

Особливості використання копінг- стратегій іноземними студентами

Kovalchuk A. A. Features of using coping strategies by foreign students / A. A. Kovalchuk // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine / scientific editing by S. D. Maksymenko, L. A. Onufrieva. – Issue 39. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2018. – P. 123–132.

A. A. Kovalchuk. Features of using coping strategies by foreign students. The article presents the results of the empirical study of the features of coping strategies usage by foreign students. It is established that foreign students with varying degrees of adaptability differ in the use of behavioral coping strategies and tend to favor various ways of coping behavior. It has been determined that «adapted» foreign students prefer situational-oriented (focused on the problem) copings – effective strategies aimed at active overcoming of problem situations (problem solving planning, confrontation), positive rethinking of the problem and perceiving it as an incentive for the development (positive reevaluation), the attraction of social resources, the search for emotional and effective support (search for social support). «Disadapted» foreign students use mainly emotional-focused (focused on emotions) copings aimed at regulating the emotional state by recognizing their responsibility and self-accountability (taking responsibility), evasion, denial of the problem, fantasy formation, defeated expectancy, distraction (escape-avoidance), subjective decrease in the significance of the problem and the degree of emotional involvement in it (distancing). In correlation of the nature of foreign students' coping behavior with the level of their adaptability, it is established that the provision of benefits to situationally oriented effective copings (planning problem solving, social support search, positive overestimation, confrontation) promotes adaptation to new living conditions, and the use of emotionally-oriented copings (taking responsibility, escape-avoidance, distancing) is associated with an increased risk of psychosocial adaptation violations. Such cognitive «life-saving» strategies as inclusion, control, risk acceptance, which contribute to the high level of adaptability of a foreign student's personality to the conditions of another socio-cultural environment were determined empirically. Adaptability is defined as the complex property of a foreign student's personality, which is ensured by the use of adaptive strategies for the following life believes: life inclusion, control of events, risk taking.

Key words: adaptation, adaptability, coping strategies, adaptive strategies, adapted foreign student, disadapted foreign student, viability, foreign student adaptability criteria.

А. А. Ковальчук. Особливості використання копінг-стратегій іноземними студентами. У статті представлено результати емпіричного дослідження особливостей використання копінг-стратегій іноземними студентами. Установлено, що іноземні студенти з різним ступенем адаптованості відрізняються за використанням поведінкових копінг-стратегій та схильні надавати перевагу різним способам копінг-поведінки. Визначено, що «адаптовані» іноземні студенти віддають перевагу ситуаційно-орієнтованим (сфокусованим на проблемі) копінгам – дієвим стратегіям, спрямованим на активне подолання проблемних ситуацій (планування вирішення проблем, конфронтація), на позитивне переосмислення проблеми та сприймання її як стимулу для розвитку (позитивна переоцінка), на залучення соціальних ресурсів, пошук емоційної та дієвої підтримки (пошук соціальної підтримки). «Деадаптовані» іноземні студенти послуговуються переважно емоційно-орієнтованими (сфокусованими на емоціях) копінгами – спрямованими на регуляцію емоційного стану шляхом визнання своєї відповідальності й самозвинування (прийняття відповідальності), ухиляння, заперечення проблеми, фантазування, невинуватих очікувань, відволікання (втеча-уникання), суб'єктивного зниження значущості проблеми та ступеня емоційного залучення у неї (дистанціювання). При співвіднесенні характеру копінг-поведінки іноземних студентів із рівнем їх адаптованості встановлено, що надання переваги ситуаційно-орієнтованим дієвим копінгам (плануванню вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки, позитивній переоцінці, конфронтації) сприяє адаптації до нових умов життєдіяльності, а використання емоційно-орієнтованих копінгів (прийняття відповідальності, втечі-уникання, дистанціювання) пов'язано з підвищеним ризиком порушень психосоціальної адаптації. Емпірично визначено когнітивні «життестійкі» стратегії – включеність, контроль, прийняття ризику, які сприяють високому рівню адаптивності особистості іноземного студента до умов іншого соціокультурного середовища. Визначено адаптивність як комплексну властивість особистості іноземного студента, що забезпечується використанням у якості адаптивних стратегій таких життєвих переконань: включеність у життя, контроль над подіями, прийняття ризику.

Ключові слова: адаптація, адаптивність, копінг-стратегії, адаптивні стратегії, адаптований іноземний студент, дезадаптований іноземний студент, життестійкість, критерії адаптивності іноземного студента.

Постановка проблеми. Освітня міграція підвищила увагу до особливостей адаптації іноземних студентів до навчальної діяльності, досягнення позитивної інтеграції молоді в українське освітнє середовище, ознак адаптивності іноземного студента.

Зосередженість на феномені «адаптивність особистості» визначається його специфічним статусом як об'єкта наукового дослідження. За таких умов особливої актуальності набуває не тільки вивчення психічних феноменів, із якими у своїй повсякденній роботі доволі часто стикаються психологи, а й визначення критеріїв адаптивності особистості іноземного студента.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Незважаючи на досить широкий спектр теоретико-емпіричних розвідок із зазначеної проблеми, відсутнє єдине методологічне підґрунтя дослідження адаптивності. Науковці визначають адаптивність як [3]: властивість особистості, яку розкривають через окремі характеристики особистості та їх взаємозв'язок (Л. Колпакова, Г. Шептура та ін.); здатність особистості до вибору індивідуальних стратегій адаптації (А. Сіомичев та ін.); результат процесу адаптивності – адаптованість. Поряд із цим, термін «адаптованість» також визначається по-різному [4]: як стан суб'єкта, який дає йому змогу відчувати себе вільно і розкуто у соціокультурному середовищі, включатися в основну діяльність, відчувати зміни у звичному соціокультурному оточенні, занурюватися у внутрішньоособистісні духовні проблеми, збагачувати власний світ шляхом досконаліших форм і способів соціокультурної взаємодії (Л. Шпак та ін.); як результат процесу адаптації (А. Адлер, Г. Гартман, І. Георгієва, А. Косталес, І. Кряжева, К. Хорні та ін.); як процес взаємодії особистості та середовища (А. Маслоу, К. Роджерс та ін.) або як відповідь на вплив середовища (Л. Філіпс, Т. Шибутані та ін.); як здатність особистості до вибору індивідуальних стратегій адаптації, властивість особистості пристосовуватися до мінливих умов оточуючого середовища (А. Ковальчук та ін.). Неоднозначність і суперечливість підходів стосовно феномену «адаптивність особистості» потребують обґрунтованого висвітлення і поглибленого вивчення, передусім, у контексті адаптованості особистості іноземного студента. Дослідження особливостей використання копінг-стратегій іноземними студентами дозволить виявити адаптивні стратегії, що сприяють успішній адаптації іноземних студентів до українського соціокультурного середовища, та визначити критерії диференціації адаптивності / дезадаптивності особистості іноземного студента.

Мета статті – виявити особливості використання копінг-стратегій іноземними студентами, насамперед адаптивних стратегій, що сприяють успішній адаптації іноземних студентів до українського соціокультурного середовища.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати теоретичного аналізу копінг-стратегій адаптації іноземними студентами до умов навчання в іншій країні свідчать про те, що в якості таких стратегій науковці наводять [1–2; 5–6 та ін.]: асиміляцію, інтеграцію, сепарацію, маргіналізацію, ізоляцію, акультурацію, психологічний захист, пристосування, злиття, відчуження тощо. Так, на думку М. Г. Мельничук, під стратегіями «долаючої поведінки» слід розуміти когнітивні й поведінкові зусилля, що застосовуються особистістю в складних життєвих ситуаціях [7]. Утім, вибір адаптивної стратегії залежить як від індивідуально-психологічних особливостей людини, так і від характеристик середовища. Тому адаптивність особистості іноземних студентів ми розуміємо як здатність виробляти стратегії адаптації, що адекватні новим умовам, адже особистість вважається адаптивною, якщо обрана нею стратегія адаптації сприяє досягненню стану особистісної адаптованості до українського соціокультурного середовища.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці 456 іноземних студентів (330 чоловіків та 126 жінок), поділеній на три групи за рівнем адаптованості («дезадаптовані», «частково адаптовані», «адаптовані»). Розподіл вибірки на дослідні групи враховував параметри віку і статі – усі групи еквівалентні за віком і статтю.

У якості дослідницького інструментарію були використані опитувальники: «Стратегії долаючої поведінки» С. Фолкмана, Р. Лазаруса та «Тест життєстійкості» С. Мадді. Вибір цих опитувальників дав змогу, по-перше, виявити домінуючі копінг-стратегії, які використовують іноземні студенти, а також відмінності у наданні переваги тим чи іншим стратегіям у процесі адаптації до інокультурного середовища, зв'язок адаптованості особистості з копінг-стратегіями (за опитувальником «Стратегії долаючої поведінки» С. Фолкмана, Р. Лазаруса), а по-друге, оцінити ресурс життєстійкості іноземного студента через систему переконань, настанов (як когнітивних копінгів), що сприяють ефективному подоланню стресових і важких життєвих ситуацій; виявити ступінь прагнення контролювати події, міру включеності у життя, ступінь готовності приймати незвичні та нові обставини й ефективно долати їх (за опитувальником «Тест життєстійкості» С. Мадді). Отримані за першим опитувальником дані створюють можливість порівняти домінуючі стратегії осіб із різним рівнем адаптованості, а за другим – установити зв'язок адаптованості особистості з послуговуванням зазначеними настановами. Отже,

до адаптивних стратегій ми відносили копінг-поведінку (опитувальник «Стратегії долаючої поведінки» С. Фолкмана, Р. Лазаруса) та систему переконань, що забезпечує життєстійкість особистості («Тест життєстійкості» С. Мадді) та дозволяє людині витримувати й ефективно долати стресові ситуації.

Отримані дані свідчать про те, що іноземні студенти з різним ступенем адаптованості відрізняються за використанням поведінкових копінг-стратегій та схильні надавати перевагу різним способам копінг-поведінки (див. рис. 1).

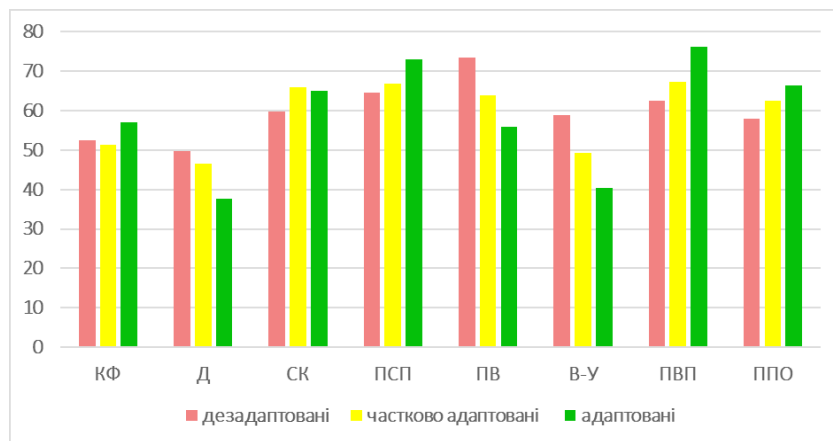


Рис. 1. Характер використання копінг-стратегій досліджуваними у різних групах

КФ – конфронтація; Д – дистанціювання; СК – самоконтроль; ПСП – пошук соціальної підтримки; ПВ – прийняття відповідальності; В-У – втеча-уникання; ПВП – планування вирішення проблеми, ППО – позитивна переоцінка.

У результаті порівняння дослідних груп іноземних студентів за схильністю використовувати певні копінги (відмінності визначались на основі *U*-критерію Манна – Уїтні) виявлено таке.

«Адаптовані» іноземні студенти значно частіше звертаються до таких копінг-стратегій, як планування вирішення проблем (76,16) ($U = 614,000$; $p < 0,01$), пошук соціальної підтримки (72,94) ($U = 900,000$; $p < 0,05$), позитивна переоцінка (66,47) ($U = 886,000$; $p < 0,05$) та конфронтація (56,94) ($U = 950,000$; $p < 0,05$). Проте вони не схильні вдаватись до дистанціювання (37,72) або втечі-уникання (40,45).

«Деадаптовані» іноземні студенти значно частіше використовують стратегії прийняття відповідальності (73,41) ($U = 606,000$; $p < 0,01$), втечі-уникання (58,83) ($U = 396,000$; $p < 0,01$) і дистанціювання (49,77) ($U = 610,000$; $p < 0,01$). Стратегію самоконтролю однаковою мірою використовують як «адаптовані», так і «деадаптовані» іноземні студенти (значущих відмінностей не виявлено).

Як бачимо, «адаптовані» іноземні студенти віддають перевагу ситуаційно-орієнтованим (сфокусованим на проблемі) копінгам – дієвим стратегіям, спрямованим на активне подолання проблемних ситуацій (планування вирішення проблем, конфронтація), на позитивне переосмислення проблеми та сприймання її як стимулу для розвитку (позитивна переоцінка), на залучення соціальних ресурсів, пошук емоційної та дієвої підтримки (пошук соціальної підтримки).

«Деадаптовані» іноземні студенти послуговуються переважно емоційно-орієнтованими (сфокусованими на емоціях) копінгами – спрямованими на регуляцію емоційного стану шляхом визнання свої відповідальності й самозвинувачення (прийняття відповідальності), ухилення, заперечення проблеми, фантазування, невинуватих очікувань, відволікання (втеча-уникання), суб'єктивного зниження значущості проблеми та ступеня емоційного залучення у неї (дистанціювання).

При співвіднесенні характеру копінг-поведінки іноземних студентів із рівнем їх адаптованості встановлено, що надання переваги ситуаційно-орієнтованим дієвим копінгам (плануванню вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки, позитивній переоцінці, конфронтації) сприяє адаптації до нових умов життєдіяльності, а використання емоційно-орієнтованих копінгів (прийняття відповідальності, втечі-уникання, дистанціювання) пов'язано з підвищеним ризиком порушень психосоціальної адаптації.

Адаптивність як комплексна властивість особистості іноземного студента забезпечується використанням у якості адаптивних стратегій таких копінгів, як планування вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, конфронтація, втеча-уникання, неохочість використовувати дистанціювання, прийняття відповідальності.

Із метою вивчення когнітивних, світоглядних стратегій, що сприяють адаптації іноземних студентів до умов іншого соціо-

культурного середовища, ми порівняли дослідні групи за показниками «Тесту життєстійкості» С. Мадді. Відмінності визначались на основі *U*-критерію Манна – Уїтні. Загальна вираженість основних компонентів життєстійкості у трьох дослідних групах іноземних студентів представлено на рис. 2.

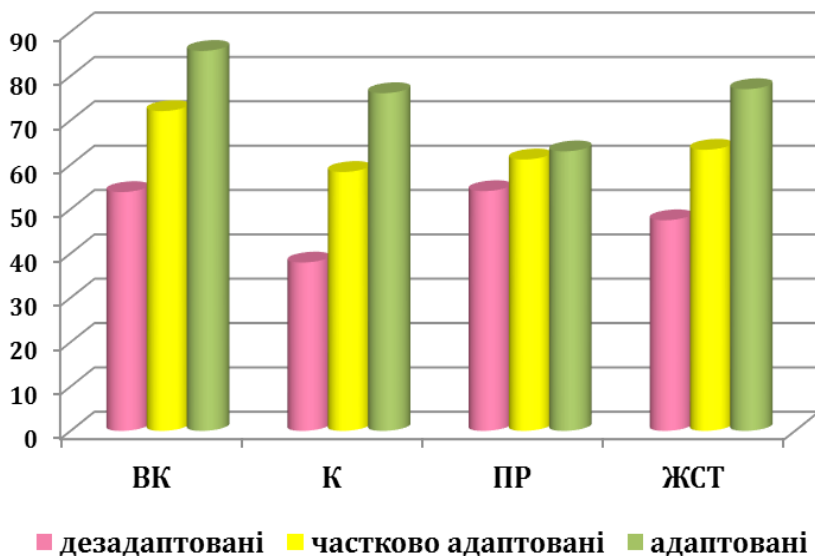


Рис. 2. Характер прояву життєстійкості у трьох дослідних групах

ВК – включеність; К – контроль; ПР – прийняття ризику, ЖСТ – життєстійкість (загальний сумарний показник).

У результаті порівняння дослідних груп іноземних студентів за рівнем життєстійкості виявлено, що «адаптовані» іноземні студенти мають значущо вищі показники включеності (85,68) ($U = 2658,000$; $p < 0,01$), контролю (76,15) ($U = 4738,000$; $p < 0,01$) і загальний показник життєстійкості (77,05) ($U = 4022,000$; $p < 0,01$), ніж студенти з групи «дезадаптовані», проте не відрізняються за переметром прийняття ризику (63,03) ($U = 5598,000$; $p = 0,070$). Тобто адаптовані іноземні студенти активно цікавляться навколишніми подіями, включені у них і отримують задоволення від власних дій; переконані у тому, що вони самі обирають або ініціюють певні ситуації, впливають на результат подій, контролюють їх; сприймають життєві ситуації як стимул

до засвоєння нового, як стимул розвитку, набуття досвіду, готові діяти й за відсутності надійних гарантій успіху; що загалом виявляється у високому рівні життєстійкості.

«Деадаптовані» іноземні студенти почуваються відчуженими, «поза» життям, їх переважно не цікавлять події, що відбуваються довкола, і тому вони мало в них включені; почуваються безпорадними, такими, що не можуть впливати і на свої дії, і на зовнішні ситуації та події. Але вони все ж схильні ризикувати, розглядати життя як спосіб набуття досвіду, готові діяти за відсутності надійних гарантій успіху; проте загалом мають низький рівень життєстійкості.

Як бачимо з отриманих даних, когнітивні «життєстійкі» стратегії – включеність, контроль, прийняття ризику – сприяють високому рівню адаптивності особистості іноземного студента. Ці стратегії (як система переконань) впливають на оцінку стресової ситуації, інтерпретацію її як менш травматичної, зумовлюють відкритість новому і готовність активно діяти у стресовій ситуації з метою її трансформаційного подолання, а, відтак, полегшують процес адаптації до умов інокультурного середовища. Тому ми розуміємо адаптивність як комплексну властивість особистості іноземного студента, що забезпечується використанням у якості адаптивних стратегій таких життєвих переконань: включеність у життя, контроль над подіями, прийняття ризику.

Висновки. Узагальнення отриманих результатів щодо адаптивних стратегій дає змогу визначити критерії диференціації адаптивності / дезадаптивності особистості іноземного студента. До них слід віднести схильність використовувати як стратегії адаптації до умов інокультурного середовища: 1) способи трансформаційного подолання – світоглядні переконання, які забезпечують життєстійкість, включеність у життя, прийняття ризику та здатність впливати на події; 2) ситуаційно-орієнтовані копінгі, такі як планування вирішення проблем, позитивна переоцінка, конфронтація та пошук соціальної підтримки. Зазначені стратегії, за умови їх постійного використання конкретним індивідом, є компонентами складної комплексної властивості – адаптивності особистості.

Перспективи подальших розвідок убачаються в пошуку засобів оцінки якісної переваги виразності певних особистісних властивостей у представників різних культур і розширенні кон-

текстів інтерпретації, які не цілком пересічні за своїм наповненням стосовно до одних і тих самих особистісних властивостей адаптивності особистості в рамках різних культур.

Список використаних джерел

1. Берри Дж. Кросс-культурная психология. Исследования и применение / Дж. Берри, А. Пуртинга. – Харьков : Гуманитарный центр, 2007. – 560 с.
2. Витковская М. И. Адаптация иностранных студентов к условиям жизни и учебы в России (на примере РУДН) / М. И. Витковская, И. В. Троцук // Вестник РУДН. Серия «Социология». – 2004. – № 6–7. – С. 267–283.
3. Ковальчук А. А. Основні підходи до вивчення феномену «адаптивність» / А. А. Ковальчук // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія : Психологічні науки. – Вип. 8. – Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2016. – С. 76–83.
4. Ковальчук А. А. Критерії оцінки адаптованості особистості до інокультурного середовища / А. А. Ковальчук // Соціалізація і ресоціалізація особистості в умовах сучасного суспільства : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., 11–12 листопада 2016 р., м. Київ / за заг. ред. О. Власової, Я. Невідомої, Н. Дембицької. – К. : Вид-во «Віваріо», 2016. – С. 57–59.
5. Косталес Завгородняя А. И. Факторы адаптированности иностранных студентов / А. И. Косталес Завгородняя // Личность в межкультурном пространстве : материалы VII Международной научно-практической конференции, 15–16 ноября 2012 г. – Москва : РУДН, 2012. – Том I. – С. 263–268.
6. Лепшокова З. Х. Взаимосвязь стратегий адаптации мигрантов с их психологическим благополучием : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / Зарина Хизировна Лепшокова. – Москва, 2011. – 21 с.
7. Мельничук М. Г. Психосоціальна адаптація іноземних студентів в освітньому просторі : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Марина Геннадіївна Мельничук. – Харків, 2016. – 248 с.
8. Смолина Т. Л. Адаптация к инокультурной среде: анализ родственных понятий / Т. Л. Смолина // Психология человека: интегративный подход : сб-к ст. – СПб. : Изд-во АНО «ИПП», 2007. – С. 162–167.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Berri Dzh. Kross-kul'turnaja psihologija. Issledovanija i primenienie / Dzh. Berri, A. Purtinga. – Har'kov : Gumanitarnyj centr, 2007. – 560 s.
2. Vitkovskaja M. I. Adaptacija inostrannyh studentov k uslovijam zhizni i ucheby v Rossii (na primere RUDN) / M. I. Vitkovskaja, I. V. Trocuk // Vestnik RUDN. Serija «Sociologija». – 2004. – № 6–7. – S. 267–283.
3. Koval'chuk A. A. Osnovni pidhody do vyvchennja fenomenu «adaptyvnist'» / A. A. Koval'chuk // Visnyk Kam'janec'-Podil's'kogo nacional'nogo universytetu imeni Ivana Ogijenka. Serija : Psihologichni nauky. – Vyp. 8. – Kam'janec'-Podil's'kyj : Medobory-2006, 2016. – S. 76–83.
4. Koval'chuk A. A. Kryterii' ocinky adaptovanosti osobystosti do inokul'turnogo seredovyshha / A. A. Koval'chuk // Socializacija i resocializacija osobystosti v umovah suchasnogo suspil'stva : materialy V Mizhnar. nauk.-prakt. konf., 11–12 lystopada 2016 r., m. Kyi'v / za zag. red. O. Vlasovoi', Ja. Nevidomoi', N. Dembyc'koi'. – K. : Vyd-vo «Vivario», 2016. – S. 57–59.
5. Kostales Zavgorodnjaja A. I. Faktory adaptirovannosti inostrannyh studentov / A. I. Kostales Zavgorodnjaja // Lichnost' v mezhkul'turnom prostranstve : materialy VII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, 15–16 nojabrja 2012 g. – Moskva : RUDN, 2012. – Tom I. – S. 263–268.
6. Lepshokova Z. H. Vzaimosvjaz' strategij adaptacii migrantov s ih psihologicheskim blagopoluchiem : avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk : spec. 19.00.01 «Obshhaja psihologija, psihologija lichnosti, istorija psihologii» / Zarina Hizirovna Lepshokova. – Moskva, 2011. – 21 s.
7. Mel'nychuk M. G. Psychosocial'na adaptacija inozemnyh studentiv v osvितn'omu prostori : dys. ... kand. psihol. nauk : spec. 19.00.07 «Pedagogichna ta vikova psihologija» / Maryna Gennadii'vna Mel'nychuk. – Harkiv, 2016. – 248 s.
8. Smolina T. L. Adaptacija k inokul'turnoj srede: analiz rodstvennyh ponjatij / T. L. Smolina // Psihologija cheloveka: integrativnyj podhod : sb-k st. – SPb. : Izd-vo ANO «IPP», 2007. – S. 162–167.

Received October 19, 2017

Revised November 15, 2017

Accepted December 14, 2017