

"СТРЕСС МЕНЬШИНСТВ: КОНТЕКСТ УГНЕТЕНИЯ, НЕОСОЗНАВАЕМЫЙ БОЛЬШИНСТВОМ"

Кирилл Федоров, психолог-логопед

(инициативная группа «Queer Peace», проект «Психология свободного человека»)

ВИРДЖИНИЯ БРУКС –
АВТОРКА ТЕРМИНА
«СТРЕСС
МЕНЬШИНСТВ»

Minority Stress and Lesbian Women

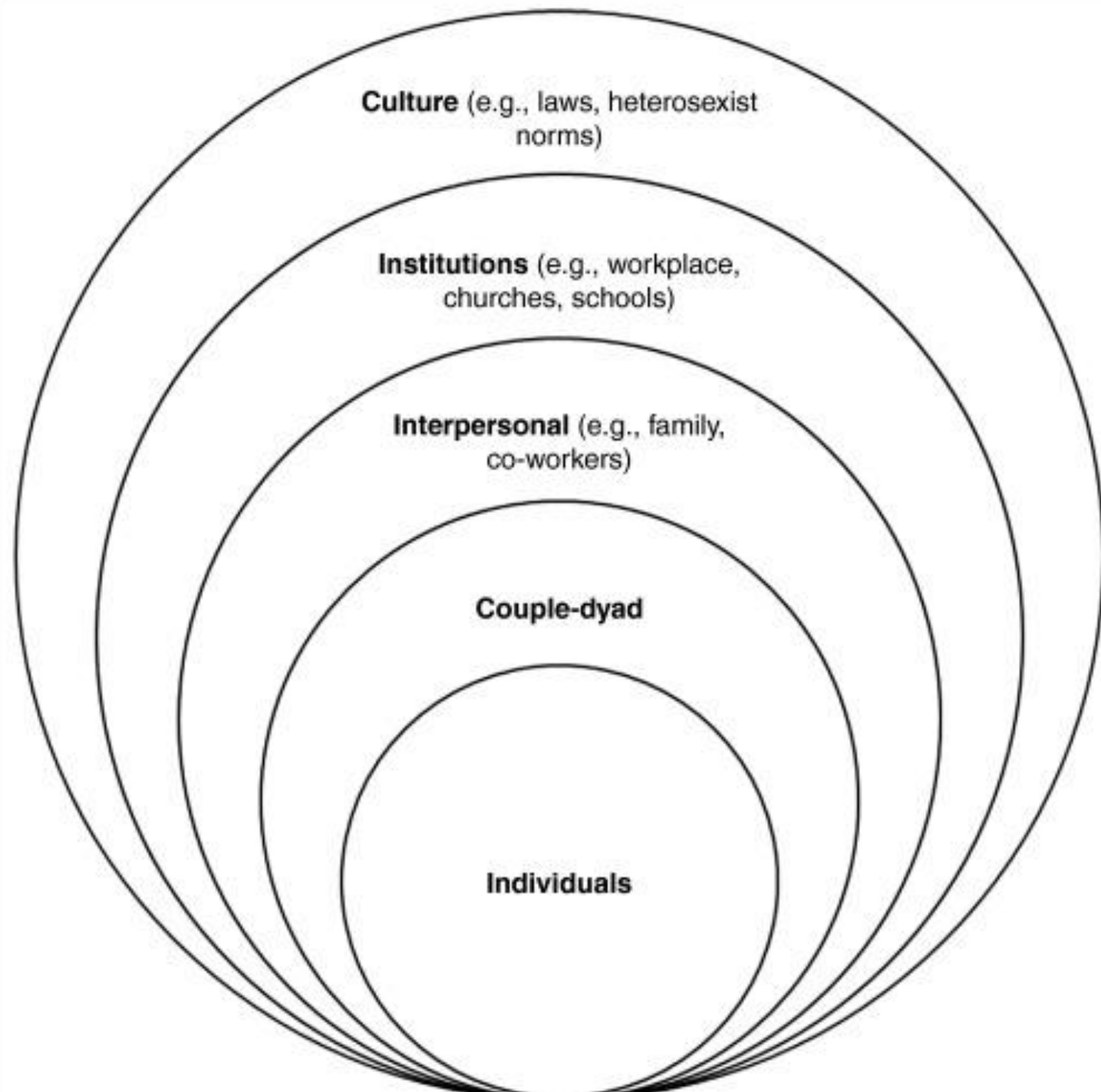
Brooks, Virginia R.



ИЛОН МАЙЕР,
ИССЛЕДОВАТЕ
ЛЬ СТРЕССА
МЕНЬШИНСТВ
(ILAN H. MEYER,
PH.D)

Стресс меньшинств

- - это форма социального стресса, которому подвержены индивиды и сообщества вследствие их принадлежности к стигматизированным группам, в отношении которых существуют предрассудки и дискриминация.
- В результате жизни в стрессовой социальной среде – стрессе меньшинства – люди, принадлежащие к стигматизированным группам, испытывают больше проблем со здоровьем в отличие от тех людей, которые не относятся к группам меньшинствам



Характеристика стресса

МЕНЬШИНСТВ:

- (а) наличие внешних, объективных стрессовых событий и условий (хронических и острых);
- (б) ожидания таких событий, повышение тревожности и бдительности в связи с этим ожиданием;
- (с) интернализация негативного отношения общества.

Дистальные стрессоры (внешние факторы, объективные события и условия):

нормативное социальное устройство

предрассудки

стигматизация

виктимизация

дискриминация

насилие

Проксимальные стрессоры (субъективные процессы, основывающиеся на индивидуальном восприятии и оценках):

- Сокрытие своей идентичности
- Бдительность и беспокойство по поводу возможного вреда из-за принадлежности к меньшинству
- Ожидание отвержения после самораскрытия
- Внутреннее неприятие себя
- Негативные чувства по отношению к своей собственной группе меньшинства.

Принципы стресса меньшинств:

- 1. статус меньшинства приводит к увеличению воздействия внешних (дистальных) факторов стресса;
- 2. статус меньшинства приводит к увеличению воздействия внутренних (проксимальных) стрессоров, в связи с дистальными стрессорами;
- 3. представители/ницы меньшинств страдают от неблагоприятных последствий для здоровья, которые вызваны воздействием проксимальных и дистальных стрессоров.

Особенности стресса меньшинств:

- (а) уникальный – он носит дополнительный характер по отношению к общим стрессовым факторам, которые испытывают все люди, и следовательно, вызывает необходимость дополнительных усилий по адаптации к стрессовым факторам со стороны тех, кто подвергается стрессу меньшинства в отличие от тех, кто ему не подвергается;
- (б) хронический – он является относительно стабильным и устойчивым, поскольку в его основе лежат социальные и культурные структуры;
- (с) социальная причинность – основой для стресса меньшинства являются социальные причины: социальные процессы, институты, структуры, а не индивидуальные особенности человека, не отдельные события и не условия, связанные с биологическими характеристиками человека или группы

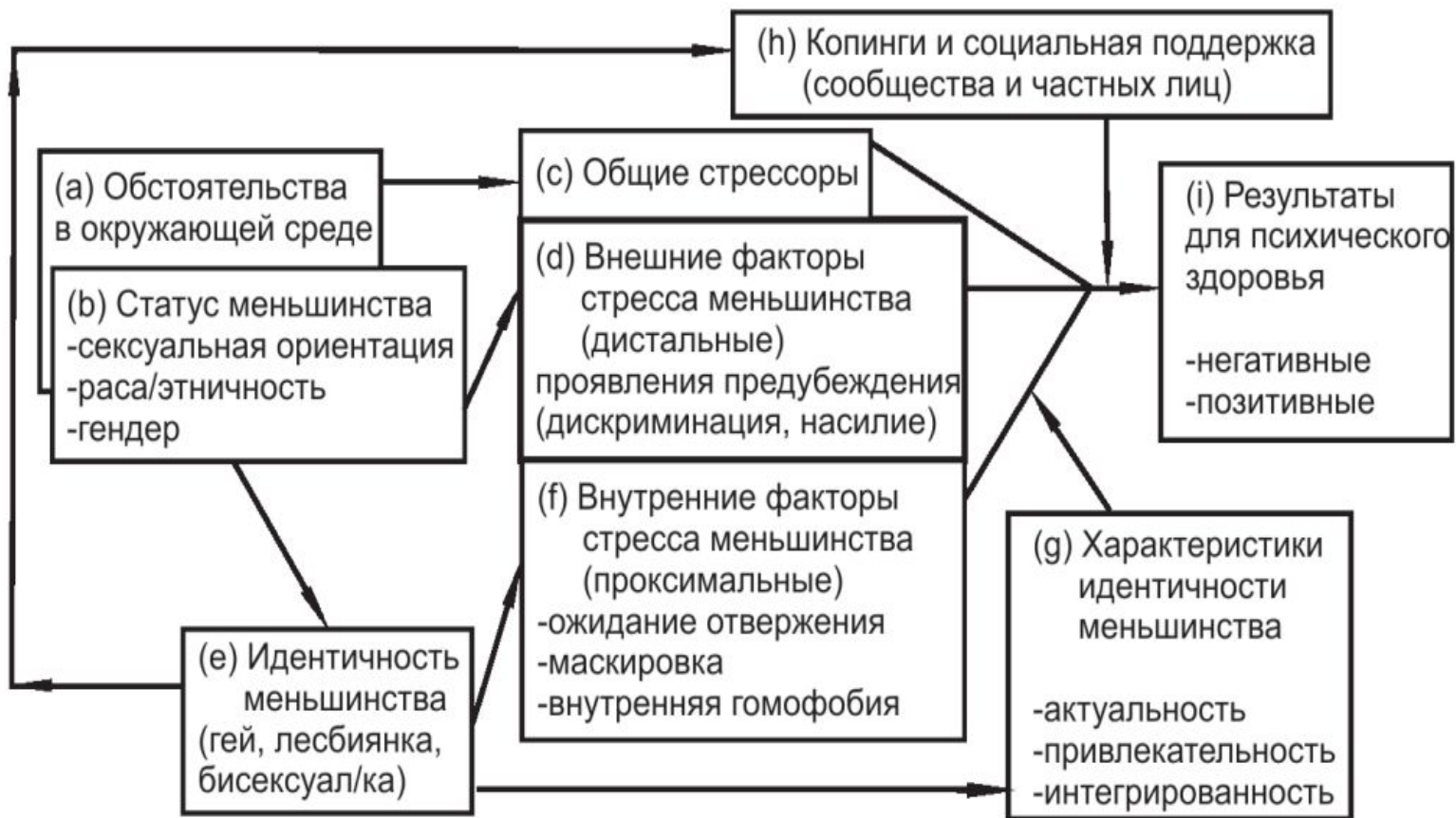
Переменные характеристики идентичности меньшинства:

- **актуальность (prominence) идентичности** – чем больше индивид идентифицирует себя с сообществом, привержен ему или имеет высоко развитую Я-схему в той или иной области жизни, тем больше будет на него эмоциональное воздействие стрессовых факторов, которые происходят в этой области. Особый случай, когда у людей переплетаются несколько стигматизируемых идентичностей.
- **привлекательность (valence) идентичности** (валентность: степень восприятия идентичности в качестве позитивной или негативной) – это субъективная оценочная характеристика идентичности, которая на индивидуальном уровне может иметь различную степень выраженности, а также изменяться со временем..
- **уровень интегрированности (integration) идентичности** меньшинства с другими идентичностями человека также непосредственно влияет на улучшение последствий для здоровья. В моделях камин-аута именно интеграция идентичности меньшинства с другими идентичностями человека рассматривается в качестве оптимальной стадии самопринятия.

Процесс влияния

стресса меньшинств на меньшинства

ЛГБТ-сообщества: На пути достижения справедливости



Последствия стресса меньшинств:

- Аддикции (алкогольная, наркотическая и др.)
- Депрессия
- Тревожные расстройства
- Суицидальное поведение
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Риски инфицирования ВИЧ и другими ИППП
- Пищевые расстройства

Алкогольная зависимость

- Исследование Центра по лечению зависимостей (США, 2003 г.): ЛГБТ-сообщество алкоголизировано на 20-25% (каждый 4-й человек в сообществе страдает алкогольной зависимостью . Для сравнения: проблема алкоголизма среди гетеросексуального населения распространена всего на 3-10%)
- Национальное австралийское исследование: Гомо/бисексуальные женщины в возрасте от 22 до 27 лет употребляют алкоголь в 7 % случаев, что в 2 раза выше показателей их гетеросексуальных сверстниц, которые употребляют алкоголь только в 3,9 % случаев.
- Доклад организации «Фонд лесбиянок и геев» и Университета Центрального Ланкшира (Великобритания, 2012 г.): на основе исследования 4 000 лесбиянок, геев и бисексуалов, говорится, что уровень алкоголизма среди представителей всех этих групп в 2 раза выше, чем по популяции в целом .

Теория пересечений (интерсекциональность)

- Состояния здоровья (инвалидность, психические расстройства, ВИЧ-статус)
- Национальность
- Религия
- Возраст
- Сексуальная ориентация
- Гендерная идентичность

Привилегии большинства

- Привилегии - определенные данности, благодаря которым люди могут избегать различного рода негативного опыта, насилия и дискриминации.
- У всех есть определенные привилегии. В зависимости от ситуативного контекста объем привилегий меняется.
- Осознание привилегий – это процесс.
- Важно понять, что суть не в том, чтобы лишить вас определенным бонусов, суть в том, чтобы эти бонусы дать всем остальным.

И что теперь делать?



1) Развивать психологическую гибкость/отслеживать когнитивные ошибки:

- Что я знаю о жизненном контексте представителя/ницы этой группы?
- Откуда у меня эта информация?
- Кто или что сформировало мои представления об этой группе?
- Знаком ли я с альтернативной информацией о данной группе?
- Что мне не дает посчитать данное альтернативное представление верным?
- Что для меня будет означать, если эта информация окажется верной?)

2) Исследовать контексты, в которых живут различные группы (принцип «Ничего для нас без нас»)





3) Развивать навыки сострадания

«Сострадание - это базовая доброта, сопровождаемая глубоким осознанием страданий как своих, так и других живых существ вместе с желанием и усилием, направленными на их облегчение.

(Пол Гилберт)

4) Быть активными гражданами/ками

- Подписывать петиции
- Сотрудничать с различными НКО
- Участвовать в сетевых флэшмобах
- Выказывать свою позицию на мероприятиях проф. сообщества
- Участвовать в общественных кампаниях
- Участвовать в кампаниях по сбору средств (краундфандинг)
- Участвовать в уличных акциях
- Поддерживать политических деятелей/ниц и партии, которые выступают против насилия и дискриминации.



Литература:

- Сборник «Здоровье ЛГБТ-сообщества» под ред. Валерия Созаева, 2016 г.
- Социальная работа с людьми, практикующими однополые сексуальные отношения: Теория. Методики. Лучшие практики/ Сост. Л. Гейдар; под ред. М. Андрущенко — К.: Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине, 2009. — 196 с.
- 2 Brooks, V. R., *Minority Stress and Lesbian Women*, Lexington, MA: D.C. Heath, 1981.
- 4 DiPlacido, Joanne, «Minority Stress Among Lesbians, Gay Men, and Bisexuals», in: *A Consequence of Heterosexism, Homophobia, and Stigmatization*, in: Herek, G. (ed.), *Stigma and Sexual Orientation: Understanding Prejudice Against Lesbians, Gay Men, and Bisexuals*, London: SAGE Publications, 1998, pp. 138–159.
- Hays, R.B., Turner, H., and Coates, T.J., «Social Support, AIDS-related Symptoms, and Depressions among Gay Men», in: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, 1992, pp. 463–469; Nott, K.H., Vedhara, K., and Powers, M.J., «The Role of Social Support in HIV infection», in: *Psychological Medicine*, 25, 1995, pp. 971–983; Turner, H., Hays, R.B., and Coates, T.J., «Determinant of Social Support among Gay Men: The Context of AIDS», in: *Journal of Health and Social Behavior*, 34, 1993, pp. 37– 53.