

ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ У СТУДЕНТІВ-ІНОЗЕМЦІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ АДАПТАЦІЇ

Вечерок О.М., к. філол. н.,

Скальська С.А., Трусова Л.В.

Українська медична стоматологічна академія

E-mail: vecherok29@ukr.net

Вступ. Життя людини в сучасному суспільстві передбачає її існування і розвиток в умовах крайньої невизначеності. Нестабільність економічних, політичних і соціальних умов породжує труднощі щодо орієнтування людини в навколишньому соціальному просторі. У зв'язку із цим особливої актуальності набувають проблеми, пов'язані з адаптацією і виробленням особистістю ефективних стратегій подолання ситуацій, пов'язаних з невизначеністю і стресом.

Освітнє середовище сучасного вищого навчального закладу, основна мета якого полягає у саморозвитку та самореалізації суб'єктів освіти, – також є викликом особливої складності, насамперед для студентів-іноземців.

Сутність. Адаптація, що розуміється в широкому сенсі як пристосування людини до навколишніх умов, має два аспекти: біологічний і психологічний. Перший відображає особливості пристосування організму людини до нового середовища, зокрема, до незвичних кліматичних умов, часового поясу тощо. Психологічний аспект адаптації полягає в пристосуванні людини як особистості до вимог конкретної соціальної групи і суспільства в цілому з урахуванням своїх потреб, прагнень і інтересів.

У якості засобу подолання стресу сучасна психологія розглядає поняття копінгу та пов'язаних з ним категорій, таких, як копінг-поведінка, копінг-стратегії, допінг-ресурси. **Копінг** (від англ. coping – долати) – це те, що робить людина, щоб впоратися зі стресом, опанувати або мінімізувати стрес чи конфлікт. Поняття об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб впоратися із запитами буденного життя. Копінг-поведінка – поведінка людини, що характеризується здатністю впоратися зі стресовою ситуацією [4].

Отже, копінг, або «подолання стресу», дослідники розглядають як діяльність особистості, спрямовану на підтримку або збереження балансу між вимогами середовища і ресурсами, що відповідають цим вимогам. Психологічне призначення копінгу полягає в тому, щоб людина змогла якнайкраще адаптуватися до вимог ситуації, опанувати її, ослабити чи пом'якшити її вимоги. Головне завдання копінгу – забезпечення й підтримка благополуччя людини, її фізичного і психічного здоров'я та досягнення задоволеності соціальними відносинами.

В центрі уваги науковців, що займаються даною проблемою, – дослідження стресу і його наслідків, а також моделей поведінки особистості в стресових ситуаціях. Р. Лазарус і С. Фолкман виділяють дві основні моделі поведінки або копінг-стратегії: 1) проблемно-орієнтований копінг, коли зусилля людини спрямовуються на вирішення виниклої проблеми; 2) емоційно-орієнтований копінг (коли відбувається зміна власних установок щодо ситуації) [2, с. 237-238].

«Проблемно-орієнтований стиль поведінки передбачає раціональний аналіз проблеми і пов'язаний із розробленням та реалізацією плану залагодження складної ситуації. Проявляється в таких формах поведінки, як самостійний аналіз проблемної ситуації, звернення по допомогу до інших, пошук додаткової інформації.

Суб'єктивно-орієнтований стиль є наслідком емоційного реагування на ситуацію і не супроводжується конкретними діями. Проявляється у вигляді спроб не думати про проблему взагалі, залучення інших у свої переживання, бажання забути уві сні, «втопити» свої проблеми в алкоголі, компенсувати негативні емоції наркотиками або їжею. Копінг, спрямований на емоції, виявляється як когнітивні, емоційні і поведінкові зусилля, за допомогою яких особистість намагається редукувати емоційну напругу [3, с. 292]».

Копінг-стратегія «розв'язання проблем» – найважливіша складова копінг-поведінки, метою якої є відкриття широкого кола альтернативних

рішень, що сприяють загальній соціальній адаптації. Вона розглядається як когнітивно-поведінковий процес, шляхом якого особистість обирає ефективні стратегії подолання складних життєвих ситуацій. Дана копінг-стратегія передбачає активну розумову діяльність, яка полягає в аналізі стресової ситуації та засобів її зміни. Необхідною умовою реалізації її є фокусування на проблемі та визначення шляхів її вирішення.

Відомо, що найчастіше в стресовій ситуації поведінка та дії людини неадекватні та дезорганізовані. Така реакція на дію стрес-чинника вимагає від людини виконання мінімум двох дій: по-перше, оцінки ситуації та по-друге, усунення або зменшення джерела стресу. Копінг-стратегія «розв'язання проблем» є найбільш раціональною та адекватною в стресовій ситуації, що передбачає зусилля, спрямовані на розуміння складної ситуації, яка виникла, її аналіз, пошук оптимального рішення шляхом аналізу можливих альтернатив, а також планування та поетапне додання існуючих перешкод. Застосування практичних кроків, що спрямовані на розв'язання ситуації, значно підвищує конструктивність та ефективність її подолання.

«Пошук соціальної підтримки» є копінг-стратегією, що орієнтована на подолання складної життєвої ситуації за допомогою інших людей, за умови якої зазвичай має місце прагнення до активної взаємодії з оточуючими з метою отримати підтримку. Вона передбачає пошук емоційної підтримки у друзів, рідних, родичів у складних життєвих обставинах без зміни себе та ситуації, що склалася. Містить такі способи: «спілкування», «пошук підтримки, створення соціальної мережі підтримки», «консультації з фахівцями» (психолог-консультант, психотерапевт).

Розрізняють два варіанти такої поведінки. Перший – поведінка, що спрямована на пошук емоційної підтримки, виражається у бажанні поділитися своїми переживаннями з близькими людьми і отримати відповідний емоційний відгук. Другий – поведінка, що спрямована на пошук інформаційної і практичної допомоги від інших людей (родичів, друзів, знайомих тощо), як правило, проявляється у звертанні до знань і життєвого досвіду значимої

людини (пошук інструментальної підтримки). Таку поведінку можна оцінити як одну з найбільш продуктивних стратегій подолання різних складних життєвих ситуацій. Соціальна підтримка – це захист людини, який чинить перешкоди захворюванню у кризових та стресогенних ситуаціях і призводить суб'єкта до думки, що його люблять, цінують, про нього турбуються і що він є членом соціальної мережі і має з нею взаємні обов'язки.

Стратегія «пошук соціальної підтримки» дозволяє визначити можливі джерела соціальної підтримки для подолання стресової ситуації за допомогою актуальних когнітивних, поведінкових і емоційних відповідей. Пом'якшуючи вплив стресорів на організм, дана копінг-стратегія тим самим зберігає здоров'я і благополуччя людини та формує її поведінку. Попередні невдалі спроби її отримати у подальшому пригнічують прагнення її пошуку. Особливої ролі соціальна підтримка набуває у критичній стадії підліткового віку і у період ранньої зрілості [5].

У випадку зі студентами-іноземцями, котрі, з одного боку, ще не є зрілими особистостями, з іншого, позбавлені підтримки родичів та близьких, провідна роль у соціальній підтримці відводиться викладачеві – куратору групи. Саме він виступає головною зв'язковою ланкою між студентом та новим для нього оточуючим середовищем. Обов'язки куратора на підготовчому відділенні для іноземних слухачів протягом навчального року передбачають проведення цілої низки виховних та культурно-освітніх заходів, зокрема інформативно-виховних бесід на наступну тематику:

- 1) Про порядок оформлення посвідки на тимчасове проживання та адресу реєстрації.
- 2) Про обов'язковий медичний огляд іноземців, що вперше прибули на навчання.
- 3) Про правила проживання іноземців в Україні та пересування територією.
- 4) Про правила проживання у гуртожитку.
- 5) Про організацію навчання у навчально-науковому центрі з підготовки іноземних громадян.

- 6) Про медичне обслуговування іноземців в Україні.
- 7) Про організацію робочого дня.
- 8) Про підготовку студентів до складання заліків та екзаменів, про виконання програми та відпрацювання пропущених занять.
- 9) Про національні та релігійні свята в Україні.
- 10) Про дотримання правил безпеки під час літніх канікул, правила поведінки біля водойм.
- 11) Про подальше навчання в Україні, про порядок закінчення навчально-наукового центру та отримання документів.

Дані бесіди мають на меті запобігання стресовим ситуаціям у ході вирішення як навчальних, так і побутових проблем.

Ефективному сприйняттю соціальної підтримки сприяє впевненість особистості у тому, що реалізується її потреба у підтримці, інформації та зворотному зв'язку, оскільки вона є одним із проявів турботи про тих, хто шукає можливість розповісти про свої проблеми людям, які спроможні допомогти.

Копінг-стратегія «уникання» орієнтує поведінку людини на відновлення емоційного благополуччя за рахунок спроб уникнути будь-якої взаємодії з існуючою проблемою. Вона дозволяє особистості зменшити емоційну напругу, емоційний компонент стресу замість зміни самої ситуації. Зазвичай це проявляється в намаганнях не думати про проблему, не звертати на неї уваги, переноситися у фантазіях з неприємної реальності до більш благополучного часу, забуватися за допомогою алкоголю, транквілізаторів або наркотичних речовин тощо. Психологічний механізм такої поведінки характеризується інфантильною оцінкою того, що відбувається і є дуже близьким до механізмів психологічного захисту і тому неконструктивним шляхом розв'язання проблемної життєвої ситуації.

Інший варіант цієї ж стратегії, це коли людина може намагатися змиритися з ситуацією, прийняти її як неминучу, вчитися співіснувати з новими обставинами, які не можна розв'язати об'єктивно, приймаючи їх як частину

свого життя. В психологічній практиці подібна поведінка оцінюється як найбільш продуктивна в ситуаціях втрати (наприклад, смерть когось з близьких, втрата здоров'я тощо). Життя щоразу підкидає як окремій людині, так і людству в цілому нові виклики. Сьогодні ми стикнулися з таким викликом, що носить глобальний характер, – пандемією. В таких ситуаціях зусилля людини повинні бути спрямовані на зміну власного ставлення до ситуації з врахуванням негативних обставин, що оцінюються нею як незворотні.

Отже, копінг-стратегію «уникання» не можна однозначно визначати як негативну. Вона має і позитивний сенс – регулювання емоцій і підтримання афективної рівноваги, що пом'якшує вплив стресорів за рахунок використання інтрапсихічних механізмів регуляції поведінки у ситуаціях, розв'язання яких вимагає відстроченої дії.

Активне використання індивідом копінг-стратегії «уникання» можна розглядати як домінування у поведінці мотивації уникання невдачі над мотивацією досягнення успіху, а також як сигнал про можливі внутрішньо особистісні конфлікти. Домінування ж мотивації досягнення успіху над мотивацією уникання сприяє формуванню ефективної адаптивної поведінки [5].

Висновки. Кожна людина виробляє індивідуальні способи боротьби зі стресом, які називаються копінг-реакціями. Прояв копінг-поведінки як адаптивної і зрілої поведінки, що позбавлена психоемоційного напруження, забезпечують копінг-ресурси, від змісту яких залежить ефективність подолання людиною стресової ситуації. Копінг-ресурси розглядаються як внутрішні та зовнішні змінні, які сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях; як адаптаційна здібність психіки людини посилювати інтенсивність діяльності у порівнянні із станом відносного спокою; як особистісні засоби, цінності, можливості, що наявні в потенційному стані, та які людина за необхідності може використовувати подолання стресової ситуації [1, с. 98].

Поняття копіngu безпосередньо пов'язане з психологічною адаптацією, однак тема пристосування людини до постійно змінюваних умов також зобов'язує розглядати і соціокультурну адаптацію. Соціокультурна адаптація – це процес пристосування людини до умов нового соціокультурного середовища: інших культурних цінностей, морально-етичних норм, традицій, побуту тощо. Навчально-виховний процес на підготовчому відділенні передбачає як аудиторні, так і позааудиторні культурно-освітні заходи, котрі мають стати предметом наступного дослідження.

Список літератури:

1. Грандт В.В. Копінг-ресурси як чинник професійного здоров'я представників екстрених служб: вектори психологічної ефективності збереження професійної надійності / В. В. Грандт // Проблеми сучасної психології. – 2012. – № 1. – С. 97-102.
2. Кузьменко Ю.В. Аналіз концепцій адаптації і допінг-поведінки особистості у важких життєвих умовах у зарубіжній психології // Вісник Національного університету оборони України. – 2013. – № 6(37). – С. 236–241.
3. Шебанова В.І. Копінг-поведінка і механізми подолання стресу // Соціальна психологія особистості. – Херсон, 2011. – С. 289–296.
4. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Копінг>
5. <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/3/1.html>