

Психологическая помощь как способ улучшения процесса адаптации мигранта

Научный руководитель – Королёв Егор Алексеевич

Филатова Анастасия Сергеевна

Студент (бакалавр)

Санкт-Петербургский государственный университет, Институт "Высшая школа журналистики и массовых коммуникаций Кафедра периодической печати,
Санкт-Петербург, Россия
E-mail: filatova1211n@gmail.com

Современная мобильность социальных процессов повлияла на то, что люди по несколько раз меняют место жительства. Для одних это осознанный выбор, а других вынуждают обстоятельства, иногда трагические. Независимо от причины перемен, миграция нередко сопровождается длительным перенапряжением личностных ресурсов [3]. При поиске возможности нормализовать условия жизни, мигрант неизбежно вынужден рассчитывать на помощь в принимающей страны. Чтобы интегрироваться в общество «чужих» людей и пробраться через ограждающий невидимый барьер должны быть силы на постижение той культурной среды, в которой они оказались. По словам Г.У. Солдатовой [5], число мигрантов, нуждающихся в психологической помощи, становится больше не только по причине увеличения миграционных потоков, но также и потому, что психологические ресурсы людей исчерпываются, и поддержка становится необходима сегодня тем, кто вчера справлялся с грузом проблем самостоятельно [Солдатова 2002: 11]. В актуальных научных исследованиях значимость психологической поддержки в период адаптации обусловлена обстоятельствами вынужденной миграции. Выделяя трудовых и академических мигрантов как отдельные категории, потребность в оказании психологической помощи оправдывается в меньшей мере стремлением улучшить жизненные условия. Проблема, затронутая в данном исследовании, направлена не только на доказательство важности диагностики ментального здоровья для мигрантов всех категорий, но и на развенчание стереотипа о том, что обратиться за психологической помощью к специалисту может только человек, у которого «всё совсем плохо». Ведь миграция любого типа сопровождается психологическими последствиями разной степени сложности: тревожность, проблема восприятия «чужой» культуры, стрессовое переживание изменений, сложность выстраивания коммуникации с представителями местного населения, посттравматическое расстройство, склонность к депрессии [4].

Цель исследования - определить как практика психологического консультирования сказывается на состоянии личности человека, пережившего или переживающего обстоятельства смены привычных условий жизни. В докладе обозначены следующие задачи исследования:

- 1) Выявить как принимающее население оценивает благоприятность психологических условий для приезжих мигрантов;
- 2) Проанализировать научные выводы о том, как практика психологической помощи влияет на формирование культуры толерантности в России;
- 3) Сравнить показатели психологического здоровья (уровня депрессии) мигрантов, имеющих практику психологического консультирования в период адаптации с показателями тех, кто не имел возможности получить профессиональную помощь в процессе осмысления новых жизненных реалий;

- 4) Проанализировать научные выводы о том, как практика психологической помощи влияет на формирование культуры толерантности в России.

Гипотеза данного исследования заключается в том, что мигранты, имеющие возможность проконсультироваться со специалистом по вопросам изменения ментального состояния, эффективнее преодолевают сложности интеграции в общество и увереннее справляются с процессом социально-психологической адаптации личности. Для того, чтобы доказать выдвинутую гипотезу, автор изучила специфику научных работ, содержание которых отражает значимость психологической помощи для мигрантов. Эмпирический материал исследования включает в себя проведение опроса и интервью с мигрантами разных категорий, с целью самостоятельно определить взаимосвязь наличия или отсутствия опыта получения психологической помощи. Методологией работы является система опросных психодиагностических методов (анкеты, опросника и интервью), изложенная в учебном пособии Р.С. Немовым [1]. За основу методики изучения взята шкалы оценки уровня депрессии Зунга (ZDS) [6].

В результате исследовательской работы был проведён мониторинг уровня депрессии (УД) у двух фокус-групп по 8 человек. Критерии выборки: Группа А - трудовые и академические мигранты, не обращавшиеся за социальной поддержкой в виде оказания психологической помощи. Состав участников группы В сочетает академических и трудовых мигрантов, трое из которых - студенты университета в штате Флорида (University of Florida), остальные - студенты и работники Потсдамского Университета (Potsdam Universität). Особенность выборки - факт того, что участники второй группы в течение трёх месяцев воспользовались помощью практикующего специалиста на базе учебного психологического центра.

Результаты исследования доказывают эффективность влияния психологической поддержки на ментальное здоровье мигрантов:

- 1) Средняя величина индекса склонности к депрессии в группе В равна 40 баллам. Данная отметка не достигает интервала от 50 до 69. Общий показатель группы свидетельствует об отсутствии склонности к депрессии.
- 2) Общий балл группы А равен 63. Ориентируюсь на адаптацию теста Т.И. Балашовой [2], при показателе от 60 до 69 баллов УД диагностируется как субдепрессивное состояние или маскированная депрессия, значительное снижение настроения [Балашова 1992].
- 3) Оказание психологической помощи в период адаптации способствует уменьшению риска впасть в депрессию впоследствии миграции.
- 4) В рамках научной среды тема практики оказания психологической помощи мигрантам малоизучена.

Источники и литература

- 1) Алмазова С.Л. Методы психологической диагностики: учеб. пособие / Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2010 – 116 с.
- 2) Балашова Т.И. Русскоязычная адаптация шкалы диагностики депрессии Уильяма Цунга. канд. психол. наук НИПНИ им. Бехтерева. СПб, 1992.
- 3) Иванова М.В. Психическое здоровье мигрантов (клинический, социально-психологический и реабилитационный аспекты): дис. канд. мед. наук. Науч.-исслед. ин-т псих. здоровья Том. науч. центра СО РАМН. Томск, 2007.

- 4) Мокрецова О.Г. Психологические аспекты адаптации трудовых мигрантов из Узбекистана в Санкт-Петербурге // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. СПб., 2013. С. 61-65.
- 5) Психологическая помощь мигрантам / Под ред. Г. У. Солдатовой. М.: Смысл, 2002. 479 с.
- 6) W.W.K. Zung & N.C. Durham: A Self-Rating Depression Scale // Archives of General Psychiatry. Vol 12. Jan 1965. P. 63-70