

DOI: 10.31862/2500-297X-2024-1-104-122

УДК 378.046.4:(159.922.2+314.5)/.743

О.И. Миронова^{1, 2}, Л.А. Руонала³

¹ Национальный исследовательский университет
«Высшая школа экономики»,
101000 г. Москва, Российская Федерация

² Финансовый университет
при Правительстве Российской Федерации,
125167 г. Москва, Российская Федерация

³ Независимый исследователь,
44372 г. Гётеборг, Швеция

Обучающая программа для специалистов по сопровождению адаптации женщин, заключивших брак с иностранцами

В статье представлены результаты теоретического исследования организационных и содержательных аспектов разработки обучающей программы для специалистов помогающих профессий по сопровождению адаптации женщин, заключивших брак с иностранцами. Актуальность данной программы связана с ростом числа межнациональных браков и отсутствием исследований, позволяющих специалистам понимать особенности работы с изучаемой социальной группой. В рамках исследования показано, что структура тренинга должна быть связана с основными этапами адаптации, а именно – «медовый месяц», накопление противоречий, депрессия, интеграция, а также подробным разбором психологических трудностей, возникающих на этих этапах, и возможностями работы с возникающими состояниями. Для наилучшего усвоения полученных знаний предлагается включать в обучающую программу элементы игрофикации как современного инновационного инструмента изучения взрослых.

Ключевые слова: адаптация мигрантов, социально-психологическая адаптация, адаптация женщин, брачная миграция, тренинг по сопровождению адаптации, игрофикация обучения взрослых

© Миронова О.И., Руонала Л.А., 2024

Контент доступен по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International License
The content is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License



ССЫЛКА НА СТАТЬЮ: Миронова О.И., Руонала Л.А. Обучающая программа для специалистов по сопровождению адаптации женщин, заключивших брак с иностранцами // Педагогика и психология образования. 2024. № 1. С. 104–122. DOI: 10.31862/2500-297X-2024-1-104-122

DOI: 10.31862/2500-297X-2024-1-104-122

O.I. Mironova^{1, 2}, L.A. Ruonala³

¹ HSE University,
Moscow, 101000, Russian Federation

² Financial University
under the Government of the Russian Federation,
Moscow, 125167, Russian Federation

³ Independent researcher,
Gothenburg, 44372, Sweden

Training program for specialists to support the adaptation of women married to foreigners

The article presents the results of a theoretical study of organizational and content aspects of developing a training program for specialists in helping professions to support the adaptation of women married to foreigners. The relevance of this program is associated with the growing number of interethnic marriages and the lack of research that allows specialists to understand the features of working with the social group under consideration. The study shows that the structure of the training should be associated with the main stages of adaptation, namely the “honeymoon”, the accumulation of contradictions, depression, integration, as well as a detailed analysis of the psychological difficulties that arise at these stages and the possibilities of working with emerging conditions. To best assimilate the acquired knowledge, it is proposed to include elements of gamification in the training program as a modern innovative tool for studying adults.

Key words: adaptation of migrants, socio-psychological adaptation, adaptation of women, marriage migration, training to support adaptation, gamification of adults' education

CITATION: Mironova O.I., Ruonala L.A. Training program for specialists to support the adaptation of women married to foreigners. *Pedagogy and Psychology of Education*. 2024. No. 1. Pp. 104–122. (In Rus.). DOI: 10.31862/2500-297X-2024-1-104-122

Введение

Тема социально-психологической адаптации мигрантов представляет значительный интерес для современных исследователей. Как в России, так и в других экономически привлекательных странах наблюдается постоянный рост переселенцев.

Адаптация мигрантов к новой среде связана с рядом неизбежных противоречий между их внутренне принятыми культурными ценностями, привычками и образом жизни, а также изменениями в социальных условиях и статусе в новой общественной среде. Это несоответствие между ожиданиями и реальными возможностями в незнакомой культурной обстановке стимулирует мигрантов активно стремиться к преодолению возникших препятствий, достижению комфорта и самореализации в новых условиях, что является ключевым фактором начала процесса адаптации [1; 5; 15].

То, как мигрант будет действовать в процессе интеграции, зависит от его сознательных усилий, желания и способности адаптироваться к новой социокультурной среде. Важную роль в социально-психологической адаптации играет «внутренняя реорганизация» личности, когда мигранты осознанно выбирают новые модели социального поведения, соответствующие требованиям и условиям новой среды [13; 14; 19].

Как показывает теоретический обзор по теме исследования, в настоящее время значительное внимание уделяется созданию языковых тренингов для мигрантов, программам по адаптации школьников, чьи родители являются беженцами или трудовыми мигрантами, студентов. Что касается брачных мигрантов, то данная тема в настоящее время практически не разрабатывается [10; 18; 27].

Следует отметить, что проблема с сопровождением социально-психологической адаптации женщин, заключивших брак с иностранцами, связана не только с отсутствием специально разработанных программ, но и с недостаточной осведомленностью самих специалистов помогающих профессий относительно особенностей адаптации женщин.

Даже специалисты по миграции, которые работают с беженцами или вторым поколением трудовых мигрантов, могут не до конца понимать, какие именно трудности возникают у брачных мигранток, ведь их экономическое состояние можно назвать благополучным, они переезжают к любимому человеку, который при этом знает правила своей страны.

Поэтому особенно актуальной выступает задача разработки обучающей программы для специалистов помогающих профессий, позволяющей понимать специфику социально-психической адаптации женщин, заключивших брак с иностранцами. Данная работа может вестись психологами, социальными работниками и сотрудниками учебных заведений, осуществляющих работу с мигрантами.

Теоретические предпосылки для создания программы сопровождения социально-психологической адаптации женщин, заключивших брак с иностранцами

В рамках этого раздела необходимо, во-первых, описать особенности социально-психологической адаптации женщин, заключивших брак с иностранцами, и, во-вторых, выявить требования, предъявляемые к форме проведения программы, помогающей донести эти знания специалистом таким образом, чтобы активизировались когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты личности обучающихся.

К наиболее разработанным темам, связанным с адаптацией мигрантов, можно отнести представления об этапах социально-психологической адаптации (Э. Харрис, Г. Триандис, Р. Лазарус, С. Фолкман и др.) и видах социально-психологической адаптации (Дж. Берри). Кроме того, не вызывает вопросов важность разработки понятия этнической идентичности. С этой точки зрения адаптация – это формирование у мигрантов смешанной идентичности, включающей в себя как ценности и культуру страны исхода, так и новой страны.

На каждом из уровней женщина сталкивается со специфическими психологическими трудностями [23], решение которых помогает перейти на новый этап адаптации. Эти задачи связаны с одним из уровней адаптации: коллективным, социальным, близких отношений, личностным. То есть женщина для успешной адаптации должна повторить опыт ребенка, знакомясь с культурой и историей новой страны, содержанием социальных ролей в обществе, гендерной социализацией и особенностями поведения в паре, и, наконец, заново рассмотреть себя как личность.

Рассмотрим подробнее содержание каждого из этапов социально-психологической адаптации женщин, заключивших брак с иностранцами.

На стадии «медового месяца» переселенец еще в полной мере не осознал, насколько жизнь в новой стране отличается от фантазий и планов, которые он строил до переезда.

На этом этапе мигрант обращает внимание на те плюсы, которые он приобрел от переезда, фокусируясь на всем, чего не хватало в стране исхода, что сопряжено с переживаниями приятных чувств, эйфории. Мигрант испытывает принадлежность к новому. Наступающий за этим этап накопления разочарования может вызывать нежелание сталкиваться с неприятными переживаниями и запустить ряд психологических защит, отрицающих данное разочарование. Дальнейшая трансформация невозможна без понимания того, что нельзя постоянно находиться в состоянии «влюбленности».

На первом этапе женщина попадает в ситуацию, где большинство ее контактов составляет муж и его окружение. Теряется возможность вписывать в повседневную реальность привычные до этого момента социальные связи, которые женщина нарабатывала годами: собственная семья, друзья, знакомые, коллеги и т.п. При этом, если раньше мигранты оказывались в социальном вакууме, что заставляло их искать новые контакты, в настоящее время присутствие в жизни мессенджеров и социальных сетей помогает поддерживать социальные связи в другой стране, но тормозят в поиске собственной социальной жизни, не связанной с мужем [16; 22; 25].

При этом женщине необходимо постоянно общаться с незнакомыми людьми в новой стране в государственных организациях при получении местных документов и постановке на учет в учреждениях, валидации образования, на языковых курсах, учреждениях для детей, если таковые есть и переехали вместе с матерью, и т.п. Таким образом, в жизни женщины преобладают вынужденные контакты [12].

Раздражение становится индикатором того, что из-за преобладания вынужденных контактов женщина не получает удовлетворения от повседневного общения, ей необходимо обратить внимание на присутствие данного симптома в ее жизни и уделить ему самое пристальное внимание. Как сама женщина, так и ее окружение могут неверно квалифицировать это состояние без учета контекста, игнорировать серьезность этого состояния [11; 23].

Переход на этап накопления противоречий сопряжен с острым переживанием потери, связанной с отсутствием привычных ценных элементов повседневной жизни, которые в родной стране человек считал самим собой разумеющимся. Кроме того, мигрант может разочароваться и в себе самом, и в своих способностях преодолевать встречающиеся

трудности, что приводит к переживанию таких чувств, как беспомощность, злость, ярость, вина, стыд.

Если проблема не игнорируется и женщина видит причины, по которым коммуникация, которая раньше давалась достаточно просто, сейчас таковой не является, способна увидеть и принять свое специфическое положение в новом обществе и в общении, отличное от ее позиции в родной стране, то происходит переход на следующий этап адаптации, который связан с тем, что ожидания женщин относительно взаимодействия с обществом не совпадают с ожиданиями общества [23].

На этом этапе, с накоплением противоречий относительно новой страны, женщина обнаруживает, что она не до конца знакома с порядками, привычками и негласными требованиями общества. То, что считалось само собой разумеющимся в родной стране (начиная от состава сферы услуг, медицины и образования и заканчивая тем, как правильно общаться с соседями и продавцами), здесь может иметь собственные едва уловимые нюансы. По сути, затрагиваются все три стороны общения, а в особенности понимание невербального языка, возможность поиска общего фундамента для взаимодействия, способность правильно воспринимать и понимать другого человека [14].

Женщина сталкивается с тем, что она потеряла все свои социальные роли, кроме роли жены. Ее профессиональные достижения, дружба, семейные отношения и связанные с ними привычки и притязания в новом обществе не могут быть проявлены таким же образом, как в родной стране. Из-за противоречий при реализации своих социальных потребностей женщина сталкивается с фрустрацией и даже депривацией. Именно фрустрация может помочь женщине понять и оценить уровень своих притязаний и выстроить «дорожную карту», помогающую понять, как она хотела бы развиваться в новой стране [8; 26].

Этап депрессии наступает в том случае, если человек находит в себе силы столкнуться с необходимостью сформировать новые представления о себе и своем месте в мире. Задачей данного этапа выступает осознание и присвоение того важного, что давала мигранту его родная страна, культура, ценности, способы общения. Вместе с тем начинается формироваться новая идентичность: забирается самое важное из прошлой жизни и выбирается новое, что больше соответствует представлению о себе как мигранте – члене принимающего общества.

Удерживаясь в позиции уважения к обеим культурам, женщина может перейти к следующему этапу, связанному с глубинным переживанием собственной идентичности: представления о себе как

о мигранте до переезда не совпадают с реальными представлениями о себе в новой стране [23].

Решение этой задачи нельзя назвать тривиальным. С одной стороны, это переживание инаковости, непохожести, отличности от тех, кто окружает женщину. Можно сказать, на этом этапе мигрантка переживает экзистенциальное одиночество и учится познавать себя, свою человечность и уникальность. Этот этап наиболее тяжелый и трудозатратный. Нередко женщине необходима помощь специалиста, чтобы проработать те жизненные истории и приобрести новые личностные качества, которые позволят осознать и выстроить свою идентичность, сохраняя и контакт с родной культурой, и интегрируя культуру новой страны.

Данный процесс связан с тем, что можно назвать «внутренней переборкой», естественным последствием которого может явиться субдепрессивное состояние. Но если эта работа не происходит, то депрессия может стать реальной или перейти в соматизацию [17; 20; 21].

Переход на этот этап знаменует завершение адаптации к утрате, которую невозможно изменить, и формирует отношение к адаптации как к ценному опыту, позволяющему стать целостной и самоактуализированной личностью, которая может быть интегрирована в новое общество. Формируется «Подлинное Я», которое в процессе адаптации очистилось от нереальных ожиданий, непрожитых травм и трагедий, непроработанных семейных неврозов, что, по нашему мнению, и означает успешную адаптацию мигранта в принимающем обществе.

Преобладание внешней мотивации при переезде в другую страну (за мужем), как следствие – потеря работы и привычного окружения: здесь на первый план выходят те последствия переезда, которые невозможно решить без переосмысления своих мотивов, целей и ценностей. Несмотря на то, что данная трудность появлялась в самом начале переезда, решение ее последствий и формирование внутренней мотивации на предыдущих этапах было неактуальным и невозможным [23].

На этом этапе внешняя мотивация сменяется внутренней, а задачи жизненного пути перестают быть принципиально отличными от задач местного населения.

Данная тема связана с преодолением разрыва между «Идеальным Я» и «Реальным Я» и может приводить к возникновению внутриличностных конфликтов. Их решение становится финальной задачей, помогающей по-настоящему интегрироваться в новом социуме [9].

Все эти этапы соотносятся с интегральным понятием идентичности, которое является центральным для понимания миграции. Каждый из этапов адаптации прорабатывает отдельный уровень, связанный с идентичностью.

Таким образом, обучающую программу имеет смысл выстраивать вокруг этапов социально-психологической адаптации, раскрывая каждый из них последовательно, комплексно, в динамике.

Использование игрофикации как инновационного инструмента обучения взрослых

В современной образовательной среде большое внимание уделяется не только теоретическим, но интерактивным способам обучения. Использование игровых приемов с целью реализации неигровых задач через игровое пространство получило название «игрофикация» и является новым, интересным инструментом как для отечественных, так и для зарубежных психологов, а ее теоретические и методологические основы только разрабатываются, что открывает ряд широких возможностей для реализации научного интереса с точки зрения психологии.

Использование игрофикационных методов помогает, с одной стороны, «вжиться в роль», но, с другой стороны, эту роль с себя «снять», оставить в обучающем пространстве, чтобы не возникла угроза идентификации или слияния с клиентом, которая приводит к потере субъектности и мета-позиции специалиста.

Такой вид обучающей программы отличается от других видов тренингов своими специфическими принципами, такими как активность, исследовательская творческая позиция, «здесь и сейчас», объективация (осознание) поведения, партнерское (субъект-субъектное) общение, конфиденциальность [6].

Игровая терапия является одним из методов психологического воздействия на развитие личности, применяемым не только к детям, но и ко взрослым. Многие отечественные и зарубежные авторы отмечают важность игры как средства реализации социально-психологического тренинга. К. Бюллер, Л.С. Выготский, Б.Г. Ананьев, К. Коффка, А.Н. Леонтьев, Ж. Пиаже, С.Л. Рубинштейн и др. авторы исследовали данный феномен. Игровая терапия, в соответствии с их теориями, выступает эффективным средством адаптации к новым обстоятельствам, помогающим улучшить взаимопонимание в коллективах и адаптацию к социуму. В ситуации игры возможно создать безопасные условия для получения участниками навыков общения. Кроме того, игровая терапия дает возможность пробовать иные, непривычные способы взаимодействия с миром и окружающими без негативных последствий. А возникающие в таких ситуациях чувства страха, стыда, беспокойства могут быть обнаружены и переработаны при помощи психолога.

Так, Л.С. Выготский подчеркивал значимость игровой терапии в процессе становления личности, отмечая игру как важный инструмент общения [28]. Согласно представлениям Б.Г. Ананьева, игровая терапия выступает фундаментальным элементом в развитии человека как активного участника познавательного процесса и деятельности [2]. В контексте искусственно созданной игровой среды участники воспроизводят различные жизненные ситуации, получая возможность развиваться социально и профессионально, формировать новые коммуникационные компетенции, пробовать различные социальные роли.

И.В. Вачков указывает на то, что игра формирует новую, подходящую для терапевтируемых концепцию мира, где через воображаемые ситуации переосмысливаются значения объектов и действий, что позволяет не только испытать новые роли, но и усвоить полученный опыт [4].

При этом любая игра представляет собой структурированный инструмент с определенными правилами. Метод игровой терапии, с одной стороны, выступает примером формирования правил и норм, реализующихся не только в тренинге, но и в социуме в целом, а с другой – формирует личностную готовность к ситуациям неопределенности [7].

Среди игровой терапии значительную позицию занимают ролевые игры или ситуационно-ролевые игры. Они направлены на возможную рефлексию уже знакомых ситуаций, помогающую увидеть различные варианты поведения в игровой ситуации. Важно отметить, что в таких играх также прорабатывается ситуация неопределенности и личностная реакция на такую ситуацию. Основной целью ролевых игр выступает способность участников делать выбор, просчитывать ситуации и формировать реакцию на «неопределенную» ситуацию. Сценарий сюжетно-ролевой игры задается ведущим социально-психологического тренинга, закладывается с учетом основных целей тренинга, особенностей участников тренинговой группы и места игры в общей структуре тренинга.

Таким образом, в социально психологическом тренинге большое значение уделяется психотерапевтическим играм, с помощью которых достигаются не только поставленные цели тренинга, но и складывается доверительная атмосфера, в которой формируются эффективные коммуникативные навыки, необходимые для участников тренинговой группы, и реальные процессы могут быть исследованы в условиях, заведомо лишенных необходимости относиться к себе требовательно. Процесс игры может стать изучением своих возможностей и знакомством со своими подлинными мотивами, в том числе пересмотром своих убеждений и требований к собственной личности.

Как показало предыдущее исследование [24], можно выявить следующие особенности игрофикации в обучении взрослых:

- 1) возможность тренировать сложные навыки в легкой форме;
- 2) направленность игры на развитие личности, специалиста и пр., а не только ради получения удовольствия;
- 3) реализуемая игра вплетена в реальную деятельность и отражает ее;
- 4) взрослые участники игры «хорошо замотивированы», т.е. процесс игры осмысленный, участие добровольное;
- 5) результат игры связан с наличием благоприятных психических состояний ее участников;
- 6) гибкость метода: игрофикация дает возможность получать обратную связь, диагностировать ситуацию и ослаблять или усиливать воздействие, подстраивать элементы игры под ситуацию с конкретными критериями, показателями эффективности;
- 7) у взрослых участников игры возникают новые межличностные и деловые связи, новые формы отношений.

Следует добавить, что для сотрудников помогающих профессий важным навыком становится эмпатическое понимание процессов, происходящих с клиентами. Здесь особую важность может приобретать возможность буквально, в виде игры, поставить себя на место мигранта.

Важными особенностями сеттинга данной программы выступают организация пространства, время сессии, правила и методы работы с повествованием.

Условия работы учитывают, во-первых, согласно Д. Винникотту, требования благоприятной среды, которая облегчает формирование переходного пространства, так что две стороны участников могут создать нечто третье – новое пространство опыта общности [28].

Во-вторых, по мнению У. Биона, окружение способствует формированию мечтательности, особой позиции, в которой прорабатывается сенсорный опыт, связанный с разочарованием и удовлетворением желаний. Целью игры является реализация общего пространства переживаний, совместного фантазирования, которое способствует высвобождению творческого потенциала. Часть этой работы выполняет психолог, зеркально отражая процессы, происходящие в обучающем пространстве [3].

В-третьих, сеттинг формирует правила и механизмы работы с обнаруженным материалом. Так игрок управляет игрой, учится брать на себя ответственность и взаимодействовать с другими. Это реализуется через игровую механику и игровой процесс. Элементы игрового дизайна, делающие выбор игрока (карт), могут меняться в зависимости от целей, которые решаются в игре, и могут быть легко адаптированы.

Такой вид программы ориентирован на оптимизацию коммуникативных процессов, способствует саморефлексии и помогает в символической форме пережить и проработать сложные ситуации, влияющие на адаптивность.

Структура обучающей программы

Обучающая программа состоит из 6 занятий: вводная часть; первый этап адаптации «медовый месяц»; второй этап адаптации «накопление противоречий»; третий этап адаптации «депрессия»; четвертый этап адаптации «интеграция»; феномен идентичности.

Каждое занятие состоит из двух частей: теоретической и практической с элементами игрофикации. Такой подход позволяет наилучшим образом когнитивно усвоить, а затем эмоционально пережить ключевые элементы того опыта, который переживают женщины, переехавшие в новую страну в связи с замужеством.

Рассмотрим подробнее структуру каждого из этапов программы.

Первое занятие. Вводная часть

Задача – познакомить специалистов с основными понятиями адаптации и раскрыть особенности переживания стресса аккультурации.

Теоретическая часть занятия посвящена знакомству специалистов с общими представлениями о миграции и особенностями переживания адаптации к новой стране женщин, заключивших брак с иностранцами. Теоретический этап раскрывает такие темы, как понятие адаптации в современной психологической науке; философскую концепцию «свой–другой–чужой» как предпосылку для формирования представлений о миграции; подходы к изучению адаптации мигрантов (ассимиляция, аккультурация, бикультурализм); особенности адаптации мигрантов в цифровую эпоху; знакомство с моделью успешной социально-психологической адаптации женщин, заключивших брак с иностранцами (этапы адаптации, ее уровни, виды, трудности, клинические проявления); понятие стресса аккультурации.

Центральным моментом теоретической части занятий выступает представление модели успешной социально-психологической адаптации женщин, заключивших брак с иностранцами, как иллюстрации целостности происходящего с мигрантками процесса. На основании данной модели будут построены все дальнейшие встречи, четыре из которых раскрывают поочередно каждый из этапов адаптации, а в качестве финальной встречи рассматривается интегральный показатель идентичности.

Для практической отработки полученных знаний участникам предлагается игра по мотивам сказки А. Волкова «Волшебник Изумрудного города», где каждый из персонажей представляет одно из ключевых понятий теории адаптации. Каждый из членов группы получает одну из ролей сказки. Кроме главных ролей существует возможность быть одним из жителей сказочной страны. После разыгрывания ключевых моментов сказки участники обмениваются своими чувствами и при помощи ведущего формулируют, с какими из изученных в теоретической части понятий они столкнулись.

Таким образом участники получают возможность не только на практике закрепить полученные знания, но и пережить, хоть и в упрощенной форме, то, с чем сталкиваются их клиенты в процессе адаптации к новой стране, а именно: потеря контроля, переживание дефицитарности своих знаний, беспомощности, раздражительности, фрустрации, депривации, депрессивных состояний, внутриличностного конфликта.

После участия в представлении ведущий тренинга предлагает обсудить переживания каждого из участников и соотнести их с полученными теоретическими знаниями.

Второе занятие. Этап «медовый месяц»

Знакомство обучающихся с особенностями проживания первых месяцев после переезда, задачами и трудностями этого уровня, особенностями поведения в ситуации вынужденных контактов.

Теоретическая часть занятия раскрывает особенности этапа – впечатление от новой страны, фокус на плюсах, знакомство с заявляемыми ценностями новой страны. Особое внимание уделяется теории вынужденных контактов и работе с раздражительностью как важным клиническим проявлением, характерным для этого уровня, а также психологическим защитами, которые могут возникать для снижения раздражительности и «застревания» на этом этапе.

Практическая часть занятия посвящена разбору сказки «Царевна-лягушка». В этой сказке основной упор делается на переживание участниками нескольких важных этапов: как принцесса, чьи умения и опыт отличаются от всех, кто живет при дворе, воспринимается царем и его окружением, а также рассматривается желание «сжечь шкурку лягушки», т.е. пропустить необходимые этапы адаптации.

Кроме основных участников – Ивана-царевича, Царевны-лягушки, царя, братьев и их жен, участникам предлагается также взять на себя роли жителей волшебной страны из разных социальных слоев. Данное требование вводится для того, чтобы участники оценили двустороннюю

направленность процессов миграции и обсудили не только опыт ведущих героев, но и социум принимающей страны и их отношение к миграции.

В качестве референсов, раскрывающих специфику «застревания» на этом этапе, при подготовке к этой встрече участникам предлагается ознакомиться с фильмом «Бобер» и сказкой «Красные башмачки», которые иллюстрируют состояние отказа от обнаружения и проработку своих ограничений.

В качестве заключительного этапа ведущий предлагает участникам обсудить, какие именно психические состояния могут указывать на активные трудности в преодолении этого этапа, какие интервенции будут уместны при сопровождении адаптации женщин, заключивших брак с иностранцами.

Третье занятие. Этап накопления противоречий

Задачей практической части обучающей программы выступает освоение специфики проживания мигрантками этапа осознания того, как много важных моментов навсегда остались в родной стране. На этой встрече раскрываются темы фрустрации и депривации как естественных последствий того факта, что ожидания женщин от взаимодействия с обществом не совпадают с ожиданиями общества.

Кроме того, фрустрация может быть связана с тем, что женщина оказывается в ситуации невозможности выразить свои чувства из-за их реального или воображаемого несоответствия нормам общества.

В рамках практического этапа участники знакомятся со сказкой «Король Дроздобород» братьев Grimm. Сказка раскрывает этапы трансформации принцессы, которая ничем не довольна. Важный этап сказки – это разговор о том, чем ложная адаптация, или подчинение правилам, отличается от настоящей адаптации и смирения.

В качестве иллюстраций застревания на данном этапе адаптации рассматриваются фильм «Интердевочка» и один из героев романа «Властелин колец» – Голлума.

В конце встречи ведущий и участники обсуждают конкретные диалоги, которые могут возникать в процессе работы с женщинами, находящимися на этом этапе адаптации.

Четвертое занятие. Этап депрессии

Относится к самым продолжительным и тяжелым. Именно здесь женщина сталкивается с самыми сложными чувствами относительно адаптации и самой себя, поскольку на этом этапе происходит осознание, что представление о себе как о мигранте не совпадают с представлениями о себе в новой стране.

Ведущим симптомом этого этапа выступают субдепрессивное состояние, депрессия или, в случае невозможности справиться с возникшими трудностями, соматизация. Работа с данными симптомами становится основной темой теоретического разбора на четвертом занятии.

Практическая часть встречи начинается с подробного разбора сказки «Красавица и Чудовище», где депрессивный этап соответствует нахождению Бэлль в волшебном замке. Это время необходимо, чтобы расстаться со своими наивными представлениями о принце и встретиться с настоящим чудовищем – своим внутренним содержанием. Именно эта встреча позволяет «расколдовать» себя и заключить внутренний контракт, помогающий включению в новую жизнь.

Герои, иллюстрирующие сложности на этом этапе, – это Русалочка из оригинальной сказки Г.Х. Андерсена и Фродо из «Властелина колец». Разбор этих персонажей идет с позиции их неспособности выйти в реальную жизнь, а символы, которые означают сложности этого этапа, – потеря голоса (неспособность к подлинной коммуникации) и потеря радости от обычной жизни, переживание «флэшбеков» от владения кольцом всевластия.

В результате обсуждения этих сказок участники знакомятся с представлениями в глубинной психологии о таких психических состояниях, как беспомощность и всемогущество. В конце встречи представляются конкретные кейсы женщин, находящихся на этой стадии адаптации.

Пятое занятие. Этап интеграции

Завершает процесс социально-психологической адаптации. На этом этапе женщина решает все те же задачи, которые становятся перед местными жителями – самореализация на работе, проживание нормативных кризисов в семье, воспитание детей, дружба.

Теоретическая часть раскрывает понятие мотивации и ее виды, предлагает конкретные инструменты диагностики, а также знакомит участников с четырьмя экзистенциальными данностями (смерть, свобода, изоляция и бессмысленность) как теми основаниями, которые помогают самоактуализации. Основная трудность этого этапа связана с тем, что переезд женщины был связан с внешней мотивацией, т.е. за мужем. Интеграция помогает выявить внутреннюю, подлинную мотивацию, связанную с включением женщины в процессы новой страны с опорой на те знания о новом обществе и о себе самой, которые она получила на предыдущих этапах.

Практическая часть представлена сюжетами из сказки «Удивительное путешествие Нильса Хольгерссона с дикими гусями по Швеции» С. Лагерлеф, разбор возвращения Сэма в Шир («Властелин колец»).

Разбор этих эпизодов связан с обсуждением круга трансформации, когда Герой возвращается домой, но он видит свой дом совершенно иначе.

В качестве домашнего задания участникам предлагается посмотреть фильм «Глянец» режиссера Андрея Кончаловского и прочитать роман Ф. Кафки «Процесс». Герои этих художественных произведений не пережили настоящую трансформацию.

В завершении встречи ведущий предлагает обсудить особенности переживания экзистенциальных данностей женщинами, заключившими брак с иностранцами, а также разбирают конкретные кейсы.

Шестое занятие. Идентичность

Данное занятие является завершающим и подводит итоги обучающего цикла, оно будет состоять из трех частей: теория, практика и подведение итогов.

В рамках теоретической части раскрывается феномен идентичности в психологической науке, дается его определение и подходы к изучению этой темы. Кроме того, большое внимание уделяется представлениям о зависти и благодарности в психологии, поскольку именно благодарность (к новой стране, к родной стране, к жизни) – это то чувство, которое становится индикатором успешного завершения процесса адаптации.

В рамках практической части участники возвращаются к сказке «Волшебник Изумрудного города» и подробно разбирают и проигрывают финал книги, когда все главные герои получают то, чего им, по их мнению, не доставало раньше.

В третьей части ведущий возвращается к модели успешной социально-психологической адаптации женщин, заключивших брак с иностранцами. Обсуждается, какие именно открытия пережили участники обучающей программы за время шести встреч.

Выводы

Настоящее исследование было посвящено разработке обучающей программы сопровождения социально-психологической адаптации женщин, заключивших брак с иностранцами. Данная задача является актуальной, поскольку количество брачной миграции с каждым годом увеличивается, при этом практически отсутствует информация, помогающая специалистам помогающих профессий грамотно сопровождать представителей этой социальной группы.

В рамках исследования показано, что структура тренинга должна быть связана с основными этапами адаптации, а именно – «медовый

месяц», накопление противоречий, депрессия, интеграция, а также подробным разбором психологических трудностей, возникающих на этих этапах, и возможностями работы с возникающими состояниями.

Для наилучшего усвоения полученных знаний предлагается включать в обучающую программу элементы игрофикации как современного инновационного инструмента изучения взрослых.

Проведенное исследование показало, что тема идентичности мигранта нуждается в дальнейшем разработке и выступает перспективной темой для изучения. Кроме того, на эмпирическом этапе исследования планируется апробация образовательной программы на практике и качественная проверка ее эффективности.

Библиографический список / References

1. Азбергенова Г.А. Социально-психологическая адаптация: подходы к изучению // Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета. 2016. Т. 16. № 12. С. 144–148. [Azbergenova G.A. Social and psychological adaptation: Approaches to the study. *Vestnik KRSU*. Vol. 16. No. 12. Pp. 144–148. (In Rus.)]
2. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. СПб., 2001. [Ananyev B.G. O problemakh sovremennogo chelovekoznaniiya [On the problems of modern human science]. St. Petersburg, 2001.]
3. Бион У.Р. Теория мышления // Журнал практической психологии и психоанализа. 2008. № 1. С. 32–38. [Bion W.R. Theory of thinking. *Zhurnal prakticheskoy psikhologii i psihoanaliza*. 2008. No. 1. Pp. 32–38. (In Rus.)]
4. Вачков И.В. Психология тренинговой работы. М., 2007. [Vachkov I.V. Psihologiya treningovoj raboty [Psychology of training work]. Moscow, 2007.]
5. Дмитриева И.С. Социокультурная адаптация мигрантов: концептуализация, этапы и их динамика // Миссия конфессий. 2022. № 1 (11). С. 68–74. [Dmitrieva I.S. Sociocultural adaptation of migrants: Conceptualization, stages and their dynamics. *Mission Confessions*. 2022. Vol. 11. No. 1. Pp. 68–74. (In Rus.)]
6. Захарова Г.И. Теория и методика психологического тренинга. Челябинск, 2008. [Zaharova G.I. Teoriya i metodika psihologicheskogo treninga [Theory and methodology of psychological training]. Chelyabinsk, 2008.]
7. Исаева М.А., Рашидханова А.А., Ахмадова З.М. Геймификация как компонент тьюторского сопровождения в проектной деятельности студентов // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 72 (3). С. 139–142. [Isaeva M.A., Rashidhanova A.A., Ahmadova Z.M. Gamification as a component of tutor support in student project activities. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*. 2021. Vol. 3. No. 72. Pp. 139–142. (In Rus.)]
8. Карлов В.В. Фактор фрустрации в истории межэтнических конфликтов в России от начала XX века до наших дней // Власть, информационные технологии, массовое сознание: основные тенденции современного политического развития / под ред. А.Ю. Полунова. М., 2017.

- C. 11–18. [Karlov V.V. The factor of frustration in the history of interethnic conflicts in Russia from the beginning of the 20th century to the present day. *Vlast, informacionnye tekhnologii, massovoe soznanie: osnovnye tendencii sovremennogo politicheskogo razvitiya*. A.Yu. Polunov (ed.). Moscow, 2017. Pp. 11–18. (In Rus.)]
9. Кобзева Н.В. Психологические особенности внутриличностных конфликтов в различных ситуациях миграции // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2018. № 2. С. 86–101. DOI: 10.18384/2310-7235-2018-2-86-101 [Kobzeva N.V. Psychological characteristics of the intrapersonal conflicts in various situations of migration. *Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychology*. 2018. No. 2. Pp. 86–101. DOI: 10.18384/2310-7235-2018-2-86-101 (In Rus.)]
 10. Коростелева Л.Ю. Образовательные практики в адаптации мигрантов // Поиск: Политика. Обществоведение. Искусство. Социология. Культура. 2019. № 76 (5). С. 32–40. [Korosteleva L.Yu. Educational practices in the adaptation of migrants. *P.O.I.S.K. (Policy. Social Science. Art. Sociology. Culture.)*. 2019. No. 76 (5). Pp. 32–40. (In Rus.)]
 11. Маралов В.Г., Ситаров В.А. Раздражительность к людям: типология и механизмы // Интеграция образования. 2018. № 3 (22). С. 493–507. DOI: 10.15507/1991-9468.092.022.201803.493-507 [Maralov V.G., Sitarov V.A. Irritability to people: Typology and mechanisms. *Integration of Education*. 2018. No. 3 (22). Pp. 493–507. DOI: 10.15507/1991-9468.092.022.201803.493-507 (In Rus.)]
 12. Миронова О.И. Вынужденные контакты в межличностном взаимодействии: учебное пособие. М., 2020. [Mironova O.I. *Vynuzhdennye kontakty v mezhlchnostnom vzaimodejstvii* [Forced contacts in interpersonal interaction]. Textbook. Moscow, 2020.]
 13. Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. М., 2022. [Rean A.A. *Psihologiya adaptacii lichnosti. Analiz. Teoriya. Praktika* [Psychology of personality adaptation. Analysis. Theory. Practice]. Moscow, 2022.]
 14. Чагина А.В., Самохвалова А.Г. Преодоление межкультурных коммуникативных трудностей как основа развития межкультурной компетентности личности // Педагогика. Психология. Социокинетика. 2017. № 2. С. 91–97. [Chagina A.V., Samohvalova A.G. Overcoming intercultural communication difficulties as the basis for the development of intercultural competence of an individual. *Pedagogika. Psihologiya. Sociokinetika*. 2017. No. 2. Pp. 91–97. (In Rus.)]
 15. Berry J.W. *Migrant acculturation and adaptation*. Oxford, 2021.
 16. Fayzullayev B.Z., Khalid S. Navigating the digital divide: Analysing the impact of technology and connectivity on modern trends in international labor migration. *American Journal of Interdisciplinary Research and Development*. 2023. No. 20. Pp. 80–92.
 17. Gkiouleka A., Avrami L., Kostaki A. et al. Depressive symptoms among migrants and non-migrants in Europe: Documenting and explaining inequalities in times of socio-economic instability. *European Journal of Public Health*. 2018. No. 5 (28). Pp. 54–60. DOI: 10.1093/eurpub/cky202

18. John O., Liubinienė V. “This is not my world”. Essential support strategies for newly arrived adult immigrants learning Swedish. *Sustainable Multilingualism*. 2021. No. 1 (18). Pp. 85–110. DOI: 10.2478/sm-2021-0005
19. Kolesnikov A.A., Nikulina D.E., Danilenko I.A., Zimovets N.V. Social and psychological features of inter-cultural adaptation of Russian students in different universities. *Cypriot Journal of Educational Sciences*. 2019. No. 1 (14). Pp. 90–98. DOI: 10.18844/cjes.v14i1.3966
20. Lachal J., Rodriguez J., Moro M.R. Depression in adolescent migrants. *Annales Medico-Psychologiques*. 2020. No. 8 (180). Pp. 788–793. DOI: 10.1016/j.amp.2022.07.030
21. Lanzara R., Scipioni M., Conti C. A clinical-psychological perspective on somatization among immigrants: A systematic review. *Frontiers in Psychology*. 2019. No. 9. P. 2792. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.02792
22. Marlowe J.M., Bartley A., Collins F. Digital belongings: The intersections of social cohesion, connectivity and digital media. *Ethnicities*. 2017. Vol. 1 (17). Pp. 85–102. DOI: 10.1177/1468796816654174
23. Mironova O.I., Ruonala L.A. Psychological difficulties in marriage migrant women adaptation. *Psychology and Law*. 2023. No. 3 (13). Pp. 161–174. DOI: 10.17759/psylaw.2023130312
24. Mironova O.I., Ruonala L.A. Characteristics of gamification as a method of adult education. *Pedagogy and Psychology of Education*. 2023. No. 2. Pp. 76–89. DOI: 10.31862/2500-297X-2023-2-76-89
25. Mironova O.I., Ruonala L.A., Mironov E.S. Digitalization of social contacts – risks for women seeking a spouse through dating sites and apps. *Psychology and Law*. 2021. No. 4 (11). Pp. 42–63. DOI: 10.17759/psylaw.2021110404
26. Ren Q., Jiang S. Acculturation stress, satisfaction, and frustration of basic psychological needs and mental health of Chinese migrant children: Perspective from basic psychological needs theory. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. No. 9 (18). P. 4751. DOI: 10.3390/ijerph18094751
27. Starovoitova L.I., Dirksen N.V. Socio-pedagogical support of the process of social adaptation of migrant children in Russian schools. *CITISE*. 2021. No. 1. Pp. 99–110. DOI: 10.15350/2409-7616.2021.1.09
28. Winnicott D.W. Transitional objects and transitional phenomena: A study of the first not-me possession. *The Collected Works of D.W. Winnicott*. New York, 2016. Pp. 159–174.

Статья поступила в редакцию 01.09.2023, принята к публикации 18.10.2023

The article was received on 01.09.2023, accepted for publication 18.10.2023

Сведения об авторах / About the authors

Миронова Оксана Ивановна – доктор психологических наук; профессор департамента психологии факультета социальных наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», г. Москва; профессор кафедры психологии и развития человеческого капитала факультета социальных наук

наук и массовых коммуникаций, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, г. Москва

Oksana I. Mironova – Dr. Psychology Hab.; Professor at the Department of Psychology of the Faculty of Social Sciences, HSE University, Moscow; Professor at the Department of Psychology and Human Capital Development of the Faculty of Social Sciences and Mass Communications, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow

E-mail: mironova_oksana@mail.ru

Руонала Лидия Александр – магистр психологии; независимый исследователь, г. Гетеборг, Швеция

Lydia A. Ruonala – MA (Psychology); independent researcher, Gothenburg, Sweden

E-mail: lydia.ruonala@gmail.com

Заявленный вклад авторов

Миронова О.И. – общее руководство, разработка концепции публикации, участие в подготовке текста статьи

Руонала Л.А. – разработка идеи представленной работы, планирование исследования, участие в подготовке текста статьи

Contribution of the authors

O.I. Mironova – development of the concept of publication, participation in the preparation of the text of the article

L.A. Ruonala – development of the idea of the presented work, research planning, participation in the preparation of the text of the article

Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи

All authors have read and approved the final manuscript