

## ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ СИМПТОМОВ У ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К ИНОКУЛЬТУРНОЙ СРЕДЕ

Рассматриваются особенности проявлений психических состояний у иностранных студентов с различными стратегиями адаптации в инокультурной среде. На теоретическом уровне проанализирована специфика когнитивного, эмоционального и психосоматического компонентов проявления психических состояний в процессе адаптации. Данные эмпирического исследования основных симптомов психосоматических проявлений психических состояний, обобщенные в статье, позволяют определить основные направления в психокоррекционной работе с различными группами иностранных студентов для профилактики и коррекции дезадаптивного поведения.

*Ключевые слова:* межкультурная адаптация, адаптивный процесс, психические состояния, стратегии адаптации, психосоматические симптомы.

Процесс миграции – один из самых сложных психологических экспериментов, на который вынужденно или добровольно идут люди и успешность которого зависит от постоянной работы по собственному личностному переустройству.

Активизация мобильности молодых людей, получающих образование за пределами родины, сопровождается постоянно усложняющимися условиями жизнедеятельности, ростом эмоциональных, информационных нагрузок и требований к психологическому адаптационному потенциалу личности. Поэтому остро заявляют о себе проблемы «психологической уязвимости» в процессе адаптации к условиям личностно-средового взаимодействия, профилактики стрессогенных воздействий и их последствий, а также поддержания необходимого для успешной учебной деятельности уровня психического и физического здоровья.

Следует отметить, что процесс межкультурной адаптации всегда двойственен. Личность приспособляется к изменяющимся условиям среды, но и среда готова принять новых членов общества и развивать на межгрупповом уровне стратегии взаимоприятия и взаимопонимания. Поэтому диагностика уровня адаптивности мигрантов и

особенностей их психических состояний в инокультурной среде должна охватывать не только особенности свойств личности и собственно развивать данные свойства. Одновременно важно исследовать уровень психического состояния общества принимающей стороны, и если это состояние негативно или, что еще хуже, агрессивно, то процесс адаптации мигранта на личностном уровне вряд ли достигнет интеграции с обществом, транслирующим токсические эмоции.

Таким образом следует предположить, что эффективность процесса адаптации к инокультурной среде – это не только процесс развития индивидуально-психологических качеств, обеспечивающих активность, саморегуляцию, инициативность и ответственность личности, но процесс переустройства общества в целом, позитивно настроенного на развитие межкультурного сотрудничества.

В качестве основных показателей успешности социокультурной адаптации иностранных студентов можно выделить:

1) установление позитивной связи с новой средой, позволяющей эффективно решать ежедневные житейские проблемы, связанные с бытом, обучением и работой;

2) участие мигрантов в социальной и культурной жизни принимающего общества;

3) толерантное отношение принимающего общества к мигрантам;

4) адекватность и доверие в общении, межличностных и межкультурных отношениях как у самих мигрантов, так и у представителей различных групп принимающего общества;

5) удовлетворительное психологическое состояние мигрантов [Михайлова, 2010].

Следует отметить, что одинаковые по сложности ситуации миграции у разных людей приводят к возникновению различных поведенческих стратегий. Это связано с различными способностями к самоорганизации, такими как когнитивная оценка ситуации, уровень эмоциональной регуляции, ориентация на действие или состояние и многими другими личностно-индивидуальными характеристиками [Мурзиев, Прохоров, 2002].

Практически все теории адаптации особое значение в ее развитии придают эмоциям, которые реализуют ряд функций в поведении человека, а именно: оценочную, организующую, контролирующую, защитную, мобилизующую [Бодров, 2007].

Концепция А. О. Прохорова о регуляции состояний является ключевой в понимании связи между психическими состояниями и процессом адаптации. По мнению автора, неравновесные состояния как функциональная структура образуются при нарушении симметрии между организмом и средой. А. О. Прохоров в ходе своих исследований предполагает, что адаптация к специфике «проживания» в той или иной социальной среде и влияние последней должны найти отражение в особенностях переживаемых субъектом состояний и в способах их саморегуляции.

Изучение особенностей психических состояний иностранных студентов и мигрантов в целом в процессе адаптации необходимо с целью разработки определенных форм профилактики и коррекции негативных состояний, влияющих на здоровье человека при разных стратегиях адаптации. Мы полагаем, что одинаковые по сложности и тяжести ситуации у разных людей вызывают возникновение различных неравновесных состояний.

Главный вопрос состоит в том, каким образом процесс адаптации с использованием

специфических и общих адаптивных механизмов приводит к изменениям исходного психического состояния, с которого личность начала свой адаптивный процесс. Оказавшись в проблемной ситуации и, реагируя на нее, индивид демонстрирует динамичные изменения в проявлениях психических состояний.

В современных исследованиях большое внимание уделяется индивидуально-личностным характеристикам мигрантов. Активно разрабатываются опросники, направленные на выявление индивидуально-личностных особенностей мигрантов, что позволяет выявить их связь с социально-психологической адаптацией, а в некоторых случаях изучают и влияние индивидуально-личностных особенностей на процесс адаптации. В качестве таких индивидуально-личностных характеристик выступают локус контроля, социальные установки, уравновешенность, экстраверсия, интеллектуальные и эмоционально-волевые особенности, коммуникативные свойства, особенности межличностного взаимодействия (доминирование, конформность), активность, решительность, образовательный и культурный уровень и др. [Прохоров, 2007].

Обобщая различные показатели психических состояний, целесообразно объединить их в три крупных фактора: когнитивный, эмоциональный и психосоматический. Данный подход в диагностике психических состояний позволит дифференцированно рассмотреть изменения, происходящие на уровне когнитивных, эмоций и психосоматики, а также позволит более четко определить тестовый инструментарий эмпирических исследований [Михайлова, 2010].

Если рассмотреть стратегию адаптивности как некое соотношение между элементами собственной и чужой культуры в процессе адаптации, а психические состояния, сопровождающие этот процесс, как некий результат соотношения между инокультурной средой и ее влияния на организм, то можно проследить связь между восприимчивыми особенностями своей и чужой культур и компонентами психических состояний.

Эмоциональный компонент психических состояний будет проявляться в виде тревожности, фрустрации, агрессивности, ностальгии и других реакций на изменение среды проживания; психосоматический компонент может найти свое проявление в

виде психосоматических или невротических симптомов; изменения в когнитивном компоненте психических состояний будут наблюдаться в изменении локуса контроля и базовых убеждения.

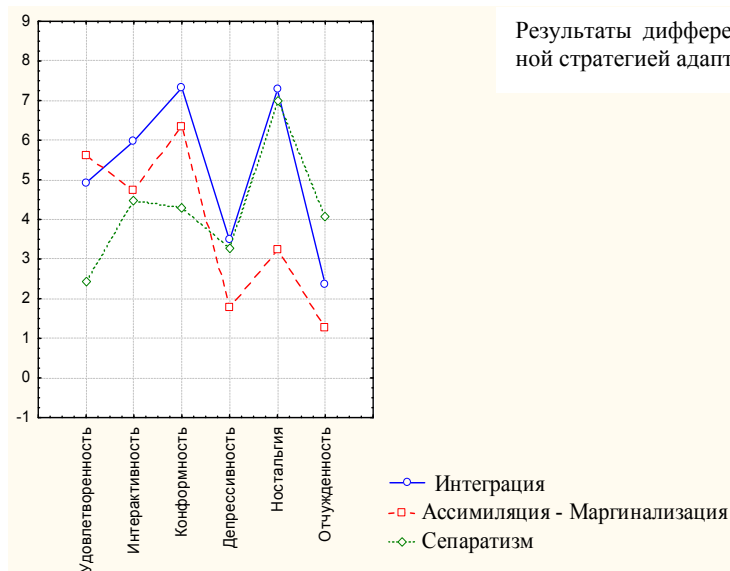
В последние годы растет число исследований, подтверждающих связи между определенными заболеваниями и эмоциональным фоном поведения людей, между их психическим состоянием и здоровьем в целом. Различные проявления и разная степень вреда таких дезадаптивных показателей, как тревожность, агрессивность, депрессивность и других, связаны со стратегиями преодоления трудных ситуаций у разных людей и психофизиологическим потенциалом каждого организма [Palmero, Fernández – Abascal, 1998].

Многие авторы, основываясь на схеме последствий межкультурных контактов Дж. Берри, выделили особенности протекания психических состояний при разных стратегиях адаптации (Г. У. Солдатова, Л. А. Шайгерова, Л. Г. Дикая, А. И. Бондаренко, О. С. Васильева, Я. Б. Радишевская, Карбахаль – Мендоса, М. Мартинес, С. Д. Гурьева, Т. А. Кинунен и др.). Неблагополучный адаптивный процесс связан не только с индивидуально-личностными особенностями мигранта, но и с неблагоприятным воздействием социальных и экономических факторов в стране пребывания, что, в свою очередь, угрожает психическому здоровью иммигрантов, поэтому изучение этого процесса является перспективным [Михайлова, Косталес, 2011].

Цель нашего исследования – выявление психосоматических симптомов иностранных студентов при различных стратегиях адаптации. В исследовании приняли участие 100 иностранных студентов из ближнего и дальнего зарубежья, обучающихся в московских вузах; из них 47 юношей и 53 девушки, возрасте от 18 до 32 лет, время проживания в Москве от 1 года до 10 лет.

На основе показателей, полученных по методике «Опросник адаптации личности к новой социокультурной среде» (оригинальный вариант Л. В. Янковского, модифицированная версия Т. Г. Стефаненко, М. С. Панова), нами проведен кластерный анализ для дифференциации стратегий адаптации по таким шкалам, как удовлетворенность, интерактивность, конформность, депрессивность, ностальгия и отчужденность. Мы посчитали, что особенности удовлетворенности, интерактивности, конформности, депрессивности, ностальгии и отчужденности, выделенные Янковским в «Опроснике адаптации личности к новой социокультурной среде», дают достаточно оснований для того, чтобы определить тенденции в стратегии адаптации [Сонин, 2004].

Отличия в сочетаниях этих особенностей позволили нам выявить три группы иностранных студентов с определенными стратегиями адаптации (см. рисунок): «интеграция», «ассимиляция – маргинализация» и «сепаратизм». Мы объединили студентов со стратегией ассимиляции и стратегией маргинализации в одну группу, так как ведущая характеристика поведения в обеих группах



Результаты диагностики психосоматических симптомов (% испытуемых из каждой группы, отметивших присутствие симптома только после приезда в Москву)

Симптом	«Интеграция»	«Ассимиляция – Маргинализация»	«Сепаратизм»
Проблемы с памятью	25	6	18
Нарушение сна	37	25	60
Головные боли	25	13	39
Головокружение	20	0	47
Боли в области сердца	20	13	39
Дискомфорт в области желудка и кишечника	38	22	57
Повышенная возбудимость	20	16	29
Быстрая утомляемость	38	25	50
Эмоциональная неустойчивость и перепады настроения	38	19	60
Трудности общения	30	16	29
Подавленное состояние и депрессивность	30	25	46
Избегание трудностей	13	13	18
Тревога, страх и неуверенность	30	9	25

связана с отказом от принятия особенностей собственной культуры.

Первый кластер был нами назван «Интеграция», в нем при опросе 40 студентов получены следующие средние баллы: по удовлетворенности – 5, по интерактивности – 6, по конформности – 7, по депрессивности – 4, по ностальгии – 7 и по отчужденности – 2. Второй кластер мы назвали «Ассимиляция – Маргинализация», в нем при опросе 32 студентов получены следующие средние баллы: по удовлетворенности – 6, по интерактивности – 5, по конформности – 6, по депрессивности – 2, по ностальгии – 3 и по отчужденности – 1. Третий кластер был нами назван «Сепаратизм», в нем 28 студентов показали средние баллы: по удовлетворенности – 2, по интерактивности – 5, по конформности – 4, по депрессивности – 3, по ностальгии – 7 и по отчужденности – 4.

С целью получения данных о психосоматических проявлениях психических состояний у иностранных студентов мы составили опросник на основе выделенных Г. У. Солдатовой, часто встречаемых у вынужденных переселенцев из стран СНГ, психосоматических симптомов [Солдатова, 2002].

Таким образом, содержание опросника составили следующие симптомы: проблемы с памятью; нарушение сна, головные боли,

головокружение, боли в области сердца, дискомфорт в области желудка, кишечника, повышенная возбудимость, быстрая утомляемость, эмоциональная неустойчивость, частая смена, перепады настроения, трудности общения, подавленное состояние, депрессивность, избегание трудностей, чувство тревоги, страха, неуверенности. В результате общения многочисленных данных после проведения исследования получили следующие результаты (см. таблицу).

Отметим, что в группе иностранных студентов со стратегией «Интеграция» часто распространены такие психосоматические симптомы, как ухудшение памяти (25%), нарушение сна (37%), головные боли (25%), головокружения (20%), боли в области сердца (20%), дискомфорт в области желудка и кишечника (38%), повышенная возбудимость (20%), быстрая утомляемость (38%), эмоциональная неустойчивость, частая смена и перепады настроения (38%), трудности общения (30%), подавленное состояние, депрессивность (30%), избегание трудностей (13%), чувство тревоги, страха, неуверенности (30%).

В группе студентов со стратегией «Ассимиляция – Маргинализация» широко распространены такие проблемы, как ухудшение памяти (6%), нарушение сна (25%),

головные боли (13 %), головокружение (0 %), боли в области сердца (13 %), дискомфорт в области желудка и кишечника (22 %), повышенная возбудимость (16 %), быстрая утомляемость (25 %), эмоциональная неустойчивость, частая смена и перепады настроений (19 %), трудности общения (16 %), подавленное состояние, депрессивность (25 %), избегание трудностей (13 %), чувство тревоги, страха и неуверенности (9 %).

В группе со стратегией «Сепаратизм» часто распространены такие психосоматические проблемы, как ухудшение памяти (18 %), нарушение сна (61 %), головные боли (39 %), головокружение (47 %), боли в области сердца (39 %), дискомфорт в области желудка и кишечника (57 %), повышенная возбудимость (28 %), быстрая утомляемость (50 %), эмоциональная неустойчивость, частая смена и перепады настроения (61 %), трудности общения (29 %), подавленное состояние, депрессивность (46 %), избегание трудностей (18 %), чувство тревоги, страха и неуверенности (25 %).

Обобщая полученные нами данные по опроснику «Основные психосоматические симптомы» у иностранных студентов, можем отметить, что у группы студентов со стратегией «Сепаратизм» наибольший процент психосоматических симптомов по следующим показателям: нарушение сна, головные боли, головокружение, боли в области сердца, дискомфорт в области желудка и кишечника, повышенная возбудимость, быстрая утомляемость, эмоциональная неустойчивость и перепады настроения, подавленное состояние и депрессивность, избегание трудностей.

У группы студентов со стратегии «Интеграция» наибольший процент психосоматических симптомов выявлен в показателях: проблемы с памятью, трудности общения и тревога, страх и неуверенность.

В меньшей степени проявление психосоматических симптомов обнаружено у иностранных студентов из группы «Ассимиляция – Маргинализация». Следует предположить, что отказ от принятия особенностей собственной культуры и меньшие переживания на когнитивном и эмоциональном уровнях культурной дистанции выражаются в менее ярко выраженных проявлениях психосоматических симптомов у данной группы иностранных студентов.

На основе всех полученных результатов исследования были сформулированы рекомендации по разработке программ для психокоррекционной работы с иностранными студентами с различными стратегиями адаптации по следующим направлениям.

- Для группы студентов со стратегией «Интеграция» самая важная работа должна быть направлена на приобретение навыков саморегуляции эмоционального компонента психических состояний.

- Со студентами из группы «Ассимиляция – Маргинализация» важно сосредоточиться на работе с когнитивным компонентом психических состояний для развития уверенности в собственных силах и возможностях, а также определения оптимальных способов достижения цели личностного саморазвития.

- В группе студентов со стратегией «Сепаратизм», работа должна главным образом быть направлена на изменение психосоматического компонента. Этим студентам требуется срочное принятие мер для снижения напряженности психического состояния в целом, а также помощь при определенных проблемах со здоровьем и организация работы по развитию навыков преодоления различных негативных психических состояний.

Таким образом, полученные нами эмпирические материалы могут служить основанием для постановки практических задач дальнейших исследований развития стратегий адаптации студентов из разных стран с целью профилактики и предотвращения негативных психических состояний, проявляющихся на когнитивном, эмоциональном и психосоматическом уровнях.

### Список литературы

*Бодров В. А.* Психологические механизмы адаптации человека // Психологическая адаптация и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Под ред. Л. Г. Дикой, А. Л. Журавлева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. 624 с.

*Михайлова О. Б.* Критерии адаптированности мигрантов в инокультурной среде // Теоретические проблемы этнической и кросс-культурной психологии: Материалы II Междунар. науч. конф. Смоленск, 2010.

*Михайловна О. Б., Косталес А. И.* Проблемы межкультурной адаптации иностран-

ных студентов и их проявления в стратегиях адаптивности // Вестн. Российского университета дружбы народов. Серия «Психология и педагогика». 2011. № 3. С. 29–33.

Мурзиев И. Х., Прохоров А. О. Особенности регуляции психических состояний в трудных жизненных ситуациях // Психология психических состояний: Сб. ст. / Под ред. А. О. Прохорова. Казань, 2002.

Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний как фактор социальной адаптации субъекта // Психологическая адаптация и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Под ред.

Л. Г. Дикой, А. Л. Журавлева. М.: Изд-во Ин-та психологии РАН, 2007. С. 195–217.

Сонин В. А. Адаптация личности к новой социокультурной среде (тест Л. В. Янковского) // Психодиагностическое познание профессиональной деятельности. СПб., 2004. С. 206–211.

Солдатова Г. У. Психологическая помощь мигрантам. М.: Смысл, 2002.

Francesc Palmero, Enrique G. Fernández – Abascal. Emociones y Adaptación. Ariel, Barcelona, España, 1998.

Материал поступил в редколлегию 20.10.2011

O. B. Mikhailova, A. I. Costales Zavgorodnyaya

#### THE SPECIFICS OF PSYCHOSOMATIC SYMPTOMS REVEALED IN FOREIGN STUDENTS DURING THE PROCESS OF ADAPTATION TO A DIFFERENT CULTURAL ENVIRONMENT

The article provides an analysis of the specifics of psychosomatic symptoms revealed in foreign students with various strategies of adaptation to a different cultural environment. It also presents a theoretical research of cognitive, emotional and psychosomatic components of psychic states in adaptation process. The results of the empirical research of basic psychosomatic symptoms, given collectively, make it possible to evolve the principal ways of psychocorrectional treatment of different foreign students' groups aimed at the prophylactics and correction of desadaptative behaviour.

*Keywords:* adaptation to a different cultural environment, adaptative process, psychical states, adaptation strategies, psychosomatic symptoms.