

Психологическая поддержка и интервенции в процессе социокультурной адаптации трудовых мигрантов: ресурсно-ориентированный подход на примере узбекских мигрантов в России

Тагунова А.Д.*

Кафедра психологии личности и специальной педагогики Владимирского государственного университета, Владимир, Россия

Получено: 11 марта 2025 г.
Принято: 31 марта, 2025 г.
Опубликовано: 1 августа 2025 г.

Для цитирования:

Тагунова АД. Психологическая поддержка и интервенции в процессе социокультурной адаптации трудовых мигрантов: ресурсно-ориентированный подход на примере узбекских мигрантов в России. *Psychotherapy Science Today*. 1(1):42-45. <https://doi.org/10.64435/qpl4556>



© Автор(ы), CC BY-NC 4.0

Аннотация

Цель: В статье анализируются особенности и трудности социокультурной интеграции трудовых мигрантов из Узбекистана в России и предлагаются доказательные рекомендации по психологической поддержке и целевым психокоррекционным мерам для содействия их адаптации к новой социокультурной среде.

Методы: Исследование проводилось на базе Миграционного центра Владимирской области России на выборке из 150 мужчин — трудовых мигрантов в возрасте от 21 до 51 года. Для оценки психологических характеристик и уровня адаптации использовались методика адаптации личности к новой социокультурной среде Л.В. Янковского, многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина, а также методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонд. В статистической обработке данных применялся коэффициент корреляции Пирсона (r) для изучения взаимосвязей между такими переменными, как интерактивность, эмоциональный комфорт и внутренний контроль.

Результаты: Результаты показали, что 82% респондентов продемонстрировали низкий уровень адаптации, что отражает значительные трудности социокультурной интеграции. Однако были выявлены и заметные сильные стороны: 24,7% набрали высокие баллы по шкале «Интерактивность», 25,33% — низкие баллы по шкале «Депрессивность», 40% продемонстрировали высокий уровень «Эмоционального комфорта» и 70% — высокий уровень «Внутреннего контроля». Корреляционный анализ выявил значимую положительную связь между интерактивностью и эмоциональным комфортом ($r = 0,217$; $p \leq 0,01$), а также внутренним контролем ($r = 0,229$; $p \leq 0,01$), что свидетельствует о наличии резильентности как ресурса для адаптации.

Выводы: Исследование выявило, что для повышения резильентности узбекских трудовых мигрантов в России важно использовать потенциал внутренних ресурсов, таких как интерактивность, внутренний контроль, эмоциональный комфорт и низкий уровень депрессивности. Обеспечивая основу для разработки психокоррекционных и психотерапевтических стратегий, данное исследование способствует разработке интервенций, смягчающих социокультурные проблемы и способствующих устойчивой интеграции в принимающую среду.

Ключевые слова: трудовые мигранты; социокультурная адаптация; психология миграции; психологическая поддержка; психокоррекция; психотерапия; внутренние ресурсы.

* E-mail: nastasia33tagunova@gmail.com

Введение

В первом и втором кварталах 2024 года в Российскую Федерацию с целью трудоустройства въехало 1 282 244 гражданина Республики Узбекистан [1]. Получение рабочей визы в России предполагает смену места жительства и переезд иностранных граждан, что влечет за собой необходимость их интеграции не только в трудовую среду, но и в социокультурное пространство местного населения. Хотя поддержка со стороны узбекской диаспоры может помочь трудовым мигрантам избежать чувства изоляции, обеспечивая пространство общей культуры, традиции и языка, с момента пересечения границы мигранты сталкиваются с необходимостью взаимодействия с местным населением.

В широком смысле адаптация — это процесс приспособления к изменяющимся внешним и внутренним условиям [2]. В более узком смысле адаптация подразумевает взаимодействие личности и общества, включая интеграцию в социальные группы и принятие социально одобренных норм [3]. Дж. У. Берри разработал модель аккультурации, описывающую различные стратегии адаптации мигрантов, закладывая основу для понимания того, как мигранты взаимодействуют с новой культурой [4]. В данном исследовании, используя три психодиагностических метода, мы изучаем ресурсы и проблемы, с которыми сталкиваются трудовые мигранты при прибытии в новую социокультурную среду, и формулируем рекомендации по их психологической поддержке.

Методы

Данное поперечное исследование было проведено в Миграционном центре Владимирской области (Россия), ключевом местном центре регистрации и поддержки трудовых мигрантов. Выборку составили 150 мужчин — трудовых мигрантов из Узбекистана в возрасте от 21 до 51 года ($M = 34,2$, $SD = 8,6$), отобранных в целях стандартизации по полу и исключения гендерных различий. Психодиагностические инструменты включали методику адаптации личности к новой социокультурной среде Л.В. Янковского [5] для оценки культурной адаптации, многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина [6] для оценки личностного адаптационного потенциала и методику диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонд [7] для измерения социальной и эмоциональной адаптации. Для математико-статистического анализа взаимосвязей между

интерактивностью, эмоциональным комфортом, внутренним контролем и результатами адаптации использовался коэффициент корреляции Пирсона [8].

Результаты

Психодиагностическое обследование 150 узбекских трудовых мигрантов позволило получить информативные данные об их адаптации к российской социокультурной среде.

Уровни адаптации (шкала Янковского)

Анализ шкалы адаптации личности к новой социокультурной среде показал, что 82% респондентов продемонстрировали низкий уровень адаптации, что отражает существенные трудности в социокультурной интеграции. Высокие баллы по шкале «Адаптивность» наблюдались у 17,3%, «Интерактивность» — у 24,7%, «Ностальгия» — у 22% и «Конформизм» — у 12,7%. Низкие баллы по шкалам «Адаптивность» и «Интерактивность» — у менее 1%, «Депрессивность» — у 25,33%, «Конформизм» — у 2%, «Ностальгия» — у 1,3% и «Отчуждение» — у 27,3%. Большинство респондентов показали средние баллы. Мигранты с высокими баллами по шкалам «Адаптивность», «Интерактивность» и «Конформизм» продемонстрировали активную жизненную позицию, вовлеченность в деятельность, стремление к самореализации и нацеленность на формирование новых социальных связей, а также уверенность в себе и самокритичность. Однако они также выразили потребность в социальном одобрении и эмоционально теплых отношениях, что свидетельствует о потенциальной готовности к принятию системы ценностей принимающей культуры. Напротив, низкие баллы по шкалам «Депрессивность», «Ностальгия» и «Отчуждение» указывают на благоприятную психологическую основу для адаптации, отражая минимальное негативное восприятие новой среды.

Психологические черты (метод Роджерса и Даймонд)

Метод диагностики социально-психологической адаптации выявил разнообразие психологических профилей. Высокие баллы по шкале «Эмоциональный комфорт» были зафиксированы у 40% респондентов, по шкале «Внутренний контроль» — у 70% и по шкале «Дезадаптация» — у 15,3%, в то время как низкие баллы по шкале «Эмоциональный комфорт» — у 7,3%, по шкале «Дезадаптация» — у 22,7% и по шкале «Эмоциональный дискомфорт» — у 26%

(высокий балл — у 20,67%). Кроме того, 33,33% респондентов показали высокие показатели эскапизма, 16,67% — ведомости, а 18% — внешнего контроля, в то время как низкие показатели внутреннего контроля — 13,33%. Преобладание высоких баллов по шкале «Внутренний контроль» (70%) и «Эмоциональный комфорт» (40%) свидетельствует о сильном чувстве автономии и эмоциональной стабильности, что позволяет мигрантам влиять на обстоятельства и сохранять позитивный настрой, что является значимым предиктором успешности психотерапии.

Адаптивный потенциал (MLPQ-AM)

Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» показал противоположную картину: только 4,7% респондентов попали в группы с высокой/нормальной адаптацией, характеризующиеся легкостью адаптации, быстрой социальной интеграцией и эмоциональной устойчивостью. Еще 13,3% попали в группу с удовлетворительной адаптацией, демонстрируя зависимость от внешних условий и эпизодическую агрессию, в то время как большинство (82%) попали в группу с низкой адаптацией, демонстрируя трудности в восприятии реальности, установлении социальных контактов и оценке ролей. Это распределение подчеркивает потребность в целенаправленной психологической поддержке.

Корреляционные данные

Корреляционный анализ выявил значимую положительную связь между «Интерактивностью» и «Эмоциональным комфортом» ($r = 0,217$; $p \leq 0,01$) и «Внутренним контролем» ($r = 0,229$; $p \leq 0,01$). Более высокая интерактивность коррелировала с большей готовностью к взаимодействию с новой средой, расширению социальных связей и проявлению саморегуляции, что способствовало повышению эмоционального комфорта и автономии.

Итоги

В целом, несмотря на то, что 82% мигрантов демонстрируют низкий уровень адаптации, такие сильные стороны, как высокая «Интерактивность» (24,7%), низкая «Депрессивность» (25,33%), высокий «Эмоциональный комфорт» (40%) и высокий «Внутренний контроль» (70%), свидетельствуют о наличии хорошей основы для успешной адаптации. Эти черты, включая позитивный настрой и самоконтроль, указывают на потенциал для психотерапевтической работы для преодоления социокультурных барьеров.

Обсуждение

Исследование выявило очевидный парадокс: несмотря на то, что 82% узбекских трудовых мигрантов демонстрируют низкий уровень адаптации, наличие отдельных выраженных ресурсов указывает на потенциальную успешность направленной психотерапевтической работы, а именно: высокие баллы по показателям «Интерактивность» (24,7%), «Эмоциональный комфорт» (40%) и «Внутренний контроль» (70%), наряду с низким показателем «Депрессивность» (25,33%). Эти характеристики — стрессоустойчивость, стремление к автономии и позитивный эмоциональный фон — могут рассматриваться как потенциал, на который следует опираться при разработке психокоррекционных программ, направленных на повышение адаптации.

Рекомендуемые направления психокоррекции

На основе выявленных сильных сторон рекомендуются следующие психокоррекционные стратегии:

- **Социальные навыки и саморегуляция:** использование интерактивности и внутреннего контроля для развития социальных компетенций и навыков саморегуляции.
- **Снижение тревожности и повышение мотивации:** использование эмоционального комфорта и низкой депрессивности для снижения тревожности и повышения мотивации.
- **Когнитивная реструктуризация:** работа с неадаптивными убеждениями относительно новой среды с помощью психотерапевтических приемов, таких как когнитивная реструктуризация [9].
- **Положительное подкрепление:** использование визуализации для усиления целеустремленности и оптимизма.
- **Рефлексивные практики:** поощрение саморефлексии с помощью дневников, использование высокого внутреннего контроля и эмоциональной стабильности для терапевтического взаимодействия. Высокие баллы по соответствующим шкалам свидетельствуют о том, что мигранты могут активно сотрудничать с терапевтом и могут быть восприимчивы к саморефлексии.
- **Снижение изоляции с помощью групповой динамики:** для снижения изоляции и усиления социальной поддержки рекомендуется использовать высокую интерактивность и взаимодействие с окружающей средой, групповую психотерапию, группы поддержки для обмена опытом адаптации,

обучение социальным навыкам с помощью ролевых игр, обучение межкультурному общению и практику диалога [10].

- **Арт-терапия и нарративная терапия:** использование низкой степени депрессивности для арт-терапии и нарративных техник с целью обработки опыта адаптации без усугубления эмоционального стресса [11].

Хотя исследование посвящено узбекским мигрантам, его выводы могут быть применимы к другим культурным группам, так как оно выявило универсальные механизмы адаптации наряду с культурно-специфическими потребностями. В будущих исследованиях можно было бы использовать выборки, стратифицированные по возрасту, для оценки возрастных вариаций адаптации, что позволит разрабатывать индивидуальные программы психологической коррекции, учитывающие различные профили мигрантов.

Заключение

Психологическая поддержка, психокоррекция и психотерапия играют важнейшую роль в снижении стресса и активизации внутренних ресурсов мигрантов, представляя собой ценный инструмент для их адаптации к новой социокультурной среде. Предварительная психологическая диагностика трудовых мигрантов может значительно повысить эффективность психокоррекционных вмешательств, позволяя разрабатывать целевые программы поддержки с учетом выявленных сильных и слабых сторон. Для

успешной интеграции в новую социокультурную среду мы рекомендуем разработанные на основе психодиагностики программы психологической поддержки включать как часть комплексной адаптационной программы, дополняющей социокультурные инициативы.

Заявление об интересах

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Список литературы

1. Федеральная служба государственной статистики. База данных EMISS. Дата обращения: 4 февраля 2025. [Интернет]. Доступно по: <https://fedstat.ru/indicator/38479>.
2. Мещеряков БГ, Зинченко ВП. Большой психологический словарь. Москва: АСТ; Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак; 2009. с. 81–93.
3. Почебут ЛГ. Кросс-культурная и этническая психология: учебник для вузов. Москва: Юрайт; 2024. с. 79–83.
4. Берри ДжВ. Кросс-культурная психология: исследования и приложения. Харьков: Гуманитарный центр; 2007. с. 512–530.
5. Райгородский ДЯ. Практическая психодиагностика: методы и тесты. Самара: Бахрах-М; 1998. с. 72–76.
6. Тужба ЕН. Адаптация личности в новой социальной среде: теория исследования. *Гуманит соц-экон и общ науки*. 2019;(11):117–21.
7. Фетискин НП, Козлов ВВ, Мануйлов ГМ. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва: Институт психотерапии; 2002. с. 193–197.
8. Сидоренко ЕВ. Методы математической обработки в психологии. Санкт-Петербург: Речь; 2000. с. 113.
9. Бек АТ. Когнитивно-поведенческая терапия: основы и практика. Москва: Диалектика; 2019. с. 48–54.
10. Петрова ЛВ. Психологический тренинг как инструмент адаптации в кросс-культурной среде. *Психология и современный мир*. 2020;(5):45–52.
11. Лебедева ЛД. Арт-терапия и нарративная терапия в психокоррекции: методы интеграции. Санкт-Петербург: Речь; 2017. с. 134–167.