

ВЗАИМОСВЯЗЬ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ АДАПТАЦИИ, КОПИНГА, СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIO-CULTURAL ADAPTATION, COPING, SOCIAL SUPPORT AND MENTAL HEALTH IN CHINESE STUDENTS

C. TAO
S. TAO

*Белорусский государственный университет
Факультет философии и социальных наук
пр. Независимости, 4, 220030, Минск, Республика Беларусь
e-mail: cytao1975@Gmail.com*

В статье основываясь на теории межкультурной адаптации изучается взаимосвязь между социокультурной адаптацией, копингом, социальной поддержкой и психическим здоровьем иностранных студентов. Результаты показывают, что социокультурная адаптация имеет значимую положительную корреляцию с активным копингом и социальной поддержкой и отрицательную корреляцию с психическим здоровьем.

Based on the theory of intercultural adaptation, the article studies the relationship between socio-cultural adaptation, coping, social support and mental health of foreign students. The results show that socio-cultural adaptation has a significant positive correlation with active coping and social support and a negative correlation with mental health.

Ключевые слова: социокультурная адаптация; копинг; социальная поддержка; психическое здоровье.

Keywords: sociocultural adaptation; coping; social support; mental health.

Межкультурная адаптация является сложным процессом. Многие ученые провели обширные исследования и выдвинули различные теории и модели межкультурной адаптации. Наиболее основательной теорией является «модель процесса культурной адаптации», предложенная К. Уорд, которая представляет собой относительно всеобъемлющую и систематическую интеграцию существующих культурных адаптационных исследований. С одной стороны, «модель процесса культурной адаптации» сочетает в себя исследования «давления и адаптации» [1, с. 17] и «теорию социальных навыков» [2, с. 14] в области исследований культурной адаптации, а с другой стороны, она систематически включает в себя факторы влияния на индивидуальном и социальном уровнях [3, с. 43]. В «модели процесса культурной адаптации» процесс социокультурной адаптации начинается с культурного контакта и изменения жизни, которые могут вызвать давление на кросс-культурных субъектов, что приводит к когнитивным, поведенческим и эмоциональным реакциям, и в конечном итоге приводит к адаптации на психологическом и социокультурном уровнях. Социокультурная адаптация зависит от многих факторов, таких как продолжительность проживания, языковые способности, способы реагирования, культуральная дистанция и частота контактов с членами других культурных обществ, социальная поддержка [4, с. 172].

Когда индивид находится в чужой культуре, новая среда вызывает стресс, который, в свою очередь, может привести к физической дисфункции, что можно признать нормальной реакцией. Психологическое состояние человека влияет на физическое состояние, которое, в свою очередь, усиливает такие нежелательные эмоциональные состояния, как тревога, депрессия и беспокойство. Культурные потрясения также влияют на физическое состояние человека, например, могут появиться различные физические симптомы, такие как болезненные ощущения и телесный дискомфорт, а также снижение функции иммунной системы организма. Также могут возникать некоторые физические и психологические заболевания [5]. В частности, Ц. Чжун [6, с. 1519] обнаружил, что социокультурная адаптация иностранных студентов имеет значительную корреляцию с психическим здоровьем. В его исследованиях социокультурная адаптация объясняет 49,1 % дисперсии в общем объеме психического здоровья.

Р. Лазарус и С. Фолькман первыми обратились к проблеме адаптации к окружающей среде [7]. Они считали, что для уменьшения психологического напряжения, вызванного воздействием внешней среды необходим определенный «ответ» (копинг-стратегия), т.е. некоторые когнитивные и поведенческие усилия, когда человек понимает, что его взаимодействие с окружающей средой представляет собой некоторую нагрузку на него. Копинг часто рассматривается как промежуточный фактор между стрессором и психическим здоровьем, который может определять интенсивность и тип реакции людей на стрессовые события, а также регулировать индивидуальную приспособляемость, включая процесс адаптации и конечный результат, влияющий на ситуацию.

Копинг-стратегия используется для удовлетворения потребностей внутренней и внешней среды и решения эмоциональных проблем, возникающих в связи с окружающей средой [8, с. 237]. Копинг-стратегия в качестве промежуточных переменных для психического здоровья и источников реагирования на чрезвычайные ситуации оказывают важное влияние на психическое здоровье [9]. Результаты исследования Л. Бойтлера и коллег [10, с. 176] показывают, что позитивные и зрелые ответные меры совладания способствуют повышению уровня психического здоровья.

Копинг является важным фактором психо-социальной адаптации [11, с. 208], а также важным фактором физического и психического здоровья человека перед лицом стрессовых событий [12, с. 844]. Исследование Р. Уокера и Р. Стефенса [13] показало, что 43,3 % людей в состоянии высокого стресса подвергаются риску нарушения психического здоровья, если отсутствует надлежащее реагирование и эффективная социальная поддержка, что более чем в два раза больше, чем популяция в целом. Исследования С. Н. Ноорбахш и коллег [14] показывают, что люди, которые часто используют активный копинг в стрессовых ситуациях, демонстрируют более высокую приспособляемость, хорошие межличностные отношения и больше понимания и поддержки от своего окружения. В то же время люди, которые чаще используют пассивный копинг (уклонение), склонны к негативным эмоциональным переживаниям и физическим симптомам, таким как депрессия, тревога, раздражительность и т.д., которые сопровождаются еще и межличностными проблемами. Исследование В. Чэнь [15, с. 25] показало, что позитивные стратегии реагирования оказывают положительное прогнозируемое воздействие на психическое здоровье, а пассивный копинг не способствуют развитию психического здоровья.

Таким образом, хотя методы и объекты в проведенных исследованиях различаются, в результатах изучения взаимосвязи между психическим здоровьем и способом реагирования, исследователи пришли к примерно той же точке зрения: существует тесная связь между режимом реагирования и психическим здоровьем, позитивный ответ на

психическое здоровье, как правило, имеет положительный эффект, в то время как пассивный копинг может негативно повлиять на психическое здоровье.

Среди многих факторов, влияющих на межкультурную адаптацию, социальная поддержка является наиболее заметной. В современной культуре самой большой проблемой, стоящей перед индивидом, является сокращение или отсутствие социальной поддержки. Жизнь в иной по сравнению с собственной культуре, влечет за собой потерю системы привычной социальной поддержки.

Социальная поддержка напрямую связана с улучшением психического здоровья человека и снижением вероятности физической и психической болезни [16]. Она является относительно стабильным социальным отношением среди людей в определенном диапазоне и очень важным фактором социальной среды, влияющим на адаптацию иностранных студентов. Социальная поддержка оказывает общее влияние на индивидуальную адаптацию. Например, исследования В. Чиркова [17, с. 427] доказывают, что социальная поддержка положительно коррелирует с социокультурной адаптацией иностранных студентов – чем больше социальной поддержки она получает, тем лучше социокультурная адаптация. В тоже время, как исследование М. Адельмана [18] показало, что слишком много социальной поддержки иностранных студентов приводит к концентрации их на контактах со своими соотечественниками в ущерб контактам с местными студентами и жителями, препятствует изучению иностранных языков и приобретению межкультурных навыков, что, в свою очередь, приводит к снижению удовлетворенностью жизнью.

Китайские студенты в Беларуси в основном могут рассчитывать на ресурсы социальной поддержки соотечественников и местных студентов и жителей. М. Адельман [18] считает, что система поддержки, со стороны соотечественников, полезна с точки зрения информационной и эмоциональной поддержки. Те, кто имеет тот же опыт обучения за рубежом, могут предоставить информацию иностранным студентам, чтобы помочь им справиться с новыми условиями. Соотечественники могут также оказывать эмоциональную помощь, поддерживая их в катарсисе своих эмоций и освобождая от разочарований, с которыми они сталкиваются в новых условиях, обеспечивая тем самым защитный эффект китайских студентов, повышая их психологическую безопасность, самоуважение и чувство принадлежности, уменьшая стресс, тревогу, чувство беспомощности и отчуждения. Однако такая социальная поддержка может также препятствовать изучению местной культуры иностранцами. Исследование иностранных студентов, обучающихся в Соединенных Штатах, показало, что те, кто был близок к своим соотечественникам и проводил много времени с ними, были менее адаптивными. Исследование британских иммигрантов в Австралии также показало, что иммигранты с большим количеством друзей-соотечественников и меньшим числом местных друзей менее удовлетворены собственной жизнью. Таким образом, социальная поддержка сограждан может быть вредной или полезной.

Основываясь на теории межкультурной адаптации, предложенной К. Уордом, в настоящем исследовании изучается взаимосвязь между показателями социокультурной адаптации, активного и пассивного копинга, социальной поддержки и психического здоровья китайских студентов.

В исследовании использовалось китайский вариант «Шкалы социокультурной адаптации» [19] (RevisedSocioculturalAdaptationScale, SCAS-R) [20], которая состоит из 21 утверждения, оценивающих 5 измерений (межличностное общение; личные интересы и общественная деятельность; адаптация к окружающей среде; знание языка) по пятибалльной шкале Ликерта (1–5).

«Шкала способов реагирования» (Ways of coping questionnaire, WCQ) [21], которая состоит из 20 утверждения, оценивающих 2 измерений (Активный копинг; Пассивный копинг) по пятибалльной шкале 5 баллами Ликерта (0–4).

«Многомерная шкала социальной поддержки» (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS) [22] которая состоит из 12 утверждений, оценивающих 3 измерения (Поддержка семьи; Поддержка друзей; Поддержка значимых других), по Семибалльной шкале (1-7).

«Шкала самооценки симптомов» (Symptom Checklist-54, SCL-54) [23] которая состоит из 54 утверждений, оценивающих 10 измерений (соматизация, обсессивность-компульсивные расстройства, межличностная сензитивность, депрессия, тревожность, враждебность, фобическая тревожность, паранойяльные симптомы, психотизм, дополнительные вопросы.) по пятибалльной шкале Ликерта (0-4). Высокие показатели по шкалам свидетельствуют о наличии нарушений психического здоровья.

В исследовании приняло участие 198 китайских студентов (107 мужчин и 91 женщина), обучающихся в различных учреждениях высшего образования РБ. Для установления взаимосвязей использовался корреляционный анализ Пирсона с помощью программного обеспечения IBM SPSS Statistics v26.0:

Взаимосвязь показателей социокультурной адаптации, копинга, социальной поддержки и психического здоровья

| Факторы | М | СД | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------------------------|-------|------|---------|---------|--------|---------|---|
| 1. Социокультурная адаптация | 3,36 | 0,71 | 1 | | | | |
| 2. Активный копинг | 23,27 | 5,63 | 0,38** | 1 | | | |
| 3. Пассивный копинг | 9,16 | 4,38 | -0,06 | -0,27** | 1 | | |
| 4. Социальная поддержка | 5,23 | 0,99 | 0,50** | 0,39** | -0,03 | 1 | |
| 5. Психическое здоровье | 0,57 | 0,50 | -0,31** | -0,39** | 0,22** | -0,29** | 1 |

Примечание. М– средние значения, СД– стандартное отклонение, *– $p < 0,05$; **– $p < 0,01$. **

Результаты показывают, что социокультурная адаптация китайских студентов имеет значимую положительную корреляцию с активным копингом. Полученные данные могут свидетельствовать о том, что чем активнее иностранные студенты реагируют на стрессовые ситуации, тем лучше их социокультурная адаптация. Кроме того, социокультурная адаптация китайских студентов имеет значимую положительную корреляцию с социальной поддержкой, что, вероятно, может свидетельствовать о том, что лучше адаптируются к существующей новой социокультурной среде те китайские студенты, которые обеспечены более широкой социальной поддержкой. Социокультурная адаптация также отрицательно коррелирует с психическим здоровьем, что позволяет выдвинуть предположение о зависимости уровня психического здоровья китайских студентов от качества и уровня социокультурной адаптации.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Berry J. H.* Immigration, acculturation and adaptation // *Applied Psychology : An International Review*. 1997. Vol. 46. – P. 1–30.
2. *Argyle M.* The nature of social skill // *Social skills and health*. London: Methuen. In M. Argyle (Ed.) 1981. P.1–30.
3. *Ward C., Bochner S., Furnham A.* The psychology of culture shock London: Routledge. M. 2001.
4. 邱珊, 颜晓敏.对Colleen Ward双维度模型中影响因素的研究 / 珊邱,晓敏颜.学理论 = Цю Шань, Ян Сяомин. Исследование факторов влияния в двухмерной модели Colleen Ward // Теория науки. 2016. № 11. С. 171–173.
5. *Berry J., Phinney D., Sam P. Vedder* Immigrant youth, Acculturation, identity and adaptation // *Applied Psychology*. 2006. Vol. 55 (3). P. 303–332.
6. 钟家宝, 高静, 谢钢.留学生文化适应与心理健康相关性分析 / 家宝钟,静高,钢谢.中国学校卫生 = Чжун Цзябао, Гао Цзин, Се Ган/ Анализ корреляции между культурной адаптацией и психическим здоровьем иностранных студентов // Китайская школьная гигиена. 2013. № 12. С. 1519–1521.
7. *Lazarus R., Folkman S.* Stress, Appraisal, and Coping // New York: Springer Publishing. M. 1984. P. 117–126.
8. *Lazarus R.* Coping Theory and Research: Past, present, and future // *Psychosomatic Medicine*. 1998. Vol. 55 (3). P. 234–247.
9. 王卫平, 薛朝霞, 牛利, 等. 应对方式在工作压力与心理健康之间的中介作用机制.中国卫生统计 = Ван Вэйпин, Сюэ Чаося, Ниу Ли и т. д. Механизм медиации между стрессом на работе и психическим здоровьем // Статистика здравоохранения Китая. 2012. № 29 (3). С. 330–332.
10. *Beutler L., Mark H., Satoko K.* Coping style // *Journal of Clinical Psychology*. 2011. Vol. 67 (2). P. 176–183.
11. *Desmond D., Maclachlan M.* Coping strategies as predictors of psychosocial adaptation in a sample of elderly veterans with acquired lower limb amputations // *Social science & medicine*. 2006. Vol. 62 (1). P. 208–216.
12. *Endler N., Parker J.* Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation // *Journal of personality and social psychology*. 1990. Vol. 58 (5). P. 844–854.
13. *Walker R., Stephens R.* Protective behavioral strategies mediate problem-focused coping and alcohol use in college students // *Addictive Behaviors*. 2014. Vol. 39 (6). P. 1033–1037.
14. *Noorbakhsh S. N., Besharat M. A., Zarei J.* Emotional intelligence and coping styles with stress // *Procedia-Social and Behavioral*. 2010. Vol. 5. P. 818–822.
15. 陈伟珍.高中艺术生心理健康状况及应对方式的相关研究./伟珍陈.苏州:苏州大学 = Чэнь Вэйчжэнь. Исследование психического здоровья и способов реагирования студентов искусства средней школы // Сучжоу: Университет Сучжоу. 2010. С. 25–26.

16. Kim Y., Gudykunst W. Cross-cultural adaptation – Current approaches. // Newbury Park, CA. Sage Publications. M., 1988.
17. Chirkov V., Safdar S., Guzman J., Playford K. Further examining the role motivation to study abroad plays in the adaptation of international students in Canada. // International Journal of Intercultural Relations. 2008. Vol. 32. P. 427–440.
18. Mara B., Adelman M. Cross-cultural adjustment: A theoretical perspective on social support // International Journal of Intercultural Relation. – 1988. Vol. 12 (3). P. 183–204.
19. Yue H. Research on the Chinese Sojourners' Cross-cultural Adaptation in Confucius Institutes // Zhengzhou. 2016. P. 50–51.
20. Wilson J. Exploring the past, present and future of cultural competency research: The revision and expansion of the sociocultural adaptation construct. Wellington. 2013. P. 77–78.
21. 解亚宁. 简易应对方式量表信度和效度的初步研究 / 亚宁解. 中国临床心理学杂志 = Се Яньнин. Предварительное исследование достоверности и эффективности простых методов реагирования // Китайский журнал клинической психологии. 1998. № 6 (2). С. 114–115.
22. Zimet G., Powell S., Farley G., Werkman S., Berkoff K. Psychometric characteristics of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support // Journal of Personality Assessment. 1990. Vol. 55. P. 610–617.
23. 王姿欢, 俞文兰等. 症状自评量表简化版 (SCL-54) 在女生医疗卫生人员心理测评中的信度效度评价. 中国工业医学杂志 = Ван Цзихуан, Вэнь лан Юй. Упрощенная версия шкалы самооценки симптомов (SCL-54) оценивает достоверность в психологической оценке медицинского персонала девочек // Китайский журнал промышленной медицины. 2018. № 32 (5). С. 351–355.