

## АКАДЕМІЧНА МОБІЛЬНІСТЬ. ПЕРЕВАГИ ТА МІНУСИ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

### ACADEMIC MOBILITY. ADVANTAGES AND DISADVANTAGES FOR APPLICANTS OF INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION

Програми академічної мобільності зазвичай мають на меті збагачення навчального досвіду здобувачів освіти, розширення їхнього кругозору, розвиток міжкультурного розуміння, а також стимулювання наукової співпраці та обміну знаннями між установами. Такі програми можуть бути організовані як на рівні окремих університетів та інститутів, так і в рамках міжнародних та міждержавних угод. Програми внутрішньої академічної мобільності можуть включати обмін здобувачами освіти між університетами або коледжами всередині країни, спільні дослідницькі проекти між вченими різних інститутів, а також гостьові лекції та семінари від викладачів з інших навчальних закладів.

Зовнішня академічна мобільність – це програма обміну здобувачами освіти, викладачами чи дослідниками між навчальними закладами у різних країнах. Це може включати навчання за кордоном, спільні дослідні проекти, стажування, обмін досвідом і викладання в іноземних університетах або наукових інститутах.

Однак є й деякі виклики та обмеження зовнішньої академічної мобільності, такі як культурний шок, мовні бар'єри, фінансові витрати та труднощі із визнанням курсів та заслуг. Тим не менш, багато з цих проблем можуть бути подолані за допомогою гарної підготовки, планування та підтримки з боку навчального закладу.

Мета статті полягає у розширенні знань стосовно академічної мобільності здобувачів вищої освіти, висвітленні її переваг та недоліків, та методів подолання можливих перешкод під час проходження програм обміну.

Участь в академічній мобільності надає широкий спектр можливостей для розвитку професійних навичок та відкриття нових академічних перспектив, які можуть суттєво вплинути на вашу кар'єру та професійний розвиток.

Хоча академічна мобільність надає здобувачам освіти безліч переваг, вона також може включати певні недоліки.

Найважливіше – залишатися позитивно налаштованим та готовим до подолання труднощів. Академічна мобільність це цінний досвід, який може принести безліч вигод, незважаючи на можливі труднощі.

**Ключові слова:** мобільність, здобувач освіти, зовнішня академічна мобільність,

внутрішня академічна мобільність, заклади вищої освіти.

Academic mobility programs are usually aimed at enriching the educational experience of students, broadening their horizons, developing intercultural understanding, as well as stimulating scientific cooperation and exchange of knowledge between institutions. Such programs can be organized both at the level of individual universities and institutes, and within the framework of international and intergovernmental agreements. Internal academic mobility programs may include exchange of students between universities or colleges within the country, joint research projects between scientists from different institutions, and guest lectures and seminars by professors from other educational institutions.

External academic mobility is a program of exchange of students, teachers or researchers between educational institutions in different countries. This may include study abroad, joint research projects, internships, exchange of experience and teaching at foreign universities or research institutes.

However, there are also some challenges and limitations to external academic mobility, such as culture shock, language barriers, financial costs and difficulties with recognition of courses and merits. However, many of these challenges can be overcome with good training, planning and support from the school.

The purpose of the article is to expand knowledge about academic mobility of higher education seekers, highlight its advantages and disadvantages, and methods of overcoming possible obstacles during exchange programs.

Participating in academic mobility provides a wide range of opportunities to develop professional skills and discover new academic perspectives that can have a significant impact on your career and professional development.

Although academic mobility offers many advantages to learners, it can also include certain disadvantages.

The most important thing is to stay positive and ready to overcome difficulties. Academic mobility is a valuable experience that can bring many benefits, despite possible difficulties.

**Key words:** mobility, education seeker, external academic mobility, internal academic mobility, higher education institutions.

УДК 37.378

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/69.2.38>

**Щекотиліна Н.Ф.,**

канд. пед. наук,  
доцент кафедри гімнастики  
та спортивних єдиноборств  
Навчально-наукового інституту  
фізичної культури, спорту  
та реабілітації Державного закладу  
«Південноукраїнський національний  
педагогічний університет  
імені К.Д. Ушинського»

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Академічна мобільність зазвичай відноситься до програм та ініціатив, спрямованих на обмін здобувачами освіти, викладачами та дослідниками між університетами, інститутами та організаціями у різних країнах. Це може включати обмін здобувачами освіти в рамках програм навчання за кордоном, спільні дослідницькі проекти, лекції та семінари, а також

викладання або навчання в інших навчальних закладах.

Програми академічної мобільності зазвичай мають на меті збагачення навчального досвіду здобувачів освіти, розширення їхнього кругозору, розвиток міжкультурного розуміння, а також стимулювання наукової співпраці та обміну знаннями між установами. Такі програми можуть бути організовані як на рівні окремих університетів та інститутів, так і в рамках міжнародних та міждержавних угод.

Для здобувачів освіти академічна мобільність надає можливість познайомитися з новими культурами, мовами, навчальними методиками та напрямками досліджень, що сприяє їхньому особистісному та професійному розвитку. Для навчальних закладів академічна мобільність є важливим інструментом для зміцнення міжнародних зв'язків, підвищення престижу та якості освіти та розширення наукової співпраці.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Внутрішня академічна мобільність зазвичай стосується програм обміну здобувачами освіти, викладачами або дослідниками між різними навчальними закладами або кампусами всередині однієї країни. Це може бути частиною загальної стратегії університету або системи вищої освіти для сприяння навчальним та науковим ініціативам, розширення досвіду та підтримання різноманітності в академічному середовищі.

Програми внутрішньої академічної мобільності можуть включати обмін здобувачами освіти між університетами або коледжами всередині країни, спільні дослідницькі проекти між вченими різних інститутів, а також гостьові лекції та семінари від викладачів з інших навчальних закладів.

Нижче наведено деякі переваги та можливості, які надає внутрішня академічна мобільність.

Здобувачі освіти та дослідники можуть отримати доступ до додаткових навчальних ресурсів, спеціалізацій та експертів, які можуть бути недоступні у їхньому домашньому університеті чи інституті.

Участь у програмі внутрішньої мобільності дозволяє здобувачам освіти та науковцям встановлювати контакти з колегами та експертами в їх галузі досліджень, що сприяє розширенню наукових зв'язків та мереж; може покращити резюме здобувачів освіти та дослідників, а також допомогти у розвитку необхідних навичок для майбутньої кар'єри чи просування по службі.

Обмін ідеями та методами навчання між різними навчальними закладами сприяє підвищенню якості освіти та інноваційності навчальних програм.

В рамках програми мобільності здобувачі освіти та науковці можуть взаємодіяти з представниками різних культур та традицій, що сприяє розвитку міжкультурного розуміння та толерантності.

Загалом, внутрішня академічна мобільність надає учасникам безліч можливостей для покращення їхнього освітнього та наукового досвіду, а також для розвитку їх професійних навичок та кар'єрних перспектив [2].

Зовнішня академічна мобільність – це програма обміну здобувачами освіти, викладачами чи дослідниками між навчальними закладами у різних країнах. Це може включати навчання за кордоном, спільні дослідні проекти, стажування, обмін

досвідом і викладання в іноземних університетах або наукових інститутах.

Здобувачі освіти та вчені мають можливість взаємодіяти з представниками різних культур, розширюючи свій кругозір та розуміння світової культурної різноманітності. Перебування в країні, де розмовляють іншою мовою, дозволяє здобувачам освіти та викладачам покращити свої мовні навички у реальних ситуаціях.

Участь в академічній мобільності дозволяє познайомитися з новими методами навчання, дослідницькими підходами та культурними особливостями іншої країни, допомагає встановити зв'язки з колегами та вченими з різних країн, що може призвести до майбутніх наукових чи професійних співробітництв.

Перебування в новій культурі та середовищі сприяє розвитку самостійності, адаптивності, терпимості та інших особистісних якостей, отримання нових знань та перспектив [1].

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Однак є й деякі виклики та обмеження зовнішньої академічної мобільності, такі як культурний шок, мовні бар'єри, фінансові витрати та труднощі із визнанням курсів та заслуг. Тим не менш, багато з цих проблем можуть бути подолані за допомогою гарної підготовки, планування та підтримки з боку навчального закладу.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Мета статті полягає у розширенні знань стосовно академічної мобільності здобувачів вищої освіти, висвітленні її переваг та недоліків, та методів подолання можливих перешкод під час проходження програм обміну.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Академічна мобільність надає студентам цілу низку переваг та можливостей.

Міжкультурне розуміння. Здобувачі освіти мають можливість поринути у нову культуру, мову та спосіб життя, що допомагає їм краще зрозуміти та оцінити різноманітність світоглядів та культурних особливостей. Перебування в іншій країні в рамках академічної мобільності є чудовою нагодою для розвитку міжкультурного розуміння.

Активне спілкування з місцевими жителями, зацікавленість їхньою культурою, звичаями, традиціями допоможе краще зрозуміти та оцінити їх культурний контекст та точку зору. Участь у місцевих заходах та традиціях, місцевих святах, фестивалях, культурних заходах та обрядах дозволить краще поринути у культурну атмосферу країни та зрозуміти цінності та особливості її народу. Вивчення історії та культури країни, мистецтва, літератури та культурних особливостей країни, де ви знаходитесь, допоможе зрозуміти історичне та культурне коріння сучасних суспільних явищ та норм поведінки.

Відкритість та толерантність до нових культурних дослідів та ідей. Слід пам'ятати, що відмінності в культурі не є ні кращими, ні гіршими, а просто відображають різноманіття людського досвіду. Підтримуйте толерантне ставлення до місцевих традицій та звичаїв.

Самоаналіз та рефлексія. Працюйте над своїми власними уявленнями, стереотипами та переконаннями. Спробуйте зрозуміти, як ваша культура та досвід впливають на ваше сприйняття інших культур, і намагайтеся подолати свої упередженості. Обговорюйте культурні відмінності та схожості з вашими колегами з різних країн. Обмінюйтесь своїми культурними досвідами та ідеями, щоб краще зрозуміти відмінності в культурі та поглядах.

Розуміння та повага культурних відмінностей важливе не лише для успішного навчання та роботи в міжнародному середовищі, але й для розвитку глибших та толерантніших відносин між людьми різних культур та національностей.

Участь в академічній мобільності є чудовою нагодою для розвитку мовних навичок. Живучи та навчаючись у країні з іншою мовою, здобувачі освіти покращують свої мовні навички та набувають досвіду комунікації іноземною мовою в реальних ситуаціях.

Навчання або стажування в університеті мовою, відмінною від вашої рідної, допомагає вам покращити ваш мовний рівень, оскільки ви будете змушені читати, писати, слухати та говорити цією мовою в рамках навчального процесу.

Під час академічної мобільності ви матимете можливість спілкуватися з носіями мови, будь то ваші товариші з навчання, викладачі або місцеві жителі. Це чудова можливість для практики розмовної мови та покращення вимови.

Використання можливості читання навчальних матеріалів, наукових статей, книг та журналів цільовою мовою допоможе розширити свій словниковий запас і зрозуміти особливості стилю та лексики у вашій галузі знань. Написання есе, звітів, дослідницьких робіт та інших текстів мовою, яку ви вивчаєте, отримання зворотного зв'язку від викладачів чи товаришів з навчання покращить письмові навички.

Використання онлайн-ресурсів та програм, мобільних додатків, які допомагають покращити мовні навички, включаючи програми для вивчення мови, онлайн-курси, відеоуроки тощо, активна участь в уроках, дискусіях та презентаціях допоможе не тільки покращити свій мовний рівень, а й розвинути навички академічної комунікації цільовою мовою.

Поєднання цих стратегій допоможе максимально використовувати можливості академічної мобільності для розвитку мовних навичок.

Розширення професійних навичок. Навчання в іншій країні може запропонувати вам доступ до

нових методів навчання, технологій, інструментів та підходів до вашої галузі знань, що розширить ваш професійний арсенал.

Робота з колегами та здобувачами освіти з інших країн допоможе розвинути навички міжкультурного спілкування, навчитися враховувати культурні особливості та адаптуватися до різних стилів спілкування. Участь у міжнародних проєктах та командній роботі з представниками різних культур допоможе вам розвинути навички роботи в мультикультурному середовищі, адаптацію до різноманітних точок зору та підтримку ефективної співпраці.

Проживання в іншій країні, можливо, вимагатиме управління часом та ресурсами в нових умовах. Це дозволить розвинути навички планування, організації та самоорганізації. Переїзд до іншої країни вимагає гнучкості та здатності адаптуватися до нових умов та несподіваних ситуацій. Це допоможе розвинути навички управління змінами та адаптації до нових середовищ. Перебування в іншій країні, особливо без постійної підтримки, може зміцнити вашу самостійність, впевненість у собі та здатність приймати рішення в умовах невизначеності.

В цілому, академічна мобільність надає унікальну можливість для професійного розвитку та набуття цінних навичок, які можуть бути корисні у вашій кар'єрі у міжнародному контексті.

Нові академічні перспективи: Студенти можуть отримати доступ до навчальних програм, спеціалізацій чи дослідницьких проєктів, які можуть бути недоступними у їхній рідній країні.

Доступ до нових навчальних програм та спеціалізацій. Участь в академічній мобільності дає можливість обирати з широкого спектру навчальних програм та спеціалізацій, які можуть бути недоступними у вашому рідному університеті. Це дозволяє розширити вашу галузь знань та придбати експертність в нових галузях. Багато програм академічної мобільності включають можливість брати участь у спільних дослідницьких проєктах із вченими та колегами з інших країн, що надає унікальну можливість здобути досвід ведення досліджень у міжнародному середовищі та розширити свою наукову мережу. Участь в академічній мобільності може підвищити ваше міжнародне визнання як вченого чи фахівця у вашій галузі. Це може бути особливо корисним для подальшої кар'єри в науці, освіті або інших сферах діяльності, встановленні контактів з вченими, колегами та здобувачами освіти з різних країн та створити основу для майбутніх спільних проєктів та досліджень.

Таким чином, участь в академічній мобільності надає широкий спектр можливостей для розвитку професійних навичок та відкриття нових академічних перспектив, які можуть суттєво вплинути на вашу кар'єру та професійний розвиток.

Досвід навчання чи стажування за кордоном може значно покращити резюме здобувача освіти та зробити його більш привабливим для потенційних роботодавців, підвищити конкурентоспроможність на ринку праці та в академічному середовищі.

Участь у програмі обміну або стажуванні за кордоном демонструє вашу здатність адаптуватися до нових середовищ та працювати в міжнародній обстановці; знання іноземної мови, набуте внаслідок участі в академічній мобільності, стає цінним активом ринку праці.

Розвиток міжкультурних навичок та розуміння сприятливо впливає на здатність працювати у багатонаціональних та багатокультурних колективах. Це особливо важливо в сучасному світі, де міжнародне співробітництво та командна робота стають все більш поширеними.

Під час академічної мобільності встановлюються контакти з вченими, викладачами та студентами з різних країн, що може призвести до можливостей для майбутньої співпраці та професійного зростання.

Розвиток особистих навичок (самостійності, адаптивності, організаційних та міжособистісних навичок) робить здобувача освіти привабливішим кандидатом для роботодавців.

В цілому, академічна мобільність надає унікальні можливості для підвищення вашої конкурентоспроможності на ринку праці та в академічному середовищі, допомагаючи вам виділитися серед інших кандидатів та досягти нових висот у вашій кар'єрі.

Особистісний розвиток. Життя в іншій країні вимагає від здобувача освіти чи дослідника самостійності та адаптації до нових умов. Це розвиває навички прийняття рішень та управління часом. Подолання культурного шоку та адаптація до нового середовища допомагають зміцнити впевненість у собі та своїх здібностях. Спілкування з людьми з різних культур та національностей сприяє розвитку толерантності, розуміння та поваги до відмінностей. Взаємодія з колегами та студентами з інших країн допомагає розвинути комунікативні навички, включаючи вміння ефективно спілкуватися різними мовами. Перебування в новому середовищі вимагає гнучкості і здатності адаптуватися до обставин, що змінюються, що розвиває навички пристосування до нових ситуацій. Новий досвід може допомогти дізнатися більше про себе, свої інтереси, сильні та слабкі сторони, а також визначити особисті та професійні цілі.

Занурення в іншу культуру сприяє розвитку міжкультурного розуміння та глобального мислення, що стає все більш важливим у світовому суспільстві. Участь у проектах та дослідженнях у міжнародному середовищі може допомогти

розвинути лідерські навички, такі як уміння вести команду, приймати рішення та вирішувати проблеми. Управління своїм часом та обов'язками у незнайомому середовищі вимагає від здобувачів освіти виняткової самодисципліни та організації.

Загалом, академічна мобільність є не лише можливістю для здобуття нових знань та досвіду, а й потужним засобом особистісного зростання та розвитку.

Хоча академічна мобільність надає здобувачам освіти безліч переваг, вона також може включати певні недоліки.

Культурний шок та адаптація. Нове середовище, мова, звичаї та культурні відмінності можуть викликати у здобувачів освіти стрес та дискомфорт, особливо на початку перебування за кордоном. Деяким здобувачам освіти може знадобитися час, щоб адаптуватися до нових умов.

Культурний шок – це нормальна реакція на нове та незвичне культурне середовище, з яким ви стикаєтесь під час переїзду або перебування в іншій країні. Він може виникнути через відмінності у звичаях, цінностях, мові, кліматі, способі життя та інших аспектах культури. Проте впоратися з культурним шоком та успішно адаптуватися у новому середовищі цілком можливо.

Вивчіть культурні особливості та основні правила поведінки в країні, куди ви збираєтесь, ще до від'їзду. Познайомтеся з основними аспектами культури, історією, релігією та звичаями цієї країни. Це допоможе вам почуватися більш впевнено та підготовленим до нового середовища.

Будьте відкриті до нових досвідів та ідей, навіть якщо вони відрізняються від ваших звичок та переконань. Пам'ятайте, що відмінності в культурі не є ні кращими, ні гіршими, а просто відображають різноманіття людського досвіду. Беріть участь у місцевому житті та громадських заходах, намагайтеся зрозуміти місцеві звичаї та традиції. Це допоможе швидше адаптуватися до нового середовища та відчувати себе комфортніше.

Спілкуйтеся з місцевими жителями, встановлюйте контакти з іншими здобувачами освіти чи колегами по роботі. Попросіть допомоги та поради у нових знайомих у разі труднощів або непорозуміння.

Звертайте увагу на свій фізичний та емоційний стан. Ведіть здоровий спосіб життя, займайтеся спортом, приділяйте час для відпочинку та релаксації. Це допоможе впоратися зі стресом та адаптуватися до нового середовища більш ефективно. Обговорюйте свої почуття та переживання з близькими, друзями чи професійним консультантом. Підтримка з боку оточуючих може бути дуже важливою під час адаптації до нового середовища.

Сприймайте культурний шок як можливість для особистісного зростання та навчання. Використовуйте нові ситуації та випробування як шанс для

розширення свого кругозору та розвитку нових навичок.

Подолати культурний шок і успішно адаптуватися в новому культурному середовищі може бути складно, але це також може бути дуже важливим і збагачуючим досвідом, який допоможе краще зрозуміти себе і світ навколо вас.

Мовні бар'єри. Не завжди здобувачі освіти мають достатній рівень володіння мовою країни, де вони навчаються або стажуються, що може ускладнити спілкування та розуміння матеріалу.

Подолання мовних бар'єрів у новому середовищі потребує часу, терпіння та зусиль, але це є абсолютно здійсненним.

Якщо у вас є можливість, почніть вивчення мови країни, до якої ви збираєтесь поїхати, заздалегідь. Знання хоча б базових фраз і виразів допоможе вам почуватися впевненіше та комфортніше при прибутті.

Практикуйте мову щодня, використовуючи всі доступні ресурси – розмови з місцевими жителями, прослуховування радіо чи телебачення місцевою мовою, читання газет та книг, а також участь у різноманітних заходах та заняттях мовою країни. Не бійтеся робити помилки і говорити новою мовою. Постійна практика та виправлення помилок допоможуть вам швидше покращити свої мовні навички, використовуйте мовні програми та ресурси.

Пориньте в мовне середовище, перебуваючи в країні, де розмовляють цією мовою. Спілкування з носіями мови та повсякденна практика допоможуть вам швидше освоїтися та покращити свої мовні навички. Пам'ятайте, що вивчення нової мови – це процес, який вимагає часу та зусиль. Будьте наполегливими та терплячими, і не забувайте відзначати свій прогрес у міру його досягнення.

Подолання мовних бар'єрів може бути викликом, але це також відкриває двері для нових можливостей і дозволяє повністю зануритися в нову культуру і середовище.

Фінансові витрати є одним із основних аспектів, які слід враховувати під час планування академічної мобільності. Навчання за кордоном часто пов'язане з додатковими витратами на проживання, навчання, медичне страхування та інші витрати, що може бути недоступним для деяких здобувачів освіти.

Бюджетне планування. Створіть докладний бюджет на весь період академічної мобільності з огляду на всі витрати, включаючи вартість навчання, проживання, харчування, транспорту, медичного страхування, навчальних матеріалів та інші витрати. Це допоможе вам зрозуміти, скільки грошей потрібно і які заходи ви можете вжити для зниження витрат.

Пошук фінансової підтримки. Дослідіть можливості для отримання фінансової допомоги,

такі як стипендії, гранти, субсидії чи спонсорство від університету, уряду, некомерційних організацій чи приватних фондів. Багато програм обміну та навчальних закладів надають фінансову підтримку для здобувачів освіти, які беруть участь у мобільності.

Робота та стажування. Розгляньте можливість роботи або стажування під час перебування за кордоном. Це може допомогти вам заробити додаткові гроші та частково покрити витрати на проживання та навчання.

Економія та обмеження витрат. Вивчіть способи скорочення витрат, такі як вибір дешевшого житла, харчування будинку замість їжі в ресторанах, використання громадського транспорту замість таксі, купівля б/в навчальних матеріалів і т.д. Ці заходи можуть допомогти вам заощадити значні суми грошей.

Пошук додаткових джерел доходу. Розгляньте можливості додаткового заробітку, такі як фріланс, онлайн-робота, репетиторство, продаж речей тощо. Це може бути особливо корисним у країнах з високими витратами на проживання.

Планування заздалегідь. Почніть планування своїх фінансів заздалегідь та поступово відкладайте гроші на поїздку. Це допоможе вам уникнути фінансового стресу та мати достатньо коштів протягом усього періоду академічної мобільності.

Контроль витрат. Уважно відстежуйте свої витрати та регулярно переглядайте свій бюджет, щоб переконатися, що ви не перевищуєте своїх фінансових можливостей.

Управління фінансовими витратами під час академічної мобільності вимагає ретельного планування, організації та дисципліни, але за правильного підходу це абсолютно здійсненно.

Проблеми ностріфікацією. Не всі університети автоматично визнають курси, пройдені за кордоном. Здобувачам освіти може знадобитися додатковий час та зусилля, щоб підтвердити свої освітні здобутки за кордоном.

Проблеми з ностріфікацією диплома можуть виникнути через відмінності в освітніх системах та вимогах різних країн. Ось кілька кроків, які можуть допомогти вирішити цю проблему:

Ретельно вивчіть вимоги до ностріфікації диплома в країні, де ви хочете використати свій диплом. Це може включати необхідність надання певних документів, проходження іспитів або додаткових курсів.

Зверніться до відповідного навчального закладу або органу з ностріфікації дипломів для отримання детальної інформації про процедуру та необхідні документи. Вони можуть надати вам рекомендації та вказівки щодо підготовки та надання документів.

Переконайтеся, що у вас є всі необхідні документи для процесу ностріфікації, такі як копії

диплома, академічних транскриптів, свідоцтв про курси та інші документи, які можуть знадобитися.

Якщо у вас виникають складності або питання щодо процесу нострифікації, не соромтеся звернутися за допомогою до фахівців або консультантів, які мають досвід у цій галузі. Вони можуть допомогти вам розібратися з процесом і надати рекомендації щодо подальших дій.

Враховуйте, що процес нострифікації може зайняти деякий час, тому плануйте свої дії заздалегідь і розпочинайте підготовку документів заздалегідь.

Якщо процес нострифікації стає надто складним або незручним, розгляньте альтернативні варіанти використання вашого диплома, такі як вступ до іншого навчального закладу або отримання додаткових кваліфікацій.

Відрив від сім'ї та друзів. Тривале перебування в іншій країні може викликати відчуття відчуження та самотності, особливо для здобувачів освіти, які далеко від своїх близьких та друзів.

Підтримуйте регулярне спілкування з сім'єю та друзями за допомогою телефонних дзвінків, відеодзвінків, повідомлень або електронної пошти. Намагайтеся виділити час для розмов та обміну новинами, щоб залишатися на зв'язку. Плануйте зустрічі з сім'єю та друзями, коли ви маєте можливість, наприклад, під час канікул або періодів відпустки. Це допоможе вам зберегти зв'язок та провести час разом. Використовуйте соціальні мережі для підтримки зв'язку з сім'єю та друзями, діліться фотографіями, відео та іншими моментами вашого життя, щоб вони могли почуватися ближче до вас.

Якщо ви відчуваєте себе самотньо чи пригнічено через відсутність сім'ї та друзів, зверніться за підтримкою до своїх нових знайомих, викладачів чи консультантів. Мати когось, з ким можна поділитися своїми почуттями, допоможе вам подолати труднощі. Використовуйте можливість познайомитися з новими людьми та створити нові відносини. Ваше нове середовище може бути джерелом нових дружніх зв'язків та підтримки, яка допоможе вам впоратися з відривом від родини та друзів.

Плануйте спільні активності з сім'єю та друзями, такими як онлайн-ігри, перегляд фільмів, загальні заняття або кулінарні експерименти. Це допоможе вам почуватися ближче один до одного, незважаючи на відстань. Підтримуйте своїх близьких та друзів у їхніх справах та прагненнях, проявляйте інтерес до їхнього життя та успіхів.

Відрив від сім'ї та друзів може бути складним, але з підтримкою та комунікацією ви зможете зберегти свої стосунки та почуватися ближче до своїх близьких, навіть перебуваючи далеко від них.

**Висновки.** Участь в академічній мобільності надає широкий спектр можливостей для розвитку професійних навичок та відкриття нових академічних перспектив, які можуть суттєво вплинути на вашу кар'єру та професійний розвиток.

Хоча академічна мобільність надає здобувачам освіти безліч переваг, вона також може включати певні недоліки. Існує кілька способів боротьби з потенційними мінусами академічної мобільності:

**Підготовка та планування.** Підготуйтеся до поїздки заздалегідь, вивчивши культурні особливості та мову країни, до якої ви збираєтесь вирушити. Ретельно сплануйте свій бюджет з огляду на всі можливі витрати.

**Підтримка з боку університету.** Зверніться за допомогою та підтримкою до міжнародного відділу вашого університету. Вони можуть надати інформацію про візові питання, фінансову підтримку, а також допомогти з процесом визнання курсів.

**Мережа підтримки.** Постарайтеся налагодити зв'язки з іншими студентами, які навчаються за кордоном або місцевими студентами. Спілкування з такими людьми може допомогти вам адаптуватися та подолати почуття самотності.

**Адаптація та відкритість.** Будьте готові до нових досвідів і належіть до них з відкритим розумом. Намагайтеся вчитися з нових ситуацій, бути терпимим до відмінностей та готовим до змін.

**Підтримка друзів та сім'ї.** Підтримка близьких може зробити переїзд за кордон легшим. Залишайтеся на зв'язку з друзями та сім'єю через інтернет та відеозв'язок.

**Залучення до місцевого життя.** Беріть участь у заходах та клубах, які пропонує ваш університет або місто. Це допоможе вам познайомитися з новими людьми та інтегруватись у місцеву спільноту.

**Управління стресом.** Знайдіть способи справлятися зі стресом, такі як заняття йогою, медитація, заняття спортом або інші хобі, які допоможуть вам розслабитися та зосередитись.

Найважливіше – залишатися позитивно налаштованим та готовим до подолання труднощів. Академічна мобільність це цінний досвід, який може принести безліч вигод, незважаючи на можливі труднощі.

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Оксамитна С. Міжгенераційна класова та освітня мобільність : монографія. Київ : НАУКМА: Аграр Медіа Груп, 2011. 287 с.
2. Свириденко Д.Б. Академічна мобільність: відповіді на виклики глобалізації : монографія. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. 279 с.