
СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ АКУЛЬТУРАЦИОННОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ ИЗ РАЗНЫХ РЕГИОНОВ*

Е.Ю. Чеботарёва

Кафедра социальной и дифференциальной психологии
Российский университет дружбы народов
ул. Миклухо-Маклая, 6, Москва, Россия, 117198

В статье описываются результаты исследования стратегий преодоления аккультурационного стресса у студентов из разных регионов, а также связь предпочтений определенных стратегий с успешностью межкультурной адаптации. Выявлено, что в целом конструктивные стратегии преодоления стресса способствуют успешной адаптации, помогают преодолевать связанные с этим процессом трудности и негативные эмоциональные состояния.

Ключевые слова: аккультурационный стресс, стратегии преодоления стресса, межкультурная адаптация, межэтническая напряженность.

Для разработки психолого-педагогических программ преодоления межэтнической напряженности в поликультурной среде важно исследовать индивидуальные стратегии, используемые в этих целях студентами, оценивать их эффективность в преодолении стресса, вызываемого взаимодействием с представителями других культур, в улучшении межкультурной адаптации. Также важно учитывать этнокультурную специфику в предпочтениях определенных стратегий преодоления стресса.

Проводившиеся нами ранее исследования межкультурной адаптации иностранных студентов показали, что большинство иностранных студентов обнаруживают высокий уровень ностальгии и относительно низкий уровень удовлетворенности тем, как происходит их адаптация. Следует отметить, что целый ряд исследований межкультурной адаптации студентов, проводившихся на кафедре социальной и дифференциальной психологии РУДН [4—6], показал, что высокий уровень ностальгии нельзя считать признаком дезадаптации, напротив, он обычно прямо связан с показателями успешности межкультурной адаптации, по крайней мере, для временных мигрантов. Возможно, снижение общего уровня психической напряженности в связи с пребыванием в новой культуре снимает некоторые психологические барьеры, повышает уровень рефлексивности и позволяет студентам лучше осознавать свои внутренние состояния.

Сравнительные исследования адаптации к обучению в России студентов из пяти разных регионов показали, что среднеазиатские студенты более адаптированы, у них отмечается наивысший уровень удовлетворенности и конформности. Китайские студенты адаптированы хуже других, у них отмечается наивысший уровень отчужденности и депрессивности [6].

* Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ в рамках научно-исследовательского проекта РГНФ «Межэтническая напряженность в полиэтнической образовательной среде: психолого-педагогические аспекты», проект № 110600718а.

Исследования адаптации иностранных студентов к проживанию в общежитии также выявили, что наиболее успешно происходит адаптация к новым условиям студентов из СНГ и из Латинской Америки, в то время как китайские студенты испытывают наибольшие сложности в этом аспекте адаптации [8].

Таким образом, обобщая исследования разных аспектов адаптации, выполненные разными учеными, можно сделать вывод, что имеются некоторые культурно-специфические стили межкультурной адаптации, одни из которых являются более эффективными, другие — менее эффективными. В частности, ряд исследований показывает, что китайские студенты при сравнении с представителями других регионов оказываются менее успешными в межкультурной адаптации, отличаются более высоким уровнем аккультурационного стресса, а межкультурное взаимодействие студентов из Латинской Америки часто оказывается более успешным и менее конфликтным [2—4; 6; 8].

Аналогичные результаты получены и при исследовании отношения принимающей стороны (в данном случае российских студентов) к представителям разных регионов [7].

В связи с вышеизложенным мы считаем важным изучение культурной специфики стратегий преодоления психической напряженности в межкультурном взаимодействии, а также исследование связи разных стратегий с различными аспектами межкультурной адаптации.

В эмпирическом исследовании, посвященном сравнительному анализу стратегий преодоления аккультурационного стресса, приняли участие студенты разных факультетов РУДН I—III курсов из Латинской Америки (70 человек), Китая (75), Средней Азии (60), Арабских стран (80) и Африки (60). В каждой этнической группе юноши и девушки были представлены примерно поровну.

Мы применяли методику «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана (адаптированную Н.А. Сирота и В.М. Ялтонским), для оценки успешности межкультурной адаптации мы использовали опросник АЛКСС (адаптации личности к новой социокультурной среде) Л.В. Янковского в модифицированной версии Т.Г. Стефаненко, М.С. Панова. При статистическом анализе данных для оценки значимости различий применялись критерий Краскелла—Уоллиса и тест множественных диапазонов (Multiple Range Tests), для анализа связей между изучаемыми показателями — метод ранговой корреляции Спирмена и многофакторный дисперсионный анализ.

В табл. 1 представлены общие характеристики стратегий преодоления стресса в целом по всей выборке. Минимально возможный балл по каждой шкале — 11, максимально возможный — 33.

Таблица 1

Характеристики стратегий преодоления стресса по общей выборке иностранных студентов (n = 345)

Стратегия преодоления стресса	Среднее значение	Медиана	Стандартное отклонение	Минимум	Максимум
Разрешение проблемы	26,84	27,0	4,16	15,0	33,0
Поиск социальной поддержки	24,67	24,0	4,17	11,0	33,0
Избегание	21,38	21,0	3,53	13,0	31,0

Как видно из табл. 1, по всем шкалам отмечается довольно большой разброс данных, т.е. в преодолении акультурационного стресса иностранных студенты используют разные стратегии.

Наибольшее число баллов набрала стратегия разрешения проблем. Это позволяет сделать вывод, что иностранные студенты довольно часто занимают активную и конструктивную позицию в разрешении проблем, они стремятся анализировать ситуации, обсуждать их с разными людьми, подбирать наиболее подходящие варианты решений, целенаправленно и настойчиво действовать для достижения поставленных целей.

Несколько меньше баллов набрала стратегия поиска социальной поддержки, т.е. студенты в стрессовых ситуациях также нередко ищут и принимают поддержку окружающих, делятся своими эмоциями, обсуждают имеющиеся проблемы с друзьями и со специалистами.

Меньше других, но также на среднем уровне выражена стратегия избегания проблем, т.е. иностранные студенты нередко игнорируют имеющиеся проблемы, стремятся отвлечься от них, скрывают их от окружающих.

Теперь рассмотрим этнопсихологические особенности в предпочтениях стратегий преодоления стресса. В табл. 2 представлены результаты сравнительного анализа стратегий у студентов из рассматриваемых регионов.

Как видно из табл. 2, каждая из стратегий выражена примерно одинаково в каждой группе. В каждом регионе сохраняется то же соотношение стратегий, что и в общей выборке: чаще всего используется стратегия разрешения проблем, несколько реже — поиск социальной поддержки, и еще реже — избегание проблем.

Таблица 2

Статистическая оценка различий между студентами из разных регионов в предпочтениях стратегий преодоления стресса

Стратегия преодоления стресса	Среднее значение					Kruskal-Wallis Test	Уровень значимости
	Африка	Арабские страны	Китай	Латинская Америка	Средняя Азия		
Разрешение проблем	28,4 _{2,3,4}	24,88 _{1,3,4,5}	26,53 _{1,2,5}	26,44 _{1,2,5}	28,89 _{2,3,4}	39,21	0,27
Поиск социальной поддержки	25,63 ₂	24,06 ₁	25,15	24,37	24,24	8,17	0,08
Избегание	22,05 ₃	21,09	20,7 _{1,4}	22,02 ₃	21,29	7,36	0,117

Примечание. Нижние индексы обозначают номера групп, различия между которыми статистически значимы по тесту множественных диапазонов на уровне не ниже 0,05.

При применении критерия Краскелла—Уоллиса значимых различий между регионами по степени выраженности данных стратегий не выявлено. Однако попарное сравнение показателей тестом множественных диапазонов (Multiple Range Tests) выявило ряд значимых различий.

Наибольшее число различий выявлено в отношении стратегии разрешения проблем. Активнее всего к стратегии разрешения проблем прибегают среднеазиатские студенты. По этому показателю они значимо отличаются от арабских, китайских и латиноамериканских студентов. Возможно, это связано с тем, что у них практически нет языкового барьера и они лучше знакомы с российской культурой. Следовательно, им легче ориентироваться в разных проблемных ситуациях и на-

ходить из них выход. Африканские студенты используют данную стратегию несколько реже, чем среднеазиатские, но также значительно чаще, чем студенты из остальных регионов.

Реже всего к этой стратегии прибегают арабские студенты (возможно, в силу культурной специфики). У них тоже отмечаются статистически значимые различия со всеми другими регионами.

По стратегии поиска социальной поддержки методом множественных диапазонов выявлено только одно значимое различие: африканские студенты, чаще других прибегающие к этой стратегии, значимо отличаются от арабских студентов, которые значительно реже обращаются за помощью к окружающим.

Стратегию избегания реже всего используют китайские студенты, которые более активно пользуются стратегией разрешения проблем. Они значимо отличаются по частоте использования стратегии избегания от студентов из Африки и Латинской Америки, игнорирующих проблемы чаще других.

В общем, можно сказать, что иностранные студенты используют как конструктивные, так и неконструктивные стратегии поведения в стрессовых ситуациях. К активному разрешению проблем чаще всего прибегают среднеазиатские и африканские студенты. Африканские и латиноамериканские студенты чаще других, особенно в сравнении с китайскими студентами, игнорируют проблемы и скрывают их от окружающих.

Применение многофакторного дисперсионного анализа не выявило ни влияния факторов региона и пола на выбор стратегии преодоления стресса, ни взаимодействия двух этих факторов. На уровне тенденции отмечается, что среднеазиатские девушки гораздо активнее используют конструктивные стратегии преодоления стресса, чем юноши, а китайские девушки чаще, чем юноши, обращаются за поддержкой и реже избегают проблемы.

Рассмотрим этнопсихологические особенности адаптации студентов к инокультурной среде. В табл. 3 отражены показатели адаптации иностранных студентов из пяти исследуемых регионов, полученные с помощью опросника АЛКСС.

Таблица 3

Статистическая оценка различий показателей адаптации между студентами из разных регионов

Аспекты адаптации	Среднее значение					Kruskal-Wallis Test	Уровень значимости
	Африка	Арабские страны	Китай	Латинская Америка	Средняя Азия		
Удовлетворенность	4,24	4,46	4,35	3,81	6,07	25,6289	0,00003
Интерактивность	4,36	4,83	4,71	4,40	5,53	12,018	0,01
Конформность	4,87	4,87	4,24	4,79	6,03	11,4966	0,02
Депрессивность	3,32	3,12	4,24	2,68	2,81	21,5041	0,0002
Ностальгия	4,48	4,53	4,55	4,66	4,59	0,26626	0,9
Отчужденность	2,58	2,90	3,70	2,56	2,27	16,1369	0,002

Примечание. Выделены статистически значимые показатели критерия Краскелла—Уоллиса.

Как видим, показатели позитивных шкал адаптации (удовлетворенности, интерактивности, конформности) и шкалы ностальгии у большинства испытуемых лежат в зоне средних значений — от 4 до 7 баллов. Показатели негативных шкал адаптации (депрессивности и отчужденности) у большинства испытуемых нахо-

дятся в зоне низких значений (менее 4 баллов). Исключение составляют представители Китая: у них показатели депрессивности находятся в зоне средних значений и показатели отчужденности также тяготеют к середине.

Показатели позитивных шкал значительно выше у студентов из Средней Азии. В негативных шкалах депрессивности и отчужденности наивысшие показатели у китайских студентов, а по шкале депрессивности у студентов всех регионов показатели почти одинаковые с небольшим доминированием латиноамериканцев.

Таким образом, студенты из Средней Азии испытывают большую личностную удовлетворенность, их отношение к новому социуму более позитивно, они в большей степени, чем другие иностранные студенты, чувствуют свою сопричастность с ним. Очевидно, это связано с наименьшей культурной дистанцией в силу недавнего общего прошлого. Значимых различий в удовлетворенности между представителями других четырех регионов нет.

Сравнение показателей интерактивности у представителей разных регионов показало значимые различия по этому показателю между теми же группами, за исключением того, что не обнаружено значимых различий между студентами из Средней Азии и Арабских стран. Интерактивность представителей Средней Азии наиболее высокая по сравнению с показателями представителей других регионов.

Представители Средней Азии наиболее активно входят в новую социальную среду, они более настроены на расширение социальных связей, более уверены в своих возможностях, более готовы к самопреобразованию, настроены на контроль своего поведения с учетом норм, ролей и социальных установок нового общества, более направлены на сотрудничество с другими. Вероятно, это связано с лучшим знанием ими русского языка и наименьшей культурной дистанцией, а также в силу недавнего общего прошлого.

По уровню конформности представители Средней Азии также значительно отличаются от представителей всех других групп. Они в большей степени стремятся при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентированы на социальное одобрение, зависимы от группы, в большей степени принимают систему ценностей и норм поведения новой среды. Самые низкие значения по этому показателю у студентов из Китая.

По показателям депрессивности и отчужденности, как уже сказано выше, студенты из Китая значительно отличаются от студентов всех других регионов. Для этих студентов жизнь в новой культуре чаще окрашивается в мрачные тона. Это сопровождается невозможностью реализовать свой уровень ожиданий, связанный с социальной и профессиональной позицией, пониженной самооценкой, беспомощностью перед жизненными трудностями, чувством бесперспективности и невозможностью реализовать свои способности, неприятием себя и других, подавленностью, опустошенностью и изолированностью.

Китайские студенты чаще отвергают нормы, установки и ценности нового общества, в большей степени неприемлют новый социум, чаще озабочены своей идентичностью и новым статусом, чаще убеждены, что собственные усилия лишь в незначительной степени могут повлиять на ситуацию. Они чаще испытывают беспомощность, ощущение покинутости и нетерпеливость.

Самый низкий уровень депрессивности обнаружили студенты из Латинской Америки. С одной стороны, эти данные соотносятся с данными других исследований о более легкой межкультурной адаптации представителей этого региона. С другой стороны, возможно, низкий уровень депрессивности — характерная черта этой культуры.

По уровню ностальгии значимых различий между регионами не обнаружено. Представители всех регионов достаточно тяжело переживают разлуку с родиной, чувство разъединенности с привычными ценностями и нормативами и невозможностью обрести новые. Они периодически чувствуют бесприютность, опустошенность и меланхолию, тоску, испытывают ощущение, что они «не на своем месте».

Таким образом, адаптационные способности выше у студентов из Средней Азии и Латинской Америки, видимо, в силу наименьшей культурной дистанции, а также конструктивных установок на целенаправленную адаптацию. Студенты из Китая, характеризующиеся наибольшей культурной дистанцией, испытывают наибольшие трудности в связи с межкультурной адаптацией, сильнее других переживают депрессивность и отчужденность.

Сопоставление результатов исследования стратегий преодоления аккультурационного стресса и успешности межкультурной адаптации студентов из разных регионов показывает, что студенты, отличающиеся большей успешностью (или большей неуспешностью) адаптации, в основном не обнаруживают склонности к определенной стратегии преодоления стресса. Латиноамериканцы, испытывающие меньше трудностей в адаптации, чаще прибегают к стратегии избегания, которая обычно считается неконструктивной. Однако, возможно, именно эта стратегия позволяет им испытывать большую удовлетворенность процессом межкультурного взаимодействия.

Для более подробного рассмотрения связей между предпочтениями в стратегиях преодоления стресса и успешностью межкультурной адаптации мы провели корреляционный анализ (табл. 4). Как видно из таблицы, имеются многочисленные значимые связи между изучаемыми параметрами.

Таблица 4

Коэффициенты корреляции предпочтений стратегий преодоления стресса и межкультурной адаптации

Стратегии преодоления стресса	Аспекты адаптации					
	удовлетворенность	интерактивность	конформность	депрессивность	ностальгия	отчужденность
Разрешение проблем	0,22	0,18	0,26	-0,12	0,15	-0,16
Поиск соц. поддержки	0,11	0,05	0,11	-0,09	0,16	-0,13
Избегание	-0,07	-0,08	-0,12	0,00	-0,16	0,01

Примечание. Выделены статистически значимые корреляции на уровне не ниже 0,05.

Стратегия разрешения проблем обнаружила значимые связи со всеми показателями адаптации. В частности, она прямо связана с удовлетворенностью процессом своей адаптации, активностью и инициативностью в контактах, готовностью принимать нормы своего окружения. В то же время этот показатель обратно связан с депрессивностью и отчужденностью. Это позволяет предположить, что такая

стратегия приводит к наилучшим результатам в межкультурной адаптации, снижению межэтнической напряженности. Прямая связь этой стратегии с уровнем ностальгии объясняется тем, что ностальгия, по данным наших предыдущих исследований, прямо связана с успешностью межкультурной адаптации.

Стратегия поиска социальной поддержки, в принципе, связана с показателями адаптации аналогичным образом. Но здесь связи с интерактивностью и конформностью не достигают уровня значимости.

Стратегия избегания проблем обратно связана с конформностью и ностальгией. Видимо, такие результаты объясняются вытеснением любой тревожной информации из сознания студентов, предпочитающих данную стратегию, нежеланием их осознавать происходящие процессы.

Таким образом, корреляционный анализ показал, что в целом конструктивные стратегии преодоления стресса способствуют успешной адаптации, помогают преодолевать связанные с этим процессом трудности и негативные эмоциональные состояния. Игнорирование проблем осложняет ход адаптации, хотя и снижает ностальгию.

Вместе с тем анализ этнопсихологических особенностей в предпочтениях стратегий преодоления стресса и успешности адаптации показывает, что связь между рассматриваемыми явлениями не однозначна, вероятно, она опосредуется другими факторами, например, мотивами, ценностями.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] *Бодров В.А.* Проблема преодоления стресса. Ч. 3. Стратегии и стили преодоления стресса // Психологический журнал. — 2006. — Т. 27. — № 3. — С. 106—116.
- [2] *Лыкова Н.М.* Преодоление стресса аккультурации латиноамериканскими и китайскими студентами // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия «Психология и педагогика». — 2011. — № 1. — С. 42—47.
- [3] *Лыкова Н.М., Каравердо Интриаго Р.* Стили совладающего поведения латиноамериканских и китайских студентов в период адаптации к условиям новой социокультурной среды // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия «Психология и педагогика». — 2010. — № 1. — С. 42—47.
- [4] *Маслова О.В.* Русские и латиноамериканцы: особенности взаимного восприятия // Образование для XXI века: VIII международная научная конференция. Москва, 17—19 ноября 2011 г.: Доклады и материалы. Секция 4. Психологические проблемы образования в XXI веке. — М.: Изд-во Моск. гуманит. ун-та, 2011. — С. 32—37.
- [5] *Новикова И.А.* Соотношение толерантности и параметров межкультурной адаптации студентов из разных регионов // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия «Психология и педагогика». — 2010. — № 4. — С. 24—28.
- [5] *Чеботарёва Е.Ю.* Межкультурная адаптация к России студентов из Азии, Африки, Латинской Америки и Ближнего Востока // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия «Психология и педагогика». — 2011. — № 3. — С. 6—11.
- [6] *Чеботарёва Е.Ю.* Межкультурная адаптация иностранных студентов в России в связи с установками российских студентов в отношении иностранцев // Толерантность — стратегия развития человеческой организации: Материалы II международной научно-практической конференции; 16—17 ноября 2010 г. — М.: Изд-во РУДН., 2011. — С. 98—102.
- [7] *Чеботарёва Е.Ю.* Отношение к проживанию в общежитии студентов из разных регионов // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия «Психология и педагогика». — 2008. — № 3. — С. 45—52.

- [8] *Чеботарёва Е.Ю.* Социальная дистанция с представителями разных регионов мира в представлениях российских студентов // Вестник университета (Государственный университет управления). — 2011. — № 17. — С. 103—106.

STRATEGIES OF OVERCOMING ACCULTURATION STRESS IN STUDENTS FROM DIFFERENT PARTS OF THE WORLD

E.Ju. Chebotareva

Department of Social and Differential Psychology
Peoples' Friendship University of Russia
Miklukho-Maklaya str., 6, Moscow, Russia, 117198

This article describes the results of the study of strategies of acculturation stress overcoming in the students from different regions, as well as the correlations of preferring certain strategies with successful cross-cultural adaptation. It was found out that, in general, the constructive coping strategies contribute to successful adaptation, help to overcome adaptation problems and negative emotional states.

Key words: acculturation stress, strategies of stress overcoming, cross-cultural adaptation, inter-ethnic tension.