

ЧЕЛОВЕК В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ВЫНУЖДЕННЫХ МИГРАНТОВ

Автор: Г. У. Солдатова, Л. А. Шайгерова

(с) 2002 г. Г. У. Солдатова*, Л. А. Шайгерова**

* Доктор психол. наук, доцент кафедры психологии личности факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова, директор Научно-практического центра психологической помощи "Гратис", Москва.

** Научный сотрудник Центра методологии вариативного образования РАО, сотрудник Научно-практического центра психологической помощи "Гратис", Москва.

Представлены результаты многолетних исследований в области социально-психологической адаптации вынужденных мигрантов. Выявлены их основные проблемы, а также определены направления психологической помощи беженцам и вынужденным переселенцам - одной из самых уязвимых категорий населения в российском обществе.

Ключевые слова: социокультурный подход, вынужденная миграция, психологическая адаптация, кризис идентичности.

В конце XX столетия миграционные процессы во всем мире, в том числе и в России, достигли небывалого размаха. Человечество пережило массовое переселение, которого никогда прежде не видела история. Попадая в условия новой культурной среды, мигранты неизбежно сталкиваются не только с экономическими проблемами, но и с новым языком и традициями, неприятием со стороны основной и большей группы населения, путаницей ролей, ценностей и чувств, ощущением безнадежности и безрезультатности взаимодействия с неизвестной им ранее культурой. Пораженческие настроения, чувство тупика и опасности особенно выражены у вынужденных мигрантов - переселенцев и беженцев. Большинство из них поменяли место жительства в результате трагических событий на родине, оставивших глубокий след в их душах. Тем не менее, в ряде исследований западных ученых еще в 80-е гг. было показано, что на психическое здоровье вынужденных мигрантов значительно большее воздействие оказывают не события, ставшие причиной переселения, а первые годы пребывания в новой стране [35, 59].

Появление на территории будущей Российской Федерации в конце 80-х - начале 90-х гг. первых вынужденных мигрантов поставило перед российским обществом проблему комплексной адаптации этих групп людей, пополнивших самые обездоленные и уязвимые слои населения.

Вынужденная миграция в России. В отличие от добровольной миграции, целью которой является улучшение жизненных условий, вынужденная миграция - один из видов перемещений людей, при котором "люди, спасаясь от угрозы для жизни и иных преследований, вынужденно покидают места своего постоянного жительства и ищут убежища на других территориях - в границах государства своей гражданской принадлежности или за его пределами" [3, с. 3]. В последние годы вынужденная миграция на территорию России осуществляется из всех стран ближнего зарубежья, из "горячих точек" самой России и дальнего зарубежья. Следовательно, "вынужденные мигранты" -

обобщающее понятие для обозначения таких категорий, как вынужденные переселенцы, беженцы и лица, ищущие убежища. Наиболее многочисленную группу вынужденных мигрантов в России составляет русскоязычное, преимущественно русское население из бывших республик Советского Союза. В результате распада СССР только за первые пять лет (с 1992 по 1996 г.) Россия получила за счет бывших партнеров по Союзу почти 3 миллиона вынужденных переселенцев [12], покинувших места прежнего проживания вследствие роста межэтнической напряженности, этнических и военных конфликтов. Вынужденная миграция внутри России связана в основном с военным конфликтом в Чечне, из которой прибывает, спасая свои жизни, как русскоязычное, так и коренное население. В результате ведущихся в Чечне военных действий более 350 тысяч человек были вынуждены покинуть там свои дома. Еще одна многочисленная группа вынужденных мигрантов - беженцы и лица, ищущие убежища из дальнего зарубежья (преимущественно стран Центральной Азии и Африки). Точное число прибывших иностранцев неизвестно, так как большинство из них нигде не зарегистрировано. В Управлении Верховного комиссара по делам беженцев ООН к концу 2000 г. зарегистрировано свыше 38 тысяч вынужденных мигрантов из Афганистана, Ирана, Ирака, стран Африки; на самом деле иностранных иммигрантов в России в несколько раз больше. Подавляющее большинство из них (свыше 70%) составляют мигранты из Афганистана, покинувшие родину в течение последних десяти лет в результате преследований моджахедов и талибов. Если в отношении вынужденных мигрантов из СНГ российские власти разрабатывают законы и различные программы их поддержки, то миграционная политика в отношении мигрантов из дальнего зарубежья практически не дает им возможности легально жить и работать в России. Большинство из них, даже те, кто зарегистрирован в УВКБ ООН, находится на территории России нелегально, так как на начало 2000 г. лишь 540 человек из обратившихся в Федеральную миграционную службу России получили статус беженца. Десятки тысяч людей, которые получили отказ в статусе беженца, относятся к категории лиц, ищущих убежища, не имеющих законного права жить и работать в России.

Естественно, что для успешной адаптации вынужденных мигрантов требуются немалые материальные средства. Однако наряду с материальной и социальной помощью в преодолении кризисных

стр. 66

жизненных ситуаций им крайне необходима профессиональная психологическая помощь. Психологические последствия вынужденной миграции, на первый взгляд, не так очевидны, как потери материальные, однако на восстановление психологического равновесия может потребоваться больше времени и жизненных сил, чем для решения материальных проблем. Под адекватной психологической адаптацией, являющейся важнейшим звеном в общей адаптации вынужденных мигрантов к жизни в новых условиях, нами понимается способность человека справиться с проблемами, обусловленными необходимым изменением жизненных обстоятельств - от восстановления психического здоровья (пошатнувшегося в результате перенесенных травмирующих событий и привыкания к новой социокультурной среде), нарушенной структуры мотивов и потребностей, преодоления кризиса идентичности до установления позитивных отношений с местным населением.

Поиск адекватных путей и способов психологической помощи людям, вынужденным в результате миграции приспособиваться к жизни в новой социокультурной среде,

настоятельно требовал изучения психологического состояния вынужденных мигрантов и выявления основных психологических факторов, препятствующих успешной адаптации.

Начало деятельности в этом направлении положило проведенное нами в 1990 г. на базе Комитета русских беженцев в Москве и подмосковного пансионата "Ватутинки" исследование психологических проблем первых русских вынужденных переселенцев (это понятие появилось позже, а в то время все называли их беженцами), в срочном порядке вывезенных из Баку после известных событий и практически брошенных затем на произвол судьбы. В дальнейшем исследования были продолжены в разных регионах России: в 1994 г. - в Северной Осетии (Алании), где после разгоревшегося в Чечне конфликта разместились русскоязычные вынужденные переселенцы из Грозного в специально построенном для них поселке; в 1995 г. - в Москве, где проживали те, кто покинул Чечню в разгар военных действий в январе 1995 г. В 1998 г. в комитете "Гражданское содействие" и Медико-реабилитационном центре Федеральной миграционной службы России "Ватутинки 1" проведено исследование проблем психологической адаптации вынужденных мигрантов из ближнего зарубежья и Чечни, живущих в различных областях России (преимущественно центральных). В 1999 г. в рамках программы Российского Общества Красного Креста "Миграция населения" в Воронежской, Кировской, Омской, Орловской, Ростовской и Тамбовской областях исследованием было охвачено 220 вынужденных переселенцев из ближнего зарубежья, подавляющее большинство из которых (более 80%) - русские. В 1998 - 2000 гг. в наших исследованиях приняли участие свыше 200 человек, ищущих убежища из Афганистана на территории России.

Важную методологическую основу проведенных нами исследований составляют: принципы культурно-исторического подхода, развиваемого в общей и социальной психологии на основе работ Л. С. Выготского; историко-эволюционный подход к психологии личности, разрабатываемый А. Г. Асмоловым; методология гуманитарного знания о человеке, раскрываемая в работах как отечественных ученых - М. М. Бахтина, Н. А. Бернштейна, Ю. М. Лотмана, так и представителей западной гуманистической психологии - К. Роджерса, В. Франкла, А. Маслоу. Мы также использовали потенциал, накопленный в области современных исследований вынужденной миграции в социальной, клинической, дифференциальной психологии, этнопсихологии, психологии личности, и опирались на существующий опыт изучения этой проблемы в социологии, демографии, этнологии, истории, психиатрии.

Такая методологическая база предполагает развитие культурно опосредствованных гуманистических моделей психологического консультирования и психотерапии и лежит в основе разрабатываемого нами социокультурного подхода в исследовательской и практической работе с вынужденными мигрантами.

Социокультурный подход опирается и на пока еще небольшой отечественный, и на богатый зарубежный опыт в области психологии миграции. Активизация исследований по проблемам вынужденной миграции на территории постсоветского пространства закономерно пришлась на последние 10 лет. Развитие психологии вынужденной миграции в странах СНГ стало необходимым продуктивным продолжением социологических [15, 20], этнологических [6, 29], демографических [2, 5], правовых и политологических [И] исследований в этой области. Проведенные исследования психологических проблем вынужденных мигрантов положили начало формированию теоретико-методологической основы для практической работы с мигрантами в бывшем СССР [4, 7, 26]. Именно на основе психологических исследований возможно глубинное раскрытие проблемы и

разработка адекватных методов психологической помощи, позволяющих субъекту максимально безболезненно адаптироваться к новой для него социокультурной среде.

Социокультурный подход предполагает сочетание социально- психологического, кросскультурного и общепсихологического уровней анализа. Это определяется тем, что возникающее на "выходе" психологическое состояние мигранта, обращающегося за помощью к психологу-кон-

стр. 67

сультанту, обусловлено серьезными проблемами, в первую очередь социальными, этническими и культурными. Основой социокультурного подхода являются следующие теоретические концепции и их идеи:

- (1) теории аккультурации (модель культурной аккомодации, формы и стратегии аккультурации, причины "культурного шока" и способы его преодоления) [45, 53];
- (2) концепция социальной идентичности (кризис социальной идентичности) [56];
- (3) концепции межэтнической напряженности и конфликтов (трансформации этнической идентичности, позитивная этническая идентичность) [23,39,41,44];
- (4) отечественные этнопсихологические исследования и положения западной кросскультурной психологии [7, 8, 13, 16, 27, 33, 36, 37, 46, 47, 57, 58];
- (5) межкультурный подход в психотерапии, этнотерапия [17, 48, 60];
- (6) этнокультурная концепция посттравматического стресса [50,43].

Опираясь на теоретико-методологическую базу, с 1990 г. мы разрабатывали программу психодиагностики для изучения проблем вынужденных мигрантов, которая постоянно пополнялась и видоизменялась в зависимости от конкретных целей и задач каждого исследования. В целях изучения психологического состояния и проблем адаптации вынужденных мигрантов применялись известные методы и их модификации: Тест Куна-Макпартленда "Кто Я" [49], Тест рисуночной фрустрации Розенцвейга [28] и его модификация [33], Метод цветочных выборов Люшера [21], Диагностический тест отношений [23], Символический тест отношений [14, 38], Культурно-ценностный дифференциал [23], Типы этнической идентичности [23], модифицированная методика Дембо- Рубинштейн [18]. В 1999 г. в дополнение к существующей программе нами были разработаны специальные методы: Опросник этнокультурной адаптации, Опросник уровня посттравматического стресса у вынужденных мигрантов, Личностный опросник для вынужденных мигрантов. Для получения представлений о причинах миграции, общих проблемах вынужденных мигрантов, сложностях адаптации также проводилось специально разработанное стандартизированное интервью. В тех случаях, когда проведение интервью было затруднено, применялось анкетирование.

При проведении исследования с беженцами из Афганистана методическая программа была адаптирована в контексте афганской культуры и переведена на язык дари. Все необходимые диагностические материалы были не только переведены, но и адаптированы

к афганской выборке в соответствии с требованиями психодиагностики, а исследование проводилось с участием переводчика.

Используя результаты проведенных нами эмпирических исследований, а также знания и опыт, полученные в процессе оказания психологической поддержки вынужденным мигрантам, мы выделили основные проблемы, преодоление которых служит залогом успешной адаптации вынужденных мигрантов в новой среде. Выявление этих проблем было предпринято для разработки адекватных методов психологической помощи и интеграции вынужденных мигрантов в принимающем обществе.

Психосоматические проблемы. Переезд и трудности адаптационного периода существенно подрывают психическое и физическое здоровье вынужденных мигрантов. Большинство вынужденных мигрантов, обращающихся к психологу, на первых встречах предъявляют не психологические, а соматические жалобы. Как правило, они попадают к психологу уже после визита к врачу, неудовлетворенные назначенным лечением и тем, что результаты обследований не подтвердили предполагаемых заболеваний, несмотря на присутствие их симптомов.

В таких случаях чаще всего речь идет о заболеваниях или симптомах, которые относят к разряду психосоматических. В их возникновении важнейшая роль приписывается психологическим факторам. Главная особенность таких заболеваний - безуспешность применения медикаментов и хронический характер: за выздоровлением следует новый рецидив.

Связь возникновения и развития психосоматических заболеваний с экстремальными ситуациями в жизни человека одним из первых обнаружил физиолог У. Кэнон. Он показал, что даже в том случае, когда человек вовлечен в ситуацию только эмоционально, происходят физиологические изменения. Экстремальная ситуация приводит к тому, что активируются отделы мозга, запускающие защитные механизмы на различных уровнях организма. Если действие ситуации продолжительно, активность систем сохраняется, вызывая их функциональные и органические нарушения, впоследствии приводя к заболеваниям [40]. Вынужденная миграция относится к наиболее долгосрочным в своих последствиях событиям в жизни личности. Это событие, оказывая стрессовое воздействие на психику человека в течение нескольких лет и даже десятилетий, с момента принятия решения покинуть родину до момента более или менее успешной адаптации на новом месте, служит мощным толчком к развитию психосоматических заболеваний.

Психосоматические симптомы и заболевания возникают под влиянием ряда факторов. К факторам риска соматизации относят: биологическую

предрасположенность, индивидуальные особенности, социодемографические переменные, отношения в семье, стрессовые и травматические события, социальные и культурные условия, личностные особенности [9, 32]. Результаты многочисленных исследований позволили, например, говорить о "личности, склонной к несчастным случаям" и о "среде, способствующей несчастным случаям".

Социодемографическими особенностями, повышающими риск соматизации, являются: принадлежность к женскому полу, низкий уровень образования, низкий социально-

экономический уровень. Так, например, при туберкулезе бедность оказывается одним из факторов, способствующих его возникновению.

К числу социальных факторов можно отнести получение так называемой "вторичной выгоды". Соматическое заболевание с точки зрения привлечения внимания считается более "выгодным", чем психическое расстройство или психологические проблемы. У беженцев и вынужденных переселенцев этот фактор - один из определяющих в возникновении психосоматических заболеваний, и работает он на уровне как ближайшего окружения (семьи), так и общества в целом. Со стороны семьи человек с соматическим заболеванием может рассчитывать на большую заботу, а со стороны общества, государства, общественных организаций - на оказание помощи, получение пособия. Такая мотивация может носить и бессознательный характер, не являясь симуляцией симптомов или заболеваний.

Из семейных факторов на возникновение психосоматических симптомов влияют: дефицит внимания со стороны родителей, опыт жестокого обращения в детстве, атмосфера домашнего насилия. Существуют данные о том, что психосоматическим проявлениям вследствие недостатка внимания в большей степени подвержены люди, выросшие в многодетной семье. Также психосоматика "передается" от хронически больных и склонных к ипохондрии членов семьи, задающих сценарий подобного поведения.

В группе риска развития психосоматических проблем оказываются люди, пережившие травмы как в детстве, так и будучи взрослыми. Пережитые травмы ломают систему психологической защиты и запускают защитные механизмы соматизации [32].

Выявлено, что люди, склонные к возникновению психосоматических расстройств, обладают определенными личностными характеристиками. Например, им свойственны обедненность словарного запаса, сложности в восприятии и описании своих чувств, затрудненность свободного фантазирования, склонность к конкретизации. Обобщив эти наблюдения, П. Сифнеус предложил термин "алекситимия", обозначающий неспособность человека к эмоциональному отреагированию. Личностные особенности страдающих алекситимией - неуверенность, нарушение базового доверия к миру, сниженная толерантность к фрустрации, высокая потребность в зависимости, отсутствие выраженных эмоций, самозащитное поведение [32, 54].

Помимо алекситимии в качестве детерминанты психосоматических расстройств рассматривается особый когнитивный стиль восприятия телесных ощущений. Такое когнитивное нарушение А. Барский назвал "соматосенсорным усилением", которое выражается в тенденции воспринимать телесные ощущения как слишком интенсивные, неприятные и опасные и интерпретировать их не как нормальные физиологические реакции, а как признаки патологии. Люди с таким стилем восприятия чрезмерно озабочены своим здоровьем и склонны интерпретировать неясные телесные симптомы как признаки опасного заболевания [32].

Многочисленные кросскультурные исследования показывают, что уровень соматизации выше у народов восточных культур, принадлежность к которым повышает вероятность психосоматических расстройств. Высокий уровень соматизации в западных странах объясняется неспособностью выразить эмоциональный дистресс, так как в некоторых языках не различается целый ряд эмоций, а также скуден запас слов, обозначающих аффективные расстройства. В то же время известно, что соматизация характерна и для культур, имеющих подробный словарь эмоций (примером может служить арабская культура). Традиционная медицина в западных странах нацелена на соматические, а не

на психологические аспекты заболевания. Соматические симптомы отчасти упраздняют неприятный ярлык "психическая болезнь" и позволяют обратиться в медицинские учреждения. В отличие от психических заболеваний, в случае физической болезни во многих обществах у заболевшего есть возможность получить социальную поддержку, остаться в рамках норм солидарности и социального контроля [34].

В ряде исследований обнаружено, что конкретные эмоции приводят к определенным видам соматических заболеваний. Например, у беженцев значительно чаще, чем обычно, встречаются заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки) [17, 52]. Проведенные в Западной Европе обследования больных язвой желудка и двенадцатиперстной кишки выявили наличие среди них большого количества мигрантов - до 80% [9]. Жалобы описываются как "бульканье в животе", "внутренняя дрожь", "вибрация желудка"; возникающие симптомы могут вызвать страх, что, в свою

стр. 69

Психосоматические симптомы у вынужденных переселенцев из стран СНГ

Жалобы на здоровье	До переезда		В настоящее время	
	кол-во	%	кол-во	%
1. Головные боли	36	52.2	39	56.5
2. Головокружения	12	17.4	36	52.2
3. Боли в области сердца	30	43.5	45	65.2
4. Дискомфорт в области желудка, кишечника	15	21.7	33	47.8
5. Нарушения сна	12	17.4	27	39.1
6. Подавленное состояние	18	26.1	36	52.2
7. Частая смена, перепады настроения	6	8.6	27	39
8. Повышенная возбудимость	6	8.6	24	34.7
9. Быстрая утомляемость	9	13.1	42	60.9
10. Чувство тревоги, страха, неуверенности	9	13.1	36	52.2

очередь, приводит к судорогам и напряжению. Доказано существование отчетливой связи между функциями желудка и эмоциями. Так, было установлено, что задаваемые людям вопросы о ситуациях, связанных с озлобленностью, завистью к собственности и престижу, вызывают у них спазмы желудка [61]. Среди причин возникновения язвы двенадцатиперстной кишки нередко называют фрустрацию потребностей в привязанности и зависимости, часто наблюдаемой у беженцев.

Результаты проведенных нами исследований показали, что среди вынужденных переселенцев из стран СНГ наиболее распространены такие заболевания, как анемия, вегетососудистая дистония, гастрит, у беженцев из Афганистана - язва желудка и гастрит.

Сравнение симптомов, выявленных на основе самоотчетов 69 вынужденных переселенцев из стран СНГ о состоянии здоровья до отъезда и в настоящее время, показало следующее. Наибольшее количество опрошенных после переезда жалуются на боли в области сердца (45 человек - 65.2%) и головные боли (39 человек - 56.5%). Аналогичные симптомы значительное число респондентов испытывали также до переезда (см. таблицу). После переезда резко возрастает количество мигрантов, которых беспокоят частые головокружения и дискомфорт желудочно-кишечного тракта. Если до отъезда головокружения отмечались лишь у 17.4% (12 человек), то на новом месте они встречаются более чем у половины опрошенных; число страдающих заболеваниями пищеварительной системы увеличилось более чем в два раза.

После переезда все без исключения перечисленные симптомы становятся более распространенными. Особенно часто встречаются жалобы на хроническую усталость (42 человека - 60.9%), подавленное состояние (36 человек - 52.2%), перепады настроения (27 человек - 39%). Число тех, кто испытывает чувство тревоги, страха, неуверенности, возросло в 4 раза. Как правило, для вынужденных мигрантов характерно наличие сразу всех или нескольких симптомов. Возбуждение чередуется с резкой усталостью, эмоциональный всплеск - с безразличием, депрессией. Симптомы могут сохраняться в течение нескольких лет после переезда. Психика становится неустойчивой, расшатывается, снижается способность личности к адаптивным формам поведения.

Частой причиной развития психосоматического заболевания могут стать так называемые переживания потери объекта привязанности, в том числе длительная разлука с близкими, с родиной, переживание отсутствия привычной деятельности, профессии. В случае если потеря остается непреодоленной, у страдающих психосоматическими расстройствами может развиваться депрессия.

Мотивационно-потребностная сфера вынужденных мигрантов. Ситуация, в которой оказываются вынужденные мигранты, кардинально изменяет всю структуру их мотивов и потребностей, являющихся важнейшими регуляторами поведения человека, затрудняет удовлетворение потребностей различных уровней - от самых насущных до высших (в самоуважении и самореализации). Изменения в мотивационной сфере прослеживаются у вынужденных мигрантов еще до отъезда, когда препятствия, возникающие на пути удовлетворения потребностей различных уровней, приводят к усилению реакций страха, гнева, агрессии, которые постепенно становятся постоянными детерминантами поведения [24]. Результаты проведенных опросов свидетельствуют о продолжающихся негативных изменениях. У подавляющей части вынужденных переселенцев отсутствуют возможности для удовлетворения базовых потребностей - в еде, жилье, материальном благополучии.

стр. 70

В соответствии с принципом А. Маслоу об относительном приоритете актуализации мотивов потребности более высоких уровней начинают влиять на поведение лишь после того, как удовлетворены потребности низших уровней [10]. Без удовлетворения базовых потребностей человек не в состоянии стремиться к достижению высших целей. Исследование, проведенное в шести регионах России, подтвердило, что для вынужденных переселенцев материальные проблемы оказались самыми главными - почти 90% (194 человека) из них испытывают серьезные материальные трудности. Также остро стоит проблема жилья (более чем для половины отсутствие жилья - самая серьезная проблема на новом месте). Вынужденные переселенцы обычно без особых трудностей получают

регистрацию либо по месту жительства, либо по месту пребывания, но собственное жилье имеют меньше трети из них. Такая же часть живет в общежитии, около 20% (41 человек) снимают квартиру, 15% (32 человека) живут у родственников и знакомых. Вынужденные мигранты из дальнего зарубежья, как правило, вообще не имеют возможности законно зарегистрироваться даже временно: афганцы снимают квартиры или комнаты, объединяясь по несколько семей, в большинстве своем многодетных, и при этом постоянно находятся под угрозой выселения органами милиции.

Профессиональная сфера человека является связующим звеном между удовлетворением его низших и высших потребностей. С одной стороны, это источник доходов, позволяющий существовать, а с другой - основа для самореализации. Подавляющее большинство вынужденных переселенцев (187 человек) имеют среднеспециальное и высшее образование, в то время как возможность реализоваться в профессиональной сфере на новом месте получили лишь 10% (23 человека) опрошенных. Более половины (130 человек) вообще не имеют работы, остальные трудятся не по своей специальности. Иностранцы вынужденные мигранты, до последнего времени не имевшие законной возможности работать, в лучшем случае подрабатывают на рынках мелкими торговцами или грузчиками (даже те, кто учился в бывшем Советском Союзе и имеет специальности врача, юриста, педагога). Российское законодательство не позволяет лицам без гражданства или статуса беженца получать высшее образование, поэтому многие дети лиц, ищущих убежища, часто страдают от отсутствия возможности продолжить образование, что приводит к потере смысла жизни и проблемам экзистенциального плана.

Отвержение со стороны местного населения (включая дискриминацию при приеме на работу, детей - в школы и детские учреждения) не позволяет мигрантам занять достойное место среди людей и использовать свой потенциал, тем самым чрезвычайно затрудняется удовлетворение важнейших потребностей личности - в социальном признании и самореализации. Отсутствие условий для самореализации оказывается в некоторых случаях не менее важным препятствием для успешной адаптации, чем неудовлетворенность базовых потребностей. Особенно остро невозможность самореализации переживается людьми наиболее образованными, прежде преуспевающими, привыкшими вести активный образ жизни. Из опрошенных вынужденных переселенцев почти четвертая часть (52 человека) отмечает, что, несмотря на тяжелое материальное положение и жилищные проблемы, невозможность работать по специальности является для них важнейшей трудностью в настоящее время. Как правило, ощущения успеха и неудачи, удовлетворенности и неудовлетворенности определяются предшествующими достижениями. Поэтому наиболее неудовлетворенными чувствуют себя те вынужденные мигранты, у которых разрыв между социальным и материальным положением в прошлом и настоящем особенно велик.

Мотивационная сфера иностранных вынужденных мигрантов характеризуется еще одним моментом - выраженной установкой на отъезд из России. Если подавляющее большинство русскоязычных мигрантов навсегда покинули места прежнего проживания и планируют остаться и адаптироваться на новых местах, то основная масса иностранцев намерена уехать в западные страны. Подобные установки существенным образом сказываются на адаптации в России. Находясь в постоянном ожидании возможности уехать, афганские вынужденные мигранты не имеют мотивации адаптироваться к жизни в России и практически полностью изолированы от местного населения.

Выход у вынужденных мигрантов на первый план самых насущных жизненных потребностей и невозможность удовлетворения ведущих социальных потребностей (отсутствие работы и социального признания) приводят к резкому падению самооценки и

снижению уровня притязаний. Безысходность, невозможность удовлетворения потребностей различных уровней, социальная изоляция, экзистенциальный вакуум определяют рост среди вынужденных мигрантов суицидальных намерений и резко повышают риск суицидального поведения [43].

Стресс у вынужденных мигрантов. Высокий уровень стресса - определяющая черта состояния вынужденных мигрантов. Помощь им в преодолении стресса может быть эффективной в том случае, если понимается специфика их стресса. Психика мигрантов травмирована как вынужденным отъездом, так и сложным процессом

стр. 71

Рис. 1. Уровень посттравматического стресса у вынужденных переселенцев разных возрастных групп.

Рис. 2. Уровень посттравматического стресса у мигрантов из различных зон военных действий и межэтнической напряженности.

Рис. 3. Уровень посттравматического стресса и давность проживания на новом месте.

адаптации на новом месте. Если причиной миграции являются военные действия, то в большинстве случаев вынужденные мигранты после переезда находятся в состоянии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Еще одна особенность стрессового состояния вынужденных мигрантов заключается в том, что речь идет не только о пережитых ими травмах, но и об актуальных стрессогенных проблемах, приводящих к хроническому стрессу, с которым приходится сталкиваться психологу, работающему с такими людьми.

Мигранты по-разному переносят травмирующие события: кто-то способен сам справиться со стрессом, кому-то необходима помощь врачей и психологов. Как показали результаты исследования, наиболее уязвимыми оказываются люди старшего возраста. Особенно резко уровень стресса возрастает к 60 годам, хотя уже после 40 лет отмечается повышенная восприимчивость к стрессовым воздействиям (см. рис. 1).

Было обнаружено, что наибольшим уровнем стресса обладают мигранты с высшим образованием. Возможно, это связано с остро переживаемым отсутствием условий для самореализации и с более высоким уровнем осознания безысходности ситуации.

Причины миграции также определяют уровень и специфику ПТСР. Наиболее высок уровень посттравматического стресса у тех вынужденных переселенцев, которые приехали из зон военных конфликтов, например из Чечни. Для них характерна, с одной

стороны, фиксация на травмирующих событиях (зацикленность, неприятные ощущения, связанные с воспоминаниями о прошлом), а с другой - потеря интереса к жизни (эмоциональное оцепенение, отчужденность от окружающих, нежелание думать о будущем). Последнее в еще более значительной степени выражено у мигрантов, приехавших из других зон военных конфликтов (Таджикистан, Молдавия, Грузия). Самый низкий уровень стресса наблюдается у тех, кто приехал из мест, где не велись военные действия (см. рис. 2).

Результаты свидетельствуют и о том, что уровень посттравматического стресса, как это ни парадоксально, значительно выше у тех вынужденных мигрантов, которые покинули прежние места проживания довольно давно, еще в начале 90-х гг. (см. рис. 3). Этот факт позволяет сделать предположение о том, что, с одной стороны, пережитый мигрантами стресс зачастую с течением времени не уменьшается, а переходит в хроническую форму, с другой - травматический опыт, вытесняясь в бессознательное, может проявляться позже и иметь отдаленные последствия.

Полученные данные позволяют сделать следующий вывод: психологическая помощь в преодолении симптомов посттравматического стресса, в первую очередь, необходима вынужденным мигрантам, выехавшим из мест военных действий, людям пожилого возраста, женщинам, и тем, кто не может реализовать свои возможности. Также важно оказать помощь тем, кто уже достаточно давно живет на новом месте и чье психическое состояние только ухудшается со временем.

Представление о трудностях социокультурной адаптации мигрантов на новом месте дает анализ результатов применяемой нами модифицированной методики Дембо-Рубинштейн. С ее помощью можно оценить разницу восприятия мигрантами условий жизни до и после переезда. У русскоязычных мигрантов эта разница достаточно велика, что свидетельствует о чрезвычайно тяжелых последствиях вынужденного переезда даже для тех, кто, казалось бы, вернулся на свою историческую родину. Гораздо труднее переживается при-

стр. 72

выкание к новой среде беженцами из других стран (см. рис. 4). У них сложности адаптации усугубляются незнанием языка, обычаев, резко отличающимися природными и климатическими условиями. Эти различия отчетливо осознаются самими беженцами.

Афганские беженцы по сравнению с прошлым сегодня ощущают себя не только несчастными, обнищавшими и потерявшими здоровье, но и поглупевшими. Чужой язык, совершенно другой образ жизни, резко отличающаяся культура, непривычный климат вносят хаос в сознание беженцев, разрушают привычные жизненные схемы и ориентации. Новые схемы и ориентации еще не сформированы, что определяет высокую неадекватность поведения беженцев. Неудивительно, что люди начинают сомневаться даже в своих умственных способностях.

Взаимоотношения с местным населением.

Оказавшись в новой социокультурной среде, зачастую чуждой и недоброжелательной, мигранты ищут и выбирают различные стратегии адаптации. Отвержение со стороны

принимающего населения приводит к возникновению у них изоляционистских установок и ориентации на "своих".

Мигранты привносят в жизнь принимающих регионов культурное разнообразие, сформировавшиеся в иных условиях ценности, нормы, обычаи и традиции. У местного населения отличающаяся внешность, поведение мигрантов вызывают непонимание и раздражение, что способствует возникновению взаимной нетерпимости и конфликтов. Объединение мигрантов в группы зачастую ускоряет и усиливает процесс их превращения в устойчивый объект негативных социальных установок, что приводит к распространению среди населения так называемой мигрантофобии. В свою очередь, она становится важным социально-психологическим фактором, интенсифицирующим процессы внутригрупповой мобилизации мигрантов, и влияет на ее формы и механизмы. Рост мигрантофобии усиливает социальную напряженность в обществе.

Полноценное взаимодействие с окружающими людьми - важнейший показатель адаптации мигрантов в новой среде. Беженцы из стран Центральной Азии и Африки, отличающиеся по внешнему виду от местного населения, являются постоянным объектом негативных высказываний и агрессивных действий. Межкультурное взаимодействие осложняется тем, что беженцы из дальнего зарубежья в большинстве своем находятся в полной социальной изоляции от местного населения. Имеющиеся контакты кратковременны и носят эпизодический характер, зачастую они ограничены общением с правоохранительными органами, представителями общественных организаций и покупателями на рынках, где беженцы подрабатывают. Только единицы имеют друзей и близких знакомых среди местного населения (как правило, те, кто прежде учился в Советском Союзе). Таким образом, иностранные мигранты даже после многих лет пребывания в России практически не знают русского языка, не имеют представления о местных обычаях и традициях, незнакомы с правилами поведения, принятыми в стране пребывания. Продолжая следовать нормам, принятым в собственной культуре, афганские и африканские беженцы вызывают непонимание и неприязнь у местного населения.

Отношения русскоязычных вынужденных мигрантов с местным населением также складываются не лучшим образом: надежды не оправдались - их встретили неприветливо на исторической родине. Четвертая часть опрошенных мигрантов (51 человек) страдает от недостатка дружеского общения. Почти половина (103 человека) расценивает отношение к себе со стороны местных жителей как безразличное и равнодушное. Ощущение социального вакуума усугубляется расхождением между ожиданиями мигрантов и реальностью. Отсутствие полноценного общения и взаимодействия с местным населением приводит к возникновению чувства отчужденности, ненужности и бесполезности.

Большинство русскоязычных мигрантов приезжают в Россию из крупных городов, столиц бывших союзных республик. Оказавшись зачастую в сельской местности, они растеряны, их удивляет "беспробудное пьянство" коренных жителей, неустроенный быт. Немного освоившись, мигранты начинают предпринимать попытки что-то изменить, приблизить свой образ жизни к городскому - проводят в дома воду, электричество. Подобная активность вызывает у местных жителей недоумение и раздражение: "Всегда так жили и

Рис. 4. Оценка условий жизни до и после переезда беженцами из Афганистана и внутренними мигрантами в России.

ничего", "Со своим уставом в чужой монастырь не ходят". Если же мигрантам удалось привести с собой что-то из нажитого имущества, это вызывает массу негативных эмоций у местного населения: "Какие же они беженцы - живут лучше нас".

Спустя несколько лет после проживания на новом месте ситуация не улучшается, и даже по истечении 5 - 7 лет русские мигранты испытывают "чувство одиночества", "недостаток дружеского общения" и ощущают себя "чужими" и "лишними". Бытует мнение, что если решены материальные и жилищные проблемы, остальные вопросы решатся сами собой. Однако многие из тех мигрантов, которые получили жилье и устроились на работу, не менее остро ощущают наличие вокруг себя "социального вакуума", сталкиваются с отсутствием взаимопонимания с соседями и коллегами по работе, чувствуют себя выброшенными из жизни общества.

Русские вынужденные мигранты характеризуют представителей местного населения в Центральной России как равнодушных, холодных, ленивых, завистливых, лицемерных, грубых, продажных, невнимательных. Лишь совсем немногие отмечают у местных жителей положительные качества: отзывчивость, добродушие, порядочность. В свою очередь, в глазах местных жителей вынужденные переселенцы выглядят агрессивными, раздражительными, нервными, недоброжелательными, недоверчивыми, неуверенными, забытыми, приспособливающимися, высокомерными, наглыми. Подобные взаимные представления двух категорий людей отражают высокую степень неприятия ими друг друга и обостряют отношения между мигрантами и местными жителями, являясь важнейшим фактором, осложняющим социокультурную адаптацию.

Кризис идентичности. Э. Эриксон рассматривал психосоциальный кризис как неизбежный этап на пути развития личности к обретению новой, более зрелой идентичности. Он также подчеркивал, что кризис идентичности может проявиться у определенных групп людей, классов и в некоторые периоды истории, становясь чем-то вроде "второго рождения" [42]. Подобное "второе рождение" приходится пережить и подавляющему большинству вынужденных мигрантов, оказавшихся в совершенно новой жизненной ситуации.

Кризис идентичности обычно определяется как потеря чувства самого себя, как невозможность приспособиться к изменившимся обстоятельствам, как разрыв между требованиями, предъявляемыми новой ситуацией, и прежними установками и взглядами [31]. По мнению Г. М. Андреевой, о кризисе идентичности можно говорить в том случае, когда большинство социальных категорий, посредством которых человек определял собственное место в обществе, кажутся утратившими свои границы и ценность. Одновременно происходит и переоценка своей группы принадлежности и своего места в ней, а как результат - переоценка и самой ситуации в целом [1].

У вынужденных мигрантов кризис идентичности возникает как в результате событий, связанных с причинами миграции, так и вследствие культурного шока и адаптации в новой среде. В результате переживаемых ими событий оказывается разрушенным само основание идентичности - происходит трансформация той картины мира, которая формируется с самого рождения и включает в себя широчайший диапазон образов, представлений, мнений, убеждений, отношений - от звуков, запахов, климата, природы,

родного языка, обычаев и традиций, отношений в семье и на работе до осознания себя гражданином определенной страны.

Как правило, трансформации идентичности возникают у вынужденных мигрантов еще до переезда. В каждом конкретном случае принятие решения о вынужденной миграции обусловлено действием различных факторов, наиболее значимыми и трагическими среди которых, конечно же, являются военные действия в местах исхода мигрантов, представляющие угрозу жизни. Человек, ставший свидетелем войн, кровопролитий, потерявший родных и близких, коренным образом переосмысливает нормы и ценности существования. При этом неминуемо изменяется как самоотношение, так и отношение к окружающим. При попадании в "мирную", безопасную среду повседневные проблемы окружающих кажутся мелкими и незначительными; если кто-то не имеет сходного жизненного опыта, он воспринимается неспособным понять человека, пережившего трагические события и так много потерявшего в своей жизни.

Следующий удар по идентичности личность вынужденного мигранта получает в ходе приспособления к условиям жизни в новой социокультурной среде. Именно на этапе адаптации начавшиеся до переезда преобразования идентичности становятся критическими. Вынужденный мигрант делает для себя два важнейших открытия, имеющие драматические для личности последствия: во-первых, начинает осознавать свою непохожесть на местное население и, во-вторых, остро чувствовать свою ненужность и бесполезность.

Через кризис идентичности проходят практически все вынужденные мигранты. В силу объективных и субъективных причин у одних он выражен в большей степени, у других - в меньшей. Отсутствие материальных и жилищных проблем помогает лишь ослабить протекание кризиса, но не избежать его. Кризис идентичности влечет за

стр. 74

собой изменения личности, и в результате - человек перестает узнавать самого себя. Представление о себе теряет целостность, идентичность "рассыпается": кто Я? Какой Я? Что Я могу? Ответить на эти вопросы мигрантам становится чрезвычайно трудно.

На примере афганских беженцев можно рассмотреть, как кризис идентичности затрагивает самые разные ее составляющие, в первую очередь, самые важные: гражданскую, этнокультурную, тендерную, семейную, профессиональную, возрастную. В современном обществе, где каждый человек является гражданином своей страны, вынужденные мигранты оказываются вне гражданской принадлежности. Получение статуса беженца наделяет человека определенными правами. Отсутствие даже этого статуса у подавляющего большинства афганских мигрантов в России усугубляет все испытываемые ими трудности и страдания. Ощущение себя вне закона, вне принадлежности к какому-либо государству порождает у человека чувство собственного бесправия, незащитности, вседозволенности действий по отношению к нему. На задаваемый себе вопрос: "Кто Я?" - часто напрашивается только один ответ: "Никто". Появляется неуверенность в себе, снижается самооценка, уровень притязаний. Ощущение постоянной неуверенности порой вырастает до фобических состояний, страхов преследования. Исходящая от беженцев неуверенность передается окружающим, у одних порождая сочувствие, жалость, у других - презрение, негативизм, а стражам порядка позволяет безошибочно вычислять их в толпе.

Попадание в новую культуру, ее сравнение со своей закономерно влечет за собой изменения этнической и культурной идентичности [22]. Изменяется структура свойственных афганской культуре ценностных ориентации. Следование этим ценностям становится нелогичным в новой культуре. Афганская культура кардинально отличается от той, в которой они оказались. Внутренняя и внешняя непохожесть на местное население создает у беженцев ощущение себя "чужими", "лишними", людьми второго сорта. Кроме того, приобретают значимость этнические различия между самими афганцами, которые ранее не были так важны.

Вслед за изменениями культурной идентичности меняются тендерные роли. Мужчины-афганцы, оказавшись в России, начинают вести более свободный образ жизни, совершенно нетипичный для афганской культуры. Начиная употреблять спиртные напитки, они достаточно быстро алкоголизируются, теряют контроль над своими действиями. Зачастую возникшие потребности в изменении даже не осознаются, отходят на второй план перед объективными сложностями. Трансформации тендерной идентичности тесно связаны с трансформациями семейной идентичности. В семьях афганских вынужденных мигрантов изменяются как отношения между супругами, так и детско-родительские отношения. Женщины под влиянием местной культуры становятся более свободными и независимыми.

Мужчина, переставший быть полноценным кормильцем, полностью обеспечивающим семью, в свою очередь уже сомневается, вправе ли он быть таким строгим, как в Афганистане. В результате между супругами возникает взаимное непонимание, нарастает отчуждение, происходит охлаждение отношений. С детьми, которые гораздо быстрее родителей приняли существующие в новой культуре нормы и ценности, родителям становится сложнее найти общий язык. С ними уже невозможно общаться так, как это принято в афганской культуре. Они хотят быть похожими на своих российских сверстников, так же, как они, одеваться, проводить с ними время. Афганцам-родителям приходится мириться с изменениями, происходящими с их детьми, и принимать эти изменения.

Изменения личностной идентичности проявляются также в смене значимости структурных компонентов идентичности. Например, в структуре идентичности беженцев из Афганистана начинает приобретать более важное значение возрастная идентичность. В силу культурных особенностей многие афганцы не имеют точного представления о том, сколько им лет, и свой возраст определяют лишь приблизительно. В России, где свой возраст и день рождения знает даже маленький ребенок, это выглядит непривычным и странным. Афганцы вынуждены привыкать к тому, что о возрасте их спрашивают в общественных организациях наряду с выяснением имени и фамилии. Зачастую тот возраст, который называют афганцы, не соответствует реальному, тем не менее, в их идентичности значимость приобретает компонент, ранее не имевший большого значения.

Серьезные трансформации претерпевает и профессиональная идентичность: беженцы из Афганистана, кем бы они ни были у себя на родине - журналистами, врачами, офицерами, учителями, вообще не имеют возможности устроиться в России на работу никем, кроме грузчиков или в лучшем случае торговцев на рынке.

У русскоязычных вынужденных мигрантов, длительное время проживавших среди людей других национальностей и культур, важнейшей составляющей идентичности, подвергающейся трансформации, является этническая идентичность. Исследования показали, что этническая идентичность вынужденных мигрантов может разрушаться, деформироваться или усиливаться

Рис. 5. Типы этнической идентичности у вынужденных мигрантов из зон с различной степенью напряженности.

либо по типу гипоиентичности (отказ от ценностей собственной этнической группы, этнический нигилизм), либо гиперидентичности (по типу этноизоляционизма, этноэгоизма, национального фанатизма), либо по типу невротической этнофобии [23, 26, 55].

Если иностранные мигранты, выезжая на территорию другой страны, хотя бы предполагают существование культурных различий, то русские переселенцы до переезда уверены, что они наконец-то окажутся среди "своих", поэтому осознание после миграции своих различий с местным русским населением наносит их самосознанию тяжелейшую травму. Большинство русских переселенцев проживали среди инокультурного населения в течение либо всей жизни, либо ее большей части, что отразилось на их внешнем и внутреннем облике. В процессе длительного проживания в иноэтнической среде русские перенимали у коренного населения традиции, обычаи, рисунок вербального и невербального поведения (жесты, акцент, характерные возгласы). Тем не менее, эти особенности не актуализировались в сознании русского населения ближнего зарубежья до переезда на территорию Центральной России. Только оказавшись в ситуации вынужденной миграции, русские переселенцы с удивлением обнаруживают наличие культурной пропасти между собой и местными русскими. Приходит понимание того, что русские "там" и русские "здесь" - это совершенно разные люди. Оказывается, что у русских мигрантов гораздо больше сходства с казахами, киргизами, узбеками, они впитали в себя традиции и обычаи этих народов и в то же время, проживая среди инонационального населения, старались не "запятнать" облик русского человека.

Направления трансформаций этнической идентичности определяются как объективными причинами, так и индивидуальными особенностями. Важнейшим фактором, оказывающим существенное влияние на то, каким образом изменяется идентичность вынужденных мигрантов, являются события, предшествовавшие миграции. Причины, повлиявшие на отъезд людей из Чечни, стимулировали у этих мигрантов всплеск гиперидентичности - резкое предпочтение собственной этнической группы и выраженный негативизм по отношению к другим национальностям. Предшествовавшие отъезду трагические события - война, свидетельство гибели людей - привели к тому, что для них в значительно большей степени, чем для других мигрантов, характерно усиление тенденций этноэгоизма, этноизоляционизма и национального фанатизма. Напротив, этническую индифферентность, этнонигилизм и высокую позитивную этническую идентичность демонстрируют по сравнению с другими группами те мигранты, которым посчастливилось уехать, не пережив военных действий (см. рис. 5).

Не только события, пережитые до отъезда, но и условия жизни на новом месте влияют на направление изменений этнической идентичности. Так, из четырех категорий мигрантов с различными жилищными условиями (имеют собственное жилье, снимают квартиру, живут в общежитии, живут у родственников и знакомых) резко выражены тенденции гиперидентичности (этноэгоизм, этноизоляционизм и национальный фанатизм) у тех из

них, кто живет в общежитии. Неустроенность, а возможно, и компактное проживание мигрантов, не позволяющее забыть о пережитых событиях, способствуют усилению негативного отношения к другим этническим группам. У этой же категории одновременно обнаруживаются и значительно более выраженные, по сравнению с другими, этнонигилистические тенденции: нежелание следовать собственным этнокультурным ценностям. Таким образом, в сознании наиболее неустроенной части мигрантов негативное отношение к другим сосуществует с негативным отношением к собственной группе (см. рис. 6).

Обнаруживаются существенные различия в изменении этнической идентичности вынужденных переселенцев в зависимости от того, как давно им пришлось уехать. В большей степени изменения в сторону усиления гиперидентичности выражены у мигрантов, переселившихся 5 - 7 лет назад (в 1994 - 1996 гг.). Вероятно, у тех, кто приехал позже (в 1997 - 1999 гг.), серьезные трансформации идентичности еще не произошли, а самосознание переселенцев, приехавших раньше (8 - 10 лет назад), либо не подвергалось таким серьезным трансформациям, либо за достаточно длительный период после отъезда пришло в норму.

Немаловажную роль в изменениях этнического самосознания играют половозрастные особен-

стр. 76

ности. У мигрантов-мужчин сильнее, чем у женщин, выражены тенденции гиперидентичности (см. рис. 7).

Анализ данных эмпирического исследования показывает, что формирование негативного отношения к другим этническим группам наиболее характерно для самых молодых вынужденных переселенцев, в то время как самосознание людей среднего возраста трансформируется в сторону неприятия или безразличного отношения к собственной этнической группе.

Направления психологической помощи вынужденным мигрантам. Правильно организованная психологическая помощь беженцам и вынужденным переселенцам способна смягчать возникающие сложности социокультурной адаптации и осуществлять плавную интеграцию мигрантов в принимающее общество. Для этого психологическая помощь должна быть направлена на активизацию внутренних ресурсов вынужденных мигрантов, овладение эффективными способами самопомощи, преодоление кризисной жизненной ситуации, симптомов посттравматического стресса и возникших в силу жизненных обстоятельств тенденций социального иждивенчества и инфантилизма.

Закономерным результатом многолетних исследований стала организация специализированной психологической помощи вынужденным мигрантам. В 1998 г. впервые в России открылся Центр социально-психологической адаптации и реабилитации беженцев из дальнего зарубежья Российского Общества Красного Креста (РОКК). В 1999 г. начала свою работу программа УВКБ ООН "Психологическая поддержка беженцев и лиц, ищущих убежище", осуществляемая Научно-практическим центром психологической помощи "Гратис" (руководитель программы - Г. У. Солдатова). Целью программ РОКК и УВКБ ООН стало оказание психологической поддержки беженцам и лицам, ищущим убежища, из дальнего зарубежья, испытывающим серьезные психологические трудности в

преодолении негативных последствий вынужденной миграции и адаптации к жизни в России. В 1999 г. Российским Обществом Красного Креста в рамках программы "Миграция населения" было начато создание сети психологической помощи мигрантам, охватывающей те регионы России, в которых зафиксирован наибольший приток вынужденных мигрантов. Если в начале деятельности программ психологические службы были развернуты в шести областях России, то в настоящее время в рамках программ РОКК "Миграция населения" и "Экстренная помощь перемещенным лицам на Северном Кавказе и юге России" психологическую поддержку вынужденным мигрантам оказывают уже в 26 областных и краевых приемных РОКК. Совместными

Рис. 6. Типы этнической идентичности вынужденных мигрантов в зависимости от жилищных условий на новом месте.

Рис. 7. Типы этнической идентичности у мужчин и женщин.

усилиями психологов Центра "Гратис", кафедры психологии личности факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова и сотрудников РОКК для психологов, работающих в региональных приемных РОКК, на протяжении 1999 - 2001 гг. готовятся и проводятся обучающие семинары и "круглые столы", основная цель которых - представить в лекционной форме и на практических занятиях систематизированные знания из разных областей психологической науки, полезные для практической работы с вынужденными мигрантами, и таким образом способствовать специализации участников семинара - профессиональных психологов как психологов-консультантов по оказанию психологической поддержки вынужденным мигрантам, страдающим посттравматическими стрессовыми расстройствами и испытывающим серьезные проблемы социокультурной адаптации. Помимо знакомства с различными психотерапев-

стр. 77

тическими подходами и методами, возможностями их применения в психологической работе с вынужденными мигрантами семинары активизируют непосредственный обмен опытом, необходимый психологам-практикам, обсуждение результатов эмпирических исследований и новых практических разработок.

В работе с вынужденными мигрантами мы применяем индивидуальное и семейное консультирование, групповые тренинги для детей и взрослых. Психолог, оказывающий помощь вынужденным мигрантам, вправе работать в любой парадигме и использовать те методы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии, которыми он владеет и применяет, взаимодействуя с другими клиентами. Однако при этом чрезвычайно важна гуманистическая ориентация психолога, работающего в рамках любого направления.

В гуманистической психологии [10, 19, 30] задаются направления психологической помощи, которые наиболее подходят для работы с вынужденными мигрантами. Это особенно важно для преодоления кризиса идентичности - важнейшей психологической

проблемы вынужденного мигранта: прежде чем определить, как дальше жить и что делать, следует выяснить, кто же Я такой. В этой ситуации главная задача психолога - помочь вынужденному мигранту собрать "рассыпавшуюся идентичность из осколков", воссоздать ее целостность. Предоставить человеку возможность задуматься над тем, кто он такой, кем он был раньше и кем может стать в будущем, что соответствует его природе, желаниям, потребностям, - значит помочь ему обрести путь к этическим и ценностным решениям, к более мудрым актам выбора, к должному [10]. Представление о себе уже никогда не будет прежним, но важно добиться его определенности и целостности. Вынужденный мигрант должен осознать происходящие изменения. Для этого ему нужно попытаться ответить на вопросы: что во мне изменилось? Что никогда не станет прежним во мне? Как изменились мои близкие и как эти изменения повлияли на наши отношения? Кто я в этой новой жизни? Каким я хочу быть? Осознание изменений может стать первым шагом на пути воссоздания идентичности, возрождения личности, обретения самого себя.

Залогом успешной адаптации для вынужденных мигрантов является установление дружеских связей, доброжелательных отношений с окружающими людьми. Для развития конструктивных отношений между вынужденными мигрантами и местными жителями нами разработаны тренинги толерантности и позитивного взаимодействия.

Главная цель мигранта - обустройство на новом месте, что невозможно без налаживания позитивных взаимоотношений с широким кругом людей. Существует ряд причин, по которым мигранты и принимающее население испытывают затруднения в понимании и взаимодействии. Установлению доброжелательных отношений и продуктивных контактов между ними препятствуют различия в ценностных ориентациях и установках, формах поведения, в традициях, обычаях и формирующееся вследствие этого двустороннее неприятие друг друга. Кроме того, черты характера, акцентирующиеся в результате экстремальных жизненных ситуаций, к которым по праву можно отнести вынужденную миграцию, осложняют общение мигрантов с другими людьми. Важно также учитывать, что отвержение "пришлых" со стороны новых соседей - закономерное явление в межчеловеческих отношениях. Негативизм к "чужакам" особенно обостряется в кризисные периоды в жизни общества, один из которых и переживает Россия в настоящее время. В такой ситуации чрезвычайно актуальными становятся программы, направленные на установление духа терпимости, освоение культуры мира, развитие межкультурного понимания. Естественно, что первостепенную роль в установлении культуры мира в конкретном обществе играет социальная политика, идеология, проводимая через средства массовой информации и воздействующая одновременно на сознание больших групп людей. Тем не менее, разработка и внедрение в социальную практику психологических программ изменения установок интолерантного сознания вносят важнейший вклад в гуманизацию человеческих отношений, а поскольку любые отношения подразумевают взаимодействие двух или более сторон, необходимы программы, предназначенные для разных категорий. Тренинг позитивного взаимодействия разработан нами для вынужденных мигрантов в расчете на то, что изменение негативистских установок мигрантов в отношении местного населения, сформировавшихся в результате сложностей адаптации, может стать первым шагом на пути к миру и взаимопониманию. Тренинг толерантности предназначен для работы с принимающим населением. Особую актуальность приобретает тренинг для старшеклассников, которым предстоит в дальнейшем строить отношения со своими сверстниками - детьми беженцев и вынужденных переселенцев, живущих рядом с ними [25]. Основными целями тренингов являются: развитие чувства собственного достоинства и умения уважать достоинство других, развитие способности к самоанализу, самопознанию; формирование позитивного отношения к своему и другим народам; обучение конструктивным способам выхода из

конфликтных ситуаций, выражению своих чувств и переживаний без конфликтов и насилия; развитие социальной восприимчивости, социального воображения, доверия, эмпатии, сочувствия, сопереживания, умения выслушивать другого человека;

стр. 78

совершенствование коммуникативных навыков, укрепляющих социальные связи; обучение межкультурному пониманию и толерантному поведению в межэтнических отношениях.

Учитывая существующие различия в традициях, обычаях, ценностях, поведении мигрантов и принимающего населения, которые зачастую не осознаются вынужденными мигрантами, особенно в том случае, когда речь идет о русских вынужденных переселенцах, основное внимание в работе с вынужденными мигрантами психолог должен уделять социокультурной адаптации. Поэтому важнейшей частью психологической помощи вынужденным мигрантам стала разработка тренинга социокультурной адаптации. Мы опирались на богатый американский и европейский опыт групповой работы с культурными меньшинствами и мигрантами. Главным структурным психотехническим каркасом для разрабатываемого тренинга стала модель культурного научения Р. Брислина, предложившего пять программ кросскультурной ориентации: (1) тренинг самосознания; (2) когнитивный тренинг; (3) тренинг атрибуции; (4) поведенческий тренинг; (5) обучение практическим навыкам [37]. Была использована и концепция позитивной психотерапии Н. Пезешкиана, соединившая в себе восточную мудрость и европейский прагматизм. Ее называют также "психотерапия реальностью" или "психотерапия здравым смыслом". Одним из главных принципов позитивной психотерапии считается транскультурное мышление, включающее множество индивидуально, семейно и культурно обусловленных явлений и предполагающее единство в многообразии. Транскультурная психотерапия - это метакоммуникация, коммуникация над конфликтами; она пытается создать такой "язык", благодаря которому каждый мог бы понять другого, но при этом сохранил бы свой родной язык. Таким образом, формируется межкультурный подход, направленный на расширение представлений участников тренинга о своих проблемах в ходе знакомства с иным реагированием и отношением к сути его проблемы в других культурах [17].

Главной целью разработанного нами социокультурного тренинга стало обучение вынужденных мигрантов навыкам и способам поведения, которые позволили бы им адекватно взаимодействовать с представителями принимающей культуры. В отличие от задач традиционных тренингов социокультурных умений нами ставятся также и другие: обучить участников способам психорегуляции, снятия нервного напряжения, улучшения функционального состояния; в условиях атмосферы безусловного принятия и доверия предоставить им возможность для достижения личностного роста, осознания своих проблем и поиска средств для их решения; помочь в снижении тревожности, неуверенности и преодолении недоверия к миру, которые неизбежно возникают у вынужденных беженцев при попадании в новую среду. Тренинг разработан таким образом, что в его структуру включены темы, не только непосредственно затрагивающие кросскультурные различия, но и предполагающие обсуждение тех проблем, которые обусловлены попаданием беженца в новую среду и закономерно возникают в других жизненных сферах человека, пережившего вынужденную миграцию, например трения в семейных отношениях. Исходя из вышеперечисленных препятствий, возникающих на пути социокультурной адаптации, в тренинг включены четыре основных цикла, каждый

из которых рассчитан на 2 - 4 занятия; стресс и способы борьбы с ним; коммуникативные навыки в межкультурном взаимодействии; семейные отношения; измерения культур (пространство, время).

В зависимости от особенностей контингента вынужденных мигрантов и конкретной группы, с которой проводится тренинг, возможны видоизменения: включение дополнительных тем, модификации разработанных занятий. Так, при работе с беженцами из Афганистана необходимо учитывать тендерную специфику: здесь исключается формирование смешанных по половому признаку групп, поэтому при организации тренинга в мужских и женских группах акцент ставится соответственно на мужских и женских проблемах.

Опыт проведенных исследований и практической работы с вынужденными мигрантами позволит в дальнейшем развивать, дополнять и совершенствовать формы и методы оказания психологической помощи беженцам и вынужденным переселенцам в процессе их адаптации к новой жизненной ситуации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Андреева Г. М.* Психология социального познания. М., 2000.
2. *Витковская Г. С.* Направленное расселение вынужденных мигрантов: социальная цена прописки // Вынужденные мигранты и государство. М., 1998. С. 250 - 257.
3. Вынужденная миграция и права человека / Под ред. М. Арутюнова. М., 1998.
4. *Гриценко В. В.* Русские среди русских: проблемы адаптации вынужденных мигрантов и беженцев из стран ближнего зарубежья в России. М.: ИЭА РАН, 1999.
5. *Зайончковская Ж. А.* Прогноз миграции населения // Социол. журнал. 1995. N 3. С. 22 - 27.
6. *Комарова О. Д.* Социально-демографическая характеристика и основные проблемы вынужденной миграции в России // Вынужденные мигранты: интеграция и возвращение. М., 1997. С. 15 - 32.
7. *Лебедева Н. М.* Социальная психология этнических миграций. М., 1993.

стр. 79

8. *Левкович В. П., Панкова Н. Г.* Социально-психологические проблемы этнического сознания // Социальная психология и общественная практика. М., 1985. С. 138 - 153.

9. *Любан-Плоцца Б., Пельдинггер В., Креггер Ф., Ледерах-Хофман К.* Психосоматические расстройства в общей медицинской практике. СПб.: Психоневрологический институт им. В. М. Бехтерева, 2000.

10. *Маслоу А.* Новые рубежи человеческой природы. М.: Смысл, 1999.

11. *Мукомель В. И.* Федеральное и региональное законодательство о правах вынужденных мигрантов // Вынужденные мигранты и государство. М., 1998. С. 103 - 422.
12. Население России / Под ред. А. Г. Вишневской. М., 1997.
13. *Науменко Л. И.* Особенности социальной перцепции внутригрупповой интеграции и межгрупповой дифференциации (по материалам социально-психологического исследования межэтнических отношений в Литве и Белоруссии): Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1992.
14. Общая психодиагностика / Под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. М., 1987.
15. *Остапенко Л. В., Субботина И. А.* Русские в Молдавии: потенциальные мигранты и стабильные жители // Вынужденные мигранты: интеграция и возвращение. М., 1997. С. 183 - 200.
16. *Павленко В. Н., Таглин С. А.* Введение в этническую психологию: Учебное пособие. Харьков, 1992.
17. *Пезешкиан Н.* Психосоматика и позитивная психотерапия. М., 1996.
18. Практикум по психодиагностике. М., 1990.
19. *Роджерс К. Р.* Консультирование и психотерапия: новейшие подходы в области практической работы. М.: Эксмо-пресс, 1999.
20. *Савоскул С. С.* Русские переселенцы и Россия: взгляд из нового зарубежья // Вынужденные мигранты и государство. М., 1998. С. 289 - 312.
21. *Собчик Л. Н.* Методы психологической диагностики. М., 1990. Вып. 2.
22. *Солдатова Г., Шайгерова Л.* Кризис идентичности у вынужденных мигрантов из Афганистана // Мигранты из дальнего зарубежья. М., 2000. С. 17 - 22.
23. *Солдатова Г. У.* Психология межэтнической напряженности. М., 1998.
24. *Солдатова Г. У., Шайгерова Л. А.* От гражданина до беженца: ценности и мотивы поведения русских ближнего зарубежья // Ценности и символы национального самосознания в условиях изменяющегося общества. М., 1994. С. 120 - 138.
25. *Солдатова Г. У., Шайгерова Л. А., Шарова О. Д.* Жить в мире с собой и другими: тренинг толерантности для подростков. М.: Генезис, 2000.
26. *Солдатова Г. У., Шайгерова Л. А., Шлягина Е. И.* Нарушения этнической идентификации у русских мигрантов // Социол. журнал. 1994. N 3. С. 144 - 150.
27. *Стефаненко Т. Г.* Этнопсихология. М., 1999. Вып. 1, 2, 3.
28. *Тарабрина Н. В.* Экспериментально-психологическая методика изучения фрустрационных реакций. Л., 1984.

29. *Филиппова Е. И.* Роль культурных различий в процессе адаптации русских переселенцев // Идентичность и конфликт в постсоветских государствах. М., 1997. С. 135 - 150.
30. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
31. *Хесле В.* Кризис индивидуальной и коллективной идентичности // Вопросы философии. 1994. N 10. С.112 - 123.
32. *Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г.* Соматизация: история понятия, культуральные и семейные аспекты, объяснительные и психотерапевтические модели // Московский психотерапевтический журнал. 2000. N 2. С. 5 - 50.
33. *Шлягина Е. И., Ениколопов С. Н.* Методы изучения этнической толерантности личности // Стефаненко Т. Г., Шлягина Е. И., Ениколопов С. Н. Методы этнопсихологического исследования. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1993.
34. *Al-Issa I.* Culture and mental illness in an international perspective // Working with culture. Psychotherapeutic interventions with ethnic minority, children and adolescents // Eds.: L. Vargas, D. Koss-Choino. San-Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1992. P. 3[^]9.
35. *Beiser M., Turner R., Ganesan S.* Catastrophic stress and factors affecting its consequences among Southeast Asian refugees // Soc. sci. and med. 1989.V. 28. P. 183 - 494.
36. *Berry J. W.* Psychology of acculturation: Understanding individuals moving between cultures // Applied cross-cultural psychology / Ed. by R. W. Brislin. L., 1990. P. 232 - 253.
37. *Brislin R.* Translation and content analysis of oral and written materials // Handbook of cross-cultural psychology. Boston: Allyn and Bacon, 1980. V. 2.
38. *Burns R.* The self-concept: theory, measurement and behavior. N.Y., 1979.
39. *Burton Y. W. (ed.).* Conflict: human needs theory. N.Y.: St. Martin's press, 1990.
40. *Cannon W. B.* Wut, Hunger, Angst und Schmerz. Urban und Scywarzenberg. Miinchen, Berlin, Wien. 1975.
41. *Coser L. A.* The functions of social conflicts. Glencoe, Il.: Free press, 1956.
42. *Erikson E.* Psychosocial identity // A way of looking at things. Selected papers / Ed. by S. Schlein. N.Y.: W.W. Norton and Company, 1995.
43. *Ferrada-Noli M.* Posttraumatic stress disorder and suicidal behaviour in immigrants to Sweden: An epistemiological, cross-cultural and psychiatric study. Stockholm: The Karolinska Institute, 1996.
44. *Fisher R. J.* The Social psychology of intergroup and international conflict resolution. N.Y.: Springer-Verlag, 1990.
45. *Furnham A., Bochner S.* Culture shock: psychological reactions to unfamiliar environments. L. and N.Y., 1986.

46. *Gudykunst W.B., Ting-Toomey S., Chua E.* Culture and interpersonal communication. Beverly Hills, C.A.: Sage Publications, 1988.

стр. 80

47. *Hofstede G.* Culture's Consequences: International Differences in Work-related Values. Beverly Hills, C.A.: Sage, 1984.

48. *Ivey A. E., Bradford-Ivey M., Simek-Morgan L., Cheatham H. E. et al.* Counseling and psychotherapy: A multicultural perspective. Needham Heights, Mass.: Allyn and Bacon, 1997.

49. *Kuhn M., McPartland T.* An empirical investigation of self-attitudes // American sociological review. 1954. V. 19. N 1.

50. *Marsella A. J., Friedman M. J., Gerrity E. T., Scurfield R. M. (eds.)* Ethnocultural aspects of posttraumatic stress disorder: Issues, research, and clinical applications. Washington: American psychological association, 1996.

51. *Maslow A.* Motivation and Personality. N.Y., 1954.

52. *McGuigan H.* Peptic ulcer // Harrison's principles of internal medicine, 9th edn: 1371 - 1385. McGraw-Hill International Book Company, 1980.

53. *Oberg K.* Culture shock: Adjustment to new cultural environments // Practical anthropology. 1960. V. 7.

54. *Sifneos P.E.* Problems of psychotherapy of patients with alexithymic characteristics and physical disease // Psychother. Psychosom. 1973. V. 26. P. 65 - 70.

55. *Soldatova G.* Strangers in the Homeland: ethnopsychological problems of forced immigrants in Russia // States of mind: American and post-soviet perspectives on contemporary issues in psychology / Ed. by. D. Halpern, A. Voiskounsky. N.Y., Oxford: Oxford University press, 1997. P. 291 - 305.

56. *Tajfel H., Turner J.* The social identity theory of inter-group behavior // Psychology of intergroup relations / Eds. S. Worchel, W. Austin. Chicago: Nelson-Hall, 1986. P. 7 - 24.

57. *Triandis H.* Collectivism vs. individualism: A reconceptualization of a basic concept in cross-cultural psychology // Personality, cognition, and values: Cross-cultural perspectives of childhood and adolescence / Eds. C. Bagley, G. Verma. L.: Macmillan, 1986.

58. *Triandis H., Leung K., Villareal M., Clack F.* Allocentric versus ideocentric tendencies // J. of Research in Personality. 1985. N 19. P. 395-415.

59. *Westermeyer J., Vang T. F., Neider J.* Refugees who do and do not seek psychiatric care: An analysis of pre-migratory and post-migratory characteristics // J. nerv. and ment. dis. 1983. V. 171. P. 86 - 91.

60. Working with culture. Psychotherapeutic interventions with ethnic minority, children and adolescents / Eds. L. Vargas, D. Koss-Choino. San-Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1992.

61. Zander W. Psychosomatische Forschungsergebnisse beim Ulcus duodeny. Gottingen: Vandenhoeck and Ruprecht, 1981.

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF FORCED MIGRANTS

G. U. Soldatova*, L. A. Shaygerova**

**Dr. sci. (psychology), assistant professor, chair of psychology of personality, MSU, head of Scientific-Practical center of psychological assistance "Gratis", Moscow/*

***Res. ass. of the Center of methodology of variative education of RAE, assistant of the same Scientific-Practical center/*

The results of many years' researches on social-psychological adaptation of forced migrants are presented. Their main problems are elicited and the ways of psychological assistance to refugees and forced migrants -one of the most defenseless part of Russian population - are defined.

Key words: socio-cultural approach, forced migration, psychological adaptation, crisis of identity.