

Копинг-стратегии при адаптации к инокультурному окружению

Самсонова Мария Сергеевна

Аспирант

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия

E-mail: samsonova_maria@mail.ru

При существующей тенденции к глобализации и попытках создания единого экономического, коммуникативного, культурного пространства современный человек постоянно оказывается в ситуации столкновения с чужой культурой.

Говоря об адаптации к инокультурному окружению, мы хотим обратиться к такому феномену, как копинг. В рамках психологии стресса копинг (или совладающее поведение) имеет длинную историю изучения (Г.Селье, М.Е.Селигман, Р.С.Лазарус, С.Фолкман). Однако имеет смысл обратиться к этому феномену в рамках этнопсихологии.

Стрессом может называться какое-то событие, которое нарушает взаимодействие человека со средой. Для нас наиболее интересной представляется трактовка стресса как процесса непрерывного взаимодействия человека и окружающего мира. В рамках этого подхода А.Баум определяет стресс как негативный опыт, сопровождаемый соответствующим эмоциональным, биохимическим, физиологическим, когнитивным и поведенческим приспособлением индивида [7].

В связи с рассмотрением понятия стресса важным оказывается такое понятие как «копинг». Р.Лазарус и С.Фолкман первыми стали использовать понятие копинга в рамках психологии стресса, и они определяют это понятие как поведенческие и когнитивные усилия по влиянию на внешние или внутренние требования, которые субъект оценивает как такие, которые превышают ресурсы личности. основополагающей функцией копинга является облегчение субъективного дискомфорта, возникающего у индивида в стрессовой ситуации. Авторы выделяют два направления преодоления стресса: решение проблемы и изменение собственных установок в отношении ситуации. В свою очередь А.Биллингс и Р.Мус выделяют три способа копинга: оценка ситуации, вмешательство в ситуацию и избегание. Была также создана систематика копинг-стратегий М.Перре и М.Райхарт. Авторы предлагают следующие типы стратегий совладающего поведения:

копинг, ориентированный на ситуацию: активное влияние; бегство (уход); пассивность;

копинг, ориентированный на репрезентацию: поиск информации; «подавление информации»;

копинг, направленный на изменение волевой ориентации или оценки: переоценка ситуации; изменение намерений/целей [1].

Исследователи выделяют различные факторы, оказывающее влияние на использование субъектом того или иного типа копинга. Выделяются три больших блока переменных, детерминирующих использование копинг-стратегий: демографические факторы, ситуационные, связанные с реальной стрессовой ситуацией, и личностные, определяющиеся теми ресурсами, которыми обладает личность для преодоления стресса [2, 3, 6, 7].

Критерии эффективности копинга связаны с психическим благополучием субъекта. Эффективный копинг характеризуется снижением тревожности человека, изменением психосоматической симптоматики и раздражительности, избавлением от депрессии [4]. Эти состояния описывают также и состояние психологической адаптации человека в новой культуре. Соответственно, успешный копинг в ситуации новой культуры может быть соотнесён с успешной адаптацией. Межкультурная адаптация, как определяет её Т.Г. Стефаненко, - это «... сложный процесс, в случае успешного завершения которого человек достигает соответствия (совместимости) с новой культурной средой, принимая её традиции как свои собственные и действуя в соответствии с ними» [5].

Среди моделей успешной адаптации можно выделить те, в которых адаптация рассматривается как стресс. М.Хаммером, В.Б.Гудикунстом и Р.Л.Вайсманом была, например, разработана трёхфакторная модель адаптации, в которой они учитывали:

а) способность к преодолению психологического стресса; б) способность к эффективной коммуникации; в) способность к установлению межличностных отношений [6].

Цель исследования: выявление особенностей копинг-стратегий китайских студентов, обучающихся в российских ВУЗах в процессе их адаптации.

Объект: китайские студенты, обучающиеся в России.

Предмет: эффективность использования различных копинг-стратегий и успешность адаптации китайских студентов, обучающихся в России.

Гипотеза: Можно выделить иерархию используемых китайскими студентами копинг-стратегий.

Гипотеза-следствие: иерархия используемых копинг-стратегий (от наиболее предпочитаемой, часто используемой студентом к наименее) соотносится с успешностью адаптации.

Литература

1. Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А. Совладание со стрессом. Теория и психодиагностика. СПб., 2010.
2. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. 2004.
3. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросс-культурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологический журнал. 2005. Т.26. № 2.
4. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. М., 1997. №5.
5. Стефаненко Т.Г. Этнопсихология: Учебник. М., 2006.
6. Folkman S., Lazarus R.S. Coping and emotion // Psychological and biological approaches to emotion / Ed. By N/Stein, B. Leventhal, T.Trabasso. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1990.
7. Taylor Sh. E., Stanton A.L. Coping resources, coping processes, and mental health // The annual review of clinical psychology. 2007. 3.