

Номинация 1. Программы по профилактике рисков отклоняющегося поведения в молодёжной среде.

Название программы

Программа психологического просвещения в целях профилактики деструктивного поведения иностранных студентов образовательной организации высшего образования

Султанова Наиля Даутовна

ФГБОУ ВО Набережночелнинский государственный педагогический университет

заведующий службой психолого-педагогической поддержки, кандидат психологических наук, доцент.

nds1959@yandex.ru

1. Обоснование практической актуальности

Характерной особенностью образовательной деятельности в современных условиях является *международная академическая мобильность*. Во многих вузах России обучение проходят представители из ближнего и дальнего зарубежья. Своевременная разработка профилактической программы по психологическому просвещению (далее – Программа) кураторов, преподавателей вуза в целях профилактики деструктивного поведения среди иностранных студентов способна улучшить учебно-профессиональную деятельность в вузе, обеспечить системный воспитательный процесс становления личности после приезда, предупредит социально-психологические проблемы, с которыми могут столкнуться иностранные студенты в процессе обучения; а также обеспечит продуктивную профилактику деструктивного поведения в молодежной, студенческой среде, противодействовать распространению террористической идеологии среди обучающихся. Отдельные ученые России констатируют, что воспитательная, профилактическая деятельность в образовательных организациях, сейчас важнее образовательной компоненты [Болотов В.А., Розов Н.Х., Тарханова И. Ю.]. С этим нельзя не согласиться. Целостная, системная профилактическая работа, с учетом реальностей современной жизни, предоставит возможность раскрыть таланты и профессиональные способности иностранных студентов, открыть перспективы для них на месте учебы. Вполне естественно, что организуемая на начальном этапе работа создаст основу для чувства стабильности и надежности после приезда, предупредит разрыв между изначально поставленными для приезда учебными целями иностранных студентов и способами их достижения. Все это, в конечном итоге, предупредит травмы переезда, страх и панику на новом месте жительства, избежать последствия глубокой и затяжной депрессии, своевременно проинформирует о наказаниях за деструктивное поведение, будет способствовать укреплению и принятию новых ценностей, позитивных социальных установок с отказом от терроризма и экстремизма и т.д. Например, ознакомившись с различными нарушениями типа поведения и мышления у иностранных студентов появляется возможность направить сознание на социально позитивное мышление и поступки, осуществить профессиональное развитие с целью самореализации.

Данная Программа базируется на нормах Конституции Российской Федерации, разработана с учетом Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а также тех положений, которые представлены в Концепции развития системы психолого-педагогической помощи в сфере образования и среднего профессионального образования Российской Федерации на период до 2030 г. [6]. В Концепции написано, что «обучающиеся, имеющие иностранное гражданство, проходят сложный путь социокультурной интеграции и адаптации, формирования законопослушного поведения, в процессе которого им может потребоваться повышенное внимание педагога-психолога и оказание квалифицированной психолого-педагогической помощи [6, с. 8]». В документе также отмечается,

что численность иностранных обучающихся в России, «согласно статистике, существенно увеличилась» [6, с. 8] в период с 2020 по 2023 год. Отметим также, что обучающиеся, являющиеся иностранными гражданами, согласно данной Концепции, определены в одну из «целевых групп приоритетного направления в оказании психолого-педагогической помощи участникам образовательных отношений» [6, с. 10].

2. Описание участников Программы (контингент, его специфическая характеристика)

Контингент, для которых разработана Программа: 1) сотрудники международного отдела, заместители деканов по воспитательной работе, кураторы групп и преподаватели; 2) студенты иностранцы первого курса; Большинство организуемых занятий по Программе проводит служба психолого-педагогической поддержки университета совместно с управлением международных связей ФГБОУ ВО Набережночелнинского государственного педагогического университета (далее – НГПУ). В штате управления международных связей работают сотрудники, владеющие несколькими иностранными языками (английский, турецкий, французский), к работе по программе привлекаются также студенты старших курсов. Психологи службы владеют английским, киргизским, узбекским языками.

За последние годы желание обучаться в НГПУ изъявили представители многих стран: дальнее зарубежье – Египет, Колумбия, Конго, Марокко, Нигерия, Судан; ближнее зарубежье – Азербайджан, Казахстан, Кыргызстан, Таджикистан, Туркменистан, Турция, Узбекистан, которые составляют 4,5 % от общего числа студентов вуза. Иностранные студенты являются носителями английского, арабского, испанского, турецкого, туркменского и французского языков.

Отметим, что иностранные граждане до поступления в вуз проходят обучение на подготовительных курсах НГПУ по программе дополнительного образования «Подготовка к поступлению в вуз». К моменту поступления они владеют русским языком на уровне B1 – Intermediate (средний, «пороговый» уровень). В процессе учебно-профессиональной деятельности, а к окончанию обучения в вузе обязательно, иностранные студенты совершенствуют свои знания по русскому языку; развивают способность бегло говорить, читать учебно-профессиональную литературу, писать и понимать собеседника.

3. Описание цели и задач Программы

Цель: формирование и поддержание социальных, учебно-профессиональных, личностно-значимых целей саморазвития у иностранных студентов на начальном этапе включения в учебно-профессиональную деятельность вуза с целью предотвращения возможного воздействия деструктивных сил на основе своевременного психологического просвещения.

Задачи Программы:

1. Проинформировать участников Программы о содержании федеральных и локальных нормативных документах для студентов – иностранных граждан.

2. Изучить имеющуюся практику организации процесса адаптации иностранных студентов в процессе учебно-профессиональной деятельности в вузах России, проанализировать формирующуюся практику работы в НГПУ с учетом психологических, социально-демографических, этнонациональных и др. особенностей.

3. Организовать диагностику иностранных студентов НГПУ по вопросам адаптации с использованием авторской анкеты (Приложение 1), а также провести структурированное интервью с сотрудниками управления международных связей.

4. Проанализировать и определить причины, формирующие деструктивное поведение иностранных студентов, систематизировать полученные данные за последние учебные годы для получения полной картины по цели исследования.

5. Разработать программу, направленную на профилактику деструктивного поведения иностранных студентов, организовать с ними тематические занятия. Разработанная Программа относится к первичной психопрофилактике – «нейтрализация вредных внешних факторов окружающей среды, как биологических, так психологических и социальных» (по Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья: МКФ).

6. Провести лекторий с заместителями деканов по воспитательной работе, кураторами групп и преподавателями о содержании, цели и задачах Программы. Ознакомить их с результатами диагностической, психопрофилактической работы.

7. Внедрить программу по психологическому просвещению в целях профилактики деструктивного поведения иностранных студентов-первокурсников в образовательном учреждении на начальном этапе адаптации студентов первокурсников.

8. Проанализировать эффективность реализации Программы.

4. Научные, методологические и методические основания Программы

Проблема адаптации иностранных студентов требует применения системного подхода, с «определением узловых, фундаментальных проблем, требующих комплексного исследования» [Ломов Б.Ф., 1975]. Любая личностная система (в данном случае система личности иностранного студента) имеет конкретную, поставленную до приезда цель, обладает определенными ресурсами, которые начинают вступать в определенные отношения, связи с определенными возможностями нового внешнего мира. Здесь в первую очередь следует обратить внимание на те признаки, которые «характеризуют поведение системы («среда», «состояние системы», «адаптация»)» [13]. Сотрудники вуза,

содержание Программы, время и сроки проведения занятий становятся объективными характеристиками среды и способны регулировать, направлять развитие личностной системы иностранного студента в акмеологическом, психологическом направлении с реальной возможностью избежать деструктивный путь развития. Поэтому встает необходимость обращать внимание на то, кто проводит и организует первый опыт формирования сознания иностранных студентов на новом месте проживания.

Таким образом, при разработке и внедрении Программы мы исходили из того, что особенности развития личности индивида (в данном случае иностранных студентов) определяются внешними условиями [Рубинштейн С.Л., Леонтьев А.Н., Мясищев В.Н., Зейгарник Б.В.], деструктивное поведение человека обусловлено в первую очередь социокультурными факторами, а не биологическими [Дюркгейм Э., Мертон Р., Фромм Э. и др.].

В профилактической Программе системный подход прорабатывался нами на каждом этапе работы: определение конкретной цели Программы; проработка принципов; анализ элементов адаптационного процесса; выделение наиболее значимых естественнонаучных, общеразвивающих блоков вхождения в новое жизненное пространство; проведение цикла занятий по определенному алгоритму; получение результатов; анализ и коррекция Программы. При этом мы осознавали, что в силу особенностей разрабатываемых нами тем, выделить критерии оценки будет достаточно трудно, ведь наша цель предупредить деструктивное поведение иностранных студентов.

Остановимся на принципах разработки занятий по Программе, которые подразделяются нами на два аспекта: содержательный (принцип развития, принцип развития смысловых образований) и организационно-методический.

Принцип развития является многогранным в отношении иностранных студентов. Он проявляется в следующем:

1) развитие личности студентов понимается как движение к зрелости, движение к полноценному профессиональному становлению в процессе обучения;

2) развитие осуществляется через те противоречия, которые встают на пути иностранного студента, и необходимости разрешения их начиная с начального этапа включения в новую социальную среду;

3) развитие личности иностранного студента зависит от вхождения в учебную, трудовую деятельность, удовлетворения профессиональных интересов, которые обеспечат в будущем стабильность, карьерный рост и социально-психологическую безопасность и др.; не менее важным является и саморазвитие в новых социальных условиях, усвоение правил жизни в общежитии, выход на самостоятельный путь развития на новом месте жительства и др.;

4) использование сравнения на пути развития: выявить особенности развития при стихийном, неорганизованном развитии и при создании специальных, социально регулируемых профилактических условий для дальнейшего развития с перспективой; сопоставление их, выявление тех,

которые позитивно влияют на суждения, поведение иностранных студентов.

Учет принципа развития смысловых образований в работе с иностранными студентами помогает произрасти у иностранных студентов системы ценностей российского общества, целой совокупности значимых учебно-профессиональных, смысложизненных ориентиров, подняться на уровень раскрытия учебно-профессиональных, личностных возможностей. В конечном счете Программа будет содействовать подлинному достижению цели приезда студентов в Россию, полноте профессиональной самореализации после обучения в вузе.

При построении Программы были проработаны следующие *организационно-методические принципы*:

- использовать процесс ориентировки как построение образа, схемы действительного положения предметов мира после приезда, содействовать в выработке новых схем пространства, урегулировать создание схемы природного, социального климата и др. в новой окружающей среде, новом жизненном пространстве;
- внедрить Программу на начальном этапе процесса адаптации, наиболее благоприятном (сензитивном) для профилактики деструктивного поведения;
- включать иностранных студентов в активное взаимодействие с новым социальным окружением;
- уделять внимание значению как отдельных элементов (бытовых, жилищных и др.) в ситуации миграции, так и более целостных, судьбоносных;
- наметить план или пути действий в различных проблемных ситуациях с целью предотвращения возможного воздействия деструктивных сил;
- выделять в процессе адаптации ориентиры, связанные с созданием смысловой сферы личности, которые напрямую будут определять нравственное, когнитивное, физическое и художественно-эстетическое развитие иностранных студентов;
- сохранить у иностранных студентов эмоционально положительное отношение к месту переезда, развить профессионально значимые качества.

5. Сроки и этапы реализации Программы (период времени и количество академических часов)

Адаптация к обучению в вузе для иностранных студентов, как показывает практика, проходит достаточно трудно и сложно. Приспособление к новой среде является узловым моментом в их жизнедеятельности. Ощущение напряженности, тревоги, внутреннего дискомфорта, снижение уверенности в себе и др. становятся показателями дезадаптации. Со временем, накопившиеся материальные, социально-экономические проблемы, ощущение внутреннего дискомфорта вдали от родины, отсутствие эмоциональной поддержки родных и близких и т.п., отрицательно сказываются на образовательном, психологическом, межличностном уровнях. Все это может спровоцировать студентов на девиантное поведение (несоответствие общепринятым нормам морали и нравственности), делинквентное поведение (выход за правовые

рамки, нарушение закона). Внедрение профилактической Программы в первые месяцы (сентябрь-октябрь) после приезда на место учебы снижают вероятность проявления такого рода поведения. Как известно, кардинальные перемены происходят у первокурсников в первый год обучения [Батколина В.В., Говорушенко А.В., Раевская Е.А., Слободчиков И.М. и др.], а последующие годы не дают столь больших изменений. Поэтому, еще раз отметим, что первые дни, месяцы оптимизируют процесс плодотворной адаптации и обеспечивают учебно-профессиональную деятельность иностранных первокурсников, снижают риск быть вовлеченным в девиантное поведение.

Разработанная Программа проходит в четыре этапа: 1) организация работы с кураторами, преподавателями вуза; 2) первичная адаптация – встреча студентов иностранцев и проведение тематических занятий по темам Программы (обычно 1 пара в течении 5-6 дней); 3) вторичная адаптация, связанная с психолого-педагогическим сопровождением в течение учебного года службой психолого-педагогической поддержки, сотрудниками управления международных связей и кураторами групп (беседа, структурированное интервью, наблюдение, анализ поведения студентов в зачетно-экзаменационном периоде, участие в различного рода активностях и др.); 4) проведение ежегодного мониторинга динамики адаптации иностранных студентов, определение эффективности реализации Программы, коррекция плана работы и профилактической работы по Программе.

До организации работы с иностранными студентами по Программе планируется работа с кураторами, преподавателями вуза (первый этап). Их знакомят с целями, задачами и содержанием Программы, психологическими особенностями иностранных мигрантов. В процессе работы внедряются новые методы организации учебно-профессиональной деятельности студентов разных стран, осваиваются их этнопсихологические особенности. В ходе обсуждения участники встречи делятся опытом работы, обсуждаются пути решения проблемных ситуаций, требующих определенных действий. Данный этап работы проходит, как правило, в конце учебного года и в начале сентября.

6. Ожидаемые результаты реализации Программы. Критерии оценки планируемых результатов

1. Создание в государственном образовательном учреждении единой целостной профилактической системы работы с иностранными студентами, с единой тематической направленностью обеспечат продуктивную профилактику деструктивного поведения иностранных студентов в образовательной организации высшего образования.

2. Повышение качества профилактического воздействия будет обеспечено на основе учета принципов разработки Программы, внедрения современных психолого-педагогических технологий для личностного, учебно-профессионального развития иностранных студентов.

3. Формирование у иностранных студентов сопричастности к истории, культуре, традициям страны, в которой они получают образование,

ответственности за свое будущее, личностное и учебно-профессиональное развитие, освоение знаний о юридических законах, нормах общения и др. предупредят деструктивное поведение.

4. Социальная адаптация, социализация на новом месте жительства, а также учебно-профессиональное развитие иностранных студентов будут продуктивными, если организуемая работа начинается в сензитивный, наиболее благоприятный для развития личности студентов период: начальный период адаптации к местности, первые два-три месяца после приезда в Россию.

5. Формирование самостоятельности, активной жизненной позиции, социальной ответственности, учебно-профессиональной направленности, а также необходимость участвовать в различных рода внеучебной активности (спортивной, кружковой и др.) на внутривузовском, городском, республиканском, общероссийском уровнях расширят диапазон для целостного развития в период обучения.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

Качественные критерии:

1. изменение деструктивных форм поведения иностранных студентов на конструктивные;

2. адаптированность студентов к новым условиям жизни;

3. направленность на самооздоровление, на здоровый образ жизни;

4. создание в учебном заведении эффективной социально поддерживающей среды, повышение уровня положительного эмоционального состояния (позитивное взаимодействие с педагогами, куратором, сокурсниками, сотрудниками управления международных связей НГПУ;)

5. поддержание интереса к выбранной профессии, повышение профессиональных мотивов.

Количественные критерии:

1. уменьшение количества иностранных обучающихся с девиантным поведением: посещение занятий; отказ от краж, вымогательства, применения психоактивных веществ; снижение количества драк, агрессивных форм поведения;

2. повышения уровня адаптивности, самопрятия, прятия других; улучшение эмоционального комфорта;

3. выраженный отказ или попытка отказаться от вредных привычек, занятие в спортивных секциях (количество иностранных студентов в спортивных секциях, участие в спортивных соревнованиях, количество призовых мест), довести процент занимающихся в секциях до 90 %;

4. позитивное взаимодействие с педагогами, куратором, однокурсниками, сотрудниками управления международных связей НГПУ; освоение педагогами новых интерактивных, психолого-педагогических техник; проведение психологом не менее 4-5 тренинговых занятий по темам: «Снятие страха и тревожности», «Снятие барьеров в общении», «Тренинг межличностного общения с местными студентами», «Тренинг психологической саморегуляции и

трансформации отрицательных переживаний в положительное эмоциональное состояние»;

5. укрепление учебно-профессиональных мотивов; своевременная сдача зачетно-экзаменационной сессии; высокая активность на семинарских и практических занятиях; защита курсовых и дипломных работ.

Используемые психодиагностические методы: методика Роджерса-Даймонда (Опросник социально-психологической адаптации), Тест «Адаптация личности к новой социокультурной среде» Л.В. Янковского, Шкала тревоги Спилбергера-Ханина, Тест «Самооценка форм агрессивного поведения» (модифицированный вариант теста Басса – Дарки); используются современные российские и зарубежные анкеты, проективные методики, проводится структурированное интервью и др.

7. Тематический план Программы

Тематический план занятий с иностранными студентами в начальный период адаптации к местности, образовательному учреждению, учебному процессу представлен в таблице 1. Отметим, что темы Программы разработаны службой психолого-педагогической поддержки совместно с управлением международных связей на основе ежегодного мониторинга комплексного и многоуровневого механизма анализа эффективности работы по профилактике деструктивного поведения иностранных студентов.

Таблица 1 – Тематический план занятий с иностранными студентами по Программе

№ п/п	Тема занятий-бесед с иностранными студентами
1.	Карта города, республики, страны приезда. Знакомство с вузом, факультетами, преподавательским составом
2.	Юридическая среда как ресурс для социального развития иностранных студентов. Воспитание правовой культуры. Несоблюдение законов России и их последствия
3.	Психологические особенности иностранных студентов. Формирование внутренней, самостоятельной готовности к целенаправленному взаимодействию с новой социальной средой, движение к самостоятельности
4.	Роль питания и пищи в адаптации мигрантов
5.	Физические упражнения в обеспечении оптимальной адаптации иностранных студентов к новым условиям среды
6.	Внешний вид и одежда, их особенности и значение в межличностном общении
7.	Вклады мигрантов в достижения страны. Великие переселенцы
8.	Обычаи, традиции в России и Татарстане. Особенности города Набережные Челны
9.	Этнопсихологические особенности и их влияние на учебно-профессиональную деятельность иностранных студентов. Этнонациональные различия в образовательном процессе
10.	Рефлексия как осознание содержания по пройденным темам

Тема, связанная с изучением русского языка, не включается в тематический план занятий со студентами высшего образования: овладение

русским языком определяет возможность поступления в НГПУ иностранных граждан после обучения на подготовительном отделении.

8. Содержание Программы

Тема 1. – Карта города, республики, страны приезда. Знакомство с вузом, факультетами, преподавательским составом

Проблема пространства, в которой происходит дальнейшее формирование личности иностранного студента после приезда, развитие его социальной и профессиональной идентичности в новой стране, городе, является одной из ключевых в процессе адаптации. В основу складывающейся картины мира, нового пространства необходимо включать процессы самоорганизации и саморазвития студентов [Пригожин И., Стенгерс И., 2000; Хакен Г., 2011; Князева Е.Н., Курдюмов С.П., 2002]. Однако этот процесс должен быть управляемым извне в начальный период адаптации, до полного становления у них картины жизненного пространства в устойчивую структуру, то есть до перехода из старого и укоренении нового в режиме актуального времени и пространства [Киященко Н.И., 2004; Лисеев И.К., Садовский В.Н., 2004]. Ключевую роль в исследовании нового пространства для иностранных студентов начинают играть вопросы изучения внешних условий жизнедеятельности и здесь, конечно, важно изучить местность, ее достопримечательности, улицы, заводы, учебные заведения, посмотреть на людей, проживающих в данной местности и т.д. Для этого нужна экскурсия по городу, со специально подготовленной информацией о городе, республике, стране проживания.

До экскурсии студентам дается возможность зафиксировать на бумаге два круга: «что знаю о карте пространства, где я вырос» и второй круг – «новая карта, что я жду и как себе представляю новую местность» с разной степенью детализации. На втором этапе со студентами организуется экскурсия по городу, в которой идет знакомство с местностью. На третьем этапе предоставляется возможность поразмышлять, что совпало или не совпало с ожиданиями.

Складывающиеся представления, как известно, оказывают влияние на дальнейшую судьбу людей, на систему представлений и ценностей, на успешность или неуспешность в учебном процессе, на результаты учебы и труда, особенности поведения в различных проблемных ситуациях. Разрозненные частицы пространства и мира благодаря Программе соединяются в единое целое и дается возможность создать общее представление о том, где они будут жить, учиться, развиваться, переживать и радоваться в процессе учебно-профессионального развития в вузе.

Тема 2. – Юридическая среда как ресурс для социального развития иностранных студентов. Воспитание правовой культуры. Несоблюдение законов России и их последствия

Данная тема позволяет ввести в ориентировочную деятельность

(Гальперин П.Я., 1968) о месте учебы с помощью нормативно-правовых законов; создать внутреннюю позицию защищенности и стабильности; познакомить с последствиями деструктивного поведения и др.

Таблица 2 – Основные вопросы знакомства иностранных студентов с нормативно-правовыми актами о правах, обязанностях, имеющих юридическую силу в России

Ознакомление с нормативно-правовыми актами РФ, РТ и университета	– процедура постановки на учет по месту пребывания; – нарушение установленного порядка пересечения государственной границы РФ; – нормативно-правовые и иные акты в сфере противодействия терроризму; – список для въезда, на которые иностранным гражданам требуется специальное разрешение; – предоставление полиса медицинского страхования, правила оказания медицинской помощи; – страхование жизни и здоровья; – сроки пребывания в стране после окончания учебы; – возмещение вреда в случае причинения вреда здоровью, имуществу вуза, где обучается студент; – компенсация в случае смерти; – особенности осуществления трудовой деятельности (Кодекс об административных правонарушениях РФ); – порядок перевода иностранного студента из одного ВУЗа РФ в другой; – бесплатное обучение и проживание в общежитии; – нострификация диплома бакалавра и др.
Информирование о наиболее частых правонарушениях иностранных студентов в России за последние годы и их последствия. Изучаются преступления, которые совершаются иностранными студентами или против них в России	– режим пребывания (проживания) в Российской Федерации, выразившееся в уклонении от выезда из Российской Федерации по истечении определенного срока пребывания; нелегальное проживание на территории РФ после прекращения (окончания) учебы; – административные правонарушения в области дорожного движения; – грабежи, кражи, незаконные сделки с валютными ценностями, хулиганство, изготовление и ношение огнестрельного и холодного оружия; – изнасилования, убийства, причинение тяжких телесных повреждений, особо злостное хулиганство; – сбыт фальшивых кредитных карточек, денежных знаков; – транспортировка и сбыт наркотиков; – нелегальная транспортировка и торговля людьми; – контрабанда культурных ценностей; – подделка документов и др.
Ознакомление с правилами поведения иностранных студентов в НППУ	По возможности не покидать территорию университета, общежития в одиночестве; необходимость держаться группами; не находиться на улице в темное, ночное время суток; осмотрительно, благоразумно относиться к новым знакомствам; не ходить к малознакомым людям в гости; внимательно следить за своими документами и ценностями; в случае необходимости немедленно звонить и сообщить о случившемся куратору, старосте группы

Тема 3. – Психологические особенности иностранных студентов.

Формирование внутренней, самостоятельной готовности к целенаправленному взаимодействию с новой социальной средой, движение к самостоятельности

По данной теме рассматривается широкий спектр вопросов, которые ставятся в процессе адаптационного тренинга, но продолжают быть актуальными в течение первого учебного года:

- социокультурная адаптация к новым условиям жизнедеятельности;
- изменение условий жизни и их влияние на мигрантов;
- психические травмы мигрантов после отрыва от родительской семьи;
- факторы, способствующие максимально быстрой адаптации;
- получение социально-психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий;
- развитие самостоятельности, постановка долгосрочных учебно-профессиональных целей;
- открытость к новому социокультурному пространству;
- учебная самостоятельность (самонаправленное и саморегулируемое профессиональное обучения).

Тема 4. – Роль питания и пищи в адаптации иностранных студентов

Пища и питание – мощные и эффективные способы поддержки людей при помощи биологически активных веществ. Пища влияет на психоэмоциональное состояние человека. Из-за переезда происходит смена привычного рациона питания, одной климатической зоны на другую, что обязательно сказывается на психоэмоциональном состоянии иностранных студентов. Влияют на него и выработанные индивидуальные и вкусовые предпочтения. В связи с этим возникает необходимость проведения комплекса мероприятий, включающих в себя информационную основу коррекции питания и пищи (нутрициология и трофология).

Таблица 3 – Основные вопросы о влиянии питания и пищи на психофизиологическое и психоэмоциональное состояние иностранных студентов

Переезд накладывает отпечаток на психофизиологическое состояние иностранных студентов	пища дает возможность приспосабливаться к окружающей природе и пребывать с ней в гармонии и соразмерных связях;
	традиционная для мигранта система питания испытывает кардинальные изменения. Резкие отклонения от привычных традиций питания влияют на психофизиологическое состояние здоровья и оказывают влияние на их психоэмоциональное состояние;
	встает необходимость в замене известных пищевых продуктов новыми, российскими;
	наблюдается слабое представление о пищевых ресурсах новой окружающей среды, об ассортименте продуктов, проявляется особенность в неэффективном или неумелом их использовании в пищу;
	отсутствует гарантия от недоедания

Психоэмоциональное состояние иностранных студентов	отсутствие привычной нутриентной составляющей способствует возникновению состояния длительного эмоционального напряжения;
	длительное напряжение вызывают отрицательные эмоции, приводит к снижению интеллектуальных, учебных и энергетических ресурсов организма, способствует возникновению иммунного дефицита, накоплению внутренних напряженных психоэмоциональных состояний; студент не всегда способен самостоятельно и конструктивно справиться с возникающими проблемами;
	начинают проявляться такие компенсаторные процессы, как страх, тоска, печаль, которые могут разрушать тело, спровоцировать развитие различных болезней; человек может причинять вред себе и окружающим, нанести ущерб природе и материальным вещам, возникают конфликты с применением агрессивных действий и др.
Рекомендации	в период адаптации необходима психологическая готовность к биологическим, социальным, психологическим, физиологическим изменениям;
	с проблемами переезда сталкиваются все мигранты (в том числе и «великие переселенцы»), каждый из них способен найти социально приемлемый способ решения проблем, избежать деструктивное поведение;
	уметь анализировать доминирующие вкусовые предпочтения, которые позволяют выявить психоэмоциональные причины и психофизиологические состояния после приезда; первые симптомы кризиса возникают через две-три недели после приезда в виде индифферентного отношения к употребляемой пище;
	нарастающее эмоциональное напряжение необходимо снижать приготовлением излюбленных блюд из привычной до переезда кухни; выполнением той деятельности (спорт, хобби и др.) к которой выработана привычка;
	привозить или просить родителей прислать те продукты, в которых особенно сильно нуждается студент;
	дискомфорт, создаваемый изменением структуры и рациона питания индивидуален, сохраняется длительно, примерно от 2 до 6 лет

Тема 5. – Физические упражнения в обеспечении оптимальной адаптации иностранных студентов к новым условиям среды

Возникающие в процессе переезда проблемы, оказывают влияние на физическое и психическое здоровье студентов, негативно воздействуют на психоэмоциональное состояние, успешность обучения, производительность труда. Хорошим доступным «инструментом» для решения задач оптимизации вхождения иностранных студентов в новое пространство можно рассматривать профессионально сконструированный алгоритм (комплекс) психофизиологического программирования на адекватную социализацию, обязательно включающий различные спортивные мероприятия с выполнением физических упражнений. Значение физической культуры в гармонизации взаимоотношений индивидуума с окружающей средой, в том числе и

социальной, а также ее позитивное влияние на состояние людей с созданием положительного эмоционального фона в жизни человека велико.

Иностранный студент должен научиться разумно использовать свое время и силы, тогда он в меньшей степени испытывает трудности, стрессы, потери в личной сфере и состоянии здоровья. В нашем университете проводятся различные культурно-массовые, спортивные, оздоровительные мероприятия с обязательным участием иностранных студентов: спортивный конкурс «А ну-ка, девушки», «А ну-ка, парни»; студенты участвуют в спортивных соревнованиях по баскетболу, волейболу, плаванию; Лыжне России, Кроссе наций; армреслинге; сдают нормы ГТО и др. Ежегодно иностранные студенты участвуют в спортивном мероприятии «День здоровья», народном празднике Татарстана Сабантуй, связанным с окончанием весенних полевых работ. В 2023-24, 2024-2025 учебных годах победителем на Сабантуе в национальном поединке Куреш был студент факультета естествознания, физической культуры и спорта НГПУ Вепа Гурбанов, который приехал на учебу из Туркменистана.

Обучающиеся в нашем вузе иностранные студенты входят в состав факультетских команд по мини-футболу.

При университете для всех обучающихся студентов (сотрудников в том числе) функционирует спортивно-оздоровительный комплекс Н₂О с плавательным бассейном и с самыми популярными видами физической нагрузки.

Тема 6. – Внешний вид и одежда, их особенности и значение в межличностном общении

Вопросы для обсуждения:

- внешний вид мигранта и его значение в процессе адаптации;
- внешний вид мигрантов, вызывающий тревогу и чувство опасности;
- культура одеваться в соответствии с суровым, холодным климатом;
- знакомство с приблизительным температурным режимом местности: +16 до + 22 это летняя одежда с лёгким свитером, который можно легко снять; летняя одежда также при температуре выше + 22 градусов; осенняя одежда от + 1 до +16; зимняя от 0 до –50; весенняя от –1 до 16. Обращается внимание на температуру выше и ниже +16, от которой зависит жизнь и здоровье мигрантов.

Тема 7. – Вклады мигрантов в достижения страны.

Великие переселенцы

При обсуждении вопросов данной темы определяется роль смены места жительства в раскрытии способностей выдающихся личностей, формируется максимальная степень использования возможности подражания продуктивным личностным, социокультурным образцам поведения и деятельности великих мигрантов. В целях расширения представлений о смене места проживания рассматриваются следующие ее виды: кратковременная миграция (гастроли, командировки, соревнования; путешествия и экскурсии, получение образования в учебном заведении); долговременная миграция (добровольные и вынужденные

мигранты, беженцы и др.). Обсуждаются вопросы о влиянии миграции на потенцию и способности к активной, созидающей деятельности в жизни «великих переселенцев».

В данной теме рассматриваются достижения переселенцев с опорой на судьбы профессионально состоявшихся личностей, внесших существенный вклад в развитие науки, техники, производства и т.д. в другой стране (Эренфест П., Якоби Б.С., Бабур З.М., Левин К., Шварценеггер А., Нуреев Р.Х., Максудов С.Н. и др.).

Во время обсуждения затрагиваются темы о мигрантах разной национальности. Это достаточно важная психологическая работа, позволяющая отыскать, найти, понять психологически важные ориентиры жизни сильного, знаменитого человека, оказавшегося в новых условиях жизни, выяснить способы формирования смысложизненных ориентаций в новом образовательном пространстве для людей разной национальности, религии и др. Данная тема позволяет укрепить веру в себя, способствует нравственному развитию, формированию чувства гордости, предотвращает от неверного пути и деструктивных поступков на материале отечественных и зарубежных персоналий. Тема формирует чувство объединения, укрепляет внутреннюю позицию человека на учебно-профессиональные достижения, позволяет познакомиться с этнокультурными особенностями мигрантов и др.

Для многих великих личностей отъезд связан с выбором учебного заведения и с переездом в центральные города, столицу на стадии адепта, адаптанта или интернала. Переезд в столицу и выбор учебного заведения становятся условием для профессионального развития, поиска наиболее благоприятной и акмеологически насыщенной среды, побуждающей человека к раскрытию его подлинных профессиональных возможностей. Переезд становится «акме»-событием, толчком к «пику» профессионального развития. Такое событие произошло в жизни Аристотеля, Галена (Клавдий), Л.Ф. Быкова, Г.Ф. Гаузе, Э.С. Гарднера, К.В. Глюка, М.М. Герасимова, Б.В. Зейгарник, Л.И. Мандельштама, М.В. Ломоносова, Ш. Марджани, Д.И. Менделеева, М.П. Мусоргского, А.Н. Радищева, Ф.И. Шаляпина, И.И. Шишкина и многих других. Например, педагогическая и научная деятельность Ш. Марджани (1818-1889) началась в Бухаре и Самарканде. Там он провел более десяти лет, пополняя свои знания. В дальнейшем он внес серьезный вклад в развитие передовой общественно-политической и исторической мысли. Он писал, что «умение и просвещение можно брать везде, где оно есть. Знание и просвещение не знают ни национальных, ни языковых границ» [1].

Как видим, тема создает иностранным студентам условие для полноценного личностного развития, учебно-профессионального становления, достижения в дальнейшем вершин в профессиональной деятельности. Они знакомятся с наиболее значимыми чертами характера, позволяющими нейтрализовать деструктивные пути самоосуществления. Их взор направляется на овладение акмеологическими, психолого-педагогическими технологиями профессионального развития; на изучение условий, которые дадут возможность

студентам стать успешными при любых обстоятельствах жизни, научат максимально использовать ситуацию, расширять границы для полноценного личностного и психического развития.

Тема 8. – Обычаи, традиции в России и Татарстане. Особенности города Набережные Челны

Рассматриваемые вопросы темы могут сыграть большую роль в формировании у иностранных студентов мировоззрения и смысловых ориентиров после приезда, которые сделают их жизнь гармоничной и целостной в период обучения:

- знакомство с традиционными российскими ценностями: семья, патриотизм, гуманность, национальная культура, религия и др.;

- семья для россиян: совместный досуг и совместная деятельность, наполненные историей и общими воспоминаниями; семейное торжество (обладают терапевтическим эффектом, способно снизить уровень стресса, предотвращает конфликтные ситуации, способствует улучшению межличностных отношений между детьми, родителями и старшим поколением);

- праздники и их особая значимость для россиян: девятое мая, Новый год, масленица, пасха и другие. Праздник Сабантуй для жителей Татарстана.

О Набережных Челнах иностранные студенты узнают следующее:

- второй по значимости город в Татарстане;

- в топе – 30 российских городов по качеству жизни город Набережные Челны занял 18 место;

- молодой промышленный город, знаменит благодаря тому, что производит грузовые автомобили, автобусы и двигатели для КАМАЗа;

- легендарные большегрузы участвуют в мировом авторалли «Дакар»;

- в городе есть более 10 лучших достопримечательностей;

- проживают 548 221 человек: башкиры, марийцы, русские, татары, удмурты, украинцы, чуваша и др. национальности.

Тема 9. – Этнопсихологические особенности и их влияние на учебно-профессиональную деятельность иностранных студентов.

Этнонациональные различия в образовательном процессе

- проявляются особенные и устойчивые национальные различия в системе образования стран Ближнего и Дальнего Востока, Африки, Юго-Восточной и Средней Азии;

- отмечаются психологические, социально-психологические особенности иностранных студентов разных стран (типичные черты характера, эмоционально-волевая сфера, отношение к учебному процессу, принятие помощи и др.);

- обращается внимание на различия образовательных систем мира в отношении к религии: секуляризм (межрелигиозная толерантность), исламизированная образовательная традиция и др.;

- выделяются особенности профориентации и профнаправленности в разных странах;

- изучаются принципы поликультурности, уважение прав личности на мировоззренческий выбор, признание обязанностей каждой личности вносить свой вклад в прогрессивное развитие общества, поддержание мира, согласия, взаимопонимания и взаимоуважения независимо от национальной, конфессиональной принадлежности.

Тема 10. Рефлексия как осознание содержания по пройденным темам.

На последнем занятии подводятся итоги по проведенным тематическим занятиям. Иностранные студенты делятся впечатлениями, демонстрируют приобретённый в ходе обсуждения опыт; соединяют старое представление с новым содержанием о стране, местности, отношении к учебно-профессиональной деятельности и др.

На третьем этапе реализации Программы (вторичная адаптация) проходит дальнейшее психолого-педагогическое сопровождение иностранных студентов первокурсников в течение учебного года службой психолого-педагогической поддержки, сотрудниками управления международных связей и кураторами групп.

На третьем этапе включаются следующие виды работ с иностранными студентами:

- диагностическая работа (трудности в процессе обучения, в коммуникативной сфере, диагностика преобладающего развития социальных навыков и др.);

- коррекционно-развивающая деятельность проводится в соответствии с образовательными потребностями студентов в индивидуальной или групповой форме; коррекционно-развивающие занятия направлены на преодоление трудностей обучения, развитие эмоционально-волевой и личностной сфер, формирование системы социальной защиты при неблагоприятных условиях жизни, психотравмирующих обстоятельствах и др.;

- консультативная работа (выработка рекомендаций по основным направлениям адаптационного процесса, выбор стратегии получения образования в России, вопросы трудоустройства и др.).

Четвертый этап связан с проведением ежегодного мониторинга динамики адаптации иностранных студентов разных курсов, с определением эффективности реализации Программы, коррекцией плана работы и профилактической Программы. Критерии оценки достижения планируемых результатов также представлены в работе.

9. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации Программы

1) требования к психологу, реализующему Программу, сотрудникам управления международных связей НГПУ, преподавателям и кураторам групп:

- владеть профессиональными навыками работы с иностранными студентами;
- знать один из иностранных языков студентов, владеть умением работать с переводчиком;
- владеть информацией о методах, методиках для исследования личностных особенностей иностранных студентов;
- обладать социальной и коммуникативной компетентностью, не нарушать границы личности, уметь создавать безопасную психологическую обстановку, среду;
- пользоваться невербальными средствами общения, учитывать этнонациональные особенности невербальной коммуникации иностранного студента;
- ориентироваться в культурных особенностях студентов разных стран;
- иметь достаточное представление о деструктивных формах поведения, обладать необходимыми профессиональными знаниями и информацией о профилактике деструктивных форм поведения;
- уметь психологу строить доверительные отношения с сотрудниками управления международных связей НГПУ, иметь достаточный профессиональный и личностный статус среди педагогов, кураторов.

2) требования к информационной обеспеченности университета для реализации Программы:

- наличие библиотеки с достаточным объёмом учебно-профессиональной, психологической, педагогической литературы;
- наличие Интернета для получения необходимой информации об актуальных проблемах адаптации мигрантов, методах и техниках их решения;
- наличие электронной почты для обмена информацией по тематике девиантного поведения с коллегами из других регионов (диагностический инструментарий, психолого-педагогические новинки, методические разработки, современные социально-психологические практики работы с мигрантами и др.).

Закончить работу хочется притчей о курицах и об орлах. Кому отдается предпочтение? В предпочтениях с позиции пищи на первом месте всегда находится курица. Орел же воспринимается нами как благородная, независимая птица. Однако это не все, что можно сказать об орлах. Если в курятнике заболевает курица, то остальные, здоровые птицы ее просто затапывают. А орлы? Они всей стаей выкармливают своего слабого сородича до того момента, пока больной орел не сможет самостоятельно жить дальше. Так кто же мы в отношении к иностранным студентам: курицы или орлы? Как мы относимся к тем, кто сейчас переживает трудности адаптации? Проявится ли у нас гуманизм, чтобы понять и просто принять иностранных студентов?

Литература

1. Батколина В.В. Адаптация первокурсников к образовательной среде высшего учебного заведения // Высшее образование сегодня. 2018. №3. С. 68-71. DOI: 10.25586/RNU.NET.18.03.
2. Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия [Электронный ресурс] 2 CD. 6-е, 7-е, 8-е изд. Москва: Кирилл и Мефодий, 2002, 2003, 2007.
3. Выготский Л.С. История развития высших психических функций [Текст] / Л. Собр. Соч. Москва : Смысл; Эксмо, 2005. Т. 3. С. 5-328.
4. Говорушенко А.В. Академическая адаптация студентов-первокурсников к обучению в вузе // Гуманитарные исследования. Педагогика и психология. 2021. №6. С. 16-21.
5. Дюркгейм Э. Самоубийство: Социальный этюд [Текст]. Москва : Мысль, 1994. 399 с.
6. Интервью с профессором Г. Хакеном // Вопросы философии. 2000. № 3. С. 53-61.
7. Зейгарник Б.В. К вопросу о механизмах развития личности [Текст] / Вестник Московского университета. 1979. Сер. 14. № 1. С. 3-8.
8. Концепция развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года (утв. Министерством просвещения Российской Федерации России от 18.06.2024).
9. Кузнецова М.Н. Обзор теоретических аспектов деструктивного поведения личности [Текст] Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 2 (156). С. 340-343.
10. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики [Текст]. Москва : Академия пед. наук РСФСР, 1959. 345 с.
11. Ломов Б.Ф. О системном подходе в психологии // Вопросы психологии. 1975. № 2. С. 31-46.
12. Мертон Р. Социальная теория и социальная структура [Текст] Социс. 1992. № 2. С. 118-121.
13. Мясищев В.Н. Психология отношений [Электронный ресурс]. URL: http://lib100.com/common_psychology/psihologiya_otnosheniy/html/
14. Раевская Е.А. Особенности динамики процесса адаптации студентов-первокурсников в университете: первая сессия // Непрерывное образование: XXI век. 2016. Вып. 3 (15). DOI: 10.15393/j5.art.2016.3205.
15. Розов Н.Х. Мысли о преподавании математики гуманитариям, возникшие при чтении одного учебного пособия // Математика в высшем образовании. 2012. № 10. С. 57-66.
16. Рубинштейн С.Л. Принципы и пути развития психологии [Текст]: монография. Москва : Наука, 1997. 456 с.
17. Рыжов Б.Н. Системная психология. Москва : Издательские Технологии. Т8. 2017. 356 с.
18. Садовский В.Н. Основания общей теории систем. Москва : «Наука», 1974. 280 с.

19. Слободчиков В.И. Категория возраста в психологии и педагогике развития // Вопр. психол. 1991. № 2.
20. Степаненко А.С., Демко О.С. Особенности преступлений, совершаемых иностранными гражданами, которые обучаются на территории Российской Федерации // Conference: современное общество образование и наука, 2016.
21. Тарханова И. Ю. Новые подходы к организации профилактической работы в образовательной среде // Ярославский педагогический вестник. 2016. № 6. С. 42-46.
22. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
23. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности [Текст]: монография. Москва : Республика, 1994. 447 с.

Приложение №1

В таблице 4 представлены ответы большинства иностранных студентов старших курсов на вопросы авторской анкеты. В анкетировании участвовали студенты следующих четырех факультетов: историко-филологический; педагогики и психологии; естествознания, физической культуры и спорта; математики, информатики и искусств.

Таблица 4 – Результаты анкетирования иностранных студентов НГПУ из ближнего и дальнего зарубежья по вопросам адаптации

Номер вопроса	Вопросы	Ближнее зарубежье	Дальнее зарубежье
1.	Как долго идет процесс адаптации к новой местности?	Быстро – 60 %	Долго – 70 %
2.	Какие методы работы необходимы с иностранными студентами?	Быть чаще с теми людьми, которые помогут ввести в учебно-профессиональную деятельность	Наладить отношения с коренными жителями, студентами, участвовать в совместных внеучебных мероприятиях. Улучшить процесс изучения русского языка
3.	Чья деятельность оказала положительное влияние в начальный период после приезда?	Старшекурсники своей национальности, сотрудники управления международных связей, кураторы, сокурсники	Старшекурсники своей национальности, сотрудники управления международных связей, старшекурсники, кураторы, сокурсники
4.	Какой информации оказалось недостаточно в период обучения?	Большинство указали на ознакомление с содержанием нормативно-правовых законов, снятием стресса после переезда, неосведомлённость о социально-психологических особенностях жителей России. Они предполагали, что будут жить по своим правилам, но результат не оправдал их ожидания	Климат, погодные условия, одежда, традиции и обычаи людей, особенности учебно-профессиональной деятельности
5.	Сталкивались ли вы с печальным опытом, правонарушениями в процессе обучения в вузе?	Кража жвачки, шоколадки; продажа наркотиков и последствия от этих деяний	Драка, смерть по неосторожности

При нерегулируемых условиях процесс адаптации приобретает затяжной характер, большинство студентов сталкиваются с трудностями на начальном этапе вхождения в новое жизненное пространство в юношеском возрасте. Они стараются опираться на опыт старшекурсников, однако даже у «опытных друзей» проявляются ошибки в учебно-профессиональной, социально-психологической и других сферах. Советы старшекурсников не всегда оказывают благотворное влияние на учебно-профессиональное и личностное развитие. Каждый из студентов напрямую или косвенно сталкивался с законом и имеет представления об опыте нарушений, о последствиях деструктивного поведения. Поверхностные, разрозненные, стихийно получаемые знания от старшекурсников отрицательно влияют на социализацию, учебно-профессиональную деятельность, деформируют формирование нравственно-ценностной сферы на новом месте жительства и др. Проявляются также различия в процессе адаптации студентов-первокурсников из ближнего и дальнего зарубежья.