

Сатиараджа К.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОСОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

Научный руководитель ст. преп. Самуйлова Т. И.

Кафедра русского и белорусского языков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

На сегодняшний день здоровье определяется Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) как "состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов". Депрессия является одной из основных причин психических расстройств, которые признаны Всемирной организацией здравоохранения как значительные причины заболеваемости и ухудшения здоровья.

В работе рассматривается состояние иностранных студентов, которые обучаются вдали от дома. Практически каждый из них испытывает тоску по родине, и часто очень сильную, что может привести к депрессии. Причинами депрессии могут быть чрезмерная рабочая нагрузка, отсутствие социальной активности, недостаток физических упражнений, отсутствие контакта с внешним миром, сокращение взаимодействия с семьей, вызывающее чувство одиночества.

В то время как отечественные студенты окружены вниманием, заботой и теплом родных людей, даже если их семья проживает в другом населенном пункте страны обучения, они встречаются достаточно часто. Иностранные студенты могут общаться с родными только по телефону, десять долгих месяцев и более не имея личного контакта.

Во время COVID-19 психическое здоровье людей по всему миру подверглось одинаковому воздействию. Недавнее исследование, проведенное в Германии, сравнило психическое здоровье иностранных и местных студентов в период пандемии. Окончательный вывод заключался в том, что состояние психического здоровья иностранных студентов в целом было хуже, чем местных. Охрана психического здоровья и профилактика должны были быть направлены в большей мере на иностранных студентов. Однако некоторые исследования противоречат этому утверждению, заявляя, что, возможно, иностранные студенты более психически устойчивы, чем отечественные. Было обнаружено, что средние показатели самосострадания у иностранных студентов значительно выше, чем у местных. Полученные данные позволяют выдвинуть идею о том, что, возможно, более высокие показатели самосострадания у иностранных студентов отражают культурные различия в способах преодоления трудностей или особенности студентов, решивших учиться за границей. Возможно также, что формирование опыта иностранных студентов способствует развитию самосострадания. Перед отъездом и во время ориентации иностранных студентов обычно информируют о том, что обучение за рубежом не будет простым.

Нормализация этих проблем и предположение, что они исчезнут по мере привыкания к культуре принимающей страны, могут помочь иностранным студентам отбросить негативные самооценки, когда они сталкиваются с неудачами в личной жизни и учебными трудностями. Более того, предположение о том, что все иностранные студенты в той или иной степени сталкиваются с похожими проблемами и обучение за рубежом имеет временные рамки, должно вдохновить их признать общие черты в своем опыте, а не персонализировать свои трудности и не изолировать себя, когда они сталкиваются с проблемами.

Достоверные данные в поддержку того или иного мнения предоставить сложно. Возможно, одна сторона более психически устойчива, чем другая. Чувство одиночества и депрессию могут испытывать и те и другие, и нужно бороться с этим состоянием прежде всего опираясь на позитивные мысли и настроения.