

Е. В. Одиночкина

Факультет психологии и педагогики,
кафедра социальной и педагогической психологии

**К ВОПРОСУ ОБ ИНДИВИДУАЛЬНОМ И ГРУППОВОМ
КОНСУЛЬТИРОВАНИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ
В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ**

Психологическое консультирование по вопросам адаптации к иной культуре является одним из основных направлений психологической

помощи иностранным студентам. Психологическое консультирование осуществляется в рамках двух основных форм – индивидуальной и групповой.

Психологическую помощь иностранным студентам можно определить как систему психолого-педагогических воздействий, направленных на реализацию следующих задач: повышение социальной активности и укрепление социальной позиции студентов, настройка системы ценностных установок и ориентаций, снижение уровня негативных реакций на возникающие трудности, а также формирование психологической устойчивости к критическим ситуациям и конструктивных механизмов преодоления и творческого приспособления. Г. У. Солдатов и Л. А. Шайгерова считают, что психологическая помощь иностранным гражданам должна быть направлена на поиск и активизацию внутренних ресурсов, обучение эффективным приемам самопомощи, преодоление кризисной ситуации [1].

Психологическое консультирование иностранных студентов ставит своей целью изучить не только внешние проявления дезадаптации клиента, но и источники, порождающие трудности. Например, причины эмоционального неблагополучия могут крыться в конфликтах с одноклассниками как своей национальности, так и принимающей стороны. В этом случае процесс консультирования должен быть направлен на нормализацию отношений.

В индивидуальном консультировании иностранных студентов применяют различные модели и методы консультирования. Однако стоит отметить наибольшую эффективность психологической работы, основанной на принципах гуманистической психотерапии Карла Роджерса и гештальт-концепции, в рамках которой адаптация иностранных студентов осуществляется с помощью регуляции процесса контакта: с самим собой (со своими ощущениями, чувствами, желаниями), с окружающей средой (все, что является не «Я», продукты, предметы, люди, организации). Человек начинает испытывать проблемы тогда, когда происходят нарушения в процессе контакта.

При взаимодействии с иностранными студентами важнейшим направлением психологической работы является помощь по преодолению культурного шока или стресса аккультурации. Групповое консультирование реализуется в формате тренингов в процессе адаптации.

Оказывая психологическую помощь иностранным студентам, важно учитывать кросс-культурные различия и собственные чувства, вызываемые этими различиями. При построении контакта необходимо ориентироваться на многообразие причин в индивидуальной, семейной, социокультурной сферах. На первом этапе

консультанту необходимо уточнить у клиента, как одна и та же ситуация или проблема воспринимается и оценивается в различных культурах, каким образом люди той же культуры, что и клиент и его семья, преодолевают эти состояния и какое значение имеют для них те или иные конфликты. В процессе индивидуального и группового консультирования полезно использовать притчи, истории, мифы, сказки, басни. В этом случае подобный метод применяется в качестве техники, облегчающей понимание. Психопросвещение иностранных студентов занимает важную составляющую психологической работы с иностранными студентами. Объяснение студентам феноменов, возникающих в процессе кросс-культурной адаптации, уже само по себе терапевтический эффект. Ознакомление студентов с информацией о том, что культурный шок – это неизбежный процесс, помогает студентам принять те сложные чувства, среди которых растерянность, возникающая при встрече с новой культурой. Многие студенты приезжают в другую страну с нереалистичными ожиданиями по отношению к принимающей культуре и со слабой осведомленностью о своих личностных особенностях и ограничениях. Для клиента важно осознать, что испытываемый им стресс является естественным и временным явлением. Стоит также ознакомить студентов с симптомами культурного шока, сигнализирующими о том, что настал момент предпринимать какие-то действия или обсудить свое состояние с кем-то. В качестве таких сигналов М. К. Запф приводит перечень симптомов:

- вы злоупотребляете алкогольными напитками;
- вы избегаете людей;
- вы испытываете неконтролируемые эмоции;
- вы постоянно пишете письма домой;
- вы постоянно жалуетесь на местных жителей;
- вы негативно воспринимаете представителей принимающей культуры;
- вы постоянно опасаетесь, что вас неправильно поймут, в том числе родные и близкие;
- вы чувствуете одиночество;
- вы все время думаете о возникающих трудных ситуациях [2].

Таким образом, необходимо отслеживать степень проявления критической фазы адаптации иностранных студентов. Описаны четыре последовательные стадии кризиса: 1) первичный рост напряжения, стимулирующий привычные способы решения проблем; 2) дальнейший рост напряжения в условиях, когда эти способы оказываются безрезультатными; 3) большее увеличение напряжения,

мобилизирующего внешние и внутренние источники; 4) далее может наступить четвертая стадия, характеризуемая повышением тревоги и депрессии, чувствами беспомощности и безнадежности, дезорганизацией личности. Кризис может кончиться на любой стадии, если опасность исчезает или обнаруживается решение [3]. Адаптация иностранных студентов невозможна совсем без кризисов. Наша задача обратить внимание на изучение способности личности переносить жизненные трудности в целях профилактики возникновения четвертой стадии. Можно выделить два рода кризисных ситуаций, различающихся по степени оставляемой ими возможности реализации внутренней необходимости жизни. Кризис первого рода может серьезно затруднять и осложнять реализацию жизненного замысла, однако при нем все еще сохраняется возможность восстановления прерванного кризисом хода жизни. Это испытание, из которого человек может выйти сохранившим в существенном свой жизненный замысел. Ситуация второго рода, собственно кризис, делает реализацию жизненного замысла невозможной. Результат переживания этой невозможности – метаморфоза личности, идентичности, перерождение ее, принятие нового замысла жизни, новых ценностей, новой жизненной стратегии, нового образа-Я [3, с. 17]. Студентов необходимо опираться к общению с представителями собственной этнической группы, которые длительное время проживают в данной культуре и уже пережили культурный шок. Эти люди могут обеспечить помощь и поддержку по приезду в другую культурную среду. В групповой работе с иностранными студентами важно развивать их межкультурную компетентность, включающую в себя понимание норм, ценностей, особенностей невербального поведения местного населения.

Подводя итог, отметим, что психологическое консультирование по адаптации к новой культуре, являясь одним из основных направлений психологической помощи иностранным студентам, опирается как на классические программы индивидуальной работы с клиентами, основанные на принципах гуманистической психотерапии К. Роджерса, так и на современные разработки гештальт-концепции и стратегий преодоления культурного шока М. К. Запфа.

Список использованной литературы

1 Солдатова, Г. У., Шайгерова, Л. А. Групповая работа с вынужденными мигрантами: тренинги толерантности, позитивного взаимодействия и социокультурной адаптации / Психология беженцев и вынужденных переселенцев: опыт исследований и практической работы / под ред. Г. У. Солдатовой. – М.: Смысл, 2001. – С. 208–224.

2 Zapf, M. K. Cross-cultural transitions and wellness: dealing with culture shock // International journal for the advancement of counselling. – 1991. – № 14. – Pp. 105–119.

3 Василюк, Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. – М.: МГУ, 1984. – 240 с.