

**Муниципальное автономное учреждение культуры  
«Центральная библиотека городского округа  
город Агидель Республики Башкортостан»**



**СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНАЯ АДАПТАЦИЯ  
ИНОСТРАННЫХ ГРАЖДАН К УСЛОВИЯМ  
ОБУЧЕНИЯ В РОССИИ**

**Агидель 2022**

Слово «адаптация» (в пер. с лат. *Adapto* – приспособление) первоначально возникло как биологический термин, обозначающий процесс приспособления организма к условиям окружающей среды.

Адаптационные процессы – предмет изучения целого ряда наук, как гуманитарных, так и естественно-научных, однако общепринятого определения для понятия адаптации не существует. Результатом процесса адаптации становится *адаптированность* как наиболее устойчивое состояние организма в новых условиях.

**Формы адаптации.** Существует несколько форм адаптации, которые затрагивают различные сферы человеческого существования: физиологическая, психологическая, социальная, культурная и др.

Под *физиологической* адаптацией понимается изменение биологических механизмов регуляции жизнедеятельности в целях сохранения благоприятного физического самочувствия. С точки зрения физиологии, различают срочную и долговременную адаптацию.

Основные показатели *психологической* адаптации – это достаточно высокий уровень самооценки и невысокий уровень тревожности, позитивный эмоциональный настрой и удовлетворённое душевное состояние.

В процессе *социальной* адаптации происходит согласование условий социальной среды и возможностей человека, его ожиданий и потребностей. В связи с тем, что обучение студентов происходит в группах, их личностная адаптация (привыкание к новым условиям внешней среды) непосредственно связана с их положением в коллективе, причём личность, группа и среда активно воздействуют друг на друга.

Наконец, *культурная* адаптация означает освоение культурных ценностей и особенностей проживания в целях формирования комфортного уровня жизни.

В ситуации обучения в чужой стране к вышеперечисленным аспектам адаптации добавляется адаптация в образовательном процессе, то есть перестройка личности в рамках включения в новую социальную роль иностранного студента.

Процесс адаптации может протекать быстрее или медленнее, что отражается и на качестве жизни иностранных студентов, и на их учебных успехах. Ситуация дезадаптации сопровождается неприятием норм и ценностей социальной среды, смещением целей и видов деятельности человека, сужением круга его общения и отказом от решения проблем и т.д.

**Виды барьеров.** Различные адаптационные барьеры являются основной помехой успешного развития адаптации иностранных студентов к образованию и проживанию, в том числе в России, и связаны с нарушениями коммуникационного характера, при которых информация либо искажается, либо вообще не осваивается реципиентом.

**Физиологические барьеры** (смена часовых поясов, иные пища и вода) неизбежно проявляются в первые недели пребывания студента в чужой стране, однако их прохождение реализуется легче и быстрее при условии работы над преодолением других видов барьеров.

Причиной **психологического барьера** служат социально-культурные различия между коммуникантами: социальные, политические, религиозные и

профессиональные различия, которые приводят к различной интерпретации тех или иных понятий, употребляемых в процессе коммуникации. Огромное значение в преодолении психологического барьера играет авторитетность коммуникатора в глазах реципиента. Чем выше авторитет, тем меньше преград на пути усвоения предлагаемой информации.

*Эмоциональные барьеры* также часто возникают на ранних стадиях адаптационных процессов, так как начальный этап пребывания в чужой стране всегда связан с эмоциональными перегрузками. Эмоциональные факторы, к числу которых относится тревожность, играют важную роль во внутригрупповых процессах, в умении понимать себя и других, определяя, тем самым, успешность адаптации.

*Языковой барьер* – безусловно, самая существенная проблема, с решением которой связаны многие стороны адаптации: и образовательная, и социально-культурная, и психологическая. Успешное преодоление языкового барьера зависит, в первую очередь, от степени интенсивности мотивации. Повысить эту интенсивность призваны представители тех служб, которые работают с иностранными студентами в организационном, воспитательном и образовательном аспектах.

Формирование правильной мотивации позволяет приступить к преодолению социально-культурного барьера, которое состоит в постепенном освоении культуры страны, что помогает в преодолении коммуникационного, психологического и дидактического барьеров.

## **Связь физиологической и социально-культурной адаптации.**

Абсолютное большинство иностранных студентов по приезду в Россию сталкивается со множеством трудностей как физиологического (привыкание к климату, кухне), так и социально-психологического характера (приспособление к бытовым условиям, нормам поведения и требованиям учебной деятельности). По оценкам иностранных студентов, по приезду в Россию им было труднее всего привыкнуть к погоде (26%), условиям проживания в общежитии (21%) и необходимости общаться на русском языке (18%), далее идут сложности привыкания к другому образу жизни (14%), отношению окружающих (11%), отсутствию родственников (5%) и особенностям русской кухни (3%), т.е. большинство иностранных студентов сталкиваются с трудностями как физиологического, так и социально-культурного характера

Постоянное интеллектуальное и эмоциональное напряжение, нарушение и изменение режима труда, отдыха и питания часто приводят к срыву адаптации и развитию заболеваний. Студенты, прибывающие в Россию из разных регионов мира, с первых дней испытывают стресс, связанный с высоким уровнем интеллектуальной нагрузки, эмоционально-психическим напряжением, бытовыми проблемами, социальной и возрастной перестройкой личности, резкой сменой климатогеографических условий, изменением биоритмов и другим рационом питания.

### **Список обязательной литературы:**

1. Витковская М.И., Троцук И.В. Адаптация иностранных студентов к условиям жизни и учебы в России (на примере РУДН). //«Вестник РУДН. Серия «Социология». – М., 2003.
2. Росляков А.Е. Процесс адаптации студентов в условиях вуза. //«Психология и эргономика». – 2003. – № 4.
3. Свиридов Н.А. Адаптационные процессы в среде молодежи. –2002. – № 1.

### ***Список дополнительной литературы:***

1. Адаптация и управление свойствами организма. / Под ред. А.П.Сорокина, Г.В.Стельникова, А.Н.Вазина – М., 1977.
2. Адаптация человека. / Под ред. В.И.Варабашевой, И.И.Лихницкой – Ленинград, 1972.
3. Александровский Ю.А. Состояния психологической дезадаптации и их компенсация. – М., 1976.
4. Андреева Д.А. О понятии адаптации. Исследование адаптации студентов к условиям учебы в вузе. – В сб.: Человек и общество, вып. XIII. – М., 1973.
5. Шапкин С.А., Дикая Л.Г. Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегий адаптации /Психологический журнал, том 17. – 1996. – № 1.
6. Ширяева И.В. Особенности адаптации иностранных студентов к учебно-воспитательному процессу в советском вузе. – Л.,1980.
7. Щуревич Г.А., Зинковский А.В., Пономарев Н.И. Адаптация молодежи к высшей школе. – СПб., 1994.

## **Наш адрес:**

452920, г. Агидель,  
ул. Первых строителей, 7 А  
Телефон: 8(34731) 27-3-56  
E-mail: [mukcbs55@mail.ru](mailto:mukcbs55@mail.ru)  
Сайт: <https://agidelbibl.ru/>  
Страница ВКонтакте:  
Центральная-Библиотека Город-Агидель

## **Мы работаем:**

### **Центральная библиотека**

с 10.00 до 19.00 ч.  
Обед с 13.00 до 14.00 ч.  
Выходной день: суббота

### **Историко-краеведческий музей**

#### **г. Агидель**

с понедельника по четверг  
с 9.00 до 19.00 ч.,  
обед: с 13.00 до 14.00  
пятница, воскресенье с 9.00 до 18.00 ч.,  
обед с 13.00 до 14.00 ч.  
Выходной день: суббота

### **Детская модельная библиотека**

с понедельника по четверг  
с 9.00 до 19.00 ч., без обеда;  
пятница, воскресенье с 9.00 до 18.00 ч.,  
обед с 13.00 до 14.00 ч.  
Выходной день: суббота