

УДК: [159.944.4+316.482]:378-054.6-057.875

М. В. Громыко ¹, И. А. Никитина ²

¹ Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

² Учреждение образования
«Белорусский государственный медицинский университет»
г. Минск, Республика Беларусь

СТРЕСС И ДАВЛЕНИЕ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ, С КОТОРЫМИ СТАЛКИВАЮТСЯ ИНОСТРАННЫЕ СТУДЕНТЫ

Введение

Образование является ключевым элементом в формировании глобального общества, и в последние десятилетия наблюдается значительный рост числа иностранных студентов, стремящихся получить образование за пределами своих стран. Однако процесс обучения в новой культурной и языковой среде сопряжен с множеством сложностей. Эти трудности могут варьироваться от языкового барьера и культурной адаптации до различий в образовательных системах и недостатка социальной поддержки.

Стресс и давление, возникающие в результате адаптации к новой образовательной среде, языковым барьерам и культурным различиям, могут оказать глубокое влияние на их академическую успеваемость и общее благополучие.

Понимание этих проблем имеет важное значение как для самих студентов, так и для образовательных учреждений, стремящихся создать инклюзивную и поддерживающую среду.

Цель

Исследование и анализ психологических вызовов, с которыми сталкиваются иностранные студенты в процессе адаптации к новой культурной и образовательной среде.

Материалы и методы исследования

Для проведения обзорного исследования была выполнена систематическая оценка существующих научных публикаций по теме стресса и психологических трудностей, с которыми сталкиваются иностранные студенты. Поиск литературы осуществлялся в следующих базах данных: PubMed, Google Scholar.

Результаты исследования и их обсуждение

Студенты, приезжающие на обучение в другое государство, сталкиваются с целым рядом проблем: трудностями, связанными с национальными и культурными особенностями страны, в которую они попадают; языковым барьером; психоэмоциональными проблемами, обусловленными одиночеством и ностальгией; академическими проблемами, связанными с различием педагогических стилей, используемых в разных странах; необходимостью приспосабливаться к новым бытовым особенностям принимающей стороны и др.

Учеба в медицинском ВУЗе отличается особенной сложностью [1], поэтому так важна быстрая адаптация иностранных студентов к условиям проживания и учебы.

Адаптация иностранных студентов включает несколько важнейших компонентов:

1) ***социокультурная адаптация***. Для того чтобы иностранный студент начал чувствовать себя комфортно в новой инокультурной среде, важно понимание культуры страны проживания. Изучение местных традиций, обычаев и социальных норм помогает

лучше понимать окружающий мир и уменьшает культурный шок. Кроме того, важно формировать социальные связи и создавать дружеские отношения не только с местными жителями, но и другими иностранными студентами. Таким образом процесс адаптации помогает развивать межкультурную компетентность – способность эффективно взаимодействовать с представителями разных культур. Это качество становится все более важным в глобализированном мире, где межкультурное взаимодействие является нормой. Способность понимать и уважать культурные различия может быть полезна как в личной жизни, так и в профессиональной сфере.

2) **физиологическая адаптация.** Иностранному студенту необходимо приспособиться к новым условиям внешней среды. Важно понимать климатические условия региона, приобрести подходящую одежду в зависимости от времени года. Изменение климата может повлиять на здоровье. Студенты должны быть внимательны к своему самочувствию и при необходимости обращаться за медицинской помощью.

Важно изучить местную кухню: пробуя местные блюда, студенты могут не только познакомиться с новыми вкусами, но и лучше понять культуру страны. Полезно узнать о популярных продуктах и методах приготовления. Важно быть открытым к изменениям в рационе, если какие-то продукты недоступны, можно искать альтернативы или учиться готовить привычные блюда из местных ингредиентов. Студенты должны следить за своим питанием и стараться поддерживать сбалансированную диету, чтобы избежать проблем со здоровьем.

К тому же важно воспитывать уважение к природе и понимать важность сохранения окружающей среды, для этого необходимо поддерживать желание студентов участвовать в экологических инициативах [2, 3].

3) **психологическая адаптация** включает несколько стадий:

- **Стадия «медового месяца»:** в начале пребывания в новой стране студенты могут испытывать восторг от новых впечатлений, культурных различий и дружелюбия местных жителей.

- **Стадия разочарования:** со временем, когда реальность начинает проявляться, студенты могут столкнуться с трудностями, такими как языковые барьеры, культурные различия, ностальгия по дому и чувство одиночества.

- **Стадия принятия:** постепенно студенты начинают адаптироваться к новым условиям, принимая культуру и образ жизни страны проживания. На этой стадии они могут начать чувствовать себя более комфортно и уверенно.

Очень важно для психологической адаптации создать сеть поддержки: наличие друзей и единомышленников может существенно облегчить процесс адаптации. Студенты могут искать поддержку среди других иностранных студентов, местных жителей или в учебных группах. Немаловажную роль играет участие иностранных студентов в различных мероприятиях: присоединение к клубам, спортивным секциям или культурным мероприятиям помогает расширить круг общения и интегрироваться в новое общество.

4) **педагогическая адаптация.** Педагогическая адаптация иностранных студентов – это процесс, в ходе которого студенты, обучающиеся в другой стране, приспосабливаются к новым образовательным условиям, методам обучения и культурным особенностям. Педагогическая адаптация включает в себя интеграцию студентов в учебный процесс, освоение новых методов обучения и взаимодействия с преподавателями и сокурсниками. Имеются различия в образовательных системах, традициях и нормах поведения, что может создавать трудности в понимании учебного процесса. В разных странах могут использоваться различные подходы к обучению – от лекционного до практико-ориентированного. Иностранные студенты могут испытывать трудности с адаптацией к новым методам [4]. Для минимизации трудностей интеграции, иностранным студентам во

время обучения необходимо создать оптимальные условия для возможности совершенствования как в теории, так и в практике, научить эффективному взаимодействию с профессорско-преподавательским составом и способствовать реализации творческого потенциала. Для предотвращения негативных последствий адаптации, необходимо приложить усилия для создания мотивации, чтобы студент мог сфокусироваться на реальной практической пользе, то есть информация должна быть применима к реальной жизни [5]. Преподавателю также необходимо учитывать различия образовательного процесса в разных странах и особенности национального характера студентов [6].

5) **языковой барьер** – это трудности, возникающие при общении из-за различий в языке. Это может включать недостаточное знание языка страны пребывания, сложности с пониманием акцентов, идиом и культурных контекстов, а также страх перед ошибками в речи.

Наличие языкового барьера имеет влияние на учебный процесс: невозможность понять лекции, материалы и задания может привести к снижению успеваемости. Студенты могут испытывать трудности с восприятием информации и выполнением учебных заданий. К тому же языковой барьер может мешать активному участию в групповых обсуждениях, семинарах и других формах взаимодействия, что ограничивает возможности для обмена идеями и получения обратной связи.

Невозможность свободно общаться с местными жителями и другими студентами может привести к чувству изоляции и одиночества. Это может негативно сказаться на психоэмоциональном состоянии студента. Языковой барьер затрудняет заведение дружеских отношений и участие в социальных мероприятиях, что делает процесс адаптации более сложным. Также язык тесно связан с культурой. Непонимание языка может привести к недопониманию культурных норм и обычаев, что усложняет интеграцию в новое общество.

Один из наиболее эффективных способов преодоления языкового барьера – это активное изучение языка страны пребывания. Студенты могут посещать курсы, заниматься с репетиторами или использовать языковые приложения. Важно иметь практику общения: общение с носителями языка, участие в языковых обменах и клубах поможет улучшить навыки говорения и понимания. К тому же можно использовать современные технологии, такие как переводчики и языковые приложения, которые могут помочь студентам в повседневной жизни.

Выводы

Важно осознавать, что стресс и давление – это общие проблемы, с которыми сталкиваются иностранные студенты. Создание поддерживающей среды как в учебных заведениях, так и в обществе в целом способно значительно улучшить их опыт обучения и адаптации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Громько, М. В.* Анализ организации учебно-познавательной деятельности студентов второго курса медицинского вуза / М. В. Громько, А. А. Жукова // Актуальные проблемы медицины : Сборник научных статей Республиканской научно-практической конференции с международным участием. Том 1. Выпуск 23. – Гомель: Учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет», 2022. – С. 11–13.

2. *Белоус, Е. М.* Формирование ценностей и мотивов молодежи для изучения экологии / Экологическое образование и устойчивое развитие. Состояние, цели, проблемы и перспективы: материалы международной научно-методической конференции. – г. Минск, Республика Беларусь: электронный сборник // Междунар. гос. экол. ин-т им. А. Д. Сахарова Бел. гос. ун-та. – М.: МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ: 29 февраля – 1 марта 2024 г. – С. 513–515.

3. Белоус, Е. М. Влияние дополнительного экологического образования на формирование молодежи / Экологическое образование и устойчивое развитие. Состояние, цели, проблемы и перспективы: материалы международной научно-методической конференции. – г. Минск, Республика Беларусь: электронный сборник // Междунар. гос. экол. ин-т им. А. Д. Сахарова Бел. гос. ун-та. – М.: МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ: 29 февраля – 1 марта 2024 г. – С. 607–610.

4. Грицук, А. И. Формирование компетентности студентов факультета по подготовке специалистов для зарубежных стран по биологической химии / А. И. Грицук, И. А. Никитина, О. С. Логвинович, М. В. Громыко // Мультидисциплинарный подход к диагностике и лечению коморбидной патологии : сборник научных статей Республиканской научно-практической конференции с международным участием, Гомель, 29–30 ноября 2018 года. – Гомель: Учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет», 2018. – С. 125–128.

5. Фащенко, Я. И. Проблемы воспитательного процесса в современных медицинских вузах / Я. И. Фащенко, А. А. Жукова, Е. А. Федосенко // Современное образование: преемственность и непрерывность образовательной системы «школа – университет – предприятие» : материалы XIV международной научно-методической конференции. – Гомель: Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, 2023. – С. 402–404.

6. Громыко, М. В. Психолого-педагогическая характеристика обучаемого как способ изучения идентичности / М. В. Громыко // Семья в современном мире: междисциплинарный подход : материалы межрегиональной научно-практической конференции, Кемерово, 06 мая 2024 года. – Кемерово: Кемеровский государственный медицинский университет, 2024. – С. 42–48.

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
Кафедра нормальной и патологической физиологии



СПЕЦИФИЧЕСКИЕ И НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ АДАПТАЦИИ ВО ВРЕМЯ СТРЕССА И ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Сборник научных статей по материалам
V Международной интернет-конференции
(г. Гомель, 20 декабря 2024 года)

Гомель
ГомГМУ
2025