

DOI: 10.17689/psy-2016.1.4

УДК 159.942.5 – 054.73

**Психологические особенности эмоциональных переживаний беженцев
из зоны боевых действий**

© 2016 Барышева Елена Ивановна*,

*кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии
Луганского государственного университета имени Тараса Шевченко (г.
Луганск, Украина) helenbar2008@rambler.ru

Аннотация: Статья посвящена изучению психологических особенностей переживаний беженцев из зоны боевых действий (во время военного конфликта на Донбассе, события лета 2014 года). Выборку составили люди, которые уехали, спасаясь от войны, и затем вернулись на своё прежнее место жительства, мотивированные восстанавливать жизнедеятельность городов родного края. В исследовании прослеживается динамика изменения переживаний и специфика совладания со сложной жизненной ситуацией респондентов.

Ключевые слова: переживание, эмоции, экстремальная ситуация, травмирующая ситуация, копинг-стратегии, совладающее поведение.

Psychological features of emotional experiencing of refugees from combat zone

© 2016 Barysheva Elena Ivanovna*,

*candidate of psychological sciences, associate professor, head of the department of psychology in Lugansk State University named after Taras Shevchenko (Lugansk, Ukraine)

Annotation: Article is devoted to studying of the psychological characteristics of refugees from the combat zone (during the military conflict in the Donbass, events of summer 2014). The sample included people who left their homes during the war and then returned back with motivation to restore the infrastructure of the cities of their homeland. The dynamic of experience change and the specific of dealing with difficult situation are being traced during this study .

Keywords: experience, emotions, extreme situation, a traumatic situation, coping strategies, coping behavior.

Отличительной особенностью нашего времени стала практически всеобщая нестабильность в мире. Казалось бы, с развитием цивилизации такие явления, как войны, разруха, бедность, болезни, разрушение окружающей среды, мировая политическая практика двойных стандартов должны были бы уйти в небытие, однако мы видим, что трудно назвать континент, где человек чувствовал бы себя психологически безопасно. С начала XXI века мы наблюдали крупные геополитические изменения, военно-политические перевороты, социально-экономические кризисы, этнические конфликты, которые привели к значительному росту беженцев и вынужденных переселенцев во многих регионах мира. Сейчас миграция стала важнейшей, сложнейшей и самой разноплановой проблемой и для специализированных служб, и для самих беженцев во многих странах и регионах. Война является одним из самых трагических событий, последствия которого заставляют людей

экстренно покидать родной край, спасая собственную жизнь и жизнь близких. Беженство как явление – экстремальная жизненная ситуация, сопряжённая с трагическими событиями, кризисными процессами, критическими психическими нагрузками, интенсивными негативными переживаниями и эмоциональными потрясениями. Война серьёзно меняет весь жизненный уклад, картину мира, образ жизни, систему ценностей и базовых убеждений. Таким образом, изучение социально-психологических проблем вынужденной миграции представляется чрезвычайно важным, и, на наш взгляд, особенно важным является понимание её через призму переживаний отдельной личности.

Постановка проблемы. Крайне актуальной становится проблема оказания экстренной и пролонгированной психологической помощи беженцам и вынужденным мигрантам, которая необходима как во время кризиса бегства, спасения, сопровождающегося сильнейшим стрессом, шоковым состоянием, так и в дальнейшем для адаптации в изменившихся жизненных обстоятельствах, для психологической реабилитации после пережитых травмирующих событий.

По проблематике вынужденных переселенцев существует не очень много исследований. Этой проблеме свои исследования посвятили следующие ученые: Е.Е.Блинова (2014), В.В.Гриценко (2001; 2002), В.В.Константинов (2005; 2007; 2009; 2010; 2013; 2014), Н.М. Лебедева (1993; 1995; 1997), Н.Р.Маликова (2014), Г.В. Солдатова (1998; 2002), Н.Д. Султанова (2007), Н.М. Швалева, Н.С. Макоева (1997), Е.И. Шлягина, Л.А. Шайгерова (2000), А.Б. Щербакова (1997), П.А. Черкасов и др. В основном в психологической литературе затрагивается проблема социальной адаптации мигрантов на новом месте.

Мы хотим рассмотреть психологические особенности переживаний беженцев из зоны боевых действий (во время военного конфликта на Донбассе, события лета 2014 года), которые уехали, спасая свои жизни и жизни детей, близких, а затем вернулись на своё прежнее место жительства, сознательно отказавшись от проживания на новом, более спокойном и социально благополучном месте.

Целью статьи является выявление психологических особенностей эмоциональных переживаний беженцев из зоны боевых действий, динамика изменения переживаний и специфика совладания со сложной жизненной ситуацией.

По данным Федеральной миграционной службы РФ в Россию прибыло 875 тысяч беженцев с Украины. 300 тысяч обратились в структуры ФМС России с просьбой получения статуса беженца и временного убежища. [Овчаренко Л.Ю., 2014]. [1]. Очевидно, что остальные беженцы стали возвращаться в родные места после завершения активной фазы боевых действий. Изначальный внутриличностный конфликт между отсутствием позитивной мотивации к переезду и физической невозможностью оставаться дома, пребывание в экстремальной жизненной ситуации, трудности адаптации на новом месте, определили формирование весьма специфического опыта вынужденных переселенцев, который выходит за рамки обычного и повседневного. Принимая решение об отъезде из мест проживания, люди оказывались в ситуации, когда жизненное пространство личности подвергалось разрушению: рушились сложившиеся жизненные ориентиры, не оставалось сколько-нибудь ясных и чётких представлений о дальнейшем развитии событий. Дуальность ситуации заключалась в необходимости выбора, который при любом его варианте сопровождался тревожной неопределённостью, чувством вины в случае

упущенных возможностей и невозможностью предположить исход развития событий при любом выборе. Таким образом, состояние людей сопровождалось интенсивными эмоциональными переживаниями, состоянием шока (связанным с попаданием под обстрелы, увиденными погибшими, потерей близких и т.д.), сильнейшим стрессом, связанным с длительным пребыванием в условиях, представляющих угрозу жизни человека или его близких.

Экстремальность ситуации определялась объективными причинами: силой, продолжительностью, интенсивностью, непривычностью факторов влияния. Однако экстремальной ситуацию делает не только реальная, объективно существующая угроза жизни для самого себя или значимых близких, но и наше отношение к происходящему. Восприятие одной и той же ситуации каждым конкретным человеком индивидуально, от этого часто зависит и адекватность способов совладания, в связи с чем критерий «экстремальности» находится, скорее, во внутреннем, психологическом плане личности.

Выборка и методика исследования. В нашем исследовании приняли участие 136 чел. г.Луганска, которые во время событий лета 2014 года уезжали на территорию РФ, а затем в сентябре 2014 г. (после прекращения интенсивных боев на границе) вернулись в город и приступили к восстановлению работы организаций и предприятий. В выборке согласившихся вспомнить и проанализировать свои переживания во время довольно травматичных событий вынужденного беженства – 80% женщин и 20% мужчин. Возрастные характеристики выборки: женщины (от 24 до 64 лет) – средний возраст - 43-44 года; мужчины (от 22 до 47) – средний возраст - 36 лет. Образование: среди женщин выборки – 69% с высшим образованием, 25% - среднее специальное, 6% - среднее образование; среди мужчин – 70% выборки с высшим образованием, 30% - среднее специальное.

В исследовании использовались следующие методы: анкетирование, содержащее ретроспективный анализ эмоциональных переживаний в период вынужденного беженства, контент-анализ ответов респондентов, методика «Индикатор копинг-стратегий» (Д.Амирхан, в адаптации Н.А.Сиротиной, В.М.Ялтонского), методика диагностики стратегий совладающего поведения (в нашей адаптации), шкала оценки влияния травматического события (Impact of Event Scale-R, IES-R).

Результаты эмпирического исследования. В ходе предварительного общения с людьми, которые вынуждены были уехать из дома без уверенности в возвращении, нами было выявлено, что эмоциональные переживания проходят некоторую стадийность – на каждом новом этапе событий люди испытывали особые, характерные только для этого периода, и как оказалось, достаточно типичные и похожие эмоциональные переживания. Опираясь на анализ переживаний, был создан перечень вопросов анкетирования (12 открытых вопросов) для ретроспективного анализа недавно пережитых переживаний, собственных эмоциональных состояний. Анкетирование проводилось в ноябре-декабре 2014 года.

В интерпретации особенностей переживаний беженцев использовался метод контент-анализа. Первый этап, выявленный в описаниях переживаний респондентов, - «Эмоции принятия решения об отъезде. Мотивация отъезда». Внутри этого кластера выделяются несколько групп ответов. Самый простой и спокойный вариант, когда люди уезжали заранее, в отпуск, наблюдая довольно беспокойную обстановку вокруг, но еще до «серьёзных боевых действий» (ж., 21), «уезжали в отпуск, на море, пересидеть где-то нестабильность. Не могли вернуться полгода!» (ж., 34). Эта группа немногочисленная – до 6 % респондентов.

Первые «настоящие беженцы» появились после авианалета на Луганск, пострадал центр города, взрывы произошли в парке, где всегда много гуляющих с детьми мам, прямые попадания в здание администрации. В эти же дни продолжались массированные обстрелы украинскими войсками пригородов Луганска: район аэропорта, район пос. Металлист, Каменнобродского района города, станицы Луганской.

38% респондентов говорят о спонтанном, быстром отъезде, в спешке и растерянности, в состоянии тревоги и беспомощности. Эти люди отмечают присутствующее чувство страха и суетности сборов. «Уезжали быстро, главная цель – спасение жизни» (ж., 48); «Спонтанно. Испытывали тревогу. Уговаривали себя, что уезжаем временно, скоро все закончится» (ж., 49); «Чувствовали обреченность, обиду, тревогу, неизбежность» (ж., 36). Особенно сложной в эмоциональном плане ситуация была у тех, где члены семьи оказались в разных местах, не могли друг другу оказать поддержку, иногда даже связаться с близкими людьми. «Было страшное раздвоение. Муж остался дома, дети – в Одессе, я была в Питере» (ж., 37).

Для большинства респондентов (таких 50%) решение об отъезде оказалось трудным, долгим и выстраданным. Часть респондентов изначально совсем не собирались уезжать. Разворачивание военной ситуации, реальные боевые действия казались «нереальными», несмотря на их непосредственную близость к городу. Многие из респондентов были высококвалифицированными специалистами, не хотели оставлять учреждения, производство. «Решение далось сложно; чувство растерянности. Главный аргумент отъезда – необходима безопасность» (ж., 41); «Решение принимали тяжело, скандалили между собой. Уезжать не хотела. Главный аргумент – спасти ребенка от бомбежек. Чувствовала беспомощность в сложившейся ситуации, страх перед

неизвестностью, ужас от происходящего» (ж., 41); «Решение принималось очень трудно. Напряжение невероятное. Все время откладывался отъезд. Ехать было некуда. Главный аргумент в пользу отъезда – спасти ребенка» (ж., 48). Многие респонденты главным мотивом отъезда называют спасение детей, близких людей.

Второй этап – «Эмоции пути». Он был связан с восприятием отъезда, тем более что у многих он проходил в достаточно проблемных условиях (невозможность проехать через зону обстрела; переправа через реку; очень много людей, в толпе; проблемы с транспортом и т.п.). Большинство респондентов называют чувство тревоги, страха, беспокойства, уговаривали себя, что «так надо», многих пугала неизвестность, неопределённость будущих действий и решений. «Отрыв от семьи, много плакала; ощущение, что бомж, тебя оторвали, выкинули с корнем» (ж., 37). Многие отмечают нереальность происходящего: «Смотрела на все, как в кино. Особенно пеший переход границы. Чувство обречённости. Уговаривала себя, что нужно увезти сына. Понимала, что я как раз нужна в городе» (ж., 48); «Казалось, что происходит все не со мной» (ж., 41).

Некоторые респонденты говорят о чувстве обиды и несправедливости. «Обида, что вынуждена покидать свою Родину» (ж., 56). «Отъезд – черта, за которой безвозвратно остаётся «старая» привычная жизнь. Уезжала с чувством утраты, горечи, обиды, несправедливости» (ж., 36). «Тяжело, не хотел уезжать. Было чувство, как будто меня выгнали из моего же города» (м., 27).

У очень незначительной части респондентов отмечено чувство надежды на спасение, на нормализацию собственного состояния, «чувство надежды на скорое возвращение домой» (ж., 41). Здесь проявились явные отличия переживаний у тех, кто ехал в отпуск, даже если «пересидеть», то есть

вынужденный отпуск, и переживания людей, которые до последнего откладывали поездку. На деструктивность переживаний влиял тот факт, что принятие решения об отъезде зависело не от личности, а от жёстких сложившихся обстоятельств, человек действовал вопреки собственным желаниям и убеждениям, гонимый необходимостью спастись. Последние уезжающие были как бы «выдавлены» из города опасностью и обстоятельствами. «Отъезд как бегство. Никогда не было так грустно садиться в поезд» (ж., 39).

Следующий, третий, этап назван нами «Эмоции нового места». Он описывал приезд и размещение где-то, мы поинтересовались, где, с какими чувствами люди обустроивались, как устанавливали контакты с «принимающей стороной».

Те, кто уезжали к родным или остановились, в конце концов, у знакомых (около 23% выборки), не испытывали особых негативных эмоций – ситуация воспринималась, как поездка в гости, испытывали облегчение в плане безопасности, «размещались с чувством благодарности к людям» (ж., 48), присутствовало чувство беспокойства по поводу развивающейся ситуации в Луганске.

Особенно трудно было тем, кто уезжал «в никуда» (таких 40%). Для них характерно крайне травматичное восприятие ситуации. «Ощущение растерянности. Понимали, что нас нигде не ждали, переезжали с места на место несколько раз. Чувствовали себя на чужой территории» (ж., 48); «Постоянное чувство тревоги. Начинать все с нуля. Ответственность за жизнь близких» (ж., 40); «Чувство неловкости, ненужности» (ж., 39). Люди, которые с трудом адаптировались к новым, безусловно, некомфортным условиям, отмечают раздражительность от того, что никто не может понять их степень страдания и

нелепости происходящего. «Было чувство растерянности, подавленности, появилось чувство раздражительности по поводу окружающих. Вокруг были люди, они жили, как будто ничего не случилось (а в их жизни действительно ничего и не случилось!)» (ж., 41).

Поскольку пребывание в другой стране затянулось, в Луганске шли интенсивные бои, в том числе на границе (Изварино, Гуково), длительность периода пребывания отражалась на эмоциональных состояниях, чувствовалось, что интенсивное стрессовое состояние длится уже достаточно долго, все силы в напряжении, ощущалась недостаточность ресурсов. Появились признаки нервно-психического истощения. Этот этап мы назвали «Эмоции периода пребывания» и попросили респондентов описать очерёдность смены различных состояний и переживаний за время пребывания где-то. Многие респонденты отмечают, что состояние менялось. Среди наших респондентов можно выделить несколько групп со своими особенностями переживаний:

- респонденты, у которых переживания развивались от положительных (тишина за окном, чувство безопасности) к нарастанию тревоги. «В начале были положительные эмоции, а когда в Луганске начались серьёзные обстрелы – чувство тревоги» (ж., 21); «Комфортное состояние сменилось растерянностью, «что делать дальше?»» (ж., 39);

- респонденты со стабильным тревожным, негативно окрашенным состоянием, которые тяжело переживали весь период пребывания. Именно представители этой условной группы чётко структурировали смену этапов переживаний. На наш взгляд, судя по описаниям, респонденты обладают развитой рефлексией, способны понимать чувства других, идентифицировать собственные переживания, явная способность вербализировать переживания. «Разбитость и потеряность. Решимость наладить быт, обустроиться, обрести

стабильность. Злость, обида. Разочарование от собственного бессилия и несостоятельности. Надежда на доход от «разовых» работ. Унижение и стыд, желание вернуться домой, каким бы он ни был... Тревога за события в Луганске» (ж., 36); «Растерянность. Пока устраивались – неловкость. Что делать дальше? Придётся оставаться или нет? Хождение по инстанциям – сплошная бюрократия! В Луганске все растянулось надолго. Никогда столько не плакала» (ж., 48);

- респонденты, чьи переживания развивались от отрицательных состояний к успокоению – таких было немного (3%), как правило, те, кто рассматривал для себя возможность остаться в другой стране, при необходимости интегрироваться в новое общество. Возможность принятия решения, какое-то представление о дальнейших шагах действовало успокаивающим, «умиротворяющим» образом.

В большом разнообразии эмоциональных переживаний, часто негативных, сменяющих друг друга, мы решили выяснить, что было самым сложным на этом жизненном этапе. Подавляющее большинство людей отметило, что самым сложным было принятие решений. Ни одно из решений не давало гарантий благополучия и не указывало, что именно это решение – «правильное». Груз ответственности лишал людей сна, вызывал истощение, постоянные навязчивые мысли о предмете решения. «Самым сложным было принятие решения. Остаться семье на новом месте или можно будет вернуться. Если оставаться – новые проблемы: деньги, оформление документов, жильё, в Луганске остались родные. На украинской территории Луганской области, отрезанные от нас, родители» (ж., 48). «Остаться рассудительным и все решения принимать не спеша» (м., 27). «Не знали, что делать дальше. Непонимание возможностей. Страх принять решение» (ж., 24).

Другие респонденты обратили внимание на необходимость осознания произошедшего, принятия ситуации и адаптации к ней. «Самым сложным было понимать, что ситуация не разрешится долгое время» (ж., 41); «... привыкание к новому образу жизни» (ж., 21). Для кого-то самым сложным оказалось одиночество, остаться один на один с собой (ж., 38; ж., 40). У многих респондентов близкие люди во время боевых действий оставались в Луганске, для них самым сложным было отсутствие объективной информации о событиях в городе, отсутствие связи с близкими людьми, неизвестность, живы ли они.

Следующим кластером стали «Проблемные размышления». В стрессовой ситуации люди, как правило, постоянно обращаются мысленно к поиску каких-либо решений, выхода из проблемной ситуации, часто происходит «застревание» на негативных переживаниях. В ходе проблемных размышлений происходила существенная переоценка отношения к происходящему, отношение к таким часто абстрактным понятиям, как «Родина», «родная земля», «патриотизм» и под. Многие очень четко ощутили свою русскую идентичность, понимали, что после произошедших событий, после такого количества смертей невозможно говорить, что Украина – это единая страна.

Следующим мы определили этап под условным названием «Логика возвращения». Незначительное количество респондентов говорили просто о возможности возвращения, например, «Когда обстановка нормализовалась» (ж., 21) или «Устали от пережитого, появилась возможность уехать домой». Характерно, что во многих ответах проходит как главная мысль «хотелось домой». Таких ответов 45%. «Положилась на судьбу: если суждено умереть в войне, умру, поэтому решение приняла быстро. Аргумент один – хочу домой!» (ж., 42).

Очень существенным и показательным мотивом была ответственность за город, желание помочь людям, восстановить инфраструктуру. Эта мысль была, пожалуй, главной, «лишь бы домой, пусть даже есть разрушения, будем отстраивать, восстанавливать». В суждениях респондентов чувствуется патриотический подъем, то, что объединяло людей, вселяло надежду на изменение к лучшему. «Жаль было оставлять Луганск без специалистов. Университет, студенты. Работа, где мы были нужны» (ж., 48); «Знала, что вернусь, стоял вопрос «когда?»» (ж., 24); «Где родился, там и пригодился». Деньги заканчивались, на потребности, на плату за квартиру уходили все заработанные деньги – так лучше дома. Мы здесь нужнее» (ж., 46).

Безусловно, многие понимали, что обустроиться на новом месте очень сложно. Многие респонденты среди проблемных моментов пребывания в России называли множество бюрократических требований, сложностей с оформлением большого количества бумаг, справок, документов. Объективные трудности – проблемы трудоустройства, материальные проблемы, субъективное ощущение «чужого» (другого) иного уклада жизни в РФ, мы - другие русские. Очень хотелось домой» (ж., 36).

Г. Солдатова, доктор психологических наук, профессор факультета психологии МГУ, директор Научно-практического центра психологической помощи «Гратис», которая одной из первых в 90-е годы прошлого века начала заниматься проблемой помощи беженцам и помощи в адаптации этих людей в новом этнокультурном пространстве, в интервью психологической газете «Мы и мир» сказала: «Россия плохо принимает беженцев», она приводит примеры первых волн миграции русских во время событий в Азербайджане. В её исследованиях тоже встречается определение «другие русские», то есть люди, русские по духу (не только по национальности), разделяющие русские

цивилизационные ценности, но выросшие или проживающие в другой этнокультурной среде, имеющие своё представление об укладе и стиле жизни, способах реагирования, культурных традициях, стиле общения, взаимодействия между людьми. Говоря о психологических переживаниях беженцев, Г.В.Солдатова отмечает: «Человек оказывается в ситуации неопределенности, обостряются все его внутриличностные конфликты, его личность дезинтегрирована, происходит её «расфокусировка» - пропадает внутренний стержень, вследствие чего теряется смысл жизни, возникает депрессия. Обычно вначале люди испытывают некоторый шок. Это может быть травматический шок, культурный шок». [Г.В. Солдатова, 2007]. [3]. Такого рода переживания отмечают и наши респонденты. При этом следует отметить, что значительное количество беженцев говорили о том, что их принимали очень хорошо совершенно посторонние люди, которые были готовы помогать, размещать на своей территории, безвозмездно, понимая финансовые сложности прибывших людей. Ситуации, когда посторонние люди проявляли большее сочувствие, чем дальние родственники, являлись нередкими. На наш взгляд, в этом отражается понимание и россиянами общей русской идентичности с жителями Донбасса, которые оказались на передовой в отстаивании своей цивилизационной ценностной принадлежности.

Следующая группа эмоциональных переживаний, выделенных в ответах респондентов, с условным названием «Эмоции возвращения» - чувства, которые люди испытывали, возвращаясь в Луганск, их ожидания, опасения. Респонденты говорят и о радости, надеждах, ожидание и вера в лучшее, говорят и об опасениях, о том, что хорошую идею могут не реализовать. В некоторых ответах «страх перед неизвестностью, нестабильностью», но тут же – «готовность жить на хлебе и воде, но дома!» (ж., 36); «Тревожно. Возвращались

с энтузиазмом – знала, что придётся много работать. Опасения, что все «развалят» неграмотными действиями» (ж., 47). Мы видим зрелые суждения людей, которые многое пережили, понимают непростую ситуацию и, может быть, впервые почувствовали реальные патриотические чувства к родному краю не в виде лозунгов и пустых слов, а через реальную готовность приложить усилия, чтобы родной край развивался и процветал.

Одним из важнейших этапов осознания и внешних, и внутриличностных изменений были ответы на вопрос: «Вас изменила ситуация? Как? Чему научила?». Мы объединили суждения на эту тему в группу «Уроки ситуации». Любая ситуация, даже негативная и экстремальная, даёт возможность личности сделать для себя какие-то выводы, именно эта способность даёт возможность справляться со сложными ситуациями, не повторяя тех же ошибок. В данном случае в сознании людей, переживших трагические события, экстремальные ситуации, сложные жизненные обстоятельства произошла серьёзная переоценка ценностей. Респонденты говорят о понимании того, что настоящее в жизни, а что – суета. «Жить сегодняшним днём, ценить жизнь» (ж., 49); «В какой-то степени стала сильнее, появилась большая стрессоустойчивость: что нас не убивает, то делает нас сильнее» (ж., 41). «Никогда не думала, что так люблю Луганск» (ж., 38).

Именно эта часть исследования вызвала глубокие рассуждения и философское осмысление происходящих событий. Не пережив этот опыт, люди не сделали бы этих выводов. «Изменила ли ситуация – сказать сложно. Но для себя сделала целый ряд выводов: - доверять себе, своей интуиции (то, что я предлагала и настаивала, оказалось именно так); - ограничить общение с неуравновешенными истеричными людьми, даже если пытаешься им помочь, смысла в том никакого (все равно ты будешь виноват); - главный бастион –

семья, и главное в этой семье – сохранить детей в целостности и сохранности» (ж., 48). Очень глубокие суждения достаточно молодых людей говорят о глубоких изменениях в личностных структурах людей, свидетельствуют о рефлексивности и осмысленности жизни, о понимании настоящих ценностей. «Я думаю, каждый из нас в какой-то степени понял, кто кому кем стал. Когда принимали абсолютно чужие люди, старались чем угодно тебе помочь, а родные – отворачивались. Эта ситуация изменила много чего, научились ценить больше людей, и понимать истинное значение слов «доброе утро», «спокойной ночи», «мирного неба над головой» (ж., 24).

Многие респонденты отмечают ценность семьи, близких людей как самого главного, опоры в жизни. Во многих суждениях звучит то самое удивление от так остро посетившего их чувства причастности родному краю, чувство ответственности за свой город, свой край, его развитие, то есть то чувство любви к Родине, которое до этого момента люди воспринимали достаточно абстрактно. «Эта ситуация изменила всю жизнь: до и после. Научила ценить родных и близких, любить свой город, свой дом» (ж., 37) ; «Научила ценить людей, которые тебя окружают, и дорожить каждым днем жизни» (ж., 38); «Переоценив жизнь, начинаешь понимать, что дороже жизни ничего нет, что нет любимее и дороже родного края» (ж., 56). Среди мужских ответов 50% отметили, что ситуация их изменила. «Я стал ценить близких» (м., 22); «Ценности и приоритеты изменились. Терпение и самостоятельность – важные необходимые качества. Ситуация научила упорству и необходимости действовать» (м., 29). Тот факт, что в мужской выборке меньше ответов, содержащих глубокий рефлексивный анализ, описание чувств, мы связываем с особенностями мужской психики и некоторыми стереотипами, ориентированными на то, что мужчины должны быть сдержанными, они, как

правило, чувства скрывают, не проявляют их открыто, хотя это не значит, что они эти чувства не переживают. Тем не менее, проблема вербализации своих переживаний характерна для части мужской выборки.

Лишь незначительная часть всей выборки (около 6 %) «получили» отрицательные уроки, сделали выводы, которые говорят об их состоянии растерянности, неуверенности и тревоги. «Неуверенность в будущем своем и своих детей» (ж, 48); «Вселила еще больший страх» (ж., 53).

Такой ретроспективный анализ собственных переживаний респондентами давал не только материал для исследователя, но и выполнял психокоррекционную функцию для самих участников опроса. Осознание эмоций, понимание собственного состояния и состояния других людей, даже попытка стать на место принимающей стороны давали возможность респондентам почувствовать объективную сущность ситуации, соответственно принять свои эмоции, научиться управлять ими, понимать себя, и среди многочисленных вариантов эмоционального отреагирования ситуации выбирать более адекватные формы копинга.

В ходе исследования важным было понять, какие копинг-стратегии использовались респондентами для того, чтобы справиться с ситуацией, преодолеть травмирующие переживания. Среди ряда используемых нами методик по изучению копинг-поведения личности, остановимся на результатах, полученных при помощи методики исследования базисных копинг-стратегий преодоления стресса «Индикатор копинг - стратегий» (Д. Амирхан, в адаптации Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского). Среди респондентов выборки стратегия разрешения проблемы выражена на высоком уровне у 2% респондентов и у 69% - на среднем уровне. То есть значительная часть выборки все же старалась использовать все личностные ресурсы для адаптации к сложившимся

обстоятельствам. Респонденты отмечали, что старались разрешать возникающие проблемы сразу. Так, никто не задерживался с поисками жилья или новой работы. Респонденты старались облегчать свою жизнь в вынужденной «эмиграции», пытаясь как можно быстрее разрешать различные проблемные моменты, проявляя активность, несмотря на подавленное эмоциональное состояние. У 27% выборки стратегия разрешения проблем находится на низком уровне, а у 2% - на очень низком. Для этих людей данная конструктивная стратегия не является характерным способом поведения в стрессе. Поиск социальной поддержки - это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающему миру: семье, друзьям, значимым другим людям. В нашей выборке средний уровень стратегии поиска социальной поддержки выявлен у 37% респондентов. Выражена на низком уровне стратегия поиска социальной поддержки у 59% респондентов и на очень низком уровне – у 4%. Это говорит о слабом стремлении поделиться своими переживаниями с другими людьми, обсудить с ними ситуацию, найти у них сочувствие и понимание. Респонденты отмечают, что у них не было желания делиться переживаниями, так как это вызывало еще большее волнение. Люди не хотели говорить, что боятся за свой дом и родных, которые остались в Донбассе, чтобы не вспоминать об этом и не плакать. Многие копили страхи и агрессию в себе, что приводило к резким перепадам настроения, постоянному желанию уединиться, плакать, избегать любого общения. Часть респондентов отмечают, что не хотели выставлять себя жертвой, поэтому ничего не рассказывали окружающим, не хотели, чтобы их жалели. Многие отмечают, что нуждались в поддержке, но стеснялись ее просить. Стратегия избегания - это стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его

действительностью, уйти от решения проблем. Для нашей выборки эта стратегия поведения не характерна, поскольку лишь у 2% респондентов представлена на высоком уровне и у 8% - на среднем уровне. 90% выборки эта стратегия не применяется. У большинства респондентов было стремление сосредоточиться на проблеме, проанализировать ее, все взвесить, и принять наиболее оптимальное решение. Действительно респонденты отмечают, что постоянно находились «в диалоге» со своей проблемой – вынужденным переездом. Многие постоянно проигрывали в голове варианты разрешения ситуации. Часть думала о том, что не нужно было уезжать и развивала в мыслях линию, что было бы, если бы его семья осталась, как бы она жила в тех или иных условиях. Часть респондентов анализировала причины конфликта, предвещала исход ситуации. Часто такие темы поднимались в кругу семьи, с новыми друзьями и знакомыми. Однако, некоторые респонденты отмечают, что пытались отстраниться от проблемы, закрывшись от окружающих, постоянно плакали, пытались отвлечься, занимаясь домашними делами, помощью в ремонте новым знакомым. Таким образом, следует отметить, что в данной экстремальной ситуации большинство респондентов прибегали к конструктивным стратегиям совладания, способность анализировать свои переживания, понимать свои чувства давала возможность адекватно оценивать происходящее, способствовала формированию стойкости духа и мотивации возвращения на родину, восстановлению разрушенных городов, поселков, предприятий.

Выводы. Подводя итоги, отметим, что это только небольшой фрагмент диагностической и психокоррекционной работы, проведенной в рамках данного исследования. Нами выявлена определенная стадийность эмоциональных переживаний людей, которые вынуждены были покинуть свой

дом, но затем принявшие решение вернуться в родной город. Стадиальность эмоциональных переживаний показывает их некоторую типичность в проживании критической ситуации разными людьми, дает возможность выделить внутри кластеров свои особенности, увидеть индивидуальное своеобразие каждого респондента, уникальность его опыта, но и отметить типичные «болевые» точки людей, переживших травмирующий опыт.

Стадиальность эмоциональных переживаний и их содержание мы связывали с мотивацией отъезда, стрессоустойчивостью респондентов, эффективностью выбора копинг-стратегий, управляемостью ситуации. Проживание экстремальной ситуации изменяет глубинные структуры личности, особенности ценностно-смысловой сферы.

Литература:

1. Овчаренко Л.Ю. Система психологической помощи детям беженцев. // Системная психология и социология: Всероссийское периодическое издание. Научно-практический журнал. – М.: МГПУ, 2014. - № 4 (12). – [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://systempsychology.ru/journal/2014-12/234-ovcharenko-lyu-sistema-psihologicheskoy-pomoschi-detyam-bezhencev.html>
2. Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности /Под ред. Г.В. Солдатовой. - М.: Смысл, 2002. - 479 с.
3. Проблема беженцев. Интервью с Г.В.Солдатовой. //Психологическая газета «Мы и Мир». - №2. – 2007. – [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.sunhome.ru/psychology/14797?print>

References:

1. Ovcharenko L.Yu. Sistema psihologicheskoy pomoschi detyam bezhentsev. // Sistemnaya psihologiya i sotsiologiya: Vserossiyskoe periodicheskoe izdanie. Nauchno-prakticheskiy zhurnal. – M.: MGPU, 2014. - № 4 (12). – URL:

<http://systempsychology.ru/journal/2014-12/234-ovcharenko-lyu-sistema-psihologicheskoy-pomoschi-detyam-bezhencev.html>

2. Psihologicheskaya pomosch migrantam: travma, smena kulturyi, krizis identichnosti /Pod red. G.V. Soldatovoy. - M.: Smyisl, 2002. - 479 s.

3. Problema bezhentssev. Intervyu s G.V.Soldatovoy. //Psihologicheskaya gazeta «Myi i Mir». - № 2. – 2007. – URL: <http://www.sunhome.ru/psychology/14797?print>