

---

## К ВОПРОСУ ИЗУЧЕНИЯ ЗАСТЕНЧИВОСТИ В КОНТЕКСТЕ МЕЖКУЛЬТУРНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ

Г.Н. Каменева, Милица Радоев

Российский университет дружбы народов  
ул. Миклухо-Маклая, 6, Москва, Россия, 117198

В статье рассматриваются теоретические предпосылки изучения связи застенчивости как личностной черты и межкультурной адаптации иностранных студентов. Одной из основных целей современных образовательных систем является стимулирование межкультурного и академического обмена и создание межнациональной образовательной среды. Адаптация иностранных студентов к новой культуре и к образовательному процессу реализуется посредством общения, поэтому в процессе адаптации предполагается особый вклад личностных черт, имеющих отношение к общению. Концептуализация застенчивости как личностной черты основана главным образом на западных эмпирических исследованиях. Обнаружены различные нейробиологические, физиологические, психологические и культурные особенности застенчивости, выделяющие ее как отдельный психологический феномен. Среди современных направлений исследований застенчивости выделяется ее роль в адаптации к различным социальным взаимодействиям и обстоятельствам. Однако проблеме застенчивости в контексте межкультурной адаптации студентов в настоящее время уделено мало внимания. В данной статье авторами предпринята попытка обозначить точки соприкосновения феноменов застенчивости и межкультурной адаптации и обосновать перспективность данного направления исследований.

**Ключевые слова:** застенчивость, социальное взаимодействие, межкультурная адаптация, социальная тревожность, личностные факторы адаптации

Возрастание научного интереса к изучению факторов адаптации к инокультурной среде обусловлено процессами мирового масштаба, такими как глобализация (мир становится «одним целым», стираются границы между культурами, ценности и образ жизни унифицируются), экономическая миграция, академический обмен, мировая стандартизация требований к различным сферам профессиональной деятельности. Современный мир характеризуется стремлением к объединению и преодолению физического и духовного расстояния посредством взаимодействия и обмена информацией, ценностями, идеями. Переселение в другую культурную среду ради осуществления определенных личностных или общественных целей предъявляет высокие требования к личностным ресурсам человека, а хорошая адаптация становится важным фактором психологического благополучия субъекта, решившегося на такой шаг. Особенно ярко проблемы адаптации могут проявиться у студентов, ведь они в большинстве своем находятся в особом, уязвимом возрасте, когда не всегда по силам достижение двух основных целей: удачно освоиться в новой социокультурной среде и пройти профессиональную подготовку. Адаптация иностранных студентов (межкультурная и академическая) немыслима без общения, поэтому свойства личности, имеющие отношение к коммуникации, в том числе и застенчивость, должны обладать первостепенным значением для исследователей факторов адаптации.

Застенчивость — многомерный биопсихосоциальный феномен, рассматривающийся как психическое состояние [8] и/или как свойство личности (Ф. Зимбардо, Б. Кардуччи, Л. Хендерсон, В.Н. Куницына, А.Б. Белоусова и др.) [1; 14; 27; 29]. Ведущие исследователи проблематики застенчивости (Ф. Зимбардо, Л. Хендерсон, Б. Кардуччи, Л. Шмидт и др.) понимают этот феномен как склонность человека переживать высокую нервно-психическую напряженность и тревогу в ситуациях межличностного взаимодействия [27; 29]. Причиной напряженности является опасение неудачи в социальных контактах, т.е. негативной оценки со стороны значимых социальных субъектов и тем самым «угрозы социальному статусу» застенчивого человека. В.Н. Куницына понимает застенчивость как характерологическую особенность, отличающуюся субъективно переживаемыми затруднениями в проявлении легкости и спонтанности в поведении в определенных ситуациях межличностного неформального общения [14].

Как состояние, данное комплексное образование имеет ряд особенностей, позволяющих говорить о застенчивости как об отдельном психологическом явлении: физиологических (нарушения вегетатики, психомоторики, речевой деятельности), когнитивных (опасение негативной оценки, негативные убеждения относительно других, негативное «прогнозирование», направленность внимания, самообвинение или обвинение других), эмоциональных (тревога, дискомфорт, стыд, интерес) и поведенческих (смушенная улыбка, закрытые и согбенные позы, заикание, неловкость, малословность, избегание контакта глаз, избегание социального взаимодействия) [5; 14; 26]. Застенчивость коррелирует с рядом переменных — темпераментальных (высокая нервная возбудимость, «поведенческое торможение»), физиологических (высокий утренний и дневной уровень кортизола, электрическая асимметрия правой фронтальной части головного мозга, повышенная базовая частота сердцебиения), психологических (общительность, тревожность, локус контроля, предвзятость внимания, эмоциональный интеллект, особенности мотивации), социальных (типы привязанности, детско-родительские отношения, культурные конструкты и переменные идентичности) и даже патопсихологических (социальная фобия, избегающее расстройство, расстройство зависимой личности, злоупотребление алкоголем и наркотиками, расстройства питания) [7; 23; 27; 29].

В концептуализации застенчивости следует уделить отдельное внимание соотношению застенчивости с такими категориями, как социальная тревожность и социальная фобия. В более ранних работах ряда зарубежных авторов имеет место нечеткое представление и смешение понятий не только этих трех категорий, но и других понятий, так или иначе связанных с ними, что затрудняет полноценную интерпретацию результатов исследований и соотнесение данных с другими авторами [34]. Нет единого взгляда на связь данных трех конструктов, однако большинство авторов занимает позицию, согласно которой застенчивость и социальная тревожность являются непатологическими особенностями характера и находятся в очень тесной связи, либо как степени выраженности одной и той же личностной черты, либо как отношение компонента к черте (социальная тревожность как элемент застенчивости) [23; 27]. Социальное тревожное расстройство

и социальная фобия, в свою очередь, причисляются к заболеваниям, имеющим хроническое течение, сильное дезадаптирующее воздействие на личность и встречающимся среди населения гораздо реже [17]. Авторам наиболее близка точка зрения, согласно которой социальная тревожность представляет собой элемент застенчивости, отличаясь от нее в количественном (для социальной тревожности характерна более высокая интенсивность физиологического и эмоционального дискомфорта) и временном аспекте (временная перспектива застенчивости шире и включает прошедшие, текущие и предстоящие события) [23].

На основе изученной литературы мы подошли к определению застенчивости как своеобразного когнитивно-аффективного реагирования в новой социальной обстановке или вызывающем интерес социальном взаимодействии, в которых субъект предполагает и опасается отрицательной оценки со стороны других. Застенчивость появляется на ранних этапах жизни и может стать устойчивой личностной характеристикой, а также может выступать как ситуативное психическое состояние. Отличительной особенностью застенчивости являются внутренние противоречия эмоционального, когнитивного и мотивационного характера, такие как конфликт страха и интереса по отношению к социальному взаимодействию, конфликт интернальности и экстернальности относительно успеха, конфликт потребности в принятии и близости, а также страха отвержения [13].

В современных зарубежных исследованиях по проблеме застенчивости все чаще в фокусе внимания оказывается связь застенчивости или же социальной тревожности и адаптации к различным реалиям повседневной социальной жизни, таким как оказание помощи, адаптация к обучению, межличностная адаптация [24; 30; 35].

С определенной долей условности можно опираться и на исследования социальной тревожности. К. Ингман [28] полагает, что культурный конструкт самотолкования (независимое и межзависимое) является опосредующим звеном в неоднозначной связи социальной тревожности и социальной адаптации в своей и чужой культуре. Повышенная чувствительность человека к мнению других и ориентация на социальные ожидания, характерные для социальной тревожности, в определенных культурах может сочетаться с положительным образом Я и способствовать успешности межличностных контактов [28]. Исследования в России показали, что высокий уровень социальной тревожности у студентов сопровождается выраженной эмоциональной дезадаптацией и восприимчивостью к повседневным стрессовым факторам; к тому же такие студенты склонны выбирать менее конструктивные стратегии преодоления стресса, такие как психическое и поведенческое избегание [12]. Таким образом, связь застенчивости и социально-психологической адаптации видится комплексной и требует более подробного изучения.

Подходя к пониманию феномена межкультурной адаптации, отметим несколько наиболее распространенных теоретических взглядов. Среди зарубежных авторов большой популярностью пользуется концепция Дж. Берри, где понятие «адаптация» используется по отношению к стратегиям поведения в процессе аккультурации (изменений в культуре в результате длительного прямого контакта

двух культур). Следовательно, концепция Дж. Берри изначально применима к случаям сосуществования на одной территории двух культурных групп, где одна является доминирующей; однако некоторые авторы опирались на данную концепцию и в изучении индивидуальной миграции. Также встречается и разделение межкультурной адаптации на два отдельных конструкта («adaptation» и «adjustment»): в первом отражено активное, сознательное изменение своего поведения для успешного взаимодействия в новой реальности, а во втором — субъективные переживания, проистекающие из этих стараний и мотивирующие дальнейшее поведение [2; 32]. Для определения межкультурной адаптации мы опираемся на одну из наиболее известных в российской литературе концепцию Т.Г. Стефаненко и понимаем этот феномен как процесс и результат взаимодействия субъекта с новой культурной средой с целью достижения совместимости и комфорта. Предполагаются как объективные (внешние) показатели приспособления человека к новым жизненным обстоятельствам, так и его субъективное (внутреннее) ощущение благополучия в новой среде [21].

Согласно эмпирическим исследованиям, студенты являются той частью мигрантов, которая успешнее всего переносит трудности адаптации к инокультурной среде (основными причинами можно считать возраст, мотивацию, образование). С другой стороны, студенческий возраст обременен особыми трудностями, связанными с самоопределением, самоутверждением, профессиональным становлением, увеличением ответственности и нагрузок, новой средой формального и неформального общения. Многие авторы разделяют позицию о существенной роли общения, установления межличностных контактов и приобретения социальной поддержки в новой среде для успешной внешней и внутренней адаптации иностранного студента [4; 8; 10; 12; 18; 21]. Наибольшие трудности в сложном процессе адаптации создают социокультурные несоответствия в ожиданиях и поведении. Это естественные и неизбежные столкновения, однако они, в особенности на начальных этапах пребывания в новой культуре, провоцируют ряд негативных эмоций и суждений, которые могут повлиять неблагоприятно на образ Я, восприятие новой культуры и эмоциональное состояние субъекта [32]. В этом плане нехватка ресурсов регулирования конфликтных ситуаций и эмоций, преодоления стрессовых ситуаций и удовлетворения своих потребностей через коммуникацию с новой средой может негативно сказаться на психологическом благополучии иностранного студента.

В зарубежной литературе по проблематике личностных факторов адаптации иностранных студентов следует отметить подход в рамках модели личности «Большой пятерки» (Big Five), в которую входят следующие свойства: экстраверсия, доброжелательность, добросовестность, нейротизм, открытость опыту [31], в последние годы этот подход все шире используется и в отечественных исследованиях [19]. Были изучены и такие свойства, как гибкость, критическое мышление, эмоциональная регуляция, культурная идентичность, толерантность к неопределенности и двусмысленности, ресурсность, качество привязанностей и социальной поддержки и др. [25]. Специфические, субъективно переживаемые трудности общения в контексте адаптации не получили должного внимания.

В российских исследованиях адаптация иностранных студентов была рассмотрена в различных аспектах — педагогических, социально-психологических, этнопсихологических. Основное внимание уделяется механизмам адаптации, стратегиям преодоления стресса аккультурации, межэтническому взаимодействию, специфике эмоциональной и социально-психологической дезадаптации, а также разносторонне исследуется принимающая организация (российские вузы) как субъект, активно управляющий процессом адаптации иностранных студентов [3; 6; 15; 20; 22]. Однако эмоциональные и личностные факторы адаптации начали освещаться в исследованиях только в последние годы. Среди них можно выделить ценности, базисные убеждения, толерантность, агрессивность, тревожность, общительность и некоторые другие [3; 11; 16; 18; 19]; застенчивость как отдельное свойство личности в контексте межкультурной адаптации не рассматривалась.

Обобщим основные положения настоящего теоретического обзора проблемы связи застенчивости и адаптации студентов к инокультурной среде. Анализ источников позволил выделить следующие явления, обуславливающие интерес к изучению данной темы:

— установление межличностных отношений в новой культурной среде оказывает существенное влияние на психофизиологическое здоровье иностранных студентов; в свою очередь, трудности в реализации эмоциональных контактов могут повысить риск развития отрицательных эмоциональных состояний у иностранных студентов;

— социокультурные несоответствия являются наиболее значимым фактором, вызывающим трудности и переживания в ходе адаптации; межкультурная адаптация требует приспособления в первую очередь к новым реалиям социальных взаимодействий, в чем застенчивые личности могут испытывать дополнительные сложности;

— пребывание в новой культурной среде насыщено большим количеством новых стимулов, вызывающих у застенчивых личностей новые конфликты интереса и страха, ощущения несостоятельности; таким образом, стрессовая нагрузка межкультурной адаптации у застенчивых личностей повышена и бросает крупные вызовы к их ресурсам совладания;

— конструктивные стратегии преодоления стресса являются важным ресурсом социальной и эмоциональной адаптации молодежи в период обучения, что становится еще более актуальным при переходе в новую культуру; застенчивость и социальная тревожность могут быть препятствием к выбору активных и продуктивных стратегий совладания с возникающими проблемами.

Для эмпирического изучения поставленной проблемы мы предлагаем модель застенчивости как личностной черты, включающей следующие компоненты: когнитивный, эмоциональный, физиологический, поведенческий и мотивационный. В контексте межкультурной адаптации представляется перспективной эмпирическая проверка связи застенчивости с эмоциональными и поведенческими особенностями адаптации студента: тип и уровень адаптации, трудности социокультурного взаимодействия, а также стратегии совладающего поведения в стрессовых ситуациях.

## ЛИТЕРАТУРА

- [1] Белоусова А.Б. Психологические детерминанты личностной застенчивости: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Казань, 2004.
- [2] Берри Дж. Аккультурация и психологическая адаптация: обзор проблемы // Развитие личности. 2001. № 3-4. С. 183—193.
- [3] Гребенникова И.А. Адаптация иностранных студентов: механизм и факторы // Гуманитарные исследования в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. 2011. № 3. С. 98—100.
- [4] Евдокимова Я.Г. Интерперсональные факторы эмоциональной дезадаптации у студентов в условиях мегаполиса // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2008. № 49. С. 270—273.
- [5] Зимбардо Ф. Как побороть застенчивость. URL: <http://socialanxiety.narod.ru/zastenchivost.pdf>
- [6] Каменева Г.Н. Особенности социально-психологической адаптации студентов // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2015. № 1(4). С. 67—70.
- [7] Каменева Г.Н., Радоев М. Гендерная идентичность как социокультурная детерминанта застенчивости // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2014. № 2(4). С. 50—54.
- [8] Карташова В.Н., Исаев Е.А. Культурное развитие студентов: аксиологический подход // Психология образования в поликультурном пространстве. 2016. № 34 (2). С. 114—119.
- [9] Кащенко В.П. Педагогическая коррекция: Испр. недостатков характера у детей и подростков. М., 1994. 223 с.
- [10] Киящук Т.В., Киящук А.А. Виды адаптации иностранных студентов к условиям обучения и проживания в России // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2010. № 1. С. 25—30.
- [11] Косталес Завгородняя А.И. Эмоционально-личностные факторы адаптации иностранных студентов: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 2013.
- [12] Краснова В.В. Социальная тревожность как фактор нарушений интерперсональных отношений и трудностей в учебной деятельности у студентов: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 2013.
- [13] Краснова Л.В. Психологические особенности застенчивости на этапе ранней юности: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Ростов-на-Дону, 2007.
- [14] Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погорыша В.М. Межличностное общение. СПб.: Питер, 2001. 544 с.
- [15] Мартюшов В.Ф. О механизме социальной адаптации иностранных студентов в российском вузе // Научный Вестник МГТУ ГА. Серия: Международная деятельность вузов. 2005. № 94(12). С. 106—113.
- [16] Маслова О.В. Базовые убеждения личности как ресурс межкультурной адаптации // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2011. № 3(4). С. 12—18.
- [17] Никитина И.В., Холмогорова А.Б. Социальная тревожность: содержание понятия и основные направления изучения. Часть 1 // Социальная и клиническая психиатрия. 2010. № 1. Т. 20. С. 80—84.
- [18] Новикова И.А. Толерантность как условие эффективного взаимодействия в поликультурном образовательном пространстве // Психология образования в поликультурном пространстве. 2015. Том 1 (№ 29). С. 52—62.
- [19] Новикова И.А. Личностные факторы межкультурной адаптации иностранных студентов многонационального вуза // Социально-психологическая адаптация мигрантов в современном мире: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред. В.В. Константинов. Пенза: Изд-во ПГУ, 2016. С. 157—164.
- [20] Ромеро А.Н. Иностранные студенты в российских вузах: проблемы межэтнического взаимодействия // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2009. № 8. С. 79—84.
- [21] Стефаненко Т.Г. Этнопсихология. М.: Аспект Пресс, 2004. 368 с.

- [22] Чеботарева Е.Ю. Стратегии преодоления аккультурационного стресса у студентов из разных регионов // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2012. № 1(4). С. 42—49.
- [23] Carducci B.J., Golant S.K. *Shyness: A bold new approach*. New York: HarperCollins Publishers, 2000. 384 p.
- [24] Coplan R.J., Arbeau K.A. The Stresses of a “Brave New World”: Shyness and School Adjustment in Kindergarten // *Journal of Research in Childhood Education*. 2008. Vol. 22. No 4. P. 377—389.
- [25] Gabriel J.B. *Factors that Contribute to Successful Sojourner Adjustment Related to Working and Living in Another Culture: Dissertation submitted to the Faculty of the Graduate School of the University of Minnesota*. Minnesota, 2008.
- [26] Henderson L.M. *The compassionate-mind guide to building social confidence: using compassion-focused therapy to overcome shyness and social anxiety*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc., 2011. 249 p.
- [27] Henderson L.M., Zimbardo P.G., Carducci B.J. *Shyness* // *The Corsini Encyclopedia of Psychology*. Vol. 4: R-Z, 2010.
- [28] Ingman K.A. *An examination of social anxiety, social skills, social adjustment, and self-construal in Chinese and American students at an American university: Dissertation abstract submitted to the Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University*. Blacksburg, Virginia, 1999.
- [29] Jones K.M., Schulkin J., Schmidt L.A. *Shyness: Subtypes, Psychosocial Correlates and Treatment Interventions* // *Psychology*. 2014. Vol. 5. P. 244—254.
- [30] Karakashian L.M., Walter M.I., Christopher A.N., Lucas T. *Fear of Negative Evaluation Affects Helping Behavior: The Bystander Effect Revisited* // *North American Journal of Psychology*. 2006. Vol. 8. No 1. P. 13—32.
- [31] Matsumoto D., Hirayama S., LeRoux J.A. *Psychological skills related to intercultural adjustment* // Wong P.T.P. & Wong L.C.J. (eds.). *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping*. New York: Springer, 2006. P. 387—405.
- [32] Matsumoto D., LeRoux J.A., Yoo S.H. *Emotion and intercultural communication* // *Kwansei Gakuin University Journal*. 2005. Vol. 99. P. 15—38.
- [33] Pérez-Edgar K., Reeb-Sutherland B.C., McDermott J.M., White L.K., Henderson H.A., Degnan K.A., Hane A.A., Pine D.S., Fox N.A. *Attention Biases to Threat Link Behavioral Inhibition to Social Withdrawal over Time in Very Young Children* // *Journal of Abnormal Child Psychology*. 2011. Vol. 39. No 6. P. 885—895.
- [34] Rubin K.H., Coplan R.J. *The Development of Shyness and Social Withdrawal*. New York: The Guilford Press, 2010. 336 p.
- [35] Summerfeldt L.J., Kloosterman P.H., Antony M.M., Parker J.D.A. *Social Anxiety, Emotional Intelligence, and Interpersonal Adjustment* // *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2006. Vol. 28. No. 1. P. 57—68.

## TO THE MATTER OF STUDYING SHYNESS IN A CONTEXT OF STUDENTS' INTERCULTURAL ADJUSTMENT

G.N. Kameneva, M. Radojev

Peoples' Friendship University of Russia  
*Miklukho-Maklaya str., 6, Moscow, Russia, 117198*

The article considers the theoretical background for studying the connection between shyness as a personality trait and students' intercultural adjustment. One of the principal goals of the contemporary educational systems is to stimulate knowledge and cultural

interchange and form a multicultural educational environment. The adjustment of foreign students to a new culture as well as to the educational process is realized through communication, therefore the personality traits related to social interaction are expected to give their contribution to this process. Shyness as a personality trait has been conceptualized mostly based on the western empirical research. Many neurological, physiological, psychological, social and cultural correlates have been brought to light. Among the contemporary lines of investigation on shyness it is important to emphasize the role of this feature in different social interactions and circumstances. Nevertheless, the association of shyness and the intercultural adjustment hasn't been considered in studies up to now. In the present article the authors tried to mark out the main points of contiguity of these two phenomena and ground the potential of this line of investigation.

**Key words:** shyness, social interaction, intercultural adjustment, social anxiety, personality factors of adjustment

## REFERENCES

- [1] Belousova A.B. *Psikhologicheskie determinanty lichnostnoy zastenчивosti* [The psychological determinants of shyness as a personality trait]: Ph.D. Thesis abstract. Kazan, 2004.
- [2] Berri Dzh. Akkulturationsiya i psikhologicheskaya adaptatsiya: obzor problemy [Acculturation and psychological adaptation: the review of the problem]. *Razvitiye lichnosti* [Personality development]. 2001, no. 3-4, pp. 183—193.
- [3] Grebennikova I.A. Adaptatsiya inostrannykh studentov: mekhanizm i faktory [Foreign students' adjustment: mechanisms and factors]. *Gumanitarnye issledovaniya v Vostochnoy Sibiri i na Dalnem Vostoke* [Humanities research in Eastern Siberia and Far East]. 2011, no. 3, pp. 98—100.
- [4] Evdokimova Ya.G. Interpersonalnye faktory emotsionalnoy dezadaptatsii u studentov v usloviyakh megapolisa [Interpersonal factors of students' emotional disadaptation in a megapolis]. *Izvestiya Rossiyskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A.I. Gertsena* [News of The A.I. Gertsen Russian state pedagogic university]. 2008, no. 49, pp. 270—273.
- [5] Zimbardo F. Kak poborot zastenчивost [How to overcome shyness]. Assesed: <http://socialanxiety.narod.ru/zastenчивost.pdf>
- [6] Kameneva G.N. Osobennosti sotsialno-psikhologicheskoy adaptatsii studentov [Features of socio-psychological adaptation of students]. *Vestnik RUDN. Seriya: Psikhologiya i pedagogika* [Bulletin of Peoples' Friendship University of Russia. Series: Psychology and Pedagogy]. 2015, no. 1, pp. 67—70.
- [7] Kameneva G.N., Radojev M. Gendernaya identichnost kak sotsiokulturnaya determinanta zastenчивosti [Gender identity as a socio-cultural determinant of shyness]. *Vestnik RUDN. Seriya: Psikhologiya i pedagogika* [Bulletin of Peoples' Friendship University of Russia. Series: Psychology and Pedagogy]. 2014, no. 2, pp. 50—54.
- [8] Kartashova V.N., Isaev E.A. Kulturnoe razvitiye studentov: aksiologicheskii podkhod [The cultural development of students: axiological approach]. *Psikhologiya obrazovaniya v polikulturnom prostranstve* [Psychology of education in a multicultural space]. 2016, no. 34 (2), pp. 114—119.
- [9] Kashchenko V.P. *Pedagogicheskaya korrektsiya: Ispr. nedostatkov kharaktera u detey i podrostkov* [The pedagogic correction: The correction of character flaws in children and teenagers]. Moscow, 1994, 223 p.
- [10] Kiyashchuk T.V., Kiyashchuk A.A. Vidy adaptatsii inostrannykh studentov k usloviyam obucheniya i prozhivaniya v Rossii [Types of foreign students' adjustment to the conditions of studying and living in Russia]. *Vestnik RUDN. Seriya: Psikhologiya i pedagogika* [Bulletin of Peoples' Friendship University of Russia. Series: Psychology and Pedagogy]. 2010, no. 1, pp. 25—30.
- [11] Kostales Zavgorodnyaya A.I. *Emotsionalno-lichnostnye faktory adaptatsii inostrannykh studentov* [Emotional and personality factors of foreign students adjustment]: Ph.D. Thesis abstract. Moscow, 2013.



- [12] Krasnova V.V. Sotsialnaya trevozhnost kak faktor narusheniy interpersonalnykh otnosheniy i trudnostey v uchebnoy deyatel'nosti u studentov [Social anxiety as a factor of interpersonal relations impairment and difficulties in students' academic activities]: Ph.D. Thesis abstract. Moscow, 2013.
- [13] Krasnova L.V. Psikhologicheskie osobennosti zastenчивosti na etape ranney yunosti [The psychological features of shyness in early adolescence]: Ph.D. Thesis abstract. Rostov-na-Donu, 2007.
- [14] Kunitsyna V.N., Kazarinova N.V., Pogolsha V.M. *Mezhlichnostnoe obshchenie* [Interpersonal communication]. St. Petersburg: Piter, 2001, 544 s.
- [15] Martyushov V.F. O mekhanizme sotsialnoy adaptatsii inostrannykh studentov v rossiyskom vuze [About the social adjustment mechanism of foreign students at a Russian higher education institution]. *Nauchnyy Vestnik MGTU GA. Seriya: Mezhdunarodnaya deyatel'nost vuzov* [Scientific Bulletin of MGTU GA. Series: International activity of higher education institutions]. 2005, no. 94(12), pp. 106–113.
- [16] Maslova O.V. Bazovye ubezhdeniya lichnosti kak resurs mezhkulturnoy adaptatsii [Basic assumptions of a personality as an intercultural adjustment resource]. *Vestnik RUDN. Seriya: Psikhologiya i pedagogika* [Bulletin of Peoples' Friendship University of Russia. Series: Psychology and Pedagogy]. 2011, no. 3, pp. 12–18.
- [17] Nikitina I.V., Kholmogorova A.B. Sotsialnaya trevozhnost: sodержanie ponyatiya i osnovnye napravleniya izucheniya. Chast 1 [Social anxiety: the content of the concept and main lines of studies. Part 1]. *Sotsialnaya i klinicheskaya psikihiatriya* [Social and clinical psychiatry]. 2010, vol. 20, no. 1, pp. 80–84.
- [18] Novikova I.A. Tolerantnost kak uslovie effektivnogo vzaimodeystviya v polikulturnom obrazovatel'nom prostranstve [Tolerance as a factor of effective interaction in multicultural education space]. *Psikhologiya obrazovaniya v polikulturnom prostranstve* [Psychology of Education in a multicultural space]. 2015, no. 29, pp. 52–62.
- [19] Novikova I.A. Lichnostnye faktory mezhkulturnoy adaptatsii inostrannykh studentov mnogonatsionalnogo vuza [Personality factors of intercultural adaptation in international students of multinational university]. *Sotsialno-psikhologicheskaya adaptatsiya migrantov v sovremennom mire* [Socio-psychological adaptation of migrants in the contemporary world]: Proceedings of III International. scientific-practical. conf. Penza: PSU Publ., 2016, pp. 157–164.
- [20] Romero A.N. Inostrannye studenty v rossiyskikh vuzakh: problemy mezhnatsionalnogo vzaimodeystviya [Foreign students at Russian higher education institutions: the interethnic interaction problems]. *Izvestiya Volgogradskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [News of Volgograd State Pedagogical University]. 2009, no. 8, pp. 79–84.
- [21] Stefanenko T.G. Etnopsikhologiya [Ethnopsychology]. Moscow: Aspekt Press, 2004. 368 p.
- [22] Chebotareva E.Yu. Strategii preodoleniya akkulturacionnogo stressa u studentov iz raznykh regionov [The strategies of overcoming acculturation stress among students of different regions]. *Vestnik RUDN. Seriya: Psikhologiya i pedagogika* [Bulletin of Peoples' Friendship University of Russia. Series: Psychology and Pedagogy]. 2012, no. 1, pp. 42–49.
- [23] Carducci B.J., Golant S.K. *Shyness: A bold new approach*. New York: HarperCollins Publishers, 2000. 384 p.
- [24] Coplan R.J., Arbeau K.A. The Stresses of a “Brave New World”: Shyness and School Adjustment in Kindergarten. *Journal of Research in Childhood Education*. 2008, vol. 22, no. 4, pp. 377–389.
- [25] Gabriel J.B. Factors that Contribute to Successful Sojourner Adjustment Related to Working and Living in Another Culture: Dissertation submitted to the Faculty of the Graduate School of the University of Minnesota. Minnesota, 2008.
- [26] Henderson L.M. The compassionate-mind guide to building social confidence: using compassion-focused therapy to overcome shyness and social anxiety. Oakland: New Harbinger Publications, Inc., 2011. 249 p.
- [27] Henderson L.M., Zimbardo P.G., Carducci B.J. Shyness. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*. Vol. 4: R-Z, 2010.

- [28] Ingman K.A. *An examination of social anxiety, social skills, social adjustment, and self-construal in Chinese and American students at an American university*: Dissertation abstract submitted to the Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University. Blacksburg, Virginia, 1999.
- [29] Jones K.M., Schulkin J., Schmidt L.A. Shyness: Subtypes, Psychosocial Correlates, and Treatment Interventions. *Psychology*. 2014, vol. 5, pp. 244—254.
- [30] Karakashian L.M., Walter M.I., Christopher A.N., Lucas T. Fear of Negative Evaluation Affects Helping Behavior: The Bystander Effect Revisited. *North American Journal of Psychology*. 2006, vol. 8, no. 1, pp. 13—32.
- [31] Matsumoto D., Hirayama S., LeRoux J.A. Psychological skills related to intercultural adjustment. In Wong P.T.P. & Wong L.C.J. (eds.), *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping*. New York: Springer, 2006, pp. 387—405.
- [32] Matsumoto D., LeRoux J.A., Yoo S.H. Emotion and intercultural communication. *Kwansei Gakuin University Journal*. 2005, no. 99, pp. 15—38.
- [33] Pérez-Edgar K., Reeb-Sutherland B.C., McDermott J.M., White L.K., Henderson H.A., Degnan K.A., Hane A.A., Pine D.S., Fox N.A. Attention Biases to Threat Link Behavioral Inhibition to Social Withdrawal over Time in Very Young Children. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 2011, vol. 39, no. 6, pp. 885—895.
- [34] Rubin K.H., Coplan R.J. *The Development of Shyness and Social Withdrawal*. New York: The Guilford Press, 2010. 336 p.
- [35] Summerfeldt L.J., Kloosterman P.H., Antony M.M., Parker J.D.A. Social Anxiety, Emotional Intelligence, and Interpersonal Adjustment. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2006, vol. 28, no. 1, pp. 57—68.