

Камара Ишака

аспирант кафедры социологии
Кубанского государственного университета
dom-hors@mail.ru

**СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ
НА ПРОЦЕСС АДАПТАЦИИ
В РОССИИ СТУДЕНТОВ
ИЗ СТРАН АФРИКИ**

Аннотация:

В статье определено понятие стресса, выявлены не только основные его виды, присутствующие процессу адаптации иностранных студентов из стран Африки в России (г. Краснодар), но и показаны причины стресса и влияние его на процесс адаптации данной группы учащихся.

Ключевые слова:

стресс, условие, социальная адаптация, процесс успешной адаптации, учащиеся, студенты, иностранные африканские студенты в России.

Kamara Ishaka

PhD student of the Social Science Department,
Kuban State University
dom-hors@mail.ru

**STRESS AND ITS INFLUENCE
ON THE ADAPTATION OF
AFRICAN STUDENTS
IN RUSSIA**

The summary:

This paper defines a notion of stress, and reveals not only the basic types, inherent in the process of foreign students from Africa adaptation in Russia (Krasnodar), but also discusses the reasons of stress and its influence on the process of adaptation of these students.

Keywords:

stress, condition, social adaptation, process of successful adaptation, pupils, students, foreign African students in Russia.

В настоящее время государства входят в новый этап развития международных отношений. Данный этап характеризуется расширением и углублением учебной, экономической, политической и культурной кооперации. Наша цивилизация идет все больше к глобализации. В этом отношении изучение адаптации иностранных граждан, в частности африканских учащихся в вузах Краснодара, имеет большое значение для межгосударственных отношений.

С 1991 года произошли большие изменения в политической, экономической и социальной сферах жизни российского общества, что в свою очередь изменило характер и форму связей России со странами Африки. Африканские студенты и россияне, в нашем случае жители Краснодара, являются генетически разными социальными образованиями по менталитету и традициям. Это создает проблему приспособления африканцев к условиям российского общества, определяет условия их совместного проживания и сотрудничества. Этот процесс в определенной степени зависит от некоторых индивидуальных особенностей приезжих, их возможностей в преодолении стрессовых трудностей и проблем. Наряду с социокультурными факторами процессы адаптации студентов-африканцев во многом также завязаны от характера их взаимодействия с принимающим обществом, от природных, географических и иных условий [1, с. 26–49].

Информированность о принимающем обществе позволяет приезжим в дальнейшем в меньшей степени испытывать стрессовые ситуации. Это впоследствии определяет готовность, желание приезжих адаптироваться в данном обществе. Уровень информированности способствует совпадению цели и ожиданиям приезжих и в свою очередь облегчает адаптационный процесс в конкретном социокультурном пространстве [2, с. 35–56].

Студенты-африканцы представляют особую категорию мигрантов – «визитеров», т. е. лиц, временно находящихся в чужой стране [3, с. 72]. По нашему мнению, именно данная группа испытывает наибольшие трудности в процессе адаптации, которые, как правило, вызваны стрессом, что в дальнейшем затрудняет или делает невозможным

приспособление и порождает желание скорее уехать. В категорию «визитеров» попадают также африканские студенты, выезжающие на обучение в вузах Краснодаре, что является главной причиной приезда. Для многих из них процесс адаптации в российском обществе, в частности в Краснодаре, проходит со сложностями, вызванными стрессом, которые психологи обозначают как трудности адаптации.

В научной литературе разных стран проблеме адаптации африканских мигрантов, а также изучению стресса уделяется особое внимание. Среди исследований в этой области необходимо отметить работы, посвященные изучению социально-психологической адаптации в России беженцев, в том числе из стран Азии и Африки (Г.У. Солдатов, Л.А. Шайгерова) [4]. В их работах стресс рассматривается как важный момент, присущий адаптации мигрантов. Основными факторами, вызывающими стресс, обычно считают две группы факторов: объективные (экономические, социальные условия проживания и климатические условия) и субъективные (мотивы, установки и т. д.).

Понятие стресса было введено в 1956 году в области медицины, изучающей гормоны (эндокринология), Гансом Селье, опубликовавшим книгу под названием «Стресс жизни». Он описывал механизм адаптационного синдрома, то есть все изменения, позволяющие организму нести ответственность за последствия естественной или хирургической травмы [5, с. 66–68]. Г. Селье определяет стресс как совокупность ответов на представления организма давлению или напряжению от окружающей среды.

На наш взгляд, стресс тесно связан с восприятием и давлениями, напряжениями отдельных индивидов. Можно определить стресс как сложную последовательность событий, происходящих в результате физиологических, психосоматических реакций организма, внесенных под давлением или напряжением окружающей среды.

Что касается видов стресса, то мы придерживаемся позиции Сонии Лупиена, согласно которой стресс может быть положительным или отрицательным и отличается тревогой и эмоциями [6]. Стресс – это не эмоции, но он вызывает последние и является одновременно и напряженной ситуацией, и физиологическим процессом, реакцией организма с целью адаптироваться. Как полагают исследователи, в краткосрочной перспективе стресс – это не обязательно плохо, если не существенно. Но его долгосрочный эффект может привести к серьезным проблемам со здоровьем, проявиться в агрессивном поведении.

Нас интересовал вопрос о влиянии стресса на процесс адаптации африканских студентов в Краснодаре. В связи с чем было проведено пилотажное исследование, направленное на изучение трудностей процесса адаптации у студентов из стран Африки, обучающихся в вузах Краснодаре.

Как показало исследование, некоторые представители из стран Африки в Краснодаре подвергались долгосрочному стрессу. В результате чего они утратили ресурсы для адаптации и в итоге проявили нетолерантное поведение в отношении представителей принимающего общества.

Исследование позволило выделить три вида стресса в процессе адаптации представителей стран Африки в Краснодаре: нормальное напряжение, положительный и отрицательный стресс. Также мы выделили три этапа в развитии стресса у данных представителей. К их числу можно отнести стадии реакции – тревоги, сопротивления и истощения силы.

Исследование выявило причины неадекватной адаптации у определенных групп африканских студентов, вызванной стрессом. Данные причины являются результатом действия объективных и субъективных факторов. В частности, такого, как недостаток ресурсов для адаптации к непривычному климату, пищевым привычкам и привычкам в одежде, определенным стереотипам, существующим в принимающем обществе.

Как показал опрос, у ряда респондентов происходило нарушение гомеостатического равновесия. По словам К. Бернарда, гомеостаз – это способность любой системы (открытой или закрытой) сохранять равновесие независимо от тех ограничений, которые по отношению к ней являются внешними [7, с. 82]. В результате у опрашиваемого возникла потребность в корректировке своего поведения в процессе адаптации.

В качестве метода исследования был избран метод опроса в форме анкетирования студентов, обучающихся в вузах г. Краснодара. Были опрошены 63 африканских студента (44 – мужского пола, 19 – женского).

Задачами исследования было выявление основных видов стресса, причин его возникновения и этапов развития стресса в процессе адаптации африканских учащихся и возможностей его преодоления. Прежде всего необходимо было выявить, с какими основными стрессовыми трудностями сталкивались африканские студенты по приезде в Россию и смогли ли они эти стрессовые трудности преодолеть.

Наше исследование позволило выделить три этапа в развитии стресса у студентов из стран Африки в Краснодаре. На вопрос анкеты: «Какой год для вас был самым трудным в плане адаптации?» подавляющее большинство – 59,9 % отметили первый год после приезда в Краснодар. Все время испытывают трудности 12,6 % опрошенных респондентов. Это в основном первокурсники, которые находились на стадии тревожности в развитии стресса. Данный этап большинство опрошенных сумели преодолеть, так как им удалось мобилизовать необходимые ресурсы для преодоления стресса в плане приспособления к суровой зиме, жилищным условиям в общежитиях и русскоязычной среде. Затем наступает второй этап в развитии стресса, так называемая стадия сопротивления. Особенно он касался второкурсников, и их число составляет 19,5 % от общего числа респондентов. Данные студенты отметили, что для них второй год проживания был самым трудным в плане испытания стресса. 8 % затруднились с ответом.

На вопрос о том, удалось ли студентам преодолеть возникшие трудности, 43,4 % респондентов ответили, что большинство трудностей им удалось преодолеть. 22,2 % студентов пока не преодолело эти проблемы, но надеются преодолеть их в скором будущем. Для этой категории респондентов характерен положительный стресс, так как они ведут борьбу за приспособление или, по крайней мере, пытаются что-то изменить в сложившейся ситуации.

7,9 % студентов-африканцев считает, что им не под силу справиться с возникшими трудностями. Эти студенты утратили ресурсы на адаптацию, они находились в последней стадии в развитии стресса, на стадии истощения силы. Часто к врачу обращались за медицинской помощью по причине разных болезней. Можно характеризовать их стресс как отрицательный.

Здесь важно заметить, что отрицательный стресс был больше распространен среди респондентов старшего возраста, чем младшего. В связи с тем, что старший возраст более консервативный и, кроме того, они в основном семейные люди, что и сказывается на уровне стресса. Обычно третьекурсники и четверокурсники меньше других испытывали стресс.

Показательно, что 14,3 % респондентов не отметили никаких трудностей на момент проведения исследования. Но в то же время по окончании учебы они не собирались оставаться и хотели вернуться домой. Еще 12,2 % затруднились с ответом.

Респонденты в основном объясняли стресс непривычным климатом, непривычными пищей и одеждой, определенными стереотипами об африканцах, существующими в Краснодаре. Русская зима явилась необычной для многих африканцев, в частности студентов из Мали. Например, для студента из Мали, г. Бамако, привычной является следующая температура: средняя минимальная годовая температура – 21,5 градуса, средняя

годовая температура – 27,8 градуса и средняя максимальная годовая температура – 34,5 градуса [8]. Тогда как в Краснодаре средняя минимальная годовая температура составляет 6,9 градуса, средняя годовая температура – 11,5 градуса и средняя максимальная годовая температура – 17,2 градуса [9]. И при этом нужно также помнить, что Краснодарский край – самый южный регион России.

Привычки в пище и одежде также вызывают стресс у представителей стран Африки. На вопрос: «Продолжаете ли Вы часто ходить в Краснодаре в традиционной одежде?» 41,3 % студентов ответили, что иногда ходят в национальной одежде в Краснодаре, 19,1 % из них редко надевают в публичные места национальную одежду, 19,1 % никогда не носят в России национальную одежду. 9,5 % респондентов часто ходят в национальной одежде и 1,8 % всегда ходят в национальной одежде. 9,2 % затруднились ответить.

Исследование позволило выделить основные трудности, связанные со стрессом у представителей стран Африки в Краснодаре. У самой большей части студентов, то есть у 52,6 % респондентов, стресс возникает в связи с проблемой изучения русского языка; 17,5 % африканских студентов связало их стресс с проблемой в общении с русскими людьми как представителями другой культуры, и 14 % студентов связывает его с проблемами в учебе. Проблемы с жильем также вызвали стресс у 11 % респондентов, и 1,8 % респондентов связывают причину стресса с изменением в питании (непривычная пища). Далее с большим отрывом следуют такие стрессовые ситуации, как проявление местным народом расистского поведения в отношении иностранцев, непривычный климат, недостаток времени и материальные трудности.

Недостаточная информированность о принимающем обществе также вызывает стресс у представителей Африки. Об этом свидетельствует позиция студентов по данному вопросу. Только 1,8 % респондентов имели достаточно полную информацию о России как принимающей стране. Примерно 16,9 % респондентов мало что слышали и знали о стране обучения; 15,9 % респондентов ничего не знали о России до приезда сюда. 2,4 % студентов слышали о расизме в России, 1,8 % респондентов – о частом пьянстве россиян, 1,2 % упоминали о красоте русских девушек, 1,2 % – о бедности россиян. Данные стереотипы, не находя подтверждения, усугубляют стресс, так как ожидания могут не совпадать с реальной объективной жизнью.

На вопрос: «Поддерживаете ли Вы отношения с россиянами?» африканские студенты ответили следующим образом: поддерживают отношения 55,3 % студентов. При этом они не просто вынужденно контактируют в процессе учебы и в жизненно важных ситуациях, но и подчеркивают тот факт, что у них есть много друзей и знакомых среди русских студентов, и не только среди них. 17,5 % респондентов общаются с однокурсниками и преподавателями только по мере необходимости. Большинство из них – третьекурсники и четверокурсники.

За годы учебы в вузах г. Краснодара 48,5 % африканских студентов изменило отношение к россиянам (в положительную или отрицательную сторону произошло это изменение, мы не уточняли). Не меняли своего отношения к местному населению только 20,6 % студентов.

Анализ данных, полученных в ходе исследования, позволил выделить среди студентов африканцев две группы: испытавших стресс и не испытавших шока при адаптации в Краснодаре. Респонденты, не испытавшие стресс, были готовы к преодолению различных трудностей, возникающих в процессе адаптации. Респонденты, испытавшие культурный шок, не смогли справиться с такой задачей. Поэтому они ставили себя в отстраненную позицию наблюдателя и испытывали стресс, негативным последствием которого являлось нежелание общаться на русском языке, меньшая открытость, концентрация на

собственных переживаниях, индивидуализм, повышенное внимание к своему внутреннему миру. По результатам исследования можно сделать вывод, что больший стресс испытывают девушки-африканки, которые оказываются в изоляции, так как им труднее найти общий язык с местным населением, в частности с мужским полом. Этап истощения ресурсов адаптации был распространен среди них.

Таким образом, полученные данные позволяют нам выделить основные виды, этапы и причины стресса, что в свою очередь может помочь выработать необходимые рекомендации, способствующие благоприятному адаптационному процессу среди студентов из стран Африки в России.

Ссылки:

1. Абельс Х. Интеракция, идентичность, презентация. Введение в интерпретативную социологию. СПб., 1999.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М., 1991.
3. Huntington S. Le Choc des Civilisations. Paris, 2007.
4. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А. Психодиагностика толерантности личности. М., 2008.
5. Selye H. Du reve à la découverte. Paris, 1973.
6. Lupien S. Stress et santé, magazine // Mammouh. Vol. 11. 2011, juin.
7. H.C. Bernard. Introduction à la médecine expérimentale. Paris, 2005.
8. Bamako. [Электронный ресурс]. URL: fr.wikipedia.org/wiki/Bamako (дата обращения: 25.05.2012).
9. Krasnodar. [Электронный ресурс]. URL: fr.wikipedia.org/wiki/Krasnodar (дата обращения: 25.05.2012).

References (transliterated):

1. Abel's X. Interaktsiya, identichnost', prezentatsiya. Vvedenie v interpretativnuyu sotsiologiyu. SPb., 1999.
2. Abul'khanova-Slavskaya K.A. Strategiya zhizni. M., 1991.
3. Huntington S. Le Choc des Civilisations. Paris, 2007.
4. Soldatova G.U., Shaygerova L.A. Psikhodiagnostika tolerantnosti lichnosti. M., 2008.
5. Sele H. Du reve à la découverte. Paris, 1973.
6. Lupien S. Stress et santé, magazine // Mammouh. Vol. 11. 2011, juin.
7. H.C. Bernard. Introduction à la médecine expérimentale. Paris, 2005.
8. Bamako. [Electronic resource]. URL: fr.wikipedia.org/wiki/Bamako (date of access: 25.05.2012).
9. Krasnodar. [Electronic resource]. URL: fr.wikipedia.org/wiki/Krasnodar (date of access: 25.05.2012).