

## УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРОДУКТИВНОСТИ ИСПОЛЪЗУЕМЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ

*Глушановская Кристина Эдуардовна*  
*ФБГОУ ВО «Пятигорский Государственный Университет»,*  
*г. Пятигорск*

---

Адаптационный потенциал не у всех иностранных студентов является достаточно развитым для эффективного приспособления к новым социально-культурным условиям. Этап предвузовской подготовки иностранных студентов по своей интенсивности адаптационных процессов является наиболее плотным и сложным, именно поэтому мы рассматриваем проблему формирования их адаптационного потенциала на этом этапе. Адаптационный потенциал исследовался многими отечественными и западными учеными. Мы сгруппировали определения адаптационного потенциала по четырем направлениям. Как психофизиологическое качество адаптационный потенциал рассматривали - Д. Дугарова [9], Р.М. Баевский [4], как когнитивное качество - Ж. Пиаже [23], С.А. Шапкин, Л.Г. Дикая [36], как личностное - К. Гольдштейн [8], А. Маслоу [2], К. Роджерс [29], Ю.М. Резник [27], С.В. Величко [6], как коммуникативно-социальное - С.Р. Никитин [20], Е. Калитеевская [11], К. Роджерс [29].

Наше определение адаптационного потенциала включает раскрытие приспособительных ресурсов на всех уровнях индивидуальности – это совокупный показатель имеющихся у иностранного студента возможностей, средств, способностей для приспособления их первичных, вторичных, личностных и социально-культурных свойств к изменяющимся факторам окружающей внешней среды. При этом формируется новое адаптивное поведение индивида, обеспечивающее наиболее благоприятное приспособление его индивидуальности к этим факторам и способствующее решению существующих в новом обществе проблем. Образ действия иностранных студентов, который сопровождается усилиями по преодолению трудностей, называется совладающим, а его стратегии – копинг-стратегиями. Несомненно, совладающее поведение влияет на адаптацию студентов в учебном учреждении. Данное поведение способствует преодолению стрессовой ситуации. Успешности применения копинг-стратегий способствуют развитые личностные качества студента.

Н. П. Александрова и Е. Н. Богданов в исследовании личностных факторов стрессоустойчивости приходят к выводу о том, что основой успешного противостояния стрессу является наличие таких качеств, как интернальный локус контроля, эмоциональная устойчивость, низкий уровень тревожности, умение вербализовать эмоции [1]. Данные качества лежат в основе саморегуляции и стрессоустойчивости, которые, в свою очередь, взаимосвязаны с высокими показателями эмоционального интеллекта.

И. Г. Малкина-Пых пишет о том, что совладающее поведение сопровождается применением различных видов копинг-стратегий за счет вовлечения в данный процесс личностных (адекватная «Я-концепция» и самооценка, низкий уровень нейротизма, внутренний локус контроля, оптимизм, эмпатические ресурсы, умение устанавливать благоприятные межличностные взаимоотношения) и средовых ресурсов (социальная поддержка) [15].

Копинг-поведение может проявляться по-разному на уровнях функционирования индивидуальности иностранного студента. Для развития эффективного совладающего поведения необходимо осознавать ситуацию, находить способы эффективного копинга для снижения уровня стресса. В течение периода адаптации необходимо использовать эффективные методы для запуска адаптивного механизма у студентов, приехавших получать образование с других стран (европейские, африканские, азиатские, арабские), с низким адаптационным потенциалом, сформировать правильные стратегии поведения, чтобы исключить у них возникновение эскапизма (ухода от разрешения проблем в мир иллюзий).

Опираясь на классификацию уровней интегральной индивидуальности, мы пришли к выводу, что для адаптации иностранных студентов к новой культурной среде необходимо исследовать первичные, вторичные свойства индивида, личностные и социально-психологического уровни их интегральной индивидуальности. Мы выделили данные уровни, увидев прямую взаимосвязь с трудностями, которые возникают у студентов при переезде и адаптации: психофизиологические проблемы, когнитивные проблемы, личностные проблемы и социокультурные проблемы. Развивая и работая над уровнями интегральной индивидуальности студентов, мы помогаем им преодолевать трудности и проблемы, тем самым помогаем им адаптироваться в новых социальных культурных условиях. По нашему мнению, студенты с развитыми уровнями интегральной индивидуальности (с высоким адаптированным потенциалом) имеют продуктивные копинг-стратегии, и напротив, студенты с малоразвитыми уровнями интегральной индивидуальности (с низким адаптированным потенциалом) имеют непродуктивные копинг-стратегии.

Посредством физической активности уменьшается стресс благодаря выработке гормонов счастья в организме. Была установлена взаимосвязь между показателями психодинамического уровня, так нейротизм связан с использованием неадаптивных средств реагирования – самообвинения, принятие желаемого за действительное, экстраверсия связана с желанием поделиться с окружающими, выговориться, чувством юмора и поиском социальной поддержки. Уровень оптимизма связан с состоянием иммунной системы. Исследователи

выявили отрицательную связь оптимизма с уровнем стресса и соматическими заболеваниями. Пессимизм связан с более частым избеганием. Пессимисты обладают меньшим потенциалом для преодоления жизненных трудностей. В суждениях пессимистов преобладает мнение о невозможности изменить ситуацию, чувство бессмысленности в следовании целям, в то время как оптимисты считают себя способными справиться с трудными ситуациями и добиться задуманного. Мы можем сделать вывод, что у оптимистов преобладают продуктивные копинг-стратегии, а у пессимистов – непродуктивные.

Исследования показывают, что студенты с высоким уровнем успеваемости и самоэффективности при возникновении сложных ситуаций в основном используют стратегию активного преодоления трудностей и социальной поддержки. Продуктивные стратегии поведения взаимосвязаны с счастьем и удовлетворенностью жизнью. Исследования показывают, что стресс выше у людей, которые редко смеются. У тех, кто часто смеется, напротив, усиление стресса не приводит к росту негативного аффекта.

Одной из наших задач для адаптации иностранных студентов к новой культурной и образовательной среде является развитие адаптивных копинг-стратегий. Существуют различные тренинги для развития умения преодоления стресса. Такие тренинги, как правило, включают техники релаксации и техники развития настойчивости. В последние годы в качестве основных техник выступают когнитивно-поведенческие. Они основаны на представлении о том, что стресс обусловлен негативно окрашенными непродуктивными автоматическими мыслями и иррациональными (неконструктивными) убеждениями. В процессе тренинга эти мысли и идеи заменяются более конструктивными и позитивными внутренними диалогами, человек начинает мыслить более гибко, видя альтернативы. Широко используется техника когнитивной реструктуризации, в результате чего человек изменяет свое представление о проблеме, из-за которой он испытывает стресс (начинает смотреть на нее другими глазами).

Мы исследуем способы и препятствия раскрытия адаптационного потенциала в рамках системы познания индивидуального своеобразия характера взаимосвязей всех свойств индивидуальности студента в рамках теории В.С. Мерлина. Студенты, попадая в новую социально-культурную образовательную среду, испытывают трудности и препятствия в раскрытии их адаптационного потенциала. Мы разделили трудности, которые испытывают молодые люди, приехавшие из других стран получать образование в процессе адаптации, на четыре группы: психофизиологические проблемы; поведенческие проблемы; личностные проблемы; социально-культурные проблемы.

Мы исследовали стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями, применяемые студентами в такой сложной жизненной ситуации, как переезд за границу для обучения на подготовительном отделении Центра Международного образования ФГБОУ ВО «ПГУ». В исследовании участвовали 95 студентов, приехавших получать образование с других стран. Методика «Индикатор копинг-стратегий», разработанная Д. Амирханом [10], позволила нам разделить студентов, приехавших получать образование, на две группы: 32 студента с высоко развитым адаптационным потенциалом и 63 студента с низко развитым адаптационным потенциалом. Также мы использовали метод «интервью» и «кейсов» для индивидуального подхода к каждому студенту ввиду языковых и культурных трудностей. Данные методы помогли нам определить гибкость и уместность применения копинг-стратегий иностранными студентами в той или иной жизненной ситуации. Цель интервью – выявление ресурсов, способствующих преодолению сложной жизненной ситуации иностранными студентами.

Теория «сохранения ресурсов» С.Е. Хобфолла [33], гласит, ресурсы включают в себя состояния, особые характеристики индивидуальности, энергетические свойства, которые важны и ценны для выживания, а также служат средствами достижения поставленных целей. Согласно теории С.Е. Хобфолла существует асимметрия в восприятии утраты и приобретения ресурсов. Уменьшение ресурсов ощущается диспропорционально большей, чем их получение. Эффективное использование ресурсов, их накопление влияют на повышение стрессоустойчивости иностранных студентов.

О. А. Московитина ввела термин «антиресурсности личности» [19]. Автор отмечает, что представления субъекта о своих ресурсах определяют эффективность его копинг-поведения. Например, антиресурсом или препятствием в успешной реализации ресурсов выступает зависимость и боязнь общественного мнения, ригидность установок, застенчивость, а также неадекватное оценивание своих ресурсов, т. е. представление о себе как о неуязвимой личности. Другими словами, представления субъекта, на которых базируются потенциальные копинги, могут выступать как ресурсы или антиресурсы.

По Н. Е. Водопьяновой, ресурсы - это резервные возможности, которые актуализируются при возникновении стресса у субъекта и заключаются в действиях и способах психической саморегуляции, направленных на устранение данного стресса [7]. Инструменты саморегуляции характеризуются целенаправленностью, осознанностью, значимостью, мотивированностью использования либо накоплением с целью успешного преодоления возможного в будущем стресса.

В. И. Моросанова утверждает, стиль саморегуляции индивидуальности является ресурсом преодоления стресса [18]. Конструктивный копинг осуществляется путем использования адаптивных копинг-стратегий, детерминированных средовыми факторами.

Итак, вышеперечисленные исследования и разработки показывают, что негативные последствия столкновения иностранных студентов со сложными жизненными ситуациями могут быть смягчены адаптивными

стратегиями их преодоления. Таким образом, анализ различных ресурсных концепций совладающего поведения позволил выявить, что большинство авторов рассматривают в качестве ресурсов успешного копинг-поведения личностные (индивидуальные) особенности саморегуляции в стрессовой ситуации.

Мы подготовили «кейсы» на темы: здоровье, образовательный процесс, толерантность в группе, отношения с однокурсниками, отношения с преподавателями, бытовые условия. Обнаружили, что метод «кейсов» позволяет конкретизировать и точно обнаружить проблему на том или ином уровне свойств интегральной индивидуальности иностранного студента. Также метод «кейсов» позволяет определить проблему своевременно и гибкости в применении копингов. Впоследствии, данную диагностическую информацию, мы использовали в программе психологической поддержки в рамках групповой и индивидуальной работы.

Затем мы диагностировали показатели интегральной индивидуальности студентов, приехавших получать образование с других стран, двух групп. Свойства психодинамического уровня интегральной индивидуальности были диагностированы с помощью комплекса методик: тест Г. Айзенка [3]; методика Д. Моудсли. Когнитивные свойства индивида были изучены с помощью следующих методик: методика «Пиктограмма» А.Р. Лурия [35]; методика «Корректирующая проба» Б. Бурдона [28]; методика УУД Л.В. Мищенко [17]; методика А.О. Прохорова. Свойства личностного уровня были исследованы с помощью следующих методик: методика Г.У. Солдатовой «Типы этнической идентичности»; методика Г. У. Солдатовой «Этническая аффилиация» [32]; тест жизнестойкости С. Мадди [13]; тест смысловых ориентаций Д.А. Леонтьева; методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерс, Р. Даймонд. Свойства социально-психологического уровня были диагностированы при помощи: методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонда; опросника К. Томаса.

Для статистической обработки полученных данных мы использовали анализ по Т-критерию Стьюдента для того, чтобы сравнить каждое из диагностируемых нами свойств студентов, приехавших получать образование из других стран. Также мы провели комплексный дискриминантный анализ по Калинину, который позволил нам сравнить теперь уже не отдельные свойства психологического портрета, а уровни, которые мы исследовали, причем уровни индивидуальности иностранных студентов с высоко и низко развитым адаптационным потенциалом. Факторная обработка исходных данных (системный анализ) позволила нам выразить интегральную индивидуальность студентов, приехавших получать образование с других стран, с высоко и низко развитым адаптационным потенциалом во взаимосвязи свойств и уровней их индивидуальности.

Поэлементный анализ установил 76% статистически значимых различий в степени выраженности разноуровневых свойств. При этом выше всего статистически значимые различия выражены на ВТСИ и СПУ. Дискриминантный анализ показал, что статистически значимые различия выше всего на ВСИ и ЛУ.

Факторный анализ продемонстрировал, что структуры высокоадаптированных студентов, приехавших получать образование с других стран, гармоничнее, чем структуры индивидуальности иностранных студентов с низким адаптационным потенциалом; индивидуальности высокоадаптированных студентов, более гибкие и пластичные (структуры облические), чем индивидуальности низкоадаптированных студентов (структуры ортогональные); ведущую приспособительную роль в структурах индивидуальности высокоадаптированных студентов, приехавших получать образование с других стран, играет уровень ВТСИ (память, мышление, внимание) и СПУ, у низкоадаптированных студентов, приехавших получать образование с других стран, ведущую приспособительную роль играет ПУ.

Для исследования структур интегральной индивидуальности студентов, приехавших получать образование с других стран, с высоким и низким адаптационным потенциалом мы диагностировали свойства природного уровня, вторичные свойства индивида, свойства личностного и социально-психологического уровней в соотношении с копинг-стратегиями студентов, приехавших получать образование с других стран. Проведя исследование, мы обнаружили зависимость между развитием свойств уровней интегральной индивидуальности студентов, приехавших получать образование с других стран, и эффективностью используемых ими копинг-стратегий.

#### Список литературы

1. Александрова Н.П., Богданов Е.Н. Эмоциональная саморегуляция и личностные факторы стрессоустойчивости // Прикладная и юридическая психология. 2014. №1. С.22-30.
2. Анцыферова Л.И. Психология самоактуализирующейся личности в работах Абрахама Маслоу // Вопросы психологии. 2004. №4. – 192 с.
3. Айзенк Г. Новые IQ тесты. — М.: ЭКСМО, 2003. — 192 с.
4. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. — М.: Медицина, 1997. — 236 с.
5. Рушлинский А.В. Проблема развития и психология мышления // Принцип развития в психологии [Текст] / А.В.Брушлинский. - М.: Наука, 1978. - С. 363.
6. Величко С.В. О развитии адаптационных возможностей личности // Вестник ЮФУ, 2014. - 3. – 223 с.
7. Водопьянова Н.Е. Ресурсное обеспечение противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда (на примере специалистов «субъект-субъектных» профессий): дис. ... д-ра психол. Наук: СПб., 2014. - 460с.

- ольдштейн Курт. О двух формах приспособления к дефектам // "Невропатология и психиатрия", 1940. Т 9. Вып. 6. – 136 с.
- угарова Д. Система подготовки спортивных резервов в вольной борьбе // [Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество](#). – 2015. - № 4. – С. 68.
10. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий [Текст] / Е.П.Ильин. - СПб.: Питер, 2004. – 701с.
  11. Калитеевская Е. Ресурсы творческого несовершенства // Гештальт-97. - М.. 1997. - С.35-42.
  12. *Леонова А.Б., Кузнецова А. С.* Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2007. – 380 с.
  13. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
  14. Маклаков А.Г. Общая Психология. – СПб.: Питер, 2001. – 583.
  15. Малкина-Пых И.Г. Стратегии поведения при стрессе// Московский психологический журнал. - 2007. - №12. - С. 15-25.
- ерлин В.С. Психология индивидуальности: Избранные психологические труды [Текст] / В.С.Мерлин ; под ред. Е.А.Климова. - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЕК, 2005. - 544с.
- ищенко Л.В. Интегративная психология пологендерного развития индивидуальности человека [Текст]: монография / Л.В.Мищенко. - Том I. Период поздней юности. - М.: СГУ, 2010. - 288 с.
18. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. Ин-т психологии РАН; М.: Наука, 2012. - 519 с.
  19. Московитина О.А. Представления о совладании с трудными ситуациями как ресурс и антиресурс личности // Ресурсы и антиресурсы личности в современных копинг-исследованиях: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под ред. Л.И. Дементий. Омск: Изд-во Ом. Гос. Ун-та, 2012. С. 100-104.
  20. Никитин С.Р. Социальная адаптация больного шизофренией // Вестник психологии, 2014. - № 2. – 136 с.
  21. Никитюк Б.А. Психологическая антропология в изучении интегральной индивидуальности и коллективности человека [Текст] / Б.А.Никитюк // Психология индивидуальности в трудах В.С. Мерлина и ее развитие в современном человекознании; под ред. В.В. Белоуса. - Пятигорск: Изд-во Пятигорск. гос. лингвист. ун-та, 1998. - С.46 - 63.
  22. Осницкий А.К. Определение характеристик социальной адаптации // Психология и школа. — 2004. — №1.— С.43-56.
  23. Пиаже Ж. Избранные психологические труды / Ж. Пиаже. – М.: Междунар. Пед. Акад., 1994. – 680 с.
  24. Посохова С.Т. Психология адаптирующейся личности: моногр. - СПб.: Изд-во РГПУ им Герцена, 2001. – 240 с.
  25. Психологические тесты / Под ред. А.А.Карелина: В 2т. – М.: Гумат. издательство Центр ВЛАСОД, 2001. – Т.2. – 248 с.
  26. Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. / А.А. Реан А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. СПб., 2006. - 479 с.
  27. Резник Ю. М., Смирнов Е. А. Жизненные стратегии личности (опыт комплексного анализа). — М.: Институт человека РАН, Независимый институт гражданского общества, 2002. — 260 с.
  28. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. – М., 1995.
  29. Роджерс К. Несколько важных открытий // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 2000. №2. -104 с.
  30. Рубинштейн С. Я. Экспериментальные методики патопсихологии. — М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. — 448 с.
  31. Синягин Ю.В., Мударисов А.А. Влияние восприятия субъектом собственной карьеры на личностно-профессиональное развитие // Образование личности №4, 2015. – 150 с.
  32. Солдатова Г. У. Психология межэтнической напряженности. - М., 1998. – 389 с.
  33. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии, - 2002.
  34. Хазова С.А. Копинг-ресурсы субъекта: основные направления и перспективы исследования // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. 2013. Т.19. №5. С. 188-199.
  35. Херсонский Б.Г. Метод пиктограмм в психодиагностике. — С-П: Речь, 2003.
  36. Шапкин С. А., Дикая Л. Г. Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегий адаптации // Психологический журнал. -1996. - Т. 17, № 1. - С. 19-34.