**Психологическая помощь мигрантам**

**Проблемы миграции**

Произошедшие за последние годы изменения во внутренней и внешней политике России, связанные с распадом огромного государства - СССР, определили высокую актуальность проблемы миграции.

Цифра людей по разным причинам меняющих место жительства постоянно увеличивается, и значительную ее часть составляют вынужденные мигранты - беженцы и вынужденные переселенцы, покинувшие родину в результате этнических, религиозных и военных конфликтов.

Вынужденные мигранты в процессе болезненного переезда и адаптации на новом месте испытывают множество трудноразрешимых экономических, социальных и психологических проблем.

Везде процесс адаптации мигрантов к новой культуре проходил с большими сложностями, причем проблемы возникали не только у мигрантов, но и у местных жителей.

Известно, что в ХХ веке миграции из стран Азии и Африки в Европу, Северную Америку, Австралию приобрели массовый характер. Поэтому, начиная примерно с 50 - 60 гг., американские, австралийские, английские психологи стали заниматься исследованиями причин и мотивов миграций, психологических проблем адаптации мигрантов к другой культурной и природной среде, изучением психологических особенностей у мигрантов различных поколений.

В отечественной науке вопросы психологии вынужденной миграции до начала 90-х гг., практически не разрабатывались. Главная причина в том, что эта проблема не была у нас актуальна со времен Второй мировой войны ( в военное время серьезно заниматься проблемами беженцев было просто невозможно). Массовое появление вынужденных мигрантов в пост советском пространстве поставило перед общественностью и социальными науками новую научную и практическую проблему.

Число нуждающихся в психологической помощи вынужденных мигрантов увеличивается не только за счет новых миграционных потоков, но также и потому, что психологические ресурсы людей исчерпываются, и поддержка становится необходима тем, кто вчера справлялся с грузом проблем самостоятельно.

Вынужденная миграция входит в число трудноразрешимых жизненных ситуаций. С полным правом ее можно отнести к числу экстремальных, когда перед личностью ставится проблема совладания со сверхсложными жизненными обстоятельствами, равносильная проблеме выживания. Ситуация вынужденной миграции требует от индивида усилий, которые находятся на границе его адаптивных возможностей или даже превосходят имеющиеся у него резервы. Но, с другой стороны, именно высокая интенсивность ощущения опасности и угрозы самому мигранту, а также наиболее значимым для него людям - членам его семьи, определяет выраженное стремление справиться с возникающими трудностями. Эти две стороны как раз определяют значимость, востребованность, возможную высокую эффективность профессиональной психологической помощи.

Выделяют несколько аспектов в переживании ситуации вынужденной миграции. Это миграция как переживание негативных жизненных событий - потерь, лишений, изменений, происходящих до и во время переселения. Также это адаптация мигрантов в новой социокультурной среде: миграция как переживание перемен и культурных различий и миграция как переживание изоляций и деприваций.

Травматизация психики в прошлом, определяемая историей миграции, травматизация психики в новой социокультурной среде, вызванная требованиями адаптации и другими трудностями, возникающими после переезда ( в частности, мигрантофобией), - все это нередко превышает психофизиологические возможности человека и ставит перед ним проблему выживания. За словами 'вынужденный мигрант' стоит личная трагедия, социальное бесправие и психическая уязвимость, тяжелое бремя материальных проблем, постоянный страх за будущее, подорванное здоровье и повышенный риск заболеваний, конфликт с собой и другими, наконец, ощущение себя 'чужаком' и человеком 'второго сорта'. Переживание всего этого статуса определяет психопатологический статус мигранта.

Существование на территории России различных категорий вынужденных мигрантов создает необходимость детального изучения и анализа их взаимоотношений с принимающим населением, условий, в том числе психологических, для их адаптации, а также поиска путей принятия мигрантов местными жителями и установления между ними добрососедских отношений.

Психолог как 'посредник' между культурами, должен найти стратегию психологической помощи, при которой бы ослаб или даже совсем исчез барьер 'свои - чужие'. Для этого психолог вынужден вырастить особую посредническую культуру - культуру толерантности, позволяющую мигрантам и людям страны, принявшей мигрантов, понять и принять друг друга, а не воспринимать появление мигрантов как нашествие варваров.

В соответствии с Декларацией принципов толерантности, принятой ЮНЕСКО в 1995 году, толерантность определяется как ценность и норма гражданского общества, проявляющаяся в праве быть различными всех индивидов гражданского общества; обеспечение устойчивой гармонии между различными конфессиями, политическими, этническими и другими социальными группами; уважение к разнообразию различных мировых культур, цивилизаций и народов; готовности к пониманию и сотрудничеству с людьми, различающимися по внешности, языку, убеждениям и верованиям.

Психолог как 'посредник' должен работать одновременно на два фронта. Если он окажется не в силах помочь преодолеть мигрантофобию (страх перед мигрантами) коренным жителям, столкнувшимся с мигрантами страны, то риск роста социальной напряженности в стране возрастет. Если же психолог как 'посредник' потерпит неудачу в общении с мигрантами, понимании и принятии мигрантами той культуры, в которой они оказались, то мигранты могут выступить как носители группы социального риска.

Служба психологической помощи мигрантам является службой поддержки разнообразия, службой проектирования культуры толерантности, а не только службой разрешения споров и конфликтов.

**Миграция как переживание негативных жизненных событий**

Невзгоды и лишения, послужившие причинам вынужденного переселения, а также сам факт потери родины, отрыва от корней определяют формирование специфического опыта мигрантов, который выходит за рамки обычного и повседневного. Необходимая вынужденным мигрантам психологическая поддержка не может быть адекватно реализована без работы с их тяжелым жизненным опытом - с переживаниями страданий, потерь, лишений до и во время переселения. В психологии при обсуждении таких переживаний и их отдаленных последствий широко используются два понятия - 'стресс' и 'травма'.

Вопрос об их соотношении довольно сложен и многогранен. Одно из решений вопроса о причинно-следственной связи 'стресса' и 'травмы' нашло свое воплощение в диагностической категории 'посттравматическое стрессовое расстройство' (ПТСР), самим названием определяющей стресс как результат или следствие травмы.

**Встреча с новой культурой: вторая стадия травматизации**

Другая культура вынуждает мигранта отказаться от прежнего образа жизни, принять иные социальные нормы, правила и способы поведения. Этот процесс называют социокультурной адаптацией ( от лат. аdaptatio - приспособление).

Меняется все: от природы и климата до одежды и пищи, от социальных, экономических и психологических отношений с миром и другими людьми до отношений в собственной семье. Самая важная часть изменений - культурные: другой язык, обычаи, традиции, ритуалы, нормы и ценности. В этом чуждом, непонятном мире невозможно не почувствовать себя лишним, никому не нужным скитальцем. Местные жители с опаской и недоверием принимают приезжих. Невидимые социальные границы изолируют мигрантов, замыкая их в губительном одиночестве. А ведь этим людям, как никому другому, помимо материальной и социальной помощи, так необходимы человеческая поддержка и участие.

Даже при благоприятных условиях адаптация - трудный, стрессогенный процесс. Адаптация - один из основных критериев разграничения нормы и патологии в психической деятельности человека.

В качестве основных показателей успешности социокультурной адаптации мигрантов можно выделить следующие: установление позитивных связей с новой средой, решение ежедневных житейских проблем (школа, семья, быт, работа), участие в социальной и культурной жизни принимающего общества, удовлетворительное психическое состояние и физическое здоровье, адекватность в общении и в межкультурных отношениях, целостность и интегрированность личности.

**Гипотеза культурного шока**

Исследователи все больше внимания стали уделять изучению результатов столкновения мигрантов с чужой культурой. Состояние, которое переселенцы нередко испытывали в другой стране, американский антрополог К.Оберг назвал 'культурным шоком', утверждая, что вхождение в новую культуру для каждого человека является запутывающим, смущающим и дезорганизуюшим переживанием (Oberg, 1960). Такое сильное нервное потрясение может произойти под влиянием новых условий, когда сенсорные, символические, вербальные и невербальные системы, бесперебойно обеспечивавшие нормальную жизнь на родине, отказываются адекватно работать.

Концепция культурного шока в том виде, в котором она была сформулирована Обергом, опиралась на так называемый клинический подход к изучению процессов адаптации в другой культуре. В дальнейшем культурный шок стали рассматривать как нормальную реакцию, как часть обычного процесса адаптации к новому культурному окружению.

Многие исследователи пытались уточнить понимание культурного шока, подчеркивая различные стороны пребывания в другой культуре. Для этого использовались термины 'культурное утомление' (Guthrie, 1975), 'языковой шок' (Smalley, 1963), 'ролевой шок' (Byrnes, 1966) и др. П. Бок описал культурный шок как эмоциональную реакцию, возникающую вследствие неспособности понять, проконтролировать и предсказать поведение других (Bock, 1970). Другие авторы связывали культурный шок с неопределенностью норм и ожиданий и, следовательно, с трудностями контроля над ситуацией и ее прогнозирования. В связи с этим возникает тревожность, замешательство и апатия, продолжающиеся до тех пор, пока не сформируются новые когнитивные конструкты для понимания другой культуры и выработки соответствующих моделей поведения.

Оберг выделял шесть основных психологических признаков культурного шока: напряжение, сопровождающее усилия, необходимые для психологической адаптации.

Чувство потери или лишения (статуса, друзей, родины, профессии, имущества).

Чувство отверженности (неприятие новой культурой) и чувство отвержения (неприятие новой культуры).

Сбой в ролевой структуре (ролях, ожиданиях), путаница с самоидентификацией, ценностях, чувствах.

Чувство тревоги, основанное на различных эмоциях (удивление, отвращение, возмущение, негодование), возникающих в результате осознания культурных различий.

Чувство неполноценности вследствие неспособности справиться с новой ситуацией. Однако известно, что некоторые мигранты не ощущают депрессии и тревоги, иногда даже с удовольствием переживают новый опыт и успешно адаптируются к условиям другой культуры с первых дней пребывания.

Например, П. Адлер (Adler, 1975) и К. Девид (David, 1972) установили, что хотя культурный шок часто ассоциируется с негативными последствиями, он в определенных дозах оказывает положительное влияние на личностный рост. Результатом культурного шока может быть приобретение новых ценностей, установок и паттернов поведения. В столкновении с другой культурой индивид получает знания опытным путем, начиная понимать источники своего собственного этноцентризма и приобретая новые взгляды на природу человеческого многообразия.

С. Бочнер в 1982 г. выделил четыре категории, которые в настоящее время широко используются для понимания последствий межкультурных контактов, а также для описания стратегий межкультурного взаимодействия мигрантов:

интеграция - аккомодация собственных культурных ценностей и ценностей принимающего общества;

ассимиляция - отказ от собственных культурных норм и ценностей и добровольное или вынужденное принятие норм и ценностей другой культуры вплоть до полного в ней растворения;

сегрегация - раздельное существование и развитие культурных групп;

геноцид - намеренное уничтожение другой группы.

На основе выделенных категорий Бочнер предложил четыре стратегии адаптации в новой культуре:

'посредничество': 'посредники' синтезируют особенности двух культур; такая стратегия соответствует процессу интеграции;

'переход': 'перебежчики' практически переходят в другую культуру, изменяя своей собственной; такая стратегия характерна для процесса ассимиляции;

'маргинальный синдром': 'маргиналы' остаются на границах двух культур, переживая в результате этого тяжелые внутриличностные конфликты; эта стратегия характерна для процесса сегрегации;

'шовинизм': 'шовинисты', или 'националисты', отрицают чужую культуру.

**Стратегии межкультурной адаптации**

Психологи исследуют процесс аккультурации, сосредотачивая усилия не только на ее трудностях, сколько на поиски успешных стратегий адаптации мигрантов к новым жизненным условиям.

Под аккультурацией понимается 'непосредственное взаимодействие групп индивидов, принадлежащих к разным культурам, которое влечет за собой изменения в первоначальных культурных характеристиках одной или обеих групп' (Редфилд (Redfield), Линтон (Linton), и Герцковиц (Herskovits), 1936). Хотя аккультурация - термин нейтральный (то есть, изменение может иметь место в одной или обеих группах), на практике, как правило, аккультурация вызывает большое количество изменений в одной из групп (группа аккультурации), чем в другой (Берри (Berry), 1990).

Грейвз (Graves, 1967) установил различие между аккультурацией как коллективным или групповым феноменом, и психологической аккультурацией. В первом случае, аккультурация - это изменение в культуре группы; во втором - это изменение в психологии индивида. Подобное разделение на уровни важно по следующим причинам: во-первых, для исследования систематических отношений между этими двумя наборами переменных; во-вторых потому, что не все индивиды в той же самой степени участвуют в общем процессе аккультурации, проходящем в их группе. Известно, что, в то время как общие изменения в группе могут быть очень глубокими, степень участия в них индивидов сильно варьируется (Берри (Berry), 1970; Фурнхем (Furnham) и Бохнер (Bochner), 1986).

В результате иммиграции, многие общества становятся культурно многоукладными. Это значит, что люди с различным культурным прошлым объединяются в рамках неоднородного, разнообразного общества. Во многих случаях они формируют культурные группы, неравные по своему влиянию и возможностям (численные, экономические, или политические). Эти различия вызвали появление таких популярных и соционаучных терминов, как 'мейнстрим', 'меньшинство', 'этническая группа' и т.д.

В многоукладных обществах могут существовать различные виды культурных групп, и их разнообразие вызвано, прежде всего, тремя факторами: добровольностью, мобильностью и постоянством. Некоторые группы вступают в процесс аккультурации добровольно, в то время как другие участвуют в нем по необходимости (это беженцы, коренное население). Другие группы вступают в контакт из-за того, что они переместились на новое место, в то время как в жизнь других новая культура была привнесена. И наконец, среди мигрировавших групп некоторые остаются на относительно постоянное проживание и, следовательно, участие в процессе аккультурации, для других же данная ситуация является временной (например студенты международных учебных заведений и приглашенные рабочие, а также лица, ищущие убежища, которые в конечном счете могут быть депортированы).

Несмотря на такое разнообразие фактов, ведущих к аккультурации удалось сделать вывод (Берри (Berry) и Сэм (Sam), 1996), который заключается в том, что основной процесс адаптации протекает одинаково во всех названных группах. Варьируются же направление, уровень сложности, и, в некоторой степени, возможные результаты аккультурации.

Долгосрочные психологические последствия процесса аккультурации достаточно многочисленны и зависят от социальных и личных переменных, характеризующих как общество происхождения, так и общество поселения, а также от явлений, существовавших до, и возникающих в течение, процесса аккультурации.

Культурные факторы оказывают влияние на развитие и проявление индивидуального человеческого поведения. Многие физиологи, работающие в этой области, пришли к выводу, что располагают уже существенными доказательствами, подтверждающими результат взаимодействия культуры и поведения: действия индивидов, как правило, подвержены влияниям культуры и отвечают ее ожиданиям (Берри (Berry), Портинга (Poortinga), Сигал (Segall), и Дазен (Dasen), 1992).

Что случается с индивидами, чье развитие прошло в одном культурном контексте, когда они пытаются жить в новом культурном окружении?

Во всех многоукладных обществах, культурные группы и их отдельные члены (и в доминирующей, и в недоминирующей позиции) должны иметь дело с проблемой того, как адаптироваться к новой ситуации. В ежедневных столкновениях друг с другом, группы и индивиды вырабатывают свои стратегии поведения, действуя в соответствии с двумя главными проблемами. Это, во-первых, сохранение культуры (т.е. до какой степени важна культурная самобытность, и сколько сильно желание ее сохранить); и контакт и участие (т.е. в какой степени они могут входить в другие культурные группы, или принадлежать в первую очередь к своей среде).

Если рассматривать две проблеммы одновременно, то можно установить такую концептуальную структуру (рис.1), в которую входят четыре стратегии аккультурации. Решения этих проблем представлены позиционными измерениями, отмеченными биполярными стрелками. Положительное или отрицательное отношение к поставленным проблемам (ответы 'да' или 'нет') позволяет выделить четыре стратегии аккультурации. Эти стратегии имеют различные названия, в зависимости от того, какой тип группы (доминирующий или недоминирующий) рассматривается в данный момент. Недоминирующим группам, члены которых не стремятся сохранить культурное своеобразие и ежедневно ищут взаимодействие с другими культурами, соответствует стратегия Ассимиляция. Напротив, стратегия индивидов, пытающихся сохранить свою исконную культуру и, в то же время, пытающихся избежать влияния других культур, определяется как Отделение. Когда же речь идет о желании не только сохранить культурную самобытность, но и непрерывно взаимодействовать с другими группами, мы имеем дело со стратегией Интеграции. В этом случае сохраняется определенная культурная целостность, а также проявляется стремление участвовать на правах интегрального члена в более широкой социальной сети. Наконец, в случае если интерес либо возможность сохранения культуры невелика (часто по причине навязанного отказа от культуры), и заинтересованность в отношениях с другими практически отсутствует (по причине исключения из коллектива или дискриминации) имеет место стратегия Маргинализации.

Эта классификация основана на допущении, что недоминирующие группы и их отдельные члены имеют свободу выбрать свой способ аккультурации. А это, конечно не всегда так (Берри (Berry), 1974). Когда доминирующая группа навязывает некоторые формы аккультурации или ограничивает выбор недоминирующих групп или индивидов, следует использовать другие термины. В подобной ситуации, люди могут иногда выбрать Отделение; однако если отделения требует от них доминирующее общество, это не что иное, как Сегрегация. Точно так же, желанию Ассимилироваться, противопоставлено понятие Котла (Melting Pot), причем применение последнего, как правило, более подходит на Скороварку (Pressure Cooker). В случае Маргинализации, выбор редко бывает добровольным. Она скорее бывает вызвана попытками носильной ассимиляции (Pressure Cooker), сопровождающимися несильным исключением (Сегрегация), поэтому одного понятия Маргинализация вполне достаточно.

Интеграция может быть выбрана только 'свободно' и успешно реализуется недоминирующими группами исключительно при условии, что доминирующее общество открыто, и стремится к культурному разнообразию (Берри (Berry), 1991). Из этого следует, что интеграция требует взаимной аккомодации, под которой понимается признание обеими группами права каждой из них на существование в качестве отдельных народов. Данная стратегия требует, чтобы недоминирующие группы приняли базовые ценности большего общества, доминирующая группа должна быть готова адаптировать свои государственные институты (например образование, здоровье, труд) к новым условиям так, чтобы они более соответствовали нуждам сформировавшегося многоукладного общества.

Очевидно, что стратегия интеграции встречается только в обществах, которые уже являются разнокультурными, и в которых прослеживаются определенные психологические предпосылки (Берри (Berry) и Калин (Kalin), 1995). Эти предварительные условия таковы: широко распространенное стремление к культурному разнообразию в обществе (т.е. наличие положительной 'разнокультурной идеологии'); относительно низкий уровень предрассудков (т.е. минимальное распространение национализма, расизма и дискриминации); позитивные взаимоотношения среди культурных групп (т.е. отсутствие межгрупповой вражды); и ощущение всеми группами связи, или отождествления, с доминирующим обществом (Калин и Берри, в прессе).

Также очевидно, что интеграция (и отделение) может иметь место только при условии, что другие члены этнокультурной группы разделяют желание сохранить культурное наследие группы. В этом смысле, эти две стратегии 'коллективны', притом, что ассимиляция более 'индивидуалистична' (Лалонд (Lalonde) и Камерон (Cameron), 1993; Мохаддам (Moghaddam), 1988). Однако были отмечены и другие ограничения выбора стратегии аккультурации. Можно привести в пример тех, чьи физические особенности отделяют их от общества (например корейцы в Канаде или турки в Германии). Это, в свою очередь, способствует возникновению предубеждений и дискриминации и может вызвать нежелание участвовать в процессе ассимиляции (Берри и др., 1989).

Отношение индивидов и групп к этим четырем путям аккультурации может меняться, и их фактические модели поведения могут меняться соответственно. Вместе, это отношение и модели поведения составляют то, что называют стратегиями аккультурации (Берри (Berry), 1990). Предпочтения в выборе одной из четырех альтернатив изучаются во многих исследованиях (см. в Берри и др., 1989). Национальная политика и программы могут также служить предметом анализа в рамках этих четырех подходов (Берри, 1990). Некоторые четко ориентированы на ассимиляцию, предполагая, что все иммигранты и этнокультурные группы должны уподобляться доминирующему обществу; другие направлены на интеграцию и охотно принимают и включают в свой состав все группы, причем в большей степени на их собственных культурных условиях. В то же время, в некоторых обществах ведется политика сегрегации, либо предпринимаются попытки маргинализации нежелательных групп.

Еще три проблемы требуют особого комментария. Они связаны с тем, что предпочтение одной стратегии аккультурации другим, как известно, может меняться в зависимости от контекста и временного периода (например длительность проживания). Во-первых, обычно полное и последовательное предпочтение отдается какой-либо одной стратегии. Однако могут также быть изменения согласно положению: в личных областях (таких как дом, расширенная семья, этническое сообщество) сохранению культуры может уделяться больше внимания, чем в публичных сферах (на месте работы или в политике). К тому же, в частных сферах меньше проявляется стремление к межгрупповым контактам, чем в публичных. Во-вторых, более широкий национальный контекст может влиять на стратегии аккультурации так, что в явно разнокультурных обществах индивиды могут стремиться соответствовать такой политике, причем с личным предпочтением интеграции. В ассимиляционных обществах, проблема аккультурации (Кришнан (Krishnan) и Берри (Berry), 1992). То есть индивидам вполне может быть навязан выбор стратегии, даже так, что роль личного предпочтения ограничивается до минимума. Действительно, когда личное предпочтение находится в конфликте с национальной политикой, часто результатом бывает давление (Горенчик (Horenczyk), 1996). Наконец, в-третьих, очевидно то, что в течение развития, а также основного периода аккультурации, индивиды пробуют различные стратегии, в конечном счете, останавливаясь на той, которая является более полезной и удобной, чем другие (Ким, 1988). Однако известно, что нет никакой последовательности или сроков, в течении которых используются те или иные стратегии (Хо, 1995).

**Стресс аккультурации**

В 1974г. канадскими психологами Дж.Берри и Р.Аннис в качестве одного из видов стресса, который испытывают мигранты на новом месте, был описан так называемый 'стресс аккультурации' (Berry, Annis, 1974).

В рамках клинического подхода стресс аккультурации рассматривался вначале как форма аномической депрессии (аномия - утрата ценностей и норм) (Jilec, 1982). Позже Дж.Вестермайер представил стресс аккультурации как отдельный синдром, сочетающий в себе депрессивные, параноидные и тревожные симптомы. Он считал, что при такого рода расстройствах мало эффективны как фармакологические, так и социальные или психологические вмешательства (Westermeyer, 1989).

Эти клинические наблюдения подтверждают результаты изучения ностальгии - тоски по родине. Этот термин ввел швейцарский врач И.Хофер, и психиатры начали изучать это явление еще в ХV// веке. На рубеже Х/Х и ХХ веков результаты исследований ностальгии обощил немецкий психиатр и философ Карл Ясперс.

В качестве проявлений стресса аккультурации большинство исследователей и практических психологов называют социальную дезинтеграцию и личностный кризис. Привычный социальный порядок и культурные нормы утеряны, и человек может легко растеряться в измененной ситуации. На групповом уровне источником тревожности становится тот факт, что в новых условиях не работают прежние схемы властных отношений, общественного порядка и экономические стратегии, а на индивидуальном уровне могут возникнуть враждебность, неуверенность, идентификационная спутанность и депрессия.

Важно учитывать, что стресс аккультурации накладывается на предшествующий травматический опыт мигрантов, что приводит к их взаимному усилению. Это одна из основных причин повсеместности ПТСР среди беженцев и вынужденных переселенцев, часто в тяжелой и ухудшающейся со временем форме.

Статистика показывает, что частота ПТСР сильно варьируется в зависимости от этнической принадлежности. Так, в США среди беженцев из Латинской Америки ПТСР отмечается у 52%, из Центральной Америки - у 49%, а из Мексики - у 25% (Тарабрина с соавт., 1998). Тем не менее о влиянии этнокультурных факторов на ПТСР известно пока недостаточно.

Признавая значимость этого вопроса, Дж.Дрэгунс пришел к выводу о необходимости разработки терапии ПТСР с учетом культурных различий. Он выделил универсальные аспекты психотерапевтического вмешательства при ПТСР, не зависящие от социального контекста и географической локализации, а также те аспекты, которые существенно варьируют в зависимости от культуры (культурно-специфические факоры) (Dragus, 1996).

Дж.Лефф приводит данные о том, что внешние проявления стресса могут определяться обычаями и традициями. Так, в большинстве культур в качестве компонента погребального ритуала присутствует санкционированное и даже предписанное снятие контроля над эмоциональным выражением при переживании горя (крики, громкий плач и др.). Есть, однако, и такие культуры (например, мексиканская), в которых традицией предписывается стоическое терпение без какого-либо выражения страдания, даже в случае насильственной смерти (Left, 1988). Представление о том, что реакции на травматический опыт могут быть как универсальными, так и культурно-специфическими, нашло свое отражение также в последней версии DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 1994).

Среди культурно-специфических аспектов, имеющих важное значение в процессе психотерапии, Дрэгунс выделяет следующие: специфика взаимоотношений клиента и психотерапевта; роль ритуала в психотерапии; использование метафор, образов, мифов. Особо следует подчеркнуть роль мистических иррациональных образов, имеющих важное значение в ряде культур. В противоположность западному рациональному менталитету, эмпирическим и натуралистическим взглядам, у представителей восточных культур мистические образы присутствуют в субъективном переживании в такой степени интенсивности, что для западного человека они становятся пугающими и неприемлемыми и восприниматся за гранью нормы.

Дрэгунс предлагает учитывать культурно-специфические реакции мигрантов на травматический опыт на основе социокультурных измерений, разработанных Дж.Хофстедом. Исследования Хофстеда по категоризации культур широко известны в кросс-культурной психологии. Хофстед выделил четыре основных социокультурных измерения: индивидуализм/коллективизм, маскулинность/феминность, дистанция по отношению к власти и степень избегания неопределенности. Оказалось, что эти социокультурные размеренности достаточно полно характеризуют культурную специфику, в частности, в отношении психотерапии.

Индивидуализм/коллективизм. Эта размеренность показывает, в частности, как человек воспринимает себя - как независимое существо или через свою принадлежность к группе. И индивидуализм, и коллективизм соприсутствует во многих культурах, но различается степень их выраженности. В крайних формах индивидуализм в контексте психотерапии, соответственно, может предполагать в качестве конечной цели взаимодействия 'терапевт-клиент' самоактуализацию последнего, тогда как в коллективистском контексте целью будет установление гармоничных взаимоотношений в терапевтическом контакте. От принадлежности мигранта к индивидуалистической или коллективистской культурам зависит оценка его реакции в условиях нового социокультурного окружения. Например, в индивидуалистическом обществе одиночество, вина и отчуждение считаются критериями негативного психического состояния, а в коллективистских культурах конформность и подавление личных стремлений неразрывно связаны с чувством общности.

Дистанция власти. Это измерение отражает значимость власти и природу ее проявления. В культурах со значительной дистанцией власти терапевта и клиента разделяет широкая пропасть: терапевт знает и направляет, а клиент следует, с благодарностью или возмущением, повинуясь или бунтуя. Наоборот, в культурах с низкой дистанцией власти имеется широкое поле для сотрудничества, эгалитарной (равноправной) терапии. Но в тех случаях, когда показана фокусированная, направленная терапия (это важно и при ПТСР), эгалитарная терапия может привести к неудаче. Ролевая дифференциация и социальная дистанция в культурах противоположного типа могут быть условием развития интенсивных эмпатичных взаимоотношений, что может обеспечивать быстрый успех при терапии ПТСР.

Избегание неопределенности может препятствовать инновациям, но диктовать уважение к науке, фактам, уверенности и четкости. Культовые терапевтические движения, непроверенные и неподтвержденные методы будут отметаться в культуре, в которой высоко стремление избежать неопределенности. Здесь предпочтение отдается биологии, а не психологии, поведенческим методам, а не эмпирической и психоделической терапии. И, наоборот, в культурах с низким избеганием неопределенности будут процветать различные методы самопомощи.

Маскулинность/феминность. Феминность связана с заботой, а маскулинность - с совладанием, и эти две модальности необходимо учитывать при терапевтических вмешательствах в той или иной культуре. В маскулинных культурах можно ожидать нацеленности на восстановление продуктивности и эффективности, тогда как феминные культуры будут направлены на внутренний мир и ориентированы на переживание удовлетворения по отношению к себе и другим, на достижение счастья. Роль психолога в маскулинных культурах - однозначно отцовская, а взаимодействие 'психолог/клиент' в феминных культурах имеет материнские качества (Draguns, 1996).

**Миграция как переживание депривации и изоляции**

В комплексе проблем, характерных для мигрантов, важное место занимают психологические последствия депривации и изоляции.

Термин 'депривация' вошел в психологию благодаря английскому психоаналитику Джону Боулби, который считал, что результатами неудовлетворенных в раннем детстве потребностей в материнской любви и заботе становятся задержки в эмоциональном, физическом и интеллектуальном развитии ребенка. В социологии и социальной психологии этот термин стал использоваться в сравнительных исследованиях различных социальных слоев общества. В современной науке можно выделить два аспекта исслдования социальной депривации, которые представляются очень важными для понимания психологических проблем вынужденных мигрантов. Первый связан непосредственно с понятием социальной изоляции как важной характеристики депривации. В этом случае социальная депривация определяется как недостаточность контактов с окружающей средой, влияющая на психическое состояние человека и определяющая нарушение уже сложившихся механизмов социальной адаптации, которые могут привести к депрессии, тяжелым неврозам и психозам. Чем выше их изоляция в новой социокультурной среде, тем более серьезными и менее поддающимися коррекции становятся их психические расстройства. Например, есть данные, что количество психиатрических диагнозов растет в зависимости от длительности и характера изоляции мигрантов (Furnham, Bochner, 1986).

Второй аспект отражен в широко известной в социальных науках теории относительной депривации Т.Гурра. Ее суть состоит в придании решающего значения проблеме реализации базовых потребностей человека и значимости субъективного восприятия расхождений между ценностными ожиданиями и нереализованными возможностями, между ожидаемым удовлетворением потребностей и действительным их удовлетворением (Gurr, 1993). Эмпирические исследования показывают, что для вынужденных мигрантов характерна высокая степень фрустрации как базовых потребностей, так и потребностей более высокого уровня, а также высокая степень расхождения между ожиданиями и реальной ситуацией.

Степень депривации и изоляции, которую пкреживают мигранты, в большей степени зависит от социальных параметров принимающего общества. В изучении их взаимосвязи со стратегиями адаптации мигрантов западными учеными накоплен значительный опыт. Уже упоминалось, что на успешность интеграции мигрантов существенно влияет сама миграционная политика принимающей страны.

Показано, что не только стратегии адаптации, но и состояние психического здоровья мигрантов зависит от политики, проводимой в отношении иммиграции.

Фернхем и Бочнер выделили еще два важных параметра принимающего общества, облегчающих или затрудняющих адаптацию мигрантов (Furnham, Bochner, 1986). Это - культурная дистанция и отчетливость различительных признаков (раса, культура, язык, религия) между принимающим обществом и культурами мигрировавших этнических групп, степень внутренней гомогенности принимающего общества. Считается, что в культурно и этнически однородных обществах, например в странах типа Японии, которые состоят из людей, имеющих преимущественно одинаковую этническую идентичность, больше препятствий для мигрантов на пути адаптаци. В поликультурных странах, таких как, например, США, в которых этническая мозаичность общества - его важная характеристика, и где у людей развивается высокая чувствительность к их собственной и чужой культурной принадлежности, адаптация мигрантов проходит менее болезненно.

Исследования взаимоотношений между мигрантами и местным населением выявили еще ряд аспектов, проливающих свет на проблему адаптации. Среди линий анализа наиболее актуальны следующие: ролевая и статусная структуры в контексте сценария 'хозяева и гости', нацеленность на постоянное или, наоборот, временное взаимодействие; диффузное или компактное расселение мигрантов; численное соотношение меньшинств и большинства; степень включенности в общество (участник или наблюдатель) и наличие социальной ниши для мигрантов; степень распространенности мигрантофобии.

Оказываясь в новой социокультурной среде, в процессе взаимодействия с принимающим населением мигранты всегда испытывают затруднения, обусловленные различиями в традициях, обычаях, установках, поведении, ценностных ориентациях, сформировавшихся в разных условиях. У местного населения непохожесть мигрантов вызывает непонимание и раздражение, приводя к возникновению взаимной нетерпимости и конфликтам. Всплеск миграционных процессов в последние годы в России способствовал тому, что в обществе распространилось новое негативное социальное явление, особая разновидность ксенофобии - мигрантофобия. Неприятие со стороны принимающего населения приводит к возникновению у беженцев и вынужденных переселенцев изоляционистских установок и ориентации на 'своих'. Объединение мигрантов в группы зачастую ускоряет и усиливает процесс их превращения в устойчивый объект негативных социальных установок.

Как показывают исследования и практика, проблемы во взаимоотношениях с местным населением возникают как у русских мигрантов, приезжающих в Россию из различных точек бывшего СССР, так и у беженцев из стран дальнего зарубежья, не знающих русского языка и русской культуры.

Известно, что в Москве беженцы из стран Центральной Азии и Африки, отличающиеся по внешнему виду от местного населения, являются постоянным объектом негативных высказываний и агрессивных действий. Межкультурное взаимодействие осложняется тем, что беженцы из дальнего зарубежья в большинстве своем находятся в полной социальной изоляции от местного населения. Имеющиеся контакты кратковременны и носят эпизодический характер, зачастую они ограничены общением с правоохранительными органами, представителями общественных организаций и покупателями на рынках, где беженцы подрабатывют. Только единицы имеют друзей и близких знакомых среди местного населения (как правило, те, кто прежде учился в Советском Союзе). Поэтому иностранные мигранты, 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 собственной культуры, афганцы и африканцы вызывают непонимание и неприязнь у местного населения.

Исследования показали, что психологические проблемы, обусловленные депривацией и изоляцией, в большей степени характерны для мигрантов, проживающих в компактных поселениях. Помощь беженцам, живущим компактно в центрах временного размещения, всегда связана с решением специфических проблем, и вопрос о том, насколько оправдано такое расселение, не имеет однозначного ответа. Поселение беженцев и лиц, ищущих убежища, компактным способом, бесспорно, имеет на первых порах ряд преимуществ для людей, оказавшихся в чужой стране, без средств к существованию, крыши над головой, без знания языка и культуры. Однако компактное расселение беженцев, несомненно, облегчающее их жизнь в первый период пребывания в чужой стране, в дальнейшем может привести к развитию целого ряда негативных последствий как для общины в целом, так и для отдельно взятой личности. Скопление в одном месте множество страданий, неустроенных и обделенных, приводит к так называемому 'эффекту гетто' (Бурье, 1993). Он выражается в деградации личности, ухудшении взаимоотношений между людьми, росте иждевенческих настроений. Перекладывание на других чувства ответственности за свою жизнь и жизнь семьи приводит к тому, что у беженцев из центров временного размещения возникает эффект 'выученной беспомощности', вызываемый пассивностью поведения, потерей личного контроля над ситуацией. В любом случае, даже несмотря на негативные психологические последствия, временное размещение беженцев в специальных центрах может быть оправдано уже тем, что оказывается единственной возможностью дать людям крышу над головой и позволяет им выжить физически. Но для того, чтобы человек выжил как личность, необходимы специальные действия помогающих организаций, которые бы стимулировали силу собственного 'Я' человека: поощрение активности беженцев, их участия в принятии решений, возможности влиять на жизненные события.

Отношения русскоязычных вынужденных мигрантов с местным населением также складываются не лучшим образом: не оправдываются надежды на теплый прием на исторической родине. Русские вынужденные мигранты характеризуют представителей местного населения в Центральной России как равнодушных, холодных, ленивых, завистливых, лицемерных, грубых, продажных, невнимательных. Лишь совсем немногие отмечают у местных жителей положительные качества: отзывчивость, добродушие, порядочность. В свою очередь, в глазах местных жителей вынужденные переселенцы выглядят агрессивными, раздражительными, нервными, недоброжелательными, недоверчивыми, неуверенными, забитыми, приспособленцами, высокомерными, наглыми. Подобные представления отражают высокую степень взаимного неприятия и обостряют отношения между мигрантами и местными жителями, являясь важнейшим фактором, осложняющим социокультурную адаптацию. Отсутствие полноценного общения и взаимодействия с местным населением приводит к возникновению характерного для большинства мигрантов чувства отчужденности, ненужности и бесполезности.

**Психическое здоровье мигранта**

Успешность адаптации во многом определяется психологическим состоянием и настроением человека.

Среди основных критериев психического здоровья обычно рассматриваются : состояние душевного благополучия, отсутствие болезненных психических проявлений, адекватность отражения и реагирования, соответствующих возрасту уровень зрелости эмоционально-волевой и познавательной сфер личности, адаптивность в микросоциальных отношениях, способность управлять поведением и ставить жизненные цели, а также поддерживать надлежащий уровень активности в их достижении. В то же время нельзя забывать, что оценка человека как здорового, нормального и рационального в большей степени зависит от обстоятельств, от социального, культурного и исторического контекста.

В ситуации вынужденной миграции граница между нормой и патологией становится менее определенной и размытой. То, что в обычных жизненных обстоятельствах следует трактовать как нарушение психического здоровья, в трагической и неординарной ситуации вынужденной миграции представляет нормальную реакцию на ненормальные обстоятельства.

Возникновению психических расстройств у вынужденных мигрантов могут способствовать как внешние условия, нарушающие привычную жизнедеятельность человека, так и внутренняя (индивидо-личностная) предрасположенность. Жизненные обстоятельства могут стать толчком к возникновению расстройства, а пограничная личностная организация выполняет роль 'патогенной почвы' для превращения временных расстройств в хронические нарушения (Соколова, 2001). Примером служит обострение акцентуаций (неклинических форм психопатий), когда выраженность определенных черт в структуре характера под влиянием особого рода психических травм или трудных ситуаций приобретает статус серьезной психологической проблемы.

Анализ психологических проблем и психических расстройств вынужденных мигрантов показывает, что они носят комплексный характер, затрагивая все основные сферы личности: эмоциональную, когнитивную, поведенческую, мотивационно-потребностную, коммуникативную. Нарушения в различных сферах психического здоровья мигрантов, накладываясь одно на другое, могут привести к глобальным проблемам личности. Важнейшая из них - кризис идентичности. Также следует выделить психосоматические симптомы и расстройства.

Нарушения в эмоциональной сфере вынужденных мигрантов очевидны и разнообразны - от безразличия, подавленности, потери интереса к жизни, заторможенности, переходящей в апатию и депрессию, до раздражительности, агрессивности, неконтролируемых вспышек гнева. Усиливается тревожность, повышается возбудимость, возникают резкие перепады настроения, фобические реакции. У подавляющего числа мигрантов встречаются серьезные расстройства сна: бессонница, трудности с засыпанием, ночные кошмары. Зарубежные клинические данные свидетельствуют, что наиболее частой причиной того, что вынужденные мигранты становятся пациентами психиатрических клиник, является депрессия (Furnham, Bocher, 1986). Депрессия, в свою очередь, приводит к тому, что эта категория людей оказывается в зоне повышенного суицидального риска.

В мотивационной сфере изменение иерархии потребностей и ценностных ориентацией приводит к снижению уровня притязаний и резкому падению самооценки, тяжело переживать невозможность удовлетворения потребностей как высших, так и низших уровней.

Аффективным и мотивационым проблемам вынужденных мигрантов сопутствуют нарушения в когнитивной сфере: отмечаются случаи расстройства всех основных познавательных процессов - нарушение памяти (амнезии - потери памяти; конфабуляции - наличие в памяти никогда не происходивших с человеком событий; сложности запоминания), рассеянность внимания, отвлекаемость, нарушения восприятия (например, времени), расстройства мышления (соскальзывание - непроизвольный уход от основной темы разговора; чрезмерная обстоятельность).

Серьезные проблемы обнаруживаются и в области межличностного общения: как в супружеских отношениях и отношениях с детьми, так и в сфере взаимодействия с представителями собственной и другой культуры.

Сами по себе события, как отмечал Р.Раге еще в середине 60-х гг. ХХ века, могут быть необходимыми, но недостаточными для прогноза изменений здоровья. Так, в некоторых исследованиях был обнаружен удивтельно низкий показатель психических заболеваний среди мигрантов. Как выяснилось, их психическое здоровье определяется еще и тем, в какой миграционной фазе находится человек. Так, было показано, что первые годы жизни в новой стране оказывают более сильное воздействие на психическое здоровье, чем последние годы перед переселением из своей страны (Westermeyer, Vang & Neider, 1983; Beiser, Turner & Ganesan, 1989). Поэтому, если проводить исследования психического здоровья мигрантов сразу же после их переезда, иногда можно не обнаружить существенных изменений, какими бы травмирующими ни были причины отъезда. В то же время нарушения психического здоровья могут быть значительными через несколько лет после переезда.

Результаты эмпирических исследований свидетельствуют, что серьезное ухудшение психического здоровья мигрантов связано не только с интенсивностью отдельных негативных событий, но и с их количеством. Вынужденный отъезд и жизнь в чужой культуре почти всегда включают события разной степени экстремальности в количестве, достаточном для того, чтобы вызвать физиологический и психологический стресс. Причем, казалось бы, на первый взгляд, не очень существенные события (по Лазарусу - 'повседневные неприятности'), которыми насыщена жизнь вынужденных мигрантов, могут иногда оказывать на них более негативное влияние, чем утрата близких или потеря работы.

Следует подчеркнуть, что далеко не всегда трудности, вызванные ситуацией вынужденной миграции (например смена языковой и культурной среды, отсутствие близких друзей или семьи), имеют только негативные последствия для психического здоровья. Они могут способствовать и положительным изменениям, например личностному росту, приобретению нового опыта, новых навыков.

Наблюдения за мигрантами позволяют отметить их разное отношение к возникшим трудностям, а так же то, что некоторые из них сравнительно легко справляются с кризисными ситуациями, тогда как для других - это в прямом смысле непосильное бремя. Поэтому вопрос о роли самой личности мигранта, о значимости тех психологических качеств и особенностей, которые позволяют преодолеть травмирующие ситуации, сохранить целостность личности, избежать психических расстройств, требует тщательного изучения. На первый план здесь выходят такие комплексные психологические феномены, как когнитивная сложность, локус контроля и стиль интерпретации событий.

**Список литературы**

Солдатова Г.У. Психологическая помощь мигрантам. Москва Изд. Смысл 2002

Солдатова Г.У. Психология беженцев и вынужденных переселенцев. Москва Изд. Смысл 2001