

АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ДОБРОВОЛЬНЫХ МИГРАНТОВ В УСЛОВИЯХ СУБЪЕКТИВНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ

Усова Н.В.

Институт социального образования (филиал) ГОУ ВПО «Российский государственный социальный университет», Саратов, Россия (410015 г. Саратов, Фабричная, 4), e-mail: usova_natalia@mail.ru

В статье говорится о том, что реализация миграционного решения является достаточно сложным жизненным этапом, требующим от личности мобилизации всех ресурсов, в том числе и ее адаптационного потенциала. Показано, что в подобных ситуациях личность прибегает к опробованным способам реагирования, которые в свою очередь могут быть не эффективными в плане формирования социально-психологической адаптации. В статье приведены результаты эмпирического исследования, направленного на изучение защитного поведения личности россиян, проживающих в условиях добровольной миграции на территории разных государств, определены структуры психологических защит разных групп и описаны их достоинства и недостатки. Особое место в статье занимает анализ адаптационного потенциала добровольных мигрантов в ситуации субъективного неблагополучия. Показана взаимосвязь различных типов психологических защит и кластеров субъективного благополучия в контексте их эффективности и неэффективности.

Ключевые слова: социально-психологическая адаптация, механизмы психологических защит, личность, миграция, субъективное благополучие.

ADAPTATION POTENTIAL OF VOLUNTARY MIGRANTS IN THE CONDITIONS OF SUBJECTIVE TROUBLE

Usova N.V.

Institute of social education (branch) of Public Educational Institution of Higher Professional Training "Russian State Social University", Saratov, Russia (410015 Saratov, Fabrichnaya, 4), e-mail: usova_natalia@mail.ru

The article States that the implementation of the migration decision is quite a difficult step requiring the identity of the mobilization of all resources, including its adaptive capacity. It is shown that in such situations the person has resorted to tried and tested methods of response, which in turn may be not effective in terms of socio-psychological adaptation. The article presents the results of an empirical study aimed at investigating the protective behavior of Russians living in voluntary migration on the territory of different States, the structure of psychological defenses different groups and describes their advantages and disadvantages. The special place of the article is the analysis of the adaptive capacity of voluntary migrants in a situation of subjective ill-being. It shows the relationship of various types of psychological protection and clusters of subjective well-being in the context of their effectiveness and ineffectiveness.

Keywords: socio-psychological adaptation, mechanisms of psychological protection, identity, migration, subjective well-being.

Проблемы адаптации на сегодняшний день по-прежнему занимают центральное место в психологии. С одной стороны, бурно протекающие изменения в политическом, социальном и экономическом укладе жизни требуют от личности дополнительных адаптационных ресурсов, с другой стороны, само понимание процесса адаптации в психологии получило кардинально новую трактовку. Любое изменение в жизни как глобальное, так и ситуативное, требует от личности адаптационных ресурсов [2]. Одним из глобальных изменений является реализация миграционного решения, которое сопровождается сменой местожительства, работы, отдаление от ближайшего окружения и прочее. Именно в такой ситуации личность максимально мобилизуется и меняет свое поведение в соответствии с новыми условиями. Часто в подобных ситуациях личность прибегает к опробованным механизмам, что в новой

ситуации, напротив, может негативно сказываться на процессе адаптации [3]. Это, с нашей точки зрения, можно и отнести к механизмам психологических защит. Все описанные в литературе способы психологической защиты направлены на то, чтобы обеспечить безопасность «Я» и уберечь его от переживания неудовольствия. Мы рассматриваем защитное поведение как способ адаптации в трудной, эмоционально напряженной ситуации.

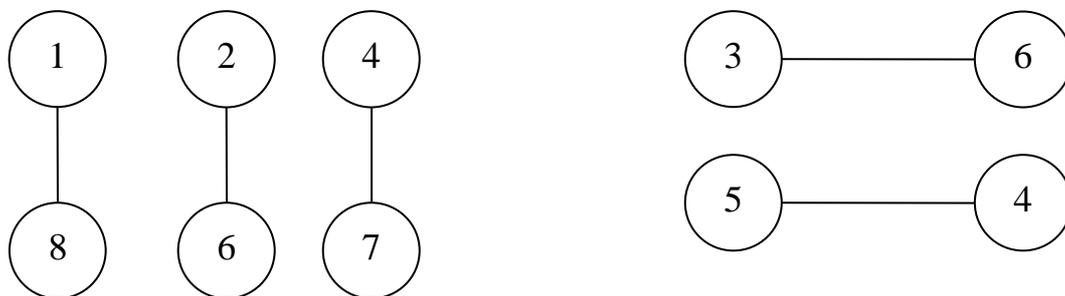
Цель исследования. Изучить структуру психологических защит российских мигрантов, проживающих в разных странах, и выявить наиболее эффективные механизмы в ситуации субъективного неблагополучия.

Методы исследования. Диагностика типологий психологической защиты (Р. Плутчик в адаптации Л.И. Вассермана, О.Ф. Ерышева, Е.Б. Клубовой и др.) [1], и шкала субъективного благополучия [5], корреляционный анализ. Эмпирическую базу составили 120 опрошенных (по 30 из каждой группы), проживающих в России, Германии, США и Испании.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале рассмотрения данного вопроса хочется обратить внимание на то, что наиболее выраженным типом психологической защиты у всех изучаемых нами групп является отрицание. Способность к отрицанию достаточно неприятных сторон окружающей реальности служит для личности своего рода временным сохранением аффективного равновесия, при котором когнитивный диссонанс попросту не допускается внутрь личности. При таком типе психологической защиты личность отказывается воспринимать угрожающие объекты или события внешнего мира. Как правило, действие данного механизма проявляется в отрицании тех аспектов окружающей человека реальности, которые, будучи вполне очевидными для окружающих, тем не менее не признаются, не принимаются данной личностью. Другими словами, можно сказать, что для русского человека характерно ту информацию, которая тревожит и может привести к конфликту, не воспринимать, игнорировать. Здесь имеется в виду конфликт, возникающий при проявлении мотивов, которые противоречат основным установкам личности, или, например, информация, которая угрожает ее самосохранению, самоуважению или социальному престижу. Таким образом, человек избегает осознания некоторых неприятных, в каком-то роде даже болезненных аспектов реальности, тем самым уменьшая тревогу и другие неблагоприятные аффекты. Доминирование данного механизма над другими целесообразно объяснить тем, что отрицание является наиболее ранним и онтогенетически наиболее примитивным механизмом психологической защиты. Эксплицитно или имплицитно отрицание является также интегральным аспектом всех механизмов защиты, что, с нашей точки зрения, тоже объясняет главенствующее положение данного механизма.

Рассмотрим структуру психологических защит в каждой интересующей нас миграционной группе. В структурах психологических защит представителей русского народа,

проживающих в разных странах, системообразующими оказываются различные защитные механизмы. У мигрантов, проживающих в Германии (рис 1 А) и России (рис 1 В), психологические механизмы образуют лишь парные связи, что свидетельствует о слабости структуры и несогласованности защитных механизмов.



А) Россияне, проживающие в России

Б) Россияне, проживающие в Германии

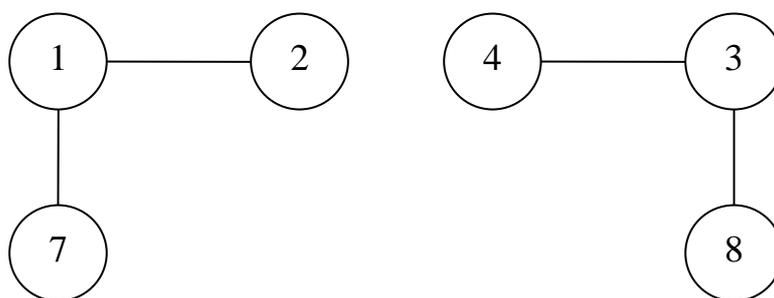
Приняты следующие обозначения:

- | | | | | |
|--------------|-----------------------|---------------------------|----------------|-------------|
| 1) Отрицание | 2) Подавление | 3) Регрессия | 4) Компенсация | 5) Проекция |
| 6) Замещение | 7) Интеллектуализация | 8) Реактивное образование | | |

Рис 1. Ядерные компоненты структуры психологических защит

Наличие фактически только двух активных механизмов психологической защиты означает, что человек практически не сможет использовать модель поведения любого из оставшихся механизмов, даже если она более подходит к данной ситуации. Такому человеку тяжелее приспособиться к изменяющимся условиям, он проявляет значительно меньше гибкости в ответ на определенные нюансы, возникающие в его жизни.

У мигрантов, проживающих в Испании (рис. 2), обнаруживается два несвязанных между собой ядерных компонента, структура защитных механизмов представителей российского народа, проживающих в США (рис. 3), отличается многочисленностью плед, соединяющихся между собой связями различной тесноты и направленности.



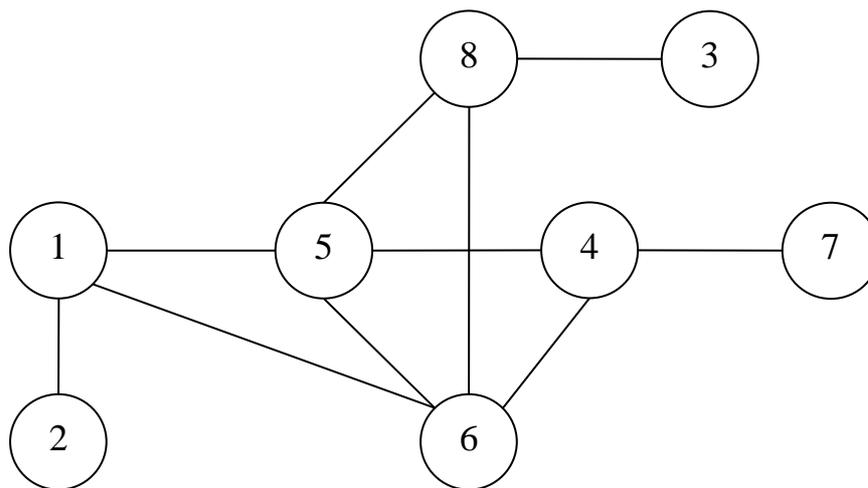
Приняты следующие обозначения:

- | | | | |
|-----------------------|---------------------------|--------------|----------------|
| 1) Отрицание | 2) Подавление | 3) Регрессия | 4) Компенсация |
| 7) Интеллектуализация | 8) Реактивное образование | | |

Рис. 2. Структура психологических защит россиян, проживающих в Испании

Системообразующим здесь является механизм психологической защиты «проекция». Механизм проекции выступает каркасом, он как бы объединяет три самостоятельные

подструктуры защитных механизмов, создавая мощную и четко согласованную структуру.



Приняты следующие обозначения:

- | | | | | |
|--------------|-----------------------|---------------------------|----------------|-------------|
| 1) Отрицание | 2) Подавление | 3) Регрессия | 4) Компенсация | 5) Проекция |
| 6) Замещение | 7) Интеллектуализация | 8) Реактивное образование | | |

Рис. 3. Структура психологических защит россиян, проживающих в США

Обнаруженные диады защит (у россиян, проживающих в Германии и России) свидетельствуют о том, что в стрессовой ситуации данными опрошенными применяется жесткий набор защитных механизмов. Действие диады защит может осуществляться по нескольким направлениям. С одной стороны, механизмы, входящие в диаду, могут действовать суммарно, с другой стороны, один из механизмов может доминировать, а другой будет лишь дополнять действия доминанта. Возможен и третий вариант, когда защитная диада трансформируется в новую, присущую только данному индивиду, защиту, в которой присутствуют компоненты различных защитных механизмов. Наличие защитных диад ограничивает возможность варьирования поведения в рамках одной ситуации. Но наличие диад может оказать и положительную роль, например, когда важна оперативность ситуационного реагирования, поскольку такой защитный блок позволяет быстро адаптироваться к изменяющимся условиям и ситуациям. Это объясняется тем, что человеку не приходится тратить время на бессознательный поиск наиболее эффективного защитного механизма, тем самым личность может за более короткий срок снять напряжение, восстановить свое внутреннее благополучие. Следует также сказать о том, что в диаде, в случае активизации одного защитного механизма активизируется и связанный с ним. В силу такой жесткой взаимозависимости резко снижается вариативность поведения, поведение становится узким и шаблонным.

Представители Эго-психологии утверждают, что для психологического здоровья необходимо иметь не только зрелые защитные реакции, но также быть способным использовать разнообразные защитные механизмы [6]. Иными словами, человек, который на стрессовые ситуации реагирует только одним, привычным, не меняющимся способом (например,

отрицанием), не столь благополучен, как человек, умеющий пользоваться различными, зависящими от ситуации способами. Данное утверждение подтверждается и полученными в ходе нашего исследования данными. Широта используемых россиянами, проживающими в США, механизмов, количество и теснота связей между ними определяют гибкость личности, ее адаптивность. Личность с такой структурой защитных механизмов использует различные формы поведения и защитные реакции, она эмоционально более гибкая, а эмоциональная гибкость напрямую связана с душевным здоровьем [5].

В рамках исследования нас волновал вопрос о взаимосвязях между различными компонентами субъективного благополучия и механизмами психологической защиты. Проведя корреляционный анализ по всей миграционной выборке исследования, мы обнаружили следующее взаимосвязи (рис. 4).

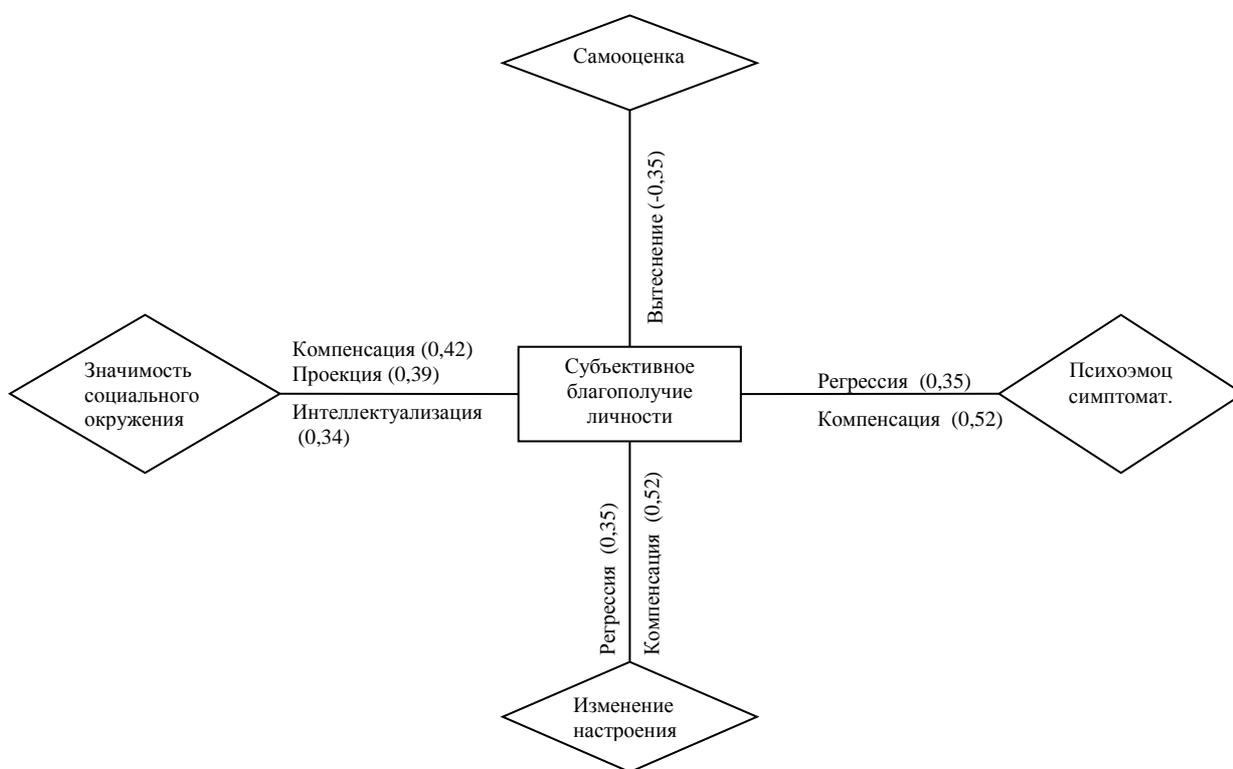


Рис. 4. Субъективное благополучие и типы психологических защит

Ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности и поведения отражаются в его самооценке. В зависимости от собственного успеха, неуспеха, а также оценок даваемых нам окружающими, мы стремимся оценить собственные качества и придерживаемся высокого или низкого мнения о себе. Позитивное и адекватное отношение к себе непременно вносит свой вклад в ощущение субъективного благополучия. Когда же личность неудовлетворена собой, разочарованна и обеспокоена определенными личностными качествами, возникает чувство тревоги, неуверенности и, как следствие, неблагополучия. Результаты нашего исследования показали,

что наиболее привычным, для опрошенных нами россиян, способом справиться с данной ситуацией является механизм психологической защиты «вытеснение». Вытеснение в данном случае позволяет устранить из сознания неприемлемые влечения и переживания. Вытесненные события несут потенциально мучительные дериваты, именно поэтому необходимо сделать акцент на том, что данный механизм может использоваться лишь как временный способ снятия напряжения. Следует помнить и о том, что чем сильнее, значительнее вытесненное событие, тем больше психической энергии требуется для удержания его в бессознательном. Вероятность, что данное событие проникнет обратно в сознание, но уже в видоизмененной форме в этом случае значительно выше.

Люди, которые нас окружают, и отношения, которые с ними складываются, также оказывают влияние на собственное отношение человека к своей жизни и процессам, имеющим важное для нее значение. Очевидно, что хорошие взаимоотношения с окружающими являются одной из составляющих субъективного благополучия. Результаты нашего исследования показали, что для снятия напряжения, вызванного неблагоприятным опытом взаимоотношений с социальным окружением, россияне чаще всего используют такие механизмы психологической защиты, как «компенсация», «проекция» и «интеллектуализация».

Проекция состоит в наделении других людей собственными чувствами, неприемлемыми с точки зрения «Сверх-Я». В контексте нашего исследования можно представить два варианта выхода из такой неприятной, приносящей психологический дискомфорт ситуации «одиночества». Когда личность начинает оправдывать неприемлемое для себя одиночество, приписывая его внешнему миру, в качестве аргументов она может выдвигать мысль о том, что ее собственные интересы и желания принадлежат другим, или же собственные психические переживания человека ошибочно воспринимаются как соответствующие действительности, реальности. Таким образом, те отрицательные эмоции, которые вызывала данная ситуация и которые личность могла направить против себя, были направлены теперь на других, а субъекту тем самым удалось сохранить свое психологическое благополучие.

Для снятия напряжения в отношении нехватки социальных контактов, как показало наше исследование, россияне используют также механизм психологической защиты «интеллектуализация». С помощью данного механизма личность анализирует стоящие перед ней проблемы, чрезмерно преувеличивая при этом роль рассудочного компонента и полностью игнорируя аффективные составляющие. Стоит отметить, что такой подход может вызвать удивление и недопонимание со стороны окружающих, но тем не менее при благоприятных обстоятельствах интеллектуализация может способствовать повышению уровня знаний и интеллекта. Необходимо также помнить, что интеллектуализация не ведет к

полному преодолению негативных переживаний, проблема остается в сознании, но в виде генерализованного чувства тревоги, беспокойства и страха.

Кроме вышеперечисленных механизмов «проекция» и «интеллектуализация», опрошенные россияне прибегают к механизму «компенсация». В случае с нехваткой социальных контактов можно предположить, что личность компенсирует их каким-либо другим видом деятельности. Например, начинает много времени уделять работе, много читает. Таким образом личность, не имеющая достаточных способностей и результатов в процессе общения, стремится преуспеть в другой сфере деятельности.

Как показывают результаты нашего исследования, компенсация – как механизм психологической защиты используется и для достижения других параметров субъективного благополучия, психоэмоциональной симптоматики и изменения настроения. Это позволяет нам говорить о том, что возмещение недостающих, недоразвитых или нарушенных психических, материальных и иных функций, процессов и вещей путем гипертрофированной демонстрации имеющихся, является достаточно развитым способом борьбы с разными составляющими субъективного неблагополучия.

Для защиты своего настроения и психоэмоциональной симптоматики опрошенные нами респонденты наряду с «компенсацией» используют и механизм «регрессия». Концепция регрессии тесно связана с положением о том, что психологическое развитие индивида проходит ряд фаз, каждая из которых характеризуется специфическими особенностями. Регрессия заключается в возврате к менее зрелому уровню психического развития. Как правило, она возникает в ситуации, когда нарушаются процессы психической организации, соответствующие данной фазе развития.

Таким образом, проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

- структуры психологических защит представителей российского общества, проживающих в разных странах, различаются по показателям тесноты, устойчивости и объема. Ядерные компоненты включают как общие для всех механизмы, так и специфические, присущие данной подгруппе;
- выявлены ключевые для различных миграционных групп механизмы психологических защит: для россиян, проживающих в Испании, это интеллектуализация и регрессия, для проживающих в США – проекция и замещение;
- у российских мигрантов, проживающих в Германии и США, выявленные структуры слабо интегрированы, большинство защитных механизмов функционируют по отдельности;
- в структуре психологической защиты, характерной для россиян, проживающих в США, больше связей, чем в структуре психологической защиты, характерной для лиц, проживающих в Испании, Германии и России, что обеспечивает возможность более гибкого

реагирования в стрессовых ситуациях, и, в свою очередь, определяет более высокий уровень психологического благополучия в данной группе.

Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ в рамках научно-исследовательского проекта «Адаптационная готовность личности в современных условиях развития общества» (грант № 15-06-10624а).

Список литературы

1. Диагностика типологий психологической защиты (Р. Плутчик в адаптации Л.И. Вассермана, О.Ф. Ерышева, Е.Б. Клубовой и др.) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во ин-та психотерапии, 2002. – С.444-452.
2. Структура и социально-психологические факторы субъективного благополучия личности в условиях миграции: автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Усова Наталия Владимировна; [Место защиты: Сарат. гос. ун-т им. Н.Г. Чернышевского]. – Саратов, 2012. – 24 с.
3. Шамионов Р.М. К вопросу об адаптационной готовности личности // Адаптация личности в современном мире: Межвуз. сб. науч. тр. – Саратов: ИЦ «Наука», 2011. – Вып.3. – С.29-38.
4. Шкала субъективного благополучия / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во ин-та психотерапии, 2002. – С.467-470.
5. Reich W. Character analysis. New York: Farrar, Straus, and Giroux, 1972.
6. Shapiro D. Neurotic styles. New York: Basic Books, 1965.

Рецензенты:

Шамионов Р.М., д.псих.н., профессор, заведующий кафедрой психологии образования ФГБОУ ВПО «Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Саратов;

Григорьева М.В., д.псих.н., профессор, заведующая кафедрой педагогической психологии и психодиагностики ФГБОУ ВПО «Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Саратов.