

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТИПА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ РОССИЯН, ПРОЖИВАЮЩИХ В РАЗНЫХ СТРАНАХ

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

Субъективное благополучие личности мигрантов, проживающих в разных странах, рассматривается как детерминирующий фактор адаптационного процесса и, как следствие, социально-психологической адаптации личности, в свою очередь механизмы психологических защит трактуются как внутренний потенциал, оказывающий влияние на успешность социально-психологической адаптации. Результаты исследования позволяют свидетельствовать о высоком адаптационном потенциале добровольных мигрантов из России и их субъективном благополучии. В статье показано, что психологические механизмы защиты могут как способствовать социально-психологической адаптации и субъективному благополучию личности в целом, так и затягивать неблагоприятную психоэмоциональную симптоматику, нарушая процесс адаптации. Так, в ситуации использования защитных механизмов конфликт не решается и цель не достигается, происходит лишь снижение эмоционального дискомфорта и сохранение жизненных сил личности, которые следует направить на поиск причин его возникновения и устранения. Чем гибче и шире защитный механизм, а также использование механизмов, направленных на решение проблем и их переосмысление, тем более они эффективны в плане социально-психологической адаптации и субъективного благополучия.

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

THE RELATIONSHIP OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE AND SUBJECTIVE WELL-BEING OF RUSSIANS LIVING IN DIFFERENT COUNTRIES

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

Subjective wellbeing of the identity of the migrants living in the different countries is considered as the determining factor of adaptation process and, as a result, social and psychological adaptation of the personality, in turn mechanisms of psychological protection are treated as the internal potential having impact on success of social and psychological adaptation. Results of research allow to testify to the high adaptation potential of voluntary migrants from Russia and their subjective wellbeing. In article it is shown that psychological mechanisms of protection can as promote social and psychological adaptation and subjective wellbeing of the personality in general, and to tighten adverse psychoemotional symptomatology breaking adaptation process. So in a situation of use of protective mechanisms the conflict isn't solved and the objectives aren't achieved, there is only a decrease in emotional discomfort and preservation of vital forces of the personality which should be directed on search of the reasons of its emergence and elimination. Than the protective mechanism is more flexible and wider, and also use of mechanisms of the problems directed on the decision and their reconsideration especially they are effective in respect of social and psychological adaptation and subjective wellbeing.

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

Современная эпоха глобализации, политические, экономические и социальные процессы, происходящие в России, вызывают необходимость мобильного перемещения человека не только в пределах своей страны, но и в другие государства. Смена места работы и жительства стали достаточно привычными явлениями современной жизни, постепенно формируется социальная норма на миграцию. Любой вид миграции, будь она вынужденной или добровольной, сопровождается целым рядом переживаний, которые связаны с

необходимостью полной реорганизации жизни. Вынужденное и преднамеренное изменение места жительства влияет на систему отношений личности, что несомненно отражается как на субъективном благополучии личности, так и на процессе социально-психологической адаптации личности [7].

Результатом сложного взаимодействия внешних и внутренних факторов, преломляющихся через систему отношений личности, является социально-психологическая адаптированность. Эмоционально-оценочное отношение к самому себе, социальной действительности, к обстоятельствам жизни и прочее, иными словами, субъективное благополучие личности, с одной стороны, является внутренним фактором, детерминирующим адаптационный процесс, с другой, является следствием, критерием социально-психологической адаптации [2].

Адаптация – это динамический процесс приспособления организма к изменившимся условиям существования, целью которого является поддержание динамического равновесия между организмом и внешней средой [1]. Автор говорил, что психическая адаптация – это процесс, который позволяет личности устанавливать оптимальные отношения с окружающей средой и удовлетворять актуальные потребности личности, при этом адекватное соответствие между психическими и физиологическими характеристиками не нарушается. В психологической литературе описывается три блока адаптации: биологическая, психологическая и социальная [6]. Личностная адаптация выступает как максимально обобщенная и устойчивая целостность психологических свойств и процессов, обнаруживающая себя в самых разных проявлениях и в различных социальных условиях [5], в том числе и в ситуации миграции. Нарушенная адаптация может являться источником различных психических и психосоматических расстройств, а также субъективного неблагополучия. Трудности адаптации, возникшие в ситуации миграции, стимулируют мобилизацию физических и психических ресурсов личности. Проблема успешности-неуспешности психологической адаптации тесно взаимосвязана с психологическим благополучием личности. В этом контексте большое значение уделяется изучению механизмов психологической защиты, которые являются важной составляющей адаптационного процесса и могут рассматриваться как базисный конструкт, базирующийся на основе типологических свойств и эмоционально-динамического паттерна личности [9]. Механизмы защит запускаются сложной, эмоциональной ситуацией, в такой ситуации психологическая защита несет функцию снижения эмоционального напряжения до того, как она изменится. Они снижают тревогу, отрицательные переживания, но следует помнить, что они не разрешают конфликт, а лишь позволяют минимизировать беспокойство, напряжение.

Цель исследования. Определить взаимосвязь типа психологической защиты и субъективного благополучия личности в условиях миграции.

Эмпирическую базу составили 120 опрошенных (по 30 из каждой группы), проживающих в России, Германии, США и Испании.

Методы исследования. Диагностика типологий психологической защиты (Р. Плутчик в адаптации Л.И. Вассермана, О.Ф. Ерышева, Е.Б. Клубовой и др.) [4] и шкала субъективного благополучия [8], корреляционный анализ.

Результаты исследования и их обсуждение. Для начала отметим, что статистически значимые различия характеристик субъективного благополучия по ряду параметров («самооценка здоровья», «степень удовлетворенности повседневной деятельностью», «изменения настроения») свидетельствуют о том, что российские граждане, проживающие в условиях добровольной миграции за границей, субъективно более благополучны, чем те, которые живут на Родине [7], что в целом свидетельствует о высоком адаптационном потенциале мигрантов и успешной социально-психологической адаптации.

Рассмотрим далее механизмы психологических защит как способ регуляции адаптационных ресурсов мигрантов и. одновременно как способ их организации в структуре адаптационного ответа на миграционную ситуацию. 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. Наиболее гибким реагированием на трудности процесса адаптации является защитный механизм россиян, проживающих в США. Полученные данные свидетельствуют о достаточно эффективном защитном механизме мигрантов по сравнению с коренными жителями, следует обратить внимание на то, что использование защитных механизмов не приводит к решению проблемы и достижению цели, они лишь временно могут помочь снять психологическое напряжение. Более благоприятными для адаптационного потенциала являются механизмы, направленные на решение проблем и их переосмысление, тогда как затянувшееся использование механизмов отрицания и регрессии, напротив, затягивают неприятные последствия фрустрационного напряжения, провоцируя нарушения в социально-психологической адаптации.

Рассмотрим каждую интересующую нас миграционную подгруппу отдельно. При таком рассмотрении, прежде всего, обращает на себя внимание отсутствие, в большинстве случаев, стабильных и однозначных связей между показателями структуры психической защиты и уровнем субъективного благополучия. Обнаруженные корреляционные связи меняются в зависимости от территориальных условий проживания. Так, например,

субъективное благополучие опрошенных, проживающих в России, имеет корреляционную связь со способностью личности не воспринимать информацию, которая тревожит и может привести к внутреннему или внешнему конфликту, а также от способности «абстрагироваться» от возникающих чувств. В частности, это касается таких факторов субъективного благополучия, как самооценка здоровья, психоэмоциональная симптоматика, удовлетворенность повседневной деятельностью и значимость социального окружения. Данные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Взаимосвязь уровня субъективного благополучия и типа психологической защиты
(выборка Россия)

Показатели	Шкала субъективного благополучия					
	ОП	НЧ	ПС	ЗСО	СЗ	УПД
Отрицание	-0,60	-0,60	-0,56	-0,15	-0,39	-0,36
Интеллектуализация	0,77	0,39	-0,56	0,59	0,72	0,51

Примечание: здесь и в последующих таблицах ОП – общий показатель по шкале субъективного благополучия; НЧ – напряженность и чувствительность; ПС – психоэмоциональная симптоматика, ЗСО – значимость социального окружения; СЗ – самооценка здоровья; УПД – удовлетворенность повседневной деятельностью.

Интеллектуализация – механизм психологической защиты, сходный с изоляцией, используется россиянами, проживающими в России, для достижения почти всех компонентов субъективного благополучия, предложенных Соколовой М.В. Результаты исследования позволяют нам говорить о том, что данная группа опрошенных признает травмирующий, неблагоприятный факт, подвергает его интеллектуальному анализу, но отказывается от переживания связанных с ним отрицательных эмоций. Способность личности сознательно сказать себе: «Это не так уж пока еще и страшно» или «Я, конечно, мог бы рассердиться», говорит о том, что человек осознает возможность для себя подобных неблагоприятных чувств и эмоций. Следует также отметить, что интеллектуализация часто включается, когда человек находится в состоянии гнева или сильного страха.

Для достижения субъективного благополучия по таким параметрам, как «психоэмоциональная симптоматика» и «напряженность и чувствительность», россияне, проживающие в России, используют механизм отрицания. Как отмечалось выше, в ситуации действия этого механизма информация, вызывающая тревогу, просто не воспринимается («ничего не вижу, ничего не слышу»). Часто это бывает, когда действия, совершаемые личностью, противоречат принятым установкам, требованиям, нравственным нормам. В результате отрицания снимается угроза престижу, статусу, позитивной самооценке личности. Этот способ резко искажает перерабатываемую информацию и не позволяет человеку делать адекватные оценки своего состояния. Самая первая реакция любого человека на неожиданное и очень неприятное или даже трагичное для него известие «Нет! Этого не может быть!». Отрицание проявляется в игнорировании неприятной информации. Человек

как бы не воспринимает ее, не слышит, отказывается принять, а затем, соответственно, ничего из этих событий не осознает. Таким образом, «отрицание» избавляет личность от неприятных, тяжелых переживаний и страха. Данный механизм психологической защиты может проявляться и во внешних действиях, например, в состоянии ужаса человек непроизвольно закрывает глаза. Следует также отметить, что отрицание может иметь и положительный эффект. Если человек не думает об опасности, отрицает ее, то он может совершить героический поступок. Отказ принять истинную степень опасности позволяет сохранить присутствие духа, спокойствие и возможность адекватных действий. Таким образом, в данной группе для поддержания субъективного благополучия личность игнорирует и не воспринимает тревожащую и приводящую к конфликту информацию.

Совершенно иные взаимосвязи мы обнаружили у россиян, проживающих в Германии. Для них характерна взаимосвязь субъективного благополучия и таких механизмов психологической защиты, как «компенсация» и «проекция» (таблица 2).

Таблица 2

Взаимосвязь уровня субъективного благополучия и типа психологической защиты
(выборка Германия)

	Шкала субъективного благополучия					
	ОП	НЧ	ПС	ИН	ЗСО	СЗ
Вытеснение	-0,07	-0,01	-0,33	0,01	0,17	-0,65
Регрессия	0,23	0,03	0,28	0,23	-0,19	0,63
Компенсация	0,65	0,68	0,77	0,61	0,57	-0,24
Проекция	0,52	0,82	0,65	0,41	0,38	-0,10

Примечание: здесь и в последующих таблицах ПС – психоэмоциональная симптоматика; ИН – изменение настроения.

Россиянам, проживающим в Германии, для достижения субъективного благополучия свойственно на бессознательном уровне отвергать собственные неприятные чувства и приписывать их другому человеку. Таким образом, они перекладывают ответственность за свои неприемлемые внутренние ощущения на внешние обстоятельства (людей, объекты, ситуации). Для реализации механизма проекции россияне, проживающие в Германии, нередко бессознательно ограничивают информацию и выводят на уровень осознания только ту, которая не является самокритичной и не угрожает их субъективному ощущению благополучия. Скорее всего, объяснить возникновение данного механизма в ситуации преодоления субъективного неблагополучия, с одной стороны, возможно тем, что механизм проекции лежит в основе многих личностных свойств и структур, а с другой стороны, склонностью человека искать виновников или причины своих проблем во внешнем мире. Причем следует подчеркнуть искреннюю уверенность личности в своей правоте. Особенно часто проекции подвергаются влечения и качества характера, осуждаемые обществом. По принципу кто первый кричит «Держи вора!», человек начинает приписывать свои отрицательные характеристики другим людям. Таким образом, результаты исследования

позволяют нам говорить о том, что механизм проекции позволяет сохранять ощущение позитивного «Я-Образа» и снимает внутреннюю тревогу по поводу его разрушения. Проекция встраивается в структуру личности, формируя определенные жизненные принципы. Злой человек не верит в доброту других, обманщик подозревает других в нечестности, сексуально несостоятельный упрекает других в распущенности нравов. При активизации проекции мы сталкиваемся с феноменом «козла отпущения». Собственная неудовлетворенность, раздражительность или терзания совести разряжаются на другой личности, исполняющей эту роль. Данная взаимосвязь относится к таким факторам субъективного благополучия, как психоэмоциональная симптоматика, напряженность и чувствительность.

Для россиян, проживающих в Германии, характерна взаимосвязь субъективного благополучия и защитного механизма «компенсация». Компенсация используется данной группой людей для достижения таких параметров субъективного благополучия, как значимость социального окружения, изменение настроения, психоэмоциональная симптоматика, а также напряженность и чувствительность. Результаты исследования позволяют нам говорить о том, что проживающие в Германии россияне свое плохое настроение, недостаток социального окружения компенсируют более доступными приемлемыми стремлениями.

Исследуя взаимосвязи субъективного благополучия и типов психологической защиты данной выборки, обращает на себя внимание существование отдельных взаимосвязей между таким параметром субъективного благополучия, как самооценка здоровья и психологической защитой по типу вытеснение (обратная корреляционная зависимость) и по типу регрессия (прямая корреляционная связь). Данная взаимосвязь позволяет нам говорить о том, что для восприятия своего здоровья (как одного из факторов субъективного благополучия) россияне, проживающие в Германии, выработали отдельный способ психологической защиты, заключающийся в игнорировании неприятной информации о своем здоровье и возврат к более ранним, положительным оценкам своего самочувствия.

В результате исследования взаимосвязи субъективного благополучия и механизмов психологической защиты россиян, проживающих в России и Германии, можно сделать вывод о том, что в структуру психологической защиты данных групп входят диады защитных механизмов, находящихся во взаимосвязи с основными компонентами субъективного благополучия.

Совсем иную картину взаимосвязей мы обнаруживаем у лиц, проживающих в Испании. Здесь каждый компонент субъективного благополучия взаимосвязан с каким-то определенным механизмом психологической защиты (таблица 3).

Таблица 3

Взаимосвязь уровня субъективного благополучия и типа психологической защиты
(выборка Испании)

	Шкала субъективного благополучия					
	ОП	НЧ	ПС	ИН	ЗСО	СЗ
Отрицание	-0,23	-0,08	0,00	-0,02	0,59	-0,35
Вытеснение	0,17	0,14	0,18	0,30	0,24	-0,60
Регрессия	0,52	0,16	0,78	0,57	-0,14	-0,22
Компенсация	0,10	0,04	0,45	-0,03	0,35	-0,59
Проекция	-0,50	-0,04	-0,48	-0,41	0,61	-0,46
Замещение	0,33	0,55	0,28	0,28	0,23	-0,15

Так, например, общий показатель субъективного благополучия россиян, проживающих в Испании, достигается с помощью механизма психологической защиты «регрессия» (прямая корреляционная связь) и «проекция» (отрицательная корреляционная связь). В отношении отдельных компонентов субъективного благополучия мы выявили следующие взаимосвязи: значимость социального окружения и типы психологической защиты «проекция» и «отрицание»; самооценка здоровья – «вытеснение» и «компенсация», изменение настроения и регрессия, психоэмоциональная симптоматика и регрессия, напряженность, чувствительность и тип психологической защиты «замещение».

Наиболее многочисленная плеяда психологических защит обнаружена у лиц, проживающих в США. Системообразующими здесь являются такие механизмы психологической защиты, как «компенсация», «проекция», «замещение», немаловажную роль здесь играют и «реактивные образования» с «отрицанием». Результаты проведенного нами исследования позволяют утверждать о том, что для достижения субъективного благополучия по таким параметрам, как «изменение настроения», «значимость социального окружения» у представителей российского общества в США сформированы различные самостоятельные защитные комплексы, включающие по три механизма. В отношении других компонентов субъективного благополучия прослеживается четкая тенденция создания таких защитных блоков.

Таблица 4

Взаимосвязь уровня субъективного благополучия и типа психологической защиты
(выборка США)

	Шкала субъективного благополучия					
	ОП	НЧ	ИН	ЗСО	СЗ	УПД
Отрицание	-0,67	-0,63	-0,42	-0,91	0,09	-0,55
Регрессия	0,47	0,77	0,61	0,17	0,44	0,83
Компенсация	0,93	0,20	0,96	0,72	0,87	0,19
Проекция	0,91	0,76	0,81	0,89	0,38	0,72
Замещение	0,94	0,68	0,81	0,94	0,38	0,63
Реактивные образования	0,69	0,92	0,71	0,55	0,34	0,93

Исходя из приведенных результатов исследования, можно сделать следующие выводы:

В целом исследование позволяет говорить о хорошей социально-психологической

адаптации добровольных мигрантов, их высоком личностном ресурсе и наличии субъективного благополучия.

В различных миграционных группах показатели субъективного благополучия обнаруживают тесные связи с различными типами психологических защит. Следовательно, для достижения субъективного благополучия используются различные средства, например, компенсация, интеллектуализация.

Существуют комплексы психологических защитных механизмов, связанных между собой связями разной тесноты и направленности, встроенных в структуру субъективного благополучия и имеющие относительно устойчивый характер.

Наличие большого количества положительных корреляционных связей между параметрами субъективного благополучия и механизмами психологической защиты говорит о том, что механизм психологической защиты не дает подлинного субъективного благополучия, а лишь помогает снять психологическое напряжение, мешающее личности в процессе решения конфликта и достижения поставленной цели. Механизмы, направленные на решение проблем и их переосмысление, являются более успешными, тогда как пассивное отрицание и регрессия затягивают неблагоприятную симптоматику, нарушая процесс социально-психологической адаптации.

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. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л., 1988.
2. Бочарова Е.Е., Шамионов Р.М. Субъективное благополучие как существенный фактор социально-психологической адаптированности личности. // Адаптация личности в современном мире: Межвуз. сб. науч. тр. – Саратов: ИЦ «Наука», 2011. – Вып.3. – С. 36–44.
3. Григорьева М.В. Субъективное благополучие личности как результат школьной адаптации в разных условиях обучения // Психологическая наука и образование. – 2009. – № 2. – С.41–46.
4. 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.
5. Карвасарский Б.Д., Алексеева Д.А., Ташлыков В. А., Якубзов А. М. Основные типы

психологической дезадаптации у бывших воинов-интернационалистов. Психологическая диагностика и психотерапия: Метод рекомендации. – Л., 1990.

6. Коцюбинский А. П., Шейнина Н. С. Об адаптации психически больных (уточнение основных понятий // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 1996. – № 2. – С. 203-212.

7. 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. – Количество страниц: 24 с.

8. Шкала субъективного благополучия / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – С.467-470.

9. Plutchik R., Kellerman H., Conte H. A structural theory of ego defense and emotions // Emotions in personality and psychopathology / Ed. E. Izard. New York, 1979.

Рецензенты:

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

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