



АКАДЕМИЧЕСКАЯ ИНТЕГРАЦИЯ / ACADEMIC INTEGRATION

УДК 37.043.2-055.1

DOI: 10.15507/1991-9468.104.025.202103.498-512



Оригинальная статья

Копинг-стратегии в ситуации адаптации иностраннных студентов к обучению в медицинском вузе

*Н. С. Тимченко, Ю. Ю. Кочетова***ФГБОУ ВО «Алтайский государственный медицинский университет»**Министерства здравоохранения Российской Федерации,**г. Барнаул, Российская Федерация,***kochetova20@mail.ru*

Введение. Актуальность исследования обусловлена поиском научных данных, практическое использование которых позволяет оптимизировать процесс адаптации иностранных студентов, получающих медицинскую профессию в России. Успех на этом пути является дополнительным фактором в конкурентной борьбе на мировом рынке образовательных услуг. Цель исследования – на основе анализа адаптационных ресурсов иностранных студентов выявить копинг-стратегии на начальном этапе адаптации к обучению в медицинском вузе.

Материалы и методы. Теоретико-методологическую основу исследования составили работы Р. Лазаруса, Д. Амирхана. Для определения степени социокультурной адаптации нами был проведен опрос иностранных студентов, в котором приняли участие 75 человек. Вопросы авторского опросника были составлены на основе теста Л. В. Янковского по адаптации личности к новой социокультурной среде. Репертуар копинг-стратегий иностранных студентов был определен, опираясь на методику анализа способов совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман.

Результаты исследования. На основе проведенного исследования выявлены и описаны основные факторы социально-психологической адаптации, влияющие на выбор копинг-стратегий: внутренние ресурсы личности (воспитание, нравственные ориентиры, религия) и факторы социального характера (семья, друзья и др.). Структура личности и такие ее компоненты, как уровень интеллекта, самооценка, внутренние убеждения, определяют степень и характер адаптационного процесса иностранных студентов. Благоприятные показатели внешних средовых факторов способствуют выбору продуктивных копинг-стратегий, а недостаток адаптационных ресурсов приводит к неэффективному совладанию с неблагоприятными обстоятельствами новых академических и бытовых условий.

Обсуждение и заключение. Сделанные на основе проведенного исследования выводы вносят вклад в развитие научных представлений о процессе адаптации иностранных студентов, обучающихся в российском медицинском вузе.

Ключевые слова: социокультурная адаптация, иностранный студент, копинг-стратегия, образовательная среда, экспорт образования, адаптационный ресурс

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

© Тимченко Н. С., Кочетова Ю. Ю., 2021



Контент доступен под лицензией Creative Commons Attribution 4.0 License.
The content is available under Creative Commons Attribution 4.0 License.

Для цитирования: Тимченко, Н. С. Копинг-стратегии в ситуации адаптации иностранных студентов к обучению в медицинском вузе / Н. С. Тимченко, Ю. Ю. Кочетова. – DOI [10.15507/1991-9468.104.025.202103.498-512](https://doi.org/10.15507/1991-9468.104.025.202103.498-512) // Интеграция образования. – 2021. – Т. 25, № 3. – С. 498–512.

Original article

Coping Strategies in the Situation of Adaptation of International Students to Study at a Medical University

N. S. Timchenko, Yu. Y. Kochetova*

Altay State Medical University, Barnaul, Russian Federation,

* kochetova20@mail.ru

Introduction. The relevance of the research is determined by the search for scientific data, the practical use of which allows us to optimize the process of adaptation of international students receiving a medical education/occupation in Russia. Success on this path is an additional factor in the competition in the global market of educational services. The purpose of the study: following the analysis of the adaptation resources of international students, to identify the main coping strategies in the situation of adaptation to learning at a medical university.

Materials and Methods. The theoretical and methodological basis of the research rests on the works by R. Lazarus and J. Amirkhan. To determine the degree of socio-cultural adaptation, we conducted a survey of international students. The questions of the author's questionnaire were compiled on the basis of the L. V. Yankovsky's test on the adaptation of the individual to the new socio-cultural environment. The repertoire of coping strategies of international students was determined after the method of analysis of coping methods by R. Lazarus and S. Folkman. In the course of the work, methods of analysis, synthesis, and generalization were also used.

Results. Based on the study, the main factors of socio-psychological adaptation that affect the choice of coping strategies are identified and described. It is noted that the personality structure and its components such as the level of intelligence, self-esteem and internal beliefs determine the degree and nature of the adaptation process of international students: internal resources of the individual (upbringing, moral guidelines, religion) and social factors (family, friends, etc.). It is established that favorable indicators of external environmental factors contribute to the choice of productive coping strategies, and, conversely, the lack of adaptive resources leads to ineffective coping with the unfavorable circumstances of new academic and living conditions.

Discussion and Conclusion. The conclusions made on the basis of the conducted research contribute to the development of scientific ideas about the process of adaptation of international students studying at a Russian medical university.

Keywords: socio-cultural adaptation, international student, coping strategy, educational environment, export of education, adaptation resource

The authors declare no conflict of interest.

For citation: Timchenko N.S., Kochetova Yu.Y. Coping Strategies in the Situation of Adaptation of International Students to Study at a Medical University. *Integratsiya obrazovaniya = Integration of Education*. 2021; 25(3):498-512. DOI: <https://doi.org/10.15507/1991-9468.104.025.202103.498-512>

Введение

В условиях конкуренции национальных образовательных систем на глобальном рынке образовательных услуг актуализируются научные исследования, касающиеся определения факторов, которые способствуют привлечению большего количества иностранных студентов. Это дает не только очевидную экономическую выгоду, но и возможность транслировать через образовательный процесс

ценности и достижения культуры государства, выступая в качестве «мягкой силы» [1; 2].

По результатам социологического опроса, проведенного специалистами ФГАНУ «Социоцентр» (2019 г.), высокий уровень обучения, международный рейтинг университета, престиж профессии, хорошие отзывы выпускников выступают в качестве решающих при выборе иностранными студентами вуза для



получения высшего профессионального образования¹. В современном информационном пространстве студенты, планирующие обучение за рубежом, могут самостоятельно осуществлять поиск места получения будущей профессии. На мировом образовательном рынке активизируются позиции рекрутинговых агентств, осуществляющих услуги по подбору вуза с заданными потенциальным учащимся характеристиками.

Важным фактором предпочтения студентами – иностранцами образовательного учреждения становится наличие условий, в которых процесс социокультурной адаптации пройдет менее болезненно, поскольку от этого напрямую зависят успешность обучения и перспективы профессиональной востребованности специалиста. Это предъявляет определенные требования к вузу, его готовности на организационном уровне продуктивно управлять процессом адаптации данного специфического контингента студентов.

Нельзя не учитывать тот факт, что обучение в среде кардинально отличается от привычного для учащегося уклада жизни, это серьезное испытание, с которым иностранные студенты справляются в соответствии с особенностями своей личности и внешних обстоятельств. Согласно теоретическим позициям современной психологии, в норме адаптивность связана с продуктивными копинг-стратегиями личности и, наоборот, дезадаптивность приводит к разного рода девиациям [3]. Например, М. Л. Соколовский отмечает тесную связь психоэмоционального состояния студентов с выбором копинг-стратегий когнитивной направленности². По мнению китайского ученого Кун Ян, совладание со стрессом зависит от особенностей личности и об-

щества, а академическая успешность и степень адаптивности определяются применяемыми копинг-стратегиями [4].

Вместе с тем, несмотря на многочисленные исследования самого адаптационного процесса, его специфики относительно иностранных студентов в инокультурной среде, существует недостаток информации о том, какие проблемы в своей адаптации встречают студенты, получающие медицинскую профессию в России. Особо отметим, что именно этот сегмент – медицинское образование – является одним из наиболее привлекательных для зарубежной молодежи.

Таким образом, целью настоящей публикации является анализ репертуара копинг-стратегий, наиболее часто избираемых иностранными студентами, обучающимися в российском медицинском вузе; выявление социально-психологических факторов, определяющих выбор копинг-стратегий в процессе адаптации.

Обзор литературы

Высоким исследовательским потенциалом в рамках поставленной проблемы обладает ситуационный подход в трактовке копинга, предложенный Р. Лазарусом³. Совладание, как и стресс, понимается как процесс, особенности которого формируются непосредственно в той социальной среде и окружающей обстановке, в которой живет человек⁴. Поэтому процесс совладания со стрессом Р. Лазарус видит в изменении отношения к источнику стресса, т. е. к окружающей среде⁵.

В свою очередь, Д. Амирхан увеличивает возможные копинг-стратегии до трех, подчеркивая, что они соответствуют основным человеческим реакциям на угрозу⁶. Поэтому эти стратегии

¹ Эксперт: иностранных студентов привлекают высокое качество обучения, престиж диплома и хорошие отзывы. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <https://www.5top100.ru/news/103380> (дата обращения: 01.04.2021).

² Соколовский М. Л., Польченко О. В. Связь копинг-стратегий с саморегуляцией иностранных студентов // *Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: результаты и перспективы развития* / Отв. ред. А. Л. Журавлёв, В. А. Кольцова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. С. 551–559.

³ Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, N. Y.: Springer Publishing House, 1984. 456 p.

⁴ Там же. Р. 10–11.

⁵ Там же. Р. 52–53.

⁶ Там же. Р. 52.



характеризуют общие тенденции совладающего поведения. Различие в копингах связано с их разным адаптационным потенциалом:

- 1) планирование решения проблемы (адаптивная);
- 2) поиск социальной поддержки (адаптивная);
- 3) избегание проблемы (неадаптивная) [5–7].

Л. В. Корель, рассматривая личность как социальную систему, понимает под адаптацией (социальной) процесс приспособления через изменения, с одной стороны, моделей поведения личности, с другой – ее сознания, внутренних установок и ценностей⁷. Рассогласование адаптивного поведения и адаптивного сознания порождает адаптивную асимметрию (диссонанс) и приводит к квази-адаптации личности, ее конфликтным отношениям со средой. Крайними точками в континууме приспособления выступает разная мера адаптированности личности к внешней социокультурной среде: высокий уровень проявляется в достижении состояния социального комфорта, социальной идентичности, интеграции, включенности, полноценности, организmicности, сбалансированности и т. д. [8]. Ощущение социального дискомфорта, отчуждения, изоляции, депривации, эксклюзии, утраты идентичности, дезорганизации, дезинтеграции, дисбаланса свидетельствуют о низком уровне адаптированности личности.

Для понимания того, как происходит (или не происходит) процесс социокультурной адаптации иностранных студентов, важно выделить основные стадии адаптиогенеза: шок, когда нет действия, но есть эмоциональная оценка ситуации и попытка ее осмысления; мобилизация адаптивных ресурсов, на которой осуществляется сознательный выход из ситуации

через привлечение разных адаптивных ресурсов; ответ на «вызов» среды, связанный с действенным воплощением выбранной адаптивной стратегии⁸.

Процесс совладания со стрессом запускает механизм адаптации, благодаря которому создается равновесие между личностью и средой, являющееся условием достижения личностью своих жизненных целей. Для иностранных студентов гармония отношений с внешней средой, приспособление к ней связаны с реализацией плана получения желаемой профессии – это определяющий фактор максимально возможного использования ресурсов среды в данном направлении.

Эффективность адаптационного процесса, его завершенность зависят от ресурсов, включающих в себя совокупность инструментальных средств приспособления, «даруемых» внешней средой или производных от внутреннего мира личности. Мотивационные установки личности, устоявшийся комплекс предпочтений и поведенческих характеристик человека могут рассматриваться как личностный потенциал адаптации⁹ [5]. Результаты проведенных исследований подтверждают высокие показатели адаптации у студентов с развитой эмоциональной сферой, коммуникативными навыками, способностью к саморегуляции¹⁰ [9; 10]. Доктор Ян, изучив организацию обучения китайских студентов в США, отметила существенное влияние личного опыта, психологической структуры личности китайских студентов на выбор того или иного копинга, связав его с демографическими тенденциями и мотивацией к обучению [4].

Низкое развитие средовых копинг-ресурсов (материальных, социальных, организационных и др.) обуславливает формирование пассивного копинг-поведения, социальной изоляции, ведет к снижению качества жизни и дезинтеграции

⁷ Корель Л. В. Социология адаптаций: Вопросы теории, методологии и методики. Новосибирск: Наука, 2005. С. 302–309.

⁸ Там же. С. 305.

⁹ Там же. С. 311.

¹⁰ Крюкова Т. Л., Гущина Т. В. Культура, стресс и копинг: социокультурная контекстуализация совладающего поведения. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова; КГТУ, 2015. 236 с. URL: <http://www.coping-kostroma.com/index.php/content/books/76-kultura> (Дата обращения: 08.02.2021); Леонтьев Д. А. Личностный потенциал. Структура и диагностика. М.: Смысл, 2013. 495 с.



личности [11]. И, наоборот, социальная поддержка является условием выбора индивидом активных, проблемно ориентированных совладающих стратегий поведения. Социальное окружение – важный элемент, формирующий резистентность индивида к стрессу.

В настоящее время уже есть заметный эмпирический опыт изучения процесса адаптации иностранных студентов к обучению в инокультурной среде, на основе которого можно сделать ряд общих выводов, необходимых для последующей интерпретации результатов проведенного исследования:

- присутствие постоянного стресса в процессе обучения в вузе, что обусловлено самой сложностью постижения профессии, динамичностью и интенсивностью образовательной практики; это требует создания определенных условий для преодоления стресса у иностранных студентов [12; 13];

- длительное перенапряжение может серьезно подорвать психическое и физическое здоровье человека, значительно истощив ресурсы личности¹¹ [14];

- успешность адаптации связана с характеристиками мотивационного комплекса иностранных студентов: ограничено ли их присутствие в стране только получением профессии или в жизненной перспективе видится вхождение в принимающее общество. Например, иностранные студенты, обучающиеся в Австралии, выше ценят не свои академические достижения, а возможность интегрироваться в местное общество, общаться с другими учащимися и педагогами [15];

- адаптационный процесс имеет затяжной и сложный характер из-за необходимости приспособливаться к существенному ряду параметров радикально непривычной культурной среды, к культуре «длинной дистанции»¹² [16–19];

- особенности адаптации иностранных учащихся к российской образовательной

системе, выражающиеся в избираемых копинг-стратегиях, связаны с культурной принадлежностью обучающихся. Студенты из арабских стран более успешны в адаптационном процессе, в трудных стрессовых ситуациях не подвержены агрессии. В то же время индусы имеют затруднения с прогнозированием трудных ситуаций, не владеют принципами организации своей деятельности, их адаптационный процесс затягивается¹³;

- языковая компетентность (владение языком принимающей страны или языком-посредником) значительно сокращает культурную дистанцию, способствует избежать состояние культурного шока, нейтрализовать академический стресс и создает условия для реализации стратегии социальной поддержки [20–22].

Принимая во внимание вышеуказанные научные работы, необходимо отметить, что практически не представлены исследования, описывающие копинг-стратегии студентов, получающих медицинскую профессию в нашей стране. На периферии научного интереса относительно данной категории российских обучающихся оказались социально-психологические факторы, определяющие выбор студентами копинг-стратегий в процессе адаптации.

Материалы и методы

С целью изучения репертуара копинг-стратегий, наиболее часто выбираемых иностранными студентами, обучающимися в российском медицинском вузе, и выявления социально-психологических факторов, определяющих выбор копинг-стратегий в ситуации адаптации, в мае 2019 г. нами было проведено исследование. В нем приняли участие 75 иностранных студентов, практически завершивших первый курс обучения в Алтайском государственном медицинском университете (далее – АГМУ). Они проходят обучения по специальностям «Лечебное дело» и «Стоматология».

¹¹ Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988. 270 с.

¹² Там же. С. 180–182.

¹³ Дейнека О. С. Проявления адаптационного ресурса при социальной и психосоматической дезадаптации // Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 12 / Под ред. Л. А. Коростылевой. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2008. С. 146–175.



Исследование было сфокусировано на изучении копинг-стратегий студентов из дальнего зарубежья (Египет, Индия, Ирак), для которых проблема социокультурной адаптации, включающей в себя не только академическую адаптацию, но и выработку новых повседневных практик, стоит значительно острее. Данная категория студентов в АГМУ проходит обучение по билингвальным программам, что предполагает преподавание дисциплин 1–2 курсов на языке-посреднике, а на последующих курсах базовым становится русский язык (табл. 1).

Если оценивать представленность в выборке студентов по критерию «культурная дистанция» (близость/отдаленность культур), то вероятность успешной адаптации в большей степени можно отнести к египетским студентам в силу того, что в истории наших стран есть пример плодотворного сотрудничества в образовательной сфере и культурные «следы» этого опыта в признании качества отечественного образования (табл. 2).

Основная гипотеза исследования заключалась в предположении, что в репертуаре копинг-стратегий с большей ча-

стотой находят проявления относительно адаптивные стратегии, что может быть вызвано опорой на личностные адаптивные ресурсы.

Опрос иностранных студентов проходил в форме анкетирования (сплошное, очное, анонимное). Содержательно анкета состояла из двух блоков: 1) вопросы, позволяющие представить глубину и направленность адаптационного процесса, в которые вовлечены иностранные студенты; 2) вопросы, ориентированные на выявление предпочитаемых копинг-стратегий, используемых иностранными студентами в процессе адаптации к новым социокультурным условиям и академической среде.

Вопросы первого блока (75 вопросов) были сформулированы на основе теста Л. В. Янковского «Адаптация личности к новой социокультурной среде»¹⁴ с учетом поставленных исследовательских задач. Здесь определены основные аспекты адаптации, с одной стороны, к обучению в вузе на этапе обретения медицинской профессии, с другой – к более широкому включению иностранных студентов в новую для них социокультурную среду.

Т а б л и ц а 1. Распределение респондентов по стране прибытия

Table 1. Distribution of respondents by country of arrival

Страна прибытия / Country of arrival	Абсолютные показатели / Absolute indicators	%
Египет / Egypt	34	45,4
Индия / India	29	38,6
Ирак / Iraq	12	16,0
Итого / Total	75	100,0

Т а б л и ц а 2. Распределение респондентов по возрасту

Table 2. Distribution of respondents by age

Возраст / Age	Абсолютные показатели / Absolute indicators	%
19–24	67	89,3
24–28	6	8,7
28 и более / more than 28	2	2,0
Итого / Total	75	100,0

¹⁴ Адаптация личности к новой социокультурной среде (тест Л.В.Янковского) / Психодиагностическое познание профессиональной деятельности ; под. ред. В. А. Сониной. СПб., 2004. С. 206–211.



В частности, анкета позволила оценить отношение к русскому языку, русской культуре и намерения молодых людей относительно своих жизненных и профессиональных планов после окончания обучения в России.

Во втором блоке (37 вопросов) для оценки копинг-стратегий использована стандартная методика измерения копинга, разработанная Р. Лазарусом и С. Фолкман (адаптирована Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой) [23]. При анализе репертуара копинг-стратегий следует учитывать, что в нем отражаются все применяемые обучающимися способы совладания со стрессовой ситуацией. Получаемую в результате исследования картину можно трактовать как тематический состав репертуара. При этом частота присутствия конкретного вида копинга в репертуаре – величина вариативная. Однако соединение качественных и количественных характеристик используемых личностью копинг-стратегий является основой для обозначения индивидуальности, а на уровне группы свидетельствует о ее специфике.

Результаты исследования

Ответы на вопросы первого блока анкеты позволяют фиксировать присутствие стресса, вызванного необходимостью адаптироваться к обучению в чужой стране. Страх несоответствия надеждам, возлагаемым семьями на молодых людей, значительные материальные вложения в образование, оторванность от привычного уклада – все это основа для формирования тревоги иностранных студентов. Они не вполне уверены в успехе на пути реализации профессиональных и жизненных задач, не случайно более половины участников опроса (58 %) отметили, что не желают, чтобы о положении их дел знали на Родине.

Наблюдается диссонанс в ожиданиях иностранных студентов от России и реальных ощущений от встречи с незнакомой страной, ее культурой и народом. Это накладывает отпечаток на оценку происходящих с личностью событий, формирует механизм автономизации студента, его

дистанцирования от окружающей среды. Данный факт находит свое подтверждение в значительном количестве согласившихся с утверждением «Я думал, здесь мне будет лучше» (72 %).

Для понимания оснований следования тем или иным копинг-стратегиям мы выявили те внутренние обстоятельства, которые составляют фундамент личности, определяемый соотношением смыслообразующих мотивов личности с поведенческими особенностями [24]. Значимым адаптационным ресурсом личности является ее приверженность религиозным ценностям, определяющим отношение к миру и формирующим модели поведения. Большинство студентов, прибывших на обучение в АГМУ, – выходцы из арабских стран (Египет, Ирак) и Индии, т. е. стран с высокой степенью присутствия религии в культуре. Согласно полученным ответам, 64 % иностранных студентов соблюдают религиозные праздники, 53,3 % – обозначают свое небезразличие к религии.

В условиях, когда человек находится в инокультурной среде, вдали от привычных культурных, социальных контактов, возрастает внимание к интеллектуально-когнитивным ресурсам личности, благодаря которым она оценивает стрессовые ситуации и определяет возможные варианты преодоления. Высокая доля иностранных студентов, согласившихся с утверждением «Миром правит справедливость» (61,3 %), свидетельствует о стремлении адаптироваться к разнообразным условиям окружающей среды на основании незыблемых принимаемых личностью принципов мироустройства.

В ряду личностных ресурсов следует отметить имеющийся у человека уровень социальной компетентности и эмпатийности, выступающим в процессе общения важной составляющей внутренней стабильности человека, комфортности по отношению к обществу и его нормам [25]. Здесь в установках иностранных студентов имеются определенные противоречия. С одной стороны, присутствует понимание необходимости социального взаимодействия, важности взаимопомощи и поддержки, о чем свидетельствует

согласие с утверждениями «Я думаю, что каждый должен заботиться о другом» (88 %), «Я хорошо себя чувствую среди местного населения» (76,0 %), «Люди, как правило, нравятся мне» (69,3 %). С другой стороны, в ответах просматривается явная настороженность к внешнему социальному окружению: 62,7 % участников опроса согласны с тезисом «Лучше никому не доверять». Такое несоответствие между присутствующей готовностью к общению и настороженностью, ожидаемой недоброжелательности представителей незнакомой культуры создает внутренний дисбаланс, снижает адаптивный потенциал личности.

Для понимания процесса адаптации иностранных студентов обратим внимание на состояние ресурсной базы во внешней социокультурной среде и предлагаемые ею адаптивные средства и инструменты. Желание знакомиться с местными жителями выразили 90,7 % опрошенных, из них 65,3 % имеют близких людей среди россиян. Оптимистичным выглядит предположение 62,7 % респондентов, что, в случае возникновения непредвиденных ситуаций, они могут рассчитывать на помощь. Однако обращение за поддержкой к другим людям в решении своих проблем это, скорее, вынужденный шаг, учитывая проявленный участниками опроса низкий уровень доверия как личностного качества.

В контексте оценки внешних адаптационных ресурсов важна возможность получить необходимую поддержку семьи. Этим ресурсом, согласно полученным ответам, обладает основная часть иностранных студентов, согласившихся с утверждениями «Мне помогают мои близкие» (84 %), «На Родине остались близкие мне люди» (84 %). Даже находящиеся на далеком расстоянии родные люди воспринимаются как источник жизненных сил в сложной ситуации приспособления к новым реалиям жизни. Современные телекоммуникационные технологии (мессенджеры, интернет и др.) создают определенный эффект присутствия семьи в жизни студентов, прибывших на обучение в Россию, дают возможность снять острую ностальгию, получить

эмоциональный отклик на внутреннее состояние личности.

Подтверждение непростого течения адаптационного процесса находим в оценке иностранными студентами своих материальных ресурсов. Так, 85,3 % опрошенных считают свое материальное состояние благополучным, однако 78,9 % участников исследования тревожатся за свою материальную стабильность. Такая противоречивая информация объясняется высоким уровнем неизвестности и неопределенности, который препятствует планированию расходов на значительную перспективу и реальной оценке финансовых рисков, связанных с реализацией поставленной цели, – получении медицинской профессии.

Обозначим основные адаптивные ресурсы, используемые иностранными студентами – медиками АГМУ:

1. Развита опора на сложившееся в ходе воспитания чувство долга, а также имеет место серьезное влияние религии на личность молодых людей, прибывших на обучение в Россию.

2. Ведущей особенностью мироощущения иностранных студентов, по данным проведенного анкетного опроса, являются оптимизм, вера в будущее и нравственные законы развития мира.

3. Существенным внутренним мотивационным фактором, нивелирующим возникающие в ходе адаптации сложности, дающим надежду на временный характер имеющегося дискомфорта, выступает устремленность в профессиональное будущее, которое обещает самореализацию и социальный успех на избранном поприще.

4. Несмотря на присутствующие на когнитивном уровне положительные установки по отношению к представителям местной культуры, реальная толерантность иностранных студентов, выражаемая их включенностью в межличностное общение с этими представителями, крайне низка. В основном круг повседневного взаимодействия ограничивается друзьями из числа одноклассников. Высокие показатели, отражающие стремление иностранных студентов к взаимодействию с русскими, не находят подкрепления



в ответах относительно поиска помощи со стороны местных жителей в трудных ситуациях. Это сопоставимо с ситуативным любопытством, интересом от соприкосновения с новым, но не с подлинной социальной включенностью.

Выбор конкретных копинг-стратегий, благодаря которым иностранные студенты стремятся преодолеть диссонанс в системе «личность – окружающая среда», означает переход ко второй стадии адаптиогенеза.

Результаты ответов на вопросы второго блока анкеты указывают на преобладание стратегии конфронтации: ей следуют 74,4 % респондентов, 52 % из них выразили абсолютную (вариант «полностью согласен») готовность к конфронтации с окружающей средой. Специфика объективных условий адаптации, а именно пребывание в стране, которая кардинально отличается от привычных для студента жизненных реалий, влияет на интенсивность переживания стресса. Даже незначительные по своей сложности ситуации могут быть оценены личностью как чрезвычайные, что толкает учащихся на выбор именно данной стратегии. Подобная «психологическая готовность» личности к неприятностям напрямую коррелирует с характером восприятия иностранными студентами принимающей страны. Например, при оценке утверждения «В России я чувствую себя зависимым» 49,3 % дали утвердительный ответ, 44 % – не согласились с ним. Практически каждый второй респондент находится в зоне потенциального противодействия в отношении среды, что порождает конфликтность, предвзятость, излишнюю настороженность в поведении. Подобную особенность обнаружили американские психологи в ходе лонгитюдного исследования, выявившего высокий уровень тревожности в связи с пребыванием в непривычной культурной обстановке и слабым знанием английского языка [26].

Такая копинг-стратегия, как положительная переоценка обнаружила себя в ответах 56 % опрошенных, немногим

чаще (58,7 %) фиксируется планирование решения проблемы. Когнитивные копинг-стратегии связаны с изменением восприятия проблемы, ее субъективной оценки, а также с активизацией контроля. Их адаптивный потенциал проявляется в разрешении проблемы и личностном развитии.

Основанием для выбора таких позитивных копинг-стратегий, по мнению ряда авторов, выступают личностные ресурсы: общий оптимистический настрой, уверенный взгляд в будущее [27]. Это в полной мере коррелирует с ответами респондентов, в которых отражается их позитивное восприятие мира: «Я люблю праздники» (90,2 %), «Мои чувства и отношения к окружающим становятся более зрелыми» (89,3 %), «Моя повседневная жизнь занята интересными делами» (77,3 %), «Я деятелен, энергичен, инициативен» (77,3 %).

Дистанцирование представляет собой относительно эффективную с точки зрения преодоления стресса когнитивную копинг-стратегию. С ней соотносятся ответы 64,7 % опрошенных. Ее можно трактовать двояко: с одной стороны, как стремление сохранять дистанцию от дискомфортной социальной среды, с другой – как желание учащихся, оказавшихся в другой стране, сохранить свою социокультурную идентичность. Косвенным подтверждением этому может быть широко распространенная практика их активного включения в культурную жизнь вуза в роли трансляторов нативной культуры, ее ценностей и достижений.

Копинг-стратегия поиска социальной поддержки также находит отражение в ответах респондентов (62,6 %). Она является оправданной в условиях социальной адаптации, в которой находятся иностранные студенты, так как уязвимое, непривычное в бытовом и культурном смысле положение формирует потребность в совете, информационной поддержке¹⁵. Социальное окружение, коммуникация могут стать условием стрессорезистентности студентов, прибывших на обучение

¹⁵ Там же. С. 210.

в российские вузы. И здесь результаты исследования демонстрируют неоднозначную ими оценку ресурсов социального окружения: с одной стороны, 64 % выразили удовлетворенность объемом внимания и заботы, которое им уделяется в России, с другой – 77,3 % респондентов согласились с утверждением «Здесь мне чего-то не хватает». Иными словами, больше тех, кто ощущает отсутствие полноты эмоционального и иного восприятия мира.

Самоконтроль (62,7 %) и принятие ответственности (64 %) относятся к эмоционально фокусированным стратегиям преодоления стрессовых ситуаций. Это свидетельствует о предпринимаемых учащимися усилиях по регулированию своих чувств и действий, о признании собственной роли в возникновении проблем и попытках исправить ситуацию. Среди исследователей существует мнение о том, что данная стратегия является неэффективной для преодоления стрессовых ситуаций, поскольку личность излишне фиксируется на внешней оценке своих действий, присутствуют мотивы самообвинения, подавленности, ощущение зависимости [17]. Эти моменты могут быть источником возникновения настороженности к внешней среде, создавать риски конфронтации. Здесь следует констатировать дефицитарность личностных ресурсов в адаптационном процессе.

В структуре используемых копинг-стратегий бегство – избегание (52 %) оказывается на последнем месте, хотя отдельно подчеркнем, что и в этом случае речь идет о половине участников опроса. Обычно стратегия «бегство – избегание» сопряжена с отсутствием какой-либо деятельности по осмыслению ситуации и своей роли в ней, стремлением использовать дополнительные средства для эмоциональной разрядки (алкоголь, наркотики и др.). Препятствием к широкому распространению таких девиантных по сути и дезадаптивных по результату моделей поведения выступает указанный выше религиозный фактор. Культурные традиции мусульманских стран запрещают употребление алкоголя. В целом, культуральная

связь со страной проживания молодых людей, прибывших в Россию из Египта, Ирака и Индии, достаточно прочна. Это обосновано частотой подтверждения тезиса «Я всегда следую чувству долга, воспитанному в детстве» (85,3 %).

Понимание иностранными студентами узкой временной перспективы пребывания в России, отсутствие планов относительно продолжения профессиональной карьеры в нашей стране приводят к поверхностной интеграции в российские реалии на начальном этапе профессионального становления – на этапе профессионального обучения. Этот вывод находит свое подтверждение в значительном количестве положительных высказываний опрошенных учащихся относительно их желания покинуть Россию после окончания обучения (65,3 %). Следует признать, что обращение к стратегии «бегство – избегание» является неэффективной, поскольку она не позволяет сфокусироваться на положительных моментах пребывания в России, обеспечив полноценность собственной жизни на несколько лет на самом активном этапе жизненного пути.

В ряде исследований обоснован позитивный эффект бегства в качестве копинг-стратегии, когда она позволяет личности нивелировать действие стресса на организм, сохранить здоровье. Основное условие подобного конструктивного действия этого вида копинга – социальная поддержка личности в ситуации стресса. Примером может быть обращение к семейному окружению за эмоциональной поддержкой, что активизирует естественные защитные ресурсы человека, создает мощный барьер между источником стресса и личностью, восстанавливает ощущение безопасности [19; 20]. Как уже было отмечено, иностранные студенты имеют ограниченные возможности использования семейного ресурса в чужой стране в период обучения, а контакты с социальным окружением вне привычного круга общения остаются больше в области желаемого, чем реального факта.

Согласно предложенной Д. Амирханом классификации [28], результаты исследования будут выглядеть следующим образом:



реже встречается «бегство – избегание» (52 %) при абсолютном (вариант «полностью согласен») согласии 24 % участников опроса и 28 % – при относительном (вариант «скорее согласен»); стратегии планирования решения проблемы придерживаются 58,7 %. Самой распространенной является стратегия поиска социальной поддержки (62,6 %), и эту внутреннюю готовность к урегулированию возникающих в процессе адаптации проблем внешних ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки важно учитывать при разработке внутри-вузовской программы социокультурной адаптации иностранных студентов, получающих медицинскую профессию.

Обсуждение и заключение

Результаты анкетирования иностранных студентов Алтайского государственного медицинского университета позволяют констатировать, что процесс их адаптации идет непросто и в основном с опорой на личностные адаптационные ресурсы. Установлено также, что на поведенческом уровне отсутствуют копинг-стратегии, имеющие высокий адаптивный потенциал; преобладают стратегии преодоления стресса, приводящие к относительной адаптированности к внешней среде. Так, иностранные студенты в АГМУ не демонстрируют квазиадаптацию с конфликтным противостоянием с внешней средой (хотя внутреннее напряжение отмечается), а склонны к псевдоадаптации, при которой сохраняется социальная дистанция без враждебности к среде.

Такой вариант адаптации обусловлен присутствием в сознании обучающихся амбивалентных установок, касающихся восприятия новой образовательной среды и актуального жизненного пространства. Именно такая амбивалентность создает «поле возможностей» для расширения успешных практик социокультурной адаптации.

Доминирование экономического подхода к экспорту образовательных услуг, акцентированного на финансовых выгодах для вузов и страны, ограничивает возможности расширенного понимания адаптационного процесса как изменения

отношения в системе «личность – окружающая среда». Обращение к принципам культуроцентричности и социоцентричности способно сделать реальностью превращение обучающихся в России иностранных студентов в «мягкую силу», агентов распространения культурно-политического влияния нашей страны на мировой процесс. Успешная социокультурная адаптация обещает несомненные выгоды и отдельной личности, создавая горизонты продуктивного освоения профессии, и личностно-профессиональной самореализации в будущем.

Учитывая динамичность процесса вхождения инокультурных студентов в новое для них социокультурное пространство, перспектива эффективного управления этим процессом вполне реальна. Характер выявленных особенностей адаптационного процесса позволяет предложить некоторые рекомендации управленческим структурам вузов, имеющих образовательные программы для иностранных студентов. Прежде всего представляется необходимой разработка специальной образовательной траектории для изучения русского языка, поскольку знание языка страны пребывания является основой для быстрой и безболезненной адаптации. Для этих целей следует больше внимания уделять разработке методических материалов преподаваемых дисциплин, находить темы, при рассмотрении которых иностранным студентам будет интересно включаться в процесс вербального общения на новом для них русском языке.

Именно здесь нам видится раскрытие огромного потенциала дисциплин гуманитарного блока в учебном плане медицинского университета. Изучение таких предметов, как «История России», «Всемирная история», «Основы межкультурной коммуникации», раскрывает содержание особенностей русской культуры и истории, дает возможность осознать необходимость культурного диалога и наметить пути для его реализации.

Стремление иностранных студентов к поиску социальной поддержки предполагает расширение сети межличностных контактов за пределы своей этнической



группы. Поэтому учащихся из других стран, имеющих иной культурный опыт, необходимо активно вовлекать во внутри-вузовские мероприятия, помимо их интенсивного включения в культурную жизнь вуза: участие в спортивных соревнованиях в командах со смешанным составом, волонтерском движении, гражданских акциях («Снежный десант», «Дорогой памяти» и др.). Интенсификация личных связей будет способствовать их трансформации в деловые сети, через которые проще решать возникающие в процессе академической адаптации проблемы. Ввиду особенностей молодого возраста, характерного для него активного познания мира, иностранных обучающихся стоит привлекать к социально значимым и культурно-массовым мероприятиям не только вуза, но и местного сообщества.

Эти общие положения относительно возможных направлений повышения эффективности адаптивного процесса следует дополнить организационно-техническими аспектами: определение координирующе-управленческого звена с расширенным набором целей и задач, в котором помимо фиксации академических успехов или проблем обучающихся будет осуществляться планирование и организация процесса адаптации учащихся; в рамках контроля процесса адаптации выстраивание системы социально-психологического мониторинга с определением

возможных сбоев, выявление дефицитности адаптационных ресурсов, (особенно из внешних источников); полноценное методическое обеспечение социально-психологического мониторинга; выработка управленческих решений на основе информации, полученной в результате мониторинга по принципу «обратной связи».

Вся совокупность задач может быть решена с помощью включения процесса управления социокультурной адаптацией иностранных студентов в качестве самостоятельного элемента во внутривузовскую систему менеджмента качества. Снятие рисков адаптации и преодоление дефицитности внутренних и внешних адаптивных ресурсов через целенаправленную деятельность позволит улучшить, с одной стороны, академическую успеваемость иностранных студентов, сделать для них достижимой цель – получение профессии, с другой – повысить рейтинг вуза, а в пределе и всей национальной системы профессионального образования.

Статья представляет научный интерес для специалистов, занимающихся теоретической разработкой проблемы психологической и социальной адаптации иностранных студентов. Кроме того, данные выводы будут иметь несомненную практическую пользу для организационных структур вуза, сопровождающих процесс пребывания и обучения иностранных граждан.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антонова, Н. Л. «Мягкая сила» высшего образования как фактор мирового лидерства / Н. Л. Антонова, А. Д. Сущенко, Н. Г. Попова. – DOI 10.17853/1994-5639-2020-1-31-58 // Образование и наука. – 2020. – Т. 22, № 1. – С. 31–58. – Рез. англ.
2. Ковба, Е. Г. Международная академическая мобильность сквозь призму теории «мягкой силы» / Е. Г. Ковба, Д. М. Грибовод. – DOI 10.17853/1994-5639-2019-10-9-31 // Образование и наука. – 2019. – Т. 21, № 10. – С. 9–31. – Рез. англ.
3. Човдырова, Г. С. Копинг-стратегии личности при адаптации к стрессу / Г. С. Човдырова, О. А. Пяткина. – Текст : непосредственный // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2021. – Т. 26, № 1 (84). – С. 41–47. – Рез. англ.
4. Yan, K. Chinese International Students' Stressors and Coping Strategies in the United States / K. Yan. – DOI 10.1007/978-981-10-3347-6. – Singapore: Springer Nature Singapore, 2017. – 165 p.
5. Специфика копинг-стратегий у студентов-психологов с разным типом темперамента / М. В. Косцова, А. В. Гришина, Л. В. Чунихина, Я. Н. Кобец. – Текст : непосредственный // Modern Science. – 2021. – № 3. – С. 429–437.
6. Григорьева, М. В. Роль рефлексии в адаптационном процессе студентов к условиям обучения в вузе / М. В. Григорьева, Р. М. Шамянов, Н. М. Голубева. – DOI 10.17759/pse.2017220503 // Психологическая наука и образование. – 2017. – Т. 22, № 5. – С. 23–30.



7. Kim, J. Stress-Related Growth Associated with Acculturation and Mental Health among International Students / J. Kim, S. Park, M. Kim. – DOI [10.1177/0022167820979654](https://doi.org/10.1177/0022167820979654) // *Journal of Humanistic Psychology*. – 2021.
8. Saravanan, C. Coping Strategies Used by International Students Who Recovered from Homesickness and Depression in Malaysia / C. Saravanan, M. Mohamad, A. Alias. – DOI [10.1016/j.ijintrel.2018.11.003](https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2018.11.003) // *International Journal of Intercultural Relations*. – 2019. – Vol. 68. – Pp. 77–87.
9. Gladkova, A. A. Psychological and Socio-Cultural Adaptation of International Journalism Students in Russia: The Role of Communication Skills in the Adaptation Process / A. A. Gladkova. – DOI [10.11621/pir.2017.0405](https://doi.org/10.11621/pir.2017.0405) // *Psychology in Russia: State of the Art*. – 2017. – Vol. 10, issue 4. – Pp. 45–59.
10. Взаимосвязь копинг-поведения и Я-концепции у больных, зависимых от алкоголя, и условно здоровых мужчин / В. М. Ялтонский, Н. А. Сирота, Е. Т. Соколова, Н. С. Видерман. – Текст : непосредственный // *Социальная и клиническая психиатрия*. – 2001. – Т. 11, вып. 2. – С. 36–43.
11. Миронова, О. И. Подходы к изучению экзаменационного стресса у студентов / О. И. Миронова. – DOI [10.31862/2500-297X-2021-1-159-170](https://doi.org/10.31862/2500-297X-2021-1-159-170) // *Педагогика и психология образования*. – 2021. – № 1. – С. 159–170. – Рез. англ.
12. Hernandez Lopez, E. International Students Involvement with Preparations: Pre-departure Coping Strategies Implemented by Mexican Postgraduate Students in the UK / E. Hernandez Lopez. – DOI [10.1016/j.ijintrel.2021.01.010](https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2021.01.010) // *International Journal of Intercultural Relations*. – 2021. – Vol. 81. – Pp. 167–175.
13. Malau-Aduli, B. S. Exploring the Experiences and Coping Strategies of International Medical Students / B. S. Malau-Aduli. – DOI [10.1186/1472-6920-11-40](https://doi.org/10.1186/1472-6920-11-40) // *BMC Medical Education*. – 2011. – Vol. 11.
14. Arkatova, O. Enhancing I. Adaptability of Foreign Students / O. Arkatova, N. Danakin, I. V. Shavyrina. – DOI [10.5901/mjss.2015.v6n6s7p276](https://doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n6s7p276) // *Mediterranean Journal of Social Sciences*. – 2015. – Vol. 6, no. 6 S7. – Pp. 276–281.
15. Yu, B. Socio-Cultural Adaptation, Academic Adaptation and Satisfaction of International Higher Degree Research Students in Australia / B. Yu, E. Wright. – DOI [10.1080/13583883.2015.1127405](https://doi.org/10.1080/13583883.2015.1127405) // *Tertiary Education and Management*. – 2016. – Vol. 22, issue 1. – Pp. 49–64.
16. Федотова, В. А. Адаптация студентов из Индии и арабских стран к образовательному пространству российского вуза / В. А. Федотова, С. Ю. Жданова. – DOI [10.17759/sps.2020110206](https://doi.org/10.17759/sps.2020110206) // *Социальная психология и общество*. – 2020. – Т. 11, № 2. – С. 93–106. – Рез. англ.
17. Wan, T. Academic Stress of International Students Attending U.S. Universities / T. Wan, D. W. Chapman, D. A. Biggs. – DOI [10.1007/BF00973761](https://doi.org/10.1007/BF00973761) // *Research in Higher Education*. – 1992. – Vol. 33. – Pp. 607–623.
18. Cao, C. How Can Chinese International Students' Host-national Contact Contribute to Social Connectedness, Social Support and Reduced Prejudice in the Mainstream Society? Testing a Moderated Mediation Model / C. Cao, Q. Men, L. Shang. – DOI [10.1016/j.ijintrel.2017.12.002](https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2017.12.002) // *International Journal of Intercultural Relations*. – 2018. – Vol. 63. – Pp. 43–52.
19. Men, L. Research Status about Influence Factors of International Students' Cross-Cultural Adaptation with Different Models / L. Men, Z. Xiaofang. – DOI [10.4236/jss.2021.96006](https://doi.org/10.4236/jss.2021.96006) // *Open Journal of Social Sciences*. – 2021. – Vol. 9, no. 6. – Pp. 51–63.
20. Merenkov, A. Problems of Social Adaptation of International Students in Russia / A. Merenkov, N. Antonova. – DOI [10.15804/tner.2015.41.3.10](https://doi.org/10.15804/tner.2015.41.3.10) // *New Educational Review*. – 2015. – Vol. 41. – Pp. 122–132.
21. Szabo, A. Uprooting Stress, Coping, and Anxiety: A Longitudinal Study of International Students / A. Szabo, C. Ward, P. E. Jose. – DOI [10.1037/a0039771](https://doi.org/10.1037/a0039771) // *International Journal of Stress Management*. – 2016. – Vol. 23, issue 2. – Pp. 190–208.
22. Baohua, Yu. Language and Interpersonal Resource Predictors of Psychological and Sociocultural Adaptation: International Students in Hong Kong / Yu Baohua, P. Bodycott, A. S. Mak. – DOI [10.1177/1028315318825336](https://doi.org/10.1177/1028315318825336) // *Journal of Studies in International Education*. – 2019. – Vol. 23, issue 5. – Pp. 572–588.
23. Крюкова, Т. Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк. – Текст : непосредственный // *Журнал практического психолога*. – 2007. – № 3. – С. 93–112.
24. Леонов, Н. И. Копинг-ресурсы иностранных студентов в трудной жизненной ситуации / Н. И. Леонов, Х. Ф. Хасан. – DOI [10.35634/2412-9550-2019-29-3-291-297](https://doi.org/10.35634/2412-9550-2019-29-3-291-297) // *Вестник Удмуртского университета. Серия: Философия. Психология. Педагогика*. – 2019. – Т. 29, вып. 3. – С. 291–297. – Рез. англ.
25. Бекетова, А. П. Развитие межкультурной коммуникативной толерантности студентов в полиязычной образовательной среде вуза / А. П. Бекетова, Т. В. Куприна, А. Петрикова. – DOI [10.17853/1994-5639-2018-2-108-124](https://doi.org/10.17853/1994-5639-2018-2-108-124) // *Образование и наука*. – 2018. – Т. 20, № 2. – С. 108–124. – Рез. англ.
26. Association between Emotional Intelligence and Academic Success Among Undergraduates: A Cross-Sectional Study in KUST, Pakistan / Q. Suleman, I. Hussain, M. A. Syed [и др.]. – DOI [10.1371/journal.pone.0219468](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219468). – Текст : электронный // *PLoS ONE*. – 2019. – Vol. 14, issue 7.
27. Федотова, В. А. Опыт экспериментального исследования адаптационных компетенций арабских и индийских студентов / В. А. Федотова. – DOI [10.25205/1818-7935-2019-17-3-109-119](https://doi.org/10.25205/1818-7935-2019-17-3-109-119) // *Вестник НГУ. Серия: Лингвистика и межкультурная коммуникация*. – 2019. – Т. 17, № 3. – С. 109–119. – Рез. англ.



28. Amirkhan, J. H. A Factor Analytically Derived Measure of Coping: The Coping Strategy Indicator / J. H. Amirkhan. – DOI [10.1037/0022-3514.59.5.1066](https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1066) // Journal of Personality and Social Psychology. – 1990. – Vol. 59, issue 5. – Pp. 1066–1074.

Поступила 08.03.2021; одобрена после рецензирования 13.05.2021; принята к публикации 24.05.2021.

Об авторах:

Тимченко Наталья Станиславовна, заведующий кафедрой гуманитарных наук с курсом клинической психологии, профессор ФГБОУ ВО «Алтайский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации (656038, Российская Федерация, г. Барнаул, пр-т Ленина, д. 40), доктор социологических наук, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6283-820X>, nattimchenko@yandex.ru

Кочетова Юлия Юрьевна, доцент кафедры гуманитарных наук с курсом клинической психологии ФГБОУ ВО «Алтайский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации (656038, Российская Федерация, г. Барнаул, пр-т Ленина, д. 40), кандидат филологических наук, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8116-7966>, kochetova20@mail.ru

Заявленный вклад авторов:

Н. С. Тимченко – научное руководство; разработка программы исследования; критический анализ и уточнение выводов.

Ю. Ю. Кочетова – сбор данных; статистическая обработка результатов анкетирования; представление результатов исследования.

Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

REFERENCES

1. Antonova N.L., Sushchenko A.D., Popova N.G. Soft Power of Higher Education as a Global Leadership Factor. *Obrazovanie i nauka* = The Education and Science Journal. 2020; 22(1):31-58. (In Russ., abstract in Eng.) DOI: <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2020-1-31-58>
2. Kovba D.M., Gribovov E.G. International Academic Mobility Through the Prism of Soft Power Theory. *Obrazovanie i nauka* = The Education and Science Journal. 2019; 21(10):9-31. (In Russ., abstract in Eng.) DOI: <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2019-10-9-31>
3. Chovdyrova G.S., Pyatkina O.A. Coping Strategies of an Individual when Adapting to Stress. *Psihopedagogika v pravoohranitelnykh organakh* = Psychopedagogy in Law Enforcement. 2021; 26(1):41-47. (In Russ., abstract in Eng.)
4. Yan K. Chinese International Students' Stressors and Coping Strategies in the United States. Singapore: Springer Nature Singapore; 2017. 165 p. (In Eng.) DOI: <https://doi.org/10.1007/978-981-10-3347-6>
5. Koscova M.V., Grishina A.V., Chuniyhina L.V., Kobec Ja.N. [The Specifics of Coping Strategies for Psychology Students with Different Types of Temperament]. *Modern Science*. 2021; (3):429-437. (In Russ.)
6. Grigoryeva M.V., Shamionov R.M., Golubeva N.M. Role of Self-Reflection in the Process of Student Adaptation to University. *Psihologicheskaya nauka i obrazovaniye* = Psychological Science and Education. 2017; 22(5):23-30. (In Russ., abstract in Eng.) DOI: <https://doi.org/10.17759/pse.2017220503>
7. Kim J., Park S., Kim M. Stress-Related Growth Associated with Acculturation and Mental Health among International Students. *Journal of Humanistic Psychology*. 2021. (In Eng.) DOI: <https://doi.org/10.1177/0022167820979654>
8. Saravanan C., Mohamad M., Alias A. Coping Strategies Used by International Students Who Recovered from Homesickness and Depression in Malaysia. *International Journal of Intercultural Relations*. 2019; 68:77-87. (In Eng.) DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2018.11.003>
9. Gladkova A.A. Psychological and Socio-Cultural Adaptation of International Journalism Students in Russia: The Role of Communication Skills in the Adaptation Process. *Psychology in Russia: State of the Art*. 2017; 10(4):45-59. (In Eng.) DOI: <https://doi.org/10.11621/pir.2017.0405>
10. Yaltonskiy V.M., Sirota N.A., Sokolova E.T., Viderman N.S. [The Relationship of Coping Behavior and Self-Concept in Patients, Alcohol-Dependent and Healthy Men]. *Sotsialnaya i klinicheskaya psikiatriya* = Social and Clinical Psychiatry. 2001; 11(2):36-43. (In Russ.)
11. Mironova O.I. Approaches to Studying Exam Stress in Students. *Pedagogika i psikhologiya obrazovaniya* = Pedagogy and Psychology of Education. 2021; (1):159-170. (In Russ., abstract in Eng.) DOI: <https://doi.org/10.31862/2500-297X-2021-1-159-170>
12. Hernandez Lopez E. International Students Involvement with Preparations: Pre-Departure Coping Strategies Implemented by Mexican Postgraduate Students in the UK // *International Journal of Intercultural Relations*. 2021; 81:167-175. (In Eng.) DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2021.01.010>
13. Malau-Aduli B.S. Exploring the Experiences and Coping Strategies of International Medical Students. *BMC Medical Education*. 2011; 11:40. (In Eng.) DOI: <https://doi.org/10.1186/1472-6920-11-40>



14. Arkatova O., Danakin N., Shavyrina I.V. Enhancing Adaptability of Foreign Students. *Mediterranean Journal of Social Sciences*. 2015; 6(6 S7):276-281. (In Eng.) DOI: <https://doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n6s7p276>
15. Yu B., Wright E. Socio-Cultural Adaptation, Academic Adaptation and Satisfaction of International Higher Degree Research Students in Australia. *Tertiary Education and Management*. 2016, 22(1):49-64. (In Eng.) DOI: <https://doi.org/10.1080/13583883.2015.1127405>
16. Fedotova V.A., Zhdanova S.Yu. Adaptation of Students from India and Arab Countries to the Educational Context of Institutions of Higher Education in Russia. *Sotsialnaya psikhologiya i obshchestvo = Social Psychology and Society*. 2020; 11(2):93-106. (In Russ., abstract in Eng.) DOI: <https://doi.org/10.17759/sps.2020110206>
17. Wan T., Chapman D.W., Biggs D.A. Academic Stress of International Students Attending U.S. Universities. *Research in Higher Education*. 1992; 33:607-623. (In Eng.) DOI: <https://doi.org/10.1007/BF00973761>
18. Cao C., Men Q., Shang L. How Can Chinese International Students' Host-National Contact Contribute to Social Connectedness, Social Support and Reduced Prejudice in the Mainstream Society? Testing a Moderated Mediation Model. *International Journal of Intercultural Relations*. 2018; 63:43-52. (In Eng.) DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2017.12.002>
19. Men L., Xiaofang Z. Research Status about Influence Factors of International Students' Cross-Cultural Adaptation with Different Models. *Open Journal of Social Sciences*. 2021; 9(6):51-63. (In Eng.) DOI: <https://doi.org/10.4236/jss.2021.96006>
20. Merenkov A., Antonova N. Problems of Social Adaptation of International Students in Russia. *New Educational Review*. 2015; 41:122-132. (In Eng.) DOI: <https://doi.org/10.15804/ner.2015.41.3.10>
21. Szabo A., Ward C., Jose P.E. Uprooting Stress, Coping, and Anxiety: A Longitudinal Study of International Students. *International Journal of Stress Management*. 2016. 23(2):190-208. (In Eng.) DOI: <https://doi.org/10.1037/a0039771>
22. Baohua Yu., Bodycott P., Mak A.S. Language and Interpersonal Resource Predictors of Psychological and Sociocultural Adaptation: International Students in Hong Kong. *Journal of Studies in International Education*. 2019; 23(5):572-588. (In Eng.) DOI: <https://doi.org/10.1177/1028315318825336>
23. Krjukova T.L., Kuftjak E.V. [Questionnaire of Coping Methods (Adaptation of the WCQ Methodology)]. *Zhurnal prakticheskogo psikhologa = Journal of Practical Psychology*. 2007; (3):93-112. (In Russ.)
24. Leonov N.I., Hasan H.F. Coping Resources of Foreign Students in Difficult Life Situations. *Vestnik Udmurtskogo universiteta. Seriya Filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika = Bulletin of Udmurt University. Series Philosophy. Psychology. Pedagogy*. 2019; 29(3):291-297. (In Russ., abstract in Eng.) DOI: <https://doi.org/10.35634/2412-9550-2019-29-3-291-297>
25. Beketova A.P., Kuprina T.V., Petrikova A. Development of Students' Intercultural Communicative Tolerance in the University Multilingual Educational Environment. *Obrazovanie i nauka = The Education and Science Journal*. 2018; 20(2):108-124. (In Russ., abstract in Eng.) DOI: <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2018-2-108-124>
26. Suleman Q., Hussain I., Syed M.A., Parveen R., Lodhi I.S., Mahmood Z. Association between Emotional Intelligence and Academic Success Among Undergraduates: A Cross-Sectional Study in KUST, Pakistan. *PLoS ONE*. 2019; 14(7):e0219468. (In Eng.) DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219468>
27. Fedotova V.A. The Experimental Research of Adaptation Competences of Arab and Indian Students. *Vestnik NGU. Seriya: Lingvistika i mezhkulturnaya kommunikatsiya = Vestnik NSU. Series: Linguistics and Intercultural Communication*. 2019; 17(3):109-119. (In Russ., abstract in Eng.) DOI: <https://doi.org/10.25205/1818-7935-2019-17-3-109-119>
28. Amirkhan J.H. A Factor Analytically Derived Measure of Coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990; 59(5):1066-1074. (In Eng.) DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1066>

Submitted 08.03.2021; approved after reviewing 13.05.2021; accepted for publication 24.05.2021.

About the authors:

Nataliya S. Timchenko, Head of the Chair of Humanities with a Course in Clinical Psychology, Professor, Altay State Medical University (40 Lenin Ave., Barnaul 656038, Russian Federation), Dr.Sci. (Sociol.), **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-6283-820X>, nattimchenko@yandex.ru

Yulia Y. Kochetova, Associate Professor of the Chair of Humanities with a Course in Clinical Psychology, Altay State Medical University (40 Lenin Ave., Barnaul 656038, Russian Federation), Cand.Sci. (Philos.), **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-8116-7966>, kochetova20@mail.ru

Contribution of the authors:

N. S. Timchenko – scientific guidance; research program development; critical analysis and clarification of findings.

Yu. Y. Kochetova – data collection; statistical processing of survey results; presentation of survey results.

All authors have read and approved the final manuscript.