Т. Л. Адаптация первокурсников в образовательной среде вуза как период эволюционных преобразований (на примере Ульяновского государственного технического университета) [Электронный ресурс] // Знание. Понимание. Умение. 2016. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-pervokursnikov-v-obrazovatelnoy-srede-vuza-kak-period-evolyutsionnyh-preobrazovaniy-na-primere-ulyanovskogo>

58. Терюшкова Ю. Ю. Восприятие отношений в группе как фактор адаптации к вузу студентов с ограниченными возможностями здоровья // Социальная психология и общество. 2015. № 4.

59. Терюшкова Ю. Ю. Индивидуальное консультирование как форма психологического сопровождения студентов первых курсов [Электронный ресурс] // [https://cyberleninka.ru/article.n/individualnoe-konsultirovanie-kak-forma](https://cyberleninka.ru/article/n/individualnoe-konsultirovanie-kak-forma)

60. Терюшкова Ю. Ю. Тренинг сплочения группы как средство содействия адаптации первокурсников [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 12. URL: <http://www.science-education.ru/120-16336>

61. Федотова Л. А. Адаптация в образовании: состояние, проблемы, перспективы. Волгоград: изд-во Волг. ТГУ, 2015. 150 с.

62. Федотова Л. А. К вопросу о средствах адаптации студентов-первокурсников // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2015. № 43. С. 133-135.

63. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2009. 544 с.

64. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. М. : Эксмо, 2019. 416 с.

65. Хартман Х. Эго-психология и проблема адаптации личности. М. : Канон+, 2015. 160 с.

66. Холмогорова Е. И. Преемственность школа–вуз в области информатики // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2014. № 1 (37).

67. Хрестоматия по философии: в 2-х частях. Учебное пособие / Под ред. А. Н. Чумакова. М.: Юрайт, 2020. 602 с.

68. Цилюгина И. Б. Трудности процесса адаптации студентов-первокурсников учреждений среднего профессионального образования и способы их разрешения // Среднее профессиональное образование. 2015. № 1. С. 42-45.

69. Чеджемов Г. А., Абаева Т. Д. Социокультурная адаптация иностранных студентов в российских вузах [Электронный ресурс] // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2021. №4-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsiokulturnaya-adaptatsiya-inostrannyh-studentov-v-rossiyskih-vuzah>

70. Чечкарева Е. В. Обзор факторов адаптации иностранных студентов в российских вузах [Электронный ресурс] // URL: https://docplayer.ru/37610345_Obzor-faktorov-adaptacii-inostrannyh-studentov-v-rossiyskih-vuzah.html

71. Чистоева А. Э. Роль физической культуры в процессе адаптации иностранных студентов в УрГЭУ [Электронный ресурс] // Научное сообщество студентов XXI столетия. Общественные науки: сб. ст. по мат. LIX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 11(58). URL: [https://sibac.info/archive/social/11\(58\).pdf](https://sibac.info/archive/social/11(58).pdf)

72. Шибутани Т. Социальная психология. Рн/Д: Феникс, 2002, 544 с.

73. Ширяева И. В. Особенности адаптации иностранных студентов к учебно-воспитательному процессу в советском вузе: Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. психол. наук: (19.00.07). Л., 1980. 19 с. С. 9.

74. Эволюция. От Дарвина до современных теорий: под ред. Э. Джорджа. М.: АСТ, 2020. 320 с.

75. Эрдынеева К. Г., Филиппова В. П. Суицидальное поведение студентов: кросскультурное исследование. Монография. М.: Академия естествознания, 2011. 251 с.
76. Эриксон Э. Детство и общество. СПб.: Питер, 2019. 448 с.
77. Юнг К. Г. Психологические типы. Минск: Харвест, 2017. 528 с.
78. Berry J. A psychology of immigration. *Journal of Social Issues*, 2001, no. 57, pp. 615-631.
79. Berry J. Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 1997, no. 46 (1), pp. 5-34
80. Gordon M. The Nature of Assimilation. *Assimilation in American Life*. New York, Oxford University Press, 1964, ch. 3, pp. 60-83.
81. Hunt L., Schneider S., Comer B. Should «acculturation» be a variable in health research? A critical review of research on US Hispanics. *Social Science Medicine*, 2004, no 59 (5), pp. 973-986.
82. Kim Y. Y. Adapting to a new culture: An integrative communication theory. *Theorizing about intercultural communication*. Ed. by W. Gudykunst. Thousand Oaks, Sage, 2005, pp. 375-400.
83. Oberg K. Culture shock: adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology*, 1960, Vol. 7, pp. 177-182.
84. Philips L. *Human Adaptation and its Failures*. Academic Press, NY&London, 2013. 288 p.
85. Ryazantsev S. V. O yazykovoy integracii migrantov kak novom orientire migracionnoy politiki Rossii [Migrants' language integration as a new benchmark in Russian migration policies]. *Sotsiologicheskie issledovaniya*, 2014, no 9, pp. 25-29.
86. Shibutani T. *Society and personality An interactionist approach to social psychology* Prentice-Hall. N. J.: Englewood Cliffs, 1961. 630 p.
87. Ward C., Bochner S., Furnham A. *The psychology of culture shock*. Hove (UK), Routledge, 2001. 384 p.