

ОСОБЕННОСТИ ПРЕОДОЛЕВАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ВЬЕТНАМСКИХ И РОССИЙСКИХ СТУДЕНТОВ

© 2017

Т.С. Пилишвили, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики

Е.А. Магомедова, магистрантка кафедры психологии и педагогики

Нгуен Лыонг Тху Хань, бакалавр кафедры психологии и педагогики

Российский университет дружбы народов, Москва (Россия)

Ключевые слова: копинг-стратегии; преодолевающее поведение; инокультурная адаптация; стрессоустойчивость; стресс; вьетнамские студенты; российские студенты.

Аннотация: Актуальность темы исследования стресс-преодолевающего поведения в процессе адаптации обусловливается необходимостью более глубокого понимания защитных механизмов психики от стрессового воздействия в разных ситуациях. Цель исследования состоит в выявлении особенностей копинг-стратегий вьетнамских и российских студентов в процессе адаптации к новой ситуации на примере обучения в вузе. В исследовании с применением четырех методик опросного типа приняли участие 120 вьетнамских и российских студентов различных факультетов урвненной по полу выборки, представленной в четырёх подгруппах в возрасте 18–22 лет: 30 юношей из Вьетнама, 30 девушек из Вьетнама, 30 юношей из России, 30 девушек из России (РУДН, Москва). Результаты сравнительного анализа показывают, что уровень конфронтационного копинга, дистанцирования, поиска социальной поддержки преобладает у вьетнамских студентов. Обнаружен низкий уровень напряжённости и умение управлять эмоциями у российских юношей. У вьетнамских студентов преобладает стратегия принятия ответственности при выраженной тревожности. Вероятность развития эмоционального стресса выше у российских студентов. Выделены факторные структуры групп испытуемых, свидетельствующие о связи эмоций и формирования стресса в сложных ситуациях у российских и вьетнамских студентов, обнаружена высокая степень копинга, направленного на отвлечение и избегание проблемы, ответственное и позитивное решение проблемы у вьетнамских студентов. У российских студентов выявлено преобладание копинга, направленного на отвлечение и избегание стрессовой ситуации посредством общения. Обнаруженные особенности могут учитываться при создании программ психологической помощи для повышения уровня адаптации вьетнамских и российских студентов в российском международно-ориентированном вузе.

ВВЕДЕНИЕ

Сущность преодолевающего поведения рассматривается как совокупность когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий по совладанию со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как напрягающие или превышающие ресурсы личности [1]. Юношеский возраст представляет собой один из нормативных кризисов развития [2]. Особенностью переживания кризиса юношеского возраста в случае с вьетнамскими студентами, обучающимися в российских вузах [3], становится задача преодоления стресса аккультурации, вызванного адаптацией в новой среде [4]. Основные трудности, выявленные в ходе психологических исследований разными авторами сводятся к следующим: языковые трудности (вьетнамские студенты вынуждены учить русский язык, несмотря на сложности в освоении отличных грамматических и фонетических особенностей, и незнания английского или французского языка в силу низкого уровня преподавания последних в родной стране) [5]; незнание законодательства, своих прав и возможностей на территории принимающей стороны, экономические трудности [6] и др. Всё это объективно приводит к стрессу. С другой стороны, принимающая сторона в лице российских студентов также испытывает стресс в связи с погружением в поликультурную образовательную среду. Необходимость исследования особенностей преодолевающего поведения обусловлена как внутринаучными причинами [7], так и необходимостью повышения числа иностранных студентов в современных условиях академической мо-

бильности в России [8]. Целью настоящего исследования является изучение особенностей преодолевающего поведения вьетнамских и российских студентов РУДН в процессе адаптации к поликультурной образовательной среде. Интерпретация результатов исследования проводится в соответствии с теорией культурных измерений Г. Хофстеде [9], описывающей влияние культуры общества на индивидуальные ценности её членов, и то, как эти ценности влияют на их поведение, в частности, на копинг-стратегии.

ОБЪЕКТЫ И МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Гипотезой исследования стало предположение о том, что существуют особенности копинг-стратегий у вьетнамских и российских студентов РУДН. Урвненную по полу выборку настоящего исследования составили 120 вьетнамских и российских студентов различных факультетов, представленных в четырёх мини-группах в возрасте от 18 до 22 лет, средний возраст 20 лет; из них 30 юношей из Вьетнама, 30 девушек из Вьетнама; 30 юношей из России, 30 девушек из России. Применялись: опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазаруса) [10], опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (Т.Л. Крюкова) [11], опросник, определяющий склонность к развитию стресса (Т.А. Немчина, Дж. Тейлора) [12]; шкала, определяющая стресс (PSM-25) [13]. Каждому испытуемому предлагалось последовательно ответить на вопросы выше указанных опросников. Для обработки и интерпретации результатов применялись методы сравнительного, факторного анализа (SPSS 22.0).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Сравнительный анализ вьетнамских и российских студентов в связи с представлениями о копинг-стратегиях между двумя выборками посредством непараметрического U -критерия Манна-Уитни выявил, что имеются значимые различия по шкалам, которые представлены в таблице 1.

Исходя из данных, отраженных в таблице 1, можно видеть, что положительная переоценка ситуации преобладает у вьетнамских студентов по сравнению с российскими, что, по-видимому, обусловлено особенностями культуры – низкой степенью избегания неопределённостей, проявлением личной инициативы, спокойным принятием иной точки зрения в трудной ситуации. Копинг, ориентированный на решение задачи, в большей степени выражен у российских студентов по сравнению с вьетнамскими, что, вероятно, связано с преобладанием у первых стратегического мышления, ориентированного на долгосрочную перспективу и расчётливость в отношении своего образования. По шкалам копинга, ориентированного на эмоции, избегание ситуации, а также отвлечение, вьетнамские студенты демонстрируют большую выраженность значений по сравнению с российскими, что, видимо, обусловлено большей фемининностью культуры, предполагающей ориентацию на процесс, а не на результат деятельности. Таким

образом, полученные нами результаты подтверждают типологию культурных измерений, разработанную Г. Хофстеде [9].

Дальнейший анализ посредством H -критерия Краскала-Уоллиса демонстрирует статистически значимые различия с учётом пола и этнической принадлежности по шкалам, представленным в таблице 2.

Исходя из данных, представленных в таблице 2, можно видеть, что принятие ответственности наиболее выражено у вьетнамских юношей, далее следуют мало различающиеся между собой российские и вьетнамские девушки, в наименьшей степени значение представлено у российских юношей. Это, по-видимому, объясняется скорее неравномерным распределением ответственности по полу, чем по этническому признаку. Вьетнамские юноши демонстрируют почти столь же высокий контроль, что и российские девушки по сравнению с юношами из России. По шкалам копинга, ориентированного на бегство-избегание, в обеих группах испытуемых значение показателя преобладает у девушек, что объясняется фемининным типом обеих культур, ориентацией скорее не на решение проблемы, а на сам процесс деятельности. По шкале копинга, ориентированного на эмоции, интересен большой разрыв в значениях у российских юношей и девушек по сравнению с вьетнамскими студентами. По-видимому, российские юноши в наименьшей мере склонны к погружению в эмоции

Таблица 1. Значимые различия по копингу у вьетнамских и российских студентов

Название шкалы	Средний ранг по шкале у вьетнамских студентов ($M_{\text{Вьетнам}}$)	Средний ранг по шкале у российских студентов ($M_{\text{РФ}}$)	U -критерий Манна-Уитни	Уровень значимости ($p < 0,05$)
Положительная переоценка	13,55	12,18	1385,00	0,029
Копинг, ориентированный на решение задачи	40,86	43,61	1411,50	0,041
Копинг, ориентированный на эмоции	40,85	35,82	1248,00	0,004
Копинг, ориентированный на избегание	50,45	45,00	1197,50	0,002
Копинг, ориентированный на отвлечение	24,50	20,80	1144,50	0,001

Таблица 2. Значимые различия по копингу у вьетнамских и российских юношей и девушек

Название шкалы	Средний ранг по шкале у вьетнамских юношей ($M_{\text{Юноши+Вьетнам}}$)	Средний ранг по шкале у вьетнамских девушек ($M_{\text{Девушки+Вьетнам}}$)	Средний ранг по шкале у российских юношей ($M_{\text{Юноши+РФ}}$)	Средний ранг по шкале у российских девушек ($M_{\text{Девушки+РФ}}$)	χ^2 Пирсона	Уровень значимости ($p < 0,05$)
Принятие ответственности	8,53	8,10	6,83	8,16	9,664	0,022
Бегство-избегание	11,36	12,46	10,33	13,90	10,443	0,015
Копинг, ориентированный на эмоции	40,46	40,93	30,03	41,73	35,343	0,003
Копинг, ориентированный на отвлечение	24,50	24,36	20,03	21,53	8,720	0,005
Копинг, ориентированный на социальное отвлечение	16,67	16,90	14,67	17,13	11,304	0,010
Склонность к стрессу	22,07	23,17	15,67	23,87	15,549	0,001
Шкала стресса	101,83	99,76	79,63	102,83	14,805	0,002

в стрессовой ситуации, чаще, чем вьетнамские юноши, закрываются от собственных чувств. По шкале копинга, ориентированного на отвлечение, значения вьетнамских юношей и девушек преобладают над выраженностью значений у российских девушек и, в еще большей степени, российских юношей. По шкале копинга, ориентированного на социальное отвлечение, большему значению показателя соответствуют данные, полученные в обеих выборках у испытуемых женского пола. Эти результаты, вероятно, свидетельствуют о соответствии коллективистскому типу общества, ориентированного на поддержание отношений, заботу друг о друге, в особенности, среди девушек. Шкала склонности к стрессу демонстрирует преобладание данного показателя среди девушек обеих выборок, что объясняется более интенсивным реагированием девушек на ситуации, субъективно воспринимаемые ими в качестве стрессовых. По общей шкале стресса можно видеть, что вьетнамские юноши испытывают больший стресс, чем вьетнамские девушки, в России же наблюдается обратная ситуация. Таким образом, данные проведенного сравнительного анализа, в целом согласуются с точкой зрения Г. Хофстеде [9].

Осуществленный далее факторный анализ с вращением Varimax позволил выделить четыре фактора в каждой из подгрупп студентов. В выборке вьетнамских студентов были получены следующие факторы. *Первый фактор ответственного и позитивного решения проблемы* включает в себя переменные: планирование решения проблемы (0,914); копинг, ориентированный на решение проблемы (0,849); принятие ответственности (0,788); положительную переоценку (0,771); копинг, ориентированный на социальное отвлечение (0,551). *Второй фактор усиления стресса при ориентировании на эмоции* нагружается переменными: склонностью к общему стрессу (0,867); психологического стресса (0,840); избеганием (0,752); копингом, ориентированным на эмоции (0,735). *Третий фактор копинга, направленного на отвлечение и избегание проблемы*, содержит следующие переменные: копинг, ориентированный на избегание (0,898); копинг, ориентированный на отвлечение (0,865). *Четвертый фактор конструктивных и относительно конструктивных стратегий преодоления стресса* представлен переменными: дистанцированием (0,793); конфронтационным копингом (0,643); самоконтролем (0,627); поиском социальной поддержки (0,502).

В выборке российских студентов были получены следующие факторы. *Первый фактор усиления стресса при ориентировании на эмоции* включает переменные: копинг, ориентированный на эмоции (0,904); склонность к общему стрессу (0,900); психологический стресс (0,809). *Второй фактор копинга, направленного на отвлечение и избегание посредством общения* состоит из переменных: копинга, ориентированного на избегание (0,942); копинга, ориентированного на отвлечение (0,817); копинга, ориентированного на социальное отвлечение (0,812). *Третий фактор конструктивных и относительно конструктивных стратегий преодоления стресса* содержит такие переменные, как: дистанцирование (0,721); конфронтационный копинг (0,718); бегство-избегание (0,548); самоконтроль (0,55); принятие ответственности (0,549). *Четвертый фактор*

принятия решения при социальной поддержке содержит переменные: копинга, направленного на решение задачи (0,78); планирования решения проблемы (0,749); поиска социальной поддержки (0,51).

Результаты факторного анализа показывают, что в обеих группах испытуемых при ориентировании на эмоции происходит нарастание стресса, внутреннего напряжения, что означает недостаточную сформированность конструктивного копинга в исследуемых выборках. Эти данные подтверждаются также общим фактором конструктивных и относительно конструктивных стратегий, используемых вьетнамскими и российскими студентами. Наряду с продуктивными стратегиями самоконтроля, принятия ответственности, поиска социальной поддержки студентами обеих подгрупп применяются относительно продуктивные стратегии дистанцирования, конфронтационного копинга, а также низкопродуктивное бегство-избегание. Различия между группами состоят в том, что для российских студентов в большей мере характерен поиск социальной поддержки, ориентировка на собственное социальное окружение, а также общение в ходе разрешения стрессовой ситуации. При отвлечении и избегании проблемной ситуации вьетнамские студенты, в отличие от российских, в меньшей мере склонны к взаимодействию с окружающим миром, концентрируют свои силы на внутренней позитивной переоценке ситуации, принятии на себя ответственности за ее решение. Вероятно, полученные результаты о большей выраженности среди российских студентов аффилиативной потребности согласуются с позицией Г. Хофстеде. Так, в типичных феминых культурах в большей мере ценится и поощряется забота о других, стремление к разделению чувств, а не собственная результативность.

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ВЫВОДЫ

На основании выполненного исследования подтверждена гипотеза о том, что существуют особенности копинг-стратегий у вьетнамских и российских студентов. При проведении сравнительного анализа выявлено, что результаты исследования в целом соответствуют теории культурных измерений Г. Хофстеде, в частности в том, что касается большей выраженности толерантности к неопределенности у вьетнамских студентов, практичности и стратегического мышления российских студентов, феминности обеих культур при ориентировании скорее на процесс, чем на результат деятельности.

Факторный анализ показывает, что имеется сходство в обеих группах испытуемых по факторам: а) усиления стресса при ориентировании на эмоции; б) конструктивных и относительно конструктивных стратегий преодоления стресса. Различия между группами состоят в: а) использовании ресурсов общения только российскими студентами в копинге, направленном на отвлечение и избегание проблемы; б) принятии решения при социальной поддержке российскими студентами; в) ответственным и позитивном решении проблемы вьетнамскими студентами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты, полученные в исследовании, планируется использовать в индивидуальной и групповой консультативной практике Кабинета психологической

поддержки РУДН для повышения качества преодолевающего поведения и уровня адаптации вьетнамских и российских студентов в российском международно-ориентированном вузе.

Исследование реализовано при финансовой поддержке РФФИ, проект № 17-06-00834.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Абабков В.А., Перре М.А. Адаптация к стрессу. Основные теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. 166 с.
- Кашук Я.Н. Переживание смыслового кризиса в юношеском возрасте // Образование и наука. 2011. № 6. С. 52–60.
- Зиятдинова Ю.Н., Минь Т.Т. Межкультурные особенности подготовки вьетнамских специалистов в российском университете // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. 2015. № 2-2. С. 123–126.
- Лисицын П.П. Проблемы социальной адаптации студентов из Вьетнама в Санкт-Петербурге: социологический анализ // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. 2008. № 2. С. 177–182.
- То Т.З.Т., Лепехин Н.Н. Адаптация и психологическое благополучие вьетнамских студентов, обучающихся в России и США // Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ. 2016. Т. 4. С. 211–218.
- Лепехин Н.Н., То Т.З.Т. Адаптация к социальной среде и культуре как фактор психологического благополучия // Актуальные направления научных исследований: от теории к практике. 2015. № 3. С. 218–219.
- Панич О.Е. Этнопсихологические методы сопровождения процесса адаптации иностранных студентов в вузе // Вестник Приамурского государственного университета им. Шолом-Алейхема. 2011. № 1-2. С. 54–62.
- Маслова О.В., Буй Дык Туан. Динамика ценностей вьетнамских студентов в России // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2014. № 1. С. 49–54.
- Hofstede G.J., Pedersen P.B., Hofstede G.H. Exploring culture: exercises, stories, and synthetic cultures. USA: Intercultural Press, 2002. 234 p.
- Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Авантигул, 2004. 256 с.
- Taylor J. A personality scale of manifest anxiety // The Journal of Abnormal and Social Psychology. 1953. Vol. 48. № 2. P. 285–290.
- Lemyre L., Tessier R. Hypothesis: The research page. Measuring psychological stress. Concept, model, and measurement instrument in primary care research // Canadian Family Physician. 2003. Vol. 49. № Sept. P. 1159–1160.
- Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 456 p.
- Endler N.S., Parker J.D.A. Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation // Journal of Personality and Social Psychology. 1990. Vol. 58. № 5. P. 844–854.
- Бодров В.А. Информационный стресс. М.: ПЕР СЭ, 2000. 352 с.
- Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1987. 262 с.
- Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости: Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М.: Наука, 1983. 542 с.
- Сергиенко Е.А. Контроль поведения: индивидуальные ресурсы субъектной регуляции // Психологические исследования: электронный научный журнал. 2009. № 5. С. 1.
- Сибгатуллина И.Ф., Апакова Л.В., Зайцева Л.Д. Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы // Прикладная психология. 2002. № 5-6. С. 106–111.
- Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 5. С. 20–30.

REFERENCES

- Ababkov V.A., Perre M.A. *Adaptatsiya k stressu. Osnovnye teorii, diagnostika, terapii* [Adaptation to a stress. Main theories, diagnostics, therapies]. Sankt Petersburg, Rech Publ., 2004. 166 p.
- Kashchuk Ya.N. Experience of the “meaning of life crisis” in adolescence. *Obrazovanie i nauka*, 2011, no. 6, pp. 52–60.
- Ziyatdinova Yu.N., Minh T.T. Cross-cultural training especially Vietnamese specialists in Russian universities. *Vestnik Kazanskogo gosudarstvennogo universiteta kultury i iskusstv*, 2015, no. 2-2, pp. 123–126.
- Lisitsyn P.P. Problems of social adaptation of students from Vietnam in St. Petersburg: sociological analysis. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 12. Psikhologiya. Sotsiologiya. Pedagogika*, 2008, no. 2, pp. 177–182.
- To T.Z.T., Lepekhina N.N. Adaptation and psychological well-being of Vietnamese students studying in Russia and USA. *Nauchnye issledovaniya vypusknikov fakulteta psikhologii SPbGU*, 2016, vol. 4, pp. 211–218.
- Lepekhina N.N., To T.Z.T. Adaptation to the social environment and culture as a factor of psychological well-being. *Aktualnye napravleniya nauchnykh issledovaniy: ot teorii k praktike*, 2015, no. 3, pp. 218–219.
- Panich O.E. Ethno-psychological methods of helping foreign students to adapt to a higher educational establishment. *Vestnik Priamurskogo gosudarstvennogo universiteta im. Sholom-Aleykhema*, 2011, no. 1-2, pp. 54–62.
- Maslova O.V., Bui Duc Tuan. Dynamics of values in Vietnamese students in Russia. *Vestnik Rossiyskogo universiteta druzhby narodov. Seriya: Psikhologiya i pedagogika*, 2014, no. 1, pp. 49–54.
- Hofstede G.J., Pedersen P.B., Hofstede G.H. *Exploring culture: exercises, stories, and synthetic cultures*. USA, Intercultural Press, 2002. 234 p.
- Kryukova T.L. *Psikhologiya sovladayushchego povedeniya* [Psychology of coping behavior]. Kostroma, Avanti Publ., 2004. 256 p.

11. Taylor J. A personality scale of manifest anxiety. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 1953, vol. 48, no. 2, pp. 285–290.
12. Lemyre L., Tessier R. Hypothesis: The research page. Measuring psychological stress. Concept, model, and measurement instrument in primary care research. *Canadian Family Physician*, 2003, vol. 49, no. Sept, pp. 1159–1160.
13. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, Springer, 1984. 456 p.
14. Endler N.S., Parker J.D.A. Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, vol. 58, no. 5, pp. 844–854.
15. Bodrov V.A. *Informatsionniy stress* [Information stress]. Moscow, PER SE Publ., 2000. 352 p.
16. Abolin L.M. *Psikhologicheskie mekhanizmy emotsionalnoy ustoychivosti cheloveka* [Psychological mechanisms of emotional stability of a person]. Kazan, Kazansky iniversitet Publ., 1987. 262 p.
17. Vardanyan B.Kh. *Mekhanizmy regulyatsii emotsionalnoy ustoychivosti. Kategorii, printsipy i metody psikhologii. Psikhicheskie protsessy* [Mechanisms of regulation of emotional stability. Categories, principles and methods of psychology. Mental processes]. Moscow, Nauka Publ., 1983. 542 p.
18. Sergienko E.A. Behavior control: individual resources of subject control. *Psikhologicheskie issledovaniya: elektronniy nauchniy zhurnal*, 2009, no. 5, p. 1.
19. Sibgatullina I.F., Apakova L.V., Zaytseva L.D. Peculiarities of coping behavior in the implementation of the intellectual activity of high school subjects. *Prikladnaya psikhologiya*, 2002, no. 5-6, p. 106–111.
20. Nartova-Bochaver S.K. “Coping behavior” in the system of concepts of personality psychology. *Psikhologicheskiy zhurnal*, 1997, vol. 18, no. 5, pp. 20–30.

CHARACTERISTICS OF COPING BEHAVIOUR OF VIETNAMESE AND RUSSIAN STUDENTS

© 2017

T.S. Pilishvili, PhD (Psychology), assistant professor of Chair of psychology and pedagogy
E.A. Magomedova, graduate student of Chair of psychology and pedagogy
Nguyen Luong Thu Hanh, undergraduate student of Chair of psychology and pedagogy
Peoples' Friendship University of Russia, Moscow (Russia)

Keywords: coping strategies; coping behaviour; cross-cultural adaptation; resistance to stress; stress; Vietnamese students; Russian students.

Abstract: The importance of the topic – study of coping behavior in the process of adaptation – is determined by the necessity to understand deeper mental defense mechanisms against stress in different situations. The goal of the research is to identify the specifics of the coping strategies of Vietnamese and Russian students in the process of their adaptation to a new situation while studying at a university. Four questionnaire methods were used in the research. 120 Vietnamese and Russian students from different faculties participated in a gender-equal sample represented in four subgroups aged 18–22: 30 young men from Vietnam, 30 girls from Vietnam, 30 young men from Russia, 30 girls From Russia (RUDN, Moscow). The results of the comparative analysis show that the level of confrontational copying, distancing, and seeking social support prevails among Vietnamese students. Russian young men demonstrate a low level of tension and the ability to control emotions. The strategy of accepting responsibility under extreme anxiety dominates among Vietnamese students. The probability of emotional stress development is higher among Russian students. The study has identified factor structures of test groups which indicate the connection between emotions and stress formation in difficult situations for Russian and Vietnamese students and revealed a high degree of copying aimed at distraction and avoidance of problems, a responsible and positive solution to the problem for Vietnamese students. Russian students have a predominance of coping aimed at distraction and avoidance of a stressful situation through communication. The specified features can be taken into account in the development of psychological assistance programs to improve the level of adaptation of Vietnamese and Russian students in a Russian university with international students.