

## ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ ВЫНУЖДЕННЫХ ПЕРЕСЕЛЕНЦЕВ

**Мкртчян Я.А.**

*Так как в 1980-1990 годы появилось большое количество вынужденных переселенцев, то этот факт поставил перед обществом проблему комплексной адаптации этих групп людей. Анализ проблем адаптации вынужденных переселенцев показывает, что они чрезвычайно нуждаются в профессиональной психологической помощи. Основные проблемы вынужденных переселенцев: восстановление психического здоровья, пошатнувшегося в результате перенесенных травмирующих событий, привыкание к новой социокультурной среде, восстановление мотивационно-потребностной сферы, преодоление кризиса идентичности. Установление позитивных отношений с местным населением.*

**Ключевые слова:** адаптация, вынужденный переселенец, мотивационная сфера, психосоматические заболевания.

Появление на территории России в конце 1980-х - начале 1990-х годов первых вынужденных переселенцев поставило перед обществом проблему комплексной адаптации этих групп людей, пополнивших самые обездоленные и уязвимые слои населения.

Для успешной адаптации вынужденных переселенцев необходимо немалые материальные средства и социальная помощь. Однако такой поддержки далеко не всегда хватает для преодоления кризисной жизненной ситуации. Анализ проблем адаптации вынужденных переселенцев показывает, что они чрезвычайно нуждаются в профессиональной психологической помощи. Психологические последствия вынужденной миграции не так очевидны, как потери материальные, однако на восстановление психологического равновесия может потребоваться больше времени и жизненных сил, чем для решения материальных проблем.

В исследовании западных учёных ещё в 1980-е годы было показано, что на психологическое здоровье вынужденных переселенцев значительно большее воздействие оказывают не событие, ставшее причиной переселения, а первые годы пребывания в новой стране, в процессе которых человек приспособливается к новой социокультурной среде [3]. В общей адаптации вынужденных переселенцев социально-психологическая адаптация является важнейшим звеном. Мы считаем её успешной, если человек реализует свой психологический потенциал, свои возможности и способности и справляется с проблемами, обусловленными вынужденным изменением жизненных обстоятельств.

Среди этих проблем основные – восстановление психического здоровья пошатнувшегося в результате перенесенных травмирующих событий, привыкание к новой социокультурной среде, восстановление мотивационно-потребностной сферы, преодоление кризиса идентичности, установление позитивных отношений с местным населением.

Поиск адекватных путей и способов психологической помощи людям, вынужденным в результате миграции приспособиваться к жизни в новой социокультурной среде, постоянно требует изучения психологического состояния вынужденных переселенцев и выявления основных психологических факторов, препятствующих успешной адаптации.

Т.о., обосновывается необходимость участия социальных институтов, профессиональных психологов в процессе адаптации данной категории людей к новым для них условиям.

Ситуация, в которой оказываются вынужденные переселенцы, 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 начинаются у вынужденных переселенцев еще до отъезда, когда препятствия, возникающие на пути удовлетворения потребностей различных уровней, приводят к усилению реакций страха, гнева, агрессии, постепенно становящихся постоянными детерминантами поведения. Результаты проведенных опросов вынужденных переселенцев свидетельствуют

о продолжающихся негативных изменениях [4]. У подавляющей части вынужденных переселенцев отсутствуют возможности для удовлетворения базовых потребностей в еде, жилья, относительном материальном благополучии. 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 низких уровней. Без удовлетворения базовых потребностей человек не в состоянии стремиться к достижению высших целей [5]. Исследование, проведенное в 6 регионах России, показало, что для вынужденных переселенцев материальные проблемы оказались самыми главными – почти 90 % из них испытывают серьезные материальные трудности. Также остро стоит проблема жилья. Вынужденные переселенцы с территории бывшего СССР обычно сразу 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 % снимают квартиру, 15 % живут у родственников и знакомых [6]. Вынужденные переселенцы 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 – связующее звено между удовлетворением низших и высших потребностей человека. С одной стороны, это источник доходов, позволяющий существовать, а с другой – основа для самореализации человека. Подавляющее большинство вынужденных переселенцев имеют образование выше среднего, в тоже время возможность реализоваться в профессиональной сфере на новом месте получили лишь 10% опрошенных. Более половины опрошенных не работают вообще, остальные работают не по своей специальности [2]. Иностранцы вынужденные переселенцы, до последнего времени не имевшие законной возможности работать, в лучшем случае подрабатывают на рынках мелкими торговцами или грузчиками, даже те, кто учился в СССР, и имеют 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 образования, что приводит к потере смысла жизни и проблемам экзистенциального плана.

Отвержение со стороны местного населения приводит к невозможности занять достойное место

среди людей и использовать свой потенциал, тем самым чрезвычайно затрудняет удовлетворение основных 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 людьми наиболее образованными, прежде преуспевающими, привыкшими вести активный образ жизни. Из опрошенных вынужденных переселенцев, несмотря на тяжёлое материальное положение и жилищные проблемы, почти четвертая часть отмечает, что невозможность работать по специальности вызывает сильнейшее опасение в настоящее время [10]. Как правило, ощущение успеха и неудачи, удовлетворенности и неудовлетворенности определяются предшествующими достижениями. Поэтому наиболее неудовлетворенными чувствуют себя те вынужденные переселенцы, у которых разрыв между социальным и материальным положением в прошлом и настоящем особенно велик.

Мотивационная сфера иностранных вынужденных переселенцев характеризуется ещё одним моментом – выраженной установкой на отъезд из России. Если подавляющее большинство русскоязычных вынужденных переселенцев 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 переселенцы не имеют мотивации адаптироваться к российской жизни и почти полностью изолированы от местного населения [1].

Выход у вынужденных переселенцев на первый план самых насущных жизненных потребностей и возможность удовлетворения ведущих социальных потребностей приводят к резкому падению самооценки и снижению уровня самооценки. Безысходность, невозможность удовлетворения потребностей различных уровней, социальная изоляция, экзистенциальный вакуум определяют рост среди вынужденных переселенцев суицидальных намерений и резко повышают риск суицидального поведения.

Т.о., попадая в новые социальные условия, разрушается мотивационно-потребностная сфера вынужденных переселенцев в связи с невозможностью удовлетворения их доминирующих потребностей, что вызывает снижение их самооценки и требует дополнительной психологической помощи в адаптации к новым условиям.

Переезд и трудности адаптационного периода существенно психическое и физическое здоровье

вынужденных переселенцев. За относительно небольшой промежуток времени у них развивается целый ряд болезней и появляются симптомы, которых раньше не наблюдалось. Наиболее распространенными заболеваниями становятся анемия, вегето-сосудистая дистония, гастрит, невроз. Сравнительный анализ ответов, относящихся к двум рассматриваемым периодам (до отъезда и в настоящее время) у вынужденных переселенцев как из ближнего, так из дальнего зарубежья показал следующее. Что касается физического здоровья, то наибольшее количество опрошенных после переезда жалуется на боли в области сердца (65 %) и головные боли (56 %) [3].

Аналогичные симптомы значительное число респондентов испытывали также до переезда. После переезда резко возрастает количество вынужденных переселенцев, которых беспокоят частые головокружения бывали лишь у 17 %, то сейчас они встречаются более чем у половины опрошенных, число страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта увеличилось более чем в два раза [7]. Большинство перечисленных симптомов относятся к разряду психосоматических, поэтому становится очевидной насущная необходимость оказания вынужденным мигрантам не только медицинской помощи, но и квалифицированной помощи психолога. Например, заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки) встречаются у беженцев и переселенцев значительно чаще, чем у больных людей, что нельзя связать только с изменением питания. Связь между функциями желудка и эмоциями отчетливо доказана – так, оказалось, что задаваемые вопросы о ситуациях, связанных с озлобленностью, завистью вызывают спазмы желудка. Число людей с жалобами на собственно психологические проблемы, возникшие в результате миграции, превышает число тех, у кого развились соматические заболевания. Хотя поначалу психологические симптомы не кажутся такими явными, как физические, с течением времени они все более усугубляются. У обследованных вынужденных переселенцев из ближнего зарубежья после переезда все без исключения перечисленные симптомы становятся гораздо более распространенными. Особенно часто встречаются жалобы на хроническую усталость (60 % опрошенных), подавленное состояние (52,1 %), перепады настроения (39 %). После переезда в 4 раза возросло число тех, кто испытывает чувство тревоги, страха, неуверенности [9]. Как правило, для вынужденных переселенцев характерно наличие сразу всех или нескольких симптомов. Возбуждение чередуется с усталостью, эмоциональный всплеск с безразличием, депрессией. Симптомы не проходят в течение нескольких лет после переезда. Психика становится неустойчивой,

расшатывается, снижается способность личности к адаптивным формам поведения.

Т.о., психосоматические расстройства являются типичными для вынужденных переселенцев и требуют для их устранения профессиональной психологической помощи.

Переселенцы привносят в жизнь принимающего общества культурное разнообразие, сформировавшиеся в других условиях ценности, нормы, обычаи и традиции.

У местного населения непохожесть вынужденных переселенцев вызывает непонимание и раздражение, приводя к возникновению взаимной нетерпимости и конфликтам. Известно, что живущие в Москве беженцы из стран Центральной Азии и Африки стали постоянными объектами негативных высказываний и агрессивных действий. Межкультурное взаимодействие осложняется тем, что беженцы из дальнего зарубежья в большинстве своём находятся в полной социальной изоляции от местного населения

Имеющиеся контакты кратковременны и носят эпизодический характер, зачастую они ограничены общением с правоохранительными органами и покупателями на рынках, где беженцы подрабатывают. Только единицы имеют друзей и близких знакомых среди местного населения. Вследствие этого вынужденные переселенцы, даже после многих лет пребывания в России практически не знают русского языка, не имеют представления о местных обычаях и традициях, не знакомы с правилами поведения, принятыми в стране пребывания. Продолжая следовать нормам, принятым в собственной культуре, афганцы и африканцы вызывают непонимание и неприязнь местного населения.

Результаты проведенных исследований показали, что и отношения русскоязычных вынужденных переселенцев с местным населением в центральных областях России складываются не лучшим образом: не оправдались надежды на тёплый приём на исторической родине. Четвёртая часть опрошенных вынужденных переселенцев страдают от недостатка дружеского общения. Почти половина расценивают отношение к себе со стороны местных жителей, как безразличное и равнодушное [9]. Ощущение социального вакуума усугубляется расхождением между ожиданиями вынужденных переселенцев и реальностью. Отсутствие полноценного общения и взаимодействие с местным населением приводит к возникновению чувства отчужденности, ненужности и бесполезности.

Большинство русских вынужденных переселенцев приезжают в Россию из крупных городов, из столиц бывших союзных республик. Оказавшись в сельской местности, они растеряны и удивлены. Удивляет «беспробудное пьянство», неустроенный

быт. Немного освоившись, переселенцы начинают предпринимать попытки что-то изменить, приблизить свой образ жизни к городскому – проводят в дома воду, электричество. Подобная активность вызывает у местного населения недоумение и раздражение: «Всегда так жили и 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» [8, с. 17-22].

Спустя несколько лет после проживания на новом месте ситуация не улучшается и даже по истечении 5-7 лет русские переселенцы испытывают «чувство одиночества» и ощущают себя «чужим» и «лишним». Бытует мнение, что если решены материальные и жилищные проблемы, остальные вопросы решаются сами собой. Однако многие из тех вынужденных переселенцев, которые получили жильё и устроились на работу, наиболее 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 переселенцы характеризуют представителей местного населения в Центральной России, как равнодушных, холодных, ленивых, завистливых, лицемерных, грубых, продажных, невнимательных. Лишь совсем немногие отличают у местных жителей положительные качества: отзывчивые, добродушные, порядочные. В свою очередь, в глазах местных жителей вынужденные переселенцы выглядят агрессивными, раздражительными, нервными, недоброжелательными, недоверчивыми, забитыми, неуверенными, приспособленцами, высокомерными, наглыми. Подобные взаимные представления двух категорий людей отражают высокую степень неприятия ими друг друга и обостряют отношение между мигрантами и местными жителями, являясь

важнейшим фактором, осложняющим социокультурную адаптацию [4].

Причины взаимного неприятия имеют не только социальную природу, но и психологическую. Проводимые на этом уровне исследования (опросы, анкетирование и наблюдение в процессе психологического консультирования) показывают, что одна из причин развития негативных отношений между мигрантами и принимающим населением определяется психологическим состоянием и особенностями данной категории лиц.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Кочетков В.В. Психология межкультурных различий. – Москва: 2002. – С. 19-23
2. Нансо М.Д. Проблемы межэтнической интеграции // Автореферат. – Ростов-на-Дону, 1993. – С. 18-19
3. Психологическая помощь мигрантам / под ред. Солдатовой Г.У. – Москва, 2002. – С. 380, 420.
4. Психология беженцев и вынужденных переселенцев: опыт исследований практической работы / под ред. Солдатовой Г.У. – Москва, 2001. – С. 123, 330.
5. Пуховский Н.Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций. – Москва: Академический проект, 2000. – С. 70-86.
6. Солдатова Г.У. Психология межэтнической напряженности. – Москва, 1998. – С. 48-52.
7. Стефаненко Т.Г. Этнопсихология. – Екатеринбург, 2000. – С. 68.
8. Шайгерова Л.А. Кризис идентичности у вынужденных мигрантов из Афганистана. – Москва, 2000. – С. 17-22.
9. Шайгерова Л.А. Кризис идентичности в ситуации вынужденной миграции. – Москва, 2001. – С. 75-85, 201.
10. Эминов М.Ш. Психология о мигрантах и миграции в России. – Москва, 2001. – С. 44-63.