

УДК 159.9 (психология)

ВЛИЯНИЕ СУБЪЕКТИВНЫХ И ОБЪЕКТИВНЫХ ФАКТОРОВ НА УРОВЕНЬ СТРЕССА ЖИЗНИ У ЭМИГРАНТОВ

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

РЕЗЮМЕ

В публикации рассмотрены: а) актуальность исследования стресса у эмигрантов; б) субъективные и объективные факторы стресса у эмигрантов; в) особенности влияния различных факторов на субъективный уровень стресса у эмигрантов г) взаимосвязь уровня стресса и уровня напряженности психологических защит у эмигрантов

Ключевые слова: стресс, стресс-факторы, психологические защиты, психология эмиграции, адаптация, эмиграция.

В связи с активным изменением мирового политического порядка динамика миграционных процессов существенно возросла в последние годы. Как следствие, вопросы международной миграции стали неотъемлемой частью политической повестки дня не только на внутрисоциальном, но и на международном уровне. От эффективности решения вопросов миграционной политики, от скоординированности совместных действий всех вовлеченных сторон напрямую зависит стабильность мировой политической системы. Прогностическая успешность миграционной политики позволит существенно увеличить уровень общенациональной безопасности в будущем. Однако без пристального внимания к основному звену миграционного процесса - собственно мигранту - человеку «перемещающемуся» (от лат. *migrans* (*migrantis*) «перемещающийся», прич. наст. от гл. лат. *migrāre* «переходить, переезжать»), без вдумчивого изучения его мотивационных стимулов и, прежде всего, адаптационных возможностей - сделать такой прогноз и достичь поставленных целей будет затруднительно.

Говоря об «адаптации», как правило, подразумевают динамический процесс приспособления организма (как системы) к изменившимся условиям существования, целью которого является поддержание динамического равновесия между организмом и внешней средой. В процессе миграции, безусловно, происходит максимальное напряжение всех адаптационных возможностей индивида. Однако традиционно основное внимание уделяется проблемам психологической адаптации, поскольку наиболее острые вызовы, встающие перед мигрантом, сосредоточены как раз в плоскости индивид-среда. Ф.Б. Березин определял психоло-

гическую адаптацию как процесс, позволяющий человеку устанавливать оптимальные отношения с окружающей средой и, вместе с тем, удовлетворять актуальные потребности личности, не нарушая адекватного соответствия между психическими и физиологическими характеристиками [1].

Изучение адаптационных механизмов в условиях миграции неразрывно связано с представлениями о стрессе, переживаемом индивидом при изменении целого комплекса средовых условий и вызванных ими внутренними трансформациями. Определяя стресс как «состояние, характеризующееся специфическим синдромом, слагающимся из всех неспецифически вызванных изменений в биологической системе, как неспецифической реакции организма на предъявляемое ему требование, и для рассмотрения его как общего адаптационного синдрома», Ф.Б. Березин отмечает, что «возникновение психического стресса в определенной ситуации может отмечаться не в силу ее объективных характеристик, а в связи с субъективными особенностями восприятия и сложившимися индивидуальными стереотипами реагирования» [2]. Другими словами, речь идет о том, что на первое место выходит особенности индивидуального восприятия и индивидуальной интерпретации стимула. Таким образом, индивидуальная значимость стрессоров может существенно варьироваться и не может быть связана только непосредственно с характеристиками среды. В рамках данной статьи мы не рассматриваем стресс как некое сугубо внешнее по отношению к индивиду состояние, навязанное ему извне, а будем придерживаться определения стресса как индивидуального ответа индивида на внутренние и внешние

процессы.

В этом случае значимой категорией исследования становятся сформировавшиеся к моменту миграции адаптационные механизмы личности и степень их несоответствия запросам, которые особо остро проявляются в момент столкновения с изменившейся реальностью, а также гибкость и общая готовность индивида к трансформации при любом нарушении сбалансированности системы человек-среда. Таким образом, чем более неадаптивна внутренняя природа человека, чем выше степень несовпадения между внутренними и внешними процессами, тем сильнее и драматичнее текущий стресс переживается индивидом, тем выше уровень индивидуальной эмоциональной напряженности и внутренней тревоги, которую можно рассматривать как механизм реализации психического стресса.

Ситуация миграции, таким образом, приводит к изменению всего жизненного стереотипа, что переживается индивидом как недостаточность психических и/или физических ресурсов для удовлетворения своих актуальных потребностей, несогласование самой системы потребностей, опасениями, связанными с вероятной неспособностью реализовать значимые устремления в будущем, а также с тем, что новые требования среды могут обнаружить его несостоятельность. Значение такой ситуации для возникновения эмоционального напряжения будет, по-видимому, тем больше, чем изменения резче (т. е. чем меньше возможность постепенного расширения арсенала приспособительных реакций) и чем больше степень необычности ситуации (т. е. степень несогласования между прежними и вновь возникшими условиями).

Это несоответствие приводит к нарастанию внутренней тревоги и активизации психологических защит, являющихся структурным компонентом личности.

Таким образом, в процессе теоретического анализа научных источников нами были определены две основные группы факторов, оказывающих влияние на адаптационный процесс эмигрантов. Первая группа факторов – объективные: страна эмиграции, язык, уровень экономической и правовой защищенности, культурные и религиозные особенности, уровень безопасности, системы образования и здравоохранения, климатические условия и т. д. Вторая группа факторов – субъективные. Здесь, прежде всего, речь идет о психологической структуре личности эмигранта, его адаптационных возможностях и механизмах психологической защиты.

Автором было проведено эмпирическое исследование для выявления факторов, оказывающих существенное влияние на процесс адаптации. В исследовании 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. Для реализации поставленной цели были использованы следующие диагностические методики. Для выявления доминирующей психологической защит и определения общей напряженности психологических защит у эмигрантов 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 [3]. Для изучения общих характеристик стресса жизни эмигрантов применялся опросник «Стресс жизни тест», разработанный А.Я. Анцуповым. Тест включает в себя 25 шкал и позволяет диверсифицировать стресс в разных сферах жизни человека и проанализировать влияние как объективных, так и субъективных факторов на индивидуальное восприятие стресса: самооценку актуального состояния (шкала «стресс сейчас»), уровень ответственности за свои действия (шкала «ответственность»), целеустремленность (шкала «цели»), здоровье (шкала «здоровье»), экстравертированность/интравертированность (шкала «соревновательность»), отношение к людям (шкалы «люди»), уровень самооценки, воли, способностей, удовлетворенности сексуальной жизнью (шкалы «самооценка», «воля», «способности», «уверенность», «секс») ощущение счастья (шкала «счастье»), оценка своего поведения в стрессовых ситуациях (шкала «устойчивость»). А также объективные факторы: удовлетворенность взаимоотношениями на работе (шкала «работа»), в семье (шкала «семья»), жильем (шкала «жилье»), уровнем безопасности (шкала «безопасность») и информационной нагрузки (шкала «информация»), уровнем доходов (шкала «доходы»). Тем не менее, наиболее показательной, с диагностической точки зрения, является шкала «стресс жизни», оценивающая среднюю степень стресса жизни эмигрантов за истекший календарный год.

В рамках качественной интерпретации данных, полученных в ходе эмпирического исследования, все респонденты были условно разделены на три группы в зависимости от срока пребывания в новой стране. Первую группу составили респонден-

ты, проживающие в эмиграции менее пяти лет. Вторая группа – те, чей срок эмиграции составляет от 5 до 15 лет. И третья группа – «старожилы», проживающие более 15 лет. В ходе эмпирического исследования были получены следующие количественные результаты. Наибольший процент респондентов, испытывающих стресс «сейчас» оказался в первой группе (менее 5 лет) – те, кто находится в самом начале адаптационного процесса. Наибольший процент эмигрантов, не испытывающих стресс, находится в третьей группе (более 15 лет). Это позволяет нам предположить обратную зависимость уровня стресса от длительности проживания в новой стране: чем дольше срок проживания, тем меньше субъективно переживаемый стресс (см.: рис. 1). Таким образом, временной фактор может быть отнесен к числу факторов, оказывающих существенное влияние на успешность адаптации.

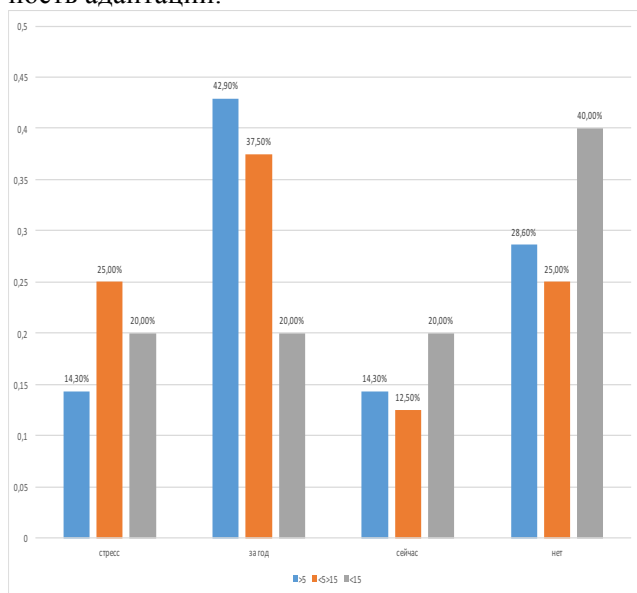


Рис. 1 Взаимосвязь уровня стресса у эмигрантов и длительности проживания в новой стране

При анализе соотношения объективных и субъективных стресс-факторов внутри каждой группы мы пришли к выводу, что выделить приоритет одной группы факторов над другой не представляется возможным (см.: рис. 2). Целесообразнее говорить о комплексном воздействии обеих групп факторов на уровень стресса эмигрантов во всех трех группах и их взаимовлиянии. Первая группа существенно превышает остальные по двум шкалам: уровень стресса в настоящий момент и состояние дел в России («Как вы оцениваете состояние в России за последний календарный год?»), связь с которой у новых эмигрантов существенно выше, чем у респондентов других групп.

Из объективных факторов наибольшие пики приходятся на шкалы «жилье» («Насколько Вас устраивают Ваши жилищные условия?») и «безопасность» («Насколько Вы ощущаете себя в безопасности?»). К числу субъективных стресс-факторов в этой группе можно отнести «здоровье» («Оцените состояние своего здоровья в течение последнего года»), «воля» («Оцените свою силу воли, насколько Вы управляете собой?») и «самооценка» («Как Вы в целом оцениваете себя?»). Таким образом, в первой группе существенного перевеса в сторону объективных или субъективных факторов не наблюдается. Можно говорить, о приблизительном равном их вкладе в адаптационный процесс. Во второй группе наибольший стресс, существенно превышающий показатели в других группах, относится к шкалам «ответственность», «информация», «люди», «работа», «взаимоотношения», «счастье», «семья», «жилье», «безопасность», «секс», «другие». Здесь также присутствуют и субъективные, и объективные факторы. Достаточно высокие показатели по сравнению с другими группами, могут быть объяснены тем, что на данный период приходятся основные активные действия эмигрантов по укоренению в новой среде, улучшению своих жилищных, смена работы, преодоление социальной и культурной изоляции, создание новых связей. В третьей группе основные пики приходятся на шкалы: «семья», «здоровье», «воля», «безопасность», «другие». Таким образом, мы можем утверждать, что вне зависимости от длительности срока пребывания обе группы факторов продолжают оказывать комплексное влияние на уровень стресса.

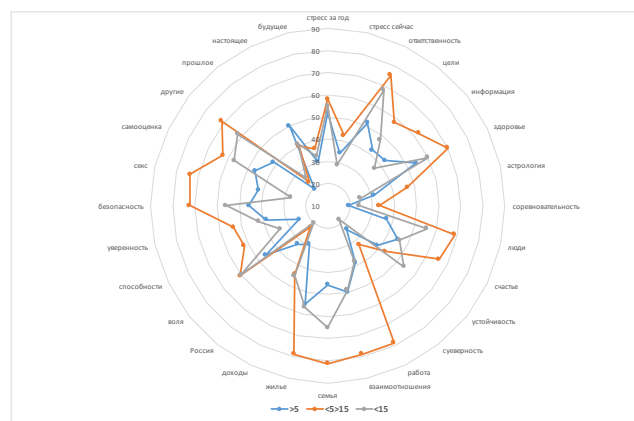


Рис. 2. Распределение показателей стрессовой нагрузки по опроснику «Стресс жизни тест» А.Я. Анцупова

В ходе анализа доминирующих психологических защитных механизмов были получены ре-

зультаты, изображенные на рис. 3. В группе респондентов, переживающих максимальный уровень стресса «сейчас», доминирующими психологическими защитами являются отрицание, регрессия и проекция, которые относятся к первичным психологическим защитами (наименее адаптивным). В группе респондентов, испытывающих максимальный стресс «в целом за год», степень напряженности психологических защит значительно ниже, самый низкий уровень напряженности защит (наименьшие показатели по всем видам защит) у группы, которая не испытывает стресс. Таким образом, мы можем говорить о прямой зависимости между актуальным уровнем стресса и степенью напряженности психологических защит личности: чем выше стресс, тем выше уровень напряженности защит. Резюмируя, можем сказать, что результаты эмпирического исследования подтверждают гипотезу о взаимосвязи стресса и психологических защит личности, как неотъемлемой части адаптационных ресурсов личности [4].



Рис 3. Взаимосвязь степени напряженности психологических защит и уровня стресса

При анализе влияния пола на уровень стресса, были получены следующие результаты (см.: рис. 4). Женщины имеют более высокие показатели стресса по всем шкалам, кроме двух: шкала «ответственности» и шкала «безопасности». Мы можем предположить, что вне зависимости от срока проживания субъективный уровень стресса у женщин значительно выше, чем у мужчин. По этой причине «пол» может быть отнесен к категории факторов, оказывающих существенное влияние на уровень стресса.

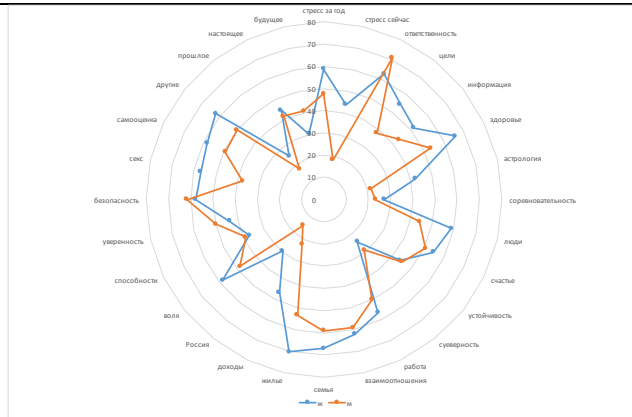


Рис 4. Распределение показателей стрессовой нагрузки по опроснику «Стресс жизни тест» А.Я. Анцупова по полу

При анализе степени напряженности психологических защит у мужчин и женщин в среде эмигрантов было выявлено устойчивое повышение уровня напряженности психологических защит у женщин по сравнению с мужчинами (см.: рис. 5). У женщин наиболее выражены такие психологические защиты, как «отрицание», «регрессия», «проекция» и «реактивные образования». У мужчин существенное превышение есть только по одному виду защиты – «интеллектуализация».

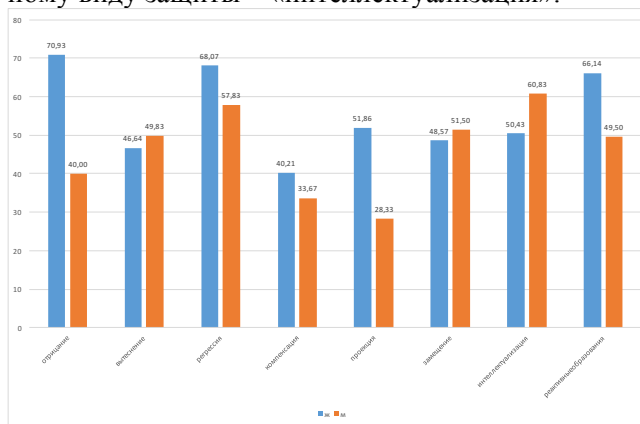


Рис 5. Степень напряженности психологических защит у мужчин и женщин в эмиграции

По итогам эмпирического исследования сформулированы следующие выводы:

1. К числу факторов, оказывающих существенное влияние на уровень стресса эмигрантов, относятся «пол» и «срок» пребывания.
2. Чем дольше срок пребывания в новой стране, тем ниже субъективный уровень стресса и тем ниже общий уровень напряженности психологических защит (не менее 15 лет).
3. Влияние фактора «пол» проявляется в том, что у женщин выше субъективный уровень стресса.

са и общий уровень напряженности психологических защит.

4. Выявлена прямая зависимость между актуальным уровнем стресса и степенью напряженности психологических защит личности: чем выше стресс, тем выше уровень напряжения психологических защит, являющихся важной составляющей адаптационных возможностей личности.

5. Вне зависимости от длительности срока пребывания обе группы факторов (объективные и субъективные) продолжают оказывать комплексное влияние на уровень стресса жизни у эмигрантов.

ССЫЛКИ

- [1]. Березин Ф.Б. Проблема адаптации и эмоциональный стресс // Персональный сайт Березина Ф.Б. URL: <http://berezin-fb.su> (дата обращения 20.11.2017).
- [2]. Там же.
- [3]. Вассерман Л.И., Ерышев О.Ф., Клубова Е.Б., Петрова Н.Н., Беспалько И.Г., Березин М.А., Савельева М.И., Таукинова Л.М., Штрахова А.В., Аристова Т.А., Осадчий И.М. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля. Пособие для психологов и врачей. / Л.И. Вассерман. - СПб. : Психоневрол. ин-т им. В.М. Бехтерева, 2005. – С. 50
- [4]. Хрусталева Н.С. «Психология эмиграции. (Социально-психологические и личностные проблемы)», диссертация, СПГУ, 1996.- С. 15-27

THE INFLUENCE OF SUBJECTIVE AND OBJECTIVE FACTORS ON THE LEVEL OF LIFE STRESS BY EMIGRANTS

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

ABSTRACT

In this publication is reviewed: a) the relevance of the study of stress by emigrants; b) subjective and objective factors of stress by emigrants; c) the features of the influence of various factors on the level of stress by emigrants d) the relationship between the level of stress and the level of intensity of defence mechanisms by emigrants

Key words: stress, stress factors, defence mechanisms, emigration psychology, adaptation process, emigration.

REFERENCES

- [1]. *Berezin F.B.* "The problem of adaptation process and emotional stress ". // The personal website of Berezin F.B. URL: <http://berezin-fb.su>.
- [2]. *Berezin F.B.* "The problem of adaptation process and emotional stress ". // The personal website of Berezin F.B. URL: <http://berezin-fb.su>.
- [3] *Vasserman L.I., Erishev O.F., Klubova E.B, Petrova N.N., Bepalko I.G., Berebin M.A., Savelyeva M.I., Taukenova L.M., Shtrakhova A. V., Aristova T.A., Osadchiy I. M.* "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
- [4]. *Khrustaleva N.S.* "The psychology of emigration. (Socio-psychological and personal problems)", thesis, St. Petersburg State University, 1996.- p.p 15-27