

Психодіагностика, психологічне консультування

DOI:

УДК 159.9:316.6

Олександр Володимирович Кобець,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини»,
м. Умань, Україна
ORCID: 0000-0002-9096-6313
kobezalex59@ukr.net

Артем Павлович Микитчак,
здобувач ступеня доктора філософії,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань, Україна
ORCID: 0009-0002-9810-6243
kapsan62@gmail.com

**ПОСТТРАВМАТИЧНІ СТРЕСОВІ СТАНИ ТА РЕСУРСИ
ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ**

У статті здійснено аналіз посттравматичних стресових станів і ресурсів подолання стресу у вимушених переселенців. Аналіз літературних джерел привів до розуміння наслідків переживання вимушеної міграції як стану стресу підвищеної інтенсивності, який з високим ступенем імовірності тягне за собою розвиток посттравматичних стресових порушень. Описано психосоціальну ситуацію, яка становить особливий інтерес через комплексний характер впливу стресу на особистість вимушеного переселенця: їхня життєва історія часто містить поряд із досвідом перебування у зоні бойових дій повторну травматизацію через проживання у нових місцях, що обумовлює інколи не менш потужний дистрес (культурний шок, стрес акультурації, мігрантофобія).

Ключові слова: посттравматичні стресові стани; ресурси подолання стресу; вимушені переселенці; посттравматичні стресові порушення; повторна травматизація; дистрес.

Oleksandr Kobets,
PhD in Psychology,
Professor of the department of psychology,
Pavlo Tychyna Uman
State Pedagogical University,
Uman, Ukraine
ORCID: 0000-0002-9096-6313
kobezalex59@ukr.net
Artem Mykytchak,
PhD candidate,
Pavlo Tychyna Uman
State Pedagogical University,
Uman, Ukraine
ORCID: 0009-0002-9810-6243
kapsan62@gmail.com

POST-TRAUMATIC STRESS DISORDERS AND COPING RESOURCES OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS

The article analyses post-traumatic stress disorders and resources for coping with stress in internally displaced persons. The analysis of literature sources has led to an understanding of the consequences of experiencing forced migration as a state of high intensity stress, which with a high degree of probability entails the development of post-traumatic stress disorders. The author describes a psychosocial situation that is of particular interest due to the complex nature of the impact of stress on the personality of an internally displaced person: their life story often contains, along with the experience of being in a war zone, repeated traumatisations due to living in new places, which sometimes causes no less powerful distress (culture shock, acculturation stress, migrantophobia).

When analysing migrants' resources for coping with stress, we should rely on the three-level approach to the structure of human personality, which is established in psychology. The success of migrants' adaptation is correlated with individual characteristics, including gender, ethnic minority, age, neuroticism and extraversion, therefore, the focus on the middle level is designated as cognitive-personal and operationalised through the construct of basic beliefs of the individual, which are generally defined as global, stable ideas of the individual about the world and about himself/herself that influence thinking, emotional states and behaviour; higher - described by the system of meaningful life orientations of a person, which characterises a person as a subject of life-creation, and is an integral systemic characteristic that reflects the actual attitude of a person to a situation, understood as meaningful life orientations of a person.

Key words: *post-traumatic stress disorders; coping resources; IDPs; post-traumatic stress disorders; re-traumatisation; distress.*

Загально визнаною є точка зору, що посттравматичні реакції – це нормальні реакції на ненормальні обставини, і що екстремальний стрес спричиняє такі реакції у будь-якої людини. Разом з тим, посттравматичні реакції та їхні віддалені наслідки сильно варіюють у різних людей. Показано, наприклад, що лише 20 % з тих, хто пережив травму, мають згодом серйозні психологічні проблеми; більшість же використовує власні здібності щодо упорання, що дозволяють адаптуватися і реадaptуватися після травматичного досвіду. Цей факт став предметом уваги багатьох дослідників.

Один із сучасних напрямів у розвитку теорії психологічного стресу пов'язаний із розробленням концепції про роль ресурсів особистості у виникненні, розвитку та подоланні цього психічного стану. У межах ресурсного підходу ознаки стресу, їхній характер та інтенсивність визначаються не стільки силою екстремальних впливів, скільки величиною ресурсів людини. Під особистісними ресурсами при цьому розуміють комплексний набір особистісних, когнітивних і стосункових чинників, які забезпечують частину психологічного контексту подолання.

У спробах створення класифікації дослідники виокремлюють ресурси середовищні (доступність інструментальної, моральної та емоційної допомоги з боку довкілля) та особистісні (навички та здібності індивіда), матеріальні та соціальні. S.Taylor пропонує диспозицію внутрішніх і зовнішніх ресурсів упорання [6]. До зовнішніх вона зараховує час, гроші, освіту, рівень життя, соціальну підтримку та відсутність інших життєвих стресорів, до внутрішніх – оптимізм, самоефективність, стійкість, позитивну самооцінку, упевненість у собі, наявність необхідних соціальних навичок, релігійність, а також здатність швидко відновлювати фізичні та душевні сили після стресу (resilience).

Деякий інший підхід до вивчення чинників успішності упорання із психотравматичними обставинами передбачає поділ чинників ризику розвитку посттравматичних порушень на групи залежно від часу виникнення та функціонування: претравматичні; перитравматичні, посттравматичні. Серед претравматичних чинників особливо виокремлюють попередні психічні захворювання, високий рівень нейротизму, інтроверсію, низький рівень інтелекту, приналежність до жіночої статі та до етнічної меншини, вік на момент травми, повільне відновлення після перенесених захворювань, нездатність до емоційного дистанціювання від травматичних спогадів і самостійної асиміляції травматичних подій, емоційну ригідність.

У низці досліджень показано, що схильність людини до посттравматичних розладів пов'язана і з особливостями дитячого періоду розвитку. Найбільше значення мають: рання сексуальна або інша дитяча травма, конфлікти між батьками, нестабільна або проблемна сім'я, відсутність у дитинстві хоча б одного компетентного дорослого, розлучення батьків у віці до 10 років, бідність батьків, участь батька у військових діях.

Не лише дитинство, а й весь попередній життєвий досвід впливає на те, як людина переносить травмувальну подію. Психічна травма, отримана у минулому, може довгий час перебувати у латентному стані. Під впливом же негативних життєвих обставин такий досвід нерідко актуалізується, тому більш вразливі і тендітні люди, які пережили у минулому екстраординарні події. Деякі автори вважають, проте, що інформація про преморбідну вразливість дає можливість із великою часткою ймовірності прогнозувати розвиток радше гострих посттравматичних порушень, ніж їхній хронічний перебіг, за що «відповідають» сила стресору і чинники посттравматичної адаптації [2; 3 та ін.].

Ситуація, що змушує до втечі з рідної країни, настільки виходить за межі нормального життя, що переживається як вкрай стресова усіма, хто опинився в подібних умовах. D.Kozarić-Kovacic було проведено дослідження різних груп боснійських біженців, які залишили власні домівки, і більш ніж для половини з них причиною втечі було фізичне насильство або пряма загроза. Кожен третій втратив принаймні одного члена сім'ї. У цій групі обстежених у половини з них (як чоловіків, так і жінок) було виявлено ознаки посттравматичного стресу. Найбільший вплив мали участь у військових подіях, втрата членів сім'ї, дому, поранення, свідчення вбивства членів сім'ї та незнайомих людей, згвалтування, перебування у концтаборі [4].

Мета статті – аналіз посттравматичних стресових станів і ресурсів подолання стресу у вимушених переселенців.

Чинники постстресової адаптації вимушених переселенців поділяють на дві великі групи: ступінь соціальної підтримки та індивідуально-психологічні особливості. Найважливішу роль у збереженні та підтримці психічного здоров'я мігрантів традиційно відіграє соціальна підтримка, взаємовідносини із найближчим оточенням (родина, друзі, близькі люди, інші), ті, хто надає допомогу, щоб важкі удари долі не відчувались так боляче, щоб пережити кризову ситуацію із меншими витратами і значно полегшити процес інтеграції. Гіпотеза про позитивний вплив міжособистісних стосунків на психічне здоров'я та успішність адаптації мігрантів отримала назву «буферної». У межах цієї гіпотези стверджується, що доступність міжособистісних зв'язків, розмаїття і зростання кількості контактів із позитивним модусом, а також інтенсивність взаємовідносин безпосереднім чином корелюють із підвищенням психологічного добробуту і зниженням вірогідності психічних і соматичних патологій.

Питання про роль власне психологічних якостей у подоланні наслідків інтенсивного стресового впливу, на думку більшості дослідників, потребує детального вивчення. Особистісно-орієнтований підхід базується на наявності «безумовної середовищної константи», тобто передбачає наявність сталої ситуації. При цьому успішність подолання наслідків деструктивного впливу стресу визначається індивідуально-психологічними характеристиками особистості. Перш за усе тут мова йде про такі психологічні феномени, що мають комплексний характер, як когнітивна складність, специфіка когнітивної переробки, стиль інтерпретації подій та локус контролю.

Адаптивна функція когнітивної простоти-складності в процесі подолання травми вимушеної міграції розглядалася у дослідженнях Г. Тріандіса. Як зазначає автор, когнітивно складна людина, яка має великий набір особистісних конструктів і високий ступінь диференційованості конструктної системи, здатна «кодувати» нюанси і тонкощі, а також неминучі суперечності навколишнього світу, легше адаптується до чужої культури

та нової ситуації, адже вона здатніша до узагальнення нового соціокультурного досвіду і до зміни власної ціннісної системи [7]. Для когнітивно складної людини менш характерними є такі якості, як авторитарність, ригідність та інтолерантність, зокрема до невизначеності, що також підвищує у ситуації вимушеного переселення ефективність оволодіння новими соціальними цінностями, нормами та мовою.

У низці досліджень підкреслюється вплив відмінностей у локусі контролю на успішність адаптації мігрантів (у нашій праці цей концепт на відміну від базисних переконань, які містять глибинні уявлення індивіда щодо самого себе та навколишнього світу, – трактують як пояснювальний конструкт, який розміщується на рівні, що є значно ближчим до усвідомлення). Як відомо, виокремлюють внутрішній, інтернальний локус контролю та зовнішній, екстернальний. У першому випадку людина переконана, що здатна контролювати ситуацію та впливати на неї, та зовнішній, екстернальний локус контролю. Для таких людей специфічним є те, що вони беруть на себе відповідальність за події, що відбуваються, за пошук виходу з кризових ситуацій. Вони відрізняються високим рівнем саморегуляції, який дозволяє обмежувати психотравмувальний вплив екстремальних подій на психіку. Такі люди здатні сприймати позитивні і негативні аспекти таких подій в їхній цілісності. Вони приймають екстремальні ситуації і події як виклик, який необхідно подолати. Вони здатні до активного перетворення ситуацій і подій із негативним модусом.

Зовнішній, екстернальний локус контролю – це коли людина впевнена у тому, що усі події мають фатальний характер або відбуваються через дії інших. Люди, що мають екстернальний локус контролю, відрізняються слабо диференційованими уявленнями про себе, у них низька мотивація досягнення. Такі люди уникають важких подій чи ситуацій або виявляють готовність їм підкорятися, характеризуються недостатньо розвиненою здатністю до адекватного оцінювання обставин, що склались. Є дані, що жінки, представники робітничого класу та люди похилого віку частіше мають екстернальний локус контролю і менш успішно пристосовуються до міграції, на відміну від чоловіків, представників середнього класу, молодих людей та осіб середнього віку.

Однак не в усіх випадках інтернальність справляє безумовно позитивний вплив на подолання складних ситуацій: при дослідженні впливу ступеня інтернальності на ефективність адаптації вдалось встановити, що люди із помірно інтервальною орієнтацією локуса контролю більш ефективно справлялися зі стресом, ніж особи, чий локус контролю визначався як вкрай інтервальный, або екстернальний, або помірно екстернальний. Люди, які вирізняються помірно інтервальним локусом контролю, здатні ініціювати дії, спрямовані на нейтралізацію або протидію стресогенним обставинам. Однак у разі вкрай вираженої інтернальності ефективні дії у подоланні стресу не можуть бути здійснені через паралізуюче почуття провини, що випливає із переконання, що причиною стресогенної події стали власні дії. Для людей же з екстернальним локусом контролю, які вважають, що людина не у силах істотно вплинути на перебіг життєвих подій, стресогенні події є постійним джерелом напруги.

На успішність адаптації впливає і властивий людині стиль пояснення подій (атрибуції). Погляд на світ через песимістичну призму обумовлює виникнення психічних і фізичних патологій, зниження імунітету, ускладнення після хвороби, самодеструкцію, перебільшене сприймання поганого і зведення до мінімуму хорошого, скорочення тривалості життя. І навпаки, оптимістичний погляд на світ справляє на здоров'я позитивний вплив, справляє демпферний вплив при переживанні стресу. Очікування від користі власного «Я» можуть викликати хибний оптимізм, але сприяють тому, що особистість буде почувати себе більш адаптованою, пристосовуючись до нових умов перебування.

У літературі відзначається ще ціла низка важливих рис і диспозицій особистості, які чинять помітний вплив на гостроту переживання стресових ситуацій і, своєю чергою, можуть стати предметом окремого розгляду. Так, наприклад, адаптаційний потенціал розглядається як характеристика психічного розвитку особистості є одним із найважливіших чинників, що зумовлює успішність професійної діяльності в екстремальних умовах, а також ефективність постстресової реабілітації [1]. Низка дослідників, вивчаючи можливість прогнозування посттравматичних стресових розладів на основі особистісних рис, дійшли висновку про більшу адаптивність до впливу сильного стресора активних, енергійних, витривалих людей порівняно з тими, хто має високі показники нейротизму та інтроверсії [5]. Загалом до теперішнього часу нагромаджено достатню кількість даних про взаємозв'язок між індивідуально-особистісними властивостями та реакціями людини у важких життєвих обставинах, проте проблема виявлення особистісних ресурсів упоралося зі стресом стосовно ситуації вимушеного переселення досліджена недостатньо і потребує подальшого вивчення.

При аналізі ресурсів упорання зі стресом у мігрантів варто спиратись на сформований у психології трирівневий підхід до структури людської індивідуальності. Метафора «триповерхової будівлі» описує індивідуальність як систему супідрядних рівнів: нижній (біологічний фундамент особистості) складається з усіх індивідних, формально-динамічних параметрів (стать, асиметрія півкуль головного мозку, задатки, темперамент, здібності). Другий рівень об'єднує предметно-змістовні якості і складається із типів особистості, рис особистості, здібностей, стильових поведінкових характеристик). Третій, верхній рівень уособлює духовно-світоглядні характеристики (світогляд, аксіологічна сфера, спрямованість, установки). Нижній поверх є більш стійким у часі, який практично не піддається соціальному впливу, середній є більш сприйнятливим до виховання, а на третьому рівні біологічного міститься дуже мало, і він є найбільшою мірою мінливий.

Аналіз досліджень ресурсних характеристик подолання ознак посттравматичного стресу у вимушених переселенців виявив, що дані, які характеризують перший рівень індивідуальності (індивідуально-особистісний, формально-динамічний), у літературних джерелах подано доволі повно: неодноразово показано, що успішність адаптації мігрантів співвідноситься з індивідними особливостями, серед яких виокремлюють гендерну приналежність, приналежність до етнічної меншини, вік, рівень нейротизму та екстраверсії, тож фокус на середній рівень позначено як когнітивно-особистісний та операціоналізовано через конструкт базисних переконань особистості, що загалом визначаються як глобальні, стійкі уявлення індивіда про світ і про себе, які впливають на мислення, емоційні стани та поведінку людини; вищий – описано системою смисложиттєвих орієнтацій особистості, що характеризує людину як суб'єкта життєтворчості, та являє собою інтегральну системну характеристику, яка відбиває дійсне ставлення особистості до ситуації, усвідомлюване як смислово-життєві орієнтації особистості.

Таким чином, аналіз літературних джерел привели до розуміння наслідків переживання вимушеної міграції як стану стресу підвищеної інтенсивності, який з високим ступенем імовірності тягне за собою розвиток посттравматичних стресових порушень. Описана психосоціальна ситуація становить особливий інтерес через комплексний характер впливу стресу на особистість вимушеного переселенця: їхня життєва історія часто містить поряд із досвідом перебування у зоні бойових дій повторну травматизацію через проживання у нових місцях, що обумовлює інколи не менш потужний дистрес (культурний шок, стрес акультурації, мігрантофобія). Вивчення психологічних наслідків переживання і ресурсів подолання стресу у ситуації вимушеної міграції є перспективним напрямом наукового дослідження, що дозволить одержати повнішу

фактологічну характеристику формування і розвитку посттравматичних порушень особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності: дис... д-ра психол. наук. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2004. 426 с.
2. Сорока О.М. Соціально-психологічні засади розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту: дис. наукового ступеня доктора наук (спеціальність 053 «Психологія»). Ізмаїл, 2024. 570 с.
3. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: дис.. канд. психол. наук. Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, К., 2021. 272 с.
4. Kozaric-Kovacic D., Folnegovic-Smale V., Skrinjaric J., Marusic A. Polytraumatized adult persons. Care and rehabilitation of victims of rape, torture and other severe traumas of war in the republics of ex-Yugoslavia. Utrecht: Pharos Foundation, 1993. P. 20–23.
5. Pitman R.K., Altman B., Greenwald et al. Psychiatric complications during flooding therapy for posttraumatic stress disorder. *J. of Clinical Psychiatry*. 1991. P. 17–20.
6. Taylor S.E. Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 1983, 38, P. 1161–1173.
7. Triandis H.C. Cultural training, cognitive complexity, and interpersonal attitudes / R. Brislin, S. Bochner, W. Lonner (Eds.) *Cross-cultural perspectives on learning*. Beverly Hills, CA: Sage, 1975.

REFERENCES

1. Kokun, O.M. (2004). Optymizacija adaptacijnyh mozhlyvostej ljudy ny u psyhofiziologichnomu zabezpechni dij'al'nosti. *Doctor's thesis*. [in Ukrainian].
2. Soroka, O.M. (2024). Social'no-psyhologichni zasady rozvytku stresostijkosti fahivciv mors'kogo i vnutrishn'ogo vodnogo transportu [Social and psychological bases for the development of stress resistance of maritime and inland waterway transport specialists]: dys. naukovo go stupenja doktora nauk (special'nist' 053 «Psyhologija»). Izmai'l [in Ukrainian].
3. Teptjuk, Ju.O. (2021). Psyhologichni umovy rozvytku stresostijkosti u social'nyh pracivnykiv riznyh vikovyh kategorij. *Doctor's thesis*. K. [in Ukrainian].
4. Kozaric-Kovacic, D., Folnegovic-Smale, V., Skrinjaric, J. & Marusic, A. (1993). Polytraumatized adult persons. Care and rehabilitation of victims of rape, torture and other severe traumas of war in the republics of ex-Yugoslavia. Utrecht: Pharos Foundation.
5. Pitman, R.K., Altman, B., Greenwald et al. (1991). Psychiatric complications during flooding therapy for posttraumatic stress disorder. *J. of Clinical Psychiatry*, 17–20.
6. Taylor, S.E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38, 1161–1173.
7. Triandis, H.C. (1975). Cultural training, cognitive complexity, and interpersonal attitudes / R. Brislin, S. Bochner, W. Lonner (Eds.) *Cross-cultural perspectives on learning*. Beverly Hills, CA: Sage.

Подано до редакції: 15.04.2024.