Оглавление

Введение

Глава 1. Теоретический анализ понятия совладающего поведения

.1 Особенности психологической адаптации иностранных студентов

.2 Особенности социокультурной адаптации иностранных студентов

.3 Особенности педагогического аспекта адаптации иностранных студентов

Глава 2. Эмпирическое исследование копинг-стратегий, используемых иностранными студентами в новой образовательной среде

.1 Проблема исследования, цель, задачи, гипотезы

.2 Программа эмпирического исследования

.3 Описание результатов

.4 Обсуждение результатов

Выводы

Заключение

Список литературы

Приложение 1

Приложение 2

Введение

Современный мир характеризуется динамичными изменениями во всех сферах жизни. Из-за этого возникает проблема функционирования и приспособления человека к постоянно изменяющимся условиям. Одним из факторов, помогающих справляться с подобной ситуацией, является совладающее поведение или копинг.

Понятие “coping” происходит от английского “to cope” (преодолевать), соответственно копинг-стратегии подразумевают под собой осознанное использование человеком приемов совладания с субъективно трудными ситуациями [9].

Понятие копинга непосредственно связано с психологической адаптацией, однако тема приспособления человека к изменяющимся условиям также обязывает рассматривать и социокультурную адаптацию. Под социокультурной адаптацией мы будем понимать процесс приспособления человека к условиям новой социокультурной среды, а именно: к новым ценностям, ежедневным трудностям, моральным нормам, поведению, традициям, принятым в новом обществе и т.д.

Настоящее исследование предполагает рассмотрение особенностей копинг-стратегий у иностранных студентов, прибывших в Москву для получения образования. Россия является относительно новым направлением для обучения студентов, прибывших из-за рубежа. Этим фактом объясняется недостаток исследований, описывающих совладающее поведение студентов, которые сталкиваются с абсолютно новой, уникальной и специфической средой. Практически для каждого студента, и в том числе для иностранного, характерны периодические усиления тревоги, стресса и уровня нервно-психического напряжения в процессе обучения. Данные феномены связаны с опасением студента не справиться с предлагаемыми учебным заведением заданиями, повышением ответственности за свои результаты, интенсификацией процесса обучения и т.д.

Под термином « иностранный студент» мы понимаем лицо, выезжающее за границу, а именно в Россию, для получения образования различного уровня и различной специализации.

Проблема совладающего поведения разрабатывалась примерно с 60-х годов XX века. Среди зарубежных авторов, занимающихся темой копинга, можно отметить Р. Лазаруса (R.Lazarus), Дж. Амирхана (J.Amirkhan), Э. Хайма (Е.Heim), М. Шейера (M.Scheier), Ч. Карвера (K.Carver) и др. В отечественной психологии данную тему разрабатывали Т.Л. Крюкова, Г.А. Виленская, Н.Е. Водопьянова, Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева и др.

Характерные особенности копинг-стратегий у иностранных студентов в условиях вхождения в новую образовательную среду, факторы выбора совладающего поведения, связанные с изменением образовательной системы, трудности, ухудшающие процесс аккультурации - одни из высоко актуальных тем исследований копинга, которые могут быть рассмотрены применительно к студентам университета НИУ «Высшая школа экономики».

В настоящее время наблюдается активный интерес, проявляемый зарубежными авторами к теме совладающего поведения личности в образовательной среде. В свою очередь, задачей для отечественных исследований является поддержание научного диалога, который требует раскрытие значения данной проблематики и для российских реалий.

Адаптация к новому образовательному процессу обеспечивает адекватное взаимодействие студента с социальной и интеллектуальной средой учебного заведения. Кроме этого у студентов отмечается возможное формирование новых качеств и установок личности, идентификации с профессией, принятия новых социальных ролей и статуса и т.д.

Под адаптацией иностранных студентов к новой образовательной среде российского вуза мы понимаем сложный процесс вхождения, приспособления и становления личности иностранного студента в образовательном поле учебного заведения [3].

Также важно отметить, что в процессе социокультурной адаптации иностранные студенты вынуждены преодолевать различного рода психологические, социальные, моральные, и, возможно, религиозные барьеры. Им приходиться осваивать новые виды деятельности, формы поведения и ценностные ориентиры. Успешная адаптация студента во многом влияет на эффективность процесса обучения в новой стране. Кроме этого, успешное вхождение в новую образовательную среду коррелирует с применением адаптивных копинг-стратегий.

Несмотря на то, что замечается выраженный интерес ученых к сфере совладающего поведения, можно отметить некоторые противоречия между подходами к данной проблематике копинга.

Р. Мус (R. Moos) и А. Биллингс (А. Billings) определяют совладающее поведение как « относительно постоянную предрасположенность отвечать на стрессовые события жизни определенным образом». По их мнению, стиль совладающего поведения формируется в детстве и в дальнейшем практически не подвержен изменению. Человек привыкает реагировать на различные трудности определенным репертуаром поведения, который прослеживается на протяжении всей его жизни [13].

С этой точкой зрения согласны М. Вей, Т. Ку, Д. Расселл и А. Олах [24, 33].

С другой стороны Р.Лазарус и С.Фолкман понимают копинг как динамический процесс, который изменяется в условия смены ситуации, зависит от стадии конфликта и его субъективной оценки индивидом [21].

С ними соглашаются многие авторы, в их числе Л.И. Корсакова, которая считает, что совладающий репертуар зависит, по меньшей мере, от личностных и ситуационных характеристик. Это говорит о том, что на одного и того же человека в различные периоды жизни одно и тоже событие может оказывать разное травматическое воздействие. В зависимости от оказанных травматических воздействий человек выбирает подходящие на данный момент копинг-стратегии, что свидетельствует об их изменчивости с течением жизни [4].

Т.Л. Крюкова также отмечает, что копинг-поведение трансформируется в процессе изменения трудной ситуации. Совладающее поведение обладает собственной динамикой и может изменяться в соответствии с требованиями ситуации к человеку, либо в соответствии с собственными изменениями индивида в ситуации [5].

Замечается неоднозначное отношение ученых по отношению к такому фундаментальному вопросу в проблематике копингов как их развитие или постоянство в течение жизни человека.

Таким образом, можно заметить противоречие между имеющимися в науке данными, подтверждающими различные точки зрения относительно процесса изменения копинг-поведения в течение жизни индивида.

Однако мы можем отметить еще один вопрос, который требует более тщательного рассмотрения: является ли смена образовательной среды студента достаточным фактором, обеспечивающим изменение его совладающего поведения в ситуации обучения, либо подобное событие не привносит в совладающий репертуар студента никаких изменений.

Экстраполируя приведенное выше противоречие в подходах на ситуацию выбора копинг-стратегий иностранными студентами в процессе обучения в России, мы формулируем проблему нашего исследования: происходит ли смена репертуара совладающего поведения у иностранных студентов, обучающихся в НИУ ВШЭ по сравнению с их предыдущим копинг-поведением.

Научная значимость исследования заключается в необходимости поиска ответов на вопрос, происходит ли изменение копинг-стратегий у иностранных студентов непосредственно во время обучения в российских вузах по сравнению с применимыми ранее стратегиями совладания.

Практическая значимость заключается в том, что результаты, полученные в процессе исследования, могут быть использованы при планировании тренинговых и коррекционных программ для адаптации и поддержки иностранных студентов, обучающихся в российских ВУЗах.

Цель исследования: изучить стратегии совладающего поведения иностранных студентов с трудностями вхождения в новую образовательную среду

Задачи: совладающий поведение копинг студент

) Изучить российскую и иностранную литературу по теме копинг-стратегий иностранных студентов.

) С помощью опроса выявить возможные трудности и проблемы, связанные с обучением иностранных студентов в Москве.

) Раскрыть специфику совладающего поведения при помощи глубинного интервью с иностранными студентами.

Объект - копинг-стратегии иностранных студентов.

Предмет - изменение применения копинг-стратегий иностранными студентами, связанных с трудностями вхождения в новую образовательную среду.

Проведенный теоретический обзор позволяет нам сформулировать гипотезу исследования: при смене образовательной среды иностранный студент изменяет свои прежние копинг-стратегии, используемые в процессе обучения, а именно: менее адаптивные стратегии совладающего поведения будут изменяться на более адаптивные.

Постановка целей и проверка гипотезы проводилась с помощью следующих методов:

) Пилотажное исследование, направленное на апробацию выбранных методов исследования и исправление возможных недочетов.

2) Опрос иностранных студентов, включающий 3 опросника: Sociocultural Adaptation Scale (SCAS), COPE Inventory, The Brief COPE.

3) Структурированное интервью с иностранными студентами.

Выборка исследования составила 35 иностранных студентов, обучающихся в НИУ ВШЭ на различных факультетах. Возраст студентов варьировался от 22 до 35 лет. Обязательными условиями участия в исследовании являлись:

) Иностранные студенты не должны обучаться на первом курсе бакалавриата НИУ ВШЭ. Такие студенты не были отобраны для участия в исследовании по причине того, что их совладающее поведение может быть связано не со сменой стиля преподавания, а с фактом смены этапа образования и учебного заведения в целом.

) Иностранные студенты ранее не проходили обучения в российских вузах. В данном случае уже имеющийся опыт социокультурной и психологической адаптации в стране мог бы повлиять на результаты исследования.

Структура работы: ВКР состоит из двух основных глав.

Первая глава является теоретической. Данная глава состоит из двух частей: анализ имеющейся литературы в сфере копинг-стратегий с выделением специфики совладающего поведения у иностранных студентов; анализ феноменов психологической и социокультурной адаптации у иностранных студентов.

Вторая эмпирическая глава посвящена методологии с подробным описанием используемых методик и процедурой исследования. Общее количество страниц текста ВКР равняется 60. 8 источников на русском языке, 26 на английском. 1 приложение с используемым в исследовании опросником и 1 приложение с результатами обработки опросников в SPSS.

Глава 1 Теоретический анализ понятия совладающего поведения

.1 Особенности психологической адаптации иностранных студентов

Иностранные студенты охотно посещают такие страны, как Америка, Великобритания, Канада, Австралия и Новая Зеландия и т.д. Одним из новых направлений, открытых для обучения студентов, является Россия. Вследствие чего имеется потребность в изучении аспектов адаптации иностранных студентов к российской среде обучения.

Известно, что иностранные студенты испытывают ряд трудностей, связанных с приспособлением. Такие трудности, в свою очередь, могут оказать влияние на обучение студента и на его общее восприятие жизни в новой стране. Не смотря на то, что университеты зачастую предоставляют центры поддержки для иностранных студентов, не стоит забывать, что и личные истории самих студентов, раскрывающие трудности и способы их преодоления также могут быть полезны для остальных иностранцев.

Иностранные студенты могут испытывать ряд стрессоров, а именно: новая образовательная и социальная среда, отличные от прежних академические требования, кроме этого, возникают проблемы, связанные с психологической автономией, экономической независимостью и формированием идентичности. Кроме вышеперечисленных стрессоров, студенты зачастую сталкиваются с дополнительными стрессорами, которые были выявлены в проведенных исследованиях. К подобным стрессорам относятся: культурный шок, дискриминация, приспособление к неизвестным культурным нормам, ценности и обычаи, языковой барьер, различные системы образования, финансовые трудности, плохие условия проживание, изоляция и одиночество, тоска по дому, потеря прежнего круга общения и его поддержки [22].

Данные стрессоры влияют на приспособление студентов, прибывших из других стран, а также на их процесс обучения и благополучия.

Академические, социальные и эмоциональные стрессоры, влияющие на иностранных студентов, были выявлены посредством количественных методов.

Чувство невключенности, неприятия или непонимания местными студентами и принимающим обществом в целом могут нарушить процесс аккультурации и привести к эмоциональным проблемам у иностранных студентов [28].

Ряд социокультурных и языковых барьеров связан с нехваткой взаимодействия иностранных студентов с местными студентами и профессорами. Впоследствии это влияет и на их академическую успеваемость [25].

Несмотря на то, что не было найдено разницы в уровне психологического стресса у местных и иностранных студентов, стрессоры, специфичные для приспособления международных студентов обостряют стресс, испытываемый ими и в других сферах жизни [19].

То, как студенты справляются с адаптационными стрессорами, влияет на их благополучие. Были выявлены различия в доминирующих копинг стилях среди представителей различных культур. Так, представители азиатской культуры склонны в меньшей степени обращаться за помощью к специалистам, а также в большей степени используют малоадаптивные копинг стратегии, а именно: подавление, избегание и другие пассивные копинг-стратегии [20].

Подобные стратегии оказывают плохое влияние на уровень здоровья человека [12]. Негативные мысли, и убеждения, а также пассивные копинг-стратегии могут приводить к увеличению уровня общего стресса организма, вследствие чего иностранные студенты отмечают у себя и психологические проблемы, такие как: депрессия, взволнованность, стресс, а также соматические или физические проблемы: расстройства, связанные с аппетитом, усталость и бессонница [23].

Для изучения специфики психологической адаптации используются как качественные, так и количественные методы. Выбор подхода к исследованию напрямую зависит от поставленной цели ученого.

Благодаря количественным методам можно быстро собрать большой массив данных, описывающий общие для большинства людей характеристики совладающего поведения. Так, например, количественные опросы показали, что позитивные копинг-стратегии и приспособительное поведение играют значительную роль в самопознании, лучшем понимании других, расширении мировоззрения, поиске поведения, ориентированного на помощь.

Социальное взаимодействие, включая построение социальных контактов и романтических отношений с местными студентами, и установления отношений с педагогами и наставниками имеют значение для хорошего приспособления к среде у иностранных студентов. Кроме этого, не стоит забывать, что и личностные характеристики также оказывают влияние на межличностные навыки, а гибкость и уступчивость зачастую ассоциируются с лучшей приспособляемостью [31].

Важно подчеркнуть, что количественные методы, несмотря на преимущества, имеют и ряд ограничений. Измерения, используемые в данных методиках, могут быть написаны и разработаны для определенных культур и когорт, а также могут не подходить для иностранных студентов, общество которых включает в себя некоторое количество гетерогенных подгрупп. Кроме этого, количественные процедуры, благодаря априорным предположениям, имеют совокупность предопределенных и прекодированных ответов, что может помешать полностью охватить все разнообразие человеческого опыта, и в особенности комплексную природу трудностей и копинг-стратегий.

Альтернативным методом для познания копинг-стратегий является качественный метод. Он не обладает подобными ограничениями, а напротив, является наименее ограниченным условиями проведения и поощряющим личностные откровения участников относительно их реального опыта.

Савир, Маргинсон, Дюмерт, Нюланд, и Рамиа в 2008 году проинтервьюировали 200 австралийсих иностранных студентов. Они обнаружили, что 2/3 участников испытывают одиночество в самом начале их обучения [29].

В другом исследовании сообщалось о дискриминации, которая проявлялась за пределами университета. Несоответствие ожиданиям приводило к стрессу и чувству неадекватности и отстраненности [26].

Ян и Берлдинер обнаружили академические стрессоры. Интервью с иностранными студентами дало понять, что уровень владения языком, стиль преподавания и критическое мышление являются факторами, которые могут затруднять обучение.

.2 Особенности социокультурной адаптации иностранных студентов

Под термином «социокультурная адаптации» Дж. Вилсон понимает активное взаимодействие мигранта и той среды, в которой он проживает, приобретение важных для жизни умений и знаний, а также усвоение приезжим основных норм, моделей, ценностных ориентаций новой окружающей действительности.

Процесс социокультурной адаптации важно рассматривать в контексте изучаемого объекта. Для нашей работы таким объектом служит иностранный студент.

Успешная социокультурная адаптация иностранных студентов способствует более эффективному обучению будущих специалистов, ускорению включения студента в процесс обучения, а также повышает качество подготовки молодых людей в российских вузах. Нужно учитывать тот факт, что иностранные студенты сталкиваются с трудностями, отличными от трудностей российских студентов. Приведем самые распространенные примеры трудностей, связанных с вхождением в новую образовательную среду.

В первую очередь это низкое владение русским языком. С данной проблемой сталкиваются большинство иностранных студентов на первых порах пребывания в России. Во-вторых, иностранные студенты часто отмечают, что им тяжело справляться с бюрократией в России. В-третьих, отмечаются сложности при построении взаимоотношении с местными жителями. В-четвертых, наблюдаются сложности при интерпретации эмоций у российского населения. Кроме этого, наблюдаются значительные трудности, связанные с приспособлением к общественному транспорту и длительности поездок, например, из дома на учебу.

Неудивительно, что, попадая в новую для себя обстановку, человек непременно будет испытывать определенный дискомфорт до тех пор, пока не "освоится" на незнакомом месте. Вхождение в незнакомую социокультурную среду зачастую сопровождается различного рода переживаниями и быть может различаться по длительности. Для более наглядного представления самого процесса приспособления к новым социокультурным условиям нередко используют понятие «культурного шока». Американским антропологом К. Обергом ввел термин «культурного шока», основываясь на идее, что процесс вхождения в новую культуру сопровождается определенными неприятными чувствами, такими как: потеря друзей и статуса, удивления, отверженность, дискомфорт, возникающий в процессе осознания различий между культурами, а также некоторой путаницей в ценностных ориентациях, личной и социальной идентичности.

Однако следует учитывать тот факт, что культурный шок имеет не только негативный, но и позитивный аспект. Исходя из этого Дж. Берри было предложено использовать термин "стресс аккультурации", потому что слово "шок", как правило, ассоциируется лишь с негативным опытом, а при межкультурном взаимодействии возможен и положительный опыт, а именно когнитивная оценка трудностей и их преодоление.

Как правило, проблема культурного шока обсуждается в контексте кривой процесса адаптации. В соответствии с этой кривой Г.К.Триандис (Harry C. Triandis) отмечает пять этапов, свойственных приезжим в процессе адаптации к незнакомой социокультурной среде.

Первый этап, называемый "медовым месяцем" характеризуется хорошим настроением, позитивными эмоциями от переезда и новых впечатлений и большими надеждами о хорошем будущем. Однако этот этап довольно быстро проходит.

На втором этапе начинает проявляться реальная картина относительно нового места проживания. Мигрант начинает замечать все минусы окружающей социокультурной среды. Помимо трудностей, связанных с внешними обстоятельствами (переполненный транспорт, криминал, плохие условия проживания) в любой незнакомой культуре на приезжего человека также оказывают влияние и психологические факторы (чувство взаимного непонимания с местными жителями и возможное неприятия ими). На этом этапе мигранты зачастую начинают общаться со своими земляками.

Третий этап можно охарактеризовать, как время, в течение которого симптомы культурного шока могут достичь некой критической точки. Подобная ситуация может проявиться в серьезных психосоматических заболеваниях и чувстве полнейшей беспомощности и отреченности. Те люди, которым не удается пройти процесс адаптации успешно, зачастую "выходят из нее"- возвращаются в родную страну. Однако гораздо чаще мигранты получают социальную и психологическую поддержку местных жителей. Изучение языка, знакомство с местной культурой, традициями и обычаями помогает им успешно пройти процесс аккультурации.

На четвертом этапе возможные депрессивные состояния медленно меняются на позитивные эмоции, ощущение уверенности и удовлетворения. Мигрант на четвертом этапе чувствует себя более приспособленным и интегрированным в жизнь нового общества.

На последнем, пятом этапе, происходит, как называет ее Дж. Берри, полная или долгосрочная адаптацией. Он подразумевает под собой относительно стабильные изменения человека в ответ на требования, исходящие от среды. В идеальном случае процесс адаптирования к среде приводит к взаимному соответствию среды и человека, что позволяет нам говорить о его завершении. В случае успешного прохождения адаптации ее уровень можно сопоставить с уровнем адаптации индивида на его родине. Однако важно заметить, что не следует отождествлять адаптацию в незнакомой социокультурной среде с простым приспособлением к ней.

Итак, можно отметить, что выделенные Г.К. Триандис пять этапов адаптации образуют U-образную кривую: хорошо, хуже, плохо, лучше, хорошо.

Однако необходимо отметить, что каждый случай адаптации все же индивидуален. Многочисленные эмпирические исследования, которые проводятся в последние годы, ставят под сомнение универсальность U- образной кривой. Совершенно очевидно, что попадая в новую социокультурную среду, не каждый человек обязательно проходит все перечисленные этапы адаптации. Некоторые не испытывают культурный шок. Для других пребывание в новой стране не всегда начинается с "медового месяца", особенно, если культура приезжего и новая культура достаточно сильно отличаются друг от друга. Кроме этого, отмечаются случаи, в которых многие приезжие не заканчивают процесса адаптации, потому что уезжают домой, сразу, как начинают ощущать первые симптомы культурного шока.

.3 Особенности педагогического аспекта адаптации иностранных студентов

В данной работе будет сделан акцент на педагогический аспект адаптации иностранных студентов. Данный аспект в первую очередь связан с усвоением понятий и норм той профессиональной среды, в которой находятся студенты-иностранцы. Педагогический аспект адаптации также связан с приспособлением к условиям организации учебного процесса, характеру и содержанию учебной деятельности.

Большой проблемой для иностранных студентов является проблема овладения русским языком на хорошем уровне. Это приводит к тому, что для большинства студентов представляется сложным выделение самой сути понятий и отсеивание нерелевантной информации. Для носителей языка подобный навык является автоматизированным, в то время как для иностранного студента он вызывает огромные затруднения и временные затраты.

Следующим фактором, вызывающим трудности в процессе образования иностранных студентов, отмечается различие в методах и приемах обучения, которые приняты в определенных вузах. Для успешной адаптации студентов к методам и приемам обучения важно обобщить позитивный опыт работы вузов, принимающих иностранцев. Одним из примеров позитивного опыта является метод раздачи ксерокопий лекций, ставший регулярной практикой для некоторых вузов. Данный метод позволяет студенту-иностранцу сфокусироваться на слушание и осмысление материала, в то время как механическое записывание лекций по существу является лишь фиксацией материала без его вдумчивого анализа. Раздача ксерокопий лекций является эффективным для носителей языка, тогда как для иностранца, на наш взгляд, она является просто необходимой.

Важно отметить, что при построении образовательного процесса преподаватели должны учитывать различия в менталитете студентов. Необходимо использовать этнопедагогические концепции, технологии и методики. Основной акцент следует сделать на те факторы, которые непосредственно влияют на систему обучения: географические, экономические, национальные, историко-культурные и религиозные. Выделенные факторы являются различными у каждого отдельного народа, поэтому каждый этнос имеет свои методики и подходы в образовании, которые важно принимать во внимание в процессе обучения иностранных студентов.

В качестве примера можно привести то, что в китайском образовании делается акцент на механическое заучивание большого объема информации. Зрительный материал усваивается лучше, чем материал, преподносимый на слух. Поэтому при разработке методик обучения для китайских студентов необходимо учитывать, что зрительное восприятие у них развито в более сильной степени, и что для таких студентов логично преподносить материал через наглядность.

Следующим фактором, влияющим на успешную адаптацию иностранных студентов к новой социально-культурной жизни, является общение с местным населением. Дружеские отношения со студентами и преподавателями расширяют кругозор и раздвигают рамки иностранных студентов. Однако было замечено, что у большинства студентов, прибывших из-за рубежа, общение со своими одногруппниками-россиянами ограничены. Русские студенты зачастую не проявляют желание заводить дружбу с иностранцами. Подобную ситуацию можно изменить благодаря проведению общих университетских мероприятий, выполнению совместных учебных заданий, активному включению студента в образовательную среду и т.д. Важно, что именно дружеское участие и общение, а не навязанный педагогический процесс может принести наиболее высокие результаты, как в освоении языка, так и в понимании культуры страны в целом. Потому что именно интеграция в новую культурную среду является главным показателем успешной адаптации.

Описанный ранее фактор также является критично важным для построения благоприятной среды обучения. Проблема построения дружеских взаимоотношений среди студентов должна стать задачей для профессорско-преподавательского состава любого учебного заведения.

Резюмируя вышесказанное, можно отметить, что в процессе обучения иностранных студентов необходимо брать во внимание характерные национально-культурные особенности этноса, и его лингвокультурные традиции. Подобная мера позволяет существенно облегчить период адаптации, овладеть нужными навыками, а также сделать занятия более эффективными и увлекательными.

Также можно констатировать необходимость рассмотрения процесса адаптации как комплексную педагогическую программу. Успешность такой программы определяется различными параметрами и критериями, которые позволяют улучшить качество образования иностранных студентов в России и добиться высоких академических результатов с помощью меньших усилиями.

Проблема успешной адаптации иностранных студентов является высоко актуальной по причине того, что, с одной стороны, быстрое включение студентов в учебный процесс, позволяет решать проблему сохранения студентов, численность которых достаточно сильно сокращается за период первой сессии. С другой стороны, успешная адаптация помогает улучшить качество подготовки молодых специалистов в российских вузах, обеспечивает сильную мотивацию овладения знаниями, умениями и навыками [2].

Вывод

Теоретический обзор российской и иностранной литературы по теме совладающего поведения показал, что иностранные студенты проходят три этапа адаптации к жизни в новой стране, а именно: этап психологической адаптации, этап социокультурной адаптации и этап, включающий педагогический аспект адаптации иностранных студентов. На каждом из перечисленных этапов студенты, прибывшие из-за рубежа, сталкиваются с определенными проблемами, которые затрудняют процесс адаптации. Однако существуют определенные рекомендации и советы, которые позволяют либо уменьшить количество проблемных ситуаций, либо исключить их вовсе.

Глава 2. Эмпирическое исследование копинг-стратегий, используемых иностранными студентами в новой образовательной среде

.1 Проблема исследования, цель, задачи, гипотезы.

Проблема нашего исследования такова: происходит ли смена репертуара совладающего поведения у иностранных студентов, обучающихся в НИУ ВШЭ по сравнению с их предыдущим копинг-поведением?

Научная значимость исследования заключается в необходимости поиска ответов на вопрос, происходит ли изменение копинг-стратегий у иностранных студентов непосредственно во время обучения в российских вузах по сравнению с применимыми ранее стратегиями совладания.

Практическая значимость заключается в том, что результаты, полученные в процессе исследования, могут быть использованы при планировании тренинговых и коррекционных программ для адаптации и поддержки иностранных студентов, обучающихся в российских ВУЗах.

Цель исследования: изучить стратегии совладающего поведения иностранных студентов с трудностями вхождения в новую образовательную среду

Задачи:

) Изучить российскую и иностранную литературу по теме копинг-стратегий иностранных студентов.

) С помощью опроса выявить возможные трудности и проблемы, связанные с обучением иностранных студентов в Москве.

) Раскрыть специфику совладающего поведения при помощи глубинного интервью с иностранными студентами.

Объект - копинг-стратегии иностранных студентов.

Предмет - изменение применения копинг-стратегий иностранными студентами, связанных с трудностями вхождения в новую образовательную среду.

Проведенный теоретический обзор позволяет нам сформулировать гипотезу исследования: при смене образовательной среды иностранный студент изменяет свои прежние копинг-стратегии, используемые в процессе обучения, а именно: менее адаптивные стратегии совладающего поведения будут именяться на более адаптивные.

Постановка целей и проверка гипотезы проводилась с помощью следующих методов:

) Пилотажное исследование, направленное на апробацию выбранных методов исследования и исправление возможных недочетов.

2) Опрос иностранных студентов, включающий 3 опросника: Sociocultural Adaptation Scale (SCAS), COPE Inventory, The Brief COPE.

3) Структурированное интервью с иностранными студентами.

Выборка исследования составила 35 иностранных студентов, обучающихся в НИУ ВШЭ на различных факультетах. Возраст студентов варьировался от 22 до 35 лет.

.2 Программа эмпирического исследования

Существует большое количество различных опросников, которые предназначены для диагностики стратегий совладания. Некоторые из таких опросников предназначены для изучения определенных групп (например, студенческих или возрастных), другие же посвящены исследованию копинг-стратегий в конкретных трудных жизненных ситуациях (например, преодоления болезни, сдача экзаменов и т.д.). Важно отметить, что большая часть опросников, которые занимаются исследованием совладающего поведения, делают это ретроспективно. Данный факт свидетельствует о том, что получение валидных и точных данных об используемых стилях совладающего поведения достаточно затруднено.

Мы кратко перечислим наиболее часто используемые в психологический практике способы изучения копинг-стратегий, а затем перейдем к тому методу, который выбрали для нашего исследования.

Опросник способов совладания» (Ways of Coping Questionnaire - WCQ), разработанный Р. Лазарусом и С. Фолкман. В их модели выделяются базисные копинг-стратегии: "разрешение проблем", "поиск социальной поддержки", "избегание" и базисные копинг-ресурсы: Я-концепция, эмпатия, аффилиация, локус контроля и когнитивные ресурсы.

Опросник совладания со стрессом (COPE Inventory), разработанный авторами Ч. Карвер, М. Шейер и Ж. Вентрауб. Полная версия опросника состоит из 60 пунктов объединенных в 15 шкал по 4 пункта.

Дж. Амирхан на основе факторного анализа разнообразных конинг-ответов на стресс разработал «Индикатор копинг-стратегий». Он выделил 3 группы копинг-стратегий: разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания.

Хейм Э. в 2001 году разработал методику диагностики копинг-механизмов. Это скрининговая методика, позволяющая исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы.

Перейдем к описанию методик исследования копинг-стратегий. Мы использовали как количественный, так и качественный метод исследований копинг-поведения. Это позволило получить более полные результаты о совладающем поведении у иностранных студентов, приехавших на обучение в Россию. Нами были предложены для заполнения 3 опросника и анкета из 4 открытых вопросов (см. Приложение 1).

) Проведя анализ опросников, имеющихся в психологии совладающего поведения, мы остановились на основном опроснике COPE Inventory, который был разработан Ч. Карвером, С. Шейером и Дж. Веинтраубом для оценки копинг-стратегий, которые используются в трудных жизненных ситуациях. Опросник COPE Inventory был создан для измерения как ситуационных копинг-стратегий, которые, по замыслам авторов, могут быть изменчивы, так и для лежащих в основе этих стратегий личностных стилей реагирования. Методика COPE основывается на двух теоретических подходах, а именно: на подходе Р. Лазаруса и их собственной модели саморегуляции. COPE, как было сказано ранее, состоит из 60 вопросов, которые касаются разных аспектов личности участников. Данные вопросы могут быть поделены на 15 шкал. Приведем название данных шкал:

«Активное совладение; планирование; поиск инструментальной социальной поддержки; поиск эмоциональной социальной поддержки; подавление конкурирующих действий; положительная реинтерпретация и возвышение; религия; сдерживающее совладение; отказ/принятие; направление и выражение эмоций; отрицание; мысленное освобождение; освобождение в поведении; использование алкоголя и/или лекарственных веществ; юмор» [8].

Данный опросник использует шкалу Лайкерта от 1(обычно я совсем так не поступаю) до 4(я всегда так поступаю). Заполнение опросника ориентировочно занимает 25 минут. Напоминая о том, что большинство опросников исследуют копинг-поведение ретроспективно (и данный опросник не исключение) на наш взгляд, в инструкции к данной методике необходимо сначала дать само описание ситуации, с которой может столкнуться испытуемый в реальной жизни. Это поможет ему наглядно представить трудную ситуацию, и, как следствие, более точно описать используемый им копинг. Описание, данное в инструкции к опроснику, было следующим: «Уважаемый участник, вспомните ситуации, в которых Вы сталкивались с частым переносом занятий, языковым барьером при обучении, не до конца ясными домашними заданиями, непривычным стилем обучения, долгой дорогой до университета и т.д. Постарайтесь припомнить свой опыт преодоления подобных ситуаций». Учитывая, что иностранные студенты в большинстве своем плохо говорят на русском языке, все опросники были предъявлены на английском языке. Инструкция также была переведена на английский язык [14] (см. Приложение 1).

) Основной целью нашего исследования является сравнение копинг-стратегий, которые применялись студентами в их родной стране проживания и в России. Для этого после первого опросника COPE Inventory мы предъявили иностранным студентам его короткую версию (30 вопросов) - Brief COPE. В короткой версии опросника использованы те же вопросы, что и в COPE Inventory, но в переформулированном виде. Они имеют такие же характеристики, как и полная версия опросника. Переформулирование вопросов позволяет избежать одинаковых ответов при повторном тестировании. Brief COPE был использован также и по причине того, что он сокращает время проведения исследования в целом [14] (см. Приложение 1).

) Кроме вышеописанных опросников, в исследовании использовался опросник, выявляющий уровень социокультурной адаптации - The measurement of sociocultural adaptation (The Sociocultural Adjustment Scale). Данный опросник связан с умениями, требуемыми для преодоления каждодневных социальных ситуаций в новой культурной среде. Изначально опросник был разработан К. Вардом и Э. Кенеди, однако в нашем исследовании мы используем его измененную Дж. Вилсоном версию, ориентированную на самооценку поведенческого компонента. Используемая нами версия опросника состоит из 21 вопроса [34] (см. Приложение 1).

Шкала включает вопросы, которые раскрывают трудности, с которыми могут столкнуться иностранные студенты. Опросник помогает выявить уровень социокультурной адаптации, понимание студентами ценностей принимающей страны, уровень приспособленности иностранных студентов к российским реалиям и т.д. Таким образом, полученные результаты свидетельствовали о том, насколько студенты приспособились к российской среде, насколько она для них близка и понятна, насколько высок уровень трудностей, с которыми сталкиваются участники в повседневной жизни. Все эти данные позволяют не просто составить более полную картину о жизни иностранного студента в России, а также понять возможные причины использования тех или иных копинг-стратегий. Опросник использует шкалу Лайкерта от 1(полное несогласие) до 5 (полное согласие)

Как мы уже упоминали выше, количественные исследования копинг-поведения целесообразнее дополнять результатами, полученными с помощью качественных методов, например, открытых вопросов.

Для качественного исследования копинг-поведения иностранных студентов нами использовались следующие вопросы:

) Как на Ваш взгляд, отличаются действия, помогающие Вам разрешать возникающие трудности в Москве, по сравнению с поведением в Вашем родном месте проживания?

) По какой причине Вы выбрали Москву в качестве места обучения?

) Опишите в целом Ваш опыт преодоления трудностей в процессе обучения в Москве.

) Опишите, насколько хорошо, как Вам кажется, Вы адаптированы к обучению в НИУ ВШЭ.

.3 Описание результатов

Всего в исследовании было применено 3 опросника и анкета, состоящая из 4 открытых вопросов.

) При обработке данных по опроснику, выявляющему уровень социокультурной адаптации, SCAS были получены следующие данные:

Показатели социокультурной адаптации иностранных студентов в России варьируются от 2.6 до 4.4 баллов из 5 возможных.

Средний показатель по SCAS равен 3.4

Самые низкие показатели отмечаются по пунктам владения русским языком, обращение с бюрократией и интерпретация эмоций местного населения.

При рассмотрении подшкалы «Академическая успеваемость» было выявлено, что среднее значение по каждому из 4 вопросов, входящих в подшкалу, варьируется от 3.5 до 3.8. Среднее значение по всем четырем вопросам равняется 3.7.

) Полученные данные по опросникам COPE Inventory и Brief COPE были обработаны в программе SPSS с помощью критерия Уилкоксона для зависимых выборок. При обработке двух опросников были получены следующие данные:

Копинг-стратегии позитивное переформулированние и личностный рост (блок 1), поиск социальной поддержки инструментального характера (блок 2), активное совладание (блок 3), отрицание (блок 4), обращение к религии (блок 5), поведенческий уход от проблемы (блок 7), поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам (блок 8), использование «успокоительных» средств (блок 9), принятие (блок 10), мысленный уход от проблемы (блок 11), планирование (блок 12) [7] обладают статистической значимостью более 0.05, что подтверждает гипотезу о равенстве групп (см. Приложение 2). Из вышесказанного мы можем заключить, что эти копинг-стратегии остались неизменными.

Копинг-стратегия юмора (блок 6) изменилась, что следует из того, что уровень значимости по критерию Уилкоксона равняется 0.034 при p≤0,05, поэтому нулевую гипотезу о равенстве значений мы не подтверждаем. Однако мы наблюдаем, что использование адаптивной стратегии юмора уменьшилось, а не увеличилось, как мы предполагали ранее, поэтому основную гипотезу мы не подтверждаем. Иностранные студенты стали меньше пользоваться данной стратегией в условиях вхождения в новую образовательную среду.

При анализе открытых вопросов с помощью конструирующего метода и метода примеров нами были получены следующие данные:

Иностранные студенты испытывают наибольшие трудности при социокультурной адаптации в области бюрократии, языкового барьера, загруженности общественного транспорта, больших расстояний, интерпретации голоса и невербальных сообщений.

В психологической адаптации отмечается использование иностранными студентами таких общепринятых неадаптивных стратегий, как отрицание и избегания.

В педагогическом аспекте адаптации иностранные студенты приспособлены лучше, чем в двух предыдущих. Большинству нравится стиль преподавания, уровень образованности преподавателей НИУ ВШЭ, окружение и программы, на которые они поступили. Однако они имеют сложности с отсутствием полностью технически оснащенных классов, переносом занятий, всеобщей доступностью оценок студентов в интернете, а также с некоторыми организационными вопросами, которые будут более подробно описаны ниже.

.4 Обсуждение результатов

Анализ опросников

Анализируя данные, полученные с помощью опросника, измеряющего уровень адаптированности иностранных студентов к социокультурной среде (SCAS), мы можем заключить следующее:

В целом уровень социокультурной адаптации у студентов НИУ ВШЭ, прибывших из-за рубежа, варьируется от 2.6 до 4.4 баллов (из 5 возможных). По данным Колина Варда и Энтони Кэннеди, данные показатели находятся в пределах нормы с учетом того, что крайних значений относительно мало во всей совокупности выборки. Средний показатель составляет 3.4 балла, что свидетельствует о адекватной социокультурной адаптации [32].

При анализе материала, полученного с помощью вышеупомянутого опросника, был сделан акцент непосредственно на подшкалу, репрезентирующую академическую/рабочую успеваемость (Academic/Work Performance). Данный акцент был сделан по причине того, что именно эта подшкала отвечает целям нашего исследования, а именно: проследить трудности иностранных студентов, связанные с вхождением в новую образовательную среду. Данная подшкала включает в себя 4 вопроса, измеряющих: то, как человек справляется со своими учебными обязанностями, взаимодействием с другими студентами и коллегами, получение обратной связи от коллег для улучшение своей деятельности и выражение своих идей перед студентами и коллегами в приемлемой для среды проживания манере. По всем вопросам иностранными студентами были выставлены высокие баллы. Среднее значение по каждому вопросы варьируется от 3.5 до 3.8. Среднее значение по всем четырем вопросам равняется 3.7. Данные показатель, по мнению Дж. Вилсона, [34] может свидетельствовать о благотворной образовательной среде обучения, созданной непосредственно в НИУ ВШЭ.

Стоить также, обратить внимание, что в качестве наибольших трудностей, связанных с социокультурной адаптацией, иностранные студенты отметили сложность в овладении русским языком, распознавание и интерпретация эмоций у местного населения, большие расстояния, столпотворения в общественном транспорте, а также трудности, возникающие при обращении с бюрократией в России.

Помимо исследования социокультурной адаптации иностранных студентов, мы рассматривали и психологическую адаптацию, отраженную в копинг-стратегиях учащихся.

Нами были предложены к заполнению два опросника на выявления копинг-стратегий у иностранных студентов. Первый опросник COPE Inventory учащиеся заполняли в соответствии с тем совладающим поведением, которое они применяют, чтобы справляться с трудностями в Москве. Второй опросник-это короткая версия COPE Inventory- Brief COPE. Предполагалась, что данный опросник будет заполнен в соответствии с совладающим поведением в той стране, в которой ранее проживали иностранные студенты. Мы сравнили совпадающие вопросы из двух опросников, отражающие ранее упомянутые копинг-стратегии. Обработка данных проводилась с целью сравнения копинг-стратегий студентов в различное время и в разных местах проживания.

Согласно гипотеза нашего исследования мы предполагали, что при смене образовательной среды иностранный студент может изменять свои прежние менее адаптивные копинг-стратегии, используемые в процессе обучения, на более адаптивные. Нами было выдвинуто предположение, что при попадании в благоприятную среду обучения, какой среда НИУ ВШЭ и оказалась, основываясь на проведенном исследовании, иностранные студенты могут улучшать свое совладающее поведение путем использования наиболее адаптивных копинг-стратегий. Однако полученные данные свидетельствуют о том, что иностранные студенты используют те же модели совладания, что и в предыдущем месте проживания. Единственной копинг-стратегией, которая изменилась в связи со сменой образовательной среды, является стратегия использования юмора для разрядки напряжения. По приезде в Москву иностранные студенты стали меньше смеяться над своими проблемами в сфере обучения. Учитывая, что копинг-стратегия юмора является адаптивной [24], то можно заключить, что гипотеза не подтвердилась. По З. Фрейду, юмор имеет компенсаторную функцию, которая обеспечивает «разрядку» и снятие стресса у индивида. Забегая вперед, мы можем сказать, что иностранные студенты более чем удовлетворены получаемым образованием в России. Некоторым обучение в НИУ ВШЭ нравится больше, чем, где-либо еще. Поэтому можно предположить, что благоприятная среда университета снижает потребность использовать такой защитный механизм как юмор.

Нам бы хотелось прописать некоторые критические замечания, которые позволят объяснить полученные результаты.

Для получения более точных результатов было бы эффективным сравнить копинг-стратегии студентов не постфактум, как это было сделано в нашем исследовании, а в реальном времени в два подхода. Предложить иностранным студентам заполнить опросник COPE Inventory до того момента, пока они не переехали в России, а потом предложить заполнить этот же опросник спустя некоторое время проживания в России. Это позволило бы более точно пронаблюдать возможный сдвиг в совладающем поведении иностранных студентов. Ведь заполняя опросник постфактум, иностранный студент мог допустить неточности по поводу того, как он раньше обходился с трудностями в сфере образования. Вспоминая о проблемах уже после того, как они произошли, к ним меняется отношение. Эмоциональный компонент угасает, что помогает взглянуть на положение вещей с другой стороны. Кроме этого, по мнению Л. Фестингера, искажение прошлого также возможно для уменьшения когнитивного диссонанса. Например, иностранный студент, мог приписать своей прошлой прокрастинации или использованию психотропных веществ другие причины, нежели, чем они были на самом деле и т.д.

Учитывая тот факт, что у нас не было возможности связаться с иностранными студентами до приезда в Россию, мы постарались построить наше исследование таким образом, чтобы участники смогли наилучшим образом оценить свои прошлые и настоящие копинг-стратегии. Для этого мы дали в инструкции к методике само описание ситуации, совладающее поведение в которой предлагалось оценить респонденту. Описанные ситуации были связаны с образовательным процессом, что помогло нам добиться результатов непосредственно по копинг-стратегиям, используемым иностранным студентом в процессе образования.

Назовем еще один фактор, который мог повлиять на полученные результаты. Не следует забывать о том, что некоторые участники могли не правильно понимать или вовсе не читать инструкцию, которая была приведена в начале опросников. Однако чтобы нивелировать неверное толкование инструкции, приведенной к опросникам, нами было проведено пилотажное исследование. Благодаря нему мы исправили недочеты в инструкции с помощью носителя английского языка и повторно ее протестировали, чтобы убедиться, что испытуемые верно интерпретируют обновленную инструкцию и правильно понимают то, что мы их просим сделать.

Следующим фактором, объясняющим неизменность копинга у иностранных студентов, является тот факт, что, возможно, студенты используют те копинг-стратегии, которые им не хотелось бы изменять. Возможно, иностранные студенты выработали для себя эффективные поведенческие, эмоциональные и когнитивные паттерны, которые помогают им успешно справляться со всеми трудностями, возникающими в процессе обучения.

Также объяснить постоянство моделей совладания у студентов можно тем, что переезд в Россию не стал для них столь мощным триггером, который запустил бы изменения процессов совладания. Учитывая достаточно высокие результаты, полученные по опроснику социокультурной адаптации, можно предположить, что российская образовательная и социокультурная среда в целом несильно отличаются от той среды, в которой ранее находились иностранные студенты. Поэтому переезд на новое место проживания практически никак не сказался на их совладающем поведении.

Полученные данные подводят нас к очень важному выводу: учитывая неизменность моделей копинг-поведения, можно выявить студентов с наименее адаптивным совладающим поведением еще до того, как они окажутся в стрессовых условиях в России. Опираясь на эти данные, можно будет начать работу с иностранным студентом в самом начале его пребывания. Данная мера поспособствует наилучшему процессу психологической адаптации для наименее адаптированных студентов. Также возможно, что эти знания понизят процент студентов, которые бросают обучение в России и уезжают на родину.

Полученные данные подтверждают точку зрения сторонников диспозиционного подхода к совладанию со стрессом. Данный подход понимает копинг-поведение как устойчивое личностное образование. Сторонники данного подхода анализируют характерные особенности личности как предикторы совладания со стрессом и их взаимосвязь с эффективными и неэффективными копинг-стратегиями [6].

Анализ открытых вопросов

Нам представляется целесообразным количественные исследования копинг-поведения дополнять результатами, полученными с помощью качественных исследований. В соответствии с этим представлением мы задали иностранным студентам четыре открытых вопроса, ответы на которые позволяют взглянуть на личный взгляд самих студентов по отношению к своему копинг-поведению. Данный шаг необходимо было предпринять по той причине, что благодаря опросам мы получаем усредненные данные, в то время как копинг-стратегии являются сугубо индивидуальными и уникальными для каждого студента. Например, нельзя однозначно назвать продуктивные или непродуктивные копинг-стратегии по той причине, что и те и другие могут менять свой вектор в зависимости от ситуации [7].

Однако, благодаря личным отчетам иностранных студентов, мы можем понять, какие стратегии совладания, на их взгляд, являются эффективными, а какие нет.

При анализе открытых вопросов мы опирались на рекомендации Станислава Белановского относительно приемов интерпретации текстов интервью. Данное исследование использовало конструирующий метод и метод примеров (разновидность предыдущего). Конструирующий метод заключается в проработке биографий под углом зрения изучаемой проблемы и интерпретацию данных в соответствии с определенной психологической теорией.

«Метод примеров состоит в иллюстрации и подтверждении тезисов или гипотез выбранными из автобиографий примерами.» [1].

Мы разделили анализ структурированного интервью на 3 больших части в соответствии с теоретическим обзором, приведенным ранее. Изначально будут описаны характеристики социокультурной адаптации, далее черты психологической адаптации и особенности педагогического аспекта адаптации иностранных студентов.

) Социокультурная адаптация подразумевает под собой адаптацию человека к условиям новой социокультурной среды, таким как новые ценности, ориентации, нормы поведения, традиции, условия проживания и т.д. Адаптация к этим условиям помогает студенту успешно существовать в новом окружении.

Проанализировав ответы иностранных студентов ВШЭ, основываясь на представлениях Дж. Берри о процессах аккультурации и социокультурной адаптации в целом, становится явным, что одной из самых важных характеристик успешного приспособления к новой действительности, является наличие опыта проживания в других странах. Подобный бэкграунд позволяет индивиду успешно приспосабливаться к среде обитания ввиду имеющейся у него гибкости. Иностранные студенты отмечали, что чем чаще они путешествовали и жили в других странах, тем легче и быстрее давалась им новая социокультурная адаптация. Подобные путешествия расширяют кругозор, раздвигают рамки и делают человека более толерантным к другим культурам.

«Я много путешествовал до переезда в Россию, это хорошо сказалось на моей адаптации здесь….Я научился быть более гибким, стал более любопытным по отношению к другой культуре. Начал думать в подходящей для российской культуры манере»

Также все иностранные студенты отмечали, что знание русского языка вносит наибольший вклад в успешную адаптацию приезжих. По их мнению, Россия очень «чувствительна» к тому, чтобы все было написано на русском. Все указатели в метро и на улице, все, что написано на этикетках русских продуктов и т.д., все это на русском языке. Языковой барьер огромен. Мало людей на улице, в магазинах и ресторанах знают английский. Кроме этого, вся административная составляющая, заполнение всех документов происходит тоже на русском. Для тех, кто приехал в Москву без знания русского языка, языковой барьер стал проблемой номер один. « Недавно у меня украли телефон, мне пришлось заполнять много документов на русском, полицейские вели допрос на русском. Это был кошмар. Я ничего не понимала. Мне пригрозили закрыть визу, а я даже не поняла почему.»

Одной из студенток было отмечено, что когда ты живешь в стране, чей язык ты не понимаешь, то ты начинаешь более внимательно относиться к эмоциональным выражениям людей, к невербальной составляющей общения. Тут возникает проблема интерпретации эмоций, интонации голоса и языка тела у русского населения. Было отмечено, что все эти компоненты являются очень своеобразными у жителей России. Многим студентам вначале казалось, что с ними разговаривают очень агрессивно и грубо. Это причиняло дискомфорт и вызывало непонимание. Однако большинство студентов сообщили, что привыкли к особенностям невербального компонента общения у россиян.

Практически каждый из иностранных студентов, прибывших в Россию, отмечал трудности, вызванные бюрократией в нашей стране. Требуется заполнять много бумаг, ходить в разные офисы, чтобы оформить одни документы. Несколько иностранных студентов отмечали большие трудности, связанные написанием заявлений о потерянных вещах, оформлением пропускных и проездных карт и неспособностью персонала четко объяснить правила, связанные с оформлением документов.

Из положительных аспектов проживания в Москве иностранным студентами были отмечены огромное историческое наследие, красивые парки, множество галерей, музеев и усадеб и церквей, работа круглосуточных магазинов и множество существующих альтернатив для отдыха.

Из негативных аспектов проживания в Москве иностранным студентами были отмечены большие расстояния, переполненный людьми общественный транспорт, грубые и неулыбающиеся люди,

Одни студенты сообщили, что им нравится резко континентальный климат России и то, что люди здесь не прикасаются друг к другу во время разговора, и не входят в личностное пространства других людей, другие иностранные студенты записали это в негативные моменты.

Также стоит отметить, что для студентов славянской внешности адаптация проходит более гладко и хорошо, нежели чем для студентов с ярко выраженной этнической принадлежностью. «Мне сложно жить в России из-за цвета моей кожи. Я получаю много комментариев и взглядов от прохожих, на меня постоянно обращает внимание полиция. Люди в магазинах и ресторанах боятся мне помогать и обслуживать меня».

Высокий уровень расизма у российского населения был отмечен абсолютно всеми студентами с неславянской внешностью.

В заключении это части следует сказать о том, что социокультурная адаптация иностранных студентов возрастает со временем, прожитым в Москве. Многие иностранные студенты, которые живут в России более 3 месяцев, отмечали, что научились справляться с социокультурными трудностями в новой стране.

) Анализ психологической адаптации иностранных студентов был проведен в соответствии с представлениями о совладающем поведении Ч. Карвера и его коллег.

Данное исследование постаралось определить копинг-стратегии, которые наиболее часто используются иностранными студентами, а также те стратегии, которые заострили на себе внимание в связи с их высокой эффективностью или, наоборот, неэффективностью для студентов.

Выяснилось, что самыми широко используемыми копинг-стратегиями, является стратегия поиска социальной поддержки инструментального характера и стратегия поиска социальной поддержки по эмоциональным причинам. Практически каждый студент упоминал, что огромную роль в его адаптации сыграла помощь друзей, семьи, студентов, посторонних людей, преподавателей или центра по работе с иностранными студентами НИУ ВШЭ. Данные, полученные Л. Тамрес о том, что женщины чаще обращаются к помощи стратегии эмоциональной поддержки, руминации и позитивному разговору с самой собой подтвердились и на нашем исследовании [7]. Действительно, для иностранных студенток представляется критично важным выражение своих эмоций, их проговаривание и обсуждение. Они зачастую упоминали, что без сочувствия, понимания и помощи близких людей они бы не смогли пережить этап адаптации. «Мне очень тяжело жить в Москве без поддержки своей семьи и парня. Мы созваниваемся по скайпу, но иногда мне нужно с кем-то поделиться своими проблемами и мыслями в срочном порядке. Просто, чтобы меня послушали. Мне легче разбираться с проблемами, когда я их проговариваю».

Молодые люди, в свою очередь, больше писали про социальную поддержку инструментального характера. «Сначала я хотел вернуться в Эфиопию, но мне помогла социальная поддержка: студенты с курса, профессоры, отдел по работе с иностранными студентами. Все очень отзывчивые, давали очень дельные советы, снабжали меня необходимой информацией. Без них я бы не справился».

Молодые люди упоминали, что часто обращаются за информацией в интернет. Однако тут мы можем наблюдать потребность в конкретных данных или советах по вопросу, а не потребность в принятии или в сочувствии, как у девушек.

Также одной из наиболее распространённых стратегий совладания является стратегия юмора. Согласно З. Фрейду, люди обращаемся к юмору, когда хотят выразить те мысли, которые в другом случае будут подавляться высшей инстанцией сознания или будут не приняты обществом. Поэтому Суперэго позволяет высказывать человеку подобные мысли в юмористической форме. Фрейда в своих представлениях о юморе говорит о конфликте Оно и Суперэго. Шутки означают определенную «разрядку» бессознательных импульсов, иными словами, мы меняем «аморальные» мысли «защитной» компромиссной шуткой. А учитывая то, что иностранные студенты не всегда четко могут предугадать, как будет воспринята их мысль студентами с различным культурным бекграундом, то более безопасно облачить эту мысль в шутку.

Интересно отметить, что результаты обработки опросников по копинг-поведению показали, что иностранные студенты НИУ ВШЭ стали использовать данную стратегию меньше в сравнении с предыдущей страной проживания. Тут стоить уточнить, что в опросниках была дана инструкция, которая вызывала ответы студентов, связанные с процессом обучения. В открытых вопросах речь идет об общей психологической адаптации, поэтому эти данные никак не связаны между собой.

Можно отметить, что студенты чувствуют себя в России более скованно, чем в своих родных странах. Они отмечали, что ведут себя осторожнее на улицах, не могут полностью расслабиться, всегда напряжены и внимательны. Это объясняется тем, что в новой и незнакомой для нас среде мы всегда ведем себя настороженно, потому что не знаем, откуда может прийти опасность. Поэтому нам представляется такое поведение адекватным, если оно не затягивается на продолжительный срок. Некоторые студенты отмечали, что стали более организованными и сосредоточенными в новом месте проживания. Другие говорили, что стали меньше говорить и больше наблюдать за поведением других людей. «Из-за незнания языка приходится все планировать заранее, то, какие фразы будешь использовать, куда пойдешь, Пока я не чувствую себя полностью свободным в этом обществе. Мне приходится собирать информацию, прежде чем что-то сделать. Я никогда не знаю, как отреагируют люди на мои поступки».

Важной, на наш взгляд, показалась информация о том, что многие студенты не чувствуют себя интегрированными в российское общество. Сами они объясняют это разницей в культурах и имеют оптимистичный настрой, считая, что это состояние временное.

Многим студентам удается использовать стратегию позитивного переформулирования и личностного роста. Они переосмысляют стрессовую ситуацию в позитивном ключе, пытаются во всем искать светлую сторону и учиться на своих ошибках. «Я начал искать хорошее в плохом. Больше общаюсь с людьми, стараюсь их узнать и всегда пытаюсь быть позитивным».

Одна из студенток рассказала о том, как справляется с тоской по дому. Она сообщила, что привезла с собой некоторые вещи из дома: книги, фильмы, игрушку и альбом. Студентка использует их, когда ей грустно и одиноко, говорит, что это ей сильно помогает.

Мы заметили, что молодые иностранные студенты адаптируются быстрее и лучше, чем более взрослые. Так, студент 35 лет пишет: «Я чувствую себя зависимым от других людей. Я привык быть взрослым человеком, решать все проблемы самому, в новой среде ты вновь становишься ребенком, которому необходима помощь всегда и везде. Кроме этого, нужно постоянно быть бдительным, ты не можешь чувствовать себя спокойно и свободно на улице, я чувствую себя в опасности. Как будто я потерял контроль над ситуацией».

Здесь мы можем наблюдать, что бэкграунд иногда мешает быть гибким и менять свое поведения в соответствии с требуемыми нормами. Чем старше становится человек, тем более четко формируется картина его мира. Ему тяжелее подстраивать свое поведения под нормы новой среды проживания, потому что эти модели поведения были успешно отработаны годами в других условиях. Индивид формирует установки касательно многих вещей, а установки, как известно, тяжело поддаются изменениям.

Одна из иностранных студенток очень тяжело переживала адаптацию в России. Они пишет, что если в Москве что-то идет не так, то она воспринимает это менее серьезно и менее реалистично, чем дома. Вещи кажутся ей несерьезными и как будто оторванными от реальности. Здесь мы можем наблюдать копинг-стратегию отрицания, т.е. попытку отрицать реальность происходящего. Мы решили упомянуть этот пример в связи с тем, что он наглядно демонстрирует то, как иногда такая непродуктивная стратегия, как отрицание, может иметь не только негативные, но и позитивные последствия для психологического благополучия. Вот, что пишет студентка «Дома мне живется намного тяжелее. Там все воспринимается более четко и ясно. Больше стресса и нервов. Дома я виню себя, если что-то не получается, больше стараюсь и прикладываю усилий, а в Москве расслаблена. Все делаю медленнее; меньше переживаю, если не могу с чем-то справиться. Жизнь в Москве очень суматошная, но интересная. Я завела дневник, куда я записываю свои впечатления, это помогает мне справляться с эмоциями, переосмыслять их. Было время, когда я отключилась от реальности и просто пустила все на самотек. Я как будто была сторонним наблюдателем за своей жизнью. Перестала писать дневник и делать фотографии. Поняла, что я устала, я просто дальше не могу жить, я перегружена эмоциями. Во мне больше нет места для новых впечатлений. Но это время прошло. Сейчас я снова включилась в жизнь. Просто я поняла, что мне нужен день или два, чтобы побыть наедине с собой и переварить все то, что накопилось за неделю. Мне это помогает, теперь я остаюсь дома на выходных и отдыхаю.» На наш взгляд, здесь мы можем наблюдать, как стратегия отрицания помогает справляться с трудностями. Однако остается неясным, как долго данная стратегия будет помогать девушке ведь проблема отрицания состоит в том, что оно не может защитить от реальности. Человек может отрицать реальность вещей и трудности, но они от этого не исчезают.

) Теперь непосредственно перейдем к финальному педагогическому аспекту адаптации. Приспособление к образовательному процессу позволяет адекватно взаимодействовать учащемуся с социальной и интеллектуальной средой учебного заведения, осваивать новые социальные роли, формировать новые качества у студента, его профессиональную идентификацию и новый социальный статус.

В ходе анализа полученных данных было выявлено, что большинство студентов довольны свои процессом обучения. Перечислим факторы, влияющие на успешную адаптацию к профессиональной среде.

Очень важно, чтобы иностранный студент не разочаровался в программе обучения, которую он выбрал. Здесь мы можем отметить, что не получили ни одного отрицательного отзыва на этот счет. Студенты неоднократно проявляли благодарность НИУ ВШЭ за предоставленную им возможность обучения.

Большой вклад в приспособление иностранных студентов вносит профессионализм преподавателей вуза. Было отмечено, что многие профессора обучались за границей, что очень позитивно сказалось на их подходе к преподаванию. Преподаватели имеет хороший уровень владения английским языком, отзывчивые и всегда готовы помочь студенту.

Некоторые студенты отметили, что им нравится учиться в ВШЭ даже больше, чем в их предыдущих местах обучения. Стиль преподавания также никто не критиковал, наоборот студенты отмечали, что он очень схож с тем стилем, к которому они хорошо привыкли.

«Мне кажется, что я достаточно хорошо адаптировался к обучению. Стиль образования отличается от стиля в Канаде в лучшую сторону. Мне лучше подходит российский стиль обучения. Преподаватели отзывчивые и заинтересованные».

Некоторые иностранцы написали, что в НИУ ВШЭ каждый студент сам несет ответственность за свое обучение и сам решает, посещать ли ему занятия или нет.

Из негативных аспектов наблюдается частое изменение в расписании занятий, трудности, связанные с распечаткой и сканированием материалов, всеобщая доступность оценок студента в интернете, одна из студенток отметила, что некоторые преподаватели часто опаздывают на занятия и есть и такие, которые пишут злобные письма студентам. Другая студентка отметила, что пары достаточно длинные и иногда скучные, но преподаватели просят студентов говорить, когда они устали и хотели бы передохнуть. Также были замечания по поводу того, что нет возможности брать все учебники из библиотеки и приходится читать с электронного носителя. А для некоторых студентов остались неясными политика прогулов и переводов оценок.

Студенты отмечали хорошую работу и оказание поддержки от центра по работе с иностранными студентами (International Student Support Office).

В целом можно сказать, что педагогический аспект адаптации не вызывает особых трудностей у иностранных студентов НИУ «Высшей школы экономики». Стиль преподавания для большинства студентов либо не отличается от их привычного стиля, либо отличается в лучшую сторону.

Выводы

Иностранные студенты в целом не изменяют свое совладающее поведение в новой среде обучения. Единственная копинг-стратегия, которая показала значимое изменение-это стратегия юмора.

Результаты исследования уровня социокультурной адаптации показали средний уровень адаптированности иностранных студентов.

При анализе открытых вопросов было выявлено, что наименьшие трудности вызывает педагогический аспект адаптации, наибольшие социокультурный аспект, а психологическая адаптация является второй по значимости.

Заключение

Нами был проведен обзор теоретических и экспериментальных исследований относительно адаптации иностранных студентов в трех областях: социокультурная адаптация, психологическая адаптация и педагогический аспект адаптации. Кроме этого, было проведено исследование на иностранных студентах НИУ ВШЭ, включающее использование трех опросников и структурированного интервью. Благодаря этому мы выявили возможные трудности и проблемы, связанные с обучением иностранных студентов в Москве.

Полученные данные вносят свой вклад в понимание процесса адаптации иностранных студентов к новой образовательной среде. Их также можно использовать при составлении коррекционных программ, тренингов и адаптационных сессий для студентов, прибывших из-за границы. Благодаря интервью со студентами становится более понятной глубинная составляющая их переживаний, что, безусловно, может повысить качество индивидуального консультирования иностранных студентов.

В качестве рекомендации для отдела по работе с иностранными студентами, можно указать тестирование студентов, подающих заявление на обучение, на уровень знания русского языка. Установление минимального порога владения языком, на наш взгляд, является необходимой мерой, влияющей на скорость адаптации студентов во всех трех аспектах адаптации.

В перспективе исследование можно расширить, увеличив выборку студентов, и сделать полученные данные более точными и однозначными, начав работу со студентами еще до переезда в Россию.

Список литературы

Белановский С.А. Глубокое интервью: Учебное пособие..- М.: Никколо-Медиа, 2001, 139 стр.

Витковская М.И., Троцук И.В. Адаптация иностранных студентов к условиям жизни и учебы в России. [Электронный ресурс] URL: http:// articles.excelion.ru (дата обращения: 29.03.2015).

Кривцова И.О. Социокультурная адаптация иностранных студентов к образовательной среде российского вуза (на примере воронежской государственной медицинской академии им. Н.Н. Бурденко), Фундаментальные исследования, 2011, № 8, 284-288 стр.

URL: www.rae.ru/fs/?section=content&op=show\_article&article\_id=27948 <http://www.rae.ru/fs/?section=content&op=show\_article&article\_id=27948> (дата обращения: 20.03.2015).

Корсакова Л.И. Копинг-поведение и защитные механизмы системы адаптации личности, [Электронный ресурс] URL: <http://www.edit.muh.ru/content/mag/trudy/08\_2010/11.pdf> (дата обращения: 12.02.2015).

Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. … канд. психол. наук. Кострома., 2005. 473стр.

Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. - Кострома, 2004. 23 стр.

Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 1, 82-118 стр.

Рассказова Е. И., Гордеева Т. О., Осин Е. Н. Методика: Опросник совладания со стрессом (К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб) COPE Inventory. [Электронный ресурс] <https://sites.google.com/site/test300m/cope> (дата обращения 01.01.2015)

Abe J., Talbot D.M. and Geelhoed R.J, Effects of a peer program on international student adjustment. Journal of College Student Development, 1998, 12(1), 24 p. M., Child C. and Gallois C.., Difficulties of overseas students in social and academic situations. Australian Journal of Psychology, 1991,4, 123-144 p.S., Hutnik N. and Furnham A., The friendship patterns of overseas and host students in an Oxford student residence. Journal of Social Psychology, 1985, 33p., T. B., At a glance: International students in the United States. International Educator, 2002, 11(3), 12-17p.A. G., Moos R. H. Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression, J. Pers. and Soc. Psychol. 1984. V. 46. 877-891p., C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. [Электронный ресурс] <http://www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/sclCOPEF.html> (дата обращения 03.02.2015)

Dahlgren L., Emmelin M. and Winkwist A., Qualitative Methodology for International Public Health. Sweden: Umea, University Print och Media, 2004,45p.A. and Bochner B., Social difficulty in a foreign culture: An empirical analysis of cultural shock. Culture in contact: Studies in cross-cultural interaction. New York: Pergamon Press, 1982, 78p.A. and Tresize L., The mental health of foreign students. Social Science and Medicine, 1983.D. and Hull W.F., At a Foreign University: An International study of adaptation and coping. New York: Praeger, 1979, 10(2), 123-136p., N. G. & Dempsey, J., A comparison of international and domestic tertiary students in Australia. Australian Journal of Guidance and Counselling, 2008, 18, 30-46p. , N. G. & Dempsey, J., Psychological distress in international university students: An Australian study. Australian Journal of Guidance and Counselling, 2007, 17, 13-27R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. N. Y., Springer Publishing Company, 1984. 456 p., J. J. & Rice, C., Welcome to America? International student perceptions of discrimination. Higher Education, 2007, 53, 381-409p., S., Addressing the mental health concerns of international students. Journal of Counseling and Development, 200, 78, 137-144p.

Oláh, A. Coping strategies among adolescents: A cross-cultural study, Journal of Adolescence, 1995, 18, 491-512p., S. & Kavanaugh, P. R., Marital status, ethnicity, academic achievement, and adjustment strains: The case of graduate international students.College Student Journal, 2006, 40, 767-780p. , S. & Lopez, M. D., An exploratory study of perceived discrimination and homesickness: A comparison of international students and American students, The Journal of Psychology, 2007, 141, 263-280p., R., Golding, J., Towell, T. & Weinreib, I., The effects of economic circumstances on British students’ mental and physical health. Journal of American College Health, 1999, 48, 103-109p. , T., McCall-Wolf, F. & Kashima, E. S., Building intercultural links: The impact of a multicultural intervention programme on social ties of international students in Australia. International Journal of Intercultural Relations, 2010, 34, 176-185p., E., Marginson, S., Deumert, A., Nyland, C. & Ramia, G., Loneliness and international students: An Australian study. Journal of Studies in International Education, 2008, 12, 148-180.L.K., Janicki D., Helgeson V.S. Sex differences in coping behavior: A metaanalytic review and an examination of relative coping, Personality and Social Psychology Review. 2002. 6. 1. 2-30p., C.-C. D. C. & Mallinckrodt, B., Acculturation, attachment, and psychosocial adjustment of Chinese/Taiwanese international students. Journal of Counseling Psychology, 2006, 53(4), 422-433p.C. and Kennedy A., The measurement of sociocultural adaptation. International Journal of Intercultural Relations, 1999, 23(4), 659-677p. , M., Ku, T.-Y., Russell, D. W., Mallinckrodt, B. & Liao, K. Y.-H. Moderating effects of three coping strategies and self-esteem on perceived discrimination and depressive symptoms: A minority stress model for Asian international students. Journal of Counseling Psychology. 2008, 55, 451-462p. , J., Exploring the past, present and future of cultural competency research: The revision and expansion of the sociocultural adaptation construct. Unpublished doctoral dissertation. Victoria University of Wellington. 2013, 264p.

Приложение 1

Используемая в исследовании анкета

Please, write your first and last name.

Your age.

Your e-mail.

How long have you lived in Moscow?.questions

) How do you feel about the difference between the coping action (conscious effort to solve problems) you apply living in Moscow and the way you behave in the native surroundings.

) Why did you choose Moscow as the city for education?

) Provide a general description for the experience of coping with difficulties and problems you come across in Moscow.

) Describe the level of you adaptation to studies at HSE.Inventoryare interested in how people act when they confront difficult or stressful events in their new educational environment. This questionnaire asks you to indicate what you generally do and how you feel, when experiencing stressful events in Moscow. (For example, how will you manage change in schedule, long commute to the University, failure at the exams, poor language skills or different educational style). Obviously, different events bring out somewhat different responses, but think about what you usually do when you are under a lot of stress at HSE.respond to each of the following items by blackening one number on your answer sheet for each, using the response choices listed just below. Please try to respond to each item separately in your mind from each other item. Choose your answers thoughtfully, and make your answers as true FOR YOU as you can. Please answer every item. There are no "right" or "wrong" answers, so choose the most accurate answer for YOU--not what you think "most people" would say or do. Indicate what YOU usually do when YOU experience a stressful event.

= I usually don't do this at all

= I usually do this a little bit

= I usually do this a medium amount

= I usually do this a lot

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Item | 1 usually don't do this at all | 2 usually do this a little bit | 3 usually do this a medium amount | 4 usually do this a lot |
| 1 | I try to grow as a person as a result of the experience. |  |  |  |  |
| 2 | I turn to work or other substitute activities to take my mind off things. |  |  |  |  |
| 3 | I get upset and let my emotions out. |  |  |  |  |
| 4 | I try to get advice from someone about what to do. |  |  |  |  |
| 5 | I concentrate my efforts on doing something about it. |  |  |  |  |
| 6 | I say to myself "this isn't real." |  |  |  |  |
| 7 | I put my trust in God. |  |  |  |  |
| 8 | I laugh about the situation. |  |  |  |  |
| 9 | I admit to myself that I can't deal with it, and quit trying. |  |  |  |  |
| 10 | I restrain myself from doing anything too quickly. |  |  |  |  |
| 11 | I discuss my feelings with someone. |  |  |  |  |
| 12 | I use alcohol or drugs to make myself feel better. |  |  |  |  |
| 13 | I get used to the idea that it happened. |  |  |  |  |
| 14 | I talk to someone to find out more about the situation. |  |  |  |  |
| 15 | I keep myself from getting distracted by other thoughts or activities. |  |  |  |  |
| 16 | I daydream about things other than this. |  |  |  |  |
| 17 | I get upset, and am really aware of it. |  |  |  |  |
| 18 | I seek God's help. |  |  |  |  |
| 19 | I make a plan of action. |  |  |  |  |
| 20 | I make jokes about it. |  |  |  |  |
| 21 | I accept that this has happened and that it can't be changed. |  |  |  |  |
| 22 | I hold off doing anything about it until the situation permits. |  |  |  |  |
| 23 | I try to get emotional support from friends or relatives. |  |  |  |  |
| 24 | I just give up trying to reach my goal. |  |  |  |  |
| 25 | I take additional action to try to get rid of the problem. |  |  |  |  |
| 26 | I try to lose myself for a while by drinking alcohol or taking drugs. |  |  |  |  |
| 27 | I refuse to believe that it has happened. |  |  |  |  |
| 28 | I let my feelings out. |  |  |  |  |
| 29 | I try to see it in a different light, to make it seem more positive. |  |  |  |  |
| 30 | I talk to someone who could do something concrete about the problem. |  |  |  |  |
| 31 | I sleep more than usual. |  |  |  |  |
| 32 | I try to come up with a strategy about what to do. |  |  |  |  |
| 33 | I focus on dealing with this problem, and if necessary let other things slide a little. |  |  |  |  |
| 34 | I get sympathy and understanding from someone. |  |  |  |  |
| 35 | I drink alcohol or take drugs, in order to think about it less. |  |  |  |  |
| 36 | I kid around about it. |  |  |  |  |
| 37 | I give up the attempt to get what I want. |  |  |  |  |
| 38 | I look for something good in what is happening. |  |  |  |  |
| 39 | I think about how I might best handle the problem. |  |  |  |  |
| 40 | I pretend that it hasn't really happened. |  |  |  |  |
| 41 | I make sure not to make matters worse by acting too soon. |  |  |  |  |
| 42 | I try hard to prevent other things from interfering with my efforts at dealing with this. |  |  |  |  |
| 43 | I go to movies or watch TV, to think about it less. |  |  |  |  |
| 44 | I accept the reality of the fact that it happened. |  |  |  |  |
| 45 | I ask people who have had similar experiences what they did. |  |  |  |  |
| 46 | I feel a lot of emotional distress and I find myself expressing those feelings a lot. |  |  |  |  |
| 47 | I take direct action to get around the problem. |  |  |  |  |
| 48 | I try to find comfort in my religion. |  |  |  |  |
| 49 | I force myself to wait for the right time to do something. |  |  |  |  |
| 50 | I make fun of the situation. |  |  |  |  |
| 51 | I reduce the amount of effort I'm putting into solving the problem. |  |  |  |  |
| 52 | I talk to someone about how I feel. |  |  |  |  |
| 53 | I use alcohol or drugs to help me get through it. |  |  |  |  |
| 54 | I learn to live with it. |  |  |  |  |
| 55 | I put aside other activities in order to concentrate on this. |  |  |  |  |
| 56 | I think hard about what steps to take. |  |  |  |  |
| 57 | I act as though it hasn't even happened. |  |  |  |  |
| 58 | I do what has to be done, one step at a time. |  |  |  |  |
| 59 | I learn something from the experience. |  |  |  |  |
| 60 | I pray more than usual. |  |  |  |  |

Brief version of COPE Inventory, think about the difficulties similar to the ones mentioned in the first questionnaire (change in schedule, long commute to the University, failure at the exams or unfamiliar educational style) and answer the question in compliance with your behavior in your previous native city. Please, try compare your answers from the first table( Moscow) to your future answers for the second table (original country).

= I usually don't do this at all

= I usually do this a little bit

= I usually do this a medium amount

= I usually do this a lot

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Item | 1 usually don't do this at all | 2 usually do this a little bit | 3 usually do this a medium amount | 4 usually do this a lot |
| 1 | I've been turning to work or other activities to take my mind off things. |  |  |  |  |
| 2 | I've been concentrating my efforts on doing something about the situation I'm in. |  |  |  |  |
| 3 | I've been saying to myself "this isn't real". |  |  |  |  |
| 4 | I've been using alcohol or other drugs to make myself feel better. |  |  |  |  |
| 5 | I've been getting emotional support from others. |  |  |  |  |
| 6 | I've been giving up trying to deal with it. |  |  |  |  |
| 7 | I've been taking action to try to make the situation better. |  |  |  |  |
| 8 | I've been refusing to believe that it has happened. |  |  |  |  |
| 9 | I've been saying things to let my unpleasant feelings escape. |  |  |  |  |
| 10 | I’ve been getting help and advice from other people. |  |  |  |  |
| 11 | I've been using alcohol or other drugs to help me get through it. |  |  |  |  |
| 12 | I've been trying to see it in a different light, to make it seem more positive. |  |  |  |  |
| 13 | I’ve been criticizing myself. |  |  |  |  |
| 14 | I've been trying to come up with a strategy about what to do. |  |  |  |  |
| 15 | I've been getting comfort and understanding from someone. |  |  |  |  |
| 16 | I've been giving up the attempt to cope. |  |  |  |  |
| 17 | I've been looking for something good in what is happening. |  |  |  |  |
| 18 | I've been making jokes about it. |  |  |  |  |
| 19 | I've been doing something to think about it less, such as going to movies, watching TV, reading, daydreaming, sleeping, or shopping. |  |  |  |  |
| 20 | I've been accepting the reality of the fact that it has happened. |  |  |  |  |
| 21 | I've been expressing my negative feelings. |  |  |  |  |
| 22 | I've been trying to find comfort in my religion or spiritual beliefs. |  |  |  |  |
| 23 | I’ve been trying to get advice or help from other people about what to do. |  |  |  |  |
| 24 | I've been learning to live with it. |  |  |  |  |
| 25 | I've been thinking hard about what steps to take. |  |  |  |  |
| 26 | I’ve been blaming myself for things that happened. |  |  |  |  |
| 27 | I've been praying or meditating. |  |  |  |  |
| 28 | I've been making fun of the situation. |  |  |  |  |

RSociocultural Adaptation Scalein a different culture often involves learning new skills and behaviours. Thinking about life in Moscow, please rate your competence at each the following behaviors (1 = Not at all competent; 5 = Extremely competent).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Item | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Building and maintaining relationships. |  |  |  |  |  |
| 2 | Managing my academic/work responsibilities. |  |  |  |  |  |
| 3 | Interacting at social events. |  |  |  |  |  |
| 4 | Maintaining my hobbies and interests. |  |  |  |  |  |
| 5 | Adapting to the noise level in my neighborhood. |  |  |  |  |  |
| 6 | Accurately interpreting and responding to other people’s gestures and facial expressions. |  |  |  |  |  |
| 7 | Working effectively with other students/work colleagues. |  |  |  |  |  |
| 8 | Obtaining community services I require. |  |  |  |  |  | |
| 9 | Adapting to the population density. |  |  |  |  |  | |
| 10 | Understanding and speaking [Russian language]. |  |  |  |  |  | |
| 11 | Varying the rate of my speaking in a culturally appropriate manner. |  |  |  |  |  | |
| 12 | Gaining feedback from other students/work colleagues to help improve my performance. |  |  |  |  |  | |
| 13 | Accurately interpreting and responding to other people's emotions. |  |  |  |  |  | |
| 14 | Attending or participating in community activities. |  |  |  |  |  | |
| 15 | Finding my way around. |  |  |  |  |  | |
| 16 | Interacting with members of the opposite sex. |  |  |  |  |  | |
| 17 | Expressing my ideas to other students/work colleagues in a culturally appropriate manner. |  |  |  |  |  | |
| 18 | Dealing with the bureaucracy. |  |  |  |  |  | |
| 19 | Adapting to the pace of life. |  |  |  |  |  | |
| 20 | Reading and writing [Russian language]. |  |  |  |  |  | |
| 21 | Changing my behavior to suit social norms, rules, attitudes, beliefs, and customs. |  |  |  |  |  | |

you for your participation!

Приложение 2

Сравнение вопросов из опросников COPE Inventory и Brief COPE критерием Уилкоксона для зависимых выборок

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Z | Асимптотическая значимость |
| Блок 1 | 1,578b | 0,115 |
| Блок 1 | 1,279c | 0,201 |
| Блок 2 | 0,821b | 0,412 |
| Блок 3 | 0,175c | 0,861 |
| Блок 4 | 0,926b | 0,354 |
| Блок 4 | 1,217c | 0,224 |
| Блок 5 | 1,298c | 0,194 |
| Блок 6 | 1,498b | 0,134 |
| Блок 6 | 2,121b | 0,034 |
| Блок 7 | 0,222b | 0,824 |
| Блок 8 | 0,243c | 0,808 |
| Блок 9 | 1,097b | 0,273 |
| Блок 9 | 1,000c | 0,317 |
| Блок 10 | 1,938b | 0,053 |
| Блок 10 | 0,258c | 0,796 |
| Блок 11 | 1,667b | 0,095 |
| Блок 11 | 0,100c | 0,920 |
| Блок 12 | 1,265c | 0,206 |
| Блок 12 | 0,302c | 0,763 |