

УДК: 159.98:167

© Мельничук М.Г., 2014 р.

<http://orcid.org/0000-0002-2895-0978>

М.Г. Мельничук
Національний університет
радіоелектроніки, м. Харків

ТРЕНІНГ-ПРОГРАМА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ

У статті розглянуто завдання психосоціальної адаптації іноземних студентів у процесі навчання. Наведено результати дослідження та визначено головні проблеми з точки зору психосоціальної та освітянської підтримки. Розглянуті психологічні розлади та адаптаційні механізми. Для іноземних студентів запропоновано тренінг-програму психосоціальної адаптації, виконання якої має на меті опанування певних практичних навичок у сфері соціально-психологічної адаптації.

Ключові слова: психосоціальна адаптація, іноземні студенти, психологічні розлади, адаптаційні механізми, тренінг-програма.

М.Г. Мельничук

ТРЕНИНГ-ПРОГРАММА ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

В статье рассмотрены задачи психосоциальной адаптации иностранных студентов в процессе обучения. Представлены результаты исследования и определены основные проблемы с точки зрения психосоциальной и образовательной поддержки. Рассмотрены психологические расстройства и адаптационные механизмы. Для иностранных студентов предложена тренинг-программа психосоциальной адаптации, выполнение которой имеет целью овладение определенными практическими навыками в области социально-психологической адаптации.

Ключевые слова: психосоциальная адаптация, иностранные студенты, психологические расстройства, адаптационные механизмы, тренинг-программа.

M.G. Melnichuk

PSYCHO-SOCIAL ADAPTATION TRAINING PROGRAM FOR FOREIGN STUDENTS: REVIEW

The article represents review of literature on psycho-social problems of foreign students. We studied psychological disorders and adaptation mechanisms of foreigners in education process. The article suggests training program for foreign students that aims acquirement of several practical skills in psycho-social adaptation area.

Key words: psycho-social adaptation, foreign students, psychological disorders, adaptation mechanisms, training program.

Постановка проблеми. Система вітчизняної освіти з кожним роком набуває все більш виражений міжнародний характер, про що свідчить

зростання кількості іноземних студентів, які навчаються у вишах України. У зв'язку з цим, одним з найважливіших завдань, яке виникає перед колективом вищого навчального закладу, є завдання психосоціальної адаптації іноземців до нових для них умов існування.

Від того наскільки тривалим виявиться процес адаптації, залежать академічні успіхи іноземних студентів, і, в цілому, їх професійне становлення. Адаптація тимчасового мігранта, яким є студент-іноземець, є складною, динамічною і багатосторонньою перебудовою споживчомотиваційної сфери, комплексу наявних умінь, навичок і звичок відповідно до нових вимог. У разі навчання в рідній країні (у звичному оточенні) студент легко справляється з проблемами взаємодії з середовищем, не відчуваючи при цьому необхідності у будь-якій адаптації. Інша ситуація складається тоді, коли студент-мігрант перебуває у відриві від звичного соціуму: контакти з чужим для нього оточенням (однолітками і педагогами) викликають певні труднощі, значних зусиль потребує засвоєння навчального плану.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Переважна більшість іноземних студентів, що навчаються сьогодні у вищих навчальних закладах України, є уродженцями держав з несприятливою економічною і політичною ситуацією, наявністю природних катаклізмів та перманентних військових конфліктів. Різний травматичний досвід (політичного, соціального, природного характеру), отриманий на батьківщині, а також сам факт міграції негативно впливають на процес адаптації тимчасових переселенців до життя на новому місці, та на їх адаптацію в освітньому просторі, зокрема [4 – 7; 15].

Іноземні студенти повною мірою схильні до емоційного сприйняття ситуації, що склалася у зв'язку з імміграцією і зазнають психологічної кризи внаслідок вікових, соціальних та психологічних особливостей. Одним з проявів цієї кризи є дезадаптація — втрата ціннісних орієнтирів, що є основою побудови сценаріїв життя, вибору стратегій фахової і особистісної самореалізації. Таким чином, у зв'язку з кардинальною зміною соціального оточення, способу життя та діяльності студентів-іноземців, а також проходженням нормативної кризи в юнацькому віці, яка пов'язана з професійним та індивідуальним самовизначенням, виникає необхідність в їх психосоціальної адаптації [1; 2; 9; 11; 13].

Виклад основного матеріалу дослідження. Проведене дослідження тимчасових мігрантів, що отримують освіту у вищих навчальних закладах України (N=97, 1-3 курси навчання) виявило високий відсоток наявності симптомів психосоціальної травми: психологічної фрагментації, втрати відчуття захищеності, надійності, віри у свої сили, разом з відчуттям дезорієнтації і, що найбільш важливо, втрати свого «Я». У випробуванні ви-

користувались наступні методики: GHQ-12, Satisfaction with Life Scale, Self-Esteem Scale, Multidimensional Scale of Perceived Social Support, PCL-5, LEC, CSI, авторська методика [7; 9; 11]. У дослідженні приймали участь: уродженці Арабської Республіки Єгипет (3%), Ісламської Республіки Афганістан (17%), Ісламської Республіки Іран (15%), Республіки Ірак (20%), Республіки Камерун (7%), Республіки Судан (10%), Федеративної Республіки Нігерія (28%). Найбільш поширеними реакціями на травматичні події виявилися: порушення сну (психосоматичні інсомнії, порушення ритму сну і таке інше), депресивні розлади, а також відчуття провини. У зв'язку з цим, на часі постає питання розробки дієвих механізмів психосоціальної адаптації, спрямованих на підвищення ефективності освітнього процесу у іноземних студентів в нових умовах існування.

Як свідчить аналіз результатів дослідження, головною проблемою, з якою стикаються закордонні громадяни в Україні, є, передусім, мовний бар'єр. Велика кількість опитаних відносять цю проблему до психологічно-травматичних чинників, що обмежують їх нинішню соціальну активність. Подібним же травматичним досвідом більшість мігрантів вважають процес пристосування до нових умов життєдіяльності (ментальні, юридичні, кліматичні, побутові аспекти). Наприклад, для багатьох проблемою являється спілкування з сусідами по гуртожитку — при розміщенні студентів у кампусі рідко враховуються культуральні національні особливості, що створює додаткові складнощі при спільному проживанні представників різних країн, культур і релігій.

Також до травматичних подій мігранти відносять власне процес навчання в університеті. Тут першою у ряді проблем є сам вступ до того або іншого навчального закладу що, найчастіше, обумовлено рішенням батьків, а не власним бажанням здобуття конкретної професії. При цьому вибір країни для тимчасового перебування залежить від можливості отримання престижного диплому міжнародного зразка. Не останню роль відіграє її близькість до Європейського Союзу, стабільність політичної та економічної ситуації.

Крім того, під час проведення дослідження виявилось, що різко негативну реакцію іноземців викликають питання, що стосуються персональних комунікацій з представниками різних державних структур. Студенти відмічають, що, у більшості випадків, не мають адекватної медичної або соціальної допомоги, прагнуть уникати зустрічей із співробітниками правоохоронних органів і чиновниками міграційної служби, бо не довіряють їм. Соціальну підтримку вони отримують, в основному, від родичів і друзів (дистанційно або ж безпосередньо), і значно рідше — від університетських педагогів та психологів.

Отримані в ході дослідження результати, добре узгоджуються з теорією [3] та, серед іншого, дозволяють визначити найпоширеніші моделі адаптаційної поведінки, що застосовуються опитаними іноземними студентами на практиці:

- замкнутість, занурення до себе (один із способів — постійне перебування у підключених до програвача навушниках, навіть в університетській аудиторії);
- релігійний фанатизм (виконання культових приписів і обов'язків, що займає весь вільний від навчання час);
- гіперактивна соціалізація (тісний контакт з якомога більшою кількістю друзів, відвідування нічних клубів, дискотек тощо).

Виявлена в ході дослідження фрустраційна поведінка іноземних студентів, на нашу думку, свідчить про їх психосоціальну дезадаптацію та вимагає прийняття дієвих заходів з підвищення ефективності процесу адаптації мігрантів в освітньому просторі. Для вирішення цього завдання, на основі спільної методики Національного центру вивчення посттравматичних стресових розладів і Національної мережі дитячого травматичного стресу США [13], нами було розроблено відповідну тренінг-програму. Тренінг, що пропонується до виконання, складається з шести сеансів тривалістю 60 хвилин кожен і розрахований на роботу в групі до 15 осіб. Сеанси проводяться у формі бесіди.

Перший сеанс: Збір інформації про події, що травмують.

Мета: отримання якнайповнішої картини психотравми; вірне розставлення акцентів; визначення стратегії поведінки.

В ході сеансу студенти-мігранти отримують інформацію про різні стресові чинники, яким піддаються люди, що пережили травматичні події різної природи і різного ступеню тяжкості. Ведучий розповідає про стратегії поведінки, яким можна слідувати в тій або іншій ситуації. Ставить питання, стимулюючи і підтримуючи обмін думками. У кінці бесіди учасникам пропонується відповісти на питання анкети (Screening Form). Анкетування дозволяє побудувати профіль кожного студента, в якому висвітлюються наступні напрями: фізичне здоров'я; емоційний стан; стабільність і захищеність; добробут; шкідливі звички і залежності; соціальні ролі; міжособистісні стосунки.

Другий сеанс: Ознайомлення з адаптаційними механізмами.

Мета: розгляд адаптаційних механізмів та тактик поведінки в посттравматичний період.

Під час проведення сеансу розглядаються різні механізми адаптації. Групі належить вибрати найбільш відповідну стратегію поведінки в різних ситуаціях. Пропонується чотириступінчаста модель вирішення конф-

лікту: визначення проблеми і з'ясування власного відношення до неї; встановлення цілей; мозковий штурм; спільний вибір найбільш адекватної поведінки. Кожна ступінь моделі розглядається індивідуально, після чого ведучий пропонує учасникам групи записати свою проблему в спеціально розробленій для цього формі (Problem-Solving Worksheet). Надалі кожна форма відпрацьовується, а отримані результати використовуються в побудованому раніше профілі студента.

Третій сеанс: Спрямованість на позитивну діяльність.

Мета: осмислення травматичної події, її наслідків і впливу на життя мігрантів; залучення групи до позитивної активності.

В ході сеансу розглядається зв'язок думок, почуттів і поведінки студентів в посттравматичний період. Проводяться спроби переосмислення травми, що сталася, а потім — зміни негативних думок і дій на позитивні. Таким чином, встановлюється зв'язок думок і дій зі зміною почуттів і відношення до травматичних подій. Далі групі пропонується список позитивних занять (Positive Activity Worksheet) — групових та індивідуальних, активних та пасивних тощо. Спільно з ведучим складаються індивідуальні плани роботи, визначається частота і форма звітності. Дані фіксуються у профілі студента.

Четвертий сеанс: Управління реакціями.

Мета: діагностування психотравми; оволодіння деякими методами відновлення психічного здоров'я.

Під час проведення сеансу ведучий розповідає про найбільш поширені форми психічних розладів, що виникають в результаті травматичних подій, а також про види психологічної підтримки, що надається потерпілим. Групі пропонуються різні моделі поведінки, проаналізувавши які кожен студент може вибрати найбільш прийнятний для себе варіант. З метою контролю поточного психологічного стану в групі, використовуються анкети для опитування (Posttraumatic Stress, Anger and Irritability, Sleep Difficulties, Depressed Mood, Drug and Alcohol Problems). Результати обробки анкет також заносяться до профілю студента.

П'ятий сеанс: Позитивні думки.

Мета: диференціація почуттів і думок, пов'язаних з травматичною подією; вміння змінювати характер думок.

В ході сеансу ведучий розповідає про вплив негативних думок на психіку людини. Групі пропонується список негативних суджень та їх антоніми (Helpful Thinking Handout). Під керівництвом ведучого, студенти вибирають найбільш близькі для себе судження та намагаються знайти їм заміну з числа позитивних. Потім кожен учасник описує зазнаний травматичний досвід і пов'язані з ним відчуття, намагаючись знайти у цьому по-

зитивні сторони. Ведучий використовує дані з побудованого раніше профілю студента.

Шостий сеанс: Гармонійні соціальні зв'язки.

Мета: уміння налагоджувати і додержувати стосунки з оточенням.

Під час проведення сеансу ведучий розповідає про корисність гармонійних стосунків з родичами, друзями та знайомими, і про ту психосоціальну допомогу, яку можна від них отримати. Студентам пропонується заповнити список соціальних зв'язків (Social Connections List), для визначення свого основного оточення. Потім, під керівництвом ведучого, учасники самі призначають ролі, які близькі люди відіграють в їх житті та розробляють план надання ними соціально-психологічної підтримки. Розглядаються різні варіанти отримання допомоги. Ведучий використовує дані з профілю студента.

Висновки. У рамках проведеного дослідження було виявлено ряд проблем, з якими стикаються іноземні студенти під час навчання у вищому навчальному закладі. З метою підвищення ефективності процесу адаптації в освітньому просторі, нами було запропоновано тренінг-програму, спрямовану на оволодіння тимчасовими мігрантами певних практичних навичок в галузі психосоціальної адаптації. Аналіз ефективності цієї програми передбачається проводити шляхом тестування учасників перед початком і після закінчення тренінгу, а також провести контрольне опитування через три тижні після закінчення занять.

Література

1. Донских Т.П. Социально-психологическая адаптация студента-мигранта в новых социокультурных условиях / Т.П. Донских // Вестник Оренбургского государственного университета. — 2010. — №12 (118). — С. 167-172.
2. Иванова, М.А. Социально-психологическая адаптация иностранных студентов первого года обучения в вузе / М.А. Иванова, И.А. Титкова. — СПб. : НПО ЦКТИ, 1993. — 62 с.
3. Налчаджян, А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А.А. Налчаджян. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Эксмо, 2010. — 368 с.
4. Красильников, И.А. Социально-психологическая адаптация личности и стратегии разрешения внутренних конфликтов / И.А. Красильников, В.В. Константинов // Известия Самарского научного центра РАН. — 2009. — Т. 11. — №4 (4) — С. 932-937.
5. Реан, А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. — СПб. : Прайм-Еврознак, 2006. — 479 с.
6. Социально-психологическая адаптация мигрантов в современном мире : сб. ст. / под ред. В.В. Константинова. — Пенза : ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2012. — 252 с.

7. Хомуленко Т.Б. Психологія іншомовної текстової діяльності [монографія] / Т.Б. Хомуленко, О.О.Євдокимова. — Х.: “Нове слово”, 2004. — 239 с.
8. Blanchard, E.B. Psychometric properties of the PTSD checklist (PCL) / E.B. Blanchard, J. Jones-Alexander, T.C. Buckley // Behavioral Research & Therapy. — 1996. — №34. — P. 669-673.
9. Fuligni, A. The academic achievement of adolescents from immigrant families: The roles of family background, attitudes, and behavior / A. Fuligni // Child Development. — 1997. — №68. — P. 351-363.
10. Gray, M.J. The psychometric properties of the Life Events Checklist / M.J. Gray, B.T. Litz, J.L. Hsu, T.W. Lombardo // Assessment. — 2004. — №11. — P. 330-341.
11. Hovey, J. Acculturative stress, depression and suicidal ideation among immigrant / J. Hovey, C. King // Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. — 1996. — №35. — P. 1183-1192.
12. Jackson, C. The General Health Questionnaire / C. Jackson // Occupational Medicine. — 2007. — P. 57-59.
13. James, D. Coping with a new society: The unique psychosocial problems of immigrant youth / D. James // Journal of School Health. — 1997. — №67. — P. 98-102.
14. Skills for Psychological Recovery: Field Operations Guide / National Center for PTSD, National Child Traumatic Stress Network, 2010. — 167 p.
15. Ward, C. Psychological and Socio-cultural Adjustment during Cross-cultural Transitions: A Comparison of Secondary Students Overseas and at Home / C. Ward, A. Kennedy // International Journal of Psychology. — 1993. — №28 (2). — P. 129-147.