

Цай Хуэйцин

УДК 316.6

Кафедра психологии, факультет философии и социальных наук, Белорусский государственный университет, Минск, Республика Беларусь

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ: ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ

Данный аналитический обзор позволяет обрисовать в общих чертах процесс социально-психологической адаптации, переживаемый иностранными студентами во время обучения за рубежом. Рассматриваются понятие социально-психологической адаптации и её процесс, вид, функция, а также защитные механизмы психики, задействованные в этом процессе. Описывается социально-психологическая адаптация иностранных студентов в контексте современного бума на обучение за рубежом. Обсуждаются многочисленные факторы, влияющие на психическое здоровье и социокультурную адаптацию иностранных студентов.

Ключевые слова: социально-психологическая адаптация, социальная адаптация, иностранные студенты, социокультурная адаптация.

Образец цитирования: Цай, Хуэйцин. Социально-психологическая адаптация иностранных студентов: обзор исследований / Цай Хуэйцин // София: электрон. науч.-просветит. журн. – 2022. – № 1. – С. 18–23.

Cai Huiqing

Department of Psychology, Faculty of Philosophy and Social Sciences, Belarusian State University, Minsk, Republic of Belarus

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF INTERNATIONAL STUDENTS: A REVIEW OF RESEARCH

This analytical review allows us to outline in general terms the process of socio-psychological adaptation experienced by international students while studying abroad. The concept of socio-psychological adaptation and its process, type, and function, as well as the mental defense mechanisms involved in this process, are examined. Socio-psychological adaptation of international students is described in connection with the current topics of study abroad in the context of globalization. Numerous factors affecting the mental health and socio-cultural adaptation of international students are discussed.

Keywords: psychosocial adaptation, social adaptation, international students, sociocultural adaptation.

For citation: Cai Huiqing. Socio-psychological adaptation of international students: a review of research. *Sophia*;1:18–23. Russian.

Автор:

Цай Хуэйцин – аспирант кафедры психологии факультета философии и социальных наук БГУ.

caihuiqingo704@gmail.com

Author:

Cai Huiqing – PhD Student of the Department of Psychology of the Faculty of Philosophy and Social Sciences, BSU.



С ростом интернационализации образования все больше студентов предпочитают получать образование за рубежом. Согласно официальным данным Министерства образования Китая, в 2019 г. 703 500 китайских студентов выбрали обучение за рубежом, что на 41 400 или 6,25 % больше, чем в 2018 г., и эта тенденция продолжает расти [26]. Иностранные студенты должны уметь хорошо адаптироваться, чтобы успешно завершить обучение. Это дает иностранным студентам возможность предвидеть и использовать все имеющиеся ресурсы для получения максимальной выгоды оптимальным способом и с наименьшими затратами [5].

Адаптация относится к классу общенаучных понятий, которые возникают на стыке отдельных отраслей знания и далее экстраполируются на различные области социальных и естественных наук: в биологии, философии, социологии, социальной психологии, этике, педагогике, экологии и др. В социальной психологии социально-психологическая адаптация рассматривается как приспособление человека к социальной среде и взаимодействие с ней (Д. А. Андреева, М. Мид, Т. Парсонс, Ж. Пиаже и др.). Адаптация также описывается как «социально-психологический процесс, который, в случае успеха, приводит к состоянию адаптации» [3, с. 198]. В своей работе «Социальная адаптация личности в трудовом коллективе» Н. А. Свиридов утверждает, что социально-психологическую адаптацию можно определить как вступление человека в отношения в группе, приспособление к этим отношениям, установление моделей мышления и поведения, отражающих ценностно-нормативную систему этого коллектива (группы). В этой коллективе (группе) люди приобретают и развивают навыки и компетенции межличностного общения [4].

Выделяют два типа социально-психологической адаптации: *прогрессивная* (когда достигнута полная адаптация) и *регрессивная* (как форма адаптации, не отвечающая интересам общества, развитию отдельных социальных групп или индивидов).

Только прогрессивная адаптация может привести к истинной социализации личности. С другой стороны, регрессивные стратегии уступчивости приводит к постоянному «плохому» поведению (несоответствию стандартам, ожиданиям и моделям поведения) и все более проблематичным ситуациям. Таким образом, *социально-психологическая адаптация* – это способ защиты человека от внутренних стрессов, неустойчивости, страхов и тревог, возникающих в процессе социального взаимодействия.

Функции социально-психологической адаптации следующие: 1) достижение максимального баланса в системе «личность – социальная среда»; 2) выражение и развитие индивидуальных талантов; 3) развитие личного отношения к эмоциональному комфорту; 4) самореализация личности; 5) самосознание и самокоррекция; 6) повышение эффективности адаптированной индивидуальной и коллективной социальной среды; 7) поддержание психического здоровья [1].

Психологические защитные механизмы являются средством психологической адаптации. Они формируются и возникают как структура травмирующих событий в межличностных отношениях, особенно в раннем детстве. Научная литература по психосоциальной адаптации дала нам основу для определения ее механизмов: принятие себя, принятие других, комфорт, эмоциональный дискомфорт, внутренний контроль, внешний контроль, доминирование, ведомость, эскапизм. Адаптивные механизмы вступают в действие при возникновении адаптивных ситуаций. Это происходит в двух ситуациях: либо когда происходит изменение среды (или когда человек переходит из одной

среды в другую), либо когда меняется субъект адаптации и достижение новых целей в прежней среде становится нереальным. Когда человек обучается механизмам психологической защиты, это повышает его потенциал адаптации и способствует успешной социальной и психологической адаптации [6].

Основываясь на обобщении предыдущих работ, мы определяем психологическую адаптивность иностранных студентов как важный признак их психического здоровья и отражение их общего качества. Это способность иностранных студентов достигать гармонии и баланса с окружающим миром посредством саморегуляции и самоуправления в пяти областях: академическая адаптация, межличностные отношения, социальная адаптация, коллективная адаптация и самоинтеграция [29].

В современном обществе иностранные студенты являются группой с высоким уровнем культуры, социального внимания и социальных ожиданий. У иностранных студентов, прибывших в незнакомую среду, может развиться множество проблем, связанных со здоровьем, особенно проблемы с психическим здоровьем или психологический стресс [15].

Так, например, студенты австралийских университетов в целом демонстрируют тенденцию к ухудшению психического здоровья [23]. Согласно опросам, распространенность психологических проблем среди иностранных студентов составляет от 10 % до 30 %, в основном из-за неспособности разумно справиться с академическими, межличностными и экологическими проблемами [27]. Поэтому понимание особенностей психологической адаптивности иностранных студентов имеет большое практическое значение и необходимо, чтобы знать, как они могут эффективно справиться с различными стрессовыми факторами и повышать свою социальную адаптивность.

Социально-психологическая адаптация включает психологическое благополучие студентов (например, низкий уровень депрессивных симптомов и одиночества) и социально-культурную адаптацию (например, чувство принадлежности к сообществу кампуса) [25]. Психологическая адаптация относится к эмоциональному / аффективному компоненту, обычно измеряется с помощью шкал депрессии или нарушения настроения, фокусируется на эмоциональных реакциях во время кросс-культурного перехода [20].

Многомерные предикторы психического здоровья

Черты личности влияют на процесс психосоциальной адаптации. Черты личности относятся к пяти измерениям индивида [17] – это экстраверсия, согласованность, добросовестность, невротизм и открытость. Исследования доказывают, что между экстраверсией, согласованностью, добросовестностью, открытостью и психосоциальной адаптацией существует положительная связь, а между невротизмом и психосоциальной адаптацией – отрицательная [16; 25]. Например, исследования, проведенные на выборке сингапурских и австралийских студентов и экспатриантов, показали положительную связь между экстраверсией и психологической и социально-культурной адаптацией. К. Уорд и коллеги обнаружили положительную взаимосвязь между согласованностью и психологическим благополучием в австралийской и сингапурской выборках и социокультурной адаптацией в сингапурской выборке [22]. Кроме того, исследование, изучавшее взаимосвязь личностных факторов и аккультурации в выборке из 125 североамериканцев, проживающих на Тайване, показало, что более высокая психологическая адаптация была связана с более низким уровнем невротизма [19].

Исследователи также обнаружили положительную связь между социальной поддержкой и психологическим благополучием иностранных студентов [10]. Социальная поддержка – это поддержка, которую человек получает от семьи, друзей и своего близкого человека в процессе психосоциальной адаптации. Социальная поддержка смягчает психологическое влияние стресса в процессе адаптации [18]. Например, Л. Дж. Крокетт и его коллеги в исследовании, посвященном латиноамериканским студентам колледжа, обнаружили, что родительская поддержка и активное преодоление препятствуют влиянию высокого аккультурационного стресса на тревожность и депрессивные симптомы участников. В ходе исследования было установлено, что поддержка сверстников также умеренно влияет на связь между аккультурационным стрессом и симптомами тревоги [9].

Когда люди рассказывают о проблемах, слушатели могут ответить советом (т. е. предложить, как думать, чувствовать или действовать в ответ на проблему). Для студентов положительная связь между стрессом в колледже и депрессией слабее, когда они общаются о получении полезных советов от друзей и родственников. Однако совет не всегда приводит к положительному результату; совет может подразумевать некомпетентность или восприниматься как «вмешательство» [8]. Таким образом, когда иностранные студенты ищут социальной поддержки, только то, что, по его мнению, является эффективным советом, может снизить его тревогу.

Многочисленные предикторы социокультурной адаптации

Социокультурная адаптация была определена как «поведенческая компетенция, необходимая в различных ситуациях и обстоятельствах во время кросс-культурных переходов» [24]. Переменные-предикторы социокультурной адаптации включали потребность в когнитивном закрытии, свободное владение языком, влияние социальных связей (международных, межнациональных и связей с принимающей страной) и культурную дистанцию (воспринимаемое различие между принимающей культурой и культурой происхождения).

Потребность в когнитивном закрытии описывает степень, в которой человек чувствует себя комфортно в условиях двусмысленности в его окружении [13]. Человек с высокой потребностью в когнитивной завершенности может испытывать больший дистресс в незнакомой, чужой среде, чем человек, более терпимый к двусмысленности. Эта идея была поддержана в исследовании взаимосвязи между потребностью в когнитивном закрытии и адаптацией европейских иммигрантов.

Владение языком принимающей страны относится к уровню владения студентами-носителями языка чтением, письмом, устной речью и пониманием иностранных языков, а также к тому, насколько студенты говорят на иностранных языках с неродным акцентом [14]. Знание языка в принимающей стране предсказывает более крепкое психическое здоровье, необходимо для успеха в учебе и может помочь иностранным студентам осмысленно и социально взаимодействовать с гражданами принимающей страны. Иностранные студенты с более низким уровнем владения языком также могут испытывать стереотипную угрозу, когда осознание языковой стигмы вызывает тревогу, которая подрывает их коммуникативную эффективность [7].

Социальный контекст адаптации имеет первостепенное значение, и предыдущие исследования устойчивости показали, что социальные связи, такие, как академическая вежливость в отношениях, оказывают глубокое влияние на благополучие [10]. В случае иностранных студентов знакомство с гражданами принимающей страны

способствовало психологической адаптации. Количество друзей-соотечественников имело обратную связь как с психологической адаптацией, так и с социокультурной адаптацией. И наоборот, наличие большего числа друзей из принимающей страны предсказывало более высокую социокультурную адаптацию, но не было связано с психологическим благополучием [12].

Культурная дистанция анализирует вопрос адаптации на кросс-культурном уровне с учетом воспринимаемых расхождений в родной и принимающей культурах. Они могут проявляться в различных областях, таких как климат, одежда, язык, еда, религия, досуг, структура семьи и другие. Различные исследования подтверждают, что культурная дистанция тесно связана с социокультурной адаптацией. Исследователи предположили, что студенты, испытывающие большую дистанцию между родной культурой и принимающей культурой, будут испытывать больше трудностей в приобретении культурно-адекватных навыков; в свою очередь, это затрудняет их социокультурную адаптацию [21].

Заключение. Анализ научной литературы по проблеме социально-психологической адаптации иностранных студентов позволяет сделать следующие выводы. Адаптация всегда была актуальной темой для исследований и глубоко изучалась различными дисциплинами и научными школами (Д. А. Андреева, М. Мид, Т. Парсонс, Ж. Пиаже и др.). Адаптация описывается как психосоциальный процесс, который, в случае успеха, приводит к состоянию адаптации [3]. В социальной психологии социально-психологическая адаптация рассматривается как приспособление человека к социальной среде и взаимодействие с ней. Хорошие показатели социально-психологической адаптированности позволяют иностранным студентам быстро приспособиться к незнакомой обстановке, влиться в новую жизнь и лучше учиться. Психосоциальная адаптация иностранных студентов включает в себя психическое здоровье и социокультурную адаптацию [25]. Черты личности влияют на процесс социально-психологической адаптации. Исследования доказывают, что между экстраверсией, соглашательством, добросовестностью, открытостью и психосоциальной адаптацией существует положительная связь, а между нейротизмом и психосоциальной адаптацией – отрицательная [16; 19]. Исследователи также обнаружили положительную связь между социальной поддержкой и психологическим благополучием иностранных студентов [17].

В число предикторных переменных социально-психологической адаптации входят потребность в когнитивном закрытии, свободное владение языком, влияние социальных связей (международных, межнациональных и национальных связей принимающей стороны) и культурная дистанция (воспринимаемая разница между культурой принимающей стороны и культурой своего происхождения) [7; 10; 14].

Результаты исследования социально-психологической адаптации иностранных студентов могут помочь сотрудникам высших учебных заведений и специалистам в области психического здоровья лучше поддерживать иностранных студентов. Это поможет иностранным студентам снизить уровень тревоги и стресса и добиться больших успехов в учебе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Крысько, В. Г.* Социальная психология: курс лекций. 3-е изд. / В. Г. Крысько. – М.: Омега-Л, 2006. – 352 с.
2. *Кулебякин, Е. В.* Психология социальной работы: Учеб. пособие. / Е. В. Кулебякин. – Владивосток, 2004. – 223 с.
3. *Налчаджян, А. А.* Социально-психологическая адаптация личности: Формы, механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. – Ереван: АН Армянской ССР, 1988. – 263 с.
4. *Свиридов, Н. А.* Социальная адаптация личности в трудовом коллективе: дис. ... канд. философ. наук. (09.00.09) / Н. А. Свиридов; Ленингр. гос. ун-т им. А. А. Жданова. Филос. фак. – Ленинград: [б. и.], 1974. – 23 с.
5. *Хаустова, А. И.* Социально-психологическая адаптация / А. И. Хаустова // Молодой ученый. – 2016. – С. 614–617.
6. *Иванова, А. И.* Социально-психологическая адаптация: классификация и механизмы / А. И. Иванова // Вестник ГУУ. – 2014. – № 9. – С. 255–259.
7. *Birney, M. E.* When Speaking English Is Not Enough: The Consequences of Language-Based Stigma for Nonnative Speakers / M. E. Birney [et al.]; ed.: A. Rabinovich, T. A. Morton. 2nd ed. // USA: Journal of Language and Social Psychology. – 2020. – № 39(1). – P. 67–86.
8. *Chentsova-Dutton, Y. E.* Butting in vs. being a friend: Cultural differences and similarities in the evaluation of imposed social support / Y. E. Chentsova-Dutton // USA: Journal of Social Psychology. – 2012. – № 152. – P. 493–509.
9. *Crockett, L. J.* Acculturative stress, social support, and coping: relations to psychological adjustment among Mexican American college students / L. J. Crockett [et al.]; ed.: M. I. Iturbide, R. A. Torres Stone. 3rd ed. // Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology. – № 13(4). – P. 347–355.
10. *Di Fabio, A.* Academic relational civility as a key resource for sustaining well-being / A. Di Fabio, M. Kenny // Sustainability. – 2018. – № 10. – P. 1914–1926.