

## **АККУЛЬТУРАЦИОННЫЙ СТРЕСС И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ**

**Мишина М.С, Сидорина Е.В.**

Статья посвящена проблеме психологической адаптации иностранных студентов в условиях растущей глобализации и увеличения числа международных учащихся. Анализируется актуальность исследования, обусловленная ростом числа иностранных студентов в России, и выявляются основные вызовы, с которыми они сталкиваются, включая культурные, языковые и академические барьеры. Рассматриваются процессы аккультурации, акцентируя внимание на различных стратегиях адаптации и их влиянии на психологическое состояние студентов. Особое внимание уделено аккультурационному стрессу, его стадиям и влиянию на успешность адаптации. Подчеркивается необходимость разработки комплексных программ психологического сопровождения, учитывающих культурную специфику и индивидуальные особенности студентов. Выделяются три ключевых направления для дальнейших исследований: влияние цифровых технологий на аккультурацию, разработка и апробация новых адаптационных программ, а также проведение долгосрочных исследований для оценки эффективности адаптационных стратегий.

Ключевые слова: психологическая адаптация, иностранные студенты, аккультурационный стресс, межкультурные различия, академическая интеграция, психологическая поддержка, адаптационные стратегии

## **CHARACTERISTICS OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION AND SUPPORT FOR INTERNATIONAL STUDENTS: A REVIEW OF SCIENTIFIC RESEARCH**

**Mishina M.S., Sidorina E.V.**

The article is devoted to the problem of psychological adaptation of foreign students in the context of growing globalization and an increase in the number of international students. The relevance of the study, due to the growing number of foreign students in Russia, is analyzed, and the main challenges they face, including cultural, linguistic and academic barriers, are identified. The processes of acculturation are considered, focusing on various adaptation strategies and their impact on the psychological state of students. Particular attention is paid to acculturation stress, its stages and impact on the success of adaptation. The need to develop comprehensive psychological support programs that take into account the cultural specifics and individual characteristics of students is emphasized. Three key areas for further research are identified: the impact of digital technologies on acculturation, the development and testing of new adaptation programs, as well as long-term studies to assess the effectiveness of adaptation strategies.

Keywords: psychological adaptation, international students, cultural differences, acculturative stress, academic integration, psychological support, adaptation strategies

### **Введение**

В контексте глобализации и усиления миграционных процессов, психологическое сопровождение иностранных студентов приобретает особенно высокую значимость. По данным ЮНЕСКО, количество международных студентов значительно выросло с 2,1 миллиона в 2000 году до 5,1 миллиона в последние годы, и ожидается, что к 2025 году этот показатель достигнет 7 миллионов [21]. Россия занимает активную позицию в этой тенденции, удерживая 6-е место в мировом рейтинге по числу иностранных студентов и принимая около 6% от их общего числа.

Актуальность изучения психологической адаптации иностранных студентов подчеркивается тем, что согласно Министерству науки и высшего образования РФ число иностранных студентов выросло на 26 тысяч за с 2019 года [6]. Это повышает потребность в эффективных методиках психологической адаптации и сопровождения, особенно в таких мультикультурных образовательных центрах, как Москва, Санкт-Петербург, Нижний Новгород, Казань, где концентрируется большая часть иностранных студентов.

Основная проблематика исследования связана с разнообразием культурных, языковых и академических препятствий, с которыми сталкиваются иностранные студенты. Анализ научных подходов к адаптации позволяет выявить эффективные стратегии, способствующие их интеграции и психологическому благополучию. Например, в Российском университете дружбы народов, принимающем студентов из более чем 150 стран, разработаны специализированные программы психологической поддержки, включающие культурно-адаптированные методы консультирования и организацию межкультурных мероприятий. Цель данной статьи — систематизировать имеющиеся исследования и определить пробелы в текущих методах психологической поддержки, что позволит формировать новые подходы для повышения эффективности образовательных программ для иностранных студентов.

### **Результаты исследования**

Аккультурация, являясь ключевым аспектом процесса адаптации, представляет собой глубокий процесс взаимного влияния, когда человек погружается в другую культуру, а эта культура, в свою очередь, меняется под его воздействием. Особенно сложен этот этап для иностранных студентов, чьи особенности, обусловленные их этнической принадлежностью, сталкиваются с трудностями освоения новой образовательной среды, включая языковые, социальные и религиозные различия.

Согласно классическому определению аккультурации, предложенному R. Redfield, R. Linton и M.J. Herskovits, процесс аккультурации охватывает изменения в культурных паттернах групп или индивидов, возникающие вследствие их непрерывного и прямого контакта. Это определение подчеркивает взаимное влияние культур, приводящее к изменениям как у вновь прибывших, так и у членов принимающего общества [18]. Аккультурация представляет собой сложный процесс взаимодействия и адаптации индивидов или групп, принадлежащих к различным культурным контекстам. В основополагающих работах зарубежных ученых, таких как Д. Берри, Л. Кабассы, Р.Редфилд и других аккультурация характеризуется рядом психологических, культурных и поведенческих изменений, возникающих в результате продолжительных контактов между представителями разных культур.

Современные исследования в области аккультурации расширились и стали включать анализ различных аспектов, таких как лингвистическая, правовая, религиозная и этническая

аккультурация. Например, исследования Нурутдиновой А.Р. и Панфиловой Е.В. анализируют лингвистическую аккультурацию как процесс, в котором степень стресса, вызванного аккультурацией, зависит от культурной идентичности личности. В контексте правовой аккультурации [5], Сокольская Л.В. обсуждает адаптацию традиционных обществ к элементам правовой цивилизации, отмечая важность этого процесса в современных условиях глобализации [10].

Религиозная аккультурация также представляет собой значимый аспект, поскольку религиозные взгляды могут существенно влиять на принятие и адаптацию к традициям и культуре принимающей страны. Работы Федотовой В. А. и Соболева В.Г. подчеркивают влияние аккультурационных стратегий на социокультурную адаптацию студентов из арабских стран и мусульманских общин в государствах ЕС соответственно [12,9]. Этническая аккультурация сопровождается процессами ассимиляции, где этнические особенности могут сглаживаться в пользу доминирующей культуры, или интеграции, при которой индивиды сочетают элементы обеих культур. Основным вызов этнической аккультурации заключается в том, чтобы управлять этими процессами таким образом, чтобы способствовать социальному согласию и личностному росту без потери культурной уникальности. А.В.Ларионова описывает особенности этнической идентичности и стратегии аккультурации у мигрантов-студентов из азиатских стран. Исследование демонстрирует, как студенты сочетают элементы своей родной культуры с элементами культуры страны обучения, что влияет на их социальное взаимодействие и академическую адаптацию [17].

С развитием цифровых технологий внимание исследователей также переключилось на изучение информационной культуры и онлайн-аккультурации в частности, как показывают работы Суворовой О.В, И. Косика Ю.А. и Hofhuis J. Они изучают, как межкультурные контакты в сети Интернет влияют на изменения в ценностях, социальных и психологических ориентациях индивидов [3,16,23].

Таким образом, аккультурация является многогранным процессом, требующим комплексного подхода в исследовании, что включает в себя анализ психологических, социальных, культурных и технологических аспектов взаимодействия между различными культурами.

Процесс аккультурации напрямую связан с аккультурационным стрессом, который представляет собой специфическую форму стресса, связанную с процессом аккультурации — адаптацией к новой культурной среде. Этот стресс является нормальной, но сложной частью адаптации к новой культуре для мигрантов и может включать языковые барьеры, различия в социальных образцах и столкновение с контрастирующими личными ценностями и поведением.

Исследование R.A. Smith и N.G. Khawaja подчеркивает, что языковой барьер является одним из ключевых стрессоров, приводящих к затруднениям в общении, академическим проблемам и социальной изоляции, усугубляя общий стресс. Кроме того, академический стресс усиливается дополнительными вызовами, такими как адаптация к новым методам обучения и учебным требованиям в чужой культурной и языковой среде [19].

Значительную роль в аккультурационном стрессе играют социокультурные стрессоры, включая трудности в установлении социальных связей и дружбы с местным населением. Исследование З. Чжана и М. Брантона показывает, что более половины иностранных студентов в их выборке были недовольны своими возможностями завести дружбу с местными жителями, а 71% выразили желание иметь больше местных друзей [22].

В рамках теоретической модели аккультурации, предложенной Дж. Берри, подчеркивается вариативность аккультурационного стресса в зависимости от выбранной стратегии адаптации, а именно: интеграции, ассимиляции, сепарации и маргинализации. Интеграция, характеризующаяся стремлением индивида к сохранению собственной культурной идентичности при одновременном активном участии в жизни принимающего социума, рассматривается как наиболее адаптивная стратегия [14].

Процесс аккультурации разворачивается поэтапно и включает следующие стадии:

- стадия эйфории (“медовый месяц”): характеризуется положительным эмоциональным фоном, восприятием новой культуры как привлекательной и вызывающей интерес
- стадия фрустрации: связана с нарастанием трудностей, обусловленных бытовыми неудобствами, языковым барьером и культурными различиями, что приводит к возникновению разочарования и дезориентации
- стадия кризиса: характеризуется пиком эмоционального напряжения, проявляющегося в тревоге, дискомфорте и ощущении культурного шока
- стадия восстановления: происходит постепенная адаптация к новой культурной среде, улучшение коммуникативных навыков и понимание культурных особенностей, что способствует снижению уровня стресса
- стадия адаптации: характеризуется достижением состояния равновесия, комфортным ощущением в новой культуре, успешной интеграцией в социум, несмотря на сохраняющуюся возможность испытывать незначительную тревогу [20].

Динамика аккультурационного стресса и последовательность адаптационных стадий наглядно представлены в рамках U-образной модели адаптации, разработанной Г. Триандисом. Эта модель подразумевает последовательное прохождение пяти стадий адаптации при переходе к новой культуре.

В российской научной практике, исследования А.В. Таировой предполагают, что процесс адаптации иностранных студентов можно разделить на несколько ключевых аспектов: культурную интеграцию, личностное развитие и академическую адаптацию. Эти аспекты подчеркивают важность гибкости в применении стратегий адаптации, осознанного отношения к собственным реакциям на изменения и открытости к новому опыту. Академическая адаптация, в частности, требует не только вливания в местную образовательную систему, но и привыкания к академическим стандартам и культуре, что требует баланса между сохранением идентичности и приобретением новых знаний [11].

Аккультурационный стресс и стратегии адаптации индивидуумов в новой культурной среде остаются важной областью исследований в современной психологии. Успех адаптации зависит от множества факторов, включая индивидуально-психологические особенности, которые могут значительно влиять на процесс адаптации в новой социокультурной среде.

Г.М. Шавердян обращает внимание на значимость локуса контроля для процесса адаптации. Индивиды, характеризующиеся интернальным локусом контроля, демонстрируют повышенную адаптивность, что обусловлено сформированным чувством самоэффективности и выраженной способностью к рефлексивной деятельности. В противоположность этому, лица с экстернальным локусом контроля могут испытывать затруднения в процессе адаптации, что, в свою очередь, способно провоцировать возникновение социально дезадаптивного поведения [13].

Т.В. Полянская доказывает в своем исследовании, что успешная адаптация подразумевает активное вовлечение индивида в разнообразные сферы жизнедеятельности. В качестве ключевых компонентов эффективной адаптации автор выделяет коммуникативную, деятельностьную и интеллектуальную активность, а также акцентирует внимание на значимости целеустремленности как неотъемлемой личностной характеристики [7].

Эффективное психологическое сопровождение играет решающую роль в образовательной политике, направленной на создание поддерживающей среды, которая способствует адаптации и личностному росту студентов.

Психологическое сопровождение охватывает не только предоставление психологической помощи и консультаций, но и разработку специальных образовательных программ и методик, которые улучшают учебный процесс и социокультурную адаптацию. Согласно современным концепциям, такое сопровождение должно также способствовать развитию личностных качеств студентов, что подчеркивает С.А. Романова, указывая на необходимость создания условий для развития индивидуально-психологических качеств и достижения внутреннего равновесия в различных жизненных ситуациях [8].

Л.Ф. Анн-Вилсон подчеркивает, что психологическое сопровождение должно быть структурированной системой, активно воздействующей на социальную, психологическую и академическую адаптацию. Основной задачей такой системы является активизация адаптивных возможностей иностранных студентов и развитие новых механизмов приспособления, учитывающих их индивидуальные особенности [1]. Она утверждает, что эффективное сопровождение должно строиться на принципах гуманизма, социализации, межкультурного взаимодействия и коммуникативности, создавая условия, которые не только способствуют адаптации, но и сохраняют и уважают культурную идентичность студентов.

В рамках отечественной практики, такие исследователи как Е.Д. Максимчук предлагают тренинги межкультурной коммуникации и компетентности, «культурные ассимиляторы», экскурсионные программы и социально-психологические игры, которые не только улучшают понимание и уважение к разнообразию культур, но и снижают уровень культурного шока и тревожности. Международные исследования, такие как работы M. Bore, C, Pittolo из Австралии, показывают значимость интеграции специализированных курсов в учебные программы, фокусирующихся на развитии устойчивости и эффективных навыков обучения [15]. Эти курсы могут включать техники стресс-менеджмента, развитие коммуникативных навыков и методы саморегуляции, что способствует улучшению психологического благополучия студентов.

Таким образом, психологическое сопровождение становится неотъемлемой частью образовательной среды, направленной на поддержку студентов в процессе их адаптации и интеграции в новую культурную и академическую среду, обеспечивая их устойчивость к стрессу и способность к успешной социальной адаптации.

### **Обсуждение и заключения**

Теоретический анализ исследований подчеркивает критическую важность глубокого понимания процессов психологической адаптации и сопровождения иностранных студентов в контексте глобализации и усиления миграционных процессов. Обеспечение успешной адаптации иностранных студентов представляет собой комплексную задачу, требующую реализации многоуровневого подхода, основанного на интеграции различных методологических стратегий, учитывающих культурную специфику и индивидуальные особенности обучающихся.

Анализ эмпирических данных свидетельствует о необходимости разработки эффективных программ психологического сопровождения, ориентированных на минимизацию краткосрочных и долгосрочных последствий аккультурационного стресса. Данные программы должны включать комплексные интервенции, направленные на облегчение процесса интеграции иностранных студентов в академическую и социокультурную среду. Ключевым

компонентом является предоставление как оперативной психологической поддержки, так и долгосрочного сопровождения, ориентированного на формирование резилентности и развитие межкультурной компетентности.

Подчеркивается необходимость дальнейшего расширения эмпирической базы знаний в данной области, особенно с учетом динамичного характера глобального контекста и влияния технологических инноваций на процесс аккультурации. Исследования должны стремиться не только к анализу текущих методик, но и к разработке новых подходов, которые могут быть адаптированы для различных культурных и образовательных контекстов. Научные подходы, рассмотренные в данной статье, указывают на три ключевых направлений для дальнейших исследований:

1. Воздействие цифровых технологий на процесс аккультурации.

Исследования информационной культуры в целом и онлайн-аккультурации, как показывают работы Косика Ю.А. и Hofhuis J., начинают приобретать значение, однако необходимо более детально исследовать, как виртуальное взаимодействие влияет на адаптационные процессы. Необходимо разработать методологические подходы, которые позволят изучить влияние виртуальных платформ на изменение традиционных механизмов аккультурации.

2. Разработка и апробация новых адаптационных программ. Несмотря на изученность стратегий аккультурации, представленную в работах Дж. Берри, Г. Триандиса, А.В. Таировой и других авторов, выявляет недостаточную разработанность конкретных, эмпирически обоснованных программ, направленных на снижение уровня аккультурационного стресса. В связи с этим, актуальной представляется разработка комплексных интервенционных программ, основанных на интеграции передовых научных достижений и адаптируемых к различным образовательным контекстам.

3. Выявлен недостаток лонгитюдных исследований, направленных на оценку влияния различных адаптационных стратегий на динамику психологического состояния иностранных студентов в течение всего периода обучения. Получение данных о долгосрочных последствиях аккультурационного стресса будет способствовать выявлению наиболее устойчивых и эффективных механизмов адаптации.

В заключение, применение комплексного и мультидисциплинарного подхода к психологической адаптации и сопровождению иностранных студентов является ключевым элементом в создании более инклюзивной и поддерживающей образовательной среды. Такой подход способствует не только упрощению процесса интеграции студентов в новую культурную и образовательную среду, но и обеспечивает их академическую успешность и социальное благополучие. Кроме того, это способствует повышению репутации

образовательных учреждений в России, подчеркивая их способность адаптировать и внедрять инновационные и эффективные стратегии поддержки иностранных студентов.

#### **Список использованных источников**

1. Анн-Вилсон Л. Ф. Социально-психологические особенности межкультурной адаптации российских студентов в Германии: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Л. Ф. Анн Вилсон. – Казань. 2003. 174 с.
2. Гужова Н. В. Вопросы социально-психологической адаптации иностранных студентов в России / Н. В. Гужова // Актуальные вопросы обучения русскому языку как иностранному и на русском языке: Сборник статей международной научно-методической конференции, 11 декабря 2020 года / Под редакцией Е.Е. Смирновой. – Н. Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского. 2020. С. 21-24.
3. Косик Ю.А. Онлайн-аккультурация личности в современных интеграционных условиях // Вестник Полоцкого государственного университета Серия Е: Педагогические науки. 2015. № 15. С. 104–107.
4. Максимчук Елена Демьяновна Социально-психологическое сопровождение межкультурной адаптации иностранных студентов // Вестник ТГПУ. 2015. №11 (164). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskoe-soprovozhdenie-mezhkulturnoy-adaptatsii-inostrannyh-studentov> (дата обращения: 20.04.2025).
5. Нурутдинова А. Р. Социолингвистический аспект в формировании межкультурной коммуникации: инкультурация, аккультурация и ассимиляция / А.Р. Нурутдинова, Е.В. Панфилова // Russian Journal of Education and Psychology. 2019. – Т. 10. – № 10. С. 81–99.
6. Открытые данные Министерства науки и высшего образования Российской Федерации. URL: <https://minobrnauki.gov.ru/opendata/> (Дата обращения: 20.04.2025)
7. Полянская Т. В. Организация психологического сопровождения иностранных студентов в процессе межкультурной адаптации / Т. В. Полянская // Заметки ученого. 2020. – № 5. С. 149-152.
8. Романова С. А. Теоретические основы программы психологического сопровождения иностранных студентов вуза / С. А. Романова // Вестник Совета молодых ученых и специалистов Челябин. обл. – Челябинск. 2014. – № 5. С. 114–119.
9. Соболев В.Г. Мусульманские общины в государствах Европейского Союза: Проблемы и перспективы / В.Г. Соболев. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. Ун-та. 2003. – 149 с.
10. Сокольская Л. В. Аккультурация народов Евразии: от постановки проблемы к практической реализации / Л.В. Сокольская //Известия Иркутского государственного университета. Серия: Политология. Религиоведение. 2021. – Т. 37. С. 66-77.

11. Суворова О.В., Тушева И.И. Структура информационной культуры личности: анализ подходов к исследованию проблемы // Нижегородский психологический альманах. – 2021. – № 1. URL: [psykaf417.esrae.ru/26-301](http://psykaf417.esrae.ru/26-301) (дата обращения: 26.04.2025).
12. Таирова, А.В. Проблемы адаптации к обучению студентов из КНР / А.В. Таирова // Materiály XI mezinárodnívědecko – praktickákonference «Efektivní nástroje moderních věd – 2015». – Díl 13. Pedagogika.: Praha. Publishing House «Education and Science» s.r.o.- 2015. – С. 28-31.
13. Федотова В. А. Влияние аккультурационных стратегий, этнической идентичности, культурной дистанции на социокультурную адаптацию студентов из арабских стран /В.А. Федотова // Социальная психология и общество. 2022. – Т. 13. – №. 2. – С. 109-122.
14. Шавердян Г. М. Функции социальной установки в процессе адаптации личности: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.05 / Г. М. Шавердян. – Ереван, 1988. – 173 с.
15. Berry, J. W. Comparative studies of acculturative stress / J. W. Berry, U. Kim, T. Minde, D. Mok // The International Migration Review. 1987. – Vol. 21, № 3. – P. 491–511
16. Bore, M., Pittolo, C., Kirby, D., Dluzewska, T., & Marlin, S. Predictors of psychological distress and well-being in a sample of Australian undergraduate students / Higher Education Research & Development. 2016. - 35(5), P. 869– 880.
17. Hofhuis J. et al. The effect of social network sites on international students' acculturation, adaptation, and wellbeing // Frontiers in Communication. 2023. – V. 8. P. 118-137.
18. Larionova A.V. International student migrants from Asian countries: features of their ethnic identity and acculturation strategies // Perspectives of Science and Education. 2020. – № 6. – P. 311–323.
19. Redfield R., Linton R., Herskovits M. J. Memorandum for the study of acculturation //American anthropologist. 1936. – Т. 38. – №. 1. P. 149-152.
20. Smith R. A., Khawaja N. G. A review of the acculturation experiences of international students / International Journal of Intercultural Relations. 2011 -35(6), P. 699–713.
21. Triandis H.C. Psychology and culture // Annual Review of Psychology. 1973. - V. 24.
22. UNESCO Institute of Statistics. Global flow of Tertiary-Level Students. UNESCO Institute of Statistics 2023. URL: <http://uis.unesco.org/en/uis-student-flow> (Дата обращения: 20.04.2025)
23. Zhang Z., Brunton M. Differences in living and learning: Chinese international students in New Zealand / Journal of Studies in International Education. 2016 -11(2), P. 124–140.

---

**Мишина Майя Сергеевна**, магистрант, НГПУ имени К.Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: [maimishina@yandex.ru](mailto:maimishina@yandex.ru)

**Сидорина Елена Валерьевна**, старший преподаватель Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: [negina.ev@mail.ru](mailto:negina.ev@mail.ru)

---

**Mishina Maya Sergeevna**, master student, NGPU "Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin", e-mail: [maimishina@yandex.ru](mailto:maimishina@yandex.ru)

**Sidorina Elena Valeryevna**, senior lecturer, Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin (Minin University), Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: [negina.ev@mail.ru](mailto:negina.ev@mail.ru)

---

**5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред**  
**9 стр.**