

УДК 159.9 (психология)

## ДИНАМИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ У ЭМИГРАНТОВ В РАЗНЫХ ФАЗАХ АДАПТАЦИОННОГО ПРОЦЕССА

**Корищенко Анна Владимировна**, студентка магистратуры; кафедра акмеологии и психологии профессиональной деятельности; факультет психологии; Институт общественных наук; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (РАНХиГС); проспект Вернадского, 84, корп. 8; Москва, Россия; e-mail: [anna.hagg@gmail.com](mailto:anna.hagg@gmail.com)

### РЕЗЮМЕ

В публикации рассмотрены: а) актуальность исследования психологических защит как важного фактора адаптационного процесса у эмигрантов; б) особенности протекания разных фаз адаптационного процесса с точки зрения доминирования различных психологических защит и их влияния на процесс адаптации; в) динамика Степени Напряженности Защит (СНЗ) в каждой фазе адаптационного процесса; г) динамика психологических защит у эмигрантов в разных фазах адаптационного процесса.

**Ключевые слова:** психологические защиты, психология эмиграции, процесс адаптации, степень напряженности защит, эмиграция.

Тема эмиграции не теряет своей актуальности вот уже последние сто лет. Наиболее широкое распространение феномен эмиграции получил в XX веке. Это связано как с социально-политическими событиями (войны, революции, репрессии), так и с развитием общемировых экономических тенденций. С одной стороны, эмиграция является следствием реализации общечеловеческого права на свободу передвижения: люди мигрируют в поисках лучшей доли, для оптимального развития своего индивидуального потенциала, с целью возвращения на «историческую родину», к корням и пр. С другой стороны, эмиграция может быть вынужденной реакцией на неблагоприятные условия в актуальном месте проживания, в результате административных, судебных, расовых, политических или религиозных преследований, принимать форму беженства от военных действий, революций и прочих потрясений. Безусловно, причины эмиграции становятся одним из ключевых факторов, оказывающих непосредственное влияние на процесс адаптации в новом месте. Помимо этого на успешность адаптации существенно влияют и субъективные факторы: уровень стрессоустойчивости, желание интегрироваться, возраст, профессионально-образовательный уровень, тип личности эмигранта, в том числе и индивидуальный набор психологических защит, представляющих собой механизм бессознательной регуляции личности в стрессовых ситуациях, к которым, безусловно, относится и эмиграция.

Традиционно выделяют 5 фаз (периодов) в процессе адаптации эмигрантов: эйфорическая,

туристическая, ориентационная, депрессивная и деятельная фазы [1]. Так или иначе каждый эмигрант проходит через все фазы и при удачном развитии достигает «дейтельной» фазы, при которой адаптацию можно считать состоявшейся. Однако при соблюдении общих закономерностей длительность каждой фазы индивидуальна. В первую очередь, в силу упомянутых ранее субъективных факторов может происходить застревание субъекта на одной из них. И если первые две-три фазы большинству удастся проскочить достаточно стремительно - от пары недель - до нескольких месяцев, - то ориентационную и депрессивную фазу не минует никто. Они могут длиться от несколько лет - до нескольких десятилетий. И с этой точки зрения обе фазы представляют наибольший научный интерес, так как позволяют определить те индивидуальные психологические факторы, которые способствуют или препятствуют эффективной адаптации. В отличие от объективных социокультурных и экономических факторов, которые, предположительно, остаются неизменными в новом месте проживания на весь период адаптации, индивидуально-психологические свойства личности становятся наиболее проявленными в состоянии стресса, когда в действие вступают не только сознательные поведенческие стратегии (копинг-стратегии), но и бессознательные конструкты, такие как психологические защиты, направленные на снижение уровня стресса и преодоление внутренней тревоги и фрустрации, закономерно возникающих в таких обстоятельствах. Ситуация требует от субъекта необходимых внутренних изменений под влиянием внешних причин: пере-

стройки поведения человека, его стратегии, направления активности, иерархической структуры ценностей и пр. С этой точки зрения изучение психологических защит эмигрантов представляет большой интерес.

Автором было проведено исследование, в котором приняли участие 40 человек - русскоязычных эмигрантов из разных стран: Австралия, Великобритания, Германия, Кипр, Чехия, Швейцария. Возраст от 27 - до 61 лет, образование высшее, 2/3 респондентов составили женщины, 1/3 - мужчины. Исследование проводилось путем анкетирования. Был использован опросник «Индекс жизненного стиля» (ИЖС) Плутчика-Келлермана-Конте, клинически апробированный и адаптированный специалистами Санкт-Петербургского научно-исследовательского психоневрологического института им. В.М. Бехтерева.

В соответствии с предложенной выше классификацией все респонденты были разделены на три группы в зависимости от сроков их пребывания в новой стране. Подобное деление позволяет нам спрогнозировать, на какой фазе в данный момент находится субъект и проследить динамику изменения ведущих психологических защит при прохождении различных фаз.

- Первую группу составили респонденты, которые находятся в новом месте проживания 1-2 года - условно ориентационная фаза.
- Вторая группа: срок пребывания 3-5 лет - условно депрессивная фаза.
- Третья группа: срок пребывания от 10 лет - условно деятельная фаза.

Автор отдает себе отчет в том, что деление на группы достаточно условно и допускает наложение одной фазы на другую в каждом конкретном случае. Однако поскольку в контексте данного исследования стоит задача отследить, прежде всего, общегрупповую динамику, то индивидуальными особенностями представляется возможным пренебречь. Полученные по каждой группе результаты сравнивались не только между собой, но и со средненормативными показателями, предложенными специалистами из Санкт-Петербургского научно-исследовательского психоневрологического института им. В.М. Бехтерева[2].

Результаты проведенного исследования показали, что по абсолютным показателям в первой группе (срок пребывания 1-2 года) ведущими психологическими защитами являются вытеснение, отрицание и регрессия (см. Рис. 1). При переходе к ориентационной фазе (после эйфорической и туристической) субъект сталкивается с резким

возрастанием уровня стресса в своей жизни, который заключается в постоянных фрустрирующих ситуациях разрыва между новым и привычным, желаемым и возможным. Эффект новизны и связанная с ним эйфория перестают действовать. Это вызывает напряжение самых базовых, первичных психологических защит, которые действуя комплексно, затрудняют процесс адаптации субъекта в новом социуме: с одной стороны, из-за его неготовности справиться с изменившейся реальностью («отрицание»), с другой, из-за неспособности признать собственные внутриличностные проблемы, препятствующие адаптации и требующие перестройки системы ценностей («вытеснение»). Примечательным является и достаточно высокий показатель по шкале «Реактивные образования», что также представляется нам весьма логичным. Скорее всего, этот фактор обусловлен желанием новоприбывшего эмигранта максимально быстро влиться в новый социум, в том числе и путем преувеличенного развития позитивных и социально-одобряемых стремлений в ущерб выражению реально ощущаемых, но неприемлемых чувств и эмоций.

Если же мы посмотрим на динамику отклонения от средненормативного значения (рис. 2), то можно выделить защиты, наименее задействованные в процессе адаптации. На ориентационной фазе ими оказались защиты более высокого уровня: интеллектуализация, замещение и компенсация, которые отвечают за способность субъекта перерабатывать фрустрирующие сигналы за счет привлечения либо собственных интеллектуальных ресурсов или рациональных мотивов («интеллектуализация/рационализация»), либо за счет смещения внимания на иные объекты или занятия, способные восполнить нехватку внутреннего комфорта («компенсация», «замещение»). Во второй группе («депрессивная фаза») на первое место по абсолютным показателям выходят вытеснение, регрессия и реактивные образования. Н. Хрусталева в своей диссертации, посвященной психологии эмиграции, так описывает этот этап. «Фаза депрессии наступает, как правило, как реакция на длительное действие различных видов психотравмирующих факторов изменение привычного стереотипа жизни, переживание чувства потери, утраты, разлуки, переживание чувства ностальгии, потеря привычного социального и профессионального статуса, отсутствие близкого социально-психологического окружения, деформация. Некоторые эмигранты проходят фазу депрессии в состоянии постоянно пониженного жизненного тонуса, в состоянии апатии, уныния, отчуж-

денности. Как правило, именно в этой фазе эмигранты анализируют этапы своего жизненного пути, задумываются над правильностью сделанного ими шага, над смыслом жизни, соотношением жизненных целей, притязаний и достижений» [3]. Интересно, что при анализе степени отклонения от нормы мы видим, что существенно возрастает показатель по шкале «Проекция». «В основе «проекции» лежит процесс, посредством которого неосознаваемые и неприемлемые для личности чувства и мысли локализируются вовне, приписываются другим людям и таким образом фактом сознания становятся как бы вторичными. Негативный, социально малоодобряемый оттенок испытываемых чувств и свойств, например, агрессивность нередко приписывается окружающим, чтобы оправдать свою собственную агрессивность или недоброжелательность, которая проявляется как бы в защитных целях» [4]. Другими словами, субъект проецирует неприемлемые качества на окружающих его субъектов или социум в целом, что, безусловно, не облегчает процесс интеграции в новое общество, а наоборот тормозит его. В третьей группе сохраняются в качестве доминирующих такие защиты, как «реактивные образования» и «отрицание», но существенно снижается уровень «вытеснения». Из чего мы можем предположить, что субъекту удастся преодолеть внутренний ценностный конфликт, прежде всего, через его признание и осознание. А это, в свою очередь, позволяет ему перестроить внутреннюю систему ценностей и найти собственное место в новой реальности, то есть перейти из депрессивной фазу в деятельную. Любопытно, что на первое место выходит защитный механизм - «регрессия», когда личность в стрессовой ситуации упрощает свой поведенческий арсенал, заменяя решение более сложных задач на относительно более простые и доступные, используя более простые и привычные поведенческие стереотипы, что говорит о существенном обеднении арсенала поведенческих стратегий совладания со стрессовыми или конфликтными ситуациями. Это может быть как следствием личностных факторов (психологическая неуверенность, недостаточное знание языка, непонимание социокультурного контекста, юридическая некомпетентность и пр.), так и внешних: консервативность и закрытость нового общества, отсутствие правовой, культурной и финансовой возможности для эмигрантов интегрироваться в новую среду, ощущение «потолка». Немаловажен и тот факт, что обычно регрессия сопровождается ростом импульсивности и слабостью эмоционально-волевого контроля, что может приводить к раз-

витию нежелательных последствий, таких как рост аддиктивного поведения (алкоголизм, наркомания, интернет- и игрозависимость), усиление противоправного поведения как у самих эмигрантов, так и у их детей. В этой связи особое значение приобретает создание и реализация программ, направленных на системную интеграцию мигрантов в новую среду. На рис 2. хорошо видна динамика напряженности психологических защит. По мере увеличения срока проживания в новой стране происходит замещение первичных психологических защит на вторичные, сокращается разрыв с нормативными показателями, что может свидетельствовать о снижении уровня невротизации и повышении уровня адаптации мигрантов.

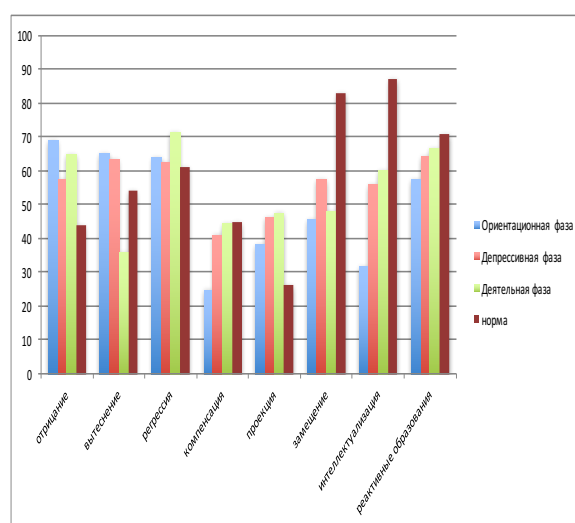


Рис 1. Степень напряженности психологических защит в разных фазах адаптационного процесса.

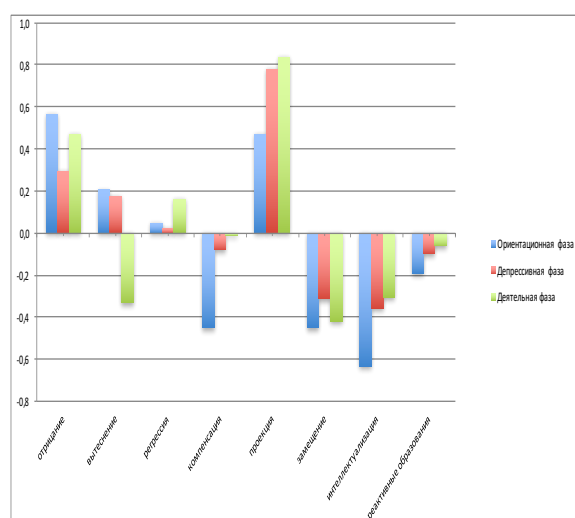


Рис 2. Динамика психологических защит относительно средненормативного значения в разных фазах адаптационного процесса.

В качестве дополнительного маркера нами также был использован вторичный показатель - Степень Напряженности Защиты (СНЗ), который отражает совокупную степень напряженности психологических защит субъекта. Данный показатель также был разработан сотрудниками Санкт-Петербургского научно-исследовательского психоневрологического института им. В.М. Бехтерева, исходивших из утверждения, что все защитные механизмы, несмотря на их полярность или дополняемость друг другом, выполняют одну и ту же функцию защиты «Я» от внутреннего уровня тревоги [4]. Несмотря на то, что показатель СНЗ нуждается в дальнейшей теоретической и практической доработке, автору представляется целесообразным его использование для анализа результатов проведенного исследования с целью определения текущего уровня напряженности психологических защит эмигрантов на каждой из рассматриваемых фаз адаптационного процесса.

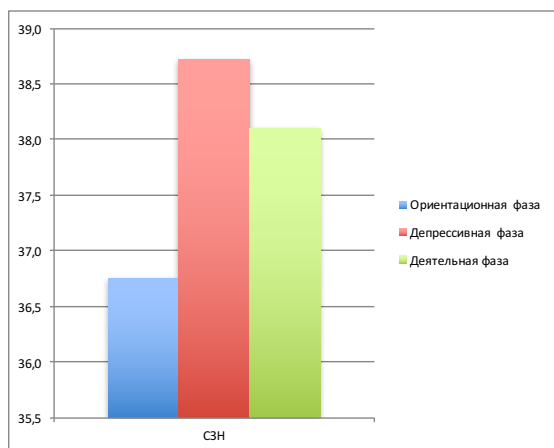


Рис. 3 Динамика Степени Напряженности Защиты (СНЗ) в разных адаптационных фазах

Так на рис 3. видно, что Степень Напряженности Защит (СНЗ) увеличивается во второй группе, участники которой предположительно находятся в депрессивной фазе адаптации, когда уровень фрустрации чрезвычайно высок и от субъекта требуется максимальное напряжение во всех сферах психики: эмоциональной, когнитивной, поведенческой. При переходе к следующей фазе адаптационного развития уровень СНЗ снижается, что может говорить о выработке субъектом адекватного психического ответа на запросы окружающей среды, построение новой концепции будущего с учетом реально существующих факторов. Тем не менее он остается достаточно высоким и превышает значение в первой фазе, что может быть исследовано дополнительно. В качестве гипотезы

представляется возможным предположить следующее. Поскольку механизмы психологической защиты являются неотъемлемой частью адаптационного процесса, то напряжение их до нормальных пределов является необходимым условием поддержания эффективного функционирования эмигрантов в новой среде, которая в независимости от длительности проживания существенно отличается от условий, существующих на исторической родине субъекта, и пребывание в ней продолжает оказывать фрустрирующее воздействие на человека в течение всей жизни.

Полученные результаты исследования могут быть использованы для построения эффективной программы адаптации мигрантов в новой среде с учетом такого значимого фактора как механизмы психологической защиты, которые оказывают влияние не только на содержательную часть необходимой психологической помощи, но и на выбор наиболее результативных способов ее оказания.

#### ССЫЛКИ

- [1]. Н.С. Хрусталева «Психология эмиграции. (Социально-психологические и личностные проблемы)», диссертация, СПбГУ, 1996.- С. 184
- [2]. Л.И. Вассерман, О.Ф. Ерышев, Е.Б. Клубова, Н.Н. Петрова, И.Г. Беспалько, М.А. Бербин, М.И. Савельева, Л.М. Таукенова, А.В. Штрахова, Т.А. Аристова, И.М. Осадчий. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля. Пособие для психологов и врачей./ Л.И. Вассерман. - СПб. : Психоневрол. ин-т им. В.М. Бехтерева, 2005. – С. 50
- [3]. Н.С. Хрусталева «Психология эмиграции. (Социально-психологические и личностные проблемы)», диссертация, СПбГУ, 1996.- С. 191-192
- [4]. Л.И. Вассерман, О.Ф. Ерышев, Е.Б. Клубова, Н.Н. Петрова, И.Г. Беспалько, М.А. Бербин, М.И. Савельева, Л.М. Таукенова, А.В. Штрахова, Т.А. Аристова, И.М.Осадчий. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля. Пособие для психологов и врачей./ Л.И. Вассерман. - СПб. : Психоневрол. ин-т им. В.М. Бехтерева, 2005. – С. 26.
- [5]. Л.И. Вассерман, О.Ф. Ерышев, Е.Б. Клубова, Н.Н. Петрова, И.Г. Беспалько, М.А. Бербин, М.И. Савельева, Л.М. Таукенова, А.В. Штрахова, Т.А. Аристова, И.М. Осадчий. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля. Пособие для психологов и врачей./ Л.И.Вассерман. - СПб. : Психоневрол. ин-т им. В.М. Бехтерева, 2005. – С. 22.

#### DYNAMICS OF DEFENCE MECHANISMS BY EMIGRANTS IN DIFFERENT STAGES OF THE ADAPTATION PROCESS

Anna V. Korishchenko, Graduate Student (Student Masters Degrees); Department of Acmeology and Professional Psychology, Faculty of Psychology, Institute of Social Science; Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration (RANEPA); 84/8 Vernadskogo Prospect, Moscow, Russia, 119606; e-mail: [anna.hagg@gmail.com](mailto:anna.hagg@gmail.com)

**ABSTRACT**

In this publication is reviewed: a) the relevance of the study of defence mechanisms as an important factor in the adaptation process of immigrants; b) the features of the different phases of the adaptation process and the influence of various defence mechanisms on the adaptation process; c) dynamics of the degree of tension of defence mechanisms in each phase of the adaptation process; d) the dynamics of defence mechanisms of emigrants in different phases of the adaptation process.

**Key words:** defence mechanisms, emigration psychology, adaptation process, level of tension of defence mechanisms, emigration.

**REFERENCES**

- [1]. N.S. Khrustaleva "The psychology of emigration. (Sociopsychological and personal problems)", thesis, St. Petersburg State University, 1996.- p. 184
- [2]. L.I. Vasserman, O.F. Erishev, E.B Klubova, N.N. Petrova, I.G. Bepalko, M.A. Berebin, M.I. Savelyeva, L.M. Taukenova, A. V.

- Shtrakhova, T.A. Aristova, I. M. Osadchiy. Psychological diagnostics of the life style index. A manual for psychologists and doctors. / L.Vasserman. - St. Petersburg. : St.Petersburg V.M. Bekhterev Psychoneurological Research Institute, 2005. - P. 50
- [3]. N.S. Khrustaleva "The psychology of emigration. (Sociopsychological and personal problems)", thesis, St. Petersburg State University, 1996.- p. 191-192
- [4]. L.I. Vasserman, O.F. Erishev, E.B Klubova, N.N. Petrova, I.G. Bepalko, M.A. Berebin, M.I. Savelyeva, L.M. Taukenova, A. V. Shtrakhova, T.A. Aristova, I. M. Osadchiy. Psychological diagnostics of the life style index. A manual for psychologists and doctors. / L.Vasserman. - St. Petersburg. : St.Petersburg V.M. Bekhterev Psychoneurological Research Institute, 2005. - P. 26
- [5]. L.I. Vasserman, O.F. Erishev, E.B Klubova, N.N. Petrova, I.G. Bepalko, M.A. Berebin, M.I. Savelyeva, L.M. Taukenova, A. V. Shtrakhova, T.A. Aristova, I. M. Osadchiy. Psychological diagnostics of the life style index. A manual for psychologists and doctors. / L.Vasserman. - St. Petersburg. : St.Petersburg V.M. Bekhterev Psychoneurological Research Institute, 2005. - P. 22