

## Новый взгляд на благополучие вынужденных мигрантов: уроки Украины

Рео Моримицу и Суприя Акеркар

**Через пять лет после первого перемещения украинские ВПЛ демонстрируют относительно высокий уровень посттравматического роста. Их опыт позволяет специалистам, стремящимся содействовать психосоциальному благополучию перемещенных лиц, сделать некоторые выводы.**

Опыт вынужденного перемещения часто называют травматическим, и многочисленные исследования показывают, что вынужденные мигранты подвержены риску ухудшения психического здоровья и благополучия. Однако новые исследования показывают, что у некоторых вынужденных мигрантов с течением времени происходят позитивные изменения, несмотря на крайне тяжелый жизненный опыт.<sup>1</sup>

Данная статья основана на результатах нашего исследования, посвященного изучению уровня позитивных изменений и факторов, их обуславливающих, у пострадавших от конфликта украинских внутренне перемещенных лиц (ВПЛ), в котором мы сосредоточили внимание на «посттравматическом росте» (ПТР) — явлении, описываемом как «позитивные психологические изменения, возникающие в результате борьбы с крайне сложными жизненными обстоятельствами».<sup>2</sup>

После начала конфликта на востоке Украины в 2014 г. участники исследования в течение пяти лет являлись вынужденными переселенцами, переехав из Донецка (79 человек), Луганска (53 человека) и Крыма (три человека) в другие регионы Украины. Авторы статьи разработали онлайн-анкету для оценки количественных показателей и распространили ее через Украинский Красный Крест по различным населенным пунктам Украины. Анкету заполнили 15 мужчин и 120 женщин. Первый автор данной статьи, Рео Моримицу, провел дополнительные расширенные качественные интервью для оценки количественных показателей в Украине с тремя мужчинами и восемью женщинами в возрасте от 18 до 65 лет. Все данные были собраны в период с июля по август 2019 г.

### Основные виды роста

Люди, участвовавшие в данном исследовании, столкнулись с тяжелыми испытаниями во время перемещения, такими как многократные переезды, разлука с семьей, воздействие насилия и потеря финансовых ресурсов, и понесли значительные утраты, включая утрату близких, работы, имущества и ощущения нормальности жизни. Однако результаты нашего исследования показывают, что спустя примерно пять лет они, в основном, отмечают положительные изменения в себе: 61% отметили малую или умеренную степень, а 20% — высокую степень посттравматического роста.

Наиболее часто — у 86% участников из числа ВПЛ — такие изменения происходили в мировоззрении и приоритетах. Например, 65-летняя женщина-переселенка из Луганска сказала: «Изменилось мое восприятие мира. Теперь я понимаю, насколько все в нашей жизни хрупко». Другие отметили, что для них главным приоритетом в жизни стали дети, а некоторые стали обращать больше внимания на красоту природы. Такое восприятие хрупкости жизни неудивительно, учитывая напряженный конфликт и внезапное насилие, с которыми они столкнулись.

Опыт вынужденной миграции заставляет людей постоянно заниматься решением проблем. ВПЛ сообщили о позитивных изменениях в их самооценке благодаря собственному опыту преодоления трудностей и решения проблем, что привело к росту чувства уверенности в себе и своих силах. Женщина, ранее проживавшая в районе Донецкого аэропорта, была вынуждена бежать вместе с маленькими детьми. Она рассказала о том, как трудно было



В рамках программы, проводимой принимающей общиной, для ВПЛ было организовано пространство для проведения мастер-классов, в том числе по живописи, 2017 г. Источник: Рео Моримицу

восстанавливать свою жизнь, но в то же время отметила достижения своей семьи:

«Мы очень изменились... Если раньше я тратила свою жизнь на спонтанный шопинг и развлечения, то теперь я стала более практичной. Я использую деньги планомерно. Я стала более трезво мыслящим человеком... Мы просили о помощи, пытались общаться с местными жителями, объясняли, что мы нормальные и чувствуем боль... Я горжусь тем, что мы, несмотря на крайне сложные обстоятельства, ведем нормальную жизнь, не доводя себя до суицида или алкоголизма».

Позитивные изменения произошли также и на межличностном и духовном уровне:

«Мое отношение к детям очень сильно изменилось. Когда я жил в комфортных условиях [до конфликта], я не уделял особого внимания своим детям. Здесь мы постарались создать атмосферу любви и заботы для наших детей... Это было очень полезно, потому что помогло хорошо понять друг друга, и такая теплая атмосфера помогла нам справиться с

ситуацией». 45-летний мужчина, вынужденный переселенец из Донецка.

«Я узнала, что молиться и читать Библию очень помогает... Я познакомилась со многими ВПЛ, живущими в этой общине, которые верят в Бога. Благодаря вере я смогла справиться». 33-летняя женщина, вынужденная переселенка из Донецка.

Эти рассказы позволяют сделать вывод о том, что такие стратегии преодоления трудностей, как религиозная практика и укрепление семейных уз, могут уменьшить воздействие стрессовых ситуаций, вызванных перемещением, и способствовать позитивным изменениям. Религиозные практики также помогли ВПЛ устанавливать социальные связи в своих новых сообществах.

### **Сила «создания смысла» и социальной поддержки**

В данном исследовании были выявлены два фактора, определяющих рост:

переосмысление опыта и социальная поддержка в период перемещения. Результаты исследования показали, что ВПЛ, способные переосмыслить свой опыт — осмыслить стрессовые ситуации — и имеющие социальную поддержку, находятся в наилучшем положении с точки зрения развития позитивных изменений после перемещения.

Рефрейминг<sup>3</sup> (также известный как позитивная переоценка) — это процесс переключения внимания в конкретной ситуации на что-то хорошее. Следующий пример иллюстрирует этот процесс:

«Я скучаю по своему дому в Донецке. Раньше у меня был уютный дом у озера, где мне не приходилось думать о проблемах и трудностях, можно было заниматься садоводством... Но сейчас у меня ничего подобного нет. Я попыталась переключить свое внимание на природу... Киев — очень красивый город с парками, рощами, озерами и реками». 62-летняя женщина-переселенка, потерявшая обоих родителей.

ВПЛ часто отмечали, что осознают «светлые стороны» ситуации, в которой они оказались, такие как ресурсы, возможности, ценности, достижения и/или новые жизненные роли. Когда они выделяли эти положительные стороны, мы отметили, что они занимаются «созданием смысла»: пытаются найти смысл и извлечь что-то хорошее из сложной ситуации. Например, одна из женщин отметила, что ее детям теперь доступно больше ресурсов и возможностей для роста:

«У меня было много страхов и опасений по поводу переселения. Но я заметила, что теперь для моих детей появилось больше новых возможностей... [здесь], в большом городе, дети пользуются общественным транспортом, например, автобусом. Они учатся пользоваться им самостоятельно, а это способствует развитию у детей чувства ответственности». 34-летняя женщина, вынужденная переселенка из Донецка.

Молодая ВПЛ, только что окончившая университет, рассказала, что она решила трудиться, чтобы построить лучшее общество:

«Я стала более открыто выражать свое мнение... [и] стала более активной... Я

присоединилась ко многим инициативам в качестве волонтера. И сейчас я ишу работу в общественном секторе, потому что считаю, что для меня сейчас очень важно делать что-то ценное для общества». 21-летняя женщина, вынужденная переселенка из Донецка.

Ощущаемая социальная поддержка была значимым фактором, обуславливающим посттравматический рост. Мы услышали много историй о том, как доброта и поддержка со стороны окружающих не только способствуют эмоциональному благополучию, но и могут привести к позитивным изменениям в отношении к жизни. Доброта и доброжелательность к другим людям могут быть заразительными.

«Я встретила много хороших людей... Это произвело на меня большое впечатление. Доброе отношение в аптеке было совершенно неожиданным... Владелец аптечного киоска выдал мне все необходимое авансом, я ничего не заплатила... Я определенно считаю, что сильно изменилась за период после моего перемещения. Я не была плохим человеком, но я не ценила помощь людей... Сейчас я никому не желаю зла». 31-летняя женщина, вынужденная переселенка из Донецка.

## Выводы и рекомендации

**Посттравматический рост (ПТР) ассоциируется с благополучием.** Данное исследование выявляет потенциальные положительные аспекты перемещения, в отличие от исследований, посвященных негативным психологическим последствиям вынужденной миграции. ПТР, как правило, отмечался среди ВПЛ через пять лет после их первоначального перемещения, и именно в это время проводился сбор данных. Этот рост включал в себя изменения в самых разных областях: мировоззрение, жизненные приоритеты, стиль поведения при воспитании детей, самовосприятие, межличностные отношения, религиозные убеждения и практики. Чем больше положительных изменений происходит в жизни ВПЛ после перемещения, тем сильнее у них ощущение благополучия. Это может стать полезным руководством для специалистов,

занимающихся гуманитарной деятельностью, особенно при разработке программ оказания помощи. Сосредоточив внимание на факторах, связанных с ПТР, в гуманитарной деятельности удастся более эффективно поддерживать уровень благополучия перемещенного населения.

**Преодоление трудностей путем решения проблем** дает перемещенным лицам чувство уверенности в своих силах и повышает их личный потенциал. При оказании гуманитарной помощи приоритетное внимание должно уделяться практической поддержке вынужденных мигрантов, чтобы помочь им справиться со своим положением. Следует отметить, что важное значение имеет способность предпринимать активные действия. Специалистам необходимо помнить, что рост внутреннего потенциала людей происходит, когда они получают поддержку в решении своих проблем таким образом, чтобы это способствовало укреплению их веры в собственные силы. Еще один вывод из полученных результатов заключается в том, что обеспечение ВПЛ новыми ресурсами, возможностями и социальными ролями в принимающем сообществе способно привести к повышению их благополучия в долгосрочной перспективе. Осознание новых ролей и возможностей может способствовать процессу «создания смысла», который помогает изменить их представление о ситуации.

**Социальная поддержка и социальные контакты** — ощущение доброты, заботы, помощи и понимания их ситуации было мощным фактором, способствующим ПТР. Это представляется чрезвычайно важным, особенно с точки зрения специалистов-практиков в области гуманитарной помощи, так как является основой средне- и долгосрочной психосоциальной поддержки с ориентацией на укрепление социальных контактов у вынужденных мигрантов. Более того, роль негосударственных гуманитарных или религиозных организаций представляется критически важной в создании социальных контактов на уровне сообществ, особенно в тех случаях, когда местные

органы власти не в полной мере способны оказать поддержку нуждающимся на местах. Наконец, исследование показывает, что было бы полезно, если бы специалисты-практики могли создавать для перемещенных лиц пространство, содействующее переосмыслению их опыта, рефлексии и поиску смысла, а также оказывать практическую поддержку, способствующую их психосоциальному благополучию.

Мы признаем, что некоторые из участников нашего исследования, возможно, пережили новое перемещение после вторжения России в Украину в 2022 г., и их опыт ПТР мог измениться. Мы не знаем, какова их текущая ситуация. Однако данное исследование показывает, что помощь вновь перемещенным людям позволяет вспомнить, как они справлялись с ситуацией раньше, и что у них уже есть соответствующий опыт и знания, и это может способствовать их психологическому благополучию.

**Рео Моримицу**

[r-morimitsu@jrcdmri.redcross.ac.jp](mailto:r-morimitsu@jrcdmri.redcross.ac.jp)

Руководитель отделения по оказанию психосоциальной помощи, Научно-исследовательский институт по ликвидации последствий стихийных бедствий, Японский колледж Красного Креста

**Суприя Акеркар** [sakerkar@brook.es.ac.uk](mailto:sakerkar@brook.es.ac.uk)

Директор Центра развития и практической деятельности в чрезвычайных ситуациях, Университет Оксфорд Брукс

1. Powell S, Rosner R, Butollo W, Tedeschi R G and Calhoun L G (2003) 'Posttraumatic growth after war: A study with former refugees and displaced people in Sarajevo' («Пост-травматических последствий после войны: Исследование с участием бывших беженцев и перемещенных лиц в Сараево»), *Journal of Clinical Psychology*, 59(1): 71–83 bit.ly/posttraumatic-growth
2. Tedeschi R G and Calhoun L G (2004) 'Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence' («Пост-травматических последствий: Концептуальные основы и эмпирические данные»), *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18 bit.ly/psychological-inquiry-posttraumatic-growth
3. Helgeson V S, Reynolds K A and Tomich P L (2006) 'A meta-analytic review of benefit finding and growth' («Метааналитический обзор поиска преимуществ и их развития»), *Journal of consulting and clinical psychology* 74(5): 797 bit.ly/review-benefit-finding-growth