

С каждым годом все больше иностранных студентов выбирают Россию в качестве места обучения. Что свидетельствует о привлекательности российских университетов и их качественных образовательных программах. Однако переезд в другую страну, особенно в страну с совершенно другой культурой и языком, может создать серьезные проблемы для иностранных студентов.

Тема адаптации иностранных студентов в России становится все более актуальной и важной. Процесс адаптации может включать в себя как психологические, так и практические аспекты, и успешная адаптация играет решающую роль в достижении академических и личных целей студентов. Понимание факторов, влияющих на адаптацию иностранных студентов в России, а также предоставление поддержки и ресурсов для успешной адаптации, являются неотъемлемой частью развития международного образования в стране.

Целью данной статьи является изучение процесса адаптации иностранных студентов в России и выявление факторов, способствующих успешной адаптации.

Мы также обратимся к реальным историям иностранных студентов, которые поделились своими переживаниями, вызовами и успехами в процессе адаптации. Наше исследование поможет расширить понимание этой проблемы и предложить рекомендации, направленные на улучшение эмоционального состояния иностранных студентов в России.

Адаптация — это процесс, в результате которого индивид или группа изменяют свое поведение, стратегии и ресурсы, чтобы приспособиться к новой среде, условиям или ситуации. Это включает в себя реакции и реорганизацию внутренних и внешних ресурсов и стратегий, чтобы соответствовать требованиям и особенностям новой среды.

Адаптация может быть физической, психологической, социальной или культурной, и она может происходить на различных уровнях, включая индивидуальный, групповой или общественный уровни.

В контексте иностранных студентов, адаптация относится к процессу приспособления к новой образовательной среде, культурным и социальным нормам, языку и учебным методам в стране, в которой они получают образование.

Адаптация иностранных студентов включает в себя освоение новой культуры, освоение языка, налаживание социальных связей, привыкание к академическим требованиям и стандартам, а также преодоление культурных различий и стресса, связанного с переездом в другую страну. Успешная адаптация иностранных студентов является важным фактором для их академического и личностного роста, достижения успеха в учебе и создания положительного образовательного опыта.

Проводя интервью у 15-и студентов из бывших стран СНГ, а именно из Казахстана, Афганистана и Узбекистана, в возрасте от 18-и до 23-х лет, мы задавали 6 вопросов, а конкретно:

- 1) Что было не привычно?
- 2) Что было ново?
- 3) С какими чертами принимающего сообщества вы столкнулись, и какая была реакция?
- 4) Какие трудности в адаптации вы испытывали?
- 5) Что помогло вам адаптироваться?
- 6) Как вы считаете, сколько времени ушло для того, чтобы Вы стали чувствовать себя комфортно?

По ответам мы выявили основные факторы, влияющие на адаптацию иностранных студентов, которые могут оказывать влияние на процесс адаптации:

- **Языковая компетенция:** владение языком принимающей страны является одним из важнейших факторов успешной адаптации иностранных студентов. Недостаточное владение языком создает барьеры для общения, понимания учебного материала и социальной адаптации. Вот что рассказали некоторые из участников интервью:
 - «Русский язык я знаю хорошо, поэтому считаю, что адаптация прошла успешно»;
 - «В первую очередь считаю, что в адаптации мне помогло знание языка, так как когда ты знаешь язык, ты можешь найти все, что угодно и все сделать, ты владеешь информацией и это помогает адаптироваться»;
 - «Я не знала русский совсем, поэтому мне сложно было общаться с группой, из-за этого я долгое время не могла ни с кем сдружиться»;
 - «Я столкнулся с тем, что я стеснялся разговаривать. Казалось, что я неправильно произношу слова, иногда их забываю. Из-за этого стал замыкаться».
- **Социальная поддержка:** поддерживающая среда, такая как: университетские программы для иностранных студентов, программы наставничества, клубы и ассоциации, может значительно облегчить процесс адаптации. Также стоит выделить, что поддержка со стороны друзей, семьи, сокурсников и преподавателей является ключевым фактором, который отметил каждый опрошенный студент:
 - «Мне помогли адаптироваться новые друзья. Считаю, что это сильно повлияло на мое нахождение здесь. После прилета я не могла в себя прийти около года. Мне было настолько плохо и одиноко, что я стала часто болеть, и начались проблемы со здоровьем, даже обратилась к психологу. Но это не помогло. После долгого времени в унылом, чуть ли не депрессивном состоянии, я нашла подруг. И с того времени я стала чувствовать себя намного счастливее. Могу предположить, что мой период адаптации прошел именно в то время, спустя целый год проживания в России»;

«Для меня было сложно находить новые знакомства, потому что дома уже сложился круг общения, здесь нужно было начинать все с нуля. Для меня было разочарованием в себе то, что, оказывается, я разучилась заводить знакомства. Моя мама была моей поддержкой»;

«Я приезжал сюда и знал, что меня ждут много знакомых людей, поэтому переживать было не за что. В этом плане мне очень повезло».

- **Эмоциональное благополучие:** эмоциональное состояние и ощущение комфорта в новой среде играют важную роль в адаптации. Это включает управление стрессом, развитие межличностных навыков, установление новых социальных связей. Вот что сказали участники интервью:

«Я готовился заранее и думал, что, когда приеду, все пройдет «гладко». Но жизнь приготовила совсем другой поворот событий. Несмотря на то, что я считал себя человеком, который способен справиться с одиночеством, мне было сложно одному. Мне понадобились месяцы, чтобы прийти в себя. Очень не хватало общения»;

«Я сам себе помогал адаптироваться, мой внутренний стержень».

- Качество и комфорт жилищных условий также оказывает влияние на адаптацию иностранных студентов. Наличие безопасного и удобного жилья, доступность услуг и ресурсов, а также возможность социального взаимодействия.

Вот, что сказали участники интервью:

«Здесь все намного удобней: транспорт, магазины, карты, это супер удобно»;

«Большие магазины, много выбора во всем, куча возможностей развиваться»;

«Было непривычно добираться из общежития до университета целых два часа, и в целом, дорога здесь занимает очень много времени»;

«Изначально мне было очень непривычно жить с посторонним человеком в общежитии».

- **Погодные условия:** погодные условия могут оказать значительное влияние на адаптацию иностранных студентов, обучающихся в России. Для студентов, привыкших к более теплому климату, суровые зимние условия в России могут стать проблемой. Продолжительность российской зимы может быть непривычной для некоторых иностранных студентов. Короткий световой день и долгие часы темноты могут повлиять на настроение и энергию студентов.

Ответы иностранных студентов на вопрос о влиянии погоды на их адаптацию:

«Непривычно холодно, но постепенно к этому привыкаешь»;

«Здесь бесконечный дождь, снег, пасмурно и сыро. К этому я до сих пор не привыкла».

В ходе интервью мы выяснили, что, когда иностранные студенты, в начале своего образования в России сталкиваются с рядом трудностей, которые могут повлиять на процесс их адаптации. Вот несколько основных трудностей, которые мы выделили в ходе интервью:

- **Языковой барьер:** один из главных вызовов для иностранных студентов — это языковая преграда. Русский язык может быть сложным для изучения, особенно для студентов, чей родной язык не является славянским или схожим по грамматике и лексике. Ограниченные языковые навыки могут затруднить участие в учебных занятиях, общение с преподавателями и местными студентами, а также в повседневной жизни.
- **Культурные различия:** иностранные студенты сталкиваются с культурными различиями, которые могут оказать влияние на их адаптацию. Российская культура, традиции и обычаи могут отличаться от того, что они привыкли видеть в своих родных странах. Различия в общественных нормах, стиле общения, понимании юмора и поведении могут создавать непонимание и чувство изоляции.

«Здесь люди не так близки к друг другу, как у нас в стране. Соседи не дружат, редко видятся, и в целом кажется, что на тебя всем безразлично. Ты как будто растворяешься среди толпы. Однако, после того как (в своей стране) ты всегда должна быть в рамках, соответствовать ожиданиям чужих людей, оказаться в среде, где ты можешь самовыражаться, носить то, что тебе нравится, не ожидать критики в твою сторону от прохожего человека — это просто подарок. Мне нравится то, что люди здесь более раскрепощенные и свободные».

«Я устроился на работу и хотел подружиться с другими сотрудниками, чтобы было приятно приходить на работу. Мое стремление подружиться было воспринято, как подхалимство. Общение в моей стране более теплое и доброе, даже с незнакомыми людьми, здесь все суровые»;

«Я заметила, что молодежь не особо уважают старшее поколение. Например, редко уступают место в транспорте»;

«Было необычно то, что люди могут обниматься в общественных местах и не стесняться, такого у нас не позволялось»

«Общество отличается тем, что внимание к другим людям здесь не выражено. Здесь мало обращают на тебя внимание»;

«В глаза бросался уровень цивилизованности общества в целом. Даже в таких мелочах, как обычные прохожие, чужие люди в общественном транспорте более вежливые, тактичные. Люди понимают, что они здесь не одни и стараются не причинять дискомфорта»;

- **Отдаленность от семьи и друзей:** для многих иностранных студентов адаптация усложняется тем, что они находятся вдали от семьи и близких друзей. Отсутствие поддержки и близких отношений может вызывать чувство одиночества и ностальгии. Это особенно актуально в первые месяцы пребывания в новой стране:

«Было не с кем общаться, хотелось все бросить и уехать, как хорошо, что я прожила этот период»;

«Непривычно было то, что пришлось все делать самой. Много за меня раньше делали родители, сейчас совсем не так».

- **Академические требования:** иностранные студенты часто сталкиваются с новыми академическими требованиями и системой образования. Они должны привыкнуть к новым форматам учебных занятий, стилю преподавания, требованиям к выполнению заданий и экзаменам. Это может потребовать дополнительных усилий и времени для адаптации к новой образовательной среде. Вот что сказали участники интервью:

«После приезда я стала воспринимать по-другому образование»;

«Было тяжело, потому что нужно было доказывать учителям, что ты не «верблюду»»;

«Здесь много доступной информации, открытых источников, где можно найти ответы на свои вопросы, в том числе и учебные»;

«Для меня было ново то, что мы использовали электронные ресурсы в обучении. Даже простой интернет для меня был непривычен»;

«На первом курсе я замечала разницу в знаниях с другими однокурсниками. Из-за того, что у нас не сдают ЕГЭ, знаний у меня было недостаточно. Еще когда однокурсники узнали, что я на бюджетном месте по мотивационному письму, были упреки в мою сторону.

- **Финансовые и юридические вопросы:** возникающие финансовые и юридические вопросы также могут оказать влияние на адаптацию иностранных студентов. Они должны разобраться в системе оплаты, получении студенческой визы, регистрации и других административных процедурах. Необходимость соответствовать правилам и законам страны может быть дополнительным источником стресса и тревоги.
- Вот что сказали участники интервью:

«Когда я приехал первый раз, нужно было заниматься кучей документов. Это повергло меня в шок, было сложно заниматься этим одному»;

«Мне было тяжело привыкнуть к рублям, тысячам и монетам. Мне примерно месяц понадобился, чтобы привыкнуть и понять рубли».

И в заключении несколько советов, которые можно дать иностранным студентам для успешной адаптации в России:

- **Изучайте русский язык.** Это поможет вам лучше понимать культуру и традиции страны, а также взаимодействовать с местными жителями. Постарайтесь посещать языковые курсы, использовать приложения для изучения языка и практиковать его в повседневной жизни.
- **Будьте открытыми и коммуникабельными.** Присоединяйтесь к различным сообществам с местными и иностранными студентами, участвуйте в мероприятиях, клубах и общественных организациях. Это поможет расширить ваш круг общения, быть в курсе важных мероприятий и завести новые связи.
- **Изучайте местные обычаи и традиции.** Узнайте больше о российской культуре, особых праздниках, традициях и обычаях. Понимание и уважение к местной культуре помогут вам лучше интегрироваться и наладить отношения с местными жителями.
- **Обратитесь за поддержкой, если это необходимо.** Ваш университет, студенческие организации или международный отдел могут предложить различные программы и услуги для иностранных студентов. Обратитесь к ним, если вам нужна помощь или совет во время адаптации.
- **Расширяйте свои горизонты и исследуйте местность.** Россия — это страна с богатым культурным наследием и разнообразными достопримечательностями. Исследуйте города, посещайте музеи, парки, исторические места и путешествуйте по стране. Это позволит вам не только узнать больше о России, но и создать незабываемые впечатления.

- **Заботьтесь о своем физическом и эмоциональном состоянии.** Поддерживайте здоровый образ жизни, занимайтесь спортом, питайтесь правильно и уделяйте время для саморазвития и отдыха. Также не стесняйтесь обращаться за помощью, если вам нужна поддержка или консультация по вопросам здоровья и эмоционального состояния.

Адаптация в новой стране может быть вызовом, но с поддержкой и соблюдением этих советов, вы сможете насладиться богатым студенческим опытом в России. Вам также может быть интересно узнать, что Россия имеет одну из самых высоких ожидаемых продолжительностей жизни в мире, а также является домом для многих культурных достопримечательностей, таких как: Эрмитаж, Красная площадь и Большой театр и многое другое

Желаем успехов!

Группа Студенческого научного объединения: <https://vk.com/snomgppu>