

Практика адаптации иностранных студентов к новой социокультурной среде

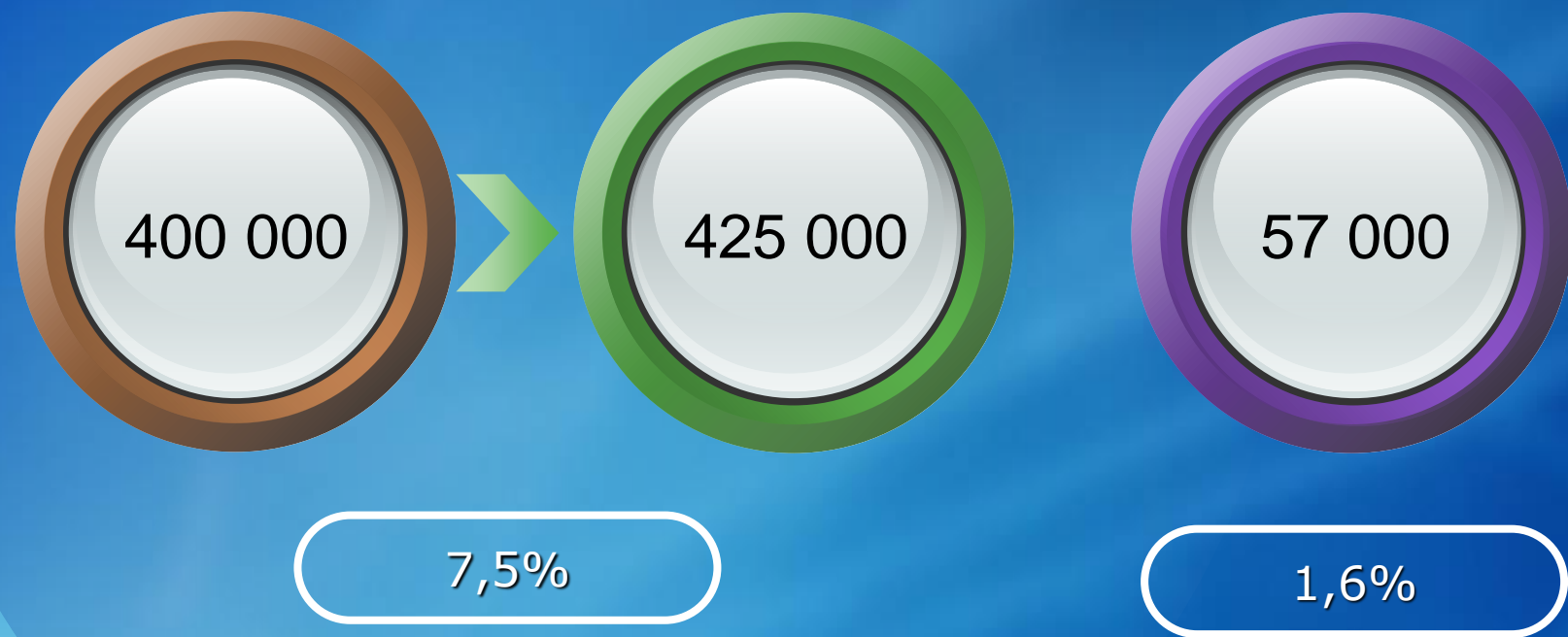


СКФУ ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»

Банщикова Т.Н., кандидат психологических наук, доцент, руководитель научно-образовательного центра психологического сопровождения личностно-профессионального развития



6 место





Модель адаптации

I этап - эйфория

III этап – приспособление



II этап - аккультурационный стресс



Маркеры адаптированности

- принятие академической системы вуза
- принятие культурных норм, ценностей, традиций иной социокультурной среды
- знаний норм и правил поведения при взаимодействии с людьми различных культурных традиций
- преобладание положительного эмоционального состояния
- осознание студентами своих эмоциональных состояний, реакций, поведения и умения корректно их предъявлять окружающим
- знание студентами конструктивных способов реагирования на различные проблемы и трудности
- владение средствами самоконтроля и релаксации
- владение навыками сотрудничества в системах «студент-студент», «студент - преподаватель», «свой-чужой/другой»



I этап - эйфория

Психологическое просвещение

Психологическая профилактика

Психодиагностика

1. Знакомство с требованиями, которые предъявляются к студенту университета:
оформление стендов, визиток, буклетов, объявления, участие в кураторских часах, групповые встречи, страниц в социальных сетях

2. Включении иностранных студентов в социально-значимую и социально-активную деятельность:
тематические мероприятия, познавательные экскурсии, фестивали, квесты, тренинги, клубы

3. Первичная диагностика

ПЕРВЫЙ ЭТАП АДАПТАЦИИ

Задачи социально-психологического сопровождения

- подвести студентов к этапу «поверхностной адаптации»,
- проинформировать о стадиях аккультурационного стресса и типовых приемах самопомощи.

Проведение мероприятий, способствующих поверхностной адаптации, то есть адаптации к повседневной жизни и формальным требованиям, не затрагивающей культурных ценностей, традиций, стереотипов.

Проводятся как сотрудниками психологической службы, так и кураторами, волонтерами, ответственными по работе с иностранными студентами, встраиваться в различные мероприятия с иностранными студентами.

I. Вводный цикл мероприятий по направлениям в течение 2-4 недель

Блок 1. Логистика.

№	Содержание мероприятия	Время
1.1	Местная сотовая и интернет-связь, провайдеры и оплата за телефон. Приглашение сотрудников МТС, Билайн и Мегафон для заключения договоров со студентами ПО СКФУ	30 мин. на 2 группы (12+12=24 человека)
1.2	Ориентировка в городе и кампусе. Проживание в общежитии. Расположение корпусов СКФУ, общественный транспорт; ГИС 2, Гугл-планета Земля, покупки в Ставрополе и через интернет-магазины, пункты выдачи заказов в г. Ставрополе	30 мин. на 2 группы (12+12=24 человека)
1.3	Банковский счет и банковские карты оплаты в РФ. Медицинские услуги, страховка, регистрация	30 мин на 2 группы (12+12=24 человека)

Блок 2. Академическая жизнь.

2.1	Презентация тренингов личной и учебной эффективности, запланированных на учебный год	30 мин на группы по 24 человека
2.2	Особенности обучения на подготовительном отделении, библиотека, расписание, ответственные.	30 мин на группы по 24 человека
2.3	Наблюдение, групповые беседы по выявлению особенностей адаптации к новому социокультурному окружению.	15-20 мин. на группу
2.4	Специфика взаимодействия в рамках российского вуза на примере СКФУ (культура общения с преподавателями, этикет поведения и т.п.)	2 часа на группу не более 15-20 человек

Блок 3. Досуговая активность и мероприятия по адаптации к условиям проживания г. Ставрополе

3.1	Особенности найма жилья, цены, сайты, регистрация, требования к безопасности. <ul style="list-style-type: none"> • Мультимедийная презентация, беседа, 40 минут. • 2 тренинга коммуникативных навыков при найме жилья. 	1 час + 1,5 + 1,5 часа
3.2	Презентация спортивных клубов и секций СКФУ и г. Ставрополя	2 часа
3.3	Принципы здорового питания иностранных студентов в Ставрополе. Дискуссия.	2 часа
3.4	Формирование студенческого актива среди иностранных студентов по направлениям: <ul style="list-style-type: none"> • i-Dinner, то есть проведению культурных мероприятий связанных с изучением национальной кухни, • i-Sport спортивной направленности и мероприятий: актив на все отделение, возможно, разный для поступающих на 1 курс и для поступающих в магистратуру и аспирантуру. • i-Chat. Еженедельные (или реже) встречи иностранных студентов в кафе или в офисе, чаепития, бесплатные (или платные) сладости, сопутствующие развлекательные мероприятия. • Выборы президентов отдельных групп. Разработка плана встреч актива	30 мин на группу и по 60 мин. работа с активом по предварительной договоренности
3.4	Знакомство с активом из числа иностранных студентов старших курсов. <ul style="list-style-type: none"> • i-Guide. Менторство студентов старших курсов (1 семестр). Поиск волонтеров, преимущественно из числа иностранных студентов (или местных, говорящих на родном языке прибывших), которые в течение 1-го семестра будут раз в неделю общаться с одним из студентов подготовительного отделения.	30 мин. на группу

Блок 4. Информирование об этапах аккультурационного стресса, возможности получения психологической помощи.

4.1	Распространение памяток по аккультурационному стрессу. Проведение дискуссии с интерактивными элементами по проблематике аккультурационного стресса.	1,5 часа на группу
4.2	Информирование о деятельности психологической службы вуза.	15-20 мин. на группу



Клуб «Только по-русски»



Приглашаем всех иностранных студентов, желающих улучшить свои знания в области русского языка и адаптироваться к условиям обучения в России

Новые знакомства
Выездные занятия
Тематические тренинги
Занятия в сенсорной комнате

Клуб «ТОЛЬКО ПО-РУССКИ»

КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРГ В 17.00
Кулакова 2, корпус СКФУ №9, ауд. 529
33-07-11

<https://vk.com/club.529> [psynoc.26](https://www.instagram.com/psynoc.26) noc-sevkav@mail.ru [psipro.ncfu.ru](https://www.facebook.com/psipro.ncfu.ru)

السيدات والسادة الكرام
لنمن برغب المشاركة في نادي اللغة الروسية .. وذلك لتبادل المعرفة باللغة الروسية وتبادل الثقافة الروسية
نرجو منكم الاتصال على :

تامر أحمد حنيدي +91798 8-78-85
Kristina Litvinova +7 909 773 -10 -64
Научно-образовательный центр психологического сопровождения
личностно-профессионального развития

Обида

- Учиться выстраивать позитивные взаимоотношения с представителями разных культур, гибко реагировать на ситуации неопределенности.
- Узнавать страну, город и край, культуру, обычаи и традиции с помощью активных тематических мероприятий (тренинги, квезты, экскурсии и т.д.).
- Изучать особенности «разговорного» русского языка посредством общения.
- Учиться уверенно чувствовать себя на улицах новой для Вас страны, города.
- Знакомиться, делиться яркими впечатлениями и поддерживать друг друга в затруднительных ситуациях.





II этап – аккультурационный стресс

Психологическая диагностика

Психологическое консультирование

Психологическая коррекция

Оценку переживания аккультурационного стресса
Уровень адаптированности к учебной группе, учебной деятельности
Оценка аккультурационных установок
Оценка трудностей, проблем, с которыми сталкиваются

Краткосрочное консультирование
Кризисное консультирование

Релаксационные сеансы в лаборатории светозвуковой стимуляции (сенсорной комнате)
Психокоррекционные тренинги «Психологическая среда», марафоны

ВТОРОЙ ЭТАП АДАПТАЦИИ

Мероприятия на период с октября по март (со 2-го месяца обучения в СКФУ).

Задачи данного этапа сопровождения:

- исследование уровня адаптированности студентов к учебной группе и учебной деятельности; особенности переживания аккультурационного стресса; наличие аккультурационных установок; психоэмоциональное состояние; оценка трудностей с которыми встречаются;
- оказание оперативной помощи студенту в решении возникших проблем;
- ознакомление с особенностями современной России, ее культурном наследии, специфике общения представителей разных культур с учетом вербальных и невербальных элементов формального и межличностного общения;
- преодоление страхов иностранных обучающихся в общении на русском языке, выработка навыков оптимального прохождения этапов аккультурационного стресса, формирование совладающего поведения;
- формирование навыков выстраивания позитивных взаимоотношений с представителями разных культур, потребности лучше понимать себя и другого, гибко реагировать на ситуации неопределенности.

Блок 1. Исследовательский

Блок 2. Психологическое консультирование

Блок 3. Коррекционный

3.1. Познать других через себя.

3.2. Осознанное отношение к чувствам, мыслям, действиям, телесным состояниям в системе «Я-другой»

3.3. Кросс-культурная осведомленность.

Блок 1. Исследовательский

№	Содержание мероприятия	Время
1.1	Психологическая диагностика. Организация процедуры исследования (компьютерные классы, бланковые методики, язык методики), время, ответственные	30 мин. на группу
1.2	Анализ и интерпретация результатов, обсуждение с представителями диаспор, кураторами, преподавателями	1 час на встречу
1.3	Составление, корректировка плана работы по выявленным проблемам	2 часа

Блок 2 Психологическое консультирование

№	Содержание мероприятия	Время
1.1	Информирование о работе психолога, о месте расположения, о возможности записаться на консультирование (зарегистрироваться на сайте, записаться по телефону, личная встреча, сообщить куратору)	15 мин. на встречу
1.2	Психологическое консультирование (по запросу)	1 час на встречу
1.3	Заполнение журнала учета консультаций	15 минут на 1 консультацию

Блок 3. Коррекционный

1 встреча в неделю

3.1. Познать других через себя.

№	Содержание мероприятия	Время
1.1	Изучение невербальных сигналов различных культур	1,5 – 2 часа на встречу
1.2	Как общаться без слов. Мимика как универсальное средство общения	1,5 – 2 часа на встречу
1.3	Культурные особенности проявления жестов в разных странах. Особенности проявления жестов, поз и прикосновений при личном (дистанция при личном общении) и деловом общении (общение с преподавателем)	1,5 – 2 часа на встречу
1.4	Значение имени в культуре.	1,5 – 2 часа на встречу

3.2. Осознанное отношение к чувствам, мыслям, действиям, телесным состояниям в системе «Я-другой» с использованием элементов психотерапии (куклотерапия, арттерапия и др.).

№	Содержание мероприятия	Время
1.1	Знакомство со своими чувствами. Проработка основных переживаний связанных с процессом адаптации на разных ее этапах.	1,5 – 2 часа на встречу
1.2	Агрессия, обида и одиночество	1,5 – 2 часа на встречу
1.3	Поддержка и доверие	1,5 – 2 часа на встречу
1.4	Уверенность в себе	1,5 – 2 часа на встречу

3.3. Кросс-культурная осведомленность.

№	Содержание мероприятия	Время
1.1	Организация и участие в фестивалях и праздниках разных стран	1,5 – 2 часа на встречу
1.2	Обсуждение понятия «любовь» для представителей разных культур	1,5 – 2 часа на встречу
1.3	Квест «Единство в многообразии»	1,5 – 2 часа на встречу
1.4	Мероприятия посвященные традиционным российским праздникам: Масленица, Святое Воскресение, Международный день трудящихся (1 мая) и День Победы (9 мая) и др.	1,5 – 2 часа на встречу



Методы исследования

1. Sandhu D., Asrabadi B. Development of an Acculturative Stress Scale for International Students: Preliminary Findings // Psychological reports. 1994. (75). P. 435-448.

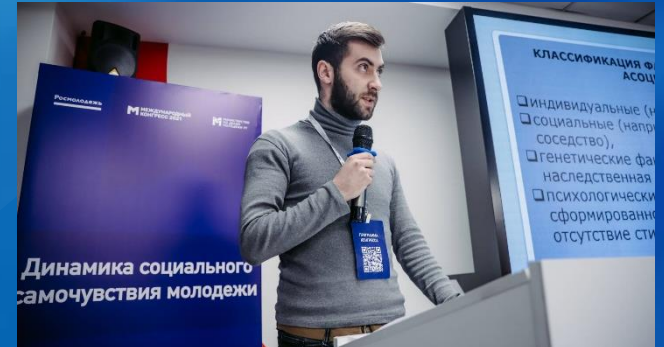
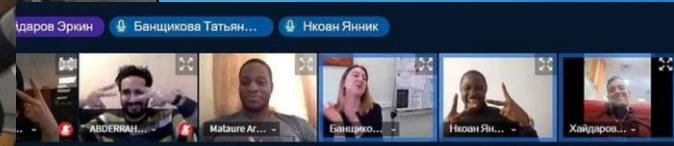
Шкала аккультурационного стресса иностранных студентов Дайа С. Сандху, Бадиола С. Асрабади. Оцениваются показатели воспринимаемой дискриминации, тоски по дому, воспринимаемой враждебности, страха за безопасность, культурного шока, вины и других неспецифических проблем (разное)

2. Berry J. W. [и др.]. Acculturation Attitudes in Plural Societies // Applied Psychology. 1989. № 2 (38). P. 185-206.

Опросник для измерения аккультурационной установки, разработанный (адаптированный) по методике Дж. Берри. У Берри описан принцип выявления аккультурационных установок, согласно этому принципу разработан опросник.

3. «Шкала социокультурной адаптации» (Sociocultural Adaptation Scale, SCAS-R). Дж.К.Вильсон (2012). Шкалы предназначены для того, чтобы оценить, как человек участвует в регуляции своих эмоций и чувств других людей.

4. Методика исследования адаптированности студентов в вузе Т.Н. Дубовицкой. Данная методика позволяет диагностировать уровни адаптированности студентов по шкалам адаптированности к учебной группе и учебной деятельности.





III этап – активное приспособление

Психологическая профилактика

Психологическое консультирование

Психологическая коррекция

Повышение квалификации преподавателей, кураторов

Раскрытие иностранным студентом своего профессионального «Я», расширение знаний о своих возможностях и способностях.

Система шефства
Школа наставничества

ТРЕТИЙ ЭТАП АДАПТАЦИИ

Мероприятия на период с марта по май.

Задачи данного этапа сопровождения:

- приобретение навыков делового и межличностного общения в межкультурной среде и совместной творческой активности;
- формирование траектории профессионального становления, поддержание мотивации академической успеваемости;
- развитие лидерского потенциала, самопрезентации.

Блок 1 Успешность в учебной деятельности.

Блок 2. Профессиональное самоопределение

Блок 1 Успешность в учебной деятельности.

№	Содержание мероприятия	Время
1.1	Тренинг по навыкам конспектирования	1,5 – 2 часа на встречу
1.2	Тренинг по развитию памяти и улучшению концентрации внимания	1,5 – 2 часа на встречу
1.3	Тренинг по тайм-менеджменту	1,5 – 2 часа на встречу
1.4	Тренинг по стресс-менеджменту	1,5 – 2 часа на встречу

Блок 2. Профессиональное самоопределение

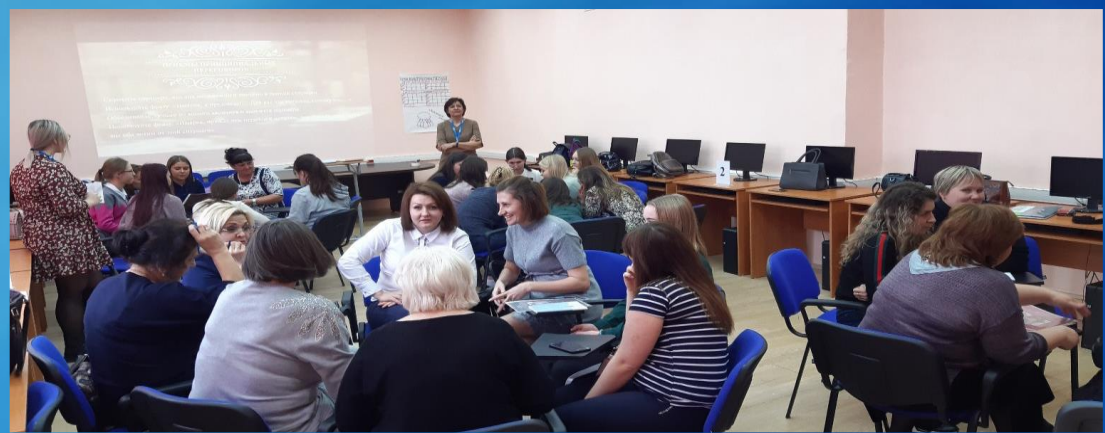
№	Содержание мероприятия	Время
1.1	Встречи с успевающими студентами по каждому из предметов, направлений подготовки. Встречи со студенческими лидерами	1,5 – 2 часа на встречу
1.2	Информирование о профориентационной диагностике и консультировании, профкарьерном консультировании (зарегистрироваться на сайте, записаться по телефону, личная встреча, сообщить куратору)	30 минут на встречу
1.3	Психологическое консультирование (по запросу)	1 час на встречу
1.4	Встречи со студентами-волонтерами. Привлечение иностранных студентов к действующим волонтерским проектам – экологическим, педагогическим и др.	1 час на встречу

Блок 3. Развитие лидерских качеств и командообразование

№	Содержание мероприятия	Время
1.1	Тренинг «Здравствуй, это я!» Как устанавливать контакты с новыми знакомыми, создавать доверительные отношения.	1,5 – 2 часа на встречу
1.2	Тренинг «Всегда вперед». Как сформировать сплоченную команду	1,5 – 2 часа на встречу
1.3	Тренинг «На вершине». Как решать поставленные задачи	1,5 – 2 часа на встречу
1.4	Тренинг «Интересен или опасен, если я другой?!» Как развить свою уверенность	1,5 – 2 часа на встречу



Наставничество, повышение квалификации





СОПРОВОЖДЕНИЕ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ



- Психологическое сопровождение иностранных обучающихся в адаптационный период (программа адаптации).
- Индивидуальное психологическое консультирование (по запросу).
- Мониторинг адаптации к учебной деятельности и учебной группе.
- Релаксационные тренинги в сенсорной комнате.
- Работа клуба «Только по-русски».
- Работа по запросу кураторов, наставников, преподавателей, управления международного образования.
- Повышения квалификации преподавателей, кураторов по вопросам психолого-педагогического сопровождения иностранных обучающихся.
- Работа с представителями студенческой Школы наставничества.

Thank You !



Банщикова Т.Н., кандидат психологических наук, доцент, руководитель научно-образовательного центра психологического сопровождения личностно-профессионального развития