

Научный обзор

**ФАКТОРЫ И СТРАТЕГИИ СНИЖЕНИЯ РИСКА ЗДОРОВЬЮ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ В РОССИЙСКИХ ВУЗАХ****Л.В. Кириченко<sup>1</sup>, М.В. Киланова<sup>1</sup>, М.В. Глухих<sup>1,2</sup>**<sup>1</sup>Пермский государственный медицинский университет имени академика Е.А. Вагнера, Российская Федерация, 614990, г. Пермь, ул. Петропавловская, 26<sup>2</sup>Федеральный научный центр медико-профилактических технологий управления рисками здоровью населения, Российская Федерация, 614045, г. Пермь, ул. Монастырская, 82

*В настоящее время изучение влияния факторов внутривузовской среды на здоровье иностранных студентов является актуальным направлением исследований. Цель данного исследования состояла в обобщении и анализе данных научной литературы, посвященных изучению факторов риска для здоровья иностранных студентов, связанных с обучением в российских вузах, анализом стратегий адаптации, направленных на улучшение физического и психического благополучия иностранных граждан, в том числе для задач повышения эффективности их обучения.*

*Дизайн исследования – описательный обзор, подразумевающий качественное описание научной литературы, отобранной по установленным ключевым словам. Общий объем проанализированных статей составил 325, использованных в анализе – 62.*

*Затрагиваются проблемы, с которыми могут сталкиваться иностранные студенты в процессе обучения в вузе. Современная система высшего образования характеризуется академической мобильностью. Численность иностранных студентов в высших учебных заведениях колеблется от 10 до 40 %. Иностранцам студентам, приехавшим из стран с разными геоклиматическими и культурными традициями, приходится проходить длительный адаптационный период.*

*Выявлено, что внутривузовская среда включает в себя комплекс многогранных факторов, а именно: образовательное пространство, социальная сфера, аспекты физической, технологической, финансовой и психологической сторон. Каждый фактор способствует не только академическим успехам иностранных студентов, но и их личностному развитию и интеграции в общество.*

*Установлено, что успешность образовательного процесса у иностранных граждан зависит от условий обучения, времени и качества адаптационного периода, а также от профессионализма профессорско-преподавательского состава.*

*Кроме того, было доказано, что здоровье иностранных студентов является важным аспектом, который включает в себя физическое, психологическое и социальное благополучие. Под влиянием условий внутривузовской среды студенты могут быть подвержены заболеваниям нервной и костно-мышечной систем, органов дыхания, глаза и его придаточного аппарата, желудочно-кишечного тракта, а также паразитарным болезням.*

*Основываясь на проанализированных отечественных и зарубежных работах, можно заключить, что внутривузовская среда для иностранных граждан является фактором риска для их здоровья.*

**Ключевые слова:** иностранные студенты, факторы риска, здоровье, адаптация, внутривузовская среда, высшее образование, студенческая мобильность.

Наблюдаемые в настоящее время процессы глобализации, характеризующиеся «... потоком технологий, экономики, знаний, людей, ценностей и идей ...», способствуют в том числе росту академической мобильности ученых, преподавателей и студентов<sup>1</sup> [1]. Феномен интернационализации высше-

го образования вызывает все больший научный интерес в теоретическом и практическом аспектах [2]. Появление данного феномена подстегнуло академический интерес с соответствующим ростом корпуса научных исследований [3], использующих различные теории и методы (Push Pull Model, Human

© Кириченко Л.В., Киланова М.В., Глухих М.В., 2025

**Кириченко Лариса Викторовна** – доктор медицинских наук, заведующий кафедрой общей гигиены и профильных гигиенических дисциплин (e-mail: lkv-7@yandex.ru; тел.: 8 (342) 212-10-07; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6306-1757>).

**Киланова Мария Викторовна** – преподаватель кафедры общей гигиены и профильных гигиенических дисциплин (e-mail: mariya.kilanova@yandex.ru; тел.: 8 (342) 212-09-13; ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-3182-0867>).

**Глухих Максим Владиславович** – кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник отдела системных методов санитарно-гигиенического анализа и мониторинга (e-mail: gluhih@fcrisk.ru; тел.: 8 (342) 237-18-04; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4755-8306>).

<sup>1</sup> Quality and Internationalisation in Higher Education: Report / ed. by H. De Wit, J. Knight // OECD. – 1999. – 272 p. DOI: 10.1787/9789264173361-en

Capital Theory, Signalling Theory и др.) по данному вопросу в различных контекстуальных (страновых) условиях [4]. За последние десятилетия наблюдалось несколько волн студенческой мобильности, которые в том числе связывают с рядом кризисных событий мирового уровня [5].

В соответствии с ныне недействующим Указом<sup>2</sup> Президента Российской Федерации (РФ), включавшим решение задачи по «увеличению не менее чем в два раза количества иностранных граждан, обучающихся в образовательных организациях высшего образования ...» с «... реализацией комплекса мер по трудоустройству лучших из них в Российской Федерации», разработан и действует федеральный проект «Экспорт образования»<sup>3</sup>, закрепляющий целевое увеличение численности данной группы студентов до 425 тысяч к 2024 г. Актуальный документ<sup>4</sup>, устанавливающий национальные цели развития РФ, предусматривает «увеличение к 2030 году численности иностранных студентов, ... не менее чем до 500 тыс. человек». Помимо имиджевой цели – повышение привлекательности российского образования на международном уровне, данные задачи решают экономический вопрос в части наращивания несырьевого экспорта страны, а также интеграции наиболее успешных выпускников в российскую экономику. В связи с этим российские вузы активно вовлечены в процесс образования иностранных студентов, которые будут играть значимую роль в формировании интеллектуального и инновационного потенциала как своих стран, так и РФ.

По данным Министерства науки и высшего образования РФ, число иностранных студентов в российских вузах неуклонно растет и составляет 429,4 тысячи человек<sup>5</sup> на январь 2025 г., что на 33,7 % больше относительно 2018 г. (321,3 тысячи человек). Этот факт может свидетельствовать о растущей востребованности российского образования на международном рынке образовательных услуг. Соответственно российская образовательная система должна быть готова к прогнозируемому увеличению иностранных студентов с учетом особенностей их адаптации к новым условиям.

Иностранные студенты, помимо привычных для всех учащихся высших учебных заведений факторов, воздействующих на их здоровье, адаптируются к новым социокультурным, климатическим

условиям, образовательным системам / традициям, что требует повышенных резервных возможностей организма, в отличие от «нативных» студентов.

Переезд в другую страну сопряжен с необходимостью преодоления языкового барьера, адаптации к непривычной системе обучения, изменению рациона и образа жизни, а также с психологическим стрессом, вызванным разрывом привычного круга общения (семья, друзья).

Эти факторы могут негативно сказываться на физическом и психическом здоровье иностранных студентов, снижая их академическую успеваемость и качество жизни [6].

Существующие исследования, посвященные адаптации иностранных студентов, в основном сосредоточены на социально-психологических аспектах, таких как преодоление культурного шока, интеграция в студенческое сообщество и формирование межкультурной компетентности [7].

Вместе с тем недостаточно внимания уделяется изучению влияния условий обучения в российских вузах на здоровье иностранных студентов и разработке эффективных стратегий адаптации, направленных на сохранение и укрепление их физического и психического благополучия. Недооценка влияния факторов риска, связанных с внутривузовской средой, на состояние здоровья иностранных студентов может привести к увеличению заболеваемости, снижению академической успеваемости и в конечном счете отчислению из вуза и проблемам со здоровьем.

В связи с этим имеется необходимость в систематическом анализе факторов риска для здоровья иностранных студентов, связанных с обучением в российских вузах, а также применяемых комплексных программ адаптации, направленных на минимизацию негативного воздействия от данных факторов.

**Цель исследования** – систематизация и анализ отечественной и зарубежной литературы, посвященной изучению факторов риска для здоровья иностранных студентов, связанных с обучением в российских вузах, а также анализ методов (стратегий) адаптации, направленных на сохранение и улучшение физического и психического благополучия иностранных студентов, повышение эффективности их обучения.

<sup>2</sup> О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года: Указ Президента РФ от 7 мая 2018 г. № 204 [Электронный ресурс] // Президент России. – URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/43027> (дата обращения: 30.04.2025).

<sup>3</sup> Паспорт национального проекта «Образование» / утв. Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам; протокол от 24.12.2018 № 16.

<sup>4</sup> О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года: Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 [Электронный ресурс] // Президент России. – URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/50542> (дата обращения: 30.04.2025).

<sup>5</sup> Количество иностранных граждан, обучающихся в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по образовательным программам высшего образования [Электронный ресурс] // ЕМИСС: государственная статистика. – URL: <https://fedstat.ru/indicator/59950#> (дата обращения: 02.03.2025).

**Задачи:**

– идентифицировать и классифицировать основные факторы риска для здоровья иностранных студентов, связанные с обучением в российских вузах (академические, социокультурные, экономические, медицинские);

– оценить влияние данных факторов на физическое и психическое здоровье иностранных студентов;

– проанализировать существующие подходы и стратегии адаптации иностранных студентов в российских вузах.

**Материалы и методы.** Настоящая обзорная статья представляет собой нарративный (описательный) анализ научной литературы, посвященный изучению влияния на здоровье иностранных студентов условий обучения в российских вузах.

В качестве источников информации использовались научные статьи, опубликованные на русском и английском языках в ведущих базах данных, таких как PubMed, Scopus, Web of Science, eLIBRARY.ru, а также материалы конференций, монографии и отчеты, находящиеся в открытом доступе. Поиск литературы проводился с использованием ключевых слов, отражающих тематику исследования: «иностранцы студенты», «адаптация», «факторы риска», «здоровье», «вуз» и их синонимы, в том числе на английском языке. Поиск не ограничивался определенными временными рамками, чтобы охватить максимально широкий спектр научных работ по данной проблематике. Из источников литературы по ключевым словам было отобрано 325 статей для анализа. В данный обзор включено 64 статьи, исходя из доступности и полноценности результатов.

Ввиду выбранного вида обзора (описательный) не применялись строгие критерии включения / исключения анализируемых источников. Отбор материалов осуществлялся на основе релевантности теме исследования и качества представленных данных. Приоритет отдавали исследованиям, описывающим опыт российских вузов, а также работам, представляющим результаты эмпирических исследований и систематических обзоров. Количественный анализ результатов исследований из источников не проводился, основное внимание уделено качественному анализу и систематизации информации о факторах риска для здоровья иностранных студентов и стратегиях их адаптации.

В процессе анализа была проведена систематизация информации о факторах риска, классифицированных по категориям (академические, социокультурные, экономические, медицинские), а также оценка эффективности различных стратегий адаптации иностранных студентов, предлагаемых в исследованной литературе.

**Результаты и их обсуждение. Факторы риска, влияющие на здоровье иностранных студентов в российских вузах.** Факторы внутривузовской среды оказывают многогранное воздействие на ино-

странных студентов, в том числе обуславливая возникновение рисков в отношении их физического и психического здоровья на протяжении срока обучения. Данные факторы условно можно разделить на следующие категории: академические (связанные с процессами обучения), социокультурные, экономические и медико-экологические.

**Академические факторы.** Российская система высшего образования часто характеризуется высокой интенсивностью обучения, большим объемом учебных часов (более 1200 ч аудиторных занятий в год) и самостоятельной работы (33 % от общего количества академических часов). Это может приводить к переутомлению, стрессу, снижению работоспособности, хроническому недосыпанию и, как следствие, к ослаблению иммунитета и повышению восприимчивости к инфекционным заболеваниям. Так, исследования, проведенные в Хакасском государственном университете им. Н.Ф. Катанова, показали, что 43 % обследованных студентов имели признаки транзиторной иммунной недостаточности. У студентов северных вузов на начальных курсах обучения были выявлены дефицит иммуноглобулина А и более активные реакции лимфопрлиферации, а на последних курсах обучения возрастало напряжение клеточно-опосредованных механизмов защиты [8, 9].

Недостаточное владение русским языком является одним из основных препятствий для иностранных студентов при обучении в российских вузах. Это приводит к сложностям в понимании лекций, выполнении заданий, сдаче экзаменов, чувству неуверенности, тревожности, снижению самооценки и академической успеваемости [10–13].

Иностранные студенты в процессе обучения в вузе могут столкнуться с различиями относительно привычной им системы образования: в структуре учебного процесса, формах контроля знаний, методах оценки, что требует адаптации высшей нервной деятельности к новым требованиям, усиливая стрессогенное воздействие на организм [14, 15].

Отсутствие или недостаток поддержки со стороны преподавательского состава может усугублять трудности в адаптации, что негативно влияет на академическую успеваемость и мотивацию к дальнейшему обучению [16–18].

Различия в программах подготовки в получении начального, среднего образования в разных странах могут приводить к несоответствию исходного уровня знаний иностранных студентов требованиям российских вузов, что требует от них дополнительных усилий для восполнения пробелов в знаниях и может также привести к стрессовым состояниям [19].

**Социокультурные факторы.** Обучение специалистов, магистрантов и бакалавров имеет достаточно длительный срок (от двух до шести лет) и непосредственно связано с местом проживания студентов, социальной и культурной обстановкой, которые в совокупности могут являться как саноген-

ными / здоровьесберегательными факторами, так и факторами риска для здоровья.

Переезд в другую страну, знакомство с новой культурой, традициями, обычаями, нормами поведения, системами ценностей может вызывать «культурный шок» – состояние дезориентации, тревоги, разочарования и раздражительности [20]. Трудности межкультурной коммуникации, связанные с языковым барьером и различиями в коммуникативных стилях, могут приводить к недопониманию, конфликтам и чувству отчуждения [21–23].

Оторванность от привычного круга общения (семья, друзья), привычной социальной среды, сложности в установлении социальных контактов в новой стране могут приводить к чувству одиночества, социальной изоляции, депрессии [24–26].

Помимо этого, иностранные студенты могут сталкиваться с дискриминацией, предвзятым отношением, расизмом и ксенофобией, что негативно влияет на их самооценку, психологическое состояние и социальную интеграцию [27–29].

Отсутствие развитой системы социальной поддержки для иностранных студентов (например, менторские программы, группы взаимопомощи) может усугубить трудности адаптации и снизить ощущение безопасности и комфорта [30, 31].

**Экономические факторы.** Высокая стоимость обучения и проживания, недостаточное количество и размер стипендий, трудности с поиском подработки могут приводить к финансовым трудностям, ограниченному доступу к медицинским услугам, некачественному питанию и ухудшению условий проживания [32, 33].

Проживание в общежитиях с невысоким уровнем комфорта, удаленность от вуза, высокая стоимость аренды жилья (15–40 тысяч рублей) могут негативно влиять на физическое и психическое здоровье студентов [34].

Незнание местной кухни, иной / ограниченный выбор продуктов, высокие цены на продукты питания (средняя стоимость минимальной продуктовой корзины в 2025 г. составляет 7326 руб.) могут приводить к несбалансированному питанию, дефициту макро- и микроэлементов и, как следствие, к ухудшению здоровья [35, 36].

**Медико-экологические факторы.** Большая часть территории России имеет четко выраженную сезонность климата с разделением на холодный и теплый периоды года с соответствующими изменениями инсоляционного, температурно-влажностного режимов погоды. В зависимости от региона России показатели температуры и влажности воздуха могут колебаться от  $-50^{\circ}\text{C}$  в холодный период года до  $35^{\circ}\text{C}$

и выше в теплый. Данные обстоятельства ассоциированы с множеством других факторов: уровни освещенности и инсоляции, способствующие развитию D-витаминной недостаточности, особенно у иностранных студентов, приезжающих из стран с теплым климатом (распространенность D-витаминной недостаточности – 60–90 %); сезонная обеспеченность свежими овощами и фруктами (открытый грунт); эндемичные заболевания (клещевой энцефалит, геморрагические лихорадки и др. с распространенностью 5–10 случаев на 1000 иностранных студентов, особенно в весенне-летний период), каждый из которых также может быть потенциальным фактором риска для здоровья. Таким образом, смена климатической зоны влечет за собой вынужденную акклиматизацию, адаптацию к новому режиму дня, рациону и другим условиям проживания, которые могут оказывать влияние на физическое и психическое состояние иностранных студентов [37].

Смена места жительства для иностранных студентов сопровождается не только изменением погодноклиматических факторов, но и привычных факторов окружающей среды (качество атмосферного воздуха, питьевой воды, почвы селитебных территорий, уровни шумовой нагрузки), особенно на урбанизированных территориях, на которых чаще всего располагаются вузы и которые имеют относительно более частые проблемы<sup>6</sup> санитарно-эпидемиологического характера.

Проживание в общежитиях с высокой плотностью населения (2–6 человек на комнату; в зависимости от типа общежития, заполняемость общежития достигает 80–90 % в течение учебного года), контакт с большим количеством людей, несоблюдение или незнание санитарных норм и правил личной гигиены могут повышать риск заражения инфекционными заболеваниями, особенно в ранние периоды адаптации [38, 39].

Трудности с оформлением медицинской страховки, языковой барьер при общении с врачами, незнание системы здравоохранения могут затруднять получение своевременной медицинской помощи и приводить к поздней диагностике и лечению заболеваний<sup>7</sup>.

В конечном счете состояния стресса, тревоги, депрессии, вызванные процессами адаптации к новым условиям, сами по себе являются факторами риска и могут приводить к развитию психосоматических расстройств (головные боли, боли в животе, нарушения сна и т.д.) [40–42].

**Влияние факторов риска внутривузовской среды на состояние здоровья иностранных студентов.** Воздействие вышеперечисленных факторов

<sup>6</sup> О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2023 году: Государственный доклад. – М.: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2024. – 364 с.

<sup>7</sup> Miller D.F., Harwell D.J. International students at an American university: health problems and status // J. Sch. Health. – 1983. – Vol. 53, № 1. – P. 45–49. DOI: 10.1111/j.1746-1561.1983.tb04053.x

риска без соответствующих мер по адаптации может увеличивать заболеваемость среди иностранных студентов, проявляющуюся в различных формах.

*Болезни нервной системы.* В течение первого года обучения студенты под влиянием некоторых условий внутривузовской среды, идентифицированных как факторы риска, испытывают хронический стресс, который провоцирует изменения таких морфофункциональных показателей организма, как индекс массы тела, жизненная емкость легких, артериальное давление, частота сердечных сокращений. Причинами такого стресса на фоне обучения могут быть повышенная учебная нагрузка, низкая успеваемость студента, неумение систематизировать полученный материал, бессонница, недостаточный интерес к выбранной специальности, неудовлетворительные бытовые условия, конфликты с одногруппниками и преподавателями. В.В. Руженкова в своей статье отмечает, что частота встречаемости невротических состояний и соматоформных расстройств, связанных со стрессовым фактором, достигает 15 %. Кроме того, исследователями отмечено, что студенты с пониженной стрессоустойчивостью подвержены появлению тревожных, депрессивных состояний (10–15 %), более раздражительны и эмоционально лабильны [43–46].

*Болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани.* Современный образ жизни студентов, в том числе иностранных, обуславливает высокий уровень заболеваемости по функциональным отклонениям костно-мышечной системы (нарушения осанки, сколиоз и пр.) ввиду высокой учебной нагрузки, сопряженной с малоподвижным образом жизни. По данным различных исследований, частота заболеваний суставов и опорно-двигательного аппарата может составлять около 10–20 % среди иностранных студентов. Высокий уровень стресса, связанный с учебной и культурной адаптацией, вызывает развитие мышечного напряжения, а постепенное изменение пищевых привычек иностранных студентов сопровождается снижением в крови кальция и витамина D, что соответственно отражается на состоянии здоровья костей и суставов [47].

*Болезни органов дыхания.* Внутривузовский процесс предполагает высокую частоту контактов с другими людьми в учебной среде, следовательно, повышается риск заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем. Частота заболеваемости данным классом также обуславливается несоответствием между иммунным статусом иностранных студентов в части наличия специфических антител и эпидемиологической обстановкой нового места проживания в части структуры инфекционных заболеваний, видового разнообразия микроорганизмов. В связи с этим среди иностранных студентов частота заболеваемости по данному классу заболеваний составляет 30–40 % [48].

*Болезни глаза и его придаточного аппарата.* Лидирующие позиции по заболеваемости среди сту-

дентов, в том числе иностранных, занимают болезни глаза и его придаточного аппарата (миопия – 15–25 %, аллергический конъюнктивит – 10–15 %, синдром сухого глаза – 20–30 %). Студенты на занятиях могут проводить время в неправильной позе или в учебных аудиториях с недостаточными уровнями освещенности, что, в свою очередь, негативно сказывается на органе зрения. Более частое использование цифровых технологий и мобильных устройств может способствовать развитию таких патологий, как нарушение аккомодации, снижение остроты зрения, в том числе миопия, компьютерный зрительный синдром, синдром сухого глаза [49].

*Болезни органов пищеварения, болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ.* Немаловажным аспектом здоровья иностранных студентов являются проблемы, связанные с рациональностью и сбалансированностью рациона. В своей работе Н.А. Агаджанян обращает внимание, что «согласно рекомендациям комитета по потребностям в калориях организма и вопросам пищевых продуктов при ООН, с понижением среднемесячной температуры на каждые 10 °С калорийность питания должна увеличиваться на 5 %, считая за исходные +10 °С» [35]. Исходя из этого, несоответствие исходных пищевых привычек и режима питания иностранных студентов условиям, сложившимся в России, следует рассматривать как фактор риска в развитии и прогрессировании заболеваний желудочно-кишечного тракта. Эпидемиологические данные указывают на значительную распространенность данной патологии среди иностранных студентов, достигающую 20–40 % [50, 51].

*Некоторые инфекционные и паразитарные заболевания.* Еще одной немаловажной группой заболеваний иностранных студентов являются инфекционные и паразитарные заболевания. По некоторым данным на примере часто и длительно путешествующих людей выявлено, что композиционный состав микрофлоры кишечника может меняться от смены места жительства и приводить к дисбиотическим и иммунокомпromетированным состояниям [52], вызывая дополнительные издержки для адаптационных механизмов иностранных студентов. К основным факторам риска в развитии инфекционных и паразитарных болезней можно отнести отсутствие или недостаточный уровень знаний о механизмах и путях передачи возбудителей инфекций, несоблюдение или полное отсутствие соблюдения правил личной гигиены. В сочетании с неблагоприятными социокультурными и экономическими факторами данные условия могут снижать общий уровень санитарии, что увеличивает вероятность инфицирования и распространения инфекционных заболеваний и паразитарных инвазий среди данной группы студентов (5–15 % иностранных студентов, приехавших из теплых стран, страдают инфекционными заболеваниями и паразитарными инвазиями) [53]. С другой стороны, по некоторым инфекционным заболеваниям есть

данные, что пребывание в России для иностранных студентов может снижать вероятность заболевания вакциноконтролируемыми инфекциями (корь, краснуха, полиомиелит и др.) и санитарнообусловленными паразитозами (гельминтозы) относительно стран, из которых прибывают студенты.

**Подходы к адаптации иностранных студентов.** Учитывая многообразие факторов риска и состояний / заболеваний, развитию которых они способствуют, эффективность мероприятий по адаптации иностранных студентов зависит от комплексного подхода, включающего языковую подготовку и поддержку, социально-культурную адаптацию, психологическую поддержку, медицинское сопровождение, финансовую поддержку, улучшение условий проживания.

**Языковая подготовка и поддержка.** Организация и проведение интенсивных курсов русского языка является важным этапом подготовки студентов перед началом обучения, а также на протяжении всего учебного периода. Такой подход позволяет создавать прочную языковую базу и уверенность в своих силах для успешного усвоения материала. Кроме того, предоставление учебных материалов на нескольких языках способствует лучшему пониманию и восприятию русского языка. Любые сложности, возникающие в процессе обучения, могут быть легко преодолены благодаря наличию разноязычных ресурсов. Особое внимание уделяется языковой поддержке, обеспечению студентов услугами переводчиков и тьюторов, что создает комфортные условия для обучения и помогает лучше усваивать новый материал. Наличие таких специалистов позволяет легко объяснять трудные темы и минимизировать языковые барьеры. Организация языковых клубов и разговорных групп создает дополнительные возможности для практики среди студентов. В такой неформальной обстановке студенты могут обсуждать различные темы, делиться опытом и совершенствовать разговорные навыки, что, в свою очередь, способствует их языковому развитию и уверенности при общении на русском языке [54].

**Социально-культурная адаптация.** Организация вводных курсов по истории, культуре и традициям России играет ключевую роль в адаптации иностранных студентов к новым условиям. Данные курсы помогают не только познакомиться с богатым наследием страны, но и глубже понять ее общество, что, безусловно, обогащает образовательный процесс, упрощает адаптацию и потенциальную интеграцию будущих специалистов в общество. Важным элементом в адаптации является проведение разнообразных культурных мероприятий, экскурсий и фестивалей, которые позволяют студентам не только ознакомиться с русской культурой и российским обществом, но и активно взаимодействовать с местными жителями. Создание менторских программ, которые направлены на поддержку иностранных студентов, может значительно облегчить процесс

адаптации и позволить первокурсникам успешнее войти в учебный процесс и студенческую жизнь. В роли менторов / наставников могут выступать старшекурсники, предоставляющие свой опыт и накопленные знания. Организация встреч с представителями различных национальных диаспор также является важным аспектом адаптации студентов, который создает возможности для обмена культурным опытом и помогает иностранцам ощутить себя частью многонационального сообщества, что, несомненно, способствует их личностному развитию и социальной интеграции [55, 56].

**Психологическая поддержка.** Возможность психологических консультаций и групповой терапии на родном языке представляет собой еще один аспект адаптации, направленный на поддержку иностранных студентов. Понимание культурных отличий и языковых барьеров может существенно влиять на качество адаптационного процесса, поэтому так важно создавать безопасное пространство, в котором студенты могут открыто обсуждать свои переживания, страхи и тревоги на родном языке. Это способствует более глубокому и искреннему общению, что, в свою очередь, ведет к положительной адаптации. Организация тренингов по управлению стрессом, адаптации к новой среде и межкультурной коммуникации также имеет первостепенное значение. Эти тренинги направлены на развитие навыков, которые помогут студентам научиться справляться с вызовами, связанными с их пребыванием в новой стране. Создание служб психологической поддержки в вузах является логическим продолжением адаптационного процесса. Доступ к квалифицированной психотерапевтической помощи должен быть открытым и доступным для всех студентов [57, 58].

**Медицинское сопровождение.** Обеспечение доступности медицинской помощи для иностранных студентов включает в себя множество моментов, способствующих их комфортному и безопасному пребыванию в новой стране. Особое внимание уделяется возможности общения со специалистами на родном языке, что позволяет избежать языковых барьеров и способствует лучшему пониманию медицинских вопросов. Кроме того, проведение профилактических медицинских осмотров, вакцинация и организация информационных кампаний о здоровом образе жизни являются важной частью обеспечения здоровья и успешной адаптации иностранных граждан [59].

**Финансовая поддержка.** Стипендии и гранты для иностранных студентов позволяют уменьшить их финансовую нагрузку и сосредоточиться на учебном процессе. Данные программы могут быть предназначены для привлечения талантливых студентов и создания разнообразной учебной среды. Помощь в поиске дополнительного заработка также может являться значительным элементом адаптации. Немаловажным фактором может выступать консультирование иностранных студентов по вопросам финансового планирования и управления

собственным бюджетом, что очень важно для граждан, которые могут столкнуться с непонятными / незнакомыми особенностями финансовой системы страны пребывания [5, 60].

**Улучшение условий проживания.** Адаптация иностранных студентов дополняется комфортными условиями проживания, что играет ключевую роль в их интеграции в учебный процесс, и может решить целый спектр сопутствующих вопросов. Обеспечение проживания в общежитиях включает в себя создание удобных и безопасных условий, которые способствуют социализации студентов. Общежития должны учитывать культурные особенности иностранных студентов и оборудоваться всем необходимым, включая общие зоны для отдыха и учебы, чтобы студенты могли легко общаться друг с другом и делиться опытом [61, 62].

Анализ имеющейся научной литературы показал, что обучение в российских вузах может создавать значительные риски для здоровья иностранных студентов. Для эффективной адаптации и профилактики заболеваний целесообразно применять комплексный подход, учитывающий академические, социокультурные, экономические и медико-экологические риски для здоровья иностранных студентов. Эффективность адаптационных программ напрямую связана с созданием благоприятных условий обучения и проживания, а также с обеспечением доступной и качественной медицинской помощи.

Результаты исследования расширяют представления о возможных факторах риска и проблемах адаптации иностранных студентов, позволяющих разрабатывать более эффективные стратегии для их решения. Они могут быть использованы для разработки новых и совершенствования имеющихся программ адаптации иностранных студентов в российских вузах, а также для подготовки методических рекомендаций для преподавателей, сотрудников международных отделов и других специалистов, работающих с иностранными студентами.

#### **Ограничения и перспективы исследования.**

В настоящем обзоре литературы, несмотря на стремление к всестороннему анализу, имеются определенные ограничения, обусловленные выбранным дизайном исследования:

1. Субъективность отбора и интерпретации данных. В отличие от систематических обзоров и метаанализов, нарративный (описательный) обзор подразумевает большую степень субъективности при отборе и интерпретации данных.

2. Отсутствие количественной оценки. В данном обзоре выводы основаны на качественном анализе и обобщении существующих данных, а не на их статистическом анализе.

3. Ограниченный охват литературы. Несмотря на широкий поиск, обзор не претендует на полный охват всей существующей литературы по данной теме. Возможны пропуски исследований, которые не были включены в анализ из-за ограниченного

доступа к базам данных или языкового барьера исследователей.

Учитывая эти ограничения, выводы, представленные в данном обзоре, следует рассматривать как структурированное обобщение существующих знаний о проблеме здоровья и адаптации иностранных студентов в российских вузах и как основу для дальнейших исследований. Необходимы более масштабные исследования, в том числе систематические обзоры и метаанализы, для получения более точных и обоснованных количественных данных.

**Выводы.** Результаты настоящего обзора литературы позволили проанализировать и систематизировать ключевые факторы риска для здоровья иностранных студентов, обучающихся в российских вузах. Выявлено, что внутривузовская среда оказывает комплексное воздействие на физическое и психическое благополучие данной категории обучающихся, обусловленное академическими, социокультурными, экономическими и медико-экологическими факторами. Высокая учебная нагрузка, языковой барьер, культурный шок, финансовые трудности, ограниченный доступ к медицинской помощи – лишь некоторые из факторов риска, с которыми сталкиваются иностранные студенты в процессе адаптации к новым условиям. Результаты анализа научной литературы показали, что воздействие данных факторов может приводить к повышенной заболеваемости, снижению академической успеваемости и социальной дезадаптации, что, в свою очередь, негативно сказывается на качестве жизни студентов и может препятствовать достижению поставленных образовательных целей. При этом систематизированы наиболее распространенные и действенные меры по адаптации иностранных студентов, позволяющие снизить воздействие факторов риска.

Данный обзор имеет практическую значимость для разработки и совершенствования программ адаптации иностранных студентов в российских вузах, а также для подготовки методических рекомендаций для преподавателей, сотрудников международных отделов и других специалистов, работающих с иностранными студентами. Полученные данные могут быть использованы для разработки целевых мероприятий, направленных на снижение негативного воздействия факторов риска на здоровье иностранных студентов, повышение эффективности их обучения. Необходима дальнейшая разработка и внедрение комплексных и эффективных программ адаптации, направленных на создание благоприятных условий для обучения, проживания и социальной интеграции иностранных студентов в российских вузах.

**Финансирование.** Исследование не имело спонсорской поддержки.

**Конфликт интересов.** Авторы статьи заявляют об отсутствии конфликта интересов.

## Список литературы

1. International Encyclopedia of Education / ed. by R.J. Tierney, F. Rizvi, K. Ercikan. – Elsevier Science, 2023. – 4<sup>th</sup> ed. – P. 239–249.
2. Смоляков Д.А. О генезисе интернационализации высшего образования // Образование и наука. – 2019. – Т. 21, № 8. – С. 9–28. DOI: 10.17853/1994-5639-2019-8-9-28
3. Gümüş S., Gök E., Esen M. A Review of Research on International Student Mobility: Science Mapping the Existing Knowledge Base // Journal of Studies in International Education. – 2020. – Vol. 24, № 5. – P. 495–517. DOI: 10.1177/1028315319893651
4. Khanam S., Joshi R.M. International Student Mobility: Advancing the Internationalisation of Higher Education through a Systematic Review // Journal of Informatics Education and Research. – 2025. – Vol. 5, № 1. – P. 1957–1973. DOI: 10.52783/jier.v5i1.2185
5. Choudaha R. Three waves of international student mobility (1999–2020) // Studies in Higher Education. – 2017. – Vol. 42, № 5. – P. 825–832. DOI: 10.1080/03075079.2017.1293872
6. Чевжик Ю.В., Милушкина О.Ю. Адаптация студентов медицинских вузов к обучению // Методология и технология непрерывного профессионального образования. – 2023. – № 4. – С. 5–18. DOI: 10.24075/МТСРЕ.2023.016
7. Великанова Л.П. Психологические аспекты адаптации иностранных студентов к обучению в вузе // Актуальные проблемы обучения иностранных студентов в медицинском вузе: материалы научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию Астраханского ГМУ / под ред. А.Х. Сатретдиновой. – 2018. – С. 16–20.
8. Лялюк А.В., Тучина О.Р. Исследование факторов риска образовательной среды современного вуза: позиции студентов // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2018. – № 3 (223). – С. 57–65.
9. Иванова И.В., Щербакова А.О., Сорокина А.С. Проблемы адаптации студентов к новой образовательной и социокультурной среде // Достижения вузовской науки 2018: сборник статей международного научно-практического конкурса: в 3 ч. – 2018. – Ч. 3. – С. 23–25.
10. Беликова Р.М., Пятунина О.И. Проблема адаптации студентов к обучению в вузе // Ученые записки Забайкальского государственного университета. Серия: Биологические науки. – 2009. – № 1 (24). – С. 129–130.
11. Насонова Н.А., Ильичева В.Н., Соколов Д.А. Сложности адаптации иностранных студентов первого курса обучения в медицинском вузе // Современные тенденции развития системы образования: сборник статей. – 2019. – С. 315–317.
12. Роль латинского языка в медицинской терминологии / Н.Т. Алексеева, С.В. Ключкова, Д.Б. Никитюк, А.Г. Кварацхелия // Инновационные обучающие технологии в медицине: сборник материалов республиканской научно-практической конференции с международным участием. – 2017. – С. 553–556.
13. Иностранные студенты на Северном Кавказе: региональные различия и проблемы адаптации (на примере Северо-Кавказского федерального университета) / В.С. Белозеров, Н.А. Щитова, В.В. Чихичин, И.А. Соловьев // Наука. Инновации. Технологии. – 2017. – № 4. – С. 79–92.
14. Othman I.W., Abd Rahim S., Bakar A.L. The Factors Contributing to The Different Self-Sufficiency Adaptation and Academic Performance the Case of International Students at Malaysian Public Universities // International Journal of Education Psychology and Counseling. – 2022. – Vol. 7, № 47. – P. 750–772. DOI: 10.35631/IJEPSC.747056
15. Состояние тревожности и мотивация к учебной деятельности иностранных и российских студентов в медицинском ВУЗе / И.В. Старикова, Т.Н. Радышевская, Е.М. Чаплиева, М.В. Журавлева, Е.С. Александрина // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2018. – № 3. – С. 58–61.
16. Susilawati S., Zuhro N. Cultural Adaptation and Social Experience of International Students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang // Education Quarterly Reviews. – 2022. – Vol. 5, № 3. – P. 134–141. DOI: 10.31014/aior.1993.05.03.531
17. Peng R.-Z., Wu W.-P. Measuring communication patterns and intercultural transformation of international students in cross-cultural adaptation // International Journal of Intercultural Relations. – 2019. – Vol. 70. – P. 78–88. DOI: 10.1016/j.ijintrel.2019.03.004
18. Гаджиев А.А., Боброва О.Е. Адаптация и социализация иностранных студентов в российских университетах // Синергия Наук. – 2019. – № 33. – С. 639–651.
19. Васильева С.В. Адаптация студентов к вузам с различными условиями обучения // Психолого-педагогические проблемы развития личности в современных условиях: психология и педагогика в общественной практике: сборник научных трудов. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – С. 84–93.
20. Bahri S.S., Hum M., Wardani Sitorus W. An Analysis cultural shock of education system by Indonesian students in Singapore: Analisis gegar budaya sistem pendidikan pelajar Indonesia di Singapura // JURNAL RISET RUMPUN ILMU BAHASA. – 2022. – Vol. 1, № 2. – P. 01–13. DOI: 10.55606/jurribah.v1i2.121
21. Hrehova D., Žiaran P., Seňová A. Learning and growing in a foreign context: Review of literature on cross-cultural adaptation of international students // SHS Web of Conferences. – 2021. – Vol. 129, № 27. – P. 10005. DOI: 10.1051/shsconf/202112910005
22. Абунавас Х.А., Берестнева О.Г. Исследование проблем адаптации иностранных студентов на примере Томского политехнического университета // Методология обучения и повышение эффективности академической, социально-культурной и психологической адаптации иностранных студентов в российском вузе: теоретические и прикладные аспекты: материалы всероссийского семинара. – 2008. – Т. 2. – С. 7–12.

23. Щека Н.Ю., Кальницкая Я.В. Социальная адаптация иностранных студентов в вузах во второй половине XX – конце XX вв.: практико-ориентировочный анализ // Вестник Амурского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – № 84. – С. 45–49.
24. Homesickness and Socio-Cultural Adaptation towards Perceived Stress among International Students of a Public University in Sabah: An Exploration Study for Social Sustainability / B. Rathakrishnan, S.S.B. Singh, M.R. Kamaluddin, M.F. Ghazali, A. Yahaya, N.H. Mohamed, A.R. Krishnan // Sustainability. – 2021. – Vol. 13, № 9. – P. 4924. DOI: 10.3390/su13094924
25. Руженкова В.В. Учебный стресс как фактор риска формирования аддитивного поведения, тревожных и депрессивных расстройств у иностранных студентов медиков // Научный результат. Медицина и фармация. – 2018. – Т. 4, № 2. – С. 55–68. DOI: 10.18413/2313-8955-2018-4-2-0-6
26. Adverse mental health outcomes in medical students in Serbia during the COVID-19 pandemic / D.I. Ristic, D. Hinić, I. Ristić, P. Milanović, N. Milenković, D. Selaković, G. Rosić // Acta Clin. Croat. – 2024. – Vol. 63, № 1. – P. 73–79. DOI: 10.20471/acc.2024.63.01.9
27. Erturk S., Nguyen Luu L.A. Adaptation of Turkish international students in Hungary and the United States: A comparative case study // International Journal of Intercultural Relations. – 2022. – Vol. 86, № 2. – P. 1–13. DOI: 10.1016/j.ijintrel.2021.10.006
28. Айснер Л.Ю., Трашкова С.М. Особенности адаптации иностранных студентов (на примере обучающихся ФГБОУ ВО Красноярский государственный аграрный университет) // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. – 2017. – № 7 (25). – С. 12–17.
29. Schmitt M.T., Spears R., Branscombe N.R. Constructing a minority group identity out of shared rejection: The case of international students // European Journal of Social Psychology. – 2003. – Vol. 33, № 1. – P. 1–12. DOI: 10.1002/ejsp.131
30. Psychological and sociocultural adaptation of medical university international students in Armenia / L.S. Sahakyan, N.S. Mkrthchyan, A.N. Patel, R.R. Rather Mohd, D.S. Barapatre, A.V. Saharyan, A.L. Shaljian, A.G. Antonyan // GSC Advanced Research and Reviews. – 2022. – Vol. 13, № 02. – P. 269–276. DOI: 10.30574/gscarr.2022.13.2.0304
31. Морозова Ю.В. К вопросу об адаптации иностранных студентов в многонациональном вузе: региональные аспекты // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т. 7, № 1 (22). – С. 129–132.
32. Анфалова Л.В. Проблемы межкультурной адаптации иностранных студентов в образовательной организации // Теория и методика обучения и воспитания в современном образовательном пространстве: сборник материалов IV Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 145–152.
33. Винокурова Е.И. Управление социально-экономической адаптацией и интеграцией внешних мигрантов в российский социум // Вопросы управления. – 2016. – № 1 (38). – С. 28–34.
34. Güneş M., Aydar Ö. Being Student in a Foreign Country: Adaptation Problems and Solution Strategies // Sakarya University Journal of Education. – 2019. – Vol. 9, № 2. – P. 363–382. DOI: 10.19126/suje.544761
35. Панченко Л.С. К проблеме питания иностранных студентов в период адаптации к резко континентальному климату Волгограда // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2024. – № 4. – С. 5–9. DOI: 10.17513/mjpf.13619
36. Сычёва Е.А., Толмачёв Д.А. Характеристика питания студентов медицинского вуза // Modern science. – 2019. – № 12–4. – С. 174–177.
37. Psychophysiological Adaptation of International Students to Learning Abroad / L. Holubnycha, L. Matsapura, L. Miroshnik, I. Hetmanets // International Journal of Innovative Research and Scientific Studies. – 2022. – Vol. 5, № 1. – P. 37–46. DOI: 10.53894/ijirss.v5i1.359
38. Udah H., Francis A. Vulnerability and Well-Being: International Students' Experience in North Queensland, Australia // Journal of Comparative & International Higher Education. – 2022. – Vol. 14, № 5. – P. 171–196. DOI: 10.32674/jcihe.v14i5.3942
39. Socioeconomic and academic consequences of COVID-19 pandemic on medical students from the University of Rwanda / O.N.U. Ndamukunda, M.T. Mutuyimana, F. Umubano, E. Tuyishime // PLoS One. – 2025. – Vol. 20, № 2. – P. e0318066. DOI: 10.1371/journal.pone.0318066
40. Irawan A.W., Dwisona D., Lestari M. Psychological Impacts of Students on Online Learning During the Pandemic COVID-19 // KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal). – 2020. – Vol. 7, № 1. – P. 53–60. DOI: 10.24042/kons.v7i1.6389
41. Русякова Е.Е., Голубь А.А., Киселева Ю.П. Особенности нервно-психического напряжения у современных студентов в условиях вынужденной самоизоляции // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – Т. 8, № 3. – С. 69.
42. Psychological Capital, Well-being, and Distress of International Students / P.R. Prasath, Y. Xiong, Q. Zhang, L. Jeon // Int. J. Adv. Couns. – 2022. – Vol. 44, № 3. – P. 529–549. DOI: 10.1007/s10447-022-09473-1
43. Руженкова В.В., Хамская И.С., Гомеляк Ю.Н. Депрессия у студентов медицинского вуза: распространенность, динамика и коморбидность // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2022. – Т. 122, № 6–2. – С. 7–11. DOI: 10.17116/jnevro20221220627
44. Чербиева С.В. Особенности влияния учебного стресса на студенческую жизнь обучающихся разных курсов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4 (206). – С. 607–615. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.4.p607-615
45. A research of the psycho-emotional state of a teacher under the influence of social changes / A.V. Kandaurova, N.N. Surtaeva, V.V. Afanasiev, O.A. Ivanova, R.G. Rezakov // ESPACIOS. – 2018. – Vol. 39, № 46. – P. 19.

46. The role of natural light in circadian blood pressure rhythm and desynchronization in the Arctic / N.P. Shurkevich, A.S. Vetoshkin, L.I. Gapon, D.G. Gubin // *European Heart Journal*. – 2018. – Vol. 39, Suppl. 1. – P. 1407. DOI: 10.1093/eurheartj/ehy566.P6578
47. Examination of factors associated with physical activity among medical students pre and post-COVID-19 in Serbia / K. Stratakis, J. Todorovic, M. Mirkovic, D. Nešić, T. Tesanovic, Z. Terzić-Šupić // *Sci. Rep.* – 2025. – Vol. 15, № 1. – P. 5791. DOI: 10.1038/s41598-025-90544-9
48. COVID-19 Pandemic and International Students' Mental Health in China: Age, Gender, Chronic Health Condition and Having Infected Relative as Risk Factors / C.O. Antwi, M.A. Belle, S.Y. Ntim, Y. Wu, E. Affum-Osei, M.O. Aboagye, J. Ren // *Int. J. Environ. Res. Public Health*. – 2022. – Vol. 19, № 13. – P. 7916. DOI: 10.3390/ijerph19137916
49. Анализ распространенности миопии среди студентов медицинского вуза / Д.Ю. Плотников, С.Т. Аглиуллина, Л.Ш. Ашратова, С.А. Панкратова, К.А. Лушанина, И.К. Закиров, А.В. Шулаев // *Медицина*. – 2023. – Т. 11, № 1. – С. 25–34. DOI: 10.29234/2308-9113-2023-11-1-25-34
50. Arde B.O.A. Jr, Claudio E.A. Health behaviors and protective factors of international students in the university of northern Philippines // *Surabaya Internasional Health Conference 2019*. – 2019. – Vol. 1, № 1. – P. 56–74.
51. Food consumption associated with depression, anxiety and stress in students entering a public university / M.E. Ribeiro José, I.E. Costa Ramos, T.M. de Sousa, D.S. Canella // *J. Nutr. Sci.* – 2025. – Vol. 14. – P. e3. DOI: 10.1017/jns.2024.90
52. Human gut microbiota composition associated with international travels / D. Henares, V. Monsalvez, P. Brotons, M.L. Machado, S. Capilla, A. Gomila-Grange, P. Bierge, M. Cubero [et al.] // *Travel Med. Infect. Dis.* – 2024. – Vol. 61. – P. 102747. DOI: 10.1016/j.tmaid.2024.102747
53. Гасанов Р.Ф., Кобзарь В.Н., Журавлева А.Д. Уровень информированности студентов и интернет-пользователей о паразитарных заболеваниях // *Бюллетень науки и практики*. – 2020. – Т. 6, № 7. – С. 218–225. DOI: 10.33619/2414-2948/56/22
54. Adaptation of International Students to University Reality in Kazakhstan (on the Example of WKMU) / J.K. Gahwal, A. Urkunova, G. Kuzembayeva, A. Kuppenova, G. Nurgaliyeva // *Journal of Humanities and Social Sciences Studies*. – 2021. – Vol. 3, № 5. – P. 31–35. DOI: 10.32996/jhsss.2021.3.5.4
55. Luo M., Zhang X. Research Status about Influence Factors of International Students' Cross-Cultural Adaptation with Different Models // *Open Journal of Social Sciences*. – 2021. – Vol. 09, № 06. – P. 51–63. DOI: 10.4236/jss.2021.96006
56. Этнокультурные особенности академической адаптации студентов дальнего и ближнего зарубежья / Т.В. Черникова, Е.А. Сокальский, В.В. Болучевская, О.И. Шутова // *Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review*. – 2021. – Т. 6, № 40. – С. 178–189. DOI: 10.23951/2307-6127-2021-6-178-189
57. Mental health conditions of Chinese international students and associated predictors amidst the pandemic / L. Yu, Y. Cao, Y. Wang, T. Liu, A. MacDonald, F. Bian, X. Li, X. Wang [et al.] // *J. Migr. Health*. – 2023. – Vol. 7. – P. 100185. DOI: 10.1016/j.jmh.2023.100185
58. Maharaj R., Ndwiwa D., Chutiyami M. Mental health and wellbeing of international students in Australia: a systematic review // *J. Ment. Health*. – 2024. – P. 1–19. DOI: 10.1080/09638237.2024.2390393
59. Коваль Е.Д. Теоретические аспекты исследования процесса адаптации иностранных студентов к социокультурной и образовательной среде высшей школы России // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. – 2017. – № 10 (152). – С. 110–115.
60. Barsegyan V., Maas I. First-generation students' educational outcomes: the role of parental educational, cultural, and economic capital – a 9-years panel study // *Research in Social Stratification and Mobility*. – 2024. – Vol. 91. – P. 100939. DOI: 10.1016/j.rssm.2024.100939
61. Максимчук Е.Д. Применение программы социально-психологического сопровождения межкультурной адаптации иностранных студентов // *Вестник Кемеровского государственного университета*. – 2016. – № 4. – С. 171–175. DOI: 10.21603/2078-8975-2016-4-171-175
62. International students' perspectives on factors impacting psychological well-being and early help-seeking behaviours in undergraduate nursing programs / A. Abdelkader, B. Joseph, L. Anish, M. Kaur, S. Bourke, C. Hayes, M. Thong, V. Plummer, S. Jacob // *Nurs. Open*. – 2024. – Vol. 11, № 9. – P. e70030. DOI: 10.1002/nop2.70030

*Кириченко Л.В., Киланова М.В., Глухих М.В. Факторы и стратегии снижения риска здоровью иностранных студентов при обучении в российских вузах // Анализ риска здоровью. – 2025. – № 2. – С. 73–86. DOI: 10.21668/health.risk/2025.2.06*

Review

**FACTORS AND STRATEGIES FOR REDUCING HEALTH RISKS FOR FOREIGN STUDENTS ATTENDING RUSSIAN UNIVERSITIES****L.V. Kirichenko<sup>1</sup>, M.V. Kilanova<sup>1</sup>, M.V. Glukhikh<sup>1,2</sup>**<sup>1</sup>Perm State Medical University named after Academician E.A. Wagner, 26 Petropavlovskaya St., Perm, 614000, Russian Federation<sup>2</sup>Federal Scientific Center for Medical and Preventive Health Risk Management Technologies, 82 Monastyrskaya St., Perm, 614045, Russian Federation

*At present, investigating influence exerted by factors of the intra-university environment on foreign students' health is a relevant research trend. The aim of this study was to summarize and analyze literary data devoted to investigating health risk factors for foreign students associated with studying at Russian universities, analyzing adaptation strategies aimed at improving physical and mental well-being of foreign citizens and increasing effectiveness of their education.*

*The study was designed as a descriptive review, which implied qualitative description of scientific literature selected per established keywords. Overall, we analyzed 325 articles; of them, 62 were covered by the present review.*

*The article outlines certain challenges that foreign students may face during their studies at a higher educational institution. Modern higher education is characterized by academic mobility. The number of foreign students in higher education institutions ranges between 10 and 40 %. Foreign students who come from countries with different geoclimatic and cultural traditions have to go through a long adaptation period.*

*The intra-university environment was revealed to include a complex of multifaceted factors, namely, educational space, social sphere, physical, technological, financial and psychological aspects. Each factor contributed not only to academic success of foreign students, but also to their personal development and integration into the society.*

*Success of the educational process for foreign citizens was established to depend on education conditions, time and quality of their adaptation period as well as professional competence of teaching staff.*

*In addition, health of international students was proven to be an important aspect that included physical, psychological and social well-being. Being influenced by the intra-university environment, students may be susceptible to diseases of the nervous and musculoskeletal systems, respiratory organs, eyes and their adnexa, gastrointestinal tract, as well as parasitic diseases.*

*Based on the analyzed Russian and foreign works, we can conclude that the intra-university environment a health risk factor for foreign students*

**Keywords:** foreign students, risk factors, health, adaptation, intra-university environment, higher education, student mobility.

**References**

1. International Encyclopedia of Education, 4<sup>th</sup> ed. In: R.J. Tierney, F. Rizvi, K. Ercikan eds. Elsevier Science, 2023, pp. 239–249.
2. Smaliakou D.A. The Genesis of Higher Education Internationalisation. *Obrazovanie i nauka*, 2019, vol. 21, no. 8, pp. 9–28. DOI: 10.17853/1994-5639-2019-8-9-28 (in Russian).
3. Gümüş S., Gök E., Esen M. A Review of Research on International Student Mobility: Science Mapping the Existing Knowledge Base. *Journal of Studies in International Education*, 2020, vol. 24, no. 5, pp. 495–517. DOI: 10.1177/1028315319893651
4. Khanam S., Joshi R.M. International Student Mobility: Advancing the Internationalisation of Higher Education through a Systematic Review. *Journal of Informatics Education and Research*, 2025, vol. 5, no. 1, pp. 1957–1973. DOI: 10.52783/jier.v5i1.2185

© Kirichenko L.V., Kilanova M.V., Glukhikh M.V., 2025

**Larisa V. Kirichenko** – Doctor of Medical Sciences, Head of the Department of Common Hygiene and Specialized Hygiene Disciplines (e-mail: lkv-7@yandex.ru; tel.: +7 (342) 212-10-07; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6306-1757>).

**Mariya V. Kilanova** – lecturer at the Department of Common Hygiene and Specialized Hygiene Disciplines (e-mail: mariya.kilanova@yandex.ru; tel.: +7 (342) 212-09-13; ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-3182-0867>).

**Maxim V. Glukhikh** – Candidate of Medical Sciences, Senior Researcher at the Department for Systemic Procedures of Sanitary-Hygienic Analysis and Monitoring (e-mail: gluhih@fcrisk.ru; tel.: +7 (342) 237-18-04; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4755-8306>).

5. Choudaha R. Three waves of international student mobility (1999–2020). *Studies in Higher Education*, 2017, vol. 42, no. 5, pp. 825–832. DOI: 10.1080/03075079.2017.1293872
6. Chevzhik Yu.V., Milushkina O.Yu. Adaptation of medical students to learning. *Metodologiya i tekhnologiya nepreryvnogo professional'nogo obrazovaniya*, 2023, no. 4, pp. 5–18. DOI: 10.24075/MTCPE.2023.016 (in Russian).
7. Velikanova L.P. Psychological aspects of adaptation of foreign students to study at the university. *Aktual'nye problemy obucheniya inostrannykh studentov v meditsinskom vuze: Materialy nauchno-prakticheskoi konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem, posvyashchennoi 100-letiyu Astrakhanskogo GMU*, 2018. In: A.Kh. Satretdinova ed. pp. 16–19 (in Russian).
8. Lyalyuk A.V., Tuchina O.R. Investigation of risk factors of the educational environment of modern higher education institution: students' positions. *Vestnik Adygeiskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 3: Pedagogika i psikhologiya*, 2018, no. 3 (223), pp. 57–65 (in Russian).
9. Ivanova I.V., Shcherbakova A.O., Sorokina A.S. Problems of adaptation of students to a new educational and socio-cultural environment. *Dostizheniya vuzovskoi nauki 2018: sbornik statei Mezhdunarodnogo nauchno-prakticheskogo konkursa: in 3 parts*, 2018, pt 3, pp. 23–25 (in Russian).
10. Belikova R.M., Pyatunina O.I. Problems of students' adaptation to studying in a higher educational institution. *Uchenye zapiski Zabaikal'skogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Biologicheskie nauki*, 2009, no. 1 (24), pp. 129–130 (in Russian).
11. Nasonova N.A., Il'icheva V.N., Sokolov D.A. Slozhnosti adaptatsii inostrannykh studentov pervogo kursa obucheniya v meditsinskom vuze [Difficulties in Adaptation of First-Year Foreign Students at a Medical University]. *Sovremennye tendentsii razvitiya sistemy obrazovaniya: sbornik statei*, 2019, pp. 315–317 (in Russian).
12. Alekseeva N.T., Klochkova S.V., Nikityuk D.B., Kvaratskheliya A.G. Rol' latinskogo yazyka v meditsinskoj terminologii [The Role of Latin in Medical Terminology]. *Innovatsionnye obuchayushchie tekhnologii v meditsine: sbornik materialov Respublikanskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem*, 2017, pp. 553–556 (in Russian).
13. Belozеров V.S., Shchitova N.A., Chikhichin V.V., Soloviev I.A. Foreign students in the North Caucasus: regional differences and problems of adaptation (on the example of the North Caucasus Federal University). *Nauka. Innovatsii. Tekhnologii*, 2017, no. 4, pp. 79–92 (in Russian).
14. Othman I.W., Abd Rahim S., Bakar A.L. The Factors Contributing to The Different Self-Sufficiency Adaptation and Academic Performance the Case of International Students at Malaysian Public Universities. *International Journal of Education Psychology and Counseling*, 2022, vol. 7, no. 47, pp. 750–772. DOI: 10.35631/IJEPC.747056
15. Starikova I.V., Radshevskaya T.N., Chaplieva E.M., Zhuravleva M.V., Alexandrina E.S. State of alert and motivation for educational activity of foreign and Russian students in the medical university. *Nauchnoe obozrenie. Pedagogicheskie nauki*, 2018, no. 3, pp. 58–61 (in Russian).
16. Susilawati S., Zuhro N. Cultural Adaptation and Social Experience of International Students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Education Quarterly Reviews*, 2022, vol. 5, no. 3, pp. 134–141. DOI: 10.31014/aior.1993.05.03.531
17. Peng R.-Z., Wu W.-P. Measuring communication patterns and intercultural transformation of international students in cross-cultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*, 2019, vol. 70, pp. 78–88. DOI: 10.1016/j.ijintrel.2019.03.004
18. Gadzhiev A.A., Bobrova O.E. Adaptatsiya i sotsializatsiya inostrannykh studentov v rossiiskikh universitetakh [Adaptation and socialization of foreign students in Russian universities]. *Sinerhiya Nauk*, 2019, no. 33, pp. 639–651 (in Russian).
19. Vasil'eva S.V. Adaptatsiya studentov k vuzam s razlichnymi usloviyami obucheniya [Adaptation of students to universities with different educational conditions]. *Psikhologo-pedagogicheskie problemy razvitiya lichnosti v sovremennykh usloviyakh: psikhologiya i pedagogika v obshchestvennoi praktike: Sbornik nauchnykh trudov*. Saint Petersburg, RGPU im. A.I. Gertsena Publ., 2000, pp. 84–93 (in Russian).
20. Bahri S.S., Hum M., Wardani Sitorus W. An Analysis cultural shock of education system by Indonesian students in Singapore: Analisis gegar budaya sistem pendidikan pelajar Indonesia di Singapura. *JURNAL Riset Rumpun Ilmu Bahasa*, 2022, vol. 1, no. 2, pp. 01–13. DOI: 10.55606/jurribah.v1i2.121
21. Hrehova D., Žiaran P., Seňová A. Learning and growing in a foreign context: Review of literature on cross-cultural adaptation of international students. *SHS Web of Conferences*, 2021, vol. 129, no. 27, pp. 10005. DOI: 10.1051/shsconf/202112910005
22. Abunavas Kh.A., Berestneva O.G. Issledovanie problem adaptatsii inostrannykh studentov na primere Tomskogo politekhnicheskogo universiteta [Research on problems of adaptation of foreign students on the example of Tomsk Polytechnic University]. *Metodologiya obucheniya i povyshenie effektivnosti akademicheskoi, sotsial'no-kul'turnoi i psikhologicheskoi adaptatsii inostrannykh studentov v rossiiskom vuze: teoreticheskie i prikladnye aspekty: materialy vsrossiiskogo seminaru*, 2008, vol. 2, pp. 7–12 (in Russian).
23. Shcheka N.Yu., Kal'nitskaya Ya.V. Social adaptation of foreign students in universities in the second half of the XX – the end of the XX century: practice-oriented analysis. *Vestnik AmGU*, 2019, no. 84, pp. 45–49 (in Russian).
24. Rathakrishnan B., Singh S.S.B., Kamaluddin M.R., Ghazali M.F., Yahaya A., Mohamed N.H., Krishnan A.R. Homesickness and Socio-Cultural Adaptation towards Perceived Stress among International Students of a Public University in Sabah: An Exploration Study for Social Sustainability. *Sustainability*, 2021, vol. 13, no. 9, pp. 4924. DOI: 10.3390/su13094924
25. Ruzhenkova V.V. Educational stress as a factor of the risk of formation of addictive behavior, alert and depressive disorders in foreign medical students. *Nauchnyi rezul'tat. Meditsina i farmatsiya*, 2018, vol. 4, no. 2, pp. 55–68. DOI: 10.18413/2313-8955-2018-4-2-0-6 (in Russian).

26. Ristic D.I., Hinić D., Ristić I., Milanović P., Milenković N., Selaković D., Rosić G. Adverse mental health outcomes in medical students in Serbia during the COVID-19 pandemic. *Acta Clin. Croat.*, 2024, vol. 63, no. 1, pp. 73–79. DOI: 10.20471/acc.2024.63.01.9
27. Erturk S., Nguyen Luu L.A. Adaptation of Turkish international students in Hungary and the United States: A comparative case study. *International Journal of Intercultural Relations*, 2022, vol. 86, no. 2, pp. 1–13. DOI: 10.1016/j.ijintrel.2021.10.006
28. Aisner L.Yu., Trashkova S.M. Features of adaptation of foreign students (on the example of studying FGBOU in the Krasnoyarsk State Agrarian University). *Innovatsionnaya ekonomika: perspektivy razvitiya i sovershenstvovaniya*, 2017, no. 7 (25), pp. 12–17 (in Russian).
29. Schmitt M.T., Spears R., Branscombe N.R. Constructing a minority group identity out of shared rejection: The case of international students. *European Journal of Social Psychology*, 2003, vol. 33, no. 1, pp. 1–12. DOI: 10.1002/ejsp.131
30. Sahakyan L.S., Mkrthchyan N.S., Patel A.N., Rather Mohd R.R., Barapatre D.S., Saharyan A.V., Shaljian A.L., Antonyan A.G. Psychological and sociocultural adaptation of medical university international students in Armenia. *GSC Advanced Research and Reviews*, 2022, vol. 13, no. 02, pp. 269–276. DOI: 10.30574/gscarr.2022.13.2.0304
31. Morozova Yu.V. On the issue of foreign student adaptation in multinational higher school: the regional aspects. *Azimet nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya*, 2018, vol. 7, no. 1 (22), pp. 129–132 (in Russian).
32. Anfalova L.V. Problemy mezhhkul'turnoi adaptatsii inostrannykh studentov v obrazovatel'noi organizatsii [Problems of intercultural adaptation of foreign students in an educational organization]. *Teoriya i metodika obucheniya i vospitaniya v sovremennoy obrazovatel'nom prostranstve: Sbornik materialov IV Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii*, 2018, pp. 145–152 (in Russian).
33. Vinokurova E.I. Management of socio-economic adaptation and integration of external migrants in the Russian society. *Voprosy upravleniya*, 2016, no. 1 (38), pp. 28–34 (in Russian).
34. Güneş M., Aydar Ö. Being Student in a Foreign Country: Adaptation Problems and Solution Strategies. *Sakarya University Journal of Education*, 2019, vol. 9, no. 2, pp. 363–382. DOI: 10.19126/suje.544761
35. Panchenko L.S. To the problem of nutrition of foreign students during the period of adaptation to the sharply continental climate of Volgograd. *Mezhdunarodnyi zhurnal prikladnykh i fundamental'nykh issledovaniy*, 2024, no. 4, pp. 5–9. DOI: 10.17513/mjpf.13619 (in Russian).
36. Sycheva E.A., Tolmachev D.A. Kharakteristika pitaniya studentov meditsinskogo vuza [Characteristics of nutrition of medical university students]. *Modern science*, 2019, no. 12–4, pp. 174–177 (in Russian).
37. Holubnycha L., Matsapura L., Miroshnik L., Hetmanets I. Psychophysiological Adaptation of International Students to Learning Abroad. *International Journal of Innovative Research and Scientific Studies*, 2022, vol. 5, no. 1, pp. 37–46. DOI: 10.53894/ijriss.v5i1.359
38. Udah H., Francis A. Vulnerability and Well-Being: International Students' Experience in North Queensland, Australia. *Journal of Comparative & International Higher Education*, 2022, vol. 14, no. 5, pp. 171–196. DOI: 10.32674/jcihe.v14i5.3942
39. Ndamukunda O.N.U., Mutuyimana M.T., Umubano F., Tuyishime E. Socioeconomic and academic consequences of COVID-19 pandemic on medical students from the University of Rwanda. *PLoS One*, 2025, vol. 20, no. 2, pp. e0318066. DOI: 10.1371/journal.pone.0318066
40. Irawan A.W., Dwisona D., Lestari M. Psychological Impacts of Students on Online Learning During the Pandemic COVID-19. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 2020, vol. 7, no. 1, pp. 53–60. DOI: 10.24042/kons.v7i1.6389
41. Ruslyakova E.E., Golub' A.A., Kiseleva U.P. Features of neuropsychic stress in modern students in conditions of forced self-isolation. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya*, 2020, vol. 8, no. 3, pp. 69 (in Russian).
42. Prasath P.R., Xiong Y., Zhang Q., Jeon L. Psychological Capital, Well-being, and Distress of International Students. *Int. J. Adv. Couns.*, 2022, vol. 44, no. 3, pp. 529–549. DOI: 10.1007/s10447-022-09473-1
43. Ruzhenkova V.V., Khamaskaya I.S., Gomelak Yu.N. Depression in medical students: prevalence, dynamics and comorbidity. *Zhurnal nevrologii i psikiatrii im. S.S. Korsakova*, 2022, vol. 122, no. 6–2, pp. 7–11. DOI: 10.17116/jnevro20221220627 (in Russian).
44. Cherbieva S.V. Features of the influence of educational stress on the student life of students of different courses. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, 2022, no. 4 (206), pp. 607–615. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.4.p607-615 (in Russian).
45. Kandaurova A.V., Surtaeva N.N., Afanasiev V.V., Ivanova O.A., Rezakov R.G. A research of the psycho-emotional state of a teacher under the influence of social changes. *ESPACIOS*, 2018, vol. 39, no. 46, pp. 19.
46. Shurkevich N.P., Vetoshkin A.S., Gapon L.I., Gubin D.G. The role of natural light in circadian blood pressure rhythm and desynchronization in the Arctic. *European Heart Journal*, 2018, vol. 39, suppl. 1, pp. 1407. DOI: 10.1093/eurheartj/ehy566.P6578
47. Stratakis K., Todorovic J., Mirkovic M., Nešić D., Tesanovic T., Terzić-Šupić Z. Examination of factors associated with physical activity among medical students pre and post-COVID-19 in Serbia. *Sci. Rep.*, 2025, vol. 15, no. 1, pp. 5791. DOI: 10.1038/s41598-025-90544-9
48. Antwi C.O., Belle M.A., Ntim S.Y., Wu Y., Affum-Osei E., Aboagye M.O., Ren J. COVID-19 Pandemic and International Students' Mental Health in China: Age, Gender, Chronic Health Condition and Having Infected Relative as Risk Factors. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2022, vol. 19, no. 13, pp. 7916. DOI: 10.3390/ijerph19137916
49. Plotnikov D.Yu., Agliullina S.T., Ashryatova L.Sh., Pankratova S.A., Lushanina K.A., Zakirov I.K., Shulaev A.V. Analysis of the Prevalence of Myopia in Medical Students. *Meditsina*, 2023, vol. 11, no. 1, pp. 25–34. DOI: 10.29234/2308-9113-2023-11-1-25-34 (in Russian).

50. Arde B.O.A. Jr, Claudio E.A. Health behaviors and protective factors of international students in the university of northern Philippines. *Surabaya Internasional Health Conference 2019*, 2019, vol. 1, no. 1, pp. 56–74.
51. Ribeiro José M.E., Costa Ramos I.E., de Sousa T.M., Canella D.S. Food consumption associated with depression, anxiety and stress in students entering a public university. *J. Nutr. Sci.*, 2025, vol. 14, pp. e3. DOI: 10.1017/jns.2024.90
52. Henares D., Monsalvez V., Brotons P., Machado M.L., Capilla S., Gomila-Grange A., Bierge P., Cubero M. [et al.]. Human gut microbiota composition associated with international travels. *Travel Med. Infect. Dis.*, 2024, vol. 61, pp. 102747. DOI: 10.1016/j.tmaid.2024.102747
53. Gasanov R., Kobzar V., Zhuravleva A. Student information level and users internet about parasitic diseases. *Byulleten' nauki i praktiki*, 2020, vol. 6, no. 7, pp. 218–225. DOI: 10.33619/2414-2948/56/22 (in Russian).
54. Gahwal J.K., Urkunova A., Kuzembayeva G., Kупenova A., Nurgaliyeva G. Adaptation of International Students to University Reality in Kazakhstan (on the Example of WKMU). *Journal of Humanities and Social Sciences Studies*, 2021, vol. 3, no. 5, pp. 31–35. DOI: 10.32996/jhsss.2021.3.5.4
55. Luo M., Zhang X. Research Status about Influence Factors of International Students' Cross-Cultural Adaptation with Different Models. *Open Journal of Social Sciences*, 2021, vol. 09, no. 06, pp. 51–63. DOI: 10.4236/jss.2021.96006
56. Chernikova T.V., Sokal'skiy E.A., Boluchevskaya V.V., Shutova O.I. Ethnocultural features of academic adaptation of students of the near and far abroad. *Nauchno-pedagogicheskoe obozrenie. Pedagogical Review*, 2021, vol. 6, no. 40, pp. 178–189. DOI: 10.23951/2307-6127-2021-6-178-189 (in Russian).
57. Yu L., Cao Y., Wang Y., Liu T., MacDonald A., Bian F., Li X., Wang X. [et al.]. Mental health conditions of Chinese international students and associated predictors amidst the pandemic. *J. Migr. Health*, 2023, vol. 7, pp. 100185. DOI: 10.1016/j.jmh.2023.100185
58. Maharaj R., Ndwigwa D., Chutiyami M. Mental health and wellbeing of international students in Australia: a systematic review. *J. Ment. Health*, 2024, pp. 1–19. DOI: 10.1080/09638237.2024.2390393
59. Koval E.D. Theoretical aspects of investigation of process of foreign students' adaptation in socio-cultural and educational environment of Russian higher school. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, 2017, no. 10 (152), pp. 110–115 (in Russian).
60. Barsegyan V., Maas I. First-generation students' educational outcomes: the role of parental educational, cultural, and economic capital – a 9-years panel study. *Research in Social Stratification and Mobility*, 2024, vol. 91, pp. 100939. DOI: 10.1016/j.rssm.2024.100939
61. Maksimchuk E.D. The application of social and psychological support of intercultural adaptation of foreign students. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2016, no. 4, pp. 171–175. DOI: 10.21603/2078-8975-2016-4-171-175 (in Russian).
62. Abdelkader A., Joseph B., Anish L., Kaur M., Bourke S., Hayes C., Thong M., Plummer V., Jacob S. International students' perspectives on factors impacting psychological well-being and early help-seeking behaviours in undergraduate nursing programs. *Nurs. Open*, 2024, vol. 11, no. 9, pp. e70030. DOI: 10.1002/nop2.70030

*Kirichenko L.V., Kilanova M.V., Glukhikh M.V. Factors and strategies for reducing health risks for foreign students attending Russian universities. Health Risk Analysis*, 2025, no. 2, pp. 73–86. DOI: 10.21668/health.risk/2025.2.06.eng

Получена: 06.05.2025

Одобрена: 17.06.2025

Принята к публикации: 26.06.2025