

УДК 159.9

*Барабаш Юлия Григорьевна,  
студентка магистратуры 1 курса  
направления подготовки 37.04.01 Психология  
Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиала)  
Федерального государственного автономного образовательного  
учреждения высшего образования «Крымский федеральный  
университет имени В. И. Вернадского»,  
Россия, г. Севастополь*

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ  
ВЫНУЖДЕННЫХ ПЕРЕСЕЛЕНЦЕВ СРЕДНЕГО ВЗРОСЛОГО  
ВОЗРАСТА**

*Аннотация. В статье анализируется проблема психической адаптации вынужденных переселенцев среднего взрослого возраста, описываются особенности и механизмы этого процесса. В рамках исследования представлены результаты оценки психологического состояния вынужденных переселенцев среднего взрослого возраста. Предложен дифференцированный подход к проблемам диагностики степени, уровня и специфики адаптации вынужденных переселенцев и к стратегии оказания им психологической помощи.*

*Ключевые слова: психическая адаптация вынужденных переселенцев, защитные механизмы, совладание, копинг - стратегии, психокоррекция.*

*Barabash Julia G.,  
1st year master's Student areas of training 37.04.01 Psychology  
Sevastopol Institute of Economics and Humanities (branch)  
Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education  
«Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky»,*

## **PECULIARITIES OF MENTAL ADAPTATION OF DISPLACED PERSONS OF MIDDLE ADULT AGE**

**Annotation.** *The article analyzes the problem of mental adaptation of internally displaced people of average adult age, describes the features and mechanisms of this process. The study presents the results of the assessment of the psychological state of internally displaced people of average adult age. A differential approach to the problems of diagnosing the degree, level and specificity of the adaptation of the internally displaced persons and to the strategy of providing them with psychological assistance is proposed.*

**Keywords:** *mental adaptation of internally displaced persons, defense mechanisms, coping, coping strategies, psychocorrection.*

**Постановка проблемы.** Исследований, специально посвященных изучению особенностей психической адаптации вынужденных переселенцев, очень мало; их подавляющее большинство было посвящено социальной и социокультуральной адаптации беженцев и вынужденных мигрантов - Прокушева Н. В., Стегний В.Н., Антипьев К.А., Тарасова В.В.

Гриценко В.В. изучалась роль индивидуальных отличий в процессе адаптации вынужденных мигрантов [7].

В этих исследованиях отражаются, в том числе, адаптационные проблемы эмигрантов в зависимости от срока пребывания в эмиграции, мотивов эмиграции, культурологических факторов. Многие исследователи, изучавшие эмигрантов, отмечают, что у них наблюдается повышенный риск к возникновению нервно-психических заболеваний.

Исследования механизма психической адаптации в отечественной науке представлены в работах Ю. А. Александровского; Ф.Б. Березина;

В.М. Воробьева; Л. И. Вассермана; М. А. Беребина, Н.И.Косенкова, А.А. Нальчаджан.

Механизм активизации адаптационных ресурсов под воздействием стресса раскрывается в биологической концепции стресса Г. Селье.

Изучению психологических защит и способов совладающего поведения (копинг – стратегий) были посвящены работы А. Фрейд; Г. Келлерман; Р. Плутчик; А. Маслоу; Р. Лазарус; С. Фолкман; в рамках дифференциальной психологии представление психологических защит и совладания как двух различных стилей реагирования осуществлялось А.В. Либиным, А.Г. Биллингс, Р.Н. Мус. Систематизацию и выделение трех основных подходов к толкованию понятия «coping» сделала С.К. Нартова-Бочавер.

В данной статье представлены результаты эмпирического исследования основных механизмов психической адаптации вынужденных переселенцев среднего взрослого возраста, проведенного на основе теоретического анализа проблемы в отечественной и зарубежной литературе.

**Актуальность.** Актуальность исследования проблем психической адаптации вынужденных переселенцев обусловлена современным состоянием нашего общества, в котором наблюдается дефицит психологического комфорта и психологической защищенности не только вынужденных переселенцев, но и населения в целом. Наше общество оказалось практически неподготовленным к эффективному решению проблем, вызванных появлением огромного потока мигрантов, включая беженцев и вынужденных переселенцев.

Психологическое изучение личностных факторов, влияющих на эффективность психической адаптации вынужденных переселенцев, позволяет с одной стороны, выделить значимость каждого фактора в их

адаптационном процессе, а с другой стороны определить их соотношение. Такой комплексный подход к проблеме психической адаптации вынужденных переселенцев является весьма актуальным и, несомненно, перспективным. Он позволяет дифференцированно подойти к проблемам диагностики степени, уровня и специфики адаптации вынужденных переселенцев и к психологической помощи.

### **Изложение основного материала.**

А.В. Либин в рамках дифференциальной психологии рассматривает психологические защиты и совладание как два различных стиля реагирования [9]. Под стилем реагирования понимается параметр индивидуального поведения, характеризующий способы взаимодействия человека с различными сложными ситуациями, проявляющиеся либо в форме психологической защиты от неприятных переживаний, либо в виде конструктивной активности личности, направленной на разрешение проблемы. Стили реагирования являются промежуточным звеном между случившимися стрессовыми событиями и их последствиями в виде, например, тревожности, психологического дискомфорта, соматических расстройств, сопутствующих защитному поведению, или же характерных для совладающего поведения душевного подъема и радости от успешного решения проблем.

Цель психологической защиты – снижение эмоциональной напряженности и предотвращение дезорганизации поведения, сознания и психики в целом. Механизмы психологической защиты обеспечивают регуляцию, направленность поведения, редуцируют тревогу и эмоциональное напряжение [1].

Как отмечают Р.М. Грановская, проблема психологической защиты содержит в себе центральное противоречие между стремлением человека

сохранить психическое равновесие и теми потерями, к которым ведет избыточное вторжение защит [5].

Копинг-поведение возникает, когда человек попадает в кризисную ситуацию. Любая кризисная ситуация предполагает наличие некоего объективного обстоятельства и определенного отношения к нему человека в зависимости от степени его значимости, которое сопровождается эмоционально-поведенческими реакциями различного характера и степени интенсивности [10].

Адаптивное поведение являет собой диалектическое единство основных противоположных тенденций: к самосохранению и саморазвитию, где первая, стремясь к стабильности и равновесию через приспособление, пытается привести к устойчивости и неизменности, а вторая побуждает к активности, ища все новые пути и способы развития. В условиях стресса психическая адаптация человека происходит при помощи психологической защиты и копинг-механизмов. Совладающее с трудностями поведение, или копинг, – это сознательное целенаправленное поведение в отличие от поведения защитного.

Успешная адаптация определяется выраженностью тех или иных качеств личности, которые задают направленность и продуктивность стадий адаптации, влияющих на характер их протекания. При этом многие исследователи отмечают, что, при прочих равных условиях, некоторые индивидуальные особенности, будучи развитыми у разных людей в разной степени, могут детерминировать разные результаты формирования социально-направленного поведения, особенно если речь идет о наиболее устойчивых из личностных качеств.

Был осуществлен отбор методов и методик, затем проведена диагностика психического состояния, связанного с адаптацией к новым условиям вынужденных переселенцев среднего взрослого возраста и

основных механизмов, которые влияют на процесс адаптации – механизмов защиты и копинга.

Для исследования объективного психологического состояния вынужденных переселенцев среднего взрослого возраста были отобраны следующие методики:

1. Методика САН (Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения);

2. Опросник уровня тревожности Спилбергера - Ханина;

Для исследования адаптационных механизмов – защитных и стратегий преодоления,-

1. Опросник Плутчика Келлермана Методика «Индекс жизненного стиля»;

2. Опросник "Способы совладающего поведения" Р. Лазарус и С. Фолкмана.

В исследовании приняли участие группа из 32 человек, вынужденных переселенцев из Восточных областей Украины (г. Донецка и г. Луганска), в возрасте от 33 до 43 лет, все исследуемые прибыли в Республику Крым в период с мая по июль 2014 года, образование – высшее, равное разделение по полу.

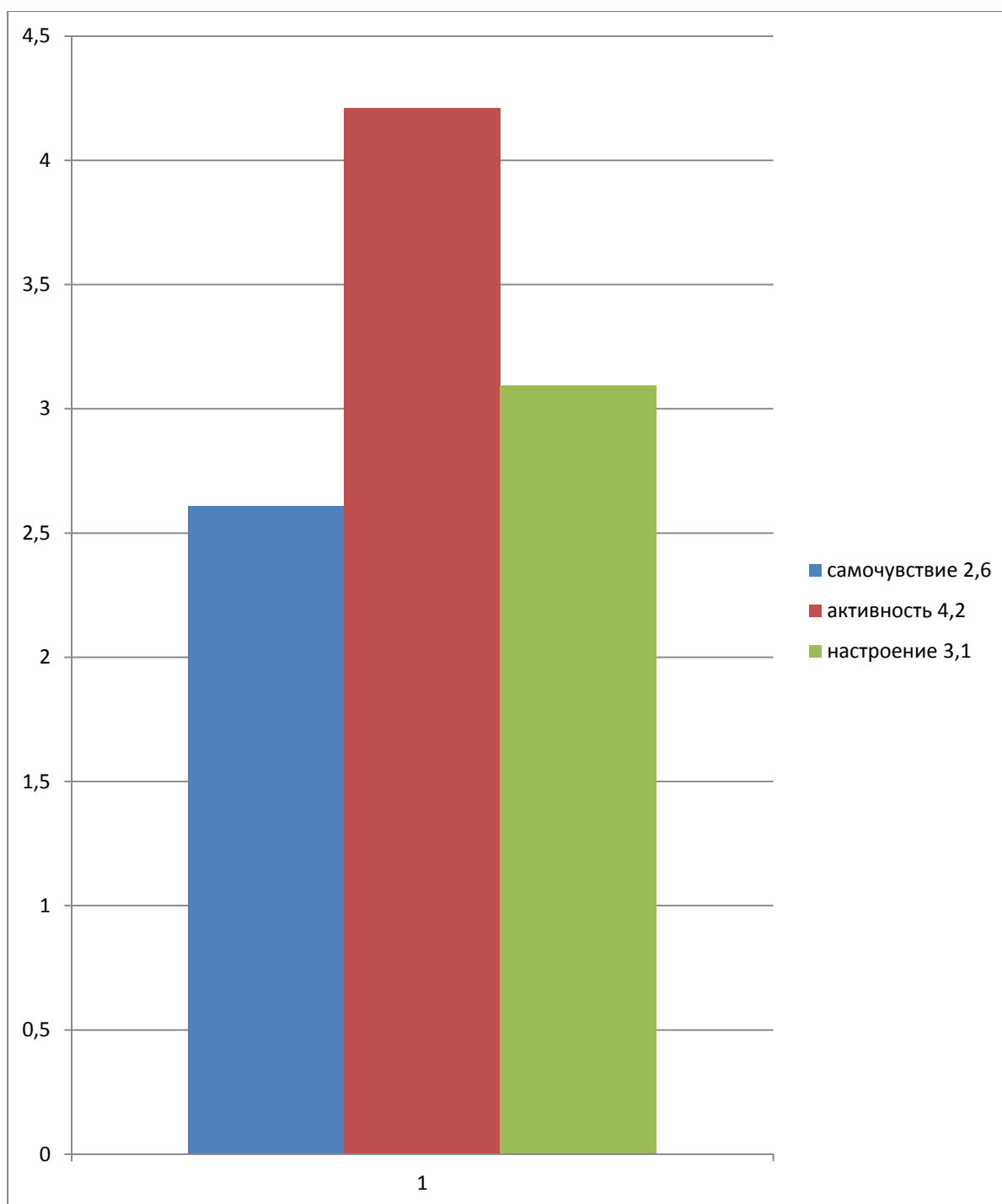
В результате корреляционного анализа полученных показателей по Методике САН (Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения) и данных опросника уровня тревожности Спилбергера - Ханина была выявлена позитивная значимая корреляционная связь между состоянием ситуативной тревожности и активностью исследуемых. Корреляция на уровне значимости  $P < 0,05$ . Соответствующий коэффициент корреляции между состоянием ситуативной тревожности и настроением равняется 0,986.

На этом фоне констатируется значительное ухудшение настроения и самочувствия, где 49,7% опрошенных оценивают свое настроение ниже или ровно в 3 балла, соответственно показатели оценок 50,3% исследуемых составляют от 3,1 до 3,9 баллов, что тоже является ниже среднестатистической нормы. При этом общая тенденция оценок самочувствия и настроения располагается в диапазоне ниже 3,5 баллов, что свидетельствует о неблагоприятном состоянии испытуемых, а 81,1% от общего числа опрошенных, размещаются в диапазоне от 2,2 до 2,9 баллов и только 6,2% опрошенных оценивают свое самочувствие в 3,2 бала.

Нормальным значением оценки самочувствия по методике является значение на уровне 4-6 баллов.

Рис. 1.

Соотношения самочувствия, настроения и активности.



Таким образом, наблюдается снижение настроения и ухудшение самочувствия на фоне возросшей ситуационной тревоги.

Анализ результатов исследования по Методике «Индекс жизненного стиля» Плутчика и Келлермана отображают как индивидуальные



особенности, так и групповые тенденции механизмов психической адаптации вынужденных переселенцев среднего взрослого возраста.

В результате исследования установлено, что преобладающими механизмами защиты являются «компенсация» и «интеллектуализация», которые встречаются у 75% и 65,6% опрошенных соответственно. Компенсация проявляется в попытках найти подходящую замену реального или воображаемого недостатка, дефекта нестерпимого чувства другим качеством.

Интеллектуализация проявляется в «умственном» способе преодоления конфликтной или фрустрирующей ситуации без переживаний. Человек пресекает переживания, вызванные неприятной или субъективно неприемлемой ситуацией при помощи логических установок и манипуляций, даже при наличии убедительных доказательств в пользу противоположного.

Несколько реже у большинства переселенцев встречается и «регрессия» (62,5%) и «реактивные образования» (53,1%).

В наименьшей степени в группе вынужденных переселенцев среднего взрослого возраста представлены такие механизмы как «замещение» (43,8%), «проекция» (43,3%), «вытеснение» (40,6%) и «отрицание» (31,2%).

Анализ данных, полученных в результате констатирующего исследования, дал возможность определить особенности психологического состояния вынужденных переселенцев среднего взрослого возраста и выявить ряд закономерностей их адаптационного процесса.

С помощью исследования взаимосвязи двух переменных, измеренных в метрических шкалах на одной и той же выборке (коэффициент корреляции  $r$ -Пирсона), данных, полученных по результатам

семи методик, при обработке которых применялись, в том числе, описательные статистики, получены следующие результаты:

1. Соматизация. За сравнительно небольшой промежуток времени у вынужденных переселенцев развивается целый ряд болезней и появляются симптомы, которых раньше не наблюдалось. Самое большое количество опрошенных жалуются на головные боли, головокружения, боли в сердце, дискомфорт желудочно-кишечного тракта. Если до переезда подобные симптомы отмечали у себя 19% исследуемых, то сейчас они встречаются более чем у половины переселенцев. Те или иные симптомы заболеваний желудочно-кишечного тракта проявляются у 87,5%(!) опрошенных, в сравнении с 34% до переезда.

Большинство этих симптомов относятся к разряду психосоматических.

2. Еще больше жалоб на собственно психологические проблемы. В ходе исследования более 60% его участников выражали жалобы на хроническую усталость, плохой сон (56%); подавленное состояние (69%), перепады настроения (41%). Практически все обращали внимание на постоянную тревогу, чувство страха, неуверенности. Возбуждение чередуется с усталостью, эмоциональный всплеск с безразличием. Также отмечается повышенная раздражительность, которая иногда переходит в злость, агрессию.

3. Эмоциональное напряжение участников исследования довольно высокое, при этом в ходе исследования установлено, что у исследуемых в большей степени представлены конструктивные виды психологической защиты: компенсация и интеллектуализация.

4. Приблизительно те же выводы можно сделать и об используемых стратегиях преодоления стресса – если опираться на теорию продуктивности/непродуктивности копинга - большинство участников

группы используют в основном продуктивные стратегии, которые служат их лучшей социальной и психологической адаптации: самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности и положительной переоценки.

**Вывод.** Основным выводом исследования является констатация явлений нарушения психической адаптации у вынужденных переселенцев среднего взрослого возраста, которые проявляются в соматизации, снижении настроения, повышенной тревожности, потере чувства безопасности окружающего мира, несмотря на конструктивные психологические защиты и продуктивный копинг, что свидетельствует о повышенной стрессогенности ситуации вынужденной миграции. Обычных адаптационных механизмов недостаточно, чтобы человек мог самостоятельно справиться с ее влиянием на психику, он нуждается в профессиональной психологической помощи.

Предполагается, что обозначенные в этой работе общие тенденции нарушений адаптационного процесса, которые проявляются, прежде всего, в ухудшении здоровья, ощущении беспомощности и бессодержательности жизни, потере ориентиров и веры в будущее, являются основными направлениями работы практического психолога, который будет оказывать помощь вынужденным переселенцам среднего взрослого возраста.

#### **Использованные источники:**

1. Александровский Ю.А. Психические расстройства во время и после чрезвычайных ситуаций /Ю.А. Александровский // Психиатрия и психофармакотерапия, М., 2001, Том 3, № 4, с. 116-117.
2. Березин Ф.Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека/ Ф.Б. Березин. - Л., 1988.- 270 с.

3. Вассерман Л.И. О системном подходе к оценке психической адаптации /Л.И.Васерман, М.А.Беребин, Н.И.Косенков // Обзор психиатрии и медицинской психологии им. В. М. Бехтерева, 1994,- № 3, -С.16-25.
4. Воробьев В.М. Психическая адаптация как проблема медицинской психологии и психиатрии/ В. М. Воробьев // Обзор психиатрии и медицинской психологии им. В. М. Бехтерева. 1993. № 2. - С.33-39.
5. Грановская Р. М. Элементы практической психологии / Р.М. Грановская. - СПб: Речь, 2010. - 655 с.
6. Гриценко В.В., Ефременкова М.Н., Муращенкова Н.В., Смотрова Т.Н. Семьи трудовых мигрантов: социально-психологическая адаптация к условиям вынужденной разлуки. – Смоленск: Смоленский гуманитарный университет, 2014. – 256 с.
7. Гриценко В.В. Роль индивидуальных отличий в процессе адаптации вынужденных мигрантов/ В.В.Гриценко //Психология беженцев и вынужденных переселенцев: опыт исследовательской и практической работы, М.: Смысл, 2001.- С. 112-139
8. Калинин В.К. Проблемы психологического консультирования и психотерапии беженцев и вынужденных переселенцев/ В.К. Калинин //Психология беженцев и вынужденных переселенцев: опыт исследовательской и практической работы - М.: Смысл, 2001.- с.225-243
9. Либин А.В. Дифференциальная психология /А.В.Либин - М.: Смысл, 2000.-533 с.
10. Нартова-Бочавер С.К. Копиг-поведение в системе понятий психологии личности /С.К. Нартова-Бочавер// Психологический журнал. - 1997. - № 4. - С. 5-26.
11. Селье Г. Стресс без дистресса/Г.Селье.- М.: ЁЁ Медиа, 2012. – 112 с.
12. Стегний В. Н., Антипов К. А. Проблемы адаптации беженцев из Украины в России // Власть. 2015. № 6. С. 138-145.

13. Тарасова В. В. Риски социальной адаптации детей из семей вынужденных переселенцев // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 37. – С. 266–270. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95676.htm>
14. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы// - М., 1993. – URL: [http://royallib.com/book/freyd\\_anna/psihologiya\\_ya\\_i\\_zashchitnie\\_mehanizmi.html](http://royallib.com/book/freyd_anna/psihologiya_ya_i_zashchitnie_mehanizmi.html)