

УДК 159.923:316.6

**Мостиков Сергей Владимирович**

аспирант, НОУВПО Гуманитарный университет

(г. Екатеринбург)

E-mail: smostikov@ya.ru

**Mostikov Sergey Vladimirovich**

Postgraduate Student, Liberal Arts University –

University for Humanities (Ekaterinburg)

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА  
У МИГРАНТОВ**

**THEORETICAL MODELS  
OF PSYCHOLOGICAL STRESS  
AMONG MIGRANTS**

---

**Аннотация**

При смене места жительства любой человек практически неизбежно переживает стресс, интенсивность и продолжительность которого зависит от личностно-конституциональных особенностей индивида и специфики социальной среды. В работе описываются основные факторы, оказывающие влияние на протекание стрессовой реакции у мигрантов, дается представление об основных концептуальных моделях «культурного шока». Обозначены формы социально-психологической помощи мигрантам.

**Ключевые слова:** мигрантология; стресс; социальная психология; аккультурация.

**Abstract**

When changing the place of residence any person almost inevitably goes through the stress, intensity and duration of which depends on personal constitutional characteristics of the individual and the specific social environment. The paper describes main factors which influence the migrants' stress responding; provides an overview of major conceptual models of «culture shock». The author indicates the forms of socio-psychological assistance to migrants.

**Key words:** migrantology; stress; social psychology; acculturation.

---

Социально-психологическая адаптация и помощь мигрантам являются актуальнейшими задачами современной психологии, особенно в условиях глобального миропорядка, когда географическая мобильность приобретает все больший размах. От того, насколько эффективно справляется мигрант со стрессом и социализируется, зависит не только индивидуальное благополучие конкретного индивида, но и общее психологическое состояние населения страны в целом. Не секрет, что межэтнические конфликты и столкновения обостряются и учащаются, особенно в странах традиционно притягательных для мигрантов. Согласно В. В. Агаджанову, «при любой миграции высока вероятность конфликта культур – лицо, покидающее в результате миграции “свою” группу (культуру), не сумев приспособиться к другой, оказывается на ее периферии (маргинализуется)» [1. С. 38].

Можно выделить ряд факторов, которые провоцируют развитие стресса у мигрантов:

1) социальную депривацию, связанную с резким снижением привычного уровня жизни и притязаний. Личность в большинстве случаев не имеет возможности претендовать на привычный и комфортный для себя уровень существования. В новой стране мигрант зачастую воспринимается как чужой;

2) культурный вакуум. Мигрант попадает в иную семантическую среду, с иными культурными, ценностными и смысловыми установками, со специфическими и не всегда субъективно одобряемыми традициями. Привычные этические, моральные и культурные установки ставятся под вопрос. Поскольку человек – существо культурное, а не только физическое, объяснимы многие процессы, происходящие в психике мигранта, когда личности приходится переосмысливать усвоенные ранее культурные парадигмы и трансформировать ценностные положения для интеграции в новую среду;

© Мостиков С. В., 2015

3) смену коммуникативных и поведенческих моделей. Привычные и знакомые способы реагирования и межличностного взаимодействия уже не могут быть задействованы в ходе социальной коммуникации, а новые модели еще неизвестны либо вызывают отторжение и непонимание;

4) кризис Я-концепции, приводящий к структурной трансформации личности на всех уровнях: социальном, ценностном, культурном, полоролевом, профессиональном, экономическом и т. п. Столь масштабное личностное изменение неминуемо сопровождается отрицательными переживаниями, фрустрацией и наплывом негативных чувств и мыслей.

А. А. Реаном были выделены следующие формы адаптации и преодоления стресса: изменение ситуации; изменение своей личности и восприятия ситуации; поиск новой, более удобной культуры; комбинированная форма, включающая переходные варианты из перечисленных выше; пассивная дезадаптация (принятие установок, ценностей общества при внутреннем протесте).

А. А. Реан справедливо отмечает, что решение о способах реагирования принимается индивидом в зависимости от следующих условий:

1) особенностей отношений в принимающей культуре к мигрантам (враждебность/толерантность и т. д.);

2) адаптивных возможностей личности в самотрансформации и готовности усваивать новый опыт;

3) ресурсоемкости, затратности физических и психических сил для достижения результата [6. С. 416].

Схожие мысли озвучивают R. S. Lazarus и S. Folkman [13. С. 235], они выделяют проблемно-ориентированный стиль адаптации (активные попытки изменения ситуации) и личностно-ориентированный стиль, направленный на изменение собственного восприятия.

Чуть больше нюансов в этот вопрос вносит С. Айзенштадт. Он описывает взаимодействие представителей различных культур через понятие абсорбции, в которой он дифференцирует несколько уровней:

1) культурный пласт, в поле которого осуществляется усвоение социальных ролей и поведенческих моделей;

2) личностное измерение – психоэмоциональный компонент бытия индивида;

3) институциональное измерение – встраивание мигранта в социальные институты новой страны.

Одним из важных факторов, оказывающих влияние на процесс адаптации мигрантов, является «культурный шок» (К. Оберг) или «стресс аккультурации» (Д. Берри). Начиная с 70-х годов прошлого века происходит отход от теории «культурного шока» в сторону «стресса аккультурации». От специфических особенностей процесса аккультурации зависит не только степень конструктивности взаимодействия мигранта и принимающего общества, но и психофизиологическое состояние мигранта.

При длительном погружении в чужую культуру мигранты часто испытывают тревогу, депрессию, раздражительность – в этом согласны практически все исследователи. Согласно К. Обергу, состояние «культурного шока» характеризуется такими видоспецифическими признаками, как хроническое напряжение, потеря прежних личностно значимых формальных и межличностных связей, вынужденная диффузная идентичность, эмоциональная реакция от удивления до раздражения и состояния беспомощности [14. С. 177].

Целый ряд исследований показывает: процесс миграции является настолько массивным стрессором, что может даже приводить к манифестации психических заболеваний. Правда, в данном вопросе не совсем понятно, что первично. Возможно, личности, имеющие предрасположенность к душевным болезням, более

склонны к переездам, вплоть до дромомании, либо латентные психопатологические особенности проявляются под воздействием сильного стресса [11. С. 67].

Способы, используемые мигрантами для преодоления стресса, могут варьироваться от адаптации (подражание в поведении большинству, без внутреннего принятия ценностей доминирующей культуры) до аккультурации (интериоризация парадигмы культурного большинства с усвоением специфики семантического поля нового региона) – к таким выводам приходит Ф. Тайлер [17. С. 4]. Хотя в других теоретических моделях делаются иные выводы: в частности, Р. Смит под термином «адаптация» понимает два типа взаимодействия мигранта и внешней среды: психоэмоциональную адаптацию и социокультурную адаптацию (выработку компетенций «знаю» и «умею», усвоение нового поведенческого алгоритма). Исходом этого многопланового процесса становится аккультурация как уровень причастности новой культуре либо дистантности в случае разрыва контакта [15. С. 324]. Начиная с К. Уорда процесс совладания с культурным шоком рассматривается в рамках аффективного, поведенческого и когнитивного (связанного с установками и межгрупповыми интеракциями) подходов [9. С. 656].

Интересны результаты анализа применимости различных стратегий в совладании со стрессом аккультурации: поведенческие механизмы оказались больше присущи выходцам из индивидуалистических обществ, в то время как когнитивные механизмы активно используются представителями коллективистских культур [10].

В российской мигрантологии термин «аккультурация» появился лишь недавно, это связано с тем, что в СССР он считался «буржуазной концепцией взаимодействия культур» [8. С. 168]. Н. Королева находит следующие отличия: «Аккультурация – процесс взаимодействия представителей постоянно проживающих этнических групп, в то время как адаптация – это ограниченное во времени приспособление временных мигрантов к новой среде» [3. С. 26].

Также в профильной литературе можно встретить термины: межкультурная, этнокультурная и кросс-культурная адаптация. При этом кросс-культурная адаптация понимается как благоприятный исход процесса аккультурации и преодоления стресса.

Исследования показывают, что степень культурного шока связана с такими переменными, как этноцентризм, стереотипизация, нарушение привычной социокультурной картографии, а также личностные факторы и уровень владения языком [20]. Мигранты, придерживающиеся националистской позиции, адаптируются к новой социальной реальности гораздо сложнее, чем «космополиты». Т. Стефаненко добавляет к этому аспекту также исторический опыт взаимодействия стран [7. С. 320]: наличие длительных и затяжных военных конфликтов, нерешенные культурные, исторические, властные вопросы могут осложнять процесс адаптации мигрантов, в силу чего новая культура может расцениваться как враждебная либо поведение мигранта может трактоваться земляками как «предательское».

Процесс культурного шока различные авторы сегментируют на ряд этапов (обычно от трех до девяти); так, например, Н. Сассман начинает с этапа подготовки к миграции [16. С. 2], но более популярны в мигрантологии теории, берущие за точку отсчета стадию «медового месяца», во время которой мигрант идеализирует новую страну и культуру, он полон надежд и самых радужных ожиданий в отношении своего будущего, но за этим неизменно следует стадия разочарования, сопровождающаяся фрустрацией. Чем сильнее был идеализирован образ новой страны, тем сильнее стресс и переживания, тем глубже разочарование. «Медовый месяц» в зависимости от индивидуально-психологических характеристик мигранта и от социальной ситуации может занимать от пары недель до полугода, но на

смену ему неизбежно приходит личностный, а в ряде случаев и социально-адаптационный кризис, стресс, депрессия, в это время может повышаться вероятность возвращения мигранта на родину. Тревога, антивитаальные мысли, тоска и ностальгия, социальная агрессия либо аутоагрессивность, психосоматические заболевания зачастую сопутствуют данному этапу. К счастью, в большинстве случаев это приводит к благополучному разрешению и человек вырабатывает новые, более удачные копинг-стратегии и формирует новые успешные модели. Различные авторы отводят на этот процесс до 3–5 лет.

Процесс адаптации мигрантов, согласно С. Лисгарду, можно представить в форме U-образного графика:

1. «Медовый месяц» – состояние эйфории и оптимизма.
2. Возникновение первых трудностей, социально-психологические проблемы и крушение надежд.
3. Утяжеление трудностей: депрессивный фон настроения, непонимание и разочарование, психосоматические проявления. На этом этапе часть мигрантов возвращается на родину.
4. Выход из кризиса, постепенная адаптация и перестройка идентичности.
5. Включенность в социальные отношения, оптимизм, первые социальные успехи, признание титульным населением.

Хотя большая часть исследователей и согласна с приведенными соображениями, но есть ряд ученых, ставящих под вопрос подобные взгляды; это, прежде всего, D. J. Kealey [12. С. 387], С. Ward, А. Р. Kennedy [18. С. 636]. На наш взгляд, U-образная форма адаптации, действительно, в ряде случаев оказывается неточной в описании социально-психологической реальности, особенно в XXI веке.

Ряд других исследователей вносит в этот процесс небольшие дополнения. Так, например, К. Oberg [13], N. Sussman [16] делят стадию выхода из кризиса на две части: автономию и далее независимость, в то время как Т. Стефаненко называет это достижением равновесия и долгосрочной адаптацией [7].

Интересные, но вполне предсказуемые результаты получены в исследовании вынужденных мигрантов и беженцев. Они переживают стресс гораздо сильнее, чем добровольные, и испытывают больше трудностей в адаптации. Вынужденный отказ от Родины в силу политических или военных событий всегда переживается тяжелее и требует больших психических ресурсов по сравнению с добровольной и осознанной миграцией [6. С. 389].

Отягощающими факторами, влияющими на процессе преодоления стресса, являются также пожилой возраст, плохое знание языка, низкий уровень мотивации, трудности с трудоустройством, отсутствие друзей или родственников в новой стране, этноцентризм и консерватизм.

Как уже понятно из вышеприведенных концепций, в различных теоретических моделях доминируют принципиально отличающиеся определения и признаки стресса, испытываемого мигрантами.

Но важны не только этапы совладания со стрессом, но и типологические формы реакций мигрантов. В. В. Константинов выделяет шесть форм реакции мигрантов на культурный шок: конформную, адаптивную, интерактивную, депрессивную, ностальгическую и отчужденную. Важно отметить, что наиболее распространенными среди мигрантов являются адаптивная, конформная и интерактивная, остальные три встречаются значительно реже [2. С. 120].

Более известна и популярна в настоящее время классификация аккультурации Д. Берри, который выделил следующие типы взаимодействия мигрантов и коренной культуры: ассимиляцию, интеграцию, сепарацию, маргинализацию. Интеграция включает в себя максимальную включенность мигранта в новую социальную реальность, когда он находит разумный компромисс между родной культурой и

традициями принимающего общества, видит сильные и слабые стороны в обеих культурных парадигмах (это самый успешный вариант адаптации). Ассимиляция – внешнее подражание существующим поведенческим шаблонам без внутреннего одобрения. Сепарация – противопоставление себя титульной нации, стремление поддерживать контакты только с земляками. Маргинализация – отрицание как новой культуры, так и родной, этот вариант самый негативный для адаптации в социально-психологическом плане.

Наряду с социально-психологическими концепциями совладания со стрессом аккультурации, есть теоретические конструкты изучения стрессовых реакций мигрантов, которые условно можно отнести к биологическим, как, например, теория А. Налчаджяна. Он предлагает следующую классификацию: бегство, адаптация с трансформацией или без трансформации социальной ситуации и нападение [4. С. 407]. По сути, это в чем-то напоминает базовые, натуральные механизмы защиты, доставшиеся нам от природы: бегство, нападение, обездвиживание. Но к этому А. Налчаджян добавляет, что благодаря прогностической функции сознания мы можем действовать на опережение, т. е., предвидя возможное развитие трудностей в ходе социально-психологического взаимодействия, облегчать процесс адаптации.

Одним из методов преодоления стресса и повышения стрессоустойчивости мигрантов может выступать социально-психологический тренинг. Разделенные в дружественной атмосфере чувства и переживания становятся не такими пугающими и тяжелыми, а внутреннее напряжение уменьшается, человек видит, что кризисная ситуация имеет решение.

Уже давно известно, что «интенсивность позитивных межличностных контактов уменьшает стресс и служит прекрасной профилактикой заболеваний» [5. С. 38]. Социально-психологическая помощь мигрантам в России многоаспектна, выделяются «эмоциональная, мотивационная, инструментальная (помощь в выработке новой модели поведения) и информационная (обеспечение справочными данными)» помощь [19. С. 243].

Нам видится, что наиболее оптимальной формой помощи мигрантам является социально-психологический тренинг и групповая работа. Это объясняется рядом факторов.

Мигрант обретает новые социальные контакты и связи, которые в дальнейшем могут быть потенциально полезны.

Приобретается опыт совместного проживания чувств, эмпатического принятия, поддержки и групповой энергии. Личность не замыкается в собственных переживаниях и размышлениях.

Модерируемая групповая дискуссия позволяет обсудить целый ряд проблем и найти ответы на острые вопросы повседневной жизни мигранта, о которых психолог может и не догадываться.

Наличие в одной группе мигрантов с разным сроком пребывания в стране и находящихся на различных стадиях культурной адаптации. Чем шире представлена половозрастная, социальная и экономическая структура общества, тем больший спектр потребностей может удовлетворить тренинг.

Классическая частота встреч 1 раз в неделю, тематика может определяться как участниками группы, так и модератором с учетом наиболее актуальных тем и общей динамики группы.

Предпочтение следует отдать работе пары модераторов: представителя коренного населения и психолога-мигранта. Это позволяет участникам группы интроецировать опыт культурного взаимодействия и легче относиться к различиям двух стран.

В ходе групповой работы с мигрантами необходимо уделить внимание целому ряду вопросов, начиная с социальной проблематики (медицинская страховка, тру-

доустройство, образование, проживание) и заканчивая экзистенциальной проблематикой и проработкой чувства ностальгии.

#### *Выводы*

Несмотря на использование различных терминов для описания стресса и последующей адаптации мигрантов, общее восприятие процесса адаптации и культурного шока в мигрантологии остается целостным.

Культурный шок проявляется не только в психофизиологических реакциях мигранта и смене символического поля культуры, но и в выработке новых моделей совладания. Это отличный от привычного способ вписывания себя в культурную реальность.

Одним из способов психологической помощи мигрантам является социально-психологический тренинг.

Направления исследования адаптации мигрантов и способов преодоления стресса условно можно разделить на три подхода: поведенческий (исследование копинг-стратегий), психологический (изучение эмоциональной сферы мигранта) и аксиологический (исследование трансформации ценностной матрицы индивида).

### **Литература**

1. Агаджанов В. В. Социально-психологические последствия миграции. – Омск : Омский государственный университет, 2007.
2. Константинов В. В. Адаптационный процесс у мигрантов и их психологические характеристики (на материалах Приволжского федерального округа) // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. – 2012. – № 2 (20).
3. Королева Н. Е. Взаимосвязь отношения иностранных туристов к России и россиянам и факторов межкультурной адаптации : автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Кострома, 2006.
4. Налчаджян А. А. Этнопсихологическая самозащита и агрессия. – Ереван, 2000.
5. Психологическая помощь мигрантам в России: исследования и практика / под ред. Г. У. Солдатовой и др. – М. : МГУ им. М. В. Ломоносова, 2003.
6. Реан А. А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004.
7. Стефаненко Т. Г. Этнопсихология. – М., 1999.
8. Сужикова Б. М. Критика современных буржуазных концепций взаимодействия национальных культур (на примере концепций аккультурации) : дис. ... канд. филос. наук. – Алма-Ата, 1984.
9. Уорд К. Азбука аккультурации // Психология и культура. – СПб., 2005. – С. 656–709.
10. Cross S. Self-construals, coping, and stress in cross-cultural adaptation // Journal of Cross-Cultural psychology. – 1995. – Vol. 26. – Pp. 673–697.
11. Givens T. E. Immigrant integration in Europe: empirical research. Annual review of political science. – 2007. – № 10 (1). – Pp. 67–83.
12. Kealey D. J. A Study of Cross-Cultural Effectiveness: Theoretical Issues and Practical Applications // International Journal of Intercultural relations. – 1989. – № 13. – Pp. 387–428.
13. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. – N. Y. : Basis Books, 1984.
14. Oberg K. Culture shock: Adjustment to new cultural environments // Practical Anthropology. – 1960. – № 7. – Pp. 177–182.
15. Smith P. B., Bond M. H., Kagitcibasi C. Understanding social psychology across cultures. London. – 2006.
16. Sussman N. Sojourners to another country: The psychological roller-coaster of cultural transitions. – London, 2002.
17. Tyler F. B. Transcultural ethnic validity model and intracultural competence. – London, 2002.
18. Ward C., Kennedy A. Coping with cross-cultural transition // Journal of Cross-Cultural Psychology. – 2001. – Vol. 32. – Pp. 636–642.

19. Wills T. A., Snyder C. R., Carol E. Downward comparison as a coping mechanism // *Coping with negative life events : Clinical and social psychological perspectives.* – N. Y. ; L : Plenum Press, 1987. – Pp. 243–268.

20. Yoo S. H., Matsumoto D., LeRoux J. A. Emotion regulation, emotion recognition, and intercultural adjustment // *International Journal of Intercultural Relations.* – 2006. – № 30. – Pp. 345–363.