

---

# СПЕЦИФИКА АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ЮГО-ВОСТОЧНОЙ АЗИИ К УСЛОВИЯМ СТОЛИЧНОГО МЕГАПОЛИСА

Е.А. Сошников

Экологический факультет  
Российский университет дружбы народов  
*Подольское шоссе, 8/5, Москва, Россия, 113093*

Рассмотрена специфика адаптации иностранных студентов к условиям столичного мегаполиса. Исследования проводились с участием 310 студентов из стран Китая и Республики Корея. Представлены результаты анкетирования студентов подготовительного и первого курса. Выявлено отношение иностранных студентов к уровню физической подготовленности.

**Ключевые слова:** мегаполис, адаптация, факторы среды, иностранные студенты, обучение.

Адаптация определяется как «процесс и результат этого процесса, в котором происходит структурно-функциональное приспособление организма в целом или отдельных его систем к окружающим условиям» [1]. Таким образом, это процесс, свойственный всему живому и направленный на установление такого соотношения живой системы и внешних условий существования, которое способствует ее оптимальному развитию и жизнедеятельности.

Практика показывает, что у иностранных студентов нарушение физического и психологического здоровья, а также проблемы успеваемости возникают чаще, чем у студентов — коренных жителей [4].

Специфика работы по адаптации иностранных студентов определяется задачей приобщения иностранных студентов к культуре, учебному процессу, бытовым условиям, а также к занятиям физической культурой и спортом, что должно способствовать укреплению и повышению уровня общей работоспособности, формированию оптимального адаптационного процесса к новым условиям [2].

В Российском университете дружбы народов обучаются иностранные студенты из 141 страны. В нашей выборке представлены студенты из стран Юго-Восточной Азии. Это объясняется увеличением данного контингента в образовательной миграции.

Актуальность проблемы адаптации личности продиктована также и тем, что в современном обществе резко возросли темпы социальных изменений, связанных с мобильностью населения, потоками миграций, в том числе и с получением образования в других странах. В связи с этим возникает необходимость разработки вопросов физической и психологической подготовки личности к жизни в новых культурах, сохранения здоровья [3].

Целью нашего исследования было выявление специфики адаптации студентов из стран Юго-Восточной Азии к условиям столичного мегаполиса вообще и университета в частности, поиск способов и средств, способствующих сокращению

адаптационного периода и повышению уровня физической и умственной работоспособности иностранных учащихся.

Иностранному студенту необходимо привыкнуть к новым климатическим и бытовым условиям, новой образовательной системе, новому языку общения, интернациональному характеру учебных групп и потоков и т.д. Основной проблемой успешного вхождения иностранных студентов в учебный процесс является противоречие между уровнем готовности (коммуникативной компетенции) иностранных студентов к восприятию учебной информации и требованиям высшей школы.

Однако процесс адаптации личности в инокультурной среде не обязательно сопровождается конфликтами, одни студенты успешно адаптируются к новой социокультурной ситуации, быстро приспосабливаются и полны оптимизма, другие, напротив, тревожны, депрессивны с самого начала, а иногда и до приезда в страну, где планируют получать образование.

**Методы исследования.** В нашем исследовании особое внимание уделялось реализации принципа доступности и индивидуальности при адаптации иностранных студентов к воздействию неблагоприятных климатических условий в сочетании с физическими нагрузками.

Общая выборка исследований составила 310 студентов (170 юношей 17—22 лет и 140 девушек 17—21 лет).

С учетом комплексности негативных факторов антропогенного характера столичного мегаполиса, с которыми сталкивается иностранный студент, в качестве экспериментальной группы в ходе исследования была выбрана группа студентов (100 человек) для проведения учебно-оздоровительных занятий. При этом учитывалась специфика контингента студентов, национальных традиций, языковая разобщенность, заинтересованность студентов в физкультурно-оздоровительной деятельности при обучении в РУДН, популяризация различных видов спорта, национальных игр и т.д., что способствует стабилизации адаптационного процесса иностранных студентов.

Было проведено первичное анкетирование (разработана авторская анкета, включающая социально-психологические, культурные и антропометрические, экологические аспекты) студентов подготовительного и первого курсов из стран Юго-Восточной Азии с целью выявления их отношения к окружающему миру. Также в анкетирование вошли вопросы физического воспитания.

По оценкам разных научных источников, студентам из стран Юго-Восточной Азии в России труднее всего привыкнуть к погоде (32%), условиям проживания в общежитии (31%) и необходимости общаться на русском языке (21%), далее идут сложности привыкания к другому образу жизни (18%), отношению окружающих (41%), отсутствию родственников (13%) и особенностям местной кухни (49%), т.е. большинство иностранных студентов сталкиваются с трудностями как физического, так и социального характера. Вопрос о том, что понравилось студентам в России, дал достаточно большой разброс мнений (табл.).

Таблица

**Различия в первых впечатлениях иностранных студентов в зависимости от пола (%)**

Что Вам понравилось, когда Вы приехали в Россию?	Юноши	Девушки
Город, его достопримечательности и природа	91,2	88,7
Девушки/юноши	88,1	41,9
Многонациональность в университете	81,7	78,4
Наличие здесь земляков	79,3	81,1
Учеба	62,9	60,1
Другой образ жизни	61,1	51,7
Культура	60,2	61,1
Окружающие люди	53,1	42,5
Русский язык	34,3	11,3
Погода (снег)	31,7	19,9
Национальная кухня	24,8	28,9

**Обсуждение результатов.** Таким образом, наиболее благоприятными факторами (первые три вопроса наиболее часто встречаются при опросе), положительно воздействующими на психоэмоциональное состояние студентов из стран Юго-Восточной Азии, были: город, его достопримечательности и природа (91,2% юношей и 88,7% девушек); отношение к противоположному полу («девушки/юноши») (88,1% юношей и 41,9% девушек); многонациональность в университете (81,7% юношей и 78,4% девушек).

Полученные данные показали, что качество обучения русскому языку не всегда находится на должной высоте. Иностранные студенты положительно оценили качество, привлекательность учебы и тягу к русскому языку следующим образом: 62,9% юношей и 60,1% девушек, 34,23% юношей и 11,3% девушек соответственно. Студенты считают, судя по результатам нашего опроса, что поехали учиться в Россию не зря, почти половина из них готова работать в России, еще треть хочет жить на родине и приезжать в Россию по делам.

Другим дезадаптационным фактором являются разного рода бытовые трудности, из-за чего часто студенты из стран Юго-Восточной Азии собираются бросать учебу и уезжать домой.

В вопросах физического воспитания результаты анкетирования показали следующее: 31,5% опрошиваемых вообще не смогли определиться со значимостью физической культуры в жизни, 51,3% опрошиваемых студентов отметили, что физическая культура предмет не столь важный, и только 17,2% студентов оценили физическое воспитание как один из важных предметов. Было выяснено следующее: большинство студентов абсолютно не понимают, что такое физическая культура. Они понимают важность физической культуры лишь в спорте.

Помимо выраженного увеличения резервных возможностей организма под влиянием занятий по физическому воспитанию чрезвычайно важен также и профилактический эффект. По мере повышения уровня физической работоспособности наблюдается отчетливое снижение массы тела, нормализация артериального давления, уменьшение количества простудных и кишечных заболеваний.

## ЛИТЕРАТУРА

- [1] Большая Советская энциклопедия (БСЭ). Т. 1. — М.: Советская энциклопедия 1969—1978.
- [2] *Крупец Я.Н.* Социальное самочувствие как интегральный показатель адаптированности // Социс. — 2003. — № 4. — С. 49—53.
- [3] *Свиридов Н.А.* Адаптационные процессы в среде молодежи // Социс. — 2002. — № 1. — С. 51—55.
- [4] *Ширяева И.В.* Особенности адаптации иностранных студентов к учебно-воспитательному процессу в советском вузе. — Л., 1980.

## SPECIFICITY OF ADAPTATION SOUTH-EAST ASIA TO CONDITIONS CAPITAL MEGAPOLIS

**E.A. Soshnikov**

Ecological Faculty  
People' Friendship University of Russian  
*Podolskoye Shosse, Moscow, Russia, 113093*

The specificity of adaptation of foreign students to the conditions of the capital city. The studies were conducted with the participation of 310 of the countries of China and the Republic of Korea. Presents the results of questioning foreigner's students of preparatory and first-rate. The results of sex differences in the complex environmental factors. Revealed the ratio of foreign students to the level of physical fitness.

**Key words:** megapolis, adaptation, environmental factors, foreign students, education.