

Особенности психологического благополучия иностраннных студентов

Ю. И. Фомина¹

¹ Тульский государственный университет,
300012, Тула, пр. Ленина, д. 92

Сведения об авторе:

Фомина Юлия Игоревна

e-mail: yulia0514@yandex.ru

ORCID: 0000-0002-9271-0602

SPIN-код РИНЦ: 3577-7138

© Автор (2019).

Опубликовано Российским
государственным педагогическим
университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. Представленные материалы посвящены анализу особенностей психологического благополучия иностранных студентов с малым стажем пребывания в России. С каждым годом все больше иностранных учащихся приезжает в Россию для получения высшего образования. С первых дней пребывания в российском вузе они попадают в непривычную для себя среду, к которой необходимо приспособиться в кратчайшие сроки. Процесс такой адаптации включает в себя множество компонентов, важнейшими из которых являются: приспособление к новым климатическим условиям, времени; к новому языку общения; к культуре новой страны; к новой образовательной

системе, к интернациональному характеру учебных групп и потоков и т. д. Эффективная межкультурная адаптация не только повышает качество обучения иностранных студентов и обеспечивает высокую мотивированность овладения знаниями, умениями и навыками, но и существенно сказывается на их психологическом благополучии. Однако именно первые годы пребывания на новом месте оказывают значительное воздействие на психическое здоровье переселенцев, что может вызывать различные психологические проблемы. Исходя из этого, основной целью исследования явился анализ особенностей психологического благополучия у иностранных студентов с малым стажем пребывания в России. Выборку исследования составили 100 иностранных студентов II курса, обучающихся в ТулГУ. Возраст респондентов – 19–21 год; стаж проживания в РФ – от 1,5 до 3 лет. Испытуемым были предложены следующие методики: 1) методика «Изучение признаков родства со своим народом»; 2) методика «Адаптация личности к новой социокультурной среде»; 3) Методика экспресс-диагностики уровня психоэмоционального напряжения (ПЭН) и его источников О. С. Копниной, Е. А. Сулова, Е. В. Заикина и др.; 4) методика «Уровень субъективного благополучия». Результаты исследования показали, что по параметру приспособления к новой социокультурной среде выявляются группы дезадаптированных и адаптированных иностранных студентов. Большинство респондентов уделяют большое значение национальной принадлежности, как своей, так и партнеров по взаимодействию, но в выделенных подгруппах выявлена разница в содержании знаний о России, что определяет и уровень адаптированности, и психологическое благополучие респондентов. В группе дезадаптированных студентов также наблюдается выраженный уровень психоэмоционального напряжения и низкий уровень субъективного благополучия.

Ключевые слова: иностранные студенты, межкультурная адаптация, расстройства адаптации, этнические представления, признаки родства с народом, психоэмоциональное напряжение, стресс, удовлетворенность жизнью, субъективное благополучие.

Foreign students' well-being

Yu. I. Fomina¹

¹ Tula State University,
92 Lenina Ave., Tula 300012, Russia

Author:

Fomina Yulia I.

e-mail: yulia0514@yandex.ru
ORCID: 0000-0002-9271-0602
SPIN: 3577-7138

Copyright:

© The Author (2019).
Published by Herzen State
Pedagogical University of Russia.

Abstract. The article attests to materials analysing the psychological well-being of foreign students with little experience of staying in Russia. A large number of foreign students come to Russia every year. They immediately fall into an unusual environment in which it is necessary for them to quickly adapt. The process of such adaptation involves many components: adaptation to new climatic conditions, time, a new language, culture, and educational system, the cosmopolitan character of educational groups and activities, and others. Effective intercultural adaptation improves the quality of foreign students' education, provides a high motivation to study, and determines psychological well-being. The first years of stay in a new place have a significant impact on foreigners'

mental health and so various psychological problems may emerge. The main purpose of the study is to analyse psychological well-being among foreign students with little experience in Russia. The study sample included 100 foreign students in their second year at Tula State University. Respondents' ages ranged between 19 and 21 years with a length of stay in Russia from 1.5 to 3 years. Subjects were given a special set of diagnostic techniques. According to the results well-adapted and maladapted students can be identified by the parameter of adaptation to the new socio-cultural environment. Most respondents pay great attention to national identity, but in the groups there is a difference in the content of knowledge about the Russian Federation. This parameter determines the level of adaptation and psychological well-being of foreigners. In the group of unadapted students there is a pronounced level of psycho-emotional stress and low level of subjective well-being.

Keywords: international students, intercultural adaptation, adaptation disorders, ethnic representations, marks of kinship with a people, psycho emotional tension, stress, life-satisfaction, subjective well-being.

Введение

С каждым годом все больше иностранных учащихся приезжает в Россию для получения высшего образования, и каждый иностранный студент объективно проходит процесс адаптации. Успешная адаптация способствует, с одной стороны, быстрому включению студентов в учебный процесс; с другой стороны, помогает повысить качество подготовки молодых людей в высшей школе (Железнякова 2017).

Однако процесс адаптации к студенческой жизни для иностранцев довольно

труден, поскольку включает в себя большое число компонентов: приспособление к новым климатическим условиям, времени, к новому языку общения; к культуре новой страны, к новой образовательной системе, к интернациональному характеру учебных групп и потоков и т. д. (Мельникова 2017).

Подобные изменения могут оказывать фрустрирующее действие, следствием чего становится развитие расстройств адаптации, которые представляют собой болезненные состояния, развивающиеся у некоторых лиц с чрезвычайно низкой

стрессоустойчивостью в ответ на стрессовое событие и нарушающие привычное функционирование, что в значительной степени определяет уровень психологического благополучия индивида. Расстройство адаптации наблюдается в период значительных изменений социального статуса или стрессового жизненного события (Акарачкова, Котова, Вершинина, Рябонь 2014; Антипова, 2013).

Поскольку период пребывания иностранных студентов в России колеблется от двух недель до нескольких лет, то можно понять, насколько важен постоянный контроль за процессом адаптации, поскольку она повышает качество и уровень обучения иностранных студентов, обеспечивает высокую мотивированность овладения знаниями, умениями и навыками, определяет психологическое благополучие личности (Стефаненко 2003).

Материалы и методы

Исходя из этого, основной целью исследования явился анализ особенностей психологического благополучия у иностранных студентов с малым стажем пребывания в России.

Выборку нашего исследования составили 100 иностранных студентов II курса, обучающихся в ТулГУ. Возраст респондентов – 19–21 год; стаж проживания в РФ – от 1,5 до 3 лет. Национальный состав представлен следующим образом: народы Дальнего Востока – 30 %; народы Ближнего Востока – 27 %; народы Ближневосточной Азии – 13 %; народы республик бывшего СССР – 30 %. Испытуемым были предложены следующие методики: 1) методика «Изучение признаков родства со своим народом» (Стефаненко 2006); 2) методика «Адаптация личности к новой социокультурной среде» (Почебут 2012); 3) Методика экспресс-диагностики уровня психоэмоционального напряжения (ПЭН) и его источников О. С. Копниной, Е. А. Сулова, Е. В. Заикина и др. (Копина, Сулова, Заикин 1995); 4) методика «Уровень субъективного благополучия» (Фетискин, Козлов, Мануйлов 2002).

Результаты и их обсуждение

Первая методика, предложенная испытуемым для анализа, – это методика «Изучение признаков родства со своим народом», поскольку важным показателем адаптации человека к иной культуре является система этнических представлений личности.

В группе иностранных студентов с малым стажем пребывания в РФ признаки, роднящие со своим народом, распределились следующим образом: внешние особенности – 100 %; культурные признаки – 98 %; черты национального характера и психологии – 98 %; исторические признаки – 92 %; географические признаки – 70 % (возможно, это связано с тем, что в данный момент они проживают на территории чужого для них государства). Сами респонденты отмечают, что практически в любой ситуации своего взаимодействия с русскими людьми они ощущают себя принадлежащими именно к своему народу. Это можно объяснить тем, что именно в ситуациях межнационального взаимодействия в наибольшей степени актуализируется собственная национальная специфика и отличия своей этнической группы.

Помимо этнических представлений о своем народе, важным значением будут обладать представления о новой культуре пребывания: чем больше иностранцы знают о ней, тем быстрее и легче будет протекать процесс адаптации к ее реалиям. Опрос показал, что до приезда в Россию ни один испытуемый не имел специальных знаний о русской культуре, они ограничивались лишь общими сведениями, которые можно было подчеркнуть из разнообразных информационных источников у себя на родине. Сведения, которые известны сегодня иностранным студентам, о новой культуре пребывания распределились следующим образом: внешние особенности – 96 %; географические признаки – 72%; черты национального характера и психологии – 68%; культурные признаки – 62%; исторические признаки – 56%.

Для оценки уровня межкультурной адаптации испытуемым была предложена методика «Адаптация личности к новой социокультурной среде». По результатам этой методики были выделены 2 группы респондентов: группа дезадаптированных студентов, не ориентированных на новую социокультурную среду, не готовых следовать ее требованиям, вследствие этого сохраняющих свои национальные правила, нормы и ценности, а также группа адаптированных иностранных студентов, пытающихся ассимилироваться с новой средой пребывания.

Основным типом адаптации в группе дезадаптированных студентов к новой социокультурной среде является депрессивный тип. При таком типе адаптации мигранты не готовы к открытому и постоянному взаимодействию с представителями титульного этноса, они продолжают использовать привычные для себя модели поведения и реагирования, которые в новой среде не позволяют чувствовать себя комфортно. Использование подобных моделей может вызывать непринятие со стороны титульного этноса, что, в свою очередь, усугубляет ощущение подавленности и несоответствия. Данный тип адаптации является вполне объяснимым при небольшом стаже проживания в новой стране пребывания, поскольку мигранты находятся на второй стадии переживания культурного шока, предполагающей негативное воздействие непривычной окружающей среды, а также чувство взаимного непонимания с местными жителями и непринятия ими. Все это приводит к разочарованию, замешательству, фрустрации и депрессии. Иностранцы уже ориентируются в новых правилах и отчетливо осознают свою непохожесть на окружающих. Ситуацию усугубляет еще и то, что иностранные студенты не в полной мере могут реализовать свою социальную позицию: многие респонденты отмечают трудности в учебной деятельности, связанные, прежде всего, с плохим знанием русского языка. Положение иностранных студентов в значительной степени определяется и

отношением к ним русских: часто представители титульного этноса не готовы помогать приезжим, они демонстрируют равнодушные, а иногда открытое непринятие и агрессию, что в значительной степени затрудняет адаптацию вследствие резко возрастающей тревоги за себя у мигрантов (особенно часто это отмечают представители этносов Ближнего Востока). Однако при этом необходимо отметить достаточно положительное отношение самих респондентов к новому этническому окружению, а также желание ориентироваться на него и приспособливаться к нему.

Основным типом приспособления к новой социокультурной среде в группе адаптированных студентов является конформный тип. Конформность предполагает ориентацию на отношения с людьми, социальное одобрение и зависимость от группы, что реализуется в ориентации на поведение титульного этноса и принятие с его стороны. Эта тенденция позволяет формировать новые модели поведения, непривычные в собственной традиционной культуре, но более приемлемые для новой страны пребывания. От привычного поведения респонденты отказываться не готовы, но они привыкают использовать его только в определенных ситуациях (например, когда общаются между собой). Следует отметить, что респонденты данной группы в значительно меньшей степени сталкиваются с предубеждениями в свой адрес со стороны русских, что позволяет им чаще вступать в прямые взаимоотношения с титульным этносом. Тем не менее уровень депрессии и ностальгии даже в этой группе остается довольно высоким, что позволяет говорить о сохранении тесной связи со своей этнической группой, которая реализуется в основном за счет общения со своими соотечественниками (прежде всего, одноклассниками). Во многом такая ситуация объясняется значительной психологической и культурной дистанцией между этносами, которая не может быть преодолена за незначительный промежуток времени. При малом стаже проживания в России конформность

обеспечивает более легкое вхождение в новый социум, поскольку она «настраивает» иностранцев на нормы и правила титульного этноса. Однако сами респонденты не воспринимают такую ситуацию как зависимость от русских и отмечают, что, несмотря на некоторое недовольство, русские часто ведут себя как открытые, доброжелательные и гостеприимные люди, они стараются помогать мигрантам и даже закрывать глаза на их некоторые промахи.

Различия по показателю адаптации достоверны (достоверность различий оценивалась с помощью t-критерия Стьюдента при $p < 0,01$).

Далее испытуемым была предложена методика экспресс-диагностики уровня психоэмоционального напряжения (ПЭН) и его источников О. С. Копниной, Е. А. Сулова, Е. В. Заикина и др.

В группе дезадаптированных студентов Пункт 1, связанный с самооценкой здоровья, демонстрирует низкий уровень выраженности данного параметра (1,8 балла). Оценка данного показателя тесно связана с переживаниями стресса и низким уровнем удовлетворенности жизнью в целом, что подтверждает наличие значительных сложностей в адаптации к новой социокультурной среде.

Пункт 2 представляет собой шкалу психосоциального стресса Л. Ридера. В целом, в данной группе также фиксируется общая неудовлетворенность своим психическим состоянием, что позволяет сделать вывод о наличии стрессовых условий в жизни у испытуемых (2,6 балла). Следует отметить значительный уровень напряжения, который фиксируется испытуемыми как в отдельных сферах жизни, так и в оценках общего физического и эмоционального состояния.

Пункт 3 представляет собой шкалу удовлетворенности жизнью в целом. Общий показатель удовлетворенности также в этой группе довольно низкий (-10 баллов). У респондентов отмечается состояние оторешенности и пессимистичного настрое-

ния; большинство из них обращает внимание на общее ухудшение душевного состояния, снижение настроения; многие из них фиксируют значительные изменения своего состояния, произошедшие за последний год.

Пункт 4 представляет собой шкалу удовлетворенности условиями жизни. Следует сказать, что это единственная шкала, которая демонстрирует средний уровень удовлетворенности респондентов (36 баллов). В большинстве случаев респондентов устраивают общие бытовые и жилищные условия; условия труда в целом также оцениваются как удовлетворительные.

Пункт 5 представляет собой шкалу удовлетворенности основных жизненных потребностей (31 балл). В данном пункте можно выделить несколько потребностей, которые оцениваются достаточно высоко: отношение к семье и детям; жизненные перспективы. На среднем уровне испытуемые оценивают отдых и материальное благополучие; работу; общение с друзьями; любовь и сексуальные отношения. Довольно низко испытуемые оценивают свое положение в обществе и любимые занятия.

Таким образом, обобщив все показатели, следует отметить довольно высокий уровень ПЭН, связанный и определяемый пребыванием в новой социокультурной среде.

В группе адаптированных студентов наблюдается иное распределение показателей.

Что касается оценок по пункту 1, то респонденты оценивают свое здоровье как удовлетворительное и частично как хорошее (3,4 балла). Это является показателем снижения уровня стресса в данной группе, но не его полного отсутствия.

Что касается данных по пункту 2, то большинство респондентов демонстрируют средний уровень стресса, однако при этом есть варианты его высокой выраженности и практически полного отсутствия (1,5 балла). В группе наблюдается общее снижение уровня напряжения, хотя оно эпизодически фиксируется в ситуациях,

связанных с работой и общением с людьми.

Данные по пункту 3 демонстрируют, что в данной группе наблюдается повышение уровня удовлетворенности жизнью (4,3 балла). У респондентов растет уровень удовлетворенности теми переменами, которые произошли в их жизни; следует отметить стабилизацию настроения и душевного состояния. Тем не менее сохраняются некоторые проблемы, которые представляют для испытуемых значительные трудности и, как следствие, некоторым образом снижают уровень жизненного благополучия.

Пункт 4 также оценивается респондентами довольно высоко (48 баллов). На хорошем уровне испытуемые оценивают первые 10 позиций списка; три последние позиции так же, как и в предыдущей группе, оцениваются ниже, особенно это касается чувства безопасности. В целом показатель по данному пункту в этой группе свидетельствует о высоком уровне удовлетворенности жизнью, что создает высокое качество жизни.

Пункт 5 также демонстрирует довольно высокий уровень удовлетворения основных жизненных потребностей (37 баллов). Большинство потребностей испытуемыми оценивается как удовлетворяющиеся. Исключение составляют такие позиции, как дети, материальное благополучие, положение в обществе, общение, а также жизненные перспективы.

Таким образом, в данной группе наблюдается высокий уровень удовлетворенности жизнью и, соответственно, снижение уровня ПЭН. Хотя определенные признаки стрессового состояния все равно фиксируются у испытуемых, что свидетельствует о наличии трудностей адаптационного процесса, которые пока не устранимы в связи с небольшим стажем проживания в новой социокультурной среде.

Различия по показателям ПЭН достоверны (достоверность различий оценивалась с помощью t-критерия Стьюдента при $p < 0,01$).

Выявленные особенности состояния респондентов определяют и уровень их собственной оценки отдельных сторон жизни. Об этом свидетельствуют данные методики «Уровень субъективного благополучия».

В группе дезадаптированных студентов уровень субъективного благополучия довольно низкий – в среднем он составляет 4 балла. Данный показатель относится к оценкам, отклоняющимся в сторону субъективного неблагополучия, что характерно для людей, склонных к депрессии и тревогам, пессимистичных, замкнутых, зависимых, плохо переносящих стрессовые ситуации.

Анализ отдельных параметров показывает, что в данной группе наблюдается достаточно высокий показатель шкалы «Напряженность и чувствительность» (19 баллов) – респонденты отмечают довольно сильное давление на себя со стороны повседневной деятельности, а также рост потребности в уединении и потребности в помощи окружающих.

Также в данной группе наблюдается значительное выражение признаков, сопровождающих основную психоэмоциональную симптоматику (19 баллов). Респонденты отличаются высоким уровнем рассеянности и трудностями сосредоточения в последнее время, повышенным чувством общего беспокойства, часто не имеющего явных причин, а также чувствительностью в отношении даже незначительных препятствий и неудач.

В значительной степени стрессовое состояние определяет и изменения настроения испытуемых (12 баллов). Они отмечают как отсутствие положительных эмоций в последнее время, так и отсутствие положительных жизненных перспектив в будущем.

Значимость социального окружения для респондентов оказывается относительно высока (15 баллов), однако часто им оказывается сложно найти такое окружение. Для студентов становится типично ощущение одиночества в своей жизни.

Испытуемые фиксируют и значительные изменения физического состояния через самооценку здоровья (10 баллов), они отмечают субъективное ощущение ухудшения физической формы, отсутствие ощущений бодрости и здоровья.

Степень удовлетворения повседневной деятельностью оказывается довольно низкой (17 баллов). Она также доставляет респондентам значительные сложности: они отмечают проблемы включения в деятельность и отсутствия эмоциональной вовлеченности в деятельность.

Таким образом, заметные проблемы в адаптации проявляются не только на уровне эмоциональных реакций, интеллектуальных реакций, и психического реагирования в целом, но и на уровне проявления физиологических симптомов. Обобщив все полученные данные, можно говорить о низком уровне благополучия во всех сферах у испытуемых данной группы – от физиологических ощущений до сферы деятельности и эмоциональных реакций.

В группе адаптированных студентов уровень субъективного благополучия уже значительно выше – в среднем он составляет 9 баллов. В данной группе мы видим большую уверенность в различных сферах собственной жизни, а также позитивную оценку всего того, что в жизни происходит на настоящий момент. Однако данный показатель относится к группе средних оценок, что свидетельствует об умеренном субъективном благополучии, отсутствии серьезных проблем, но даже в этом случае о полном эмоциональном комфорте говорить нельзя.

Что касается отдельных параметров, то в данной группе отмечается снижение показателя по шкале «Напряженность и чувствительность» (11 баллов). Респонденты практически не ощущают давление от своей повседневной деятельности; то же самое касается желаний оставаться в одиночестве; при этом потребность в помощи окружающих остается даже для данной группы довольно значимой.

Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику, в данной группе также выражены ниже (13 баллов). Респонденты практически не ощущают беспокойства без очевидных и явных причин; они не отмечают у себя излишнюю рассеянность, но, в то же время, фиксируют иногда излишне чрезмерные реакции на неудачи или возникающие препятствия.

В данной группе также не наблюдается значительных изменений настроения (7 баллов). У респондентов положительные эмоции зачатую связаны с будущим, которое оценивается довольно оптимистично. Что же касается прошлого, то оно в оценках респондентов не всегда связано с положительными переживаниями, хотя при этом представляется более радужным, нежели в группе дезадаптированных студентов.

Также в данной группе наблюдается высокий уровень значимости социального окружения (8 баллов): у испытуемых также есть те, к кому они могут обратиться за помощью и поддержкой. Именно общение с окружающими, прежде всего, со своей семьей и с друзьями, является для них важнейшим ресурсом, который помогает справляться с трудными жизненными ситуациями именно за счет эмоциональной поддержки, которая создает атмосферу безопасности и защищенности.

Что касается самооценки здоровья, то она также является более высокой и оптимистичной по сравнению с предыдущей группой, но не достигает максимального уровня (3 балла). У респондентов фиксируются различные физиологические проявления реакций на стресс, поэтому определенные проблемы со здоровьем выделяются и здесь.

Степень удовлетворенности повседневной деятельностью также в данной группе оказывается выше (9 баллов). Повседневная деятельность практически никогда не вызывает у респондентов ощущения скуки; они в значительной степени удовлетворены ею.

Таким образом, можно отметить, что субъективно свое положение респонденты оценивают как достаточно благополучное, но, поскольку процессы межкультурной адаптации еще полностью не завершены, есть ситуации, вызывающие у них напряжение и дискомфорт и требующие значительного напряжения приспособительных механизмов. Тем не менее необходимо отметить, что у испытуемых можно выделить ресурсы по адаптации к новой социокультурной среде, что в значительной степени облегчает ее протекание и проявляется, прежде всего, в желании самих студентов приспособляться к новым условиям пребывания, в готовности взаимодействовать с представителями титульного этноса и в стремлении перенимать основные формы поведения и реакций новой культурной системы.

Различия по показателям субъективного благополучия достоверны (достоверность различий оценивалась с помощью t-критерия Стьюдента при $p < 0,01$).

Выводы

Таким образом, одной из важных проблем для современных вузов является адаптация иностранных студентов к новой социокультурной среде, так как от этого процесса зависит успешность их учебной деятельности. Следствием этого процесса могут являться различные психологические проблемы, психосоматические заболевания и симптомы, поскольку на психическое здоровье переселенцев значительное воздействие оказывают первые годы пребывания на новом месте.

Литература

- Акарачкова, Е. С., Котова, О. В., Вершинина, С. В., Рябоконт, И. В. (2014) Стресс и расстройства адаптации. *Лечащий врач*, № 6. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.lvrach.ru/2014/06/15435991/> (дата обращения 14.03.2019).
- Антипова, О. С. (2013) Расстройства адаптации: современные подходы к диагностике и терапии. *Эффективная фармакотерапия. Неврология и Психиатрия*, № 1. [Электронный ресурс]. URL: http://umedp.ru/articles/rasstroystva_adaptatsii_sovremennye_podkhody_k_dagnostike_i_terapii.html (дата обращения 20.03.2019).
- Железнякова, С. Н. (2017) Проблемы адаптации иностранных студентов, приезжающих учиться в Россию, и возможные пути решения этих проблем. *Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук*, № 5-2, с. 60–62.
- Копина, О. С., Суслова, Е. А., Заикин, Е. В. (1995) Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источников. *Вопросы психологии*, № 3, с.119–132.
- Мельникова, Я. А. (2017) Трудности адаптации иностранных студентов и специалистов-иммигрантов к новому образу жизни. *Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности*, № 7, с. 56–61.
- Почебут, Л. Г. (2012) *Кросс-культурная и этническая психология*. СПб.: Питер, 336 с.
- Стефаненко, Т. Г. (2003) *Этнопсихология*. М.: Аспект Пресс, 368 с.
- Стефаненко, Т. Г. (2006) *Этнопсихология: практикум*. М.: Аспект Пресс, 208 с.
- Фетискин, Н. П., Козлов, В. В., Мануйлов, Г. М. (2002) *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп*. М.: Изд-во Института Психотерапии, 490 с.

References

- Akarachkova, E. S., Kotova, O. V., Vershinina, S. V., Rjabokon', I. V. (2014) Stress i rasstrojstva adaptacii [Stress and adaptation disorders]. *Lechaschi Vrach*, no. 6. [Online]. Available at: <http://www.lvrach.ru/2014/06/15435991/> (accessed 14.03.2019). (In Russian)

- Antipova, O. S. (2013) Rasstrojstva adaptacii: sovremennye podhody k diagnostike i terapii [Adaptation disorders: modern approaches to diagnosis and therapy]. *Effektivnaya farmakoterapiya. Nevrologiya i Psikhatriya*, no. 1. [Online]. Available at: [//umedp.ru/articles/rasstrojstva_adaptatsii_sovremennye_podkhody_k_diagnostike_i_terapii.html](http://umedp.ru/articles/rasstrojstva_adaptatsii_sovremennye_podkhody_k_diagnostike_i_terapii.html) (accessed 20.03.2019). (In Russian)
- Fetiskin, N. P., Kozlov, V. V., Manujlov, G. M. (2002) *Social'no-psihologicheskaja diagnostika razvitija lichnosti i malyh grupp [Socio-psychological diagnosis of personality development and small groups]*. M.: Publ. of the Institute of psychotherapy, 490 p. (In Russian)
- Kopina, O. S., Suslova, E. A., Zaikin, E. V. (1995) Jekspress-diagnostika urovnja psihosjemocional'nogo naprjazhenija i ego istochnikov [Express diagnostics of the level of psycho-emotional stress and its sources]. *Voprosy Psichologii*, no. 3, pp.119–132. (In Russian)
- Mel'nikova, Ja. A. (2017) Trudnosti adaptacii inostrannyh studentov i specialistov-immigrantov k novomu obrazu zhizni [The difficulties of adaptation of foreign students and professionals, immigrants to a new way of life]. *Lichnost' v jekstremal'nyh uslovijah i krizisnyh situacijah zhiznedejatel'nosti*, no. 7, pp. 56–61. (In Russian)
- Pochebut, L. G. (2012) *Kross-kul'turnaja i jetnicheskaja psichologija [Cross-cultural and ethnic psychology]*. SPb.: Piter Publ., 336 p. (In Russian)
- Stefanenko, T. G. (2003) *Jetnopsichologija [Ethnopsychology]*. M.: Aspekt Press Publ., 368 p. (In Russian)
- Stefanenko, T. G. (2006) *Jetnopsichologija: praktikum [Ethnopsychology: a workshop]*. M.: Aspekt Press Publ., 208 p. (In Russian)
- Zhelezjakova, S. N. (2017) Problemy adaptacii inostrannyh studentov, priezzhajushhih uchit'sja v Rossiju, i vozmozhnye puti reshenija jetih problem [Problems of adaptation of foreign students coming to study in Russia, and possible solutions to these problems]. *Aktual'nye problemy gumanitarnyh i estestvennyh nauk*, no. 5-2, pp. 60–62. (In Russian)