



პოსტტრავმული ზრდა ომგამოვლილ ქართველ დევნილებში

Post-traumatic growth among Georgian war refugees

DOI: <https://doi.org/10.52340/healthecosoc.2024.08.02.13>

ანა ერგემლიძე^{1ა}, ანა თოლორაია¹

Ana Ergemlidze^{1a}, Ana Toloraia¹

¹ სოციალურ მეცნიერებათა სკოლა, საქართველოს საზოგადოებრივ საქმეთა ინსტიტუტი, თბილისი, საქართველო.

¹ School of Social Sciences, Georgian Institute of Public Affairs, Tbilisi, Georgia.

აბსტრაქტი

შესავალი: სტრესი ფიზიოლოგიური და ფსიქოლოგიური რეაქციაა სტრესორებზე, რომელიც გავლენას ახდენს ჯანმრთელობაზე და ცხოვრების ხარისხზე. მისი გამომწვევი ფაქტორები შეიძლება იყოს ომი, იძულებითი გადაადგილება, სოციალური გარიყულობა და სხვა. კვლევა ფოკუსირებულია 2008 წლის რუსეთ-საქართველოს ომის შედეგად დევნილების მიერ განცდილ ტრავმულ სტრესზე და მის გავლენაზე მათ ფსიქოლოგიურ მდგომარეობასა და ყოველდღიურობაზე. **მეთოდოლოგია:** განხორციელდა საკითხის თეორიული შესწავლა და გაანალიზდა რელევანტური ლიტერატურა. ნაშრომში გამოყენებულია ლიტერატურის მიმოხილვის მეთოდი, სადაც განხილულია სტრესის, ტრავმის, პოსტტრავმული ზრდის (PTG) და მედეგობის (resilience) ცნებები. კვლევა ეყრდნობა სხვადასხვა ავტორების ნაშრომებს, რომლებიც შეეხება ომის შედეგად დევნილ მოსახლეობაზე სტრესის გავლენას და პოსტტრავმული ზრდის შესაძლებლობას. **შედეგები:** კვლევის შედეგებმა აჩვენა, რომ 2008 წლის ომის შემდგომ პერიოდში დევნილებში პოსტტრავმული ზრდა არ შეინიშნება. დევნილთა მთავარ სტრესორებს მათი ყოველდღიური გამოწვევები წარმოადგენს, მათ შორის: ფიზიკური უსაფრთხოება, ეკონომიკური კრიზისი, სოციალური პრობლემები და ფსიქოლოგიური ტრავმები, როგორცაა დეპრესია, მუდმივი შიში, უძილობა, იზოლაცია და დესოციალიზაცია. მიუხედავად იმისა, რომ ბევრ დევნილს მედეგობა (resilience) და სოციალური მხარდაჭერა დაეხმარა ტრავმის დაძლევაში, მათში პოსტტრავმული ზრდა არ გამოვლენილა. ასევე, კვლევის მიხედვით, დევნილ და არადევნილ მოსახლეობას შორის ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მხრივ სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი განსხვავება არ არის. **დასკვნა:** დევნილების ფსიქოლოგიური რეაბილიტაციისთვის კრიტიკულია სოციალური კავშირები და მხარდაჭერა. თუმცა, ქრონიკული სტრესი და ყოველდღიური გამოწვევები ხელს უშლის მათ სრულ ადაპტაციასა და კეთილდღეობას.

საკვანძო სიტყვები: სტრესი, იძულებით გადაადგილებული პირები, ტრავმული სტრესი, პოსტტრავმული ზრდა, მედეგობა, 2008 წლის რუსეთ-საქართველოს ომი, სოციალური კაპიტალი, ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა.

^a ana.toloraia.socba22@gipa.ge <https://orcid.org/0009-0008-8644-7300> (კორესპონდენტი ავტორი, Corresponding author)



ციტატა: ანა ერგემლიძე, ანა თოლორაია. პოსტტრავმული ზრდა ომგამოვლილ ქართველ დევნილებში. *ჯანდაცვის პოლიტიკა, ეკონომიკა და სოციოლოგია*, 2024; 8 (2). <https://doi.org/10.52340/healthecosoc.2024.08.02.13>

Abstract

Introduction: Stress is a physiological and psychological reaction to stressors that affect one's health and quality of life. Its causes can include war, forced displacement, social exclusion, and more. This study focuses on the traumatic stress experienced by Georgian internally displaced people following the 2008 Russo-Georgian War and its impact on their psychological state and daily lives. **Methodology:** The methodology involved a theoretical review of the issue, along with the analysis of relevant literature. The paper uses a literature review method, discussing the concepts of stress, trauma, post-traumatic growth (PTG), and resilience. The research draws on various authors' works addressing the impact of stress on displaced populations as a result of war and the potential for post-traumatic growth. **Results:** The research results showed that post-traumatic growth was not observed among the IDPs (Internally Displaced Persons) in the aftermath of the 2008 war. The main stressors for the displaced people were the daily challenges they faced, including physical safety, economic crisis, social problems, and psychological traumas such as depression, constant fear, isolation, and desocialization. While many displaced individuals found resilience and social support helpful in overcoming trauma, post-traumatic growth remains unnoticeable. Additionally, the study found no statistically significant difference in psychological well-being between displaced and non-displaced populations. **Conclusion:** The conclusion emphasizes the critical role of social connections and support in the psychological rehabilitation of internally displaced persons. However, chronic stress and daily challenges hinder their full adaptation and well-being.

Keywords: Stress, Internally Displaced Persons (IDP), Traumatic Stress, Post-Traumatic Growth (PTG), Resilience, 2008 Russo-Georgian War, Social Capital, Psychological Well-being.

Quote: Ana Ergemlidze, Ana Toloraia. Post-traumatic growth in Georgian refugees who have experienced war. *Health Policy, Economics and Sociology*, 2024; 8 (2). <https://doi.org/10.52340/healthecosoc.2024.08.02.13>

შესავალი

სტრესი არის ფიზიოლოგიური ან ფსიქოლოგიური რეაქცია შიდა ან გარე სტრესორებზე. სტრესი გულისხმობს ცვლილებებს, რომლებიც გავლენას ახდენს ადამიანის ორგანიზმზე. მას ახასიათებს ისეთი სიმპტომები, როგორებიცაა, ოფლიანობა, პირის სიმშრალე, ქოშინი, სწრაფი გულისცემა, დაჩქარებული მეტყველება, უარყოფითი ემოციების გაძლიერება და სხვა. სტრესი ხელს უწყობს ფსიქოლოგიურ და ფიზიოლოგიურ აშლილობას და სხვადასხვა სახის დაავადებების განვითარებას. იგი გავლენას ახდენს არამხოლოდ ინდივიდის ფსიქიკურ და ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე, არამედ ამცირებს ცხოვრების ხარისხს და ცხოვრების მიმართ კმაყოფილებას (American Psychological Association, 2018).

სტრესის გამომწვევი ფაქტორები შეიძლება იყოს მრავალფეროვანი: ინტელექტუალური ძალისხმევა, ფიზიკური ტრავმა, საჯარო გაკიცხვა და დამცირება, წარუმატებლობა რაიმე მნიშვნელოვან საქმეში, უკურნებელი სენი, ბუნებრივი კატასტროფები, ომი, ძალადობა, გაუპატიურება და სხვა კატასტროფული მოვლენები, უმუშევრობა, საომარი მდგომარეობა, დევნა პოლიტიკურ, რელიგიურ, გენდერულ ან ეთნიკურ ნიადაგზე, სხვის მიმართ განხორციელებული ძალადობის ხილვა, სამშობლოს, ენის, კულტურის დაკარგვა, საკუთარი სახლისა და ქონების, პროფესიის, ნათესავებისა და მეგობრების, სამომავლო გეგმების დაკარგვა, დევნილობაში ცხოვრება და სოციალური გარიყულობა (მალრადე და სხვ., 2011).

არსებობს სტრესის სხვადასხვა ფორმა: მწვავე სტრესი, ქრონიკული სტრესი და ტრავმული სტრესი. მწვავე სტრესი არის დროებითი სტრესული მდგომარეობა, რომელსაც აქვს მკაფიოდ გამოხატული დასაწყისი და დასასრული. იგი გამოიხატება ძლიერი ფიზიოლოგიური აღზნებითა და ინტენსიური ემოციური განცდებით. ქრონიკული სტრესი დროში გაფანტული სტრესული მდგომარეობა, როდესაც ინდივიდი დიდხანს ცდილობს წამოჭრილ პრობლემასთან გამკლავებას. ის შეიძლება იყოს ყოველდღიური, მაგალითად სამუშაო სივრცით ან ოჯახური პრობლემებით გამოწვეული. ტრამვული სტრესი არის მდგომარეობა, რომელიც ძლიერი ფსიქოლოგიური ტრამვის შედეგად ვითარდება. ასეთი ტრავმა შეიძლება გამოიწვიოს მიწისძვრამ, ხანძარმა, ომმა, ძალადობამ და სხვა კატასტროფულმა მოვლენებმა. ტრავმული სტრესი ხშირად გადაიზრდება პოსტტრავმულ სტრესულ მდგომარეობაში თუმცა მსხვერპლმა შესაძლოა ტრამვის შემდეგ განიცადოს პოსტტრავმული ზრდა (მალრაძე და სხვ., 2011).

როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, სტრესის გამომწვევი სხვადასხვა მიზეზი არსებობს, მათ შორის ომი, საკუთარი სახლისა და ქონების დაკარგვა, იძულებით გადაადგილება, დევნილობაში ცხოვრება, ახალ გარემოსთან ადაპტაციის პრობლემები და სოციალური გარიყულობა, რომლებზეც ჩვენი კვლევა კონცენტრირდება. საცხოვრებელი სახლების და საყვარელი გარემოს იძულებით დატოვება ნაცნობი პრაქტიკაა მთელი მსოფლიოს მასშტაბით და მისი ფესვები თითოეული ქვეყნის ღრმა ისტორიაში გვხვდება, თუმცა დღესდღეობით ეს საკითხი უფრო მწვავეა ვიდრე ოდესმე ყოფილა.

ნინო მჭედლიშვილისა და სალომე მაცაბერიძის ნაშრომის “2008 წლის ომის შედეგად კომპაქტურ დასახლებებში მცხოვრებ იძულებით გადაადგილებულ პირთა სოციალური საჭიროებების და სოციალური მუშაკის როლის კვლევა 2008 წლის ომიდან დღემდე”-ს მიხედვით, 2017 წელი იძულებით გადაადგილებისა და ძალადობის მხრივ ერთ-ერთი ყველაზე მძიმე წელი იყო, რადგან მოცემული მაჩვენებელი ორჯერ აღემატება 2016 წლის შედეგებს. მთლიანობაში 2017 წელს 30,6 მილიონი ადამიანი გადაადგილდა იძულებით. ამ მაჩვენებლიდან კონფლიქტისა და ძალადობის გამო საცხოვრებელი ადგილის შეცვლა მოუწია 11.8 მილიონ პირს, მაშინ როცა 2016 წელს 6.9 მილიონი ადამიანი გადაადგილდა იძულებით. თუმცა თუ ჩვენ ვსაუბრობთ არა წლიურ, არამედ ჯამურ სტატისტიკაზე, მთლიანობაში, 2017 წლის მონაცემების თანახმად მსოფლიოში ძალადობრივი ქმედებებისა და კონფლიქტების გამო იძულებით გადაადგილდა და დევნილის სტატუსი მიენიჭა 40 მილიონ ადამიანს. რა თქმა უნდა, ეს იმდენად დიდი რიცხვია, რომ მთლიანობაში ბევრად აღემატება არამხოლოდ საქართველოს, არამედ მსოფლიოს რამდენიმე ქვეყნის მოსახლეობის რაოდენობას. აღნიშნული გვიჩვენებს, თუ რამდენად მნიშვნელოვანი და აქტუალურია იძულებით გადაადგილებულ პირებთან დაკავშირებული თითოეული საკითხი დღევანდელ რეალობაში (მაცაბერიძე & მჭედლიშვილი, 2018).

საქართველოც იზიარებს დევნილ მოსახლეობასთან დაკავშირებულ სავალალო მდგომარეობას. დევნილთა სამინისტროს სტატისტიკის თანახმად, დღესდღეობით საქართველოში 273,411 დევნილი პირი ცხოვრობს, რაც საკმაოდ დიდი რიცხვია იმის გათვალისწინებით თუ რამდენი პირი ცხოვრობს საქართველოში ჯამურად. შესაბამისად, ეს მაჩვენებელი ადასტურებს რომ საქართველოში დევნილი მოსახლეობის მდგომარეობა მწვავე საკითხია. მოცემული მდგომარეობის ერთ-ერთი მთავარი მიზეზი კი საქართველოს გეოპოლიტიკური სიტუაციაა, რაც არ იძლევა ქვეყანაში მშვიდი განვითარებისა და ჰარმონიის დამყარებისა და შენარჩუნების გარანტიას (მაცაბერიძე & მჭედლიშვილი, 2018).

მოცემულ საკითხს აქტუალობას ასევე სძენს დევნილთა გამოწვევების სიმრავლეც. დევნილი მოსახლეობა არ დგას მხოლოდ ერთი მასიური გამოწვევის წინაშე, მათი მდგომარეობა კომპლექსურად მძიმეა. მაგალითად, მნიშვნელოვანი გამოწვევებია: ფიზიკური უსაფრთხოება, ეკონომიკური კრიზისი და სოციალური მდგომარეობა. გარდა ამისა, არ უნდა დავივიწყოთ უდიდესი სტრესი და სხვადასხვა ფსიქოლოგიური პრობლემები, რომლებსაც ეს კონკრეტული ჯგუფი განიცდის ყოველდღიურად. ეს ფსიქოლოგიური წნეხი შეიძლება იყოს მწვავე დეპრესია,

მოსალოდნელი საფრთხის მუდმივი შიში, უძილობა, იზოლაცია, დესოციალიზაცია და სხვა. ეს მძიმე გამოწვევები და მათი სავალალო ფსიქოლოგიური, და აქედან გამომდინარე ფიზიოლოგიური, მდგომარეობა საქართველოს მასშტაბით იმულებით გადაადგილებულ პირებს საზოგადოების ერთ-ერთ ყველაზე მოწყვლად ჯგუფად აქცევს (მაცაბერიძე & მჭედლიშვილი, 2018).

მოცემული კვლევის ფარგლებში, კვლევის მთავარ მიზანს წარმოადგენს ქართველი დევნილი მოსახლეობის პოსტტრავმული ზრდის შესწავლა 2008 წლის აგვისტოს ომის შემდეგ.

მეთოდოლოგია

განხორციელდა საკითხის თეორიული შესწავლა და გაანალიზდა რელევანტური ლიტერატურა. ნაშრომში გამოყენებულია ლიტერატურის მიმოხილვის მეთოდი, სადაც განხილულია სტრესის, ტრავმის, პოსტტრავმული ზრდის (PTG) და მედეობის (resilience) ცნებები. კვლევა ეყრდნობა სხვადასხვა ავტორების ნაშრომებს, რომლებიც შეეხება ომის შედეგად დევნილ მოსახლეობაზე სტრესის გავლენას და პოსტტრავმული ზრდის შესაძლებლობას.

ლიტერატურის მიმოხილვა

მთელი ცხოვრების განმავლობაში, ინდივიდები, როგორც წესი, აწყდებიან სხვადასხვა გამოწვევებს და სირთულეებს, რომლებიც შეიძლება მოიცავდეს, როგორც ყოველდღიურ სტრესორებს, ასევე დიდ ცხოვრებისეულ მოვლენებს, როგორცაა საყვარელი ადამიანების დაკარგვა, გადატვირთვა, ომები, ეკონომიკური კრიზისები, სტიქიური უბედურებები და ა.შ. რომლებსაც შეუძლიათ შეცვალონ ინდივიდის ცხოვრებისეული პერსპექტივა (Fletcher & Sarkar, 2013). ტრავმული და სტრესული მოვლენებით გამოწვეული ინდივიდის ფსიქოლოგიურ და ფიზიოლოგიურ კეთილდღეობაზე უარყოფითი ზეგავლენის მიუხედავად, ადამიანებს შეუძლიათ მოიძიონ რესურსები, რომლებიც დაეხმარებათ მათ გამოწვევების ეფექტურად დაძლევაში (Meadows et al., 2015). თუმცა, მნიშვნელოვანია გავითვალისწინოთ, რომ ადამიანები განიცდიან ტრავმას სხვადასხვა მიზეზების გამო და მათი პასუხები სტრესორებზე ჰეტეროგენულია. სწორედ, აქ არის საჭირო, რომ გავიგოთ რას ნიშნავს ტერმინი “Resilience”.

მიუხედავად იმისა, რომ არ არსებობს “Resilience”-ის სრულყოფილი ქართულენოვანი განმარტება, ეს ტერმინი ზოგადად გამოიყენება იმის საილუსტრაციოდ, თუ როგორ უძლებდებიან ინდივიდები და ადამიანთა ჯგუფები ტრავმულ მოვლენებსა და რთულ სიტუაციებს (Aburn et al., 2019). ამრიგად, სტრესთან ადაპტაციის უნარი შეიძლება განისაზღვროს, როგორც ინდივიდის პოტენციალი, რომ ტრავმის განცდის შემდეგ დაუბრუნდეს ისეთ ფსიქოლოგიურ და ფიზიოლოგიურ მდგომარეობას, როგორსაც ტრავმამდე ფლობდა. უფრო ზუსტად რომ ვთქვათ, ამ განმარტებით შეგვიძლია ვივარაუდოთ, რომ სტრესის ზემოქმედება უარყოფითად მოქმედებს ინდივიდის კეთილდღეობაზე, თუმცა ეს არ გამორიცხავს იმ ფაქტს, რომ ადამიანს შეუძლია დაუპირისპირდეს და დაძლიოს ეს ნეგატიური ეფექტი, ხელმისაწვდომი რესურსების წვდომითა და მართვით (Meadows et al., 2015).

თუმცა, ხანდახან საქმე მხოლოდ სტაბილური ფსიქიკის შენარჩუნებასთან ან „უკან დაბრუნებასთან“ კი არ გვაქვს, არამედ „წინ სვლასთან“ და გაუმჯობესებასთან. ტერმინი „პოსტტრავმული ზრდა“ გულისხმობს პოზიტიურ ტრანსფორმაციას, რომელიც ხდება მას შემდეგ, რაც ადამიანი იჩენს ფსიქოლოგიურ და კოგნიტიურ ძალისხმევას, რათა წინ აღუდგეს და დაძლიოს რთული სიტუაციები. პოსტტრავმული ზრდა ეხება იმ პირთა გამოცდილებას, რომელთა ზრდამ გაუსწრო იმ საწყის ფსიქოლოგიურ მდგომარეობას, რასაც ადამიანი ფლობდა სანამ ტრავმული ან რთული სიტუაციის წინაშე აღმოჩნდებოდა. ინდივიდი არა მხოლოდ დაუბრუნდა მის პრე-ტრავმატულ, მამასადამე საწყის მდგომარეობას, არამედ იგი შედარებით განვითარდა, გაუმჯობესდა (Khechushvili, 2014).

ერთ-ერთი ყველაზე სტრესული გამოწვევა, რომელიც შეიძლება ადამიანმა ან ჯგუფმა განიცადოს, არის ომი. ომი არის ადამიანის ინიციატივით გამოწვეული კატასტროფა, რომელიც პოლიტიკურ, სოციალურ, ეკონომიკურ ან სხვა მრავალ მიზეზებზე და ფაქტორებზეა დამოკიდებული. ომი იწვევს ადამიანური და ეკონომიკური რესურსის დაკარგვას და ზოგჯერ ტერიტორიული საზღვრების ცვლილებას. თუმცა, ყველაზე მნიშვნელოვანი ისაა, რომ ომი გავლენას ახდენს თითოეული ადამიანის ფსიქოლოგიურ და ფიზიოლოგიურ კეთილდღეობაზე, მნიშვნელობა არ აქვს ის პირდაპირ იქნება კონფლიქტში ჩართული თუ არა, ომი ტოვებს ხანგრძლივ ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ პრობლემებს. რამდენად კონტრავერსიულადაც არ უნდა ჟღერდეს, რომ ომის გამოცდილების მქონე პირებს შეუძლიათ ტრავმის შემდგომ რეაბილიტაცია ან ის, რომ ისეთი ომის გამოვლის შემდეგ, როგორც იყო 2008 წლის აგვისტოში მომხდარი რუსეთ-საქართველოს ომი, რომელმაც მნიშვნელოვანი პოლიტიკური, ეკონომიკური და სოციალური ცვლილებები გამოიწვია, შეიძლება ჰქონდეს ე.წ. დადებითი ეფექტი ინდივიდისა და ჯგუფების ფსიქოლოგიურ და ფიზიოლოგიურ კეთილდღეობაზე. აღნიშნულ მოსაზრებას კი ადასტურებს მრავალი კვლევა, რომელიც გვიჩვენებს, რომ პოსტტრავმული ზრდა ნამდვილად შესაძლებელია. მსგავსი ცხოვრებისეული სირთულეები საკმაოდ ხშირად უზიარებენ ადამიანებს გამძლეობისკენ და სტრესორებთან ადაპტაციისაკენ, რაც ქმნის გარკვეულ იმპულსს, რომელიც ინდივიდს პოსტტრავმული ზრდისკენ უზიარებს.

მსოფლიო ისტორიის თანახმად აშკარაა, რომ ქართული სახელმწიფოს ბედი შიდა და გარე ფაქტორების ურთიერთქმედებით ყალიბდებოდა. თითქმის სამი საუკუნის განმავლობაში საქართველო ძლიერი იმპერიების საზღვრებზე მდებარეობდა და შეიძლება ითქვას, რომ ქვეყნის წარმატება და მარცხი დამოკიდებული იყო დამპყრობელი ქვეყნების სიძლიერესა და ქართველი ლიდერების უნარზე, ეფექტურად გამოხმაურებოდნენ მნიშვნელოვან გამოწვევებს. მიუხედავად უცხოური ძალების აღმავლობისა, საქართველომ წარმატებით შეძლო საკუთარი თავის დაცვა და რეგიონში მნიშვნელოვან ძალადაც კი იქცა. ერთის მხრივ, საქართველოს ხანგრძლივი ისტორიის განმავლობაში არაერთხელ დაუკარგავს დამოუკიდებლობა, თუმცა ამ ფაქტს არ შეუჩერებია ქვეყანა, რომ ხელახლა აღდგენილიყო და აღორძინებულიყო. ფენიქსივით, ის კვლავ და კვლავ ახერხებდა ძალების მოკრებას და მტკიცე ხასიათის გამოჩენას. საინტერესოა, თუ რა ფაქტორებმა შეუწყო ხელი საქართველოს რთული გამოწვევების შემდეგ გამუდმებით აღდგენასა და ძალების დაბრუნებას (Badridze, 2020).

საქართველო და რუსეთი საუკუნეების განმავლობაში გრძელვადიან კონფლიქტში იმყოფებიან. მე-18 საუკუნის ბოლოს საქართველო (უფრო ზუსტად, ქართლ-კახეთის სამეფო) რუსეთის იმპერიას დაუკავშირდა, იმ იმედით, რომ მიიღებდა სრულფასოვან დაცვას გარე საფრთხეებისგან, ასევე პოლიტიკურ და ეკონომიკურ სარგებელს. ეს ალიანსი მალევე გადაიზარდა საქართველოს ანექსიაში 1801 წელს. ქვეყნის მოკლევადიანი დამოუკიდებლობის შემდეგ, 1921 წელს საქართველო საბჭოთა რუსეთმა დაიპყრო, რის შედეგადაც საქართველო საბჭოთა კავშირის შემადგენლობაში შევიდა როგორც “საქართველოს საბჭოთა სოციალისტური რესპუბლიკა”. თუმცა, აღსანიშნავია, რომ საბჭოთა კავშირის დაშლის შემდეგ, საქართველომ კიდევ ერთხელ მოიპოვა დამოუკიდებლობა 1991 წელს (Khechuashvili, 2016).

1990-იანი წლების უმეტეს ნაწილში პოსტ-კომუნისტური საქართველო ეკონომიკური პრობლემებისა და სამოქალაქო არეულობის წინაშე იდგა, რაც გაგრძელდა 2003 წლის ვარდების რევოლუციამდე, რომელმაც ძალაუფლების არამალადობრივი ცვლილება მოიტანა. რევოლუციის შემდეგ, საქართველოს ახალმა მთავრობამ დაიწყო დემოკრატიული და ეკონომიკური რეფორმების გატარება ქვეყნის პოზიტიური გარდაქმნის მიზნით. თუმცა, მოკლევადიანი მშვიდობის შემდეგ, 2008 წლის აგვისტოში, საქართველომ განიცადა ინტენსიური შეიარაღებული კონფლიქტი რუსეთის წინააღმდეგ, რომელიც ცნობილია როგორც „რუსეთ-საქართველოს ომი“. ამ ომმა ათასობით ქართველის იძულებით გადაადგილება და მოქალაქეების ცხოვრებისეული პერსპექტივების რადიკალური ცვლილება გამოიწვია. ომმა ცვლილებები

შეიტანა არა მხოლოდ ეროვნულ, არამედ პირად იდენტობაშიც, მიუხედავად იმისა, ინდივიდები იყვნენ თუ არა ომში პირდაპირ თუ არაპირდაპირ ჩართულნი (Khechuashvili, 2016). როგორც აღვნიშნეთ, ისტორიის განმავლობაში ქართველი ერი მუდმივად ინარჩუნებდა სტრესთან ადაპტაციისა და აღორძინების უნარს, რაც მოიცავდა არა მხოლოდ ქვეყნის, არამედ მისი მოსახლეობის ფსიქოლოგიურ, ეკონომიკურ და სოციალურ რეაბილიტაციას. გასაოცარია, თუ როგორ მოახერხა საქართველომ ძალების დაბრუნება მრავალი სირთულის გადალახვის შემდეგ, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ეს გამოწვევები მოდიოდა მოწინააღმდეგისგან, რომელიც ტერიტორიული ერთეულითა და მოსახლეობით მნიშვნელოვნად აღემატებოდა მას.

თუმცა, პოსტტრავმული ზრდა, როგორც ტრავმასთან დაკავშირებული ფსიქიკური ჯანმრთელობის ყველაზე ხშირად შესწავლილი შედეგი, ყველა ტრავმის გადამტანისთვის არ არის დამახასიათებელი. ზოგიერთი მათგანი შეიძლება განიცდიდეს პოსტტრავმულ სტრესულ აშლილობას ან ებრძოდეს სტრესულ სირთულეებს, რომლებიც საბოლოო ჯამში წარმოშობს პოსტტრავმული ზრდას. პოსტტრავმული ზრდას და ტრავმასთან ადაპტირებას (resilience) შორის ურთიერთობა გაუგებარია (Zerach et al., 2013). როგორც აღვნიშნეთ, პოსტტრავმული ზრდა აღწერს ინდივიდის მნიშვნელოვან პოზიტიურ ზრდას ტრავმის შემდეგ. ეს ნიშნავს განვითარებას, რომელიც ტრავმამდე არსებულ მდგომარეობას აღემატება. ადამიანი არამხოლოდ გადარჩა და აღიდგინა წონასწორობა ტრავმის შემდეგ, არამედ განიცადა მნიშვნელოვანი ცვლილებები, რომლებიც უბრალოდ საწყის მდგომარეობაში დაბრუნებას არ გულისხმობს (Khechuashvili, 2014). ამ შედეგის მიღწევა მოკლევადიანი შრომით შეუძლებელია. ეს ხანგრძლივი პროცესია, რომელიც სავსეა დადებითი და უარყოფითი გამოცდილებებითა და ემოციებით, ის სავსეა გაუმჯობესების იმედით. მაგრამ შესაძლებელია თუ არა პიროვნული ზრდის განცდა, წინათ არსებული მდგომარეობის აღდგენის გარეშე? შესაძლებელია პოსტტრავმული ზრდის განცდა სტრესორებთან ადაპტაციის გარეშე? მიუხედავად იმისა, რომ ადაპტაცია სასარგებლოა პოზიტიური ცვლილებისა და ზრდის პროცესში, ცნობილია, რომ პოსტტრავმული ზრდა მთლიანად ადაპტაციის უნარზე (resilience-ზე) არ არის დამოკიდებული (Zerach et al., 2013).

რუსეთ-საქართველოს 2008 წლის ომმა ათასობით ქართველი უსახლკაროდ დატოვა. ზოგიერთი მათგანი საკუთარ სახლებში დაბრუნდა, მაგრამ დაახლოებით 19,000 ადამიანი დევნილი გახდა. ამ ადამიანებმა დაკარგეს ყველაფერი, რაც მათ წარსულთან აკავშირებდა, გარდა ტრავმისა. მწირი რესურსებით, მათ ახალი გზები უნდა ეპოვათ ცხოვრების გასაგრძელებლად, ძალა მოეკრიბათ და ახალ რეალობასთან შეგუებულიყვნენ, რაც ზოგიერთისთვის საკმაოდ რთული აღმოჩნდა. (Khechuashvili, 2016).

სირთულეებთან გამკლავების შემდეგ, პირველ რიგში, ადამიანებმა უნდა დაძლიონ ტრავმით გამოწვეული ემოციური დამაბულობა, მათ შეძლებისდაგვარად უნდა გააანალიზონ ის მძიმე სიტუაცია, რომელშიც იმყოფებიან, და ის შერეული ემოციები რაც მათ ამძიმებთ. თუმცა, ამ კონკრეტულ სიტუაციაში მათი სოციალური კაპიტალი შესაძლოა უფრო მეტად დაეხმაროს ინდივიდს ვიდრე თვითრეალიზაცია. საზოგადოებრივი სტრესისადმი მედეგობა (Social resilience) და სოციალური მხარდაჭერა მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ადამიანის ზოგადი ზრდის პროცესში, განსაკუთრებით კი მაშინ, როცა ტრავმა არ არის პირადი და არის კოლექტიური. სოციალური კაპიტალი პირს სთავაზობს ისეთ მიდგომებსა და მხარდაჭერას რაც მას ეხმარება აღმოაჩინოს ახალი გზები პოსტტრავმული ზრდისათვის, ტრავმის გაზიარება ადამიანებს შორის, განსაკუთრებით ისეთ მასშტაბურ მოვლენებზე, როგორცაა ომი, კონკრეტულად კი რუსეთ-საქართველოს ომი, ეხმარება ადამიანებს არა მხოლოდ პირად დონეზე, არამედ საზოგადოებრივ დონეზეც. ეს ხელს უწყობს საერთო ემპათიის და სოლიდარობის ჩამოყალიბებას, რაც თავის მხრივ, შეიძლება გახდეს ომის შემდეგ დატოვებული ზიანის შემსუბუქების და უკეთესი მომავლის შექმნის საფუძველი.

მრავალი კვლევის თანახმად პოსტტრავმატული ზრდა დაკავშირებულია ნაკლებ ფსიქოლოგიურ დისტრესთან, მაგრამ, მიუხედავად ამისა, გარკვეული დონის ფსიქოლოგიური დისტრესი აუცილებელია, რადგან ის ეხმარება ინდივიდებს პოსტტრავმული ზრდის

გაუმჯობესებაში (Khechuashvili, 2014). რიჩარდ ტედემიმ და ლოურენს კალჰუნმა წარმოადგინეს პოსტტრავმული ზრდის კონცეფცია, რათა აეხსნათ, თუ როგორ ეხმარება ინდივიდს ტრავმასთან დაკავშირებული სტრესი პოზიტიურ ტრანსფორმაციაში. პოსტტრავმული ზრდა მოიცავს ცვლილებების ხუთ ძირითად ასპექტს: 1-ახალი შესაძლებლობების ძიება ცხოვრებაში; 2-სხვა ადამიანებთან ურთიერთობების გაუმჯობესება; 3-პიროვნული სიძლიერის განცდის ზრდა; 4-ცხოვრების მეტი დაფასება და 5-სულიერი განვითარება. (Panjikidze, 2020). თუმცა, როგორც ავტორები აღნიშნავენ, შეიძლება არსებობდეს პოსტტრავმული ზრდის ზოგადი მოდელის მიღმა გარკვეული განსხვავებები, რომლებიც სპეციფიკურია თუ საქმე გვაქვს კონკრეტულ სტრესორებთან და ის ასევე შესაძლოა ფორმირდებოდეს კონკრეტული კულტურული კონტექსტების გავლენით (Khechuashvili, 2014).

თუმცა ცხადია, რომ საქართველოში სოციალური კაპიტალი და მათი თანაგრძნობა მნიშვნელოვან როლს ასრულებდა დევნილი მოსახლეობის ფსიქოლოგიურ რეაბილიტაციაში. სხვა ქვეყნების ეკონომიკური მხარდაჭერით, რუსეთ-საქართველოს ომის დასრულების შემდეგ, საქართველოს დევნილი მოსახლეობის გარკვეული ნაწილი უზრუნველყოფილ იქნა ახალი საცხოვრებელი სახლებით. მიუხედავად იმისა, რომ გაწეული მხარდაჭერა დევნილთა უმეტესობას დაეხმარა ძალების აღდგენაში, ასევე ფინანსური სტაბილურობის მიღწევასა და შენარჩუნებაში, ცხადია, მან ასევე განამტკიცა მათი საზოგადოებრივი მედეგობა (Social resilience), რადგან ერთ სივრცეში ცხოვრება დაეხმარა ქართველ დევნილ მოსახლეობას რომ, გაეზიარებინათ თავიანთი პირადი გამოცდილებები, მოლოდინები და შეექმნათ მტკიცე სოციალური კავშირები. ეს კავშირები და სოციალური მხარდაჭერა მნიშვნელოვან როლს ასრულებდა მათ რეაბილიტაციაში და პოსტტრავმულ ზრდაში. მიუხედავად იმისა, რომ დევნილთა პოსტტრავმულ ზრდაში სხვა ასპექტების მნიშვნელოვანი წვლილიც იკვეთება, დევნილთა შორის ახლო ურთიერთობის დამყარება, რომელთაც ძირითადად საფუძვლად უდევთ საერთო ტრავმატული გამოცდილებები და გამოწვევები, ამლიერებდა მათ უსაფრთხოებისა და სოციალური იდენტობის განცდას. ეს კუთვნილებისა და უსაფრთხოების განცდა გადამწყვეტი იყო მათი ფსიქოლოგიური რეაბილიტაციის პროცესში და დაეხმარა დევნილებს, რომ ტრავმული პერიოდის შემდეგ მათ საკუთარი ცხოვრება თავიდან, თითქმის არანაირი საფუძვლით აეწყოთ.

ლალი ხეჩუაშვილი, კვლევის „ტრავმატული ზრდა და ფსიქოლოგიური კეთილდღეობა საქართველოს მოქალაქეებში: დევნილთა და სხვა მოქალაქეების შედარებითი კვლევა“ ავტორი, აჩვენებს, რომ „ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასა და პოსტტრავმულ ზრდაში დევნილ და არადევნილ მონაწილეებს შორის სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი განსხვავებები არ არის“. თუმცა, ამ ორ ჯგუფს განსხვავებული პასუხები ჰქონდათ, როდესაც მათ ტრავმის გადალახვის შემდეგ ახალი შესაძლებლობების პოვნაზე დაუსვეს კითხვა. ამ ადამიანებმა დატოვეს თავიანთი სახლები და საკუთრება, მათ ომმა არამხოლოდ მატერიალური, არამედ ემოციური რესურსები წაართვა და იძულებული დატოვა სრულიად ახალ გარემოში თავიდან აეწყოთ ცხოვრება, რაც საკმაოდ დიდ ფინანსურ გამოწვევებს უკავშირდება და შესაბამისად მათი რთული საცხოვრებელი პირობებიდან გამომდინარე, მათთვის პრიორიტეტული არ იყო ახალი შესაძლებლობების ძიება. (Khechuashvili, 2016). დევნილი მოსახლეობისთვის ომის პერიოდში პრიორიტეტს თვითგადარჩენა და საღი აზროვნების შენარჩუნება წარმოადგენდა და ამ კონტექსტში ახალი შესაძლებლობების ძიება და საკუთარ პიროვნულ თვისებებზე მუშაობა, პოზიტიური ფსიქოლოგიური შედეგის მისაღებად, აბსურდულია.

საბოლოო ჯამში, მიუხედავად იმისა, რომ პოსტტრავმული ზრდა და მედეგობა (resilience) მრავალი გზით არიან ურთიერთდაკავშირებულნი, ერთის არსებობა მეორის არსებობის გარანტიას არ გვაძლევს, რადგან ისინი არ არიან ურთიერთდამოკიდებული ფენომენები. გამძლეობა (resilience) მნიშვნელოვანია ინდივიდებისთვის პოსტტრავმული ზრდის პროცესში, რადგან ის ეხმარება მათ სირთულეების გადალახვასა და ტრავმასთან ადაპტაციაში თუმცა, ის არ გვაძლევს პოსტტრავმული ზრდის გარანტიას. პოსტტრავმული

ზრდა მოიცავს ღრმა ტრანსფორმაციებს ადამიანის ფსიქოლოგიურ და ფიზიოლოგიურ ცხოვრებაში. PTG უფრო მეტია ვიდრე რეაბილიტაცია, ის ადამიანს ეხმარება, ახალი ცხოვრების გზები და პერსპექტივები შექმნას ტრავმის შემდეგ. ეს რთული და გრძელვადიანი პროცესია, რომელიც ადამიანს უფრო ძლიერს და მედეგს ხდის ვიდრე ის ტრავმულ მოვლენებამდე იყო. მთავარ განსხვავებას წარმოადგენს ის, რომ გამძლეობა (resilience) ადამიანს ეხმარება, რომ აღადგინოს მისი პრე-ტრავმული მდგომარეობა, ხოლო პოსტტრავმული ზრდა არ გულისხმობს მხოლოდ გადარჩენას ან რეაბილიტაციას, ის გულისხმობს პირის ემოციურ და ფიზიოლოგიურ გაუმჯობესებას, რომელიც აღემატება პრე-ტრავმულ მდგომარეობას. მიუხედავად იმისა, რომ ბევრმა დევნილმა მოიპოვა ძალა და ერთგვარი სოციალური იდენტობა, კვლევები გვიჩვენებს, რომ ყველა დევნილი არ განიცდის პოსტტრავმულ ზრდას. ბევრი ქართველი დევნილისთვის, ომის შემდეგ გადარჩენა იყო პრიორიტეტი და ახალი შესაძლებლობების ძიება ფიზიკურად თითქმის შეუძლებელი იყო, რადგან დევნილებს მოუწიათ ცხოვრება მწირი რესურსებით და მძიმე ტრავმებით, შესაბამისად ამ ჯგუფის წევრთა გარკვეული ნაწილისათვის მთავარ მიზანს წარმოადგენდა რეაბილიტაცია და წარსული სოციალური თუ ეკონომიკური მდგომარეობის დაბრუნება. როგორც ლალი ხეჩუაშვილის კვლევა გვიჩვენებს, კვლევის მონაწილეთა ფსიქოლოგიურ მდგომარეობაში არ არის მნიშვნელოვანი სხვაობა (დევნილ და არადევნილ მოსახლეობას შორის), თუმცა კვლევის შედეგების თანახმად დევნილი მოსახლეობის სტრესორებს ძირითადად მათი ყოველდღიური გამოწვევები წარმოადგენს. საბოლოოდ, მიუხედავად იმისა, რომ ფსიქოლოგიური გამძლეობა (resilience) დაეხმარა ბევრ დევნილ ქართველს ტრავმასთან გამკლავებასა და ადაპტირებაში, არ შეიმჩნევა ომის მიერ მიყენებული ტრავმის შემდეგ ფსიქოლოგიურ ზრდა, მათი ქრონიკული სტრესორებისა და გამოწვევების გამო. თუმცა, ცხადია, რომ სოციალური მხარდაჭერა და მტკიცე კავშირები დევნილებს შორის მნიშვნელოვან როლს ასრულებდა მათ პოზიტიურ ტრანსფორმაციაში.

დასკვნა

რადგან ჭრილობა ჯერ კიდევ ახალია ქართველი ერისთვის, და საქართველო-რუსეთს შორის კონფლიქტი და დამაბულობა დღემდე გრძელდება, განხილული თემა საკმაოდ სენსიტიურია. თუმცა, მნიშვნელოვანია ამ ადამიანებზე ყურადღების გამახვილება და ინტერესი მათი ყოველდღიური ცხოვრებისა და გამოწვევების მიმართ, რადგან მიუხედავად იმისა, რომ 2008 წლის აგვისტოს ომიდან 16 წელი გავიდა, ზემოთ განხილული წყაროების მიხედვით, დევნილებში პოსტტრავმული ზრდა დღემდე არ არის შესამჩნევი. ამ მნიშვნელოვანი ფსიქოლოგიური გაუმჯობესების ნაკლებობა შეიძლება გამოწვეული იყოს ეკონომიკური სირთულეებით, ომის, ძალადობის და საკუთარი სახლის კვლავ დატოვების შიშით და სხვა მნიშვნელოვანი სტრესორებით. თემის სირთულის გათვალისწინებით, მნიშვნელოვანია სიტუაციის საფუძვლიანად შესწავლა, რათა დევნილებს გაუწიოთ არამხოლოდ ეკონომიკური, არამედ ფსიქოლოგიური დახმარება რათა ამდენი წლის შემდეგ მოხდეს მათი რეაბილიტაცია და ადაპტაცია მძიმე რეალობასთან.

საბოლოო ჯამში, როგორც აღვნიშნეთ სტრესი შეიძლება გამოწვეული იყოს როგორც ფიზიოლოგიური, ისე ფსიქოლოგიური ფაქტორებით. მნიშვნელოვანია გავითვალისწინოთ, რომ სტრესის გამოვლინება ინდივიდუალურია და დამოკიდებულია როგორც ობიექტურ, ისე სუბიექტურ ფაქტორებზე- აქედან გამომდინარე ეფექტური ფსიქოლოგიური დახმარება აუმჯობესებს არა მხოლოდ ფსიქოლოგიურ, არამედ ფიზიკურ ჯანმრთელობასაც. ერთ-ერთი ყველაზე მასიური, საერთო სტრესორი და ტრავმა ქართულ რეალობაში არის 2008 წლის აგვისტოს ომი და მის მიერ დატოვებული მძიმე შედეგები. დევნილის სტატუსის მქონე დიდი რაოდენობის ადამიანების არსებობა და ასევე არამდგრადი სიტუაცია და კონფლიქტების განმეორების შესაძლებლობა ამ სამიზნე ჯგუფთან მუშაობასა და კვლევების ჩატარებას უდიდეს მნიშვნელობას სძენს. როგორც ნაშრომიდან ვიგებთ, აღმოჩნდა, რომ ომის შემდგომ პერიოდში იძულებით გადაადგილებული პირები მრავალი გამოწვევის წინაშე დგანან, მათ შორის იყო

მატერიალური, ეკონომიკური, სოციალური, ემოციური თუ ფსიქოლოგიური, რომლებიც მათი ყოველდღიური ცხოვრების ნაწილია. ქრონიკული სტრესიდან გამომდინარე კი მათთვის ძნელია ახალი შესაძლებლობების ძიებაზე, სულიერ ან და ფსიქოლოგიურ განვითარებაზე ფიქრი, რაც წარმოადგენს პოსტტრავმული ზრდის მნიშვნელოვან კომპონენტებს.

გამოყენებული ლიტერატურა

Aburn, G., Gott, M., & Hoare, K. (2016). What is resilience? An Integrative Review of the empirical literature. Researchgate. https://www.researchgate.net/publication/289970511_What_is_resilience_An_Integrative_Review_of_the_empirical_literature

American Psychological Association, (2018). <https://dictionary.apa.org/s>

Badridze, G. (2020). Independence of Georgia and the Historic Responsibility of Our Generation. Georgian Foundation for Strategic and International Studies. <https://gfsis.org.ge/blog/view/1074>

Fletcher, D., Sarkar, M. (2013). APA PsycNet. APA PsycNet. <https://psycnet.apa.org/record/2013-13184-003>

Khechuashvili, L. (2016). Posttraumatic growth and psychological well-being of Georgian citizens: A comparative study of internally displaced persons and other citizens. Academia.edu - Find Research Papers, Topics, Researchers. https://www.academia.edu/97487052/Posttraumatic_growth_and_psychological_well_being_of_Georgian_citizens_A_comparative_study_of_internally_displaced_persons_and_other_citizens

Khechuashvili, L. (n.d.). Cross cultural adaptation of post-traumatic growth inventory and psychological well-being scales for Georgian population. Academia.edu - Find Research Papers, Topics, Researchers. https://www.academia.edu/97487028/Cross_Cultural_Adaptation_of_Post_Traumatic_Growth_Inventory_and_Psychological_Well_Being_Scales_for_Georgian_Population?email_work_card=view-paper

Meadows, S. O., Miller, L. L., & Robson, S. (2015). Airman and Family Resilience: Lessons from the Scientific Literature. JSTOR. <https://www.jstor.org/stable/10.7249/j.ctt19rmdbt.10>

Panjikidze, M., Beelmann, A., Martskvishvili, K., & Chitashvili, C. (2020, June). Posttraumatic growth, personality factors, and social support among war-experienced young Georgians. PubMed. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30704339/>

Zerach, G., Solomon, Z., Cohen, A., & Ein-Dor, T. (2013). PTSD, resilience and posttraumatic growth among ex-prisoners of war and combat veterans. PubMed. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24225436/>

მაღრაძე, მ., საყვარელიძე, რ., ბალიაშვილი, მ., ბალანჩივაძე, ი., ბასილაშვილი, ნ., ბერიძე, ქ., კეჭეყმაძე, რ., კვიციანი, მ., ლომსაძე, ქ., ნორაკიძე, თ., & ჩაქიაშვილი, ი. (2011). სტრესი და იძულებით გადაადგილება: ფსიქოლოგიური პრობლემები და მათი გადაწყვეტის გზები (1st ed.). Norwegian refugee council. https://dspace.nplg.gov.ge/bitstream/1234/521371/1/StresiDaIdzulebitGadaadgileba_2011.pdf

მაცაბერიძე, ს., & მჭედლიშვილი, ნ. (2018). 2008 წლის ომის შედეგად კომპაქტურ დასახლებებში მცხოვრებ იძულებით გადაადგილებულ პირთა სოციალური საჭიროებების და სოციალური მუშაკის როლის კვლევა 2008 წლის ომიდან დღემდე. დევნილთა სოციალური საჭიროებები და სოციალური მუშაობა, 1-113. <https://opencscience.ge/server/api/core/bitstreams/80ad2d0f-50ea-4823-bf37-c1c54dce6fa0/content>