

Психологічні особливості вимушеного переселення

Huliaieva A. S. The psychological characteristics of forced displacement / A. S. Huliaieva // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostiuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufriieva. – Issue 37. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2017. – P. 66–75.

A. S. Huliaieva. The psychological characteristics of forced displacement. The article deals with the problem of studying the psychological characteristics of forced displacement. The attention is paid to the events that take place in the east of Ukraine. It is indicated that the lack of positive motivation for the moving and the physical impossibility of further staying in the historic homeland is one of the main causes of the difficulties in the process of adaptation to the new location. The article also reflects the historical events that have taken place in Ukraine since the beginning of its independence until today. The information is given to the problem of statistical studies of the process of adaptation of former residents of Donbass. It is stated that most of the forced migrants have signs of mental trauma, as well as the development of phobias, depressions, sleep disorders, anxiety and suicidal thoughts. The features of the individual experiences of migration crisis are considered in the article. There have been described the social adaptation problems the forced migrants are faced by, which also sharpens psycho-emotional state of the person. It is determined that the psychological problems of forced migrants are comprehensive, covering all the main areas of personality: emotional, cognitive, behavioral, motivational, communicative. The article draws the attention to the fact that the majority of people have persistent stereotypes in relation to specific national character, there is the conviction that representatives of a nation demonstrate sufficiently stable notion of the existence of other nations in the specific features of the complexes. It is concluded that in order to support self-regulation processes in the crisis of forced displacement, a person must possess the skills of psychological adaptation.

Key words: forced migrants, migration, adaptation, self-regulation, crisis conditions.

А. С. Гуляєва. Психологічні особливості вимушеного переселення. У статті розглянуто проблему вивчення психологічних особливостей вимушеного переселення. Акцентовано увагу на подіях, які відбуваються на сході країни. Зазначено, що відсутність позитивної мотивації до

переїзду і фізична неможливість подальшого перебування на історичній батьківщині є однією з головних причин виникнення труднощів у процесі адаптації на новому місці. У статті також згадуються історичні події, які відбувалися у нашій країні від початку незалежності до сьогодні. Зосереджено увагу на статистичних дослідженнях проблеми процесу адаптації колишніх жителів Донбасу. Зазначено, що більша половина вимушених переселенців мають ознаки психотравматизації, а також характерним є розвиток фобій, депресій, розладів сну, тривожності та суїцидальних думок. Розглянуто особливості переживання особистістю кризи переселення. Висвітлено соціальні проблеми адаптації, з якими стикаються вимушені переселенці, що теж певною мірою загострюють психоемоційний стан особистості. Визначено, що психологічні проблеми вимушених переселенців вказують на те, що вони носять комплексний характер, який охоплює всі основні сфери особистості: емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційну, комунікативну. Акцентовано увагу на те, що у більшості людей існують вельми стійкі стереотиби по відношенню до певного національного характеру, тобто переконаність, що представники одних націй демонструють досить стійке уявлення про існування у інших націй конкретних комплексів рис. Зроблено висновок, що для підтримки процесів саморегуляції в кризових умовах вимушеного переселення людина повинна володіти навичками психологічної адаптації.

Ключові слова: вимушені переселенці, міграція, адаптація, саморегуляція, кризові умови.

А. С. Гуляева. Психологические особенности вынужденного переселения. В статье рассмотрена проблема изучения психологических особенностей вынужденного переселения. Акцентировано внимание на событиях, которые происходят на востоке страны. Указано, что отсутствие положительной мотивации к переезду и физическая невозможность дальнейшего пребывания на исторической родине является одной из главных причин возникновения трудностей в процессе адаптации на новом месте. В статье также упоминаются исторические события, которые происходили в нашей стране с начала её независимости до сегодняшнего дня. Акцентировано внимание на статистических исследованиях проблемы процесса адаптации бывших жителей Донбасса. Указано, что большая часть вынужденных переселенцев имеет признаки психотравматизации, а также характерным является развитие фобий, депрессий, расстройств сна, тревожности и суицидальных мыслей. Рассмотрены особенности переживания личностью кризиса переселения. Освещены социальные проблемы адаптации, с которыми сталкиваются вынужденные переселенцы, что тоже в определенной степени обостряет психоэмоциональное состояние личности. Определено, что психологические проблемы вынужденных переселенцев указывают на то, что они носят комплексный характер, который охватывает все основные сферы личности: эмоциональную, когнитивную, поведенческую, мотивационную, коммуникативную. Акцентировано внимание на то, что у боль-

шинства людей существуют весьма устойчивые стереотипы по отношению к определенному национальному характеру, то есть присутствует убежденность, что представители одной нации демонстрируют достаточно устойчивое представление о существовании в других нациях конкретных комплексов черт. Сделан вывод, что для поддержки процессов саморегуляции в кризисных условиях вынужденного переселения человек должен обладать навыками психологической адаптации.

Ключевые слова: вынужденные переселенцы, миграция, адаптация, саморегуляция, кризисные условия.

Постановка проблеми. Вивчення психологічних особливостей вимушеного переселення – одна з найактуальніших тем нашого часу для України. З моменту отримання Україною незалежності життя країни було здебільшого розміреном, але події, які відбуваються на сході країни, змінили життя всього українського народу. Майже півтора мільйона жителів Донбасу були змушені покинути свої будинки і шукати новий притулок на не окупованій території України. Адаптація до нових умов життя є кризовою ситуацією, що викликає певний дискомфорт і вимагає мобілізації всіх енергетичних ресурсів. Аналіз проблеми показує, що, незважаючи на наявність досить об'ємного науково-теоретичного і емпіричного матеріалу з проблем вимушеної міграції, є недостатня кількість робіт, спрямованих на вивчення конкретних інструментів, які впливають на успішну саморегуляцію людини в кризових умовах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У статті представлено результати теоретичного дослідження психологічних особливостей вимушеного переселення як кризової життєвої ситуації, коли перед людиною постає завдання подолання надскладних обставин. Вивченням цього суспільного феномену займалися такі вчені, як В.І. Кайгер, Берри Дж., М.А. Южанін, Н.М. Стукаленко, Н.А. Ручкова, Н.М. Лебедева, Г.У. Солдатова, Ф.Б. Березін, В.В. Гриценко та інші.

Метою нашої роботи є теоретичний розгляд психологічних особливостей вимушеного переселення.

Виклад основного матеріалу. В результаті збройного конфлікту в Луганській і Донецькій областях жителі цих регіонів були змушені прийняти рішення про від'їзд з історичної батьківщини. Початковий конфлікт між відсутністю позитивної мотивації до переїзду і фізичною неможливістю подальшого перебування на історичній батьківщині, труднощі адаптації на новому місці визначають формування вельми специфічного досвіду вимушених переселенців, який виходить за рамки звичайного і повсякденного.

Приймаючи рішення про від'їзд з історичної батьківщини, люди, як правило, опиняються в кризових умовах, коли цілком сформовані життєві структури руйнуються, і практично не залишається жодних чітких орієнтирів, що визначають подальший розвиток подій.

Феномен вимушеної міграції є складним і багатограним процесом. Поняття «міграція» і «вимушена міграція» вбирають в себе цілу низку термінів. До них насамперед належать «біженці» і «вимушені переселенці».

Згідно з керівними принципами УВКБ ООН з питання про переміщення осіб усередині країни особи, переміщені всередині країни, визначаються як люди або групи людей, які були змушені рятуватися втечею або покинути свої будинки або місця проживання через або для того, щоб уникнути наслідків збройного конфлікту, ситуації загального насильства, порушень прав людини або стихійних лих, техногенних катастроф, і які не перебували міжнародно-визнаний державний кордон країни.

В історії нашої країни раніше такої групи населення не було. За час існування української держави ми не знали, що таке збройний конфлікт, військові дії, зовнішня агресія, громадянська війна. Залишаючи рідні місця, люди сподівалися, що незабаром повернуться додому.

Вимушене переселення входить до числа складних життєвих ситуацій. Травматизація психіки в минулому обумовлена історією міграції, травматизація психіки в новому соціокультурному середовищі викликана вимогами адаптації та іншими труднощами, що виникають після переїзду. З повним правом його можна віднести до числа екстремальних, коли перед особистістю ставиться проблема виживання, постійна боротьба з надскладними життєвими обставинами. Окрім незручностей, пов'язаних з проживанням на чужій території, переміщення в нове середовище впливає на стан психічного та фізичного здоров'я переселенців: соціальне безправ'я і психічна вразливість, важкий тягар матеріальних проблем, постійний страх за майбутнє, підірване здоров'я і підвищений ризик захворювань, конфлікт з собою та іншими, нарешті, відчуття себе «чужинцем» і людиною «другого сорту». Аналіз психологічних проблем вимушених переселенців показує, що вони носять комплексний характер, який охоплює всі основні сфери особистості: емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційну, комунікативну. Порушення в різних сферах психічного здоров'я переселенців, накладаючись одне на одне, можуть призвести до більш глобальних проблем особистос-

ті [8, с. 194]. Змінюючи соціальне оточення, переселенці втрачають підтримку друзів та знайомих, з якими вони проживали раніше, що призводить до появи почуття самотності.

За спостереженнями Г.У. Солдатової, порушення в емоційній сфері вимушених мігрантів різноманітні – від байдужості, пригніченості, втрати інтересу до життя, загальмованості, що переходить в апатію і депресію, до дратівливості, агресивності, неконтрольованих спалахів гніву. Посилюється тривожність, підвищується збудливість, виникають різкі перепади настрою, фобічні реакції [2, с. 183]. У переважній більшості переселенців зустрічаються серйозні розлади сну: безсоння, труднощі з засинанням, нічні кошмари. Зарубіжні клінічні дані свідчать, що найбільш частою причиною того, що вимушені мігранти стають пацієнтами психіатричних клінік, є депресія. Депресія, в свою чергу, призводить до того, що ця категорія людей виявляється в зоні підвищеного суїцидального ризику.

Дослідження показують, що більше половини колишніх жителів Донбасу так і не змогли звикнути до нових обставин, що склалися. Для них найбільш гострими були і залишаються питання житла і працевлаштування. За даними соціологічного опитування, проведеного Інститутом регіональних досліджень імені М.І. Долішнього НАНУ, вимушені переселенці, які переїхали до Львівської області, провідними матеріальними проблемами називали нерозв'язані питання з житлом (87,2% опитаних) та працевлаштуванням (65,7%). Аналогічна ситуація спостерігається і в інших регіонах країни. Наприклад, про труднощі з житлом повідомляє 90% внутрішньо переміщених осіб в Харківській області, 88% – в Запорізькій області, 86% – у Дніпропетровській і Миколаївській областях. Крім того, в Україні існує чітка прив'язаність можливостей реалізації прав громадян до місця їх проживання (реєстрації). Жителі, вимушено покинувши свої територіальні громади, втратили частину цивільних прав і свобод, закріплених в Конституції [11, с. 224]. Така ситуація стала об'єктивним чинником їхньої дискримінації в місцях вимушеного поселення, що ще більше ускладнює процес адаптації до нових умов життя.

Варто звернути увагу, що у більшості людей існують вельми стійкі стереотипи по відношенню до певного національного характеру, тобто переконаність, що представники одних націй демонструють досить стійке уявлення про існування у інших націй конкретних комплексів рис. Важливо, що часто ці стереотипи залежать від того, як ця нація «поводиться» в даний часовий період [7, с. 84].

На жаль, це можна помітити і по відношенню українців з різних регіонів до українців з Донбасу.

Феномен стереотипизації можна розкрити за допомогою ряду положень. Людам психологічно легше характеризувати великі людські групи (як за соціальною, так і за національною ознакою) диференційовано, грубо і упереджено [3, с. 112]. Така категоризація має внутрішню притаманну тенденцію зберігати стабільність протягом тривалих відрізків часу. Зміни в соціальній, політичній та економічній сферах можуть зумовлювати зміни стереотипу, однак це відбувається не завжди і буває відтерміновано в часі. Стереотипи засвоюються дуже рано в якості «чуттєвої матерії світу» і починають використовуватися дітьми задовго до виникнення ясних уявлень про ті групи, до яких вони належать.

Суттєвим моментом є ставлення приймаючого населення до переселенців, яке не завжди є толерантним та розуміючим. Тобто українці з Донбасу, вимушено переїхавши в «свою» Україну, несподівано опинились в ній «чужинцями». В.С. Вітковська відзначає, що відсутність повноцінного спілкування і взаємодії з місцевим населенням призводить до виникнення характерного для більшості мігрантів почуття відчуженості, непотрібності і даремності [6, с. 84].

Адаптація – це пристосування організму до умов навколишнього середовища. Адаптація людини поділяється на біологічну та соціально-психологічну [12, с. 70]. Соціально-психологічна адаптація – це пристосування людини як соціальної істоти до норм, умов, принципів, етикету в суспільстві. Також соціальна адаптація визначається як інтегрований показник стану людини, що відображає його можливості виконувати певні біосоціальні функції. Розділяють активно-ініціативний і пасивний тип впливу на середовище [1, с. 167]. Проблеми соціальної адаптації досліджувалися в трьох напрямках: психоаналітичному, гуманістичному, когнітивному. Існує кілька концепцій, що описують процес адаптації мігрантів до нової культури: гіпотеза культурного шоку, стрес акультурації, посттравматичний стресовий розлад, ностальгія, етнічні стереотипи [9, с. 76]. Дослідниками виділено чотири категорії, які в даний час широко використовуються для розуміння наслідків міжкультурних контактів, і також для опису стратегій міжкультурної взаємодії мігрантів: інтеграція, асиміляція, сегрегація, геноцид.

Учені по-різному підходять до дослідження адаптації: досліджують один фактор, кілька, групу факторів або їх комплекси. Усі фактори, що впливають на адаптацію, діляться на зовнішні (умови зовнішнього середовища) і внутрішні (індивідуальні

можливості людини). Соціальна депривація визначається як недостатність контактів з навколишнім середовищем, що впливає на психічний стан людини і визначає порушення вже сформованих механізмів соціальної адаптації, які можуть призвести до депресії, важких неврозів і психозів [10, с. 144]. Наслідки соціальної ізоляції і депривації для мігрантів дуже важкі. Розбіжності між очікуваннями і станом реальної ситуації призводять до фрустрації. Збільшенню негативних наслідків міграції дуже сприяє мігрантофобія, яка може призвести, наприклад, до ефекту гетто [4, с. 65].

Якщо говорити про фактори, які сприяють адаптації, то серед них вагоме місце відводять соціальній підтримці, яка відіграє найважливішу роль у збереженні та підтриманні психічного здоров'я мігрантів. Вона розуміється як взаємовідносини з найближчим оточенням (родиною, друзями, колегами та іншими людьми), яке допомагає пом'якшити тяжкі удари долі та з меншими витратами пережити кризову життєву ситуацію. Доступність міжособистісних зв'язків, різноманіття та збільшення кількості позитивних контактів, а також інтенсивність взаємовідносин прямо пов'язані зі зростанням психологічного благополуччя та зменшенням ймовірності соматичних та психічних хвороб [7, с. 98].

Слід підкреслити, що далеко не завжди труднощі, викликані ситуацією вимушеної міграції (наприклад, зміна мовного та культурного середовища, відсутність близьких друзів або сім'ї), мають тільки негативні наслідки для психічного здоров'я. Вони можуть сприяти і позитивним змінам, наприклад, особистісному зростанню, придбанню нового досвіду, нових навичок. Спостереження за мігрантами Н.М. Лебедевої дозволяють виділити їх різне ставлення до труднощів, а також те, що деякі з них порівняно легко справляються з кризовими ситуаціями, тоді як для інших – це в прямому сенсі непосильний тягар. Тому питання про роль самої особистості мігранта, про значущість тих психологічних якостей і особливостей, які дозволяють подолати травмуючі ситуації, зберегти цілісність особистості, уникнути психічних розладів, вимагає ретельного вивчення. На перший план тут виступають такі комплексні психологічні феномени, як когнітивна складність, локус контроль і стиль інтерпретації подій [5, с. 12].

Висновки. Успішність адаптації багато в чому визначається психологічним станом і настроєм людини. Для підтримки процесів саморегуляції в кризових умовах вимушеного переселення людина повинна володіти навичками психологічної адаптації в

розумінні складного процесу, в результаті якого індивід досягає узгодженості з новим середовищем. У кризових умовах адаптації перед особистістю висуваються підвищені вимоги, які повинні відповідати новим вимогам існування, із збереження внутрішньої стабільності і рівноваги.

Перспективою подальших досліджень із проблеми виступає актуальне вивчення питання адаптивних ресурсів індивідуальності, які допомагають полегшити і оптимізувати процес адаптації і протистояти труднощам. Система переконань в даному випадку може бути чинником, що детермінує особливості адаптації особистості в кризових умовах. Особливості поведінки людини, її реакція і життєздатність будуть залежати від особистих якостей, ресурсів, адекватних і раціональних установок, схем і стратегій, які формуються в процесі розвитку особистості.

Список використаних джерел

1. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л. : Наука, 1988. – 270 с.
2. Берри Дж. У. Аккультурация и психологическая адаптация: обзор проблемы / Дж. У. Берри [пер. с англ. И. Шолохов] // Развитие личности. – Кафедра психологии развития МПГУ : Народное образование. – 2001. – № 3-4. – С. 183–194.
3. Гриценко В.В. Социально-психологическая адаптация переселенцев в России / В.В. Гриценко. – М. : Институт психологии РАН, 2002. – 252 с.
4. Кайгер В.И. Немцы-переселенцы в Украине (1993-1998). Вып. 1: Этнопсихологическое исследование состояния самосознания и уровня социально-психологической адаптации / В.И. Кайгер. – Одесса : Астропринт, 2003. – 152 с.
5. Лебедева Н.М. Теоретические подходы к исследованию взаимных установок и стратегий межкультурного взаимодействия мигрантов и населения России / Н.М. Лебедева // Стратегии межкультурного взаимодействия мигрантов и населения России: Сборник научных статей / Под ред. Н.М. Лебедевой и А.Н. Татарко. – М. : РУДН. – 2009. – С. 10–63.
6. Петров В.Н. Этнические мигранты и полиэтничная принимающая среда: проблемы толерантности / В.Н. Петров // Социс. Социологические исследования. – М. : Наука. – 2003. – № 7 (231). – С. 84–91.
7. Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности / под ред. Г.У. Солдатовой. – М. : Смысл, 2002. – 479 с.

8. Ручкова Н. А. Психологическая помощь при адаптации мигрантов / Н. А. Ручкова // Социально-психологическая адаптация мигрантов в современном мире: Материалы Международной научно-практической конференции / Отв. ред. В.В. Константинов. – Пенза : ПГПУ им. В.Г. Белинского. – 2012. – С. 194–199.
9. Стефаненко Т.Г. Этнопсихология / Т.Г. Стефаненко. – М. : Российское психологическое общество, Выпуск III. – 1998. – 114 с.
10. Стукаленко Н.М. Структурный анализ исследования проблем адаптации личности в новых социально-культурных условиях / Н.М. Стукаленко // Социально-психологическая адаптация мигрантов в современном мире: Материалы Международной научно-практической конференции / Отв. ред. В.В. Константинов. – Пенза: ПГПУ им. В.Г. Белинского. – 2012. – С. 144–150.
11. Шамионов Р.М. К вопросу о взаимосвязи адаптации и социальной активности мигрантов / Р.М. Шамионов // Социально-психологическая адаптация мигрантов в современном мире: Материалы Международной научно-практической конференции / Отв. ред. В.В. Константинов. – Пенза : ПГПУ им. В.Г. Белинского. – 2012. – С. 224–228.
12. Южанин М.А. О социокультурной адаптации в иноэтнической среде: концептуальные подходы к анализу / М.А. Южанин // Социс. Социологические исследования. – М. : Наука. – 2007. – № 5 (277). – С. 70–77.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Berezin F.B. Psihicheskaja i psihofiziologicheskaja adaptacija cheloveka / F.B. Berezin. – L. : Nauka, 1988. – 270 s.
2. Berri Dzh. U. Akkul'turacija i psihologicheskaja adaptacija: obzor problemy / Dzh. U. Berri [per. s angl. I. Sholohov] // Razvitie lichnosti. – Kafedra psihologii razvitija MPGU : Narodnoe obrazovanie. – 2001. – № 3-4. – S. 183–194.
3. Gricenko V.V. Social'no-psihologicheskaja adaptacija pereselencev v Rossii / V.V. Gricenko. – М. : Institut psihologii RAN, 2002. – 252 s.
4. Kajger V.I. Nemcy-pereselency v Ukraine (1993-1998). Vyp. 1: Jetnopsihologicheskoe issledovanie sostojanija samosoznanija i urovnja social'no-psihologicheskoy adaptacii / V.I. Kajger. – Odessa : Astroprint, 2003. – 152 s.
5. Lebedeva N.M. Teoreticheskie podhody k issledovaniju vzaimnyh ustanovok i strategij mezhkul'turnogo vzaimode-

- jstvija migrantov i naselenija Rossii / N.M. Lebedeva // Strategii mezhkul'turnogo vzaimodejstvija migrantov i naselenija Rossii: Sbornik nauchnyh statej / Pod red. N.M. Lebedevoj i A.N. Tatarko. – M. : RUDN. – 2009. – S. 10–63.
6. Petrov V.N. Jetnicheskie migranty i polijetnichnaja prinimajushhaja sreda: problemy tolerantnosti / V.N. Petrov // Socis. Sociologicheskie issledovaniya. – M. : Nauka. – 2003. – № 7 (231). – S. 84–91.
 7. Psihologicheskaja pomoshh' migrantam: travma, smena kul'tury, krizis identichnosti / pod red. G.U. Soldatovoj. – M. : Smysl, 2002. – 479 s.
 8. Ruchkova N.A. Psihologicheskaja pomoshh' pri adaptacii migrantov / N.A. Ruchkova // Social'no-psihologicheskaja adaptacija migrantov v sovremennom mire: Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii / Otv. red. V.V. Konstantinov. – Penza : PGPU im. V.G. Belinskogo. – 2012. – S. 194–199.
 9. Stefanenko T.G. Jetnopsihologija / T.G. Stefanenko. – M. : Rossijskoe psihologicheskoe obshhestvo, Vypusk III. – 1998. – 114 s.
 10. Stukalenko N.M. Strukturnyj analiz issledovaniya problem adaptacii lichnosti v novih social'no-kul'turnyh usloviyah / N.M. Stukalenko // Social'no-psihologicheskaja adaptacija migrantov v sovremennom mire: Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii / Otv. red. V.V. Konstantinov. – Penza : PGPU im. V.G. Belinskogo. – 2012. – S. 144–150.
 11. Shamionov R.M. K voprosu o vzaimosvjazi adaptacii i social'noj aktivnosti migrantov / R.M. Shamionov // Social'no-psihologicheskaja adaptacija migrantov v sovremennom mire: Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii / Otv. red. V.V. Konstantinov. – Penza : PGPU im. V.G. Belinskogo. – 2012. – S. 224–228.
 12. Juzhanin M.A. O sociokul'turnoj adaptacii v inojetnicheskoy srede: konceptual'nye podhody k analizu / M.A. Juzhanin // Socis. Sociologicheskie issledovaniya. – M. : Nauka. – 2007. – № 5 (277). – S. 70–77.

Received February 22, 2017

Revised March 20, 2017

Accepted April 18, 2017