

УДК: 159.9.072

DOI: 10.11621/vsp.2021.03.07

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-МИГРАНТОВ

А.Н. Султанова, Е.В. Тагильцева*, А.С. Станкевич

Новосибирский государственный медицинский университет Министерства
здравоохранения Российской Федерации, Новосибирск, Россия.

Для контактов*. E-mail: leiderline@mail.ru

Актуальность. Исследования психологических особенностей студентов-мигрантов в разной степени адаптации к культуре российского вуза позволяют установить факторы, влияющие на уровень адаптации для выработки стратегий, позволяющих снизить уровень накопительного стресса и, как следствие, повысить уровень усвоения знаний студентами и сохранить физическое и психологическое здоровье студента.

Цель работы. Изучить уровень стресса и факторов, его формирующих, у студентов-мигрантов в разной степени адаптации к культуре российского вуза.

Методика. Исследование включало группу 109 студентов-мигрантов 1–3 курса обучения в юношеском возрасте от 17 до 20 лет ($17,81 \pm 0,90$), из них 76 (69,72%) мужчин, 33 (30,28%) женщин; этнический состав: 45 (41,28%) — таджики, 38 (34,86%) — киргизы и 26 (23,86%) представителей казахского этноса. На исследовательском этапе применена анкета на определение уровня принятия российской культуры и использованы следующие методики: шкала воспринимаемого стресса-10, опросник повседневных стрессоров, методика «Индекс жизненного стиля» и опросник «Копинг-стратегии» Лазаруса.

Результаты. У студентов-мигрантов выявлен уровень стресса, превышающий норму, и в процессе адаптации он увеличивается, формируя накопительный стресс. Иерархизация студентов-мигрантов по критерию осведомленности о российской культуре влечет за собой разный уровень применения адаптированных к российскому социуму совладающих стратегий. Эмпирически выявлено доминирование таких копинг-стратегий, как «планирование решения проблемы», «принятие ответственности» и «положительная переоценка» в выборке более адаптированных студентов-мигрантов.

Выводы. Полученные данные свидетельствуют, что адаптация по типу интеграции приводит к реализации дополнительных ресурсов и повышению уровня воспринимаемого стресса.

Ключевые слова: стресс, студенты-мигранты, совладающие стратегии, адаптация.

Благодарности: Авторы выражают признательность руководству федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Новосибирский государственный аграрный университет» за оказанную помощь при проведении данного исследования.

Для цитирования: Султанова А.Н., Тагильцева Е.В., Станкевич А.С. Психологические детерминанты успешной адаптации студентов-мигрантов // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2021. № 3. С. 129–147. doi: 10.11621/vsp.2021.03.07

Поступила в редакцию: 14.03.2021 / Принята к публикации: 05.05.2021

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF SUCCESSFUL ADAPTATION OF MIGRANT STUDENTS

Akalima N. Sultanova, Elena V. Tagiltseva, Anna S. Stankevich

Novosibirsk State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, Novosibirsk, Russia.

*Corresponding author. E-mail: leiderline@mail.ru

Relevance. Studies of the psychological characteristics of migrant students in varying degrees of adaptation to the culture of a Russian university make it possible to establish factors affecting the level of adaptation to develop strategies that reduce the level of cumulative stress and, as a result, increase the level of students' knowledge assimilation and preserve the physical and psychological health of the student.

Goal. To study the level of stress and the factors that form it, among migrant students in varying degrees of adaptation to the culture of a Russian university.

Techniques and samples. The study included a group of 109 migrant students of 1–3 courses of study in adolescence from 17 to 20 years old (17.45 ± 0.84), of which 76 (69.72%) men, 33 (30.28%) women; ethnic composition: 45 (41.28%) — Tajiks, 38 (34.86%) — Kyrgyz and 26 (23.86%) representatives of the Kazakh ethnic group. At the research stage, a questionnaire was applied to determine the level

of acceptance of Russian culture and the following methods were used: a scale of perceived stress-10, a questionnaire of everyday stressors, a methodology "Life style index" and a questionnaire "Coping strategies" by Lazarus.

Results. The level of stress in migrant students is higher than the norm, and in the process of adaptation it increases, forming accumulative stress. The hierarchization of migrant students according to the criterion of awareness of Russian culture entails a different level of application of coping strategies adapted to the Russian society. Empirically, the dominance of such coping strategies as "planning a solution to the problem", "taking responsibility" and "positive reappraisal" was revealed in the sample of more adapted migrant students.

Findings. The data obtained indicate that adaptation by the type of integration leads to the implementation of additional resources and an increase in the level of perceived stress.

Key words: stress, migrant students, coping, adaptation.

Acknowledgments: The authors express their gratitude to the management of the federal state budgetary educational institution of higher education "Novosibirsk State Agrarian University" for their assistance in carrying out this study.

For citation: Sultanova, A.N., Tagiltseva, E.V., Stankevich, A.S. (2021) Psychological determinants of successful adaptation of migrant students. *Vestnik Moskovskogo Universiteta. Seriya 14. Psikhologiya* [Moscow University Psychology Bulletin], 3, P. 129–147. doi: 10.11621/vsp.2021.03.07

Received: March 14, 2021 / **Accepted:** May 05, 2021

Введение

Современные исследователи отмечают, что термин «стресс» долгое время использовался в разных контекстах, и большинство мнений сводится к рассмотрению стресса «как набор конструкторов, представляющих этапы процесса, посредством которого требования окружающей среды, превышающие адаптационные возможности организма, вызывают психологические, поведенческие и биологические реакции, которые могут подвергнуть людей риску заболевания» (Cohen et al., 2016). Выделяют три аспекта в рассмотрении стресса. Эпидемиологическая традиция фокусируется на определении обстоятельств и переживаниях, связанных с восприятием стресса, представляющего угрозу для социального или физического благополучия. В контексте психологического понимания жизненные события рас-

сматриваются как угроза и индивидуальный репертуар эффективных копинг-ресурсов для их разрешения. Биологическое направление сосредотачивается на нарушениях физиологических систем мозга, которые необходимы для нормальной гомеостатической регуляции и метаболического контроля.

Как и в ситуации с пониманием стресса, нет единообразного определения адаптации. Предлагаем в данной статье опираться на психологический подход М.Е. Сандомирского, в понимании адаптации как непрерывного процесса активного приспособления психики человека к условиям окружающей его физической и социальной среды (Суханов, 2015).

Глобализация и межкультурные взаимодействия стали неотъемлемой частью жизни современного мира. Образовательная миграция с целью обучения в вузах принимающей страны становится все более популярной. Данный процесс сталкивается со сложностями в разнице психоэмоциональных и ценностных характеристиках студентов-мигрантов и титульного этноса (Кабрин и др., 2011). Новый этап жизни, связанный с переходом из средней школы в высшие учебные заведения создают у всех учащихся психологический, академический и социальный шок (Bataineh, 2013). Мигранты, прибывая в новую страну проживания, не всегда быстро адаптируются, испытывая стресс. Культурные убеждения могут влиять на личное восприятие травмирующих факторов человеком и на его попытки примириться с воспоминаниями о них полезным или бесполезным образом. На уровень аккультурации влияет внутреннее состояние, включающее в себя установки, предпочтения, чувства и привычные модели поведения. Переезд в другую страну, сложности с изучением языка и принятием иной культуры, а также необходимость эффективно функционировать в новых обстоятельствах, осваивая большие массивы информации на новом языке, оказывают влияние на психоэмоциональное состояние студента (Киселева, 2017; Овчинников, Султанова, 2014). Например, на качество жизни мужчин мигрантов-мусульман из Средней Азии оказывает отсутствие рядом женщин-родственников, которые на родине обеспечивали им комфортный быт.

Важным результатом аккультурационного стресса является его влияние на психологическое и физиологическое здоровье студента-мигранта. В рамках четырехфакторной модели аккультурации Дж. Берри возможны четыре варианта реагирования: ассимиляция, как максимальный уровень взаимодействия с титульной культурой; интеграция, как бикультурализм; разделение, как исключение из ти-

тульной культуры и приверженность своей национальной культуре и маргинализация, как отчуждение от титульной и своей национальной культуры (Choi, et al., 2018). При этом, согласно теории Дж. Берри, разные стратегии аккультурации приводят к разным результатам для здоровья. Исследование мигрантов, использовавших стратегии ассимиляции и интеграции, показывают ухудшение состояния здоровья в меньшей степени, чем у мигрантов, использующих стратегию маргинализации (Ma, Xia, 2020), при этом сохранение своей национальной культуры является ресурсом. Так интегрированные мигранты имеют более низкий уровень стресса, депрессии и ниже уровень самооценки, чем ассимилированные (Wilson, Thayer, 2018).

Неготовность принять иную точку зрения на бытовое, религиозное и учебное взаимодействие формирует высокий уровень стресса и затрудняет возможность получения знаний и навыков требуемого уровня. Постоянное влияние стресс-факторов также вызывает ухудшение физического самочувствия, формирование хронических, психосоматических заболеваний, что снижает конкурентоспособность специалиста, по сравнению со здоровыми коллегами. В психологической сфере возможно усиление тревожности, агрессивности, импульсивности и формирование или усугубление уже существующих невротических расстройств и депрессии, что тоже снижает уровень мотивации к обучению и межкультуральному взаимодействию внутри вуза. Определение стрессовых предикторов, как важнейших компонентов в адаптационном процессе и факторов, нивелирующих негативное воздействие стрессовых ситуаций в стране прибытия, остается актуальной проблемой в ситуации роста образовательной миграции. Важно отметить выявленные в отечественных исследованиях дополнительные факторы риска, актуализирующие проблему: оторванность от семьи, как носителя эталона культуры, отход от религиозной среды, снижение материального уровня, опыт употребления наркотических веществ или толерантность к такому поведению, нарушение процесса социализации. Нарушение критической и оценочной функций являются одними из факторов риска для алкоголизации студента (Бохан, Воеводин, 2009).

Методы

Цель исследования: 1) выявление уровня стресса у студентов-мигрантов разной степени адаптации; 2) выявление психологических особенностей у более и менее адаптированных студентов-мигрантов; 3) выявление факторов, оказывающих влияние на скорость адаптации.

Гипотеза исследования состояла в том, что у более адаптированных студентов-мигрантов по типу интеграции, уровень стресса ниже.

Участники исследования. Исследование проводилось в период с сентября по ноябрь 2019 года. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный аграрный университет» и ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации. Исследование включало студентов, проживающих во время исследования в Новосибирске, 109 студентов-мигрантов 1–3 курса обучения в юношеском возрасте от 17 до 20 лет ($17,45 \pm 0,84$), из них 76 (69,72%) мужчин, 33 (30,28%) женщин; по национальности: 45 (41,28%) таджики, 38 (34,86%) киргизы, 26 (23,86%) казахи.

Для эмпирического подтверждения выдвинутой на исследовательском этапе применена анкета на определение уровня принятия российской культуры и использованы четыре методики: шкала воспринимаемого стресса-10 (Абабаков и др., 2016), опросник повседневных стрессоров (Петраш и др., 2018), методика «Индекс жизненного стиля» (Кружкова, Шахматова, 2006) и опросник «Копинг-стратегии» Лазаруса (Крюкова, Куфтяк, 2007). Достоверность различий между отдельными показателями в группах определялась с помощью U-критерия Манна-Уитни, уровень взаимосвязей с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Результаты

На начальном этапе исследования со студентами-мигрантами проведена беседа с заполнением анкеты, с помощью которой выявлен уровень понимания русского языка и степень осведомленности в российской культуре. В процессе анализа результатов анкетирования выявлено, что миграционные процессы, связанные с образовательным аспектом, имеют собственную закономерность протекания, повторяя в ключевых моментах известные процессы адаптации, однако отличные в контексте образовательного учреждения. Дальнейшая категоризация выборки студентов-мигрантов по таким критериям, как уровень компетентности в языке принимающей страны, овладение культурными нормами на поведенческом уровне, особенности межличностных отношений (возрастной, гендерный аспект) позволила выделить две группы в изучаемой выборке: группа адаптированных студентов и группа менее адаптированных студентов. Важно отметить, что данные по каждому студенту подтверждены администрацией вуза (воспитательным сектором).

Основная группа — менее адаптированные к российской культуре студенты-мигранты, 55 человек (50,46%), в гендерном соотношении 41 мужчин (74,55%), 14 женщин (25,45%), в возрасте $17,14 \pm 0,65$ лет, в национальном соотношении 33 (60,00%) таджики, 16 (29,10%) киргизы, 6 (10,90%) казахи. Многие из них имеют ограниченный словарный запас в русском устном и письменном языке. Культурные нормы страны пребывания по внешним проявлениям вызывают у них сложности в понимании. Дополнительным психологическим фактором в период переезда в Россию на первый план выходят внутрисемейные особенности. Мигранты акцентируют внимание на различиях норм допустимого поведения, возрастной иерархии и гендерном аспекте. Отношения и нормы допустимого поведения между девушками и юношами титульного этноса воспринимаются, как требующие меньшей социальной ответственности и высокого уровня допустимого. Стимулирующим фактором, призванным выполнять культурные нормы, является внешнее воздействие администрации вуза. Все студенты, принявшие участие в исследовании, исповедуют ислам. Однако после переезда в Россию религиозные проявления начинают носить более формальные признаки. Так, студенты заявляют о сложности выполнять пять ежедневных молитв, посещать по пятницам мечеть, соблюдать пост и другие требования ислама. Появляются риски потери части важных аспектов национальной культуры и традиций при отсутствии приверженности к новой.

Группа сравнения — 54 человека (49,54%), в гендерном соотношении 35 мужчин (64,81%), 19 женщин (35,19%), в возрасте $17,76 \pm 0,92$ лет, в национальном соотношении 12 (22,22%) таджики, 22 (40,74%) киргизы, 20 (37,04%) казахи — более адаптированные к российской культуре студенты-мигранты. В данную группу попали студенты 2–3 курса обучения из разных по типу формирования академических групп: первые — студенты 2–3 года обучения, обучающиеся в моногруппах, вторые — студенты 1–3 курсов обучения, обучающиеся в смешанных группах с преобладанием представителей титульного этноса. Свободно говорящие и читающие на русском языке на бытовом уровне, для чтения и понимания профессиональных слов использующие программы сканеры-переводчики в гаджетах. Культурные нормы страны пребывания по внешнему проявлению принимающие и понимающие. Активно изучающие русский язык, дисциплины по специальности, участвующие в мероприятиях вуза, проводимых для повышения уровня культурной осведомленности студентов.

Таблица 1

**Анализ показателей стресса студентов разной степени адаптации
в условиях миграции**

Уровень проявления стресса		Перенапряжение		Противодействие стрессу *		Воспринимаемый стресс*	
		Группа сравнения	Основная группа	Группа сравнения	Основная группа	Группа сравнения	Основная группа
Среднее		15,85	17,04	12,41	10,36	29,44	26,22
Ст. откл.		4,63	4,84	3,31	3,57	6,69	5,61
Низкий уровень	Кол-во человек	16	19	13	30	14	21
	%	29,63	34,55	24,07	54,55	25,93	38,18
Высокий уровень	Кол-во человек	38	36	41	25	40	34
	%	70,37	65,45	75,93	45,45	74,07	61,82

Примечания: основная группа — менее адаптированные студенты-мигранты; *по критерию Манна–Уитни приводимые значения на уровне достоверности $p \leq 0,01$.

Table 1

**Analysis of stress indicators of students of varying degrees of adaptation
in the context of migration**

Stress level		Overexertion		Counteraction to stress*		Perceived stress*	
		Comparison group	Main group	Comparison group	Main group	Comparison group	Main group
Average		15.85	17.04	12.41	10.36	29.44	26.22
St. Dev.		4.63	4.84	3.31	3.57	6.69	5.61
Low level	people	16	19	13	30	14	21
	%	29.63	34.55	24.07	54.55	25.93	38.18
High level	people	38	36	41	25	40	34
	%	70.37	65.45	75.93	45.45	74.07	61.82

Notes: the main group is less adapted migrants; * according to the Mann–Whitney criterion, the given values are at the level of reliability $p \leq 0.01$.

Выявлены статистически значимые различия между изучаемыми группами студентов-мигрантов по показателям воспринимаемого стресса и противодействия стрессу; а также психологическим защитами: вытеснение, регрессия, замещение и по общей напряженности всех защит и по копинг-стратегии бегство-избегание.

Как видно из табл. 1, уровень воспринимаемого стресса выше нормативных значений (24 балла) в группе как адаптированных (29,44±6,69), так и менее адаптированных студентов (26,22±5,61), что объясняется тем, что новая культурная среда является стрессовой.

Важно отметить, что более высокий уровень адаптации к российской культуре является для студентов более сложным с точки зрения психоэмоциональной нагрузки. Kim (2018) описывает так называемый накопительный стресс в условиях миграции, в рамках которого мы можем объяснить повышенные значения стресса в группе адаптированных мигрантов, имеющих более длительный временной диапазон или более плотные контакты с титульным этносом. После проведения разделения выборки студентов-мигрантов на менее адаптированных и более адаптированных мы сравнили эти показатели с другими параметрами. В группу студентов, менее адаптированных, попали студенты, обучающиеся на 1 курсе в моногруппах, состоящих только из студентов-мигрантов разных национальностей из Средней Азии. По результатам анализа анкет было выявлено, что студенты, обучающиеся в моногруппах, состоящих только из студентов-мигрантов, имеют более длительный срок аккультурации и адаптации, чем студенты, имеющие более плотные контакты с титульным этносом и обучающиеся в смешанных группах с преобладанием россиян. Более адаптированные студенты, сохраняя важные аспекты национальной культуры, перенимают элементы российской культуры, постепенно интернируясь в российский социум.

Как видно из табл. 2, наибольшее влияние на формирование стресса оказывает учеба, проблемы с выстраиванием уважительных и доверительных отношений с окружающими. Действительно, для первокурсников сложно осуществлять коммуникацию внутри групп, когда в них учатся студенты трех национальностей Средней Азии (таджики, киргизы, казахи), без понятного для всех языка общения. Сложно усваивать программу вуза, включающую специальные термины, обладая слабыми знаниями русского языка. Необходимость одновременно осваивать учебную программу, изучать русский язык и адаптироваться к принятой в вузе культуре поведения и общения

Таблица 2

**Результаты исследования проявления различных стресс-факторов
 у студентов разной степени адаптации в условиях зарубежной миграции**

Стресс-факторы	Основная группа		Группа сравнения	
	Среднее, %	Ст. откл.	Среднее, %	Ст. откл.
1. Работа — Дела	42,78	15,18	43,48	11,59
2. Взаимоотношения с окружающими	34,78	14,18	34,56	14,91
3. Нарушение планов	22,09	9,41	21,02	9,32
4. Финансы	27,00	13,08	29,44	12,08
5. Планирование	21,38	9,06	18,69	10,13
6. Семья	21,84	13,40	20,26	9,55
7. Окружающая действительность	19,67	9,46	19,69	9,25
8. Самочувствие — Одиночество	20,36	9,68	17,89	8,65
9. Общее самочувствие	23,49	9,60	23,93	9,51
10. Конкуренция	21,47	8,33	21,31	9,41

Примечание: основная группа — менее адаптированные студенты-мигранты. Статистически значимых различий не выявлено.

Table 2

**The results of the study of the manifestation of various stress factors in students
 of varying degrees of adaptation in the conditions of foreign migration**

Stress factors	Main group		Comparison group	
	Average, %	St. Dev.	Average, %	St. Dev.
1. Work — Deeds	42,78	15,18	43,48	11,59
2. Relationships with others	34,78	14,18	34,56	14,91
3. Violation of plans	22,09	9,41	21,02	9,32
4. Finance	27,00	13,08	29,44	12,08
5. Planning	21,38	9,06	18,69	10,13
6. Family	21,84	13,40	20,26	9,55
7. Surrounding reality	19,67	9,46	19,69	9,25
8. Feelings — Loneliness	20,36	9,68	17,89	8,65
9. General well-being	23,49	9,60	23,93	9,51
10. Competition	21,47	8,33	21,31	9,41

Note: the main group is less adapted migrants. There were no statistically significant differences.

формирует стресс, который усугубляется сравнением себя с одноклассниками (стресс-фактор конкуренция — $21,47 \pm 8,33$, $r = 0,48$).

Более адаптированные мигранты с хорошим знанием русского языка находятся на этапе интеграции в российское общество и демонстрируют тенденцию к снижению самооценки, описанной Wilson M., Thayer Z. (2018) у интегрированных индивидов. Требования к ним со стороны преподавателей «возрастают» до стандартных для российского вуза, что воспринимается как «ужесточение» условий и проблемы с коммуникацией. Исследователи в других странах отмечают сильную корреляцию между высоким накопительным стрессом и ухудшением психического и физического здоровья во время аккультурации в новой стране (Serafica et al., 2019). Однако в группе исследуемых нами студентов стресс-фактор «общее самочувствие» получил 4 ранг.

Из таблицы 3 видно, что ведущие психологические защиты у студентов-мигрантов в разной степени адаптации к культуре российских вузов одинаковы. Благодаря рационализации мигранты находят благовидные предлоги и оправдания своим реакциям на разницу культур в бытовом, гендерном, учебных аспектах. Выявлена отрицательная корреляция психологической защиты «отрицание» и уровня противодействия стрессу ($r = -0,40$) в группе более адаптированных мигрантов. Многие раздражающие аспекты в разнице культур, сложности в усвоении как самого русского языка, так и учебной информации, упускаемой из-за этого, перестают восприниматься и признаваться студентами. При этом накапливаемое раздражение на более успешных одноклассников и требовательных преподавателей по механизму проекции приписывается источникам, вызывающим эти чувства, повышает конфликтность общения и, как превентивную меру, включает необходимость сепарации по отношению к такому «негативно настроенному» окружению, что снижает возможности адаптации в вузе, активируют стратегию «дистанцирование» ($54,95 \pm 17,46$, $r = 0,48$), включает «конфронтационный» копинг ($52,02 \pm 16,68$, $r = 0,37$). Отличная от привычной для студента-мигранта роль женщины, которых среди преподавателей большинство, усложняет вопросы коммуникации с социально-значимыми для успешной учебы фигурами. Таким образом формируется напряженность в описанных выше стресс-факторах.

Более адаптированные студенты ($p \leq 0,02$), при отсутствии достаточных ресурсов для решения проблемы могут переходить к более ранним по стадии развития инфантильным реакциям, усиливающим

Таблица 3

**Анализ показателей психологических защит у студентов
 разной адаптации в условиях миграции**

Психологические защиты	Основная группа		Группа сравнения	
	Среднее, %	Ст. откл.	Среднее, %	Ст. откл.
Вытеснение**	28,66	14,81	42,48	20,59
Регрессия**	28,66	14,81	42,48	20,59
Замещение*	24,00	16,73	33,70	21,31
Отрицание	50,08	15,83	54,55	21,05
Проекция	45,76	22,04	51,85	17,71
Компенсация	41,64	19,32	46,11	21,49
Гиперкомпенсация	33,64	20,13	40,74	18,92
Рационализация	53,64	16,73	57,87	18,56
Общая напряженность всех защит**	39,51	10,40	47,10	13,76

Примечание: основная группа — менее адаптированные студенты-мигранты;

* — $p \leq 0,015$, ** — $p \leq 0,01$, по критерию Манна-Уитни.

Table 3

**Analysis of indicators of psychological defenses among students
 of different adaptations in conditions of migration**

Psychological defenses	Main group		Comparison group	
	Average, %	St. Dev.	Average, %	St. Dev.
Crowding out**	28,66	14,81	42,48	20,59
Regression**	28,66	14,81	42,48	20,59
Substitution *	24,00	16,73	33,70	21,31
Negation	50,08	15,83	54,55	21,05
Projection	45,76	22,04	51,85	17,71
Compensation	41,64	19,32	46,11	21,49
Overcompensation	33,64	20,13	40,74	18,92
Rationalization	53,64	16,73	57,87	18,56
Total tension of all defenses**	39,51	10,40	47,10	13,76

Note: the main group is less adapted migrants; * — $p \leq 0.015$,

** — $p \leq 0.01$, according to the Mann-Whitney test.

Таблица 4

**Анализ показателей совладающих стратегий у студентов
разной степени адаптации в условиях миграции**

Совладающие стратегии	Основная группа		Группа сравнения	
	Среднее, %	St. Dev.	Среднее, %	St. Dev..
Конфронтационный копинг	52,02	16,68	51,34	16,11
Дистанцирование	54,95	17,46	57,00	14,08
Самоконтроль	59,39	18,05	56,79	16,28
Поиск социальной поддержки	59,90	19,03	56,48	17,82
Принятие ответственности	58,48	19,74	59,88	21,36
Бегство-избегание*	52,35	18,34	45,91	15,24
Планирование решения проблемы	59,09	18,68	62,55	16,76
Положительная переоценка	60,17	17,13	58,73	17,53

Примечания: основная группа — менее адаптированные мигранты; * по критерию Манна-Уитни приводимые значения на уровне достоверности $p=0,016$.

Table 4

**Analysis of indicators of coping strategies among students
of varying degrees of adaptation in the context of migration**

Coping	Main group		Comparison group	
	Average, %	St. Dev.	Average, %	Ст. откл.
Confrontational coping	52,02	16,68	51,34	16,11
Distancing	54,95	17,46	57,00	14,08
Self-control	59,39	18,05	56,79	16,28
Finding social support	59,90	19,03	56,48	17,82
Taking responsibility	58,48	19,74	59,88	21,36
Escape-avoidance*	52,35	18,34	45,91	15,24
Planning a solution to the problem	59,09	18,68	62,55	16,76
Positive revaluation	60,17	17,13	58,73	17,53

Notes: the main group is less adapted migrants; * according to the Mann-Whitney criterion, the given values are at the level of reliability $p = 0.016$.

стресс: вытеснение ($42,48 \pm 20,59\%$, $r = 0,48$), регрессия ($42,48 \pm 20,59\%$, $r = 0,48$), общую напряженность всех защит ($47,10 \pm 13,76\%$, $r = 0,48$). Стресс-факторы могут осознаваться или не осознаваться, но при этом восприниматься как беспричинная тревога и формировать перепады настроения и самооценки.

Из табл. 4 видно, что менее адаптированные мигранты предпринимают усилия по поддержанию своей самооценки путем положительной переоценки ($60,17 \pm 17,13\%$) своих действий в возникающих ситуациях. Kim J.S. (2018) описывает, что накопительный стресс значительно снижается наличием социальной поддержки. Отсутствие рядом семьи — ресурса, дающего социальную и психологическую опору, студенты стараются найти социальную поддержку ($59,90 \pm 19,03$) из любых доступных источников, что в полной мере проявилось в коммуникациях во время нашего исследования. Предпринимают попытки по утилизации своих негативных эмоций и снижению негативных действий ($59,39 \pm 18,05$), что вынуждает проявлять дополнительные усилия для сокрытия эмоциональных состояний, спровоцированных высоким уровнем стресса. Усиливается тенденция к игнорированию учебных задач и преподавателей по мере роста объема непонятого учебного материала — «бегство-избегание» ($52,35 \pm 18,34$). Административный рычаг в виде отчисления работает слабо, так как для студентов мигрантов отчисление из «дискомфортного» по культуре и языку вуза воспринимается как освобождение из холодного и дискомфортного во всех отношениях пространства.

Мы уже отмечали, что аспект адаптации тесно связан с внутренними и внешними проявлениями и состояниями. Внутреннее состояние может отражаться во внешнем, однако данные процессы могут быть не параллельными друг другу (Fox, et al., 2017) Существенное отличие более адаптированных мигрантов в том, что они начинают заменять избегание проблем на более зрелые стратегии совладания с трудными ситуациями: «планирование решения проблемы» ($62,55 \pm 16,76\%$), «принятие ответственности» ($59,88 \pm 21,36\%$), «положительная переоценка» по ($58,73 \pm 17,53\%$), что увеличивает психоэмоциональное напряжение, выражающееся повышенным уровнем стресса. Данные студенты прилагают усилия к увеличению словарного запаса на русском языке, применяют стратегии сотрудничества в отношении преподавателей и студентов российских вузов. Статистически значимых различий между группами студентов-мигрантов не выявлено, что связано с переходом на новые стратегии

совладания с тяжелыми ситуациями и для их закрепления требуется дополнительная работа со стороны администрации вуза.

Для сохранения принятых в учебном заведении культурологических норм и адаптации к ним у студентов мигрантов необходим существенный численный перевес носителей данных культурных норм, которые займут авторитетную позицию для зарубежных студентов. Необходимо проводить обязательные социально-психологические тренинги, адаптированные под конкретную группу студентов-мигрантов с учетом факторов, влияющих на уровень стресса. Изучение русского языка, вызывающее сопротивление со стороны части студентов-мигрантов, необходимо корректировать с использованием мотиваторов, важных для данной группы мигрантов. Более уважительное отношение взрослых мотивирует подростков и юношей к изменениям (Yeager, et al., 2018)

Обсуждение

Уровень стресса. Результаты, полученные при измерении уровня стресса, показали превышение уровня нормативных значений в обеих группах. Более высокий его уровень показали адаптированные студенты-мигранты, находящиеся в процессе интеграции.

Психологические особенности более адаптированных студентов-мигрантов. Результаты, полученные при сравнении двух групп мигрантов в разной степени адаптации, показали одинаковый ассортимент стресс-факторов и психологических защит. В группе более адаптированных мигрантов выявлена отрицательная корреляция отрицания и уровня противодействия стрессу ($r = -0,40$). Более адаптированные студенты-мигранты начинают формировать у себя более зрелые копинги, связанные с принятием ответственности, отказом от избегания проблем, переключения на планирование и положительную переоценку, что не отменяет при отсутствии ресурсов переход на привычные менее зрелые копинги, усиливающие уровень стресса.

Факторы, оказывающие влияние на скорость адаптации. Результаты, полученные при сравнении двух групп студентов-мигрантов, показали, что для оптимизации адаптационных процессов желательно создавать смешанные группы с преобладанием по количеству студентов титульного этноса.

Гипотеза не подтвердилась. Полностью интегрированных в российское общество студентов 1–3 курсов обучения не выявлено. Студенты-мигранты, которых мы оценивали как более адаптированных по типу интеграции, показали более высокий уровень стресса за

счет длительности воздействия стресс-факторов, сформировавших накопительный стресс, а также за счет психологических усилий, направленных на формирование и поддержание новых более зрелых копинг-стратегий.

Заключение

Анализ данных, полученных в результате исследования, показал необходимость дальнейших исследований уровня стресса в среде студентов-мигрантов. Испытывая высокий уровень стресса, превышающий нормативные показатели, студенты-мигранты в процессе адаптации могут выбрать более зрелые стратегии совладания с тяжелыми жизненными обстоятельствами, что приведет к увеличению уровня накопительного стресса. Заинтересованные в притоке студентов-мигрантов российские вузы должны проводить целенаправленные мероприятия по адаптации студентов-мигрантов с учетом их особенностей реагирования, избегая моно-групп, проводя социально-психологические тренинги на повышение культурной осведомленности. Контролируемая руководством вуза адаптация обеспечит облегчение интеграции, а значит не только освоение культуры страны пребывания, но и сохранение своей национальной культуры, как ресурса для снижения уровня стресса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Абабков В.А., Барышникова К., Воронцова Венгер О.В., Горбунов И.А., Капранова С.В., Пологаева Е.А., Стуклов К.А. Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10» // Вестник Санкт-Петербургского университета. 2016. № 2. С. 16–26.

Бохан Н.А., Воеводин И.В. Микросоциальные факторы риска аддиктивного поведения у студентов ВУЗов // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2009. № 1 (52). С. 37–40.

Кабрин В.И., Мацута В.В. Березина Е.М. Позитивные и проблемные компоненты в образовательных коммуникативных мирах студентов различных университетов в кросскультурном постсоветском пространстве // Вестник Томского государственного университета. 2011. № 345. С. 177–182.

Киселева Е.В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия // Молодой ученый. 2017. № 6. С. 417–419.

Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. М., 2007. № 3. С. 93–112.

Кружкова О.В., Шахматова О.Н. Психологические защиты личности: учебное пособие. Екатеринбург: Издательство Росгоспрофпедуниверситет, 2006.

Маликова Т.В. Психологическая защита: направления и методы. СПб.: Речь, 2008.

Овчинников А.А. Особенности психологической адаптации студентов-мигрантов: психосоматические проблемы // Медицина и образование в Сибири: сетевое научное издание. 2014. № 3. [Электронный ресурс] // URL: http://ngmu.ru/cozo/mos/article/text_full.php?id=1439 (дата обращения: 7.03.2021).

Петраш М.Д., Стрижиккая О.Ю., Головей Л.А., Савенышева С.С. Опросник повседневных стрессоров // Психологические исследования. 2018. Т. 11, № 57. [Электронный ресурс] // URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 20.03.2019)

Султанова А.Н. Расстройства адаптации у мигрантов // Психическое здоровье семьи в современном мире: сборник тезисов II Российской конференции с международным участием / Под ред. Н.А. Бохана. Томск: Иван Федоров, 2014.

Султанова А.Н., Тагильцева Е.В. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и академической успеваемости студентов // Актуальные вопросы психиатрии, неврологии и клинической психологии. 2019. С. 151–153.

Суханов А.А. Понятие адаптации: два дискуссионных вопроса // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2015. № 1 (41). С. 104–110.

Bataineh, M.Z. (2013). Academic stress among undergraduate students: the case of education faculty at King Saud university. *International Interdisciplinary Journal of Education*, 2(1), 82–88.

Coetzer, G.H. (2016). Emotional versus cognitive intelligence: Which is the better predictor of efficacy for working in teams? *J. Behav. Appl. Manag.* 16, 116–133.

Choi, Y., Park, M., Lee, J.P., Yasui, M., Kim, T.Y. (2018). Explicating acculturation strategies among Asian American youth: subtypes and correlates across filipino and Korean Americans. *J. Youth Adolesc.* 47 (10), 2181–2205.

Datta, J., Chetia, P., Soni, J.C. (2016). Academic achievement, emotional maturity, and intelligence of secondary school students in Assam. *Int J. Sci Res.* 5 (7), 59–71.

Yeager, D.S., Dahl, R.E., Dweck, C.S. (2018). Why Interventions to influence adolescent behavior often fail but could succeed. *Perspect Psychol Sci*, 13 (1), 101–122.

Wilson, M. Thayer, Z. (2018). Impact of acculturation on depression, perceived stress and self-esteem in young Middle Eastern American adults. *Ann Hum Biol.* 45 (4), 346–353.

REFERENCES

Ababkov, V.A., Baryshnikova, K.A., Vorontsova, K.A., Venger, O.V., Gorbunov, I.A., Kapranova, S.V., Pologaeva, E.A., Stuklov, K.A. (2016). Validizatsiya russkoyazychnoi versii oprosnika "Shkala vosprinimaemogo stressa-10". *Vestnik Sankt-Petersburgskogo universiteta*, 2, 16–26. (In Russ.).

Bokhan, N.A., Voevodin, I.V. (2009). Mikrosotsial'nye faktory riska addiktivnogo povedeniya u studentov VUZov. *Sibirskii vestnik psikhiiatrii i narkologii*, 1 (52), 37–40. (In Russ.).

Kabrin, V.I., Matsuta, V.V. Berezina, E.M. (2011). Pozitivnye i problemnye komponenty v obrazovatel'nykh kommunikativnykh mirakh studentov razlichnykh universitetov v krosskul'turnom postsovet'skom prostranstve. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta*, 345, 177–182. (In Russ.).

Kiseleva, E.V. (2017). Stress u studentov v protsesse uchebno-professional'noi podgotovki: prichiny i posledstviya. *Molodoi uchenyi*, 6, 417–419. (In Russ.).

Kryukova, T.L., Kuftyak, E.V. (2007). Oprosnik spсобov sovladaniya (adaptatsiya metodiki WCQ). *Zhurnal prakticheskogo psikhologa*, Moscow, 3, 93–112. (In Russ.).

Kruzhkova, O.V., Shakhmatova, O.N. (2006). Psikhologicheskie zashchity lichnosti: uchebnoe posobie. Ekaterinburg: Izdatel'stvo Rosgosprofeduniversitet. (In Russ.).

Malikova, T.V. (2008). Psikhologicheskaya zashchita: napravleniya i metody. SPb.: Rech'. (In Russ.).

Ovchinnikov, A.A. (2014). Osobennosti psikhologicheskoi adaptatsii studentov-migrantov: psikhosomaticheskie problemy. *Meditsina i obrazovanie v Sibiri: setevoe nauchnoe izdanie*, 3. Retrieved from http://ngmu.ru/cozo/mos/article/text_full.php?id=1439 (review date: 07.03.2021). (In Russ.).

Petrash, M.D., Strizhitskaya, O. Yu., Golovei, L.A., Savenysheva, S.S. (2018). Oprosnik povsednevnykh stressorov. Psikhologicheskie issledovaniya, 11, 57. Retrieved from: <http://psystudy.ru> (review date: 20.03.2019). (In Russ.).

Sultanova, A.N. (2014). Psikhicheskoe zdorov'e sem'i v sovremennom mire: sbornik tezisov II Rossiiskoi konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem. In N.A. Bohan (Eds.), *Rasstroistva adaptatsii u migrantov* (pp. 154–157). Tomsk: Ivan Fedorov. (In Russ.).

Sultanova, A.N., Tagiltseva, E.V. (2019). Vzaimosvyaz' emotsional'nogo intellekta i akademicheskoi uspevaemosti studentov. *Aktual'nye voprosy psikhiiatrii, nevrologii i klinicheskoi psikhologii*. 151–153. (In Russ.).

Sukhanov, A.A. (2015). Ponyatie adaptatsii: dva diskussionnykh voprosa. *Gumani-tarnyi vektor. Seriya: Pedagogika, psikhologiya*. 1 (41), 104–110. (In Russ.).

Sukhanov, A.A. (2015). The concept of adaptation: two debatable issues. *Humanitarian vector. Series: Pedagogy, Psychology*, 1 (41), 104–110. (In Russ.).

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Султанова Аклима Накиповна — доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психиатрии, наркологии, психотерапии и клинической психологии Новосибирского государственного медицинского университета Министерства здравоохранения Российской Федерации, Новосибирск, Россия. ORCID: 0000-0001-6420-6591. E-mail: sultanova.aklima@yandex.ru

Тагильцева Елена Владимировна — кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры психиатрии, наркологии, психотерапии и клинической психологии Новосибирского государственного медицинского университета Министерства здравоохранения Российской Федерации, Новосибирск, Россия. ORCID: 0000-0003-2217-9163. E-mail: leiderline@mail.ru

Станкевич Анна Сергеевна — аспирант кафедры психиатрии, наркологии, психотерапии и клинической психологии Новосибирского государственного медицинского университета Министерства здравоохранения Российской Федерации, Новосибирск, Россия. ORCID 0000-0001-5627-8245. E-mail: stankevichann97@mail.ru.

ABOUT THE AUTHORS

Aklima N. Sultanova — Doctor of Psychology, Associate Professor, Professor of the Department of Psychiatry, Narcology, Psychotherapy and Clinical Psychology of the Novosibirsk State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, Novosibirsk, Russia. ORCID: 0000-0001-6420-6591. E-mail: sultanova.aklima@yandex.ru

Elena V. Tagiltseva — PhD in Psychology, Senior Lecturer of the Department of Psychiatry, Narcology, Psychotherapy and Clinical Psychology of the Novosibirsk State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, Novosibirsk, Russia. ORCID: 0000-0003-2217-9163. E-mail: leiderline@mail.ru

Anna S. Stankevich — student of the Department of Psychiatry, Narcology, Psychotherapy and Clinical Psychology of the Novosibirsk State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, Novosibirsk, Russia. ORCID 0000-0001-5627-8245. E-mail: stankevichann97@mail.ru