

Т.Н. Банщикова

T. N. Banshchikova

ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет», г. Ставрополь

North Caucasian Federal University, Stavropol

sevkav@mail.ru

**Психологическое здоровье студентов в условиях адаптации
к новым социокультурным условиям**

**Psychological health of students in circumstances of adaptation
to new sociocultural conditions**

Аннотация. Современная социокультурная ситуация характеризуется все более интенсивным процессом взаимодействия культур, этносов, народов, взаимовлиянием разнородных культурных систем. Ключевое значение приобретают исследования процессов, происходящих с человеком, преднамеренно или вынужденно меняющим свою прежнюю социокультурную среду, их влияния на психическое здоровье.

Abstract. The modern sociocultural situation is characterized by an intensive process of interaction of cultures, ethnic groups, peoples, and the interaction of heterogeneous cultural systems. The key is the study of processes that occur with a person deliberately or forcedly changing their former sociocultural environment, their influence on mental health.

Ключевые слова: психологическое здоровье, студент, саморегуляция, молодые люди, адаптация, социокультурные условия

Keywords: psychological health, student, self-regulation, young people, adaptation, socio-cultural conditions.

Современная социокультурная ситуация характеризуется все более интенсивным процессом взаимодействия культур, этносов, народов, взаимовлиянием разнородных культурных систем. В условиях интенсивно развивающихся межгосударственных контактов отмечается рост академической мобильности студентов. Ключевое значение в связи с этим приобретают исследования процессов, происходящих с человеком, преднамеренно или

вынужденно меняющим свою прежнюю социокультурную среду, их влияния на психическое здоровье, а также влияние культурных особенностей на процессы адаптации личности к другой культурной среде. Анализ научной литературы по данной проблеме показал, что изучение психологических проблем и нарушений психического здоровья у человека в условиях пребывания в другой культуре исследовались в контексте психологии миграций, психологии аккультурации и адаптации, этнопсихологии и межкультурных коммуникаций. Тем не менее, вопрос остается изученным не достаточно. Существующий дефицит такого рода исследований затрудняет разработку культурно-ориентированных методов психологической помощи, предполагающих учет широкого социокультурного контекста новой среды и культурных особенностей молодых людей, сменивших свое прежнее место жительства [1].

Цель исследования заключалась в изучение наиболее значимых индивидуально-личностных детерминант, оказывающих влияние на продуктивность адаптации студентов к новым социокультурным условиям.

Исследование опирается на культурно-историческую теорию Л. С. Выготского [2], историко-эволюционный подход А. Г. Асмолова [3], на концепции и идеи, развиваемые в российской и западной культурной антропологии, психологии личности, социальной психологии.

Рассмотрение кросскультурных особенностей адаптации невозможно без комплексного подхода к изучению аккультурации. Комплексный подход к изучению аккультурации, позволит учитывать и групповые, и индивидуальные переменные аккультурации, а также долгосрочные последствия выбранных стратегий с учётом имеющихся наработок в отечественной психологии, в частности, стратегий межкультурного взаимодействия в России и проблем психологической адаптации мигрантов к иной этно- и социокультурной среде, изменения их идентичности (Н.М. Лебедева, В.В. Гриценко, Н.Л. Иванова, Г.У. Солдатова, Т.Г. Стефаненко, В.Н. Павленко, и др.). Двухмерная модель аккультурации Дж. Берри [4], в представленном исследовании выступила в качестве одного из компонентов системного подхода, позволяя выявить и

классифицировать особенности межкультурных контактов в полиэтническом обществе, проследить нелинейные культурные изменения, происходящие как на групповом, так и на индивидуальном уровнях.

В качестве важнейшего предиктора успешности социальной адаптации на индивидуальном уровне выступает психологическое здоровье, поэтому одним из принципов нашего исследования стал когнитивный подход, согласно которому предпочитаемые человеком стратегии совладания со стрессом предопределяются имеющимися в распоряжении человека возможностями, необходимыми для того, чтобы справиться со стрессовыми факторами и когнитивной оценкой, которую человек дает событию, требующему разрешения.

Психологическое здоровье – это особое состояние, когда душевное здоровье сочетается с личностным, когда молодой человек открыт к сотрудничеству, вооружен необходимым инструментарием, чтобы справляться с жизненными трудностями и вызовами.

Основная гипотеза исследования состоит в том, что существует специфика в протекании адаптации к новой социокультурной среде, обусловленная состоянием психологического здоровья молодых людей, которая проявляется в скорости адаптационных процессов, устойчивости адаптационных результатов, изменении личностных диспозиций в процессе адаптации.

Психологическая наука давно установила критерии психологического здоровья: иметь и отстаивать собственные интересы; наличие социальных интересов; защищать интересы и права не только свои, но и других членов сообщества, личная ответственность; гибкость мышления; принятие неопределенности и перемен; способность к творчеству и креативности; глубина и научность мышления [5]. В эмпирическом исследовании использовались психодиагностические методики, отвечающие данным критериям:

- опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ» (Моросанова, 2004) и его современные версии (Моросарова, Бондатенко 2016), позволяющий диагностировать степень развития осознанной саморегуляции и ее индивидуальные профили, компонентами которых являются частные регуляторные процессы. Методика диагностирует стилевые особенности саморегуляции, устойчиво проявляющиеся в различных жизненных ситуациях. Опросник ССПМ состоит из 46 утверждений и работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), которая характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека;

- методика исследования адаптированности студентов в вузе Т.Н. Дубовицкой. Данная методика позволяет диагностировать уровни адаптированности студентов по шкалам адаптированности к учебной группе и учебной деятельности. Методика состоит из 16 суждений с предложенными вариантами ответов. Методика прошла психометрическую проверку и была использована для исследования различий в адаптированности студентов-первокурсников;

- опросники аккультурационного стресса (An Acculturative Stress Scale for International Students, ASSIS) и «Шкала социокультурной адаптации» (Sociocultural Adaptation Scale, SCAS-R), включающая пять 10-ти балльных шкал оценки особенностей обучения в СКФУ. Шкалы предназначены для того, чтобы оценить, как человек участвует в регуляции эмоций и чувств других людей, а также как он регулирует собственные эмоции;

- методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э.Хайма, направленная на выявление индивидуального стиля совладания со стрессом. Методика позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы.

- для исследования личностных особенностей студентов использовался опросник NEO-PI-R (Big Five Model of Personality (Costa & McCrae, 1992, в адаптации А.Б. Хромова, 2000). Пятифакторный тест-опросник состоит из 75 парных, противоположных по своему значению, стимульных высказываний, характеризующих поведение человека.

Обработка и анализ данных эмпирического исследования осуществлялась с применением современных методов одномерной и многомерной статистики.

В исследовании приняли участие 179 студентов из дальнего и ближнего зарубежья.

По итогам диагностики на диаграмме представлены средние арифметические по шкалам «адаптации студентов к учебной группе» и «адаптация к учебной деятельности» в сравнении: российские и зарубежные студенты. Установлены значимые различия по данным шкалам. Как видно из диаграммы российские студенты более адаптированы, чем иностранные и к учебной группе и к учебной деятельности, что вполне естественно.

Рассмотрим, с какими трудностями чаще сталкиваются иностранные обучающиеся.

На диаграмме (рис.) видно, что иностранные обучающиеся более чувствительны к трудностям, что вполне естественно в чужой стране. Меньше, чем российских студентов их беспокоит загруженность внеучебной и научной деятельностью. Вместе с тем, значимые различия между российскими и зарубежными студентами установлены по таким показателям как:

- взаимоотношения в учебной группе,
- отсутствие доступа к компьютерной технике,
- взаимоотношения с отдельными преподавателями.

Иностранные студенты более обеспокоены взаимоотношениями с одноклассниками и отдельными преподавателями, они ожидают большего понимания, принятия, поддержки, доверия и доброжелательности. Они также испытывают трудности в свободном доступе к компьютерной технике.

На следующем этапе анализа данных был проведен множественный регрессионный анализ с целью выявления предикторов адаптации (факторов, влияющих на адаптацию). Согласно результатам регрессионного анализа значимыми факторами, оказывающими влияние на адаптацию иностранных студентов к учебной группе, выступают:

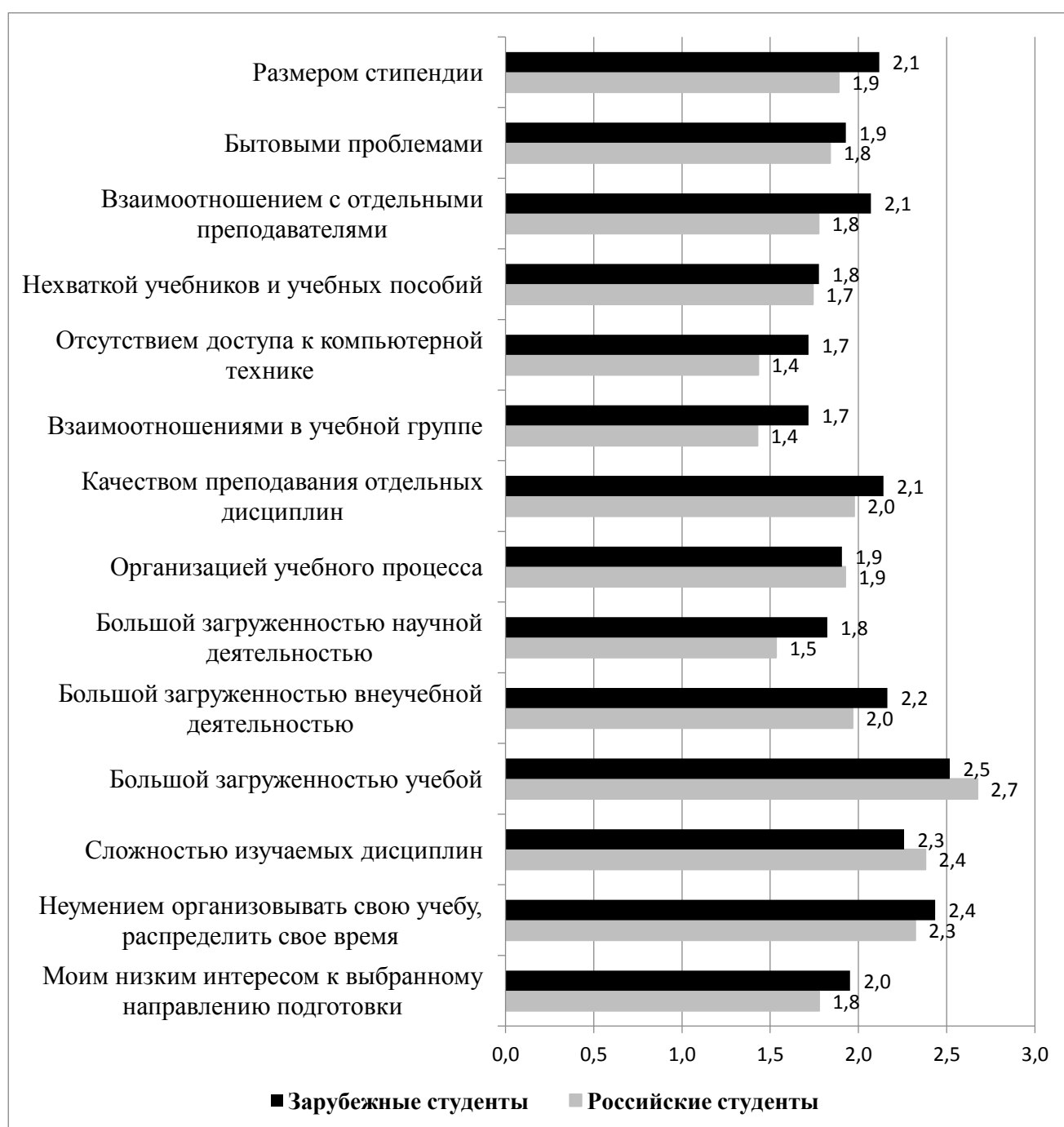


Рис. Трудности, с которыми сталкиваются иностранные и российские студенты.

- эмоциональные копинг-стратегии ($\beta = 0,173$). Иностранцы используют адаптивные и относительно адаптивные эмоциональные копинг-стратегии: активное возмущение и протест по отношению к трудностям и уверенность в наличии выхода в любой, даже самой сложной, ситуации; стратегию пассивной кооперации, которая направлена на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам. Данные стратегии позволяют иностранным обучающимся адаптироваться к учебной группе;

- сформированность группы как коллектива ($\beta = 0,311$). Адаптация к учебной группе проходит быстрее, если студенты воспринимают студенческую группу не как временное образование, а как коллектив, когда есть общественное мнение (коллективные взгляды, установки, суждения); коллективные привычки, обычаи, традиции; взаимные оценки, требования, авторитет;

- такие показатели как: планирование ($\beta = 0,465$), моделирование ($\beta = 0,3172$), гибкость ($\beta = 0,314$) являются компонентами саморегуляции. Сформированная потребность в осознанном планировании своей деятельности, способность выделять значимые условия достижения целей, адекватная реакция на быстрое изменение событий и успешное решение поставленных задач в ситуации риска позволяют иностранным студентам более оптимально адаптироваться к учебной группе.

Рассмотрим особенности адаптации к учебной деятельности. Значимыми предикторами адаптации к учебной деятельности выступают:

- моделирование ($\beta = 0,284$). Способность выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем обуславливают ситуацию более легкой адаптации к учебной деятельности;

- самостоятельность ($\beta = 0,189$). Студенты способные самостоятельно принимать решения, нести ответственность за результат их достижения,

студенты, которые осознают свое место в профессии быстрее адаптируются к учебной деятельности.

- контролирование ($\beta = 0,267$). Добросовестность и сознательность, самоконтроль со стремлением к утверждению общечеловеческих ценностей создают условия для продуктивной адаптации к учебной деятельности.

- нехваткой учебников и учебных пособий ($\beta = 0,412$). Удивителен факт, когда студенты испытывают нехватку учебников и учебных пособий уровень их адаптации к учебной деятельности повышается. Предполагаем, что эта ситуация побуждает студентов обращаться за помощью к преподавателям, однокурсникам, не пропускать занятия, чтобы получить как можно больше информации на лекциях.

Вместе с тем, сложность изучаемых дисциплин ($\beta = -0,228$), разобщенность в студенческой группе, проявление безразличия к более тесному общению, разделение коллектива на «привилегированных» и «пренебрегаемых», презрительное отношение к слабым (показатель взаимоотношениями в учебной группе ($\beta = -0,368$)) снижают показатели адаптированности к учебной деятельности. К этим показателям иностранные студенты добавляют и отсутствие свободного доступа к компьютерной технике ($\beta = -0,202$).

Таким образом, сравнительный анализ значимых предикторов с оценкой их вклада в оптимизацию процесса адаптации к новой социокультурной среде показал, что адаптационное поведение студентов, как осознанный процесс преодоления трудных жизненных ситуаций, опосредован внутренним миром молодого человека, его активным построением модели окружающего мира.

Список литературы

1. Банщикова Т.Н. Актуальность кросскультурного подхода к исследованию здорового и безопасного образа жизни студенческой молодежи. Развитие воспитательного пространства вуза в свете государственных требований к качеству профессионального образования [Текст]. Сборник научно-методических материалов // Выпуск 2. М.: АНО «ЦПНПРО», 2014. 208 с.

2. Выготский Л.С. История развития высших психических функций. // Собр. соч. В 6 т. Т. 3. [Текст] М. : Педагогика, 1983. 368 с.
3. Асмолов А.Г. Историко-эволюционная парадигма конструирования разнообразия миров: деятельность как существование [Текст] // Вопросы психологии 2008, №5, с. 3 – 11.
4. Berry J.W., Annis R.C. Acculturative stress: The role of ecology, culture and differentiation. [Text] // Journal of Cross-Cultural Psychology, 5, 1974. P. 382 – 406.
5. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. 2-е изд. / Пер. с англ. Т. Саушкиной [Текст] СПб.: Речь, 2002. С. 38 – 40.