

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

М. В. Громыко <sup>1</sup>, И. А. Никитина <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Учреждение образования  
«Гомельский государственный медицинский университет»  
г. Гомель, Республика Беларусь

<sup>2</sup> 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 приспособиваться 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.

**УДК 612.3:159.944.4]:378.244.1-057.875**

**А. Н. Коваль, А. А. Решенок, А. В. Тимошкова**

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

## **ОЦЕНКА УРОВНЯ СТРЕССА И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ЖКТ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНОВ**

### ***Введение***

В современном образовательном процессе студенты сталкиваются с высоким уровнем стресса, особенно в период экзаменов. Стресс может негативно влиять на общее состояние здоровья, включая функционирование желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), на что указывают ряд проведенных исследований в разных вузах, в том числе и в нашем.

В проводимом ранее исследовании у студентов всех курсов нашего вуза был установлен средний уровень стрессоустойчивости, равный 30,3 балла, что соответствует оптимальному уровню стресса для активного человека, без статистически значимых различий между полами, но со значимой связью между уровнем стрессоустойчивости и возрастом респондентов, особенно в группе 17–20 лет ( $r=0,377$ ), указывая на увеличение уровня стрессоустойчивости [1]. Другое исследование касалось косвенной оценки уровня выработки серотонина, и показало, что у 63% студентов нет диагноза депрессии, у 23% диагностирована легкая депрессия, а у 14% – тяжелая депрессия, что приводит к нарушениям сна и развитию тревожности [2]. В еще одном исследовании были выявлены статистически значимые различия по общему показателю интегративного теста тревожности Вассермана 1997 года у студентов первого и пятого курсов (5,88 и 4,19 баллов соответственно). При этом у студентов первого курса уровень ситуативной тревожности высок (7,22), в то время как у пятого курса он умеренный (4,54). Показатели личностной тревожности также были выше у первокурсников по сравнению со студентами пятого курса, но соответствовали умеренному уровню. Высокий показатель астенического компонента (7,5 баллов) указывал на слабость и усталость, а также тревожность в социальных контактах и эмоциональный дискомфорт у студентов первого курса [3].