

**Степанова Анастасия Александровна,**

аспирант кафедры акмеологии и менеджмента, Институт менеджмента и права, Уральский государственный педагогический университет, 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: stepanova.step@mail.ru.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЭТНИЧЕСКОЙ ОТЧУЖДЕННОСТИ МИГРАНТОВ**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** этническая отчужденность; психологическая профилактика этнической отчужденности; мультикультурное консультирование; этнокультурный тренинг.

**АННОТАЦИЯ:** Описан феномен этнической отчужденности мигранта личности. Выделены основные характеристики этнической отчужденности. Описана программа психологической профилактики этнической отчужденности. Представлены результаты апробации программы психологической профилактики.

**Stepanova Anastasia Aleksandrovna,**

Post-graduate Student of Department of Acmeology and Management, Institute of Management and Law, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

**PSYCHOLOGICAL PREVENTION OF ETHNIC ESTRANGEMENT OF MIGRANTS**

**KEY WORDS:** ethnic estrangement; psychological prevention of ethnic estrangement; multicultural consultation; ethno-cultural training.

**ABSTRACT:** The article describes the phenomenon of ethnic exclusion and marginality of personality. The author identifies general characteristic features of ethnic estrangement. Then she describes a program of psychological prevention of ethnic estrangement and presents the results of approbation of such a program.

**Н**аиболее ощущаемыми тенденциями современного культурно-цивилизационного развития являются многокультурность и взаимовлияние культур. Пространственное сосуществование культурного многообразия привело к преодолению замкнутости традиционных культур и этнических стереотипов. Культуры перестают быть закрытыми ареалами, во всем мире идет постоянный процесс взаимодействия, взаимовлияния, включая взаимопроникновение, смешение или дифференциацию различных этносов и их культурных особенностей. Возрастающее многообразие, единство и сложные процессы взаимодействия этносов и культур обращают повышенное внимание к вопросам об особенностях и способах поведения людей в современном развивающемся мире.

Повышенное внимание к процессу взаимовлияния культур и формированию полиэтничного государства оказывает российская власть. Реализация концепции государственной миграционной политики является одним из приоритетных направлений социально-экономического развития РФ. Основными направлениями деятельности Правительства РФ в области миграции являются, во-первых, содействие привлечению иммигрантов в Российскую Федерацию, исходя из интересов обеспечения экономики страны и ее регионов необходимыми трудовыми ресурсами и, во-вторых, обеспечение условий для интеграции вынужденных мигрантов в социальную среду.

Медведев Д. А. в своем выступлении на съезде партии Единая Россия (5.10.2013 г.)

указал на необходимость содействовать интеграции мигрантов в российское общество по средствам реализации государственных программ адаптации, предусматривающих обучение русскому языку, знакомство с историческими и культурными традициями России, а также неукоснительное следование правилам поведения в современном российском обществе. Так, с 2013 года реализуется пилотный проект миграционной службы «Центр социальной адаптации мигрантов» (г. Тамбов, г. Оренбург).

Однако на практике очевидно явление изоляции мигрантов: наличие образовательных учреждений, в которых обучаются преимущественно представители одной национальности; формирование жилых микрорайонов, заселенных одним этносом (например, китайский квартал) и т. д. Таким образом, происходит не социализация в новой социокультурную среду, а изоляция прибывающих мигрантов и формирование национальных «резерваций». Подобные характеристики свидетельствуют о трудностях адаптации личности к новой среде и проблемах аккультурации, которые становятся причиной напряженности и конфликтности межэтнического взаимодействия.

Большее распространение термин «отчужденность» получил в социальной психологии, где используется при характеристике таких межличностных отношений, при которых личность противопоставляется другим индивидам, группе или обществу в целом, испытывая разную степень своей изолированности (Э. Дюркгейм, Р. Мертон, Э. Фромм, З. Фрейд). Подобные напряжен-

ные отношения в группе связаны с нарушением опосредствованности ценностным содержанием совместной деятельности, с утратой чувства единства, когда личность воспринимает остальных как враждебных и чужих себе, отвергая при этом нормы группы, законы и предписания.

Сущность отчужденности от этнокультурных особенностей заключается в невозможности человека реализовать себя в определенной этнической группе, основанной на чувствах изолированности от новой социокультурной среды. Анализ научно-исследовательской литературы позволил определить, что *этническая отчужденность* представляет собой состояние противопоставления мигрантов новому социокультурному пространству, сопровождаемое ощущением изолированности и неприятия, враждебности по отношению к другим индивидам, группам и в целом всему этническому сообществу, в которое прибыл мигрант [4].

Для более глубокого изучения феномена этнической отчужденности и выявления способствующих его развитию личностных особенностей нами проведено эмпирическое исследование. В процессе эмпирического исследования приняли участие мигранты среднего и пожилого возраста (от 25 лет и старше), имеющие разный социальный и экономический статус, и относящиеся к этническим группам, отличным от русской, всего 149 человек [4].

В эмпирическом исследовании были использованы: методика «Адаптация личности к новой социокультурной среде» (Л. В. Янковский), тест культурно-ценностных ориентаций (Л. Г. Почебут), методика «Показатели индивидуализма–коллективизма» (Л. Г. Почебут), методика «Социальные эталонные переменные» (Л. Г. Почебут), методика «Виды и компоненты толерантности – интолерантности» (Г. Л. Бардьер), методика «Личностная готовность к переменам» (Ролник, Хезер, Голд, Хал).

В результате анализа теоретических основ феномена отчужденности и проведенного эмпирического исследования нам удалось выявить ряд социально-психологических закономерностей феномена этнической отчужденности. Резюмируя полученные выводы, можно сказать, что этническая отчужденность:

- 1) вызвана трудностями адаптации личности к новому социокультурному пространству;
- 2) обратно пропорциональна процессу интеграции личности;
- 3) является причиной конфликта идентичности личности и потери самоидентификации;

4) выступает в качестве части или следствия неразрешенности культурного одиночества;

5) усиливает эмоциональную отдаленность от новой социокультурной среды, стремление личности быть независимым и самостоятельным, проявляя индивидуалистические стремления;

6) наносит серьезный ущерб психическому здоровью мигранта: способствует развитию чувства тревоги, опустошенности, подавленности, депрессивности, бесперспективности, изолированности от окружающих мира;

7) характеризуется ностальгическими чувствами по родному этносу;

8) усиливает в личности враждебные установки по отношению к представителям других этносов, способствует развитию девиантного поведения;

9) усугубляется на фоне неудовлетворенности личностью своим рабочим местом, заработной платой и трудовыми взаимоотношениями;

10) является естественным культурным процессом, в случае преодоления которого личность успешно адаптируется и реализуется в новой среде.

Резюмируя выдвинутые положения этнической отчужденности, следует заключить, что чувство отчужденности от иноэтнической среды состоит в проблеме личностного роста мигрантов, изменения жизненных стереотипов и социальных установок, переоценки ценностей, формирования новых личностных стремлений, поведения и особенности выполнения трудовой деятельности. Таким образом, становится очевидным негативное влияние этнической отчужденности на психическое здоровье мигранта, что обуславливает необходимость профилактики данного явления.

Актуальность профилактических мер так же обусловлено влиянием чувства отчужденности мигранта на социальные отношения и его взаимодействие с другими людьми. Учитывая ежегодно нарастающий приток мигрантов в страну, особую остроту принимает проблема конфликтности и напряженности межэтнического взаимодействия. Конфликт этнической идентичности, негативная настроенность и неудовлетворенность своим социальным статусом у мигрантов с одной стороны, страх перед активным ростом миграции из стран ближнего зарубежья, трудности в межкультурном взаимодействии у принимающего населения с другой, приводят к возникновению социальной напряженности и нестабильности общества. В разных городах и поселениях страны возникает этническая напряженность, нередко встречаются проявления на-

ционализма и ксенофобии, которые влекут за собой различного рода столкновения между местным населением и этническими общинами, проживающими на территории принимающего государства.

Эффективный результат профилактики этнической отчужденности будет достигнут по средствам создания необходимых условий для развития личностного потенциала мигрантов, содействия в принятии решений в ситуации риска и неопределенности, помощи в осознании ответственности за собственную жизнь. Психологическая профилактика по ослаблению этнической отчужденности окажет прямое воздействие на развитие внутреннего потенциала и личностных качеств личности, что будет способствовать эффективному включению мигрантов в систему межэтнических взаимоотношений в поликультурном пространстве. В свою очередь, уверенное и продуктивное развитие межкультурного диалога повлияет на благополучие российского общества в целом.

Под *психологической профилактикой этнической отчужденности* мигранта мы понимаем специфический комплекс мер, направленный на заблаговременное ослабление и устранение причин формирования этнической отчужденности и развития качеств личности, необходимых для конструктивного и эффективного межэтнического взаимодействия в поликультурном пространстве. Эффективность профилактики будет определяться ее комплексным характером, т. е. включением в программу таких методов и технологий, которые направлены на всестороннее психическое и личностное развитие мигрантов.

Необходимость и актуальность оказания психологической помощи мигрантам, столкнувшимся с трудностями аккультурации, адаптации к иноэтнической среде и чувством этнической отчужденности, привела к разработке программы психологической профилактики. Целью программы является снижение уровня этнической отчужденности мигрантов от нового социокультурного пространства. Исходя из цели, можно определить задачи программы, которые направлены на развитие следующих составляющих:

- 1) личностная самоидентификация мигрантов;
- 2) толерантное отношение к двусмысленности и неопределенности;
- 3) коллективистские стремления;
- 4) адаптивность к иноэтнической среде;
- 5) культурно-ценностные ориентации;
- 6) уверенное поведение, предприимчивость и смелость в различных жизненных ситуациях.

Этническая отчужденность – явление многоаспектное, подход к изучению которого не должен ограничиваться только лишь опытом этнической и социальной психологии. Для успешной профилактической деятельности необходим не только всесторонний анализ этого феномена, но и разноплановые технологии его профилактики. Описывая методики эмпирического исследования мы уже обращались к исследованиям не только этнической, но и кросс-культурной психологии. Действительно, когда предметом исследования выступает такое глобальное понятие, как этнос, ограничиться исследованием только лишь его психологических особенностей недостаточно. Большое влияние на мировоззрение и образ жизни представителей разных этносов оказывает культурная специфика, сопровождающая народность. Следовательно, при профилактической деятельности этнической отчужденности так же следует учитывать культурные особенности этнической группы. Ниже мы представим программу профилактики этнической отчужденности, которая включает в себя технологии социальной, этнической и кросс-культурной психологии.

Методологической основой программы профилактики этнической отчужденности послужили технологии традиционной практической психологии (А. А. Бодалев, И. В. Вачков, С. Ю. Головин, А. А. Деркач, Л. Г. Лаптев, А. А. Ситников, С. Л. Соловьева, М. К. Тутушкина и др.) и кросс-культурной психологии (Е. П. Белинская, В. В. Гриценко, В. В. Константинов, Н. М. Лебедева, Л. Г. Почебут, Т. Г. Стефаненко, О. А. Тихомандрицкая и др.). Основными технологиями профилактической деятельности по ослаблению этнической отчужденности являются: психологическая диагностика, мультикультурное консультирование и этнокультурный групповой тренинг.

Первое, *психодиагностическое направление* профилактической деятельности – проведение анкетирования по средствам набора психодиагностических методик. Целью данного направления является изучение психологического состояния мигрантов и выявление наличия психологических особенностей личности, характерных для этнической отчужденности.

Вторым направлением является *мультикультурное консультирование*. Это усовершенствованная форма традиционного психологического консультирования, основанная на теории признаний различий специфических культур особенностей и акцентирование внимания на общекультурных особенностях, которые объединяют представителей разных культур и этносов. В рамках

программы профилактики этнической отчужденности мультикультурное консультирование имеет форму индивидуальных консультаций мигрантов, которые столкнулись с негативным опытом общения с представителями других этносов и культур и трудностями адаптации и вхождения в новое социокультурное пространство [3].

Особое внимание следует уделить умениям и навыкам практического психолога в рамках мультикультурного консультирования, деятельность которого должна быть высококвалифицированной и компетентной на всех этапах работы. Психолог должен быть толерантным, уважать и принимать культурные различия различных этнических групп; обладать большой базой вербальных и невербальных техник и методов, подходящих для разных культурных и этнических традиций; иметь представление об этнических и культурных особенностях мигрантов и понимать, каким образом они отражаются на его поведении в различных жизненных ситуациях [5].

Основной технологией в составе программы профилактики является *этнокультурный групповой тренинг*. Данная форма работы направлена на формирование и развитие межкультурной и межэтнической коммуникабельности, снижение уровня напряженности межэтнического взаимодействия и формирование навыков конструктивного урегулирования стрессовых ситуаций при адаптации в новом социокультурном пространстве [5].

Этнокультурный тренинг в рамках программы профилактики нацелен на эффективную работу по ослаблению этнической отчужденности по средствам решения следующих задач:

- 1) формирование навыков продуктивного самоанализа;
- 2) осознание личностной потребности в конструктивном межэтническом и межкультурном взаимодействии;
- 3) развитие межкультурной коммуникативной компетентности;
- 4) формирование навыков анализа стрессовых и конфликтных ситуаций и тактики поведения в них;
- 5) развитие навыков рефлексии, саморегуляции и преодоления депрессии;
- 6) формирование уверенности в себе и своего поведения в ситуациях межэтнического общения.

При реализации цели тренинга используются психотехнические упражнения, мини-лекции, проективные методики, деловые и ролевые игры, приемы музыкотерапии и арт-терапии. Система включенных в тренинг упражнений нацелена на создание условий, способствующих лучше-

му познанию мигрантами себя и своего положения в поликультурном обществе, осознанию кризисных и стрессовых ситуаций, реакций и стратегий поведения в них, регуляции собственного эмоционального состояния, снятию тревожности и повышению активности. Тренинг рассчитан на совместную 8-ми часовую работу и состоит из пяти взаимозависимых этапов, последовательно решающих сформулированные задачи.

Вводный этап включает в себя процедуру знакомства участников между собой и с ведущим, ознакомление с целями и задачами тренинга, принятие правил группового взаимодействия.

Первый этап нацелен на самоанализ мигрантов, повышение собственной самооценки и выявление сильных личностных качеств.

Второй этап направлен на сознание личностной потребности и способности к конструктивному и активному межэтническому общению. На данном этапе так же формируется способность мигрантов к эмпатии и толерантного отношения к окружающим, прорабатываются вероятные формы и тактики поведения и развиваются способности принимать и оказывать поддержку.

Третий этап включает в себя мини-лекции о конфликтах и стрессах. Формируются навыки конструктивной оценки проблемной ситуации и ее успешного преодоления, изучение техник релаксации, саморегуляции, овладение навыками анализа и урегулирования конфликтов.

В рамках четвертого этапа осуществляется формирование уверенного поведения личности мигранта, развитие предприимчивости, активности и смелости, толерантного отношения к неопределенным ситуациям, а так же принятие культурных и этнических особенностей окружающих людей.

Пятый этап, заключительный, подразумевает завершение групповой работы, совместное подведение итогов и рефлексии участников тренинга. Завершающий этап так же желательно организовать в форме неформального общения и чаепития, что позволит завершить работу положительным настроением всех участников.

Проведение этнокультурного группового тренинга так же требует от ведущего высокой профессиональной и компетентностной подготовки на всех этапах его проведения – на стадии разработки программы тренинга, в процессе его непосредственной реализации и при анализе его эффективности. Процесс группового межэтнического взаимодействия может вызвать определенные трудности, которые психолог-тренер должен учитывать: языковой барьер, различия между участниками в правилах пове-

дения, сформированные под влиянием этнических и культурных традиций, которые могут оказать негативное воздействие на поведенческие проявления участников и затормозить процесс работы всей группы.

Для проверки эффективности разработанной программы профилактики этнической отчужденности мигрантов были апробированы этнокультурный тренинг и мультикультурное консультирование. Первичное эмпирическое исследование выявило наличие отчужденности у 40% испытуемых, 10% из которых имеют высокий уровень выраженности данного показателя. Группу для реализации этнокультурного тренинга составили мигранты с высокими показателями по шкале «отчужденность», всего 30 человек. Базой апробации программы апробации послужила АНО «Информационно-правовой центр «Интеграция Европа-Азия» (г. Екатеринбург). Мигранты приняли участие в этнокультурном групповом тренинга, а так же для желающих были организованы индивидуальные консультационные встречи.

Качественная оценка результативности предложенной программы профилактики осуществлена с помощью повторного анкетирования с помощью методик, используемых на этапе эмпирического исследования. Полученные данные были подвергнуты процедуре математико-статистической обработки с использованием Т-критерия Вилкоксона. Обработка данных проводилась с помощью программы Statistica 6.0 for Windows.

Анализ данных выявил наличие достоверных изменений в сторону увеличения показателей по шкалам «адаптивность» (на 72% при  $p < 0,05$ ), «смелость и предприимчивость» (на 100% при  $p < 0,001$ ), «специфичность» (на 74% при  $p < 0,05$ ), «полити-

ческая толерантность» (на 72% при  $p < 0,05$ ), «ориентация на динамически развивающуюся культуру» (на 91% при  $p < 0,001$ ); и снижения показателей по шкале «индивидуализм» (на 12,5% при  $p < 0,001$ ).

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о значимых изменениях личностных характеристик мигрантов после участия в программе профилактики этнической отчужденности. Увеличились показатели адаптации мигрантов в новом социокультурном пространстве; ориентации на динамически развивающуюся культуру, которая свойственна большей части населения России, смелости и предприимчивости в реализации личного потенциала и в межэтническом общении; специфичности, т. е. стремлении мигранта быть уважаемым членом нового общества: толерантности к деятельности российских властей в области миграционной политики. Кроме того отмечено значимое уменьшение по шкале «индивидуализм», что свидетельствует о приобщении мигранта к новому обществу и стремлении к групповому единству.

Из этого можно заключить, что разработанная программа профилактики этнической отчужденности мигрантов является эффективной. Участие в данной программе позволяет снизить уровень этнической отчужденности через развитие личности мигранта и уверенного поведения в поликультурном пространстве. Это позволяет улучшить общий эмоциональный фон, сформировать межкультурную коммуникативную компетенцию, и, следовательно, способствует успешной адаптации мигрантов и расширение межкультурных и межэтнических контактов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Крылов А. А. Психология : учеб. для вузов. 2-е изд. М. : Проспект, 2005.
2. Почебут Л. Г. Кросс-культурная и этническая психология : учеб. пособие. СПб. : Питер, 2012.
3. Психологическая энциклопедия. Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. 2 - е изд. СПб. : Питер, 2006.
4. Степанова А. А. Феномен этнической отчужденности: сущность, основные характеристики, психологическая профилактика // Педагогическое образование в России. 2014. № 9. С. 218–223.
5. Стефаненко Т. Г. Этнопсихология. Практикум. М. : Аспект Пресс, 2008.

Статью рекомендует д-р психол. наук, проф. Э. Э. Сыманюк.