

Министерство по делам молодежи Республики Татарстан

Государственное бюджетное учреждение
«Республиканский центр молодежных, инновационных
и профилактических программ «Навигатор»

**МЕХАНИЗМЫ И ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ
ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ ИЗ ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ
(НА ПРИМЕРЕ КАЗАХСТАНА, УЗБЕКИСТАНА, ТУРКМЕНИСТАНА)
В ВУЗАХ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

Методические рекомендации

Авторы:

Санаев А.К., Разногорская М.Я., Бобохонов К.Н.

Казань 2024

Рецензенты:

Устин П.Н., кандидат психологических наук, заведующий кафедрой общей психологии федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Степашкина В.А., кандидат психологических наук, заведующая научно-исследовательской лабораторией инновационных образовательных программ и технологий федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Казанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Авторы:

Санаев А.К., ассистент кафедры общей психологии ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Разногорская М.Я., кандидат психологических наук, педагог-психолог ГБУ Республиканский центр молодежных, инновационных и профилактических программ «Навигатор»

Бобохонов К.Н., специалист по работе с молодежью ГБУ Республиканский центр молодежных, инновационных и профилактических программ «Навигатор»

Механизмы и факторы психологической адаптации иностранных студентов из Центральной Азии (на примере Казахстана, Узбекистана, Туркменистана) в ВУЗах Республики Татарстан: методические рекомендации / авторы Санаев А.К., Разногорская М.Я., Бобохонов К.Н. - Казань: ГБУ Республиканский центр молодежных, инновационных и профилактических программ «Навигатор», 2024.- 47с.

Данные методические рекомендации отражают социально-психологические аспекты сопровождения иностранных студентов высших учебных заведений на примере студентов из Центральной Азии и рассчитаны на специалистов по работе с молодежью высших учебных заведений, будут полезны при инкультурации иностранной молодежи в российское образовательное пространство.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ МИГРАЦИИ В РОССИЙСКИХ ВУЗАХ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ ИЗ ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ.....	11
1.1 Общая характеристика социально-психологического сопровождения иностраннх студентов	11
1.2. Психологический анализ влияния объективных факторов на адаптивность студентов из Центральной Азии.....	15
2. СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО АДАПТАЦИИ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ МИГРАЦИИ	27
2.1 Основные направления мероприятий по адаптации иностранных студентов	27
2.2. Перечень мероприятий по адаптации иностранных студентов	31
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	41
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:.....	43

ВВЕДЕНИЕ

В современном глобальном мире академическая мобильность студентов становится все более распространенным явлением, что увеличивает количество иностранных граждан, проживающих в Республике Татарстан. С одной стороны, для иностранных граждан возможность получения образования в России позволяет расширить кругозор, улучшить языковые и профессиональные навыки, а также повысить конкурентоспособность на международном рынке труда. С другой стороны, процесс адаптации к новой культурной и образовательной среде часто сопряжен с определенными трудностями, которые могут негативно сказываться на психологическом состоянии, учебной мотивации и академической успеваемости иностранных студентов. В этом контексте становится необходимым социально-психологическое сопровождение данной категории иностранных граждан, проживающих в Республике Татарстан силами специалистов по работе с молодежью российских вузов.

Далее социально-психологическое сопровождение иностранных граждан, проживающих в Республике Татарстан, будет рассмотрено на примере студентов из Центральной Азии, обучающихся в российских вузах из числа казахов, узбеков и туркмен как наиболее характерных для этих государств национальностей.

Культурные различия между странами Центральной Азии и Россией могут создавать значительные трудности для адаптации студентов. Непонимание и неприятие культурных ценностей, традиций, норм поведения принимающей страны может вызывать культурный шок, конфликты, стресс и негативно влиять на психологическое состояние и мотивацию к учебе.

Психологическая адаптация — это процесс приспособления человека к новым условиям жизни и работы, который часто нуждается в поддержке психологов. Адаптация имеет важное значение в контексте обучения иностранных студентов в российских ВУЗах, поскольку успешная адаптация

является залогом их эффективного личностного развития, высокой академической успеваемости и психологического благополучия.

Психологическая адаптация иностранных студентов, обучающихся в российских ВУЗах, подразумевает их приспособление к новым социокультурным условиям, образовательной системе и требованиям, а также сохранение психического здоровья и благополучия в процессе этого приспособления. Это сложный многоаспектный феномен, включающий социокультурную, академическую, психологическую и другие виды адаптации.

Адаптация к новой образовательной системе и академическим требованиям, принятым в российских ВУЗах, включая методы обучения, формы контроля знаний, взаимоотношения между преподавателями и студентами, также может представлять определенные трудности для студентов из Центральной Азии и вызывать у них замешательство, неуверенность и стресс.

Личностные факторы, такие как мотивация, стрессоустойчивость, коммуникативные навыки и способность к саморегуляции, играют важную роль в процессе психологической адаптации. Студенты с высокой учебной мотивацией, развитыми навыками преодоления стресса и эффективной коммуникацией, как правило, легче адаптируются к новым условиям жизни и обучения.

Изучение проблемы психологической адаптации студентов из Центральной Азии в российских ВУЗах имеет важное практическое значение. Результаты исследований в этой области могут быть использованы для совершенствования системы языковой подготовки, адаптации учебных программ и методик преподавания, организации культурных ориентаций и тренингов межкультурной коммуникации, создания эффективной системы наставничества и психологического консультирования.

Проблема психологической адаптации иностранных студентов приобретает особую актуальность в связи с увеличением их числа в

российских ВУЗах, особенно из стран Центральной Азии (Казахстана, Узбекистана и Туркменистана). По данным Министерства науки и высшего образования РФ, в 2020 году в России обучалось более 300 тысяч иностранных студентов, из которых около 200 тысяч – из стран СНГ. Студенты из Центральной Азии составляют значительную часть этого контингента, что требует пристального внимания и поддержки со стороны образовательных учреждений, органов власти и общества, специалистов по работе с молодежью.

Проблема психологической адаптации иностранных студентов привлекает внимание многих отечественных и зарубежных ученых. В зарубежной психологии существует ряд теоретических моделей и эмпирических исследований, посвященных данной проблеме, таких как модель культурного шока У. Оберга, модель аккультурации Дж. Берри, модель стресса и совладания Р. Лазаруса и др.

В качестве механизмов психологической адаптации в разное время рассматривались психологическая защита (Василенко Д.В., 2001), копинг-стратегии (Аркатова О.Г., 2018), саморегуляция (Алдашева А. А., 1998), ценностно-смысловая сфера личности (Безносков Д.С., Почебут Л.Г., 2010), мотивация (Овчинников А.А., Султанова А.Н., 2014). Психологи отмечают важную роль характерологических особенностей личности, особенностей эмоционально-волевой регуляции в процессах психологической адаптации (Каширский Д.Е., 2021; Архипенко Я.И., 2022).

К внешним факторам, определяющим успешность иностранных студентов в российских ВУЗах относят религиозные различия (Хартманн Х., 2002), климатические и бытовые условия России (Третьякова Н.В., Сафронович И.Е., 2017), разрыв привычных социальных связей и отдаление от семьи (Балашова Е.В., 2018), уровень подготовки образовательной организации к приему иностранных студентов (Александровский Ю. А., 1976). При этом в разных исследованиях в качестве одного из важнейших факторов адаптации выделяется языковой барьер.

В отечественной психологии также имеются исследования, посвященные изучению особенностей социокультурной, академической и психологической адаптации иностранных студентов к российской культуре и образовательной системе. Однако большинство работ сфокусировано на адаптации студентов из Китая, Африки, арабских стран и др. Мало внимания уделяется адаптации студентов из Центральной Азии, которые составляют значительную часть иностранных обучающихся в России.

Психологическая адаптация студентов Центральной Азии в российском ВУЗе зависит от уровня развития их адаптивных способностей, контроля за действием, стиля саморегуляции поведения, стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций и стрессовых ситуаций.

Существуют работы психологов по проблемам психологической адаптации иностранных студентов (Каширский Д.Е., 2021; Георгиева И. А., 1991; Ахметзянова А.И., 2018 и др.) и изучению механизмов и факторов, определяющих ее успешность (Василенко Д.В., 2001; Аркатова О.Г., 2018; Алдашева А. А., 1998; Хартманн Х., 2002); Балашова Е.В., 2018 и др.)

Экспертный опрос проводился среди преподавателей и психологов, работающих с иностранными студентами, для выявления наиболее значимых факторов их психологической адаптации в российских ВУЗах.

В методических рекомендациях мы ссылаемся на комплексное и системное исследование психологической адаптации студентов из стран Центральной Азии (Казахстана, Узбекистана и Туркменистана) к обучению в российских ВУЗах с учетом специфики этой группы студентов, выполненное авторами.

На основе анализа литературы и эмпирического исследования выявлен и систематизирован комплекс факторов, влияющих на психологическую адаптацию студентов Центральной Азии: культурные, языковые, личностные, мотивационные, социальные и др.

Проведен сравнительный анализ уровней и особенностей психологической адаптации студентов из разных стран Центральной Азии в зависимости от выделенных факторов, выявлены значимые различия.

- Методические рекомендации могут быть использованы для повышения эффективности социально-психологического сопровождения и консультирования студентов Центральной Азии в российских ВУЗах, разработки программ психологической профилактики и коррекции адаптационных трудностей специалистами по работе с молодежью.
- Полученные данные позволят оптимизировать образовательный процесс и адаптировать его к специфическим потребностям студентов Центральной Азии, способствуя повышению их учебной мотивации, успеваемости и качества образования.
- Методические рекомендации будут содействовать улучшению социальной интеграции и межкультурной коммуникации студентов Центральной Азии в российской вузовской среде, развитию толерантности и взаимопонимания между представителями разных культур.
- Методические рекомендации могут быть использованы для повышения психологического благополучия, личностного роста и самореализации студентов Центральной Азии в процессе обучения в российских ВУЗах.

Выводы методических рекомендаций основаны на исследовании авторов, посвященном психологической адаптации студентов Центральной Азии в российских ВУЗах, таких как ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет» и УВО «Университет управления «ТИСБИ».

На психологическую адаптацию студентов из Центральной Азии в российских ВУЗах влияет множество факторов, включая этнокультурные особенности, языковую компетентность, мотивацию к обучению и культурному обмену, коммуникативные навыки, социальную поддержку, личностные характеристики и стратегии совладания со стрессом.

При разработке программ оптимизации адаптации студентов Центральной Азии в российских ВУЗах необходимо учитывать специфику ее

детерминации в разных странах, а также пол и знание русского языка. У студентов из Казахстана факторами, повышающими адаптацию, являются увеличение уровня общительности, социальной смелости, эмоциональной устойчивости. Адаптационный потенциал студентов из Туркменистана увеличивается с возрастом и временем обучения в ВУЗе, а также с повышением уровня поведенческой регуляции, коммуникативного потенциала и моральной нормативности. Студенты из Узбекистана лучше адаптируются, выбирая такие стратегии поведения в трудной жизненной ситуации как поиск социальной поддержки, антиципация, обладая умением устанавливать взаимодействие с окружающими, эмоциональной устойчивостью.

К механизмам психологической адаптации студентов Центральной Азии следует отнести адаптационный потенциал личности, способность адекватно оценивать свои действия и их результаты, а также поиск социальной поддержки и антиципацию как стратегии поведения в трудной жизненной ситуации. Факторами психологической адаптации являются: знание русского языка, адекватное восприятие действительности, нервно-психическая устойчивость, способность устанавливать и поддерживать межличностные контакты, ориентация на соблюдение нравственных норм, способность контролировать свои действия на этапе планирования и реализации деятельности.

Детерминантами дезадаптации являются импульсивные, асоциальные и агрессивные действия, высокий уровень подозрительности, тревожности, эмоционального напряжения и такие особенности поведения в трудной жизненной ситуации, как агрессивная реакция на происходящие события и прием психотропных средств.

Религиозные различия являются еще одним фактором, влияющим на процесс психологической адаптации студентов из Центральной Азии в российских ВУЗах. Многие из этих студентов исповедуют ислам, и столкновение их религиозных взглядов и ценностей с преобладающей в

России светской культурой может вызвать внутренний конфликт и потребность сохранить свою идентичность.

Результаты исследования ценностей и выученной беспомощности у студентов-мигрантов из Центральной Азии свидетельствуют о необходимости психологической работы, направленной на поддержку и укрепление их ценностно-смысловой сферы личности в процессе адаптации. Это может способствовать более успешному преодолению межкультурных барьеров и интеграции в новое общество [30].

1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ МИГРАЦИИ В РОССИЙСКИХ ВУЗАХ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ ИЗ ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ

1.1 Общая характеристика социально-психологического сопровождения иностранных студентов

Социально-психологическое сопровождение иностранных граждан психологами в целом опирается на особенности их адаптации, связанные со спецификой страны рождения. Поскольку значительное количество иностранных граждан, проживающих в Республике Татарстан, являются выходцами из Центральной Азии и учатся в российских ВУЗах, в дальнейшем будут рассмотрены особенности именно их адаптации с общими характеристиками социально-психологического сопровождения в котором они нуждаются со стороны психологов, работающими с этой группой населения.

В самом общем виде социально-психологическое сопровождение иностранных граждан представляет собой создание комфортной социальной среды и благоприятного психологического климата для них силами специалистов по работе с молодежью, которые могут вовлекать иностранных граждан в различные мероприятия, формирующие и закрепляющие лояльность к России и Республике Татарстан как принимающей стороне. Такими мероприятиями могут быть различные конкурсные программы, образовательные и культурные мероприятия, связанные с просветительскими функциями, облегчающими инкультурацию иностранных граждан, расширяющими круг их социальных контактов среди похожей возрастной группы.

В условиях тоски по Родине и отсутствия социальных контактов с социализированными выходцами из той же страны, иностранные граждане могут вовлекаться в преступные сообщества с одноплеменниками, нарушать закон. Превенцией этих нежелательных явлений и служит социально-

психологическое сопровождение иностранных граждан со стороны специалистов по работе с молодежью, которые должны создавать условия для социально-психологического развития иностранных граждан, включая расширение их психологического кругозора, содействовать повышению психологической грамотности иностранных граждан в условиях российской действительности, служить примером лучших граждан своей страны, чтобы вызывать уважение у иностранных граждан.

Активную жизненную позицию психологов необходимо направить в русло создания дружеских и уважительных отношений с иностранными гражданами, содействовать разрешению психологических проблем иностранных студентов и проблем, связанных с неблагоприятным социальным окружением этой группы населения.

Иностранные граждане, являющиеся выходцами из Центральной Азии, представляют собой широкую прослойку проживающего в Республике Татарстан населения, многие из них являются студентами, которые также нуждаются в социально-психологическом сопровождении со стороны специалистов по работе с молодежью.

Для того, чтобы грамотно осуществлять психологическое сопровождение этой категории населения, необходимо представлять, как именно проходит у них психологическая адаптация. В этом смысле представляет интерес исследование автора, в котором приняли участие 300 студентов Центральной Азии в возрасте от 18 до 35 лет, из них 101 человек из Узбекистана, 100 человек из Туркменистана и 99 человек из Казахстана. Общая выборка была сформирована путем стратифицированного отбора: основной критерий разделения на группы – место проживания. В общей выборке также были выделены группы, различающиеся по полу, возрасту, этапу обучения (курс обучения), степени владения русским языком. В результате исследования были получены характеристики психологической адаптации студентов Центральной Азии, которые приведены ниже.

Студенты из Центральной Азии могут планировать свою деятельность, но иногда им трудно оценить, как лучше достичь своих целей. В отдельных случаях возможны отсутствие гибкости при осуществлении действий по достижению результата и ориентация на мнение окружающих. Иностранные студенты могут не адекватно воспринимать текущую ситуацию, вероятно высокая вероятность дезадаптивного поведения. Для иностранных студентов характерны как стремление к взаимодействию с другими, умение общаться, готовность к совместной деятельности, эмоциональная устойчивость, так и тревожность, напряжение неудовлетворенность собой, настороженность по отношению к людям. Таким образом, практически одинаково выражены противоположные тенденции: направленность к взаимодействию и негативные переживания, связанные с общением. Можно предположить, что это вызвано новыми условиями жизни.

Особенности поведения иностранных студентов в трудных жизненных ситуациях состоят в преимущественном выборе таких стратегий, как позитивная самомотивация, контроль над ситуацией, замещение, самоутверждение, самоодобрение, снижение значения стрессовой ситуации, антиципация. При этом позитивные стратегии преобладают над негативными. Следовательно, у иностранных студентов есть способности к конструктивному преодолению трудных жизненных ситуаций.

Высокий уровень выраженности имеют стратегии «импульсивные действия» и «избегание». В целом поведение в стрессовой ситуации можно оценить как конструктивное.

Результаты оценки контроля за действием показывают, что, при среднем уровне значимости всех представленных характеристик поведения, можно предположить у иностранных студентов тенденцию к ориентации на действие.

Таким образом, по результатам проведенного анализа при невысоких уровнях адаптационных способностей у студентов можно предположить наличие потенциальных возможностей для повышения уровня адаптивности.

Адаптационных возможности иностранных студентов первого курса имеют низкие значения, им необходимо особое внимание с позиций социально-психологического сопровождения.

Для успешной адаптации в данном случае важными являются индивидуально-психологические особенности: нервно-психическая устойчивость, умение организовывать взаимодействие с окружающими, ориентация на соблюдение общепринятых норм поведения и адекватность оценки себя, результатов своей деятельности и поведения.

Лучшим адаптационным потенциалом обладают женщины из числа иностранных студентов из Центральной Азии и представители Казахстана. Адаптационный потенциал также связан со знанием русского языка. Из психологических характеристик, повышающих адаптационный потенциал, следует выделить способность адекватно оценивать свои действия и их результаты, адекватное восприятие действительности, нервно-психическую устойчивость, способность устанавливать и поддерживать межличностные контакты, ориентация на соблюдение нравственных норм, способность контролировать свои действия на этапе планирования и реализации деятельности.

Снижают адаптационный потенциал иностранных студентов при переживании стресса импульсивные, асоциальные и агрессивные действия.

Можно утверждать, что способствуют процессу адаптации такие психологические характеристики, как общительность, социальная смелость, эмоциональная устойчивость, ориентация на соблюдение определенных правил поведения, действия в рамках общепринятых норм. При этом предполагается, что в отдельных случаях можно действовать более жестко.

Нарушают процесс адаптации высокий уровень подозрительности, тревожности, эмоционального напряжения и такие особенности поведения в трудной жизненной ситуации, как агрессивная реакция на происходящие события и прием психотропных средств.

Таким образом, процесс адаптации связан как с объективными показателями, в частности, с полом, страной постоянного проживания, знанием русского языка, так и индивидуально-психологическими особенностями студентов.

1.2. Психологический анализ влияния объективных факторов на адаптивность студентов из Центральной Азии

Автор провел комплексное психологическое исследование, по результатам которого были определены основные особенности адаптивности студентов из Центральной Азии.

В рамках этого исследования были выявлены различия в адаптации студентов Казахстана, Узбекистана и Туркменистана.

Студенты из Казахстана

Все составляющие личностного адаптационного потенциала студентов Казахстана имеют низкий уровень выраженности. В структуре адаптивности преобладают общительность, социальная смелость и тревожность. В трудных жизненных ситуациях студенты из Казахстана чаще выбирают такие стратегии как снижение значения стрессовой ситуации, замещение, самоутверждение, контроль над ситуацией, самоконтроль. В целом чаще выбираются позитивные стратегии. При преодолении стрессовых ситуаций для них характерны стратегии вступления в социальный контакт, поиска социальной поддержки, импульсивных действий.

Высокий личностный адаптационный потенциал определяется высоким уровнем поведенческой регуляции, коммуникативного потенциала, моральной нормативности, контроля за действием при планировании и реализации деятельности.

Адаптация повышается при увеличении уровня общительности, социальной смелости, эмоциональной устойчивости. Авторы выявили корреляцию показателей адаптации с показателем «асоциальные действия», что может быть связано с необходимостью проявлять жесткость в

разрешении сложных жизненных ситуаций. Может приводить к дезадаптации повышение уровня выраженности характеристик: подозрительность, тревожность, эмоциональная напряженность, выбор стратегий: самооправдание, агрессия, осторожные действия, в целом проявления любой негативной стратегии. В данной выборке коэффициент адаптации отрицательно коррелирует с самостоятельностью как составляющей саморегуляции (средний уровень выраженности в группе). Так как данный показатель определяет автономность личности, ее способности самостоятельно планировать и организовывать деятельность, то при наличии такой взаимосвязи можно предположить, что для студентов Казахстана в процессе адаптации важны взаимодействие и взаимная поддержка. Также необходимо отметить, что мужчины в данной выборке адаптируются успешнее женщин.

В связи с тем, что роль мужчины в большинстве семей Центральной Азии является доминирующей, актуально, чтобы социально-психологическое сопровождение со стороны специалистов по работе с молодежью осуществлял мужчина. Основной акцент в психологическом сопровождении студентов из Казахстана необходимо делать на взаимодействии с элементами психологической помощи в трудных жизненных обстоятельствах.

Студенты из Туркменистана

Все исследуемые студенты из Туркменистана владеют русским языком на элементарном уровне и имеют средний уровень саморегуляции. Все составляющие личностного адаптационного потенциала имеют низкий уровень выраженности. В структуре адаптивности преобладают общительность, социальная смелость и тревожность. В трудных жизненных ситуациях студенты из Туркменистана чаще выбирают такие стратегии, как самоутверждение, контроль над ситуацией, самоконтроль, позитивная самомотивация. В целом, чаще выбираются позитивные стратегии. Студенты активнее используют в качестве стратегий преодоления стресса вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, импульсивные действия.

Проявляются разные виды контроля за действием: при планировании, при реализации, при неудаче.

Результаты исследования показывают, что адаптационный потенциал студентов из Туркменистана увеличивается с возрастом и временем обучения в ВУЗе, а также с повышением уровня поведенческой регуляции, коммуникативного потенциала и моральной нормативности. Важным для повышения адаптационного потенциала является изучение русского языка. Снижает его то, что студенты начали впервые изучать русский язык в России.

Коэффициент адаптации связан прямой связью с умением устанавливать межличностные контакты и эмоциональной устойчивостью. Обратная связь коэффициента адаптивности с гибкостью как составляющей саморегуляции и самооценкой с диагностируемыми уровнями выше среднего может свидетельствовать о том, что повышение самооценки и гибкости в процессе адаптации, возможно, приводит к нарушению взаимодействия с другими, поведение может рассматриваться как «вызывающее». Негативно влияет на процесс адаптации повышение подозрительности, тревожности и напряженности.

В частности, в процессе адаптации не используются те положительные стратегии поведения в трудной жизненной ситуации и при переживании стресса, которые выбираются студентами в привычных для них условиях.

При осуществлении социально-психологического сопровождения со стороны специалистов по работе с молодежью важно делать акцент на удовлетворении потребности студентов из Туркменистана в эмпатии и общении. Расширение кругозора помогает социальной адаптации этой категории иностранных граждан. Важно внимательно выслушивать их, поощряя желание рассказывать о себе и своей стране, так как многие из студентов Туркменистана имеют сильную потребность высказаться, с удовольствием дискутируют на различные темы; в этом смысле расширение социальных контактов решает проблему их чувства одиночества.

Студенты из Узбекистана

Саморегуляция студентов из Узбекистана имеет средний уровень выраженности. Компоненты адаптационного потенциала выражены слабо, коэффициент адаптивности имеет значение на уровне дезадаптации: показатели, способствующие и препятствующие адаптивности имеют одинаково высокий уровень выраженности. Среди стратегий поведения в трудной жизненной ситуации преобладают самоодобрение, контроль над ситуацией, позитивная самомотивация. При переживании стресса чаще выбираются стратегии поиска социальной поддержки, вступления в социальный контакт, осторожных действий, импульсивных действий. Выражен контроль за действием при планировании, реализации и неудаче.

Увеличивают адаптационный потенциал повышение уровня поведенческой регуляции, коммуникативного потенциала, моральной нормативности и уменьшает выбор таких стратегий поведения при переживании стресса как беспомощность и агрессия.

Студенты лучше адаптируются, выбирая такие стратегии поведения в трудной жизненной ситуации как: мышечная релаксация, поиск социальной поддержки, антиципация, умение устанавливать взаимодействие с окружающими, эмоциональная устойчивость. Дезадаптации способствует высокий уровень подозрительности, тревожности и эмоционального напряжения.

При социально-психологическом сопровождении студентов из Узбекистана специалистами по работе с молодежью необходимо учитывать семейную ориентированность этой группы иностранных граждан, проживающих в Республике Татарстан. В этом смысле психологи должны создавать психологическую атмосферу принятия, когда работают со студентами из Узбекистана, быть компетентными в разрешении споров и сложных жизненных ситуаций, с которыми сталкиваются жители этой страны. Социально-психологическое сопровождение должно учитывать особенности менталитета этой категории населения.

Сравнительный анализ адаптивности студентов Казахстана,

Туркменистана и Узбекистана

Студенты Туркменистана способны лучше других проявлять склонность к планированию деятельности, перестраивать планы при столкновении с непредвиденными обстоятельствами, самостоятельно планировать деятельность и поведения, а студенты из Казахстана - выделять значимые условия достижения целей, адекватно оценивать результаты поведения и деятельности.

Уровень всех составляющих адаптационного потенциала личности, как и интегральный показатель, выше у студентов Казахстана. У студентов Узбекистана ниже, чем у студентов других стран, показатель моральной нормативности. Они имеют самый низкий показатель адаптивного потенциала.

У студентов из Узбекистана выше уровень общительности и выше уровни индивидуально-психологических особенностей, способствующих дезадаптации: подозрительность, тревожность, напряженность. Коэффициент адаптации у данных студентов ниже, чем у других.

Студенты Туркменистана больше отдают предпочтение стратегии контроля над ситуацией, студенты Казахстана – стратегиям мышечной релаксации, антиципации и беспомощности.

У студентов из Туркменистана выше уровень принятия таких стратегий поведения, как осторожные действия, импульсивные действия, избегание, непрямые действия. Для студентов из Узбекистана менее характерны стратегии вступления в социальный контакт и поиск социальной поддержки, а для студентов из Казахстана – избегание, асоциальные и агрессивные действия.

Студенты из Казахстана придают большее значение, чем другие, контролю за планированием, реализацией и неудачами.

Студенты из Узбекистана и Туркменистана показали наличие статистически значимых различий в показателях: возраст выше у узбекских

студентов, курс обучения выше у узбекских студентов, владение русским языком (студенты из Узбекистана лучше владеют русским языком), планирование (у студентов из Туркменистана этот показатель выше), гибкость (выше у студентов из Туркменистана), моральная нормативность (выше у студентов из Туркменистана), общительность (выше у студентов из Узбекистана), напряженность (выше у студентов из Узбекистана), самоконтроль как стратегия поведения (выше у студентов из Туркменистана), стратегия «прием лекарств» (выше у студентов из Узбекистана), стратегии поведения при переживании стресса: асертивные действия (выше у студентов из Туркменистана), вступление в социальный контакт (выше у студентов из Туркменистана), поиск социальной поддержки (выше у студентов из Туркменистана), осторожные действия (выше у студентов из Туркменистана), импульсивные действия (выше у студентов из Туркменистана), избегание (выше у студентов из Туркменистана), непрямые действия (выше у студентов из Туркменистана), асоциальные действия (выше у студентов из Туркменистана).

Сравнение выборок студентов из Узбекистана и Казахстана показало наличие статистически значимых различий в следующих показателях: владение русским языком (студенты из Казахстана владеют русским языком лучше), моделирование (выше у студентов из Казахстана), оценивание результатов (выше у студентов из Казахстана) поведенческая регуляция (выше у студентов из Казахстана), коммуникативный потенциал (выше у студентов из Казахстана), моральная нормативность (выше у студентов из Казахстана), личностный потенциал адаптации (выше у студентов из Казахстана), общительность (выше у студентов из Узбекистана), подозрительность (выше у студентов из Узбекистана), тревожность (выше у студентов из Узбекистана), напряженность (выше у студентов из Узбекистана), стратегия отвлечения выражена больше у студентов из Казахстана, стратегия «асоциальные действия» больше выражена у студентов из Узбекистана, контроль за действием при планировании (выше у студентов

из Казахстана), контроль за действием при реализации (выше у студентов из Казахстана), контроль за действием при неудачах (выше у студентов из Казахстана).

Сравнение выборок студентов из Туркменистана и Казахстана позволило выявить статистически значимые различия в показателях: возраст (выше у студентов из Казахстана), курс обучения (выше у студентов из Казахстана), владение русским языком (студенты из Казахстана владеют русским языком лучше), планирование (выше у студентов из Туркменистана), моделирование (выше у студентов из Казахстана), оценивание результатов (выше у студентов из Казахстана), гибкость (выше у студентов из Туркменистана), поведенческая регуляция (выше у студентов из Казахстана), коммуникативный потенциал (выше у студентов из Казахстана), моральная нормативность (выше у студентов из Казахстана), личностный потенциал адаптации (выше у студентов из Казахстана), стратегия отвлечения (выше у студентов из Казахстана), стратегия «самоконтроль» (выше у студентов из Туркменистана), стратегия «прием лекарств» (более характерна для студентов из Казахстана), показатель «ассертивные действия» (выше у студентов из Туркменистана), импульсивные действия (выше у студентов из Туркменистана), избегание (выше у студентов из Туркменистана), непрямые действия (выше у студентов из Туркменистана), асоциальные действия (выше у студентов из Туркменистана), агрессивные действия (выше у студентов из Туркменистана), контроль за действием при неудачах (выше у студентов из Казахстана).

Таким образом, студенты из Казахстана лучше владеют русским языком, обладают более высоким адаптационным потенциалом, склонны осуществлять контроль за действием при планировании, реализации деятельности и при неудачах.

Можно говорить об относительно успешной адаптации иностранных студентов из числа мужчин. При неблагоприятном стечении обстоятельств данная способность может ухудшаться. В трудных жизненных ситуациях

студенты мужского пола склонны выбирать такие стратегии, как: замещение, самоутверждение, контроль над ситуацией, позитивная самомотивация. В ситуации стресса представители данной выборки выбирают вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия.

Способствуют увеличению адаптационного потенциала повышение уровня поведенческой регуляции, коммуникативного потенциала, моральной нормативности, степень осознанности представлений о внешних и внутренних значимых условиях деятельности, адекватность оценки себя и своего поведения, осознанная регуляция любых действий, контроль за действием при их планировании и реализации. Снижает адаптационный потенциал стремление к выбору такой стратегии поведения при переживании стресса, как импульсивные действия.

Адаптивность у мужчин определяется в большей степени умением организовывать межличностное взаимодействие и снижается при проявлении подозрительности, тревожности, эмоционального напряжения.

У студентов женщин все составляющие личностного адаптационного потенциала имеют уровень выраженности ниже среднего. Адаптивность имеет низкий уровень выраженности, поэтому существуют трудности в адаптации к новым условиям, возможно проявление дезадаптации. В трудных жизненных ситуациях у студентов женского пола выше значения таких показателей, как замещение, контроль над ситуацией, позитивная самомотивация. В ситуации стресса представители данной выборки выбирают вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия.

Способствуют увеличению адаптационного потенциала студентов женщин, как и у студентов мужчин, повышение уровня поведенческой регуляции, коммуникативного потенциала, моральной нормативности и снижает адаптационный потенциал выбор асоциальных действий как стратегии преодоления стресса.

Адаптивность у женщин определяется умением организовывать межличностное взаимодействие, эмоциональной устойчивостью и снижается при проявлении подозрительности, тревожности, эмоционального напряжения, отказом воспринимать трудную ситуацию как таковую, безропотным стремлением ухода от напряженной ситуации, желанием сдаться с чувством безнадежности и разочарования либо, наоборот, реагировать агрессивно. Таким образом женщины в большей степени, чем мужчины, подвержены влиянию новой для них ситуации и могут испытывать проблемы в выборе способа реагирования на возникающие трудности.

У женщин отмечается незначительное преобладание осознанного планирования и способности корректировать систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий.

Женщины студенты обладают большим адаптационным потенциалом, чем мужчины. Что же касается самого процесса адаптации, то здесь картина противоположная. При более высоком личностном адаптационном потенциале женщины в процессе адаптации испытывают больше трудностей, чем мужчины и больше нуждаются в мерах социально-психологической поддержки. Женщины чаще, чем мужчины прибегают к таким стратегиям защиты, как самооправдание, отвлечение, замещение, антиципирующее избегание, бегство от стрессовой ситуации, социальная замкнутость, самообвинение, что не всегда позволяет им адекватно оценить ситуацию и снижает адаптивность.

Стратегии преодоления стрессовых ситуаций у мужчин и женщин фактически совпадают,

У женщин более высокий уровень адаптационного потенциала и его составляющих, они чаще выбирают позитивные стратегии поведения в трудных жизненных ситуациях. Мужчины не испытывают трудностей в процессе межличностного взаимодействия.

В трудных жизненных ситуациях у студентов младших курсов выше уровень снижения значения стрессовой ситуации, замещения,

самоутверждения, контроля над ситуацией, позитивной самомотивации, чем у студентов старших курсов. В ситуации стресса представители данной выборки выбирают вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия. Иностранцы младших курсов испытывают трудности в оценке ситуации и выбирают стратегию поведения спонтанно, что, в результате, может приводить к дезадаптации. Если учитывать прямую связь коэффициента адаптивности с асоциальными действиями, то прибегание к жесткости по отношению к другим при переживании стресса может стать привычным и удобным способом поведения.

В трудных жизненных ситуациях иностранные студенты старших курсов чаще проявляют самоутверждение, контроль над ситуацией, позитивную самомотивацию. В ситуации стресса представители данной выборки выбирают вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, импульсивные действия.

В данном случае следует отметить, что адаптационный личностный потенциал повышается при ориентации на контроль за действием при его планировании и реализации. У иностранных студентов старших курсов в качестве факторов, способствующих адаптации, выявлены как стремление избегать напряженных ситуаций в будущем и позитивное отношение к окружающим, так и асоциальные и агрессивные действия. Таким образом проявление тенденции к «жесткому» поведению в ситуации адаптации, проявляющееся на младших курсах, может закрепиться на старших.

Иностранцы младших курсов имеют более низкую нервно-психическую устойчивость, определяющую регуляцию поведения и коммуникативный потенциал, но более высокие показатели моральной нормативности. Личностный адаптационный потенциал выше у студентов старших курсов.

У иностранных студентов старших курсов выше коммуникативный потенциал, показатели агрессии и приема лекарств как стратегии поведения в трудной жизненной ситуации.

Иностранные студенты младших курсов обладают более высокой самооценкой, большим значением показателя «снижение значения стрессовой ситуации» и показателями «импульсивные действия» и «непрямые действия» как стратегии преодоления стрессовых ситуаций.

Знание языка является определяющим при обучении в российском вузе и влияние этого фактора на успешность адаптации является очевидным.

Успешность адаптации студентов, владеющих русским языком на элементарном уровне, во многом определяется умением устанавливать и поддерживать межличностные отношения, при этом студенты асоциальные действия могут воспринимать как один из способов адаптироваться в сложившихся условиях. Высокая самооценка в сочетании с недостаточным знанием языка может приводить к неадекватному поведению, снижающему возможность адаптации.

Иностранные студенты, знающие язык на элементарном уровне, способны осознанно программировать свои действия, выше оценивают свои способности, более склонны к самоутверждению, меньше проявляют агрессию, но имеют более низкий коммуникативный потенциал и более склонны к импульсивным и косвенным действиям при в стрессовой ситуации.

При более высоком личностном адаптационном потенциале женщин в процессе адаптации они испытывают больше трудностей, чем мужчины.

Иностранные студенты младших курсов испытывают трудности в оценке ситуации и выбирают стратегию поведения спонтанно, что, в результате, может приводить к дезадаптации.

Успешность адаптации на старших курсах может снижаться и в этом случае в качестве причин можно рассматривать как выбор неадекватного ситуации способа поведения и действия, так и, возможно, меньшую

значимость адаптации в связи с прохождением определенного этапа обучения.

Асоциальные действия могут рассматриваться иностранными студентами как один из способов поведения в новой для них социальной среде независимо от курса и знания языка. В этом смысле одной из ведущих задач социально-психологического сопровождения со стороны психологов состоят в превенции этих негативных явлений.

На старших курсах отмечается более низкая самооценка, чем на младших, что может также влиять на выбор стратегий поведения.

Успешность адаптации иностранных студентов, владеющих русским языком на элементарном уровне, во многом определяется умением устанавливать и поддерживать межличностные отношения, при этом студенты асоциальные действия могут воспринимать как один из способов адаптироваться в сложившихся условиях.

При осуществлении социально-психологического сопровождения студентов из Казахстана, Туркменистана и Узбекистана необходимо заранее изучить их менталитет, отраженный в народных сказках и произведениях деятелей культуры этих стран, иметь базовое представление о социально-политическом устройстве и политическом курсе в Казахстане, Туркменистане и Узбекистане. Без этих знаний специалисту по работе с молодежью будет сложно понимать контекст существования в социуме и характеристики социальных связей, психологическое состояние этой категории иностранных граждан, проживающих в Республике Татарстан.

2. СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО АДАПТАЦИИ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ МИГРАЦИИ

2.1 Основные направления мероприятий по адаптации иностранных студентов

Содержание деятельности по адаптации иностранных обучающихся включает ряд основных направлений.

1. Организационно-методическое и информационное сопровождение образовательного процесса предусматривает:

- организацию, координацию деятельности всех структурных подразделений университета по планированию работы (в рамках программы), её анализ и коррекцию;
- актуализацию информации на сайте, создание и распространение информационных материалов, отражающих содержание, направление, формы жизнедеятельности студенческой молодёжи университета (информационные стенды, газеты, бюллетени, интернет-сайты и др.);
- создание условий для ознакомления обучающихся со спецификой учебного процесса в университете (собрания, индивидуальные и групповые беседы, консультирование по соблюдению правил внутреннего распорядка, организации умственного труда, режиму труда и отдыха и др.).

2. Языковая адаптация иностранных обучающихся предполагает:

- использование системы преподавания русского языка как иностранного;
- обеспечение условий для проведения дополнительных занятий для иностранных студентов;
- работу волонтерских отрядов из числа иностранных студентов старших курсов, способствующую оптимизации взаимодействия студентов с участниками образовательного процесса (преподавателями, студентами).

3. Социально-педагогическое и психологическое сопровождение процесса адаптации иностранных студентов способствует:

- обеспечению социальных гарантий иностранным обучающимся;

- развитию системы морального и материального поощрения;
- профилактике состояний дезадаптации («молодежный телефон доверия», интернет-ресурс, тренинги и практикумы, индивидуальное и групповое консультирование и др.);
- содействию в профессиональной адаптации иностранных студентов.

4. Культурно-досуговая деятельность обучающихся включает:

- создание условий для участия студентов в культурной жизни университета (проведение «Недели знаний», праздника «Посвящение в студенты», фестиваля иностранных студентов, и др.);
- вовлечение студентов в обсуждение актуальных вопросов университетской жизни, в разнообразную деятельность гражданско-патриотической, общественно полезной, творческой, художественной, спортивной и другой направленности.

Информационно-аналитическое направление

1. Информирование иностранных обучающихся об организуемых мероприятиях и конкурсах.

2. Проведение анкетирования иностранных обучающихся.

3. Организация встреч с кураторами, администрацией вуза .

4. Тур по городу «Казань глазами студента».

5. Собрание и кураторский час с иностранными обучающимися «Права и обязанности иностранных граждан в Российской Федерации».

6. Психологическая беседа «Новый год в России».

7. Психологическая беседа «Майские праздники в России. Праздник весны и труда. День Победы СССР над гитлеровской Германией».

Социально-психологическое направление

Социально-психологическое сопровождение включает:

1. презентацию деятельности по социально-психологическому сопровождению иностранных студентов первокурсников;

2. тестирование личностных особенностей первокурсников, изучение мотивации поступления в ВУЗ, выявление первичных

затруднений, проблем в адаптации студентов, создание банка данных студентов, испытывающих трудности в первичной адаптации;

3.диагностику суицидального риска и риска химической зависимости;

4.первичную диагностику и определение направлений коррекции;

5.информирование о результатах первичной диагностики руководства факультетов, кураторов академических педагогических работников общежитий;

6.мониторинг морально-психологического климата в общежитиях;

7.мониторинг процесса адаптации иностранных студентов к условиям обучения в ВУЗе и проживания в общежитии;

8.исследование готовности студентов к профессиональной деятельности (анкетирование);

9.психологическая работа с иностранными студентами, направленная на улучшение их адаптации в российском ВУЗе.

Мероприятия в рамках Комплекса мер по совершенствованию работы с иностранными гражданами, обучающимися в российских ВУЗах:

- координация деятельности старосты иностранных обучающихся;
- работа со студенческим активом;
- практикоориентированный проект «Я - Лидер» (тренинги для студентов первого курса по развитию лидерских качеств);
- фестиваль иностранных обучающихся «Чаша дружбы»;
- социально-педагогическое и психологическое сопровождение процесса адаптации иностранных обучающихся в общежитиях.

Мероприятия в рамках комплекса мер по профилактике суицидального поведения:

- «Распознавание факторов суицидального риска» - семинар;
- «Позитив через объектив» - фотомарафон;
- «Твоя жизнь — твой выбор» - тренинговое занятие;
- проведение информационно просветительских мероприятий (выставки, встречи со специалистами, акции, тематические программы и др.),

направленных на пропаганду здорового образа жизни в рамках тематики «Будь здоров»;

- мероприятия в рамках реализации практико-ориентированного проекта «Эстафета успеха» по адаптации студентов первого курса, которые проживают в общежитиях, к образовательному пространству российского ВУЗа;

- семинар-практикум «Как преодолеть страх и раздражение в конфликтной ситуации» - тренинговое занятие;

- индивидуальное консультирование обучающихся, их родителей, преподавателей, кураторов учебных групп по проблемам адаптации иностранных студентов;

- тематическая встреча «Роль психолога в адаптации иностранных обучающихся к учебно-воспитательному процессу в образовательном учреждении»;

- социально-психологический семинар «За что Ты отвечаешь в этом мире».

Социально-культурное направление

1. проведение праздничной линейки ко Дню знаний;

2. праздничный вечер-посвящение первокурсников в студенты;

3. «Неделя первокурсника» - праздничные музыкальные вечера;

4. общеузовские мероприятия, посвященные месту учебы «С любовью к alma-mater»;

5. мероприятия к Новому году, студенческий концерт «Зимняя фантазия»;

6. «Новогоднее путешествие» - музыкальный бал-маскарад;

7. вечер отдыха с иностранными студентами «Новый год шагает по планете»;

8. празднование дня студенчества «Татьянин день»

9. фестиваль национальных культур «Дружба»;

10. конкурс ораторского искусства среди иностранных обучающихся «Искусство красноречия»;

11. «Вечер дружбы» - вечер отдыха иностранных студентов;

12.празднование «Масленицы» с приглашением иностранных студентов;

13.«Битва гурманов» - кулинарный конкурс между российскими и иностранными студентами на базе общежития;

14.конкурс на лучшую комнату общежития;

15.открытое первенство ВУЗа по мини-футболу среди студентов, в том числе иностранных;

16.участие иностранных студентов в фестивале «Студенческая весна»;

17.привлечение иностранных обучающихся к подготовке, проведению творческих, спортивно-физкультурных мероприятий в городе, ВУЗе, на факультетах, в общежитиях;

18.знакомство с социокультурной средой города Казани, городами и селами Татарстана (экскурсии, походы в музеи, кинотеатры; посещение выставок; участие в университетских, городских и т. д. общественно-политических, спортивных и др. мероприятиях), выезды в лесные питомники;

19.«Чистота – наш друг» (проведение субботника);

20. организация Совета иностранных студентов.

Спортивно-оздоровительное направление

«Здоровье – путь к успеху» (мероприятия по посещению спортивных клубов, занятия по боксу, спортивной борьбе, спортивной стрельбе, футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису, плаванию, конькобежному и лыжному спорту, бадминтону, скалолазанию) .

2.2. Перечень мероприятий по адаптации иностранных студентов

1.Беседа «Культурное пространство Российского ВУЗа». Знакомство, сплочение, создание положительного настроения на дальнейшее продолжительное взаимодействие в группе. Знакомство с представителями различных культурных обществ, обмен контактами.

2.«Новые знакомства - новые открытия» Знакомство, установление контакта с новыми знакомыми, создание доверительных отношений в группе, построение эффективного командного взаимодействия.

3.Лекция по профилактике экстремистских проявлений в молодежной среде и противодействию идеологии терроризма.

4.Социально-психологический тренинг «Больше, чем знакомство»: трудности в деловом и личном общении и обращении. Развитие процесса самопознания участников за счет снижения барьеров общения, обращения к собеседнику в деловом и личном контакте. Осознание собственных психологических защит во время перехода на личностный уровень общения.

5.Неделя позитива: видеоролик на тему: «Хорошее настроение» «Развиваем позитивное мышление», «Азбука хорошего настроения» (тренинговые занятия).

6.«Психологическое здоровье» (тренинговое занятие).

7.Лекция на тему: «Антитеррор, безопасность информации и связи в сети «Интернет».

8.Психологический тренинг: «Лидерство: разум и чувства» Развитие коммуникативных способностей. Раскрытие личностного потенциала участников группы. Формирование представлений о лидерстве, осознание и проявление своих сильных сторон. Развитие способности эффективно взаимодействовать с окружающими людьми.

9.Тренинг по профилактике агрессивного поведения: «Усмири дракона».

10.Семинар-тренинг «Корректное формирование умений противостояния попыткам манипулирования и способности к самостоятельному выбору, знакомство с навыками уверенного поведения в диалоге через умение корректного выражения согласия или отказа».

11.Психологический тренинг с элементами арт-терапии «Мой жизненный сценарий». Развитие чувствительности, осознанности, понимания своего будущего жизненного пути на основе работ К.А.Абульхановой-

Славской, профессионального предназначения, помощь в формулировании целей на русском языке.

12.Релаксационное занятие «Искусство управлять собой»
Стимулирование самопознания и развитие навыков позитивного мировосприятия. Снятие эмоционального напряжения, предотвращение возможного стресса, снятие переутомления, восстановление нарушенных функций организма, повышение трудоспособности.

13.Семинар-практикум «Как преодолеть страх и раздражение в конфликтной ситуации» - тренинговое занятие; предоставление возможности участникам тренинга получить опыт моделирования, развития и регулирования конфликтной ситуации, с целью формирования умения конструктивного разрешения конфликта.

14.Занятие с элементами психологического тренинга «Счастье – когда тебя понимают». Отработка качеств «хорошего собеседника»: концентрация на партнёре, наблюдение за его речевой экспрессией, жестами, мимикой (акцент на различии ментальности, культурных установок, личных особенностей, сказывающихся на управлении коммуникацией). Знакомство с невербальными сигналами различных культур и их особенностями проявления в разных странах.

15.Психологическая игра «Толерантность», приуроченная к международному дню толерантности. Развитие социальной восприимчивости, доверия, умения выслушивать другого человека, способности к сочувствию и сопереживанию; развитие коммуникативных навыков в процессе межличностного общения.

16.Адаптационный тренинг «Есть контакт». Развитие коммуникативной открытости и личностных качеств, необходимых при знакомстве, отработка навыков конструктивного социального взаимодействия.

17.Психологическая игра: - техники успешных коммуникаций (слушать, понимать, убеждать, аргументировать) Повышение личной эффективности и развитие навыков донесения информации, понимания и

убеждения. Развитие навыков работы с барьерами, возражениями и сопротивлениями в публичных и диалоговых коммуникациях. Освоение техник управления конфликтом с переводом его в область конструктивного (продуктивного) конфликта.

18. Коммуникативный тренинг «Давай с тобой поговорим». Повышение адекватности собственного представления о себе и восприятия других, развитие коммуникативной открытости перед партнером.

19. Тематическая обучающая игра «Что? Где? Когда? Зачем? Как и почему?» Проверка и закрепление знаний о расположении объектов в городе, логистике (маршрутки, корпуса вуза, общежития и др.) с ориентацией на вопросы о стране, крае, городе, ВУЗе.

20. Семинар-тренинг «Восприятие пространства: умение задать вопрос» Развитие навыков восприятия и понимания партнера по общению, развитие наблюдательности и умения ориентироваться на местности (в новом городе, в университете). Формирование навыков уверенного обращения к незнакомым людям с целью выяснения необходимой информации посредством формулирования вопроса на русском языке.

21. «Предновогоднее настроение» Формирование коллективного и личного мировоззрения о русской культуре и рождественских традициях, связанных с празднованием Нового года.

22. Коммуникативный тренинг «От «Я» к «Мы». Тренировка навыков уверенного общения; формирование навыков и умений общения с разными группами людей, отработка навыков общения с людьми в общественных местах (в поликлинике, кафе, банке).

23. Тренинг на формирование правосознания. Формирование правовой культуры, ценностей, формирование свойств и качеств личности, образующих правосознание и выступающих внутренней предпосылкой законопослушного поведения человека в различных сферах жизнедеятельности.

24. Психологическая игра «Я у себя есть». Преодоление барьеров коммуникации; освоение активного стиля общения и уверенной позиции в

группе и в партнерских отношениях. Знакомство со спецификой взаимодействия в ВУЗе (культура общения с преподавателями, этикет поведения в ВУЗе и т.п.)

25. Психологический тренинг «Как полюбить учиться». Осознание студентами своей индивидуальности; поиск своих сильных сторон; развитие умения любить себя и ценить своё дело. Формирование любви к знаниям.

26. Психологический тренинг «Оценка для себя». Повышение самооценки иностранных студентов или поиск её оптимального состояния, отработка навыков уверенного поведения, самопознания, публичного выступления.

27. Просмотр и обсуждение короткометражного фильма «Зеркало». Обучение участников навыкам определения собственных чувств (рефлексии) и эмоциональных состояний партнера по общению (или киногероя).

28. Квест-прогулка на открытом воздухе «Разрешите представиться!». Формирование навыков установления контакта; умения ориентироваться на местности. Повышение межкультурной компетентности и культурной дистанции.

29. Психологическая игра «Безопасный город». Формирование навыков самораскрытия, самопрезентации и отстаивания своей позиции, развитие коммуникативных навыков через осознание и обозначения проблем иностранных студентов, связанных с культурным контекстом, воспринимаемым людьми в России (к вопросу о социокультурной безопасности).

30. Тренинг уверенности в себе. Познание своих положительных и отрицательных качеств, мешающих принятию себя, развитие самоанализа и самопринятия.

31. Русская Масленица (развлекательная программа) с приглашением иностранных студентов.

32. Сбор заявок и смотр участников фестиваля «Студенческая весна».

33. Студенческий фестиваль национальных культур «Весна идет! Весне дорогу!»

34.«Невероятные приключения на необитаемом острове» большая психологическая игра. Развитие способности находить нестандартные решения выявленных проблемных ситуаций, умение планировать этапы своих действий, аргументировать свой выбор. Совершенствовать стиль партнерских отношений.

35.Психологический тренинг «Границы, которые мы выбираем» Обсудить понятие «границы» в межличностном общении, в группе, в семейных, профессиональных и иных рамках, дать возможность практического проживания ситуаций, связанных с понятием «дистанция власти», ментальных различий в определении «психологической дистанции».

36.Индивидуальная работа с родителями студентов эмигрантов.

37.Беседа: «Профессиональное будущее. Что будет после ВУЗа. Цели и стремления студентов». Формирование траектории профессионального становления студентов. Создание атмосферы самопринятия и развития своих сильных сторон; осознание своих истинных стремлений и желаний в реальной жизни; развитие уверенности в себе и способностей в реальном общении.

38.Социально-психологический тренинг «Энергия цели» или «Как достичь желаемого». Развитие у студентов умения грамотно сформулировать цель, поставить задачи и достичь желаемого результата; усиление мотивации на постановку жизненных целей.

39.Психологическая беседа: Майские праздники. День весны и труда. Знакомство с майскими праздниками, пробуждение интереса студентов к российской истории, культуре и традициям.

Выездное мероприятие плавание на теплоходе к Верхнему Услону по Волге, формирование межличностных отношений, умение взаимодействовать в группе. повышение физических и моральных качеств участников поездки; изучение и освоение новых районов, посещение и изучение видового состава растений и деревьев города и села. Воспитание ответственности и бережного отношения к природе.

День Победы СССР над гитлеровской Германией. Пешая прогулка по ЦПКиО им. М.Горького, возложение цветов к памятнику Неизвестному солдату. Воспитание чувства любви к России и уважения к подвигу наших воинов.

40.Тренинг «Развитие эмоционального интеллекта». Участники познакомятся с понятием «эмоциональный интеллект», определяют значимость его развития для обычного человека. Студенты учатся управлять своими чувствами, состояниями, отличать их и в соответствии с этим выстраивать программу действий. Студенты научатся распознавать и осознавать свои и чужие эмоции.

41.Беседа «Настраиваемся на экзамены». Формирование адекватного реалистичного представления о процедуре экзаменационной аттестации; создание условий для преодоления психологических барьеров в предэкзаменационный период.

42.Беседа «Летние темы: отдых в России и за границей». Способствует развитию процессов познания, планирования и продумывания результатов. Предполагается обмен информацией об особенностях погоды, времен года и их продолжительности в России и дружественных России странах.

43.Психологическое консультирование иностранных обучающихся. Индивидуальное психологическое консультирование иностранных студентов (в том числе в кризисных, экстренных, трудных ситуациях) Групповое психологическое консультирование по вопросам: развития коллектива, сплочения группы, оптимизации межличностных отношений; самопознания, саморазвития, самоорганизации.

44.Участие в мероприятиях Дома дружбы народов Татарстана (выставки, праздники, концерты, интервью, совместная работа).

45.Участие в мероприятиях Комитета по работе с иностранными студентами Лиги студентов Республики Татарстан (праздники, концерты, совместная работа).

46.Ознакомительный курс по истории и культуре Республики Татарстан.

47. Психодиагностика иностранных студентов Психодиагностика личностных особенностей и психоэмоционального состояния студентов с использованием компьютеризированных, сертифицированных методик. Развитие кросс-культурной осведомленности. Создание единого информационного пространства для поддержания непрерывного контакта с иностранными обучающимися: (объявления в корпусах и общежитиях, группа в социальной сети ВК, Телеграмм).

48. Выступление ребят на занятиях в клубе «Только по-русски» с рассказами о своих странах, республиках, традициях, достопримечательностях, курортах родных стран.

49. Знакомство с памятниками культуры Татарстана во время пеших прогулок.

50. Мастер-классы по формированию траектории профессионального становления иностранных студентов старших курсов.

51. Тренинг на раскрытие/формирование уверенности в себе «Я есть то, что я знаю».

52. Тренинг развития профессионально-важных качеств «Адаптивный интеллект – главный навык будущего!»

53. Ежегодный фотоконкурс для студентов «Я люблю Россию - я люблю Татарстан». Повышение нравственного и эстетического уровня восприятия студентов; осознание креативности в себе и её развитие, приобщение к культуре и природным ландшафтам нашего края.

54. Празднование Навруза (Весеннего Нового года)

Навруз — это праздник, символизирующий начало весны и обновления природы, широко отмечаемый в странах Центральной Азии. Это отличный способ объединить людей разных культур, так как Навруз является международным праздником, признанным ЮНЕСКО. В России он может стать мостом для межкультурного общения, особенно с учётом того, что в стране проживает множество этнических групп, включая представителей стран Центральной Азии. Праздник сопровождается народными танцами, песнями, традиционными блюдами, что делает его привлекательным для

студентов из разных стран.

55. Празднование Ураза- байрам. (Ураза-байрам праздник окончания Рамазана, священного месяца поста для мусульман).

Празднование может стать важным событием в культурном обмене, позволяя студентам из разных стран познакомиться с традициями поста, а также продемонстрировать многообразие кулинарных и культурных особенностей. Это укрепит чувство солидарности и понимания среди студентов разных национальностей.

Образовательные и информационные ресурсы для иностранных студентов:

- **Русский для всех** (<https://russianforfree.com/>) - сайт, на котором можно изучать русский язык бесплатно с помощью онлайн-курсов и материалов.
- **Russian Language and Culture** (<https://www.russianlanguage.org/>) - ресурс с информацией о курсах русского языка и культурных событиях для иностранных студентов.

Общественные объединения и организации по адаптации иностранных студентов:

- Ассоциация иностранных студентов России - <https://fsa.rudn.ru/ru/>
- Молодежная Ассамблея народов Татарстана - https://t.me/mant_tatarstan
- АНО «Татарстан – территория возможностей»
https://vk.com/vozmozhnosti_tatarstan
- Лига студентов Республики Татарстан - https://t.me/liga_stud

Юридическая помощь:

Центр правовой защиты и социально-культурной адаптации мигрантов РОСМИГРАНТ - <https://rosmigrant.ru/>

Реальные истории иностранных студентов, которые добились определенных успехов:

-Талия Марица Лоор Винсес (Эквадор) — журналистика в РУДН

Талия начала обучение в Краснодаре, а затем продолжила в Российском университете дружбы народов (РУДН). Она отмечает, что адаптация к языку и климату была сложной, но благодаря открытости россиян ей удалось быстро освоиться. Талия активно участвует в культурных мероприятиях и делится своим опытом с друзьями на родине. - https://www.rbc.ru/life/news/647efcd09a7947bb0b2578ec?utm_source=chatgpt.co

m

- Чин Сеёнг (Южная Корея) — студентка МГИМО

Чин Сеёнг приехала из Сеула и сейчас учится в Московском государственном институте международных отношений (МГИМО). Она отмечает, что в России её поразила доброжелательность людей и богатая культура. Чин активно участвует в университетской жизни и стремится углубить свои знания в области международных отношений.

https://journal.tinkoff.ru/foreign-students/?utm_source=chatgpt.com

- Асфандиярова Ёдгора Фархадовна (Казанский федеральный университет)

Ёдгора, студентка Института международных отношений, истории и востоковедения, была признана лучшим иностранным студентом Республики Татарстан.

https://kpfu.ru/imoiv/studentka-instituta-pobeditelnica-v-nominacii.html?utm_source=chatgpt.com

- Азирет Аманжанов (Омская академия МВД России)

Азирет был признан лучшим иностранным студентом года по версии Министерства науки и высшего образования РФ.

https://minobrnauki.gov.ru/press-center/news/molodezhnaya-politika/76706/?utm_source=chatgpt.com

- Бобохонов Камолиддин Нуриддин угли (Казанский федеральный университет)

Камолиддин был признан лучшим студентом Республики Татарстан в премии «Студент года Республики Татарстан» и получил право обучения в любом вузе мира по программе «Алгарыш». Также он был лауреатом Национальной премии «Студент года России» в номинации «Лучший председатель студенческого самоуправления»

<https://minmol.tatarstan.ru/index.htm/news/1663218.htm>

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для профессионального социально-психологического сопровождения иностранных граждан, проживающих в Республике Татарстан, необходимо учитывать особенности их психологической адаптации, которая является сложным процессом приспособления личности к изменившимся условиям жизни и деятельности. Это понятие имеет важное значение в контексте обучения иностранных студентов в российских ВУЗах, поскольку успешная адаптация является залогом их эффективного личностного развития, высокой академической успеваемости и психологического благополучия. Изучение проблемы психологической адаптации студентов из Центральной Азии в российских ВУЗах имеет важное практическое значение. Результаты исследований в этой области могут быть использованы для совершенствования системы языковой подготовки, адаптации учебных программ и методик преподавания, организации культурных ориентаций и тренингов межкультурной коммуникации, создания эффективной системы наставничества и психологического консультирования, социально-психологического сопровождения специалистами по работе с молодежью российских ВУЗов.

Факторы и механизмы психологической адаптации студентов из Центральной Азии в российских ВУЗах, которые определяют ее успешность, в настоящее время не всегда учитываются в вопросах социально-психологического сопровождения этой группы иностранных граждан, проживающих в Республике Татарстан, хотя для решения задач профессионального социально-психологического сопровождения это необходимо.

Психологическая адаптация студентов Центральной Азии в российском вузе зависит от уровня развития их адаптивных способностей, контроля за действием, стиля саморегуляции поведения, стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций и стрессовых ситуаций.

1. На психологическую адаптацию студентов из Центральной Азии в российских ВУЗах влияет множество факторов, включая этнокультурные особенности, языковую компетентность, мотивацию к обучению и культурному обмену, коммуникативные навыки, социальную поддержку, личностные характеристики и стратегии совладания со стрессом.

2. У студентов из Казахстана факторами, повышающими адаптацию, являются увеличение уровня общительности, социальной смелости, эмоциональной устойчивости. Адаптационный потенциал студентов из Туркменистана увеличивается с возрастом и временем обучения в ВУЗе, а также с повышением уровня поведенческой регуляции, коммуникативного потенциала и моральной нормативности. Студенты из Узбекистана лучше адаптируются, выбирая такие стратегии поведения в трудной жизненной ситуации, как поиск социальной поддержки, обладая умением устанавливать взаимодействие с окружающими, эмоциональной устойчивостью.

3. К механизмам психологической адаптации студентов Центральной Азии следует отнести адаптационный потенциал личности, способность адекватно оценивать свои действия и их результаты, а также поиск социальной поддержки как стратегии поведения в трудной жизненной ситуации.

К факторам, которые помогают адаптации, относятся: знание русского языка, умение воспринимать реальность, стрессоустойчивость, способность общаться с другими людьми, соблюдение норм поведения и умение контролировать свои действия.

4. Детерминантами дезадаптации являются импульсивные, асоциальные и агрессивные действия, высокий уровень подозрительности, тревожности, эмоционального напряжения и такие особенности поведения в трудной жизненной ситуации как агрессивная реакция на происходящие события и прием психотропных средств. На превенцию и купирование этих неблагоприятных явлений, в том числе, должно быть направлено социально-психологическое сопровождение специалистами по работе с молодежью иностранных граждан, проживающих в Республике Татарстан.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Абульханова-Славская, К. А. Стратегии жизни / К. А. Абульханова-Славская. - Москва : Мысль, 1991. - 299 с.
2. Адаптация личности в современном мире: Межвуз. сб. науч. тр. – Саратов: Изд-во «Научная книга», 2011. – Вып. 4. – 320 с.
3. Адигезалова И.В., Ядрихинская Е.А. Особенности преподавания русского языка иностранным студентам // Современные проблемы гуманитарных и общественных наук. 2017. Т. 18. № 5. С. 3-6.
4. Александров И.А. Понятие адаптации с точки зрения психологии // Молодой ученый. – 2018. – № 22 (208). – С. 283-285.
5. Александровский, Ю. А. Состояние психической дезадаптации и их компенсация / Ю. А. Александровский. - Москва : Наука, 1976. - 272 с.
6. Ананьев, Б. Г. Избранные психологические труды : в 2 томах / Б. Г. Ананьев. - Москва : Педагогика, 1980. - Т. 1. - 232 с.
7. Анцыферова, Л. И. К психологии личности как развивающейся системы / Л. И. Анцыферова // Психология формирования и развития личности. - Москва : Наука, 1981. - С. 4-8.
8. Аркатова О.Г. Управление социокультурной адаптацией иностранных студентов: социально-технологический аспект: автореф. дис. ... канд. социол. наук / О.Г. Аркатова. – Белгород: Бел. гос. нац. исслед. университет, 2018. – 24 с.
9. Ахметзянова А.И. Феномен социально-психологической адаптации в отечественной и зарубежной науке: история изучения // Известия ДГПУ. Психолого-педагогические науки. – 2018. – №2.
10. Безносков Д.С., Почебут Л.Г. Психологические аспекты экстремизма и терроризма // Вестник Санкт-Петербургского университета. — Серия 12 «Социология». — 2010.
11. Березин, Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация / Ф. Б. Березин. - Ленинград : Наука, 1988. - 270 с.
12. Бодров, В. А. Психологические исследования проблемы профессионализации личности / В. А. Бодров // Психологические

- исследования проблемы формирования личности профессионала / под ред. В. А. Бодрова. - Москва, 1991. - С. 7-27.
13. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В. А. Бодров. - Москва : Изд-во ИП РАН, 1995. - 135 с.
 14. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В. А. Бодров. - Москва : Институт психологии РАН, 1995. - 135 с.
 15. Брушлинский, А. В. Проблемы психологии субъекта / А. В. Брушлинский. - Москва : ИП РАН, 1994. - 109 с.
 16. Бубнова И.С., Терещенко А.Г. Саморегуляция поведения и ее роль в процессе социальной адаптации аддиктивной личности // Омский научный вестник. Сер. Общество. История. Современность. – 2016. – №1. – С. 123-128.
 17. Василенко Д.В. Психологическая поддержка развития личности студентов-мигрантов: дис. ... канд. психол. наук. – Ставрополь, 2001. – 181 с.
 18. Василюк, Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. - Москва : Изд-во МГУ, 1984. - 200 с.
 19. Гез Т.А., Старикова В.О. Иностранцы студенты, мигрирующие в Россию: проблемы адаптации и способы их решения // Студенческий. 2018. № 1-1 (21). С. 67-71.
 20. Георгиева, И. А. Социально-психологические факторы адаптации личности в коллективе : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / И. А. Георгиева. - Ленинград, 1986. - 24 с.
 21. Голубев В.Н. Особенности социально-педагогической работы с иностранными студентами // Инновационные обучающие технологии в медицине: сборник материалов Республиканской научно-практической конференции с международным участием. М., 2017. С. 414-416.
 22. Гончаренко Л. В. Этнокультурная среда столичного мегаполиса: миграционная динамика и национальный состав // Современные проблемы

- науки и образования. — 2014. — № 3. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=13279> (дата обращения 23.10.16).
23. Гримак, Л. П. Резервы человеческой психики / Л. П. Гримак. - Москва : Политическая литература, 1987. - 286 с.
24. Гуриева С.Д. Психология межэтнических отношений: Автореф. дисс. ... докт. психол. наук. — СПб., 2010.
25. Двойникова Е.Ю. Социально-психологическая адаптация личности в период глобальных политических и экономических преобразований общества // Интернет-журнал «Мир науки». – 2017. – Т. 5, №3.
26. Дейнека, О. С. Экономико-психологическая адаптация / О. С. Дейнека // Психология : учебник. - Москва, 1999. - С. 559.
27. Дикая, Л. Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход) / Л. Г. Дикая. - Москва : Изд-во ИП РАН, 2003. - 318 с.
28. Дмитриева, М. А. Психологические факторы профессиональной адаптации / М. А. Дмитриева // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности. - Санкт-Петербург, 1991. - С. 43-60.
29. Дубровин Д.Н. Психологическая адаптация как фактор личностного самоопределения: дис. ... канд. психол. наук. – Ставрополь, 2006. – 201 с.
30. Ерохина Е.А. «Местные» и «приезжие»: этническая граница и межэтническое взаимодействие в современном российском мегаполисе // Знание. Понимание. Умение. — 2011.
31. Ефремова М.В. Аккультурационные ожидания и установка по отношению к мигрантам принимающего населения города Москвы // Альманах современной науки и образования. — 2012.
32. Жмыриков, А. Н. Диагностика социально-психологической адаптированности личности в новых условиях деятельности и общения : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / А. Н. Жмыриков. - Москва, 1989. - 23 с.

33. Зеер Э.Ф., Степанова Л.Н. Психологические особенности взаимосвязи прогностических способностей и саморегуляции поведения студентов // Педагогическое образование в России. – 2017. – №2. – С. 136-143.
34. Иванова М.А. Социально-психологическая адаптация иностранных студентов к высшей школе России: дис. ... д-ра психол. наук / М.А. Иванова. – СПб.: С.-Петербург. гос. тех. университет, 2001. – 353 с.
35. Ильченко А.М. Социально-психологическая адаптация иностранных студентов: процесс, способность, результат // Молодой ученый. – 2017. – № 5 (139). – С. 394-396.
36. Леонтьев Д.А. Человек перспективы // Мотивация, действие и перспектива будущего / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2004. – С. 5-14.
37. Леонтьев, А. Н. Деятельность, сознание, личность / А. Н. Леонтьев. - Москва : Политическая литература, 1975. - 304 с.
38. Ломов, Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ф. Ломов. - Москва : Наука, 1984. - 444 с.
39. Макаев Х.Ф., Макаева Л.Х. Преодоление языкового барьера как главная проблема иноязычной подготовки // В мире научных открытий. – 2014. – № 5.1 (53). – С. 382-391.
40. Маклаков А.Г. Психические состояния и их регуляция // Общая психология: Учебник. – СПб.: Питер, 2000. – С. 501-533.
41. Мясищев, В. Н. Личность и неврозы / В. Н. Мясищев. - Ленинград, 1960. - 426 с.
42. Набивачева Е.А. Профилактика дезадаптации иностранных студентов в образовательном процессе российского вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.А. Набивачева. – Хабаровск: Дальнев. гос. гуман. университет, 2007. – 24 с.
43. Наенко, Н. И. Психологическая напряженность / Н. И. Наенко. - Москва : Изд-во МГУ, 1976. - 112 с.
44. Назаров Р.Р. Личность в системе этнической культуры (на примере народов Центральной Азии) // Future Human Image. — 2014.

45. Налчаджан, А. А. Личность. Групповая социализация и психическая адаптация / А. А. Налчаджан. - Ереван : АН Арм ССР, 1985. - 263 с.
46. Налчаджан, А. А. Социально-психическая адаптация личности: (Формы, механизмы и стратегии) / А. А. Налчаджан. - Ереван : АН Арм ССР, 1988. - 262 с.
47. Никифоров, Г. С. Самоконтроль человека / Г. С. Никифоров. - Ленинград : Изд-во ЛГУ, 1989. - 191 с.
48. Обучение иностранных студентов в России в 2023 году // Visasam.ru. – URL: <https://visasam.ru/russia/rabotavrf/inostrannye-studenty-v-rossii.html> (дата обращения: 13.02.2023).
49. Тьерри Л. Социокультурная адаптация иностранных студентов, обучающихся в российских вузах: автореф. дис. ... канд. соц. наук / Л. Тьерри. – Нижний Новгород: Иван. гос. университет, 2012. – 22 с.
50. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. - Москва : Издательская группа "Прогресс", 1996. - 344 с.
51. Ядов, В. А. Соотношение ценностных ориентаций и реального поведения личности в сферах труда и отдыха / В. А. Ядов, И. С. Кон и др. // Личность и ее ценностные ориентации. - Москва, 1969. - Вып. 1. - С. 1-6