

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**Факультет № 6
Кафедра соціології та психології**

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

**навчальної дисципліни «Психологічна допомога при гострій травмі та
ПТСР»**

**обов'язкових компонент освітньої програми
другого (магістерського) рівня вищої освіти**

053 Психологія (практична психологія)

Тема ТРАВМА БІЖЕНЦЯ

Харків 2022

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол № 8 від 30.08.2022

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 6
Протокол № 8 від 26.08.2022

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол №8 від 29.08.2022

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології
Протокол № 7 від 17.08.2022

Розробники:

Доцент кафедри соціології та психології, канд. психол.наук, доцент Чепіга
Л.П.

Рецензенти:

1. Доцент кафедри практичної психології педагогічного факультету ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», канд. психол. наук, доцент. Сиволяс Н.В.
2. Професор кафедри педагогіки і психології факультету № 3 Харківського національного університету внутрішніх справ, канд. психол. наук, доцент Харченко С.В.

ТРАВМА БІЖЕНЦЯ

Емоційно-психологічний стан внутрішньо переміщених осіб, які пережили травматичний досвід

Внутрішньо переміщеними особами вважаються люди, змушені залишити свої домівки (місця проживання) для того, щоб уникнути наслідків збройного конфлікту (ситуації загального насилля, порушень прав людини) або стихійних лих чи техногенних катастроф, які не перетнули визнаний на міжнародному рівні державний кордон країни [20].

Адаптація особистості та психологічні феномени які її супроводжують вивчається тривалий час. Погляди вчених стосовно досліджуваної проблеми набували змін, інколи досить кардинально. Якщо спочатку вважалося, що процес адаптації особистості переселенця неминуче призводить до певного переліку проблем психологічного характеру, то з часом наукова думка прийшло до іншого висновку. Так сучасні дослідження доводять, що не завжди процес адаптації призводить до негативних наслідків, він є лише фактором ризику, наслідки якого залежать від особливостей взаємодії переміщеної особи та нового соціального оточення (Дж. Беррі, С. Барвік, Х. Мерфі, У. Кім).

При аналізі проблеми соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб у нашій країні слід відзначити дослідження А. Налчаджяна щодо переадаптації, яка розглядається як процес перебудови особистості при кардинально змінених умовах життєдіяльності внаслідок надзвичайних ситуацій. Екстремальні ситуації призводять до значних об'єктивних та психологічних труднощів, вимагають повного напруження сил та оптимальної реалізації особистих можливостей з метою досягнення успіху та забезпечення безпеки. Такі умови активізують комплекс адаптивної поведінки. Наслідком може бути тип реакції, який А. Налчаджян назвав

вимушеним номадизмом, тобто вимушена міграція в безпечні райони. Необхідною умовою соціальної реінтеграції є соціально-психологічна ідентичність особистості. Це стабільний образ «Я», усвідомлення в собі певних особистісних якостей, індивідуально-типологічних особливостей, рис характеру, способів поведінки, які визнаються своїми, достовірними. Елементи особистісної ідентичності (цілі, цінності, переконання) є за твердженням А. Ваттермана основою свідомого спрямування життя людини, його смислоутворення, а також формування нового фундаменту для подолання будь-яких психічних криз.

Ідентичність особистості формується протягом всього життя, але може бути раптово втраченою. Причинами цього, як свідчать соціологічні дослідження є:

1. Кардинальні психічні зміни, що перетворюють, а то й спотворюють, зміст і форми домінантної життєдіяльності людини;
2. Швидкі та значні зміни в оточенні – як певній частині соціального середовища.

Відповідно деформації стабільного психічного стану пов'язуються із природою цих причин і об'єктивно - суб'єктивною (перша група) та суб'єктивно – об'єктивною (друга група).

У першому випадку деструктивні впливи на особистість підсилюються або послаблюються залежно від індивідуальних особливостей психіки людини, від її вродженої активності.

Другий варіант руйнування стану психічної стабільності пов'язується із зовнішніми щодо особистості причинами, наприклад із соціальною, політичною або економічною кризою в країні.

Втрата людиною своєї ідентичності супроводжується спустошенням арсеналу внутрішніх сил для підтримки процесів самоорганізації, саморегулювання тощо.

Усе це разом створює напруженість у взаєминах людей, заважає у встановленні контактів, руйнує схеми співробітництва і взаємодії, заважає реінтеграції різних соціальних груп.

Отже, автоматичне включення до змінених або нових умов життя і праці стає вкрай проблематичним, значно ускладнює процес реінтеграції внутрішньо переміщених осіб в соціум.

Проблемам внутрішньо переміщених осіб присвячені наукові роботи О. Зінченка [11], який досліджує особливості соціально-психологічної адаптації ВПО, Л. Балабанової [2], в якій вона розкриває психологічні особливості їх рефлексії. Соціально-психологічним особливостям ставлення приймаючої спільноти до вимушених переселенців приділяє увагу О. Блінова [3].

Внаслідок травматичного досвіду людина переживає стани, які спричиняють нестабільність і втрату контролю над ситуацією, власним життям:

- *Втрата автономності («Я не керую процесом. Мене кудись несе»),*
- *Втрата суб'єктивності («Де не я приймаю рішення у своєму житті. Хтось зверху вирішує»),*
- *Порушення ідентичності.*
- *Розгубленість (на рівні думок не можуть зосередитися і виконувати розумові завдання, до яких звикли).*
- *Регрес.*
- *Побоювання відторгнення (що їх будуть ідентифікувати з ворогами).*
- *Відчуття незахищеності.*
- *Стан жертви.*
- *Злість та пошук «зовнішнього ворога» (хтось має за це заплатити).*
- *Відсутність можливостей прогнозувати майбутнє.*
- *Сором, низька самооцінка, почуття провини.*
- *Функціональні симптоми, психосоматичні розлади, зловживання*

психоактивними речовинами (ПАВ).

- Реакції на тяжкий стрес і порушення адаптації, в тому числі посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [36].

Лазос Г.П. відмічає причини вимушеного переселення:

Перша група причин пов'язана з політичною ситуацією та страхом ймовірного початку військових дій

Друга група причин пов'язана з політичними поглядами та початком переслідувань за цією ознакою, а також за ознаками мови і національності. Третя група причин (з'явилась останньою) пов'язана з економічними перевагами — можливістю працювати на континентальній частині України, а не на територіях, що не визнані у світі.

Зрозуміло, що всім цим людям, які залишили домівки та рідну землю, роботу, родичів і друзів (близький соціум) необхідна психологічна допомога при адаптації до нових умов життя. [21].

Доречним у цьому контексті буде окреслити коло функцій психологів, залучених до роботи з переселенцями. Вивчення досвіду західних фахівців, які давно працюють з проблемами мігрантів та біженців, показує, що окрім психологічної підтримки, допомога їм передбачає асиміляцію в нових культурних умовах та адаптацію до незвичних умов життя.

Лазос Г.П. визначає наступні головні функції психолога, який здійснює психологічну допомогу внутрішньо переміщеним особам:

- 1) Психологічна адаптація:
 - опрацювання важких стресових станів;
 - допомога у сприйнятті змін і поверненні до життя;
 - допомога у асиміляції та інтеграції отриманого досвіду і створенні нових життєвих перспектив.
- 2) Соціальна адаптація:
 - допомога тимчасовим переселенцям в адаптації до нового середовища (місця переїзду);

Для того, щоб ефективно організувати роботу з психологічної допомоги вимушеним переселенцям, необхідно мати чітке розуміння їхніх психічних станів, спричинених травматичною ситуацією.

Події, які примушують людей зриватись з місць, залишати свої домівки, настільки виходять за межі нормального життя, що переживаються як надзвичайно стресові для всіх, хто опинився в таких ситуаціях (незважаючи на те, чи від'їжджали вони через тривожні відчуття, чи через реальну загрозу життю під час розгортання військових дій). Психологи так само мають зважати на те, що переселенці опиняються у таких стресових умовах щонайменше декілька разів: до переселення, під час переселення і після свого переселення. Розглянемо особливості психічних станів та пов'язаних з ними проблем у переселенців з Криму, що були спричинені їх вимушеним переміщенням.

- **Порушення (особливості) в афективній сфері.** Такого роду порушення могли виявлялись в "емоційному отупінні", стані пригніченості, роздратованості, похмурості, нездатності відчувати радість, любов, творчий підйом. Для переселенців були характерні відчуття безпорадності (особливо в перші два — три тижні). Загострювались внутрішньоособистісні конфлікти й кризи. Зазвичай, з'являлось почуття провини та сорому. Часто приступи сильної провини призводили до проявів аутоагресії (самозвинувачення, самопокарання тощо). Спостерігались прояви образи та замкненості, пов'язані з ідеєю про те, що їх ніхто не здатен зрозуміти (ніхто з психологів "не побував у їхній шкурі"). Так само спостерігались постійний неспокій, різноманітні страхи аж до параноїдальних думок.

Описані афективні переживання часто викликають соматизацію у переселенців і їх симптоми проявляються у вигляді головного болю та розладів травлення.

- **Порушення (особливості) у когнітивній сфері.** У переселенців спостерігались погіршення пам'яті, концентрації уваги, виразна неуважність і забудькуватість, амнезія щодо сумних подій і, навпаки, нав'язливі спогади,

повтори. Часто переселенці розповідали про дуже явні (документальні), жахливі сни. Частими були скарги на безсоння, неможливість розслабитися, так звані "рвані сни". Запахи, музика, звуки, події — будь-що могло нагадати їм про травматичні ситуації. Звертала на себе увагу виразна внутрішня конфліктність щодо цінностей та ідеалів, головних уявлень про себе, світ, інших людей. Характерною була різка зміна життєвих засад: з оптимізму та безлічі планів на майбутнє до безнадії та відчаю.

- Зміни у поведінці (особливості поведінкових проявів). Звертали на себе увагу такі особливості поведінки переселенців, як непередбачуваність вчинків, надлишкова розгальмованість, немотивована пильність. Інколи, навіть, зовсім невинні стимули могли викликати агресивну афектацію або переляк. Виразною була алогічність і непослідовність у вчинках.

Підґрунтям цих поведінкових проявів є брак довіри (або втрата довіри до будь-чого/будь-кого). У місцях розміщення переселенців виникає багато конфліктів, мешканці живуть ізольовано, майже не спілкуються між собою, відчувається відчуженість і недовіра одне до одного, до психологів, до представників влади тощо. Частим способом зниження тривоги є алкоголь та інші хімічні речовини.

Зазначені вище труднощі зі сном (тривожні сновидіння, "рваний сон") призводять до недосипання та знесилення на фізичному рівні, підсилюють роздратованість. [21]

Лазос Г.П. відмічає, що описані психічні стани, що виникли внаслідок вимушеного переселення, схожі з основними симптомами реакції на стрес та на травму і можуть розвиватись у посттравматичні стресові розлади (ПТСР).,

Реакції на стресові і травматичні події, які призвели до переселення, можуть варіюватися залежно від цілої низки змінних, а саме:

- особистісної: історія життя (анамнез), психологічні особливості, копінг-стратегії, захисні механізми, ригідність/лабільність, сильні/слабкі сторони, соціальний статус, освіта тощо;

- "соціального капіталу" (стосунки, наявність підтримки): сім'я (нуклеарна, розширена), спільноти (місцеві, етнічні, міжнародні);
- гендеру;
- фактичних обставин травматичних подій: очікуваність/неочікуваність подій, ізоляція, тривалість травматичної події, тривалість афектації;
- сенсу, що мають травматичні події: політичний, релігійний, ідеологічний тощо;
- досвіду схожих подій;
- існування надії — відсутність надії. Зазначимо, що кожна з виділених змінних може зумовлювати реакцію на травматичну подію та процес її усвідомлення, а також на причини, що призвели до переселення.

В цілому, як зазначає R. Papadopoulos, можна виокремити наступні три великі групи можливих наслідків травми, що призвели до переселення: негативні, позитивні та нейтральні. [21]

Негативна група наслідків. Звичайно, сама екстремальна подія і викликана нею психологічна травма можуть спричинити психічні розлади різного ступеня важкості. У наданні психологічної допомоги переселенцям важливо визначити ступінь важкості цих розладів. Згідно з R. Papadopoulos, Лазос Г.П. пропонує застосовувати таку диференціацію:

1) звичайні людські страждання (ЗЛС) (ordinary human suffering (OHS)) — це найпоширеніша відповідь людини на трагедію в житті. Страждання не завжди спричиняє патологічний стан; страждання є частиною життя і не завжди є доцільним застосовувати фармакологію та паталогізувати проблему людини;

2) травматичні психологічні реакції (ТПР) (distressful psychological reaction (DPR)) — це афект, який не завжди потребує уваги спеціалістів. Звичайна людська стійкість здатна подолати цей тип афекту.

3) психіатричні розлади (ПР) (psychiatric disorder (PD)). Найпоширенішим типом розвитку цього афекту є ПТСР, яке потребує професійного втручання як лікарів-психіатрів, так і психотерапевтів.

Позитивна група наслідків. Друга категорія можливих психологічних наслідків для переселенців стосується явищ, які зазвичай лежать у фокусі уваги саме психологічної/психотерапевтичної теорії і практики. Безперечно, існують люди, які не тільки "виживають" після нелюдських тортур і пережитих жорстких обставин зі значним ступенем цілісності, а ще й можуть психологічно зміцнюватися внаслідок безпосереднього впливу травматичних подій. Завдяки такій динаміці та психологічній трансформації ця категорія наслідків отримала назву "розвиток, активований лихом". До цієї групи зараховують усі позитивні зміни, які є прямим результатом пережитих страждань. Існує велика кількість людей, які завдяки переосмисленню своїх страждань змогли перетворити трагічний досвід на позитивні зміни, знайти нові сили та відчуття потяг до прогресивного розвитку. Саме вивчення таких випадків вносить нові напрями у дослідження травми, розроблення її теорії, заперечує загальноприйнятну тенденцію фармакологізації та патологізації людських страждань. Приклад таких випадків забезпечує доказовий базис для "відтирання" ("стирання") травматичних переживань (друге семантичне значення травми), тобто травма в таких випадках розглядається як категорія, що слугує очищенню від попередніх життєвих пріоритетів та забезпечує "чистий аркуш" для початку нового життя.

Як свідчать дані літератури, останнім часом у дослідженнях теорії і практики травми ці ідеї починають переважати. Наразі в літературі можна натрапити на багато термінів і визначень, які мають таке саме значення, що й "розвиток, активований лихом": зростання, пов'язане зі стресом; розвиток, пов'язаний із кризою; посттравматичне зростання; позитивні перетворення внаслідок травми; страждання, що призвели до позитивної трансформації.

Лазос Г.П. окреслює основні характеристики процесу розвитку, що активований лихом.

- Наслідками будь-якого лиха завжди є обмеження: коли в життя людини втручаються негаразди, екстремальні негативні події, вони без сумніву позначаються на її планах і майбутньому. Зазвичай люди відчують,

що їхнє життя наблизилось до кінця, все пропало, вони не знають, що робити далі. У запропонованій концепції розвитку саме це досягнення певної межі і є точкою відліку для виникнення нових цінностей, ідеалів, нових горизонтів (як правило, за межами запланованих раніше).

- Виникають нові уявлення про себе, свої стосунки та мету в житті.
- Загальна сума нового сприйняття та досвіду людини породжує новий спосіб розуміння.

Що стосується переселенців, то, за досвідом Лазос Г.П, дотримуватись такого напрямку психологічної допомоги достатньо важко, адже спочатку дуже складно зосередитись на позитивних результатах від тих травматичних подій, які спричинили переселення, поневіряння та труднощі на всіх щаблях існування. [21]

Нейтральна група наслідків. Третій варіант виходу з кризової ситуації пов'язаний із актуалізацією психологічної стійкості. Стійкість — це термін, який у фізиці означає здатність тіла не змінювати свої властивості. Психологи пропонують у цьому випадку метафорично розглядати людину, родину або суспільство як еластичні утворення, які мають витримувати тиск і не змінювати свої основні цінності, сенси та здібності. До того ж, однією з найважливіших якостей людської стійкості є релятивний процес. За визначенням F. Walsh, це означає, що людина є більш стійкою, якщо вона включається у спільну взаємну підтримку людей один одному. Більшість людей справді не потребують професійної допомоги, тому що багато проявів їхнього здорового функціонування залишаються незмінними та не залежать від подій, які змінили їхнє життя. [21]

Основними позитивними стратегіями подолання кризових життєвих ситуацій вітчизняними дослідниками (Т. Титаренко, Б. Лазоренко та ін.) визначено: когнітивні (розуміння, оцінка і осмислення ситуації, що склалася), емоційні (опанування своїми емоціями, налаштування на позитив), поведінкові (включеність у діяльність, спілкування з друзями).

Ільїна Ю Ю. Після проведення дослідження на виявлення рівня

саморегуляції та мотивації серед внутрішньо переміщених осіб, можна зробити висновок, що ці два параметра напряду залежать від соціально-культурних умов, у яких знаходяться опитувані.

Розуміння та підтримка суспільства, стабільне матеріальне положення дають людині змогу швидше та якісніше адаптуватись до нового середовища, легше пережити та відпустити усі болючі спогади та знайти сили жити далі.

У внутрішньо-переміщених осіб завжди є більш сильна мотивація для активних дій, тому що ці люди вимушені починати своє життя спочатку, бо назад, до комфортного життя, яке було вдома, вже немає вороття. З самого початку озброєного конфлікту їм постійно необхідно робити важливі життєві вибори: переїжджати, чи залишитись у небезпеці, працювати на кількох роботах, щоб забезпечити своє існування на новому місці чи повертатись до небезпечної території, не здаватись не дивлячись на складнощі, чи опустити руки та заливати горе алкоголем.

Кожна людина сама робить свій вибір. Але у суспільства, та зокрема у психологів є можливість допомогти та зробити процес адаптації більш швидким та легким. [12]

Ревасевич І. відмічає, що адаптивна активність особистості не обмежується лише спрямованістю на соціальне оточення. Її інтенційним об'єктом постає і внутрішній стан, власні характерологічні ознаки, вибори і рішення, норми і духовні цінності, вчинки та їх результати. Важливу роль при цьому відіграє “актуальна лінія адаптації”. Вона є своєрідною межею між пристосуванням людини у зовнішньому світі і її внутрішньою адаптивністю. Адже в особистості є унікальна властивість - свобода вибору: у ситуації неприйняття вимог довкілля суб'єкт може внутрішньо “зірватись” або бути відчуженим своїм оточенням. У кожного індивіда існує своя актуальна лінія адаптації. Чим ширший її діапазон, тим кращі адаптивні можливості проявлятиме особа. Завданням спеціалістів будь-якого профілю є допомога людині адаптуватися на новому місці і повернутися максимально швидко до звичного життя. Саме порушення безперервного перебігу повсякденних

форм діяльності (робота, школа, домашні справи, похід у магазин, сімейні правила) призводить до поглиблення кризи і вимагає більших затрат на подолання стресу. Важливо знайти і якомога раніше відновити зв'язки між минулим та теперішнім, допомогти вимушеним мігрантам відновити ту картину світу, яка була до травми, опираючись на їхню професійну чи рольову приналежність, на актуалізацію тієї поведінки, яка може бути прийнятною за теперішніх умов життя [37].

Ревасевич І. особливу увагу в дослідженні персональної пристосованості внутрішніх переселенців приділяє відстеженню індивідуальних інваріантів розвитку даного конструкта. Особистісна адаптованість людини характеризується існуванням певних інваріантів свого розвитку, тобто динамічних траєкторій розгортання пристосованості особистості, які з часом можуть бути стабільними або змінюватися у бік поліпшення чи погіршення. [37].

Дослідники відмічають, що соціально-психологічна адаптація є двостороннім процесом, що супроводжується важкими переживаннями не тільки з боку мігранта, але й оточуючих його людей, змінюється не тільки особистість мігранта, але і його нове оточення, реагуючи на індивідуальні особливості, адаптуючись до нової людини. В результаті має виробитися нова стратегія поведінки, взаємодії, що влаштовує обидві сторони.

Н.С. Палагіна також відмічає складності, якими супроводжується процес соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів. Вона звертає увагу на зміни особистісного плану, зниження самооцінки, рівня домагань, ламання стереотипів, ціннісних орієнтацій та соціальних установок. Це може відобразитися у поведінці мігранта, у роздратованості, прагненні займати оборонну позицію, очікуванні негативних реакцій з боку оточуючих [31].

Бухліною Л. Ю. проведено дослідження для оцінки поширеності проявів порушення психічної адаптації серед вимушених мігрантів працездатного віку за допомогою опитувальника невротичних розладів Л. Й. Вассермана, шкали «Рівень соціальної фрустрованості» (Б. Д. Карвасарський,

І. М. Михайлова); особистісного опитувальника Г. Айзенка [5].

Було доведено помірну виразність соціальної фрустрованості, при цьому у чверті вибірки виявилися порушення особистісно-середовищної взаємодії та незадоволеність актуальним соціальним положенням. Зонами найбільшої напруженості є матеріальне становище та сфера міжособистісних відносин. При цьому існує тісний взаємозв'язок між виразністю неврозподібної симптоматики та рівнем соціальної фрустрованості ($p < 0,001$). З'ясовано фактори ризику порушень психічної адаптації мігрантів. Це наступні особистісні характеристики: інтровертована спрямованість особистості, що обмежує можливості звернення за соціальною підтримкою; високий рівень нейротизму як сукупності індивідуально-типологічних характеристик, що пов'язані з емоційною нестабільністю та зниженою фрустраційною толерантністю.

В той же час рівень адаптованості обумовлено не лише рівнем активності суб'єкту та його здатністю до реалізації оптимальних стратегій виходу із кризових ситуацій, а й можливими наслідками психологічної травми, оскільки факт вимушеного переміщення внаслідок воєнного конфлікту може розглядатися як кризова ситуація чи навіть екстремальна, адже несе загрозу життю та здоров'ю людини.

Ситуація, яка змусила людину до міграції, як правило, не виникає раптово, а є кульмінацією відносно розтягнутого в часі процесу переслідування і пригнічення. Екстремальними стресорами для вимушених мігрантів стають найрізноманітніші негативні впливи до і під час втечі. Узагальнюючи багаторічний досвід роботи з біженцями, голландський психіатр Г. Ван дер Вейер перераховує наступні види екстремального впливу, які могла пережити людина до вимушеної міграції:

- тюремне ув'язнення, в результаті якого людина опинилася відірваною від сім'ї, не могла брати участь у найважливіших сімейних події, наприклад, таких, як народження дитини і смерть батьків, не могла виконувати свої обов'язки щодо утримання сім'ї та виховання дітей;

- тортури; терор - систематичне насильство, спрямоване на певні громади або етнічні групи, коли вбивають беззбройних мирних жителів, беруть в заручники членів сім'ї і друзів політично активних громадян;
- військові дії, учасником або свідком яких була людина;
- втрата близьких або відсутність відомостей про них внаслідок війни або арешту;
- розлука з родичами, друзями;
- різні негаразди (голод, важкі умови життя) і різкі зміни, пов'язані з тим, що до подій, що призвели до втечі, людина займала високе положення і звикла до комфорту;
- вигнання, що спричинило за собою цілий комплекс проблем: невизначене соціальне і юридичне становище в країні перебування, занепокоєння про отримання статусу біженця, загроза депортації, тривога за розвиток ситуації на Батьківщині.

Порушення психічного здоров'я у вимушених переселенців носять зазвичай комплексний характер і зачіпають практично всі сфери особистості: емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційно-потребову, комунікативну. Порушення ці, накладаючись одне на інше, можуть привести до глобальних проблем особистості (криза ідентичності; психосоматичні симптоми і розлади різного ступеня тяжкості).

Аналізуючи специфіку стресових переживань у вимушених переселенців, ряд дослідників відзначає, що в ситуації міграції межа між нормою і патологією стає менш визначеною і чіткою: те, що в звичайних життєвих обставинах слід трактувати як порушення психічного здоров'я, в трагічній і неординарній ситуації вимушеної міграції представляє нормальну реакцію на ненормальні обставини [35]. Слово «вимушений» супроводжує мігранта до і після переселення. Інша культура змушує його відмовитися від колишнього способу життя, прийняти інші соціальні норми, правила і способи поведінки. Цей процес носить назву соціокультурної адаптації.

Глибоке психологічне потрясіння, яке відчують мігранти при контакті з новою культурою, так званий «культурний шок», традиційно вивчався в рамках дослідження етнічних міграцій. Однак останнім часом цей термін все частіше вживають стосовно опису тих явищ, які виникають при взаємодії переселенців з етнічно спорідненим для них населенням приймаючої території. Серед основних складових культурного шоку, зокрема, зазначаються:

- почуття неповноцінності від нездатності впоратися з новим і непередбачуваним середовищем;
- тривога, що виникає при усвідомленні культурних відмінностей;
- напруга в результаті зусиль, необхідних для досягнення психологічної адаптації;
- почуття і емоції, які найчастіше мають негативний відтінок і свідчать про емоційний дискомфорт.

Для вимушених мігрантів характерна висока ступінь фрустрації як базових потреб, так і потреб більш високого рівня, а також високий ступінь розбіжності між очікуваннями і реальною ситуацією [35]. Ступінь депривації та ізоляції, яку переживають мігранти, сильно залежить від соціальних параметрів приймаючого суспільства: імміграційної політики, ступеня внутрішньої гомогенності, культурної дистанції і виразності розпізнавальних ознак (раса, культура, мова, релігія).

У Хорватії в 1992 р було проведено дослідження різних груп боснійських біженців. Всі, хто брали в ньому участь (172 жінки і 159 чоловіків), покинули свої будинки, і більше ніж для половини причиною втечі були фізичне насильство або пряма загроза. Кожен третій втратив принаймні одного члена сім'ї. У цій групі обстежених ознаки посттравматичного стресу були виявлені у кожного другого, в рівній мірі у жінок і чоловіків [35]. Найбільший вплив мали втрата будинку, втрата членів сім'ї, присутність при вбивстві членів сім'ї і незнайомих людей, перебування в концтаборі, поранення, участь у військових подіях.

Травма вимушеної міграції часто має важкі наслідки і представляє особливий інтерес для вивчення в зв'язку з комплексним характером: у вимушених переселенців в життєвій історії часто присутні не тільки досвід перебування в районі бойових дій, а й повторна травматизація в місцях нового проживання (втрата будинку, стрес акультурації, культурний шок, мігрантофобія в суспільстві), що викликає не менший дистрес.

Наслідки переживання вимушеного переселення - ситуації, коли перед особистістю ставиться проблема подолання надскладних життєвих обставин, - розглянуті Падун в рамках концепції посттравматичного стресу, крайні варіанти якого призводять до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). На вираженість посттравматичних симптомів в ситуації вимушеного переселення значимо впливає насамперед наявність в анамнезі травматичної події (тим, хто застав бойові дії, справлятися зі стресом міграції важче).

Базисні переконання і смисложиттєві орієнтації розглядалися як предиктори посттравматичного стресу у вимушених переселенців. Смисложиттєві орієнтації - характеристика багатовимірна і динамічна - включає в себе як спрямованість особистості, так і рівень домагань, цінності та інші особливості самосвідомості і має властивість змінюватися з плином часу і детермінувати вчинки стосовно лише конкретного відрізка життєвого шляху. Більш стійке і значно менш доступне для усвідомлення утворення, за допомогою якого відбувається інтеграція життєвого досвіду, в тому числі і екстремального, в структуру особистості, а також організовується поведінка, - це сукупність базисних переконань індивіда про навколишній світ, власне Я і способи їх взаємодії.

До важливих результатів дослідження слід віднести встановлений позитивний взаємозв'язок між ознаками посттравматичного стресу і смисложиттєвою орієнтацією «Цілі в житті» у вимушених переселенців. Однозначно стверджувати, що «причина», а що «слідство», реально лише в умовах експерименту з вимірами «до» і «після» впливу стресора, проте в

проблемному полі психології екстремальних ситуацій такий дизайн дослідження, зі зрозумілих причин, неможливий - залишається обмежитися побудовою математичної моделі.

Описаний факт представляє певні труднощі в тлумаченні, оскільки в літературі зазвичай описується як раз зворотна тенденція: звуження часової перспективи, відчуття «укороченого майбутнього» характерні для осіб, які не впоралися з травматичним стресом. Однак подальше вивчення феноменології вимушеного переселення і якісний аналіз зібраного емпіричного матеріалу привели нас до розуміння логічності описаного взаємозв'язку.

Одна з поширених і неефективних в відстроченому періоді стратегій переробки результатів впливу екстремального стресора полягає в «інкапсуляції травми»: джерело переживань як би «обростає» психологічними захистами, серед яких зазвичай переважають примітивні, по потужності еквівалентні силі стресора (заперечення, придушення). Відбувається дезінтеграція часових пластів - людина намагається стерти зі своєї життєвої історії нестерпно важкі спогади, відокремити від себе справжню невлаштованість, і починає жити надіями, перетворюючись в прожектера, не готового нести відповідальність за реалізацію власних планів. Пролонгований характер стресової дії в ситуації вимушеної міграції очевидно виснажує людські ресурси, приводячи, таким чином, до хронізації посттравматичних станів.

Провідними когнітивно-смысловими ресурсами, що детермінують подолання є позитивні базисні переконання, особливо в частині уявлень про себе як успішну, гідну любові і поваги людину, сильну особистість, яка має достатню свободу вибору в ухваленні рішення про побудову власного життя відповідно до своїх цілей і змісту. Вдоволення самореалізацією в минулому і сьогоденні, професійна і особистісна затребуваність також мають позитивний вплив на процес постстресової адаптації вимушених переселенців, допомагають долати неминуче виникаючу в нових умовах хворобливий

кризу ідентичності, пов'язану, зокрема, з різкою зміною соціального статусу [30].