

Секция «28.23 Современная социальная психология: проблемы и перспективы»

Самосострадание как ресурс социально-психологической адаптации в условиях образовательной мобильности

Научный руководитель – Ильин Валерий Александрович

Nguyen Thi Chieu May

Аспирант

Российский государственный социальный университет, Факультет психологии, Москва, Россия

E-mail: maychieusayhi@gmail.com

В условиях глобализации и расширения международной академической мобильности проблема психологической адаптации иностранных студентов приобретает особую актуальность. Образовательная среда становится пространством межкультурного взаимодействия, где актуализируются процессы социальной идентичности, групповой принадлежности и личностной саморегуляции [1]. В этих условиях адаптация сопровождается аккультурационным стрессом, связанным с культурной дистанцией и социальной неопределённостью [2], а также академическим стрессом, обусловленным высокими требованиями и переживанием оценки.

В конкурентной образовательной среде данные факторы усиливают самокритику и переживание несоответствия. Согласно транзакционной модели стресса, эмоциональная реакция определяется когнитивной оценкой ситуации как превышающей личностные ресурсы [4]. Однако современные модели эмоциональной регуляции преимущественно ориентированы на когнитивный контроль стрессора (переоценка, подавление, копинг), в меньшей степени учитывая характер внутреннего отношения субъекта к собственным переживаниям.

Целью работы является теоретическое обоснование роли самосострадания как социально-психологического ресурса адаптации иностранных студентов. Теоретической основой исследования выступают теория аккультурации [2], модель стресса и копинга [4], а также концепция Compassion-Focused Therapy [3]. С точки зрения модели трёх систем эмоциональной регуляции поведение и переживания человека определяются взаимодействием системы угрозы, системы стремления и системы безопасности [3]. В условиях академической конкуренции и культурной неопределённости у иностранных студентов может доминировать система угрозы, связанная с самокритикой и тревожностью.

Самосострадание рассматривается как механизм, способствующий активации системы безопасности. Оно предполагает доброжелательное отношение к собственным трудностям и признание несовершенства как универсального человеческого опыта [5]. Эмпирические исследования показывают связь самосострадания со снижением эмоционального дистресса и повышением психологического благополучия [6], а также его медирующую роль в связи между аккультурационным стрессом и депрессивными проявлениями у иностранных студентов [7].

На основе анализа литературы предлагается концептуальная модель, в которой самосострадание выполняет частичную медирующую функцию между стрессом и психологической адаптацией. Академический и аккультурационный стресс усиливают самокритику и активируют систему угрозы, что повышает риск эмоциональной дезадаптации. Развитие самосострадания способствует активации системы безопасности, снижению самокритики и ослаблению доминирования системы угрозы, тем самым повышая уровень психологической адаптации.

Новизна работы заключается в рассмотрении самосострадания не только как индивидуальной личностной характеристики, но как системного социально-психологического механизма, опосредующего влияние межкультурного и академического стресса на адаптационные процессы. Модель объединяет социокультурный, когнитивный и аффективно-регуляторный уровни анализа адаптации. Предложенный подход расширяет представления о социально-психологических ресурсах адаптации в условиях образовательной мобильности и имеет потенциал практического применения в программах психолого-педагогической поддержки иностранных студентов.

Список литературы

- 1) Андреева Г.М. Социальная психология. М., 2018.
- 2) Berry J.W. Immigration, acculturation, and adaptation // *Applied Psychology*. 1997. № 46. P. 5–34.
- 3) Gilbert P. *The Compassionate Mind*. London, 2009.
- 4) Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York, 1984.
- 5) Neff K.D. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself // *Self and Identity*. 2003. № 2. P. 85–101.
- 6) MacBeth A., Gumley A. Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology // *Clinical Psychology Review*. 2012. № 32. P. 545–552.
- 7) Yu F. et al. Self-compassion mediates the relationship between acculturative stress and depression among international students // *International Journal of Intercultural Relations*. 2021. № 83.

Источники и литература

- 1) Андреева Г.М. Социальная психология. М., 2018.
- 2) Реан А.А. Психология адаптации личности. СПб., 2016.
- 3) Berry J.W. Immigration, acculturation, and adaptation // *Applied Psychology*. 1997. № 46. P. 5–34.
- 4) Berry J.W. Acculturation: Living successfully in two cultures // *International Journal of Intercultural Relations*. 2005. № 29. P. 697–712.
- 5) Gross J.J. Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations // *Handbook of Emotion Regulation*. New York, 2014. P. 3–20.
- 6) Gilbert P. *The Compassionate Mind*. London, 2009.
- 7) Gilbert P. *Compassion-Focused Therapy: Distinctive Features*. London, 2010.
- 8) Kirby J.N. Compassion interventions: The programmes, the evidence, and implications for research and practice // *Psychology and Psychotherapy*. 2020. № 93. P. 409–432.
- 9) Kotera Y. et al. Self-compassion in higher education: A systematic review // *International Journal of Educational Research*. 2021. № 109.
- 10) Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York, 1984.
- 11) Leary M.R. et al. Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2007. № 92. P. 887–904.
- 12) MacBeth A., Gumley A. Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology // *Clinical Psychology Review*. 2012. № 32. P. 545–552.

- 13) Marsh I.C., Chan S.W.Y., MacBeth A. Self-compassion and psychological distress // Mindfulness. 2018. № 9. P. 1011–1027.
- 14) Neff K.D. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself // Self and Identity. 2003. № 2. P. 85–101.
- 15) Neff K.D., Germer C.K. A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program // Journal of Clinical Psychology. 2013. № 69. P. 28–44.
- 16) Poots A., Cassidy T. Academic expectation stress, self-compassion, and wellbeing in higher education students // Educational Psychology. 2020. № 40. P. 1032–1047.
- 17) Smith R.A., Khawaja N.G. A review of the acculturation experiences of international students // International Journal of Intercultural Relations. 2011. № 35. P. 699–713.
- 18) Ward C., Bochner S., Furnham A. The Psychology of Culture Shock. London, 2001.
- 19) Yu F. et al. Self-compassion mediates the relationship between acculturative stress and depression among international students // International Journal of Intercultural Relations. 2021. № 83.
- 20) Zhang Y. et al. Self-compassion and intercultural adaptation among international students // Journal of International Students. 2022. № 12. P. 657–675.

Иллюстрации



Рис. : Концептуальная модель регуляторной роли самосострадания в адаптации иностранных студентов