

Психодіагностика, психологічне консультування

УДК 159.9:316.6

Олександр Володимирович Кобець,
доктор психологічних наук,
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

**РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ
НАСЛІДКІВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ ВИМУШЕНИХ
ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ І РЕСУРСІВ ЙОГО ПОДОЛАННЯ**

У статті подано результати емпіричного дослідження психологічних наслідків посттравматичного стресу вимушених переселенців і ресурсів їхнього подолання. Зазначається, що більшість досліджуваних осіб, які були змушені залишити свої домівки, характеризуються середнім рівнем стресу, що вказує на те, що стресова ситуація спричинила значне напруження фізіологічних та емоційних систем організму, яке необхідно знижувати за рахунок застосування спеціальних методів подолання стресу.

Ключові слова: психологічні наслідки; посттравматичний стрес; вимушені переселенці; стресова ситуація; системи організму; методи подолання стресу.

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

**THE RESULTS OF AN EMPIRICAL RESEARCH
OF THE PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES
OF POST-TRAUMATIC STRESS OF INTERNALLY
DISPLACED PERSONS AND RESOURCES FOR OVERCOMING IT**

The article presents the results of an empirical study of the psychological consequences of post-traumatic stress of internally displaced persons and the resources for overcoming them. It has been established that most of the persons studied who were forced to leave their homes are characterised by an average level of stress, which indicates that the stressful situation caused a significant strain on the physiological and emotional systems of the body, which must be reduced by applying special methods of overcoming stress. The most typical physiological signs of stress for IDPs are increased fatigue, rapid or irregular heart rate, and increased or decreased blood pressure. Common emotional symptoms of stress for most respondents were anxiety and increased anxiety, gloomy mood, and decreased life satisfaction. The intellectual signs of stress that were inherent in most respondents were the prevalence of negative thoughts, constant and fruitless revolving of thoughts around one problem, difficulty making decisions and prolonged hesitation in making choices. The behavioural feature associated with the stress of forced displacement that characterised the majority of respondents was sleep disturbance or insomnia.

Key words: *psychological consequences; post-traumatic stress; internally displaced persons; stressful situation; body systems; methods of overcoming stress.*

Аналіз наукової літератури, яка стосується психологічних наслідків переживання ситуації вимушеного переселення, надав можливість визначити, що посттравматичний стрес вимушеного переселенця – це психофізіологічна реакція особистості на ситуацію вимушеного переселення, що супроводжується підвищеною тривожністю, погіршенням емоційної саморегуляції і мотивації, зниженням самооцінки та песимізмом, одночасною пасивністю і конфліктністю [1; 2; 3; 4]. Ресурсами подолання посттравматичного стресу для осіб, які опинились у описаній вище ситуації є проактивні копінг-стратегії, підтримка позитивних базисних переконань та смисложиттєвих орієнтацій [5; 6].

Мета статті – презентація результатів емпіричного дослідження психологічних наслідків посттравматичного стресу вимушених переселенців і ресурсів їхнього подолання.

Загальна кількість досліджуваних становила 155 осіб віком від 18-ти до 72-ох років, з них – 102 особи жіночої статі та 53 чоловічої. З метою ефективного проведення констатувального експерименту було використано пакет взаємодоповнюючих методик, які були підібрані відповідно до визначених психологічних особливостей посттравматичного стресу вимушених переселенців та обґрунтованих ресурсів його подолання. Сформований банк методик дозволив створити цілісну картину щодо рівня стресу досліджуваного психологічного явища у осіб, які були вимушені змінити постійне місце проживання. Він є релевантним меті дослідження та доцільним і обґрунтованим щодо системного вивчення психологічних наслідків посттравматичного стресу вимушених переселенців, а також ресурсів його подолання.

У першу чергу дослідимо загальний рівень стресу у вимушених переселенців, вікові і статеві відмінності, а також окремо його фізіологічні, емоційні, когнітивні та поведінкові ознаки за допомогою методики «Тест на визначення рівня стресу» (автор Ю. Щербатих). Кількісні показники у респондентів відображено на рис. 1. На діаграмі видно, що високий рівень стресу притаманний 0,65 % досліджуваних (одній особі), що відповідає найбільш небезпечній стадії стресу, а саме виснаженню запасів адаптаційної енергії, та потребує негайних рішучих заходів для його зниження. Більше третини респондентів (34,84 %) характеризуються рівнем стресу вище за середній, що вказує на необхідність залучення допомоги психологів та психотерапевтів, оскільки такі особи близькі до втрати можливостей ефективно чинити опір стресу. Середній рівень стресу зустрічається у більше половини (53,55%) опитуваних, що свідчить про суттєве напруження фізіологічних і емоційних систем організму у відповідь на сильні стресогенні фактори, які не вдалось компенсувати. Ці вимушені переселенці потребують застосування спеціальних методів подолання стресу. Рівень нижче за середній характеризує 10,97 % досліджуваних, які на момент опитування відчували помірний стрес, який компенсується за рахунок раціонального використання часу, режиму відпочинку, знаходження оптимального виходу

із стресової ситуації. Серед респондентів не було виявлено осіб з низьким рівнем стресу, які зазначали б про відсутність вагомого стресу на даний момент життя.

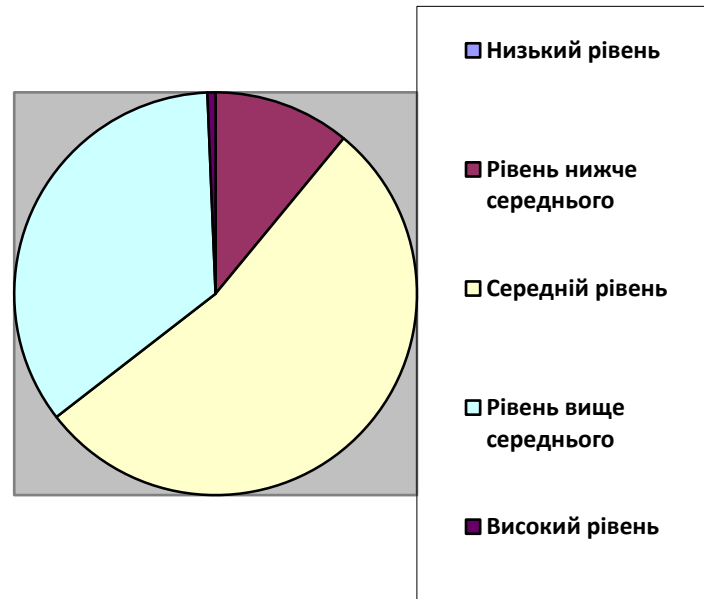


Рис. 1 - Розподіл вимушених переселенців за показниками загального рівня стресу у них, n=155

Щоб краще зрозуміти, які вікові і статеві групи серед вимушених переселенців є більш стресостійкими, а які навпаки, презентуємо кількісні показники загального рівня стресу у табл. 1.

Таблиця 1.

Вікові та статеві відмінності вияву загального рівня стресу вимушених переселенців, n=155

Стать	Вік	Рівень стресу				
		Низький	Нижче за середній	Середній	Вище за середній	Високий
Чоловіча (53 особи)	Юнацький та ранній дорослий (20 осіб)	0,00 %	10,00 %	75,00 %	15,00 %	0,00 %
	Середній дорослий (25 осіб)	0,00 %	20,00 %	56,00 %	24,00 %	0,00 %
	Пізній дорослий (8 осіб)	0,00 %	25,00 %	75,00 %	0,00 %	0,00 %
Жіноча (102 особи)	Юнацький та ранній дорослий (45 осіб)	0,00 %	2,22 %	46,67 %	48,89 %	2,22 %
	Середній дорослий (39 осіб)	0,00 %	10,26 %	48,72 %	41,03 %	0,00 %
	Пізній дорослий (18 осіб)	0,00 %	16,67 %	44,44 %	38,89 %	0,00 %

Для цього об'єднаємо досліджуваних у три вікові групи відповідно вікової періодизації Г. Крайг: юнацький та ранній (від 18-ти до 39-ти років), середній (від 40-ка до 59-ти років) та пізній (від 60-ти років) дорослий вік. Аналізуючи дані таблиці, можемо спостерігати, що три чверті (75,00 %) осіб чоловічої статі віком від 18-ти до 39-ти років продемонстрували середній рівень стресу. Також зустрічались серед цієї групи вимушених переселенців незначна частка респондентів з рівнем стресу нижче (10,00 %) та вище (15,00 %) за середній рівень досліджуваного феномену. Аналіз результатів застосовуваної

методики виявив, що серед психофізіологічних ознак найчастіше (55,00 %) опитуваних зазначали підвищену стомлюваність. Найбільшу питому вагу мали емоційні ознаки стресу, а саме занепокоєння і підвищена тривожність (65,00 %), зменшення почуття впевненості у собі (60,00 %), похмурий настрій (60,00 %), зменшення задоволеності життям (60,00 %), дратівливість та напади гніву (55,00 %), зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою (55,00 %), цинічний чи недоречний гумор (50,00 %). Наймолодші досліджувані чоловіки часто демонстрували такі інтелектуальні симптоми стресу як переважання негативних думок (70,00 %), постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми (60,00 %), а також одночасно труднощі прийняття рішень та тривалі коливання (55,00 %) та імпульсивність мислення, поспішні й необґрунтовані рішення (50,00 %). Пережитий стрес від необхідності змінити місце проживання спричинював такі поведінкові зміни: більш інтенсивне паління і вживання алкоголю (60,00%), низьку продуктивність праці (55,00%) та збільшення конфліктних ситуацій на роботі та в сім'ї (50,00%).

Більше половини (56,00%) представників чоловічої статі в період середньої дорослості виявили середній рівень стресу. П'ята (20,00 %) та четверта (24,00 %) частини досліджуваної групи продемонстрували відповідно нижче та вище за середній рівні стресу. У порівнянні з попередньою групою вимушені переселенці чоловічої статі віком від 40-ка до 60-ти років окрім підвищеної стомлюваності (64,00 %), часто скаржаться на підвищення або зниження артеріального тиску (56,00 %) та прискорений або неритмічний пульс (52,00 %). Найбільш поширеними емоційними симптомами визначено зменшення задоволеності життям (68,00 %), занепокоєння і підвищену тривожність (64,00 %), похмурий настрій (64,00 %), емоційну тупість та байдужість (56,00 %), підозрілість (56,00 %), дратівливість і напади гніву (52,00 %), зменшення впевненості у собі (52,00 %) й самооцінки (52,00 %). Інтелектуальними проблемами, що пов'язані зі стресом вимушеного переселення, респонденти називали переважання негативних думок (64,00 %), постійне й безплідне обертання думок навколо однієї проблеми (60,00 %), труднощі зосередження (52,00 %) та постійне відволікання (52,00 %). Поведінкові труднощі полягали у більш інтенсивному палінні і вживанні алкоголю (56,00 %), порушенні сну або безсонні (56,00 %), хронічній нестачі часу (52,00 %) та зменшенні часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями (52,00 %).

Найменш схильною до переживання стресу виявилась група чоловіків віком від 60-ти років, що підтверджується відсутністю у ній представників з високим рівнем стресу або вищим за середній. Три чверті (75,00 %) опитуваних виявили середній рівень досліджуваного стану, а решта (25,00 %) – рівень нижче за середній. Досліджувані мали скарги щодо підвищення або зниження артеріального тиску (62,50 %) прискореного або неритмічного пульсу (50,00 %), болю в різних частинах тіла невизначеного характеру та головного болю (50,00 %). Емоційними симптомами у найстаршій групі осіб чоловічої статі були занепокоєння та підвищена тривожність (75,00 %), відчуття туги і депресія (50,00 %), а також підозрілість (50,00 %). Респонденти відзначали труднощі прийняття рішень і тривалі коливання при виборі (62,50%), звуження поля зору й бачення менше альтернативних варіантів дії (50,00 %). Найпопулярнішими поведінковими ознаками переживання стресу досліджувана група вимушених переселенців окреслила порушення сну або безсоння (75,00 %), зростання помилок при виконанні звичних дій (50,00 %).

Отже, більшість осіб чоловічої статі віком від 18-ти до 60-ти років скаржились на підвищену стомлюваність, а чоловіки старше 40-ка часто зазначали, що відчують підвищення або зниження артеріального тиску, а також прискорений чи неритмічний пульс. Вимушених переселенців чоловічої статі всіх вікових категорій турбували занепокоєння та підвищена тривожність. Респонденти віком від 18-ти до 60-ти років

зазначали про наявність у них похмурого настрою, дратівливості й нападів гніву, зменшення впевненості у собі та зниженні самооцінки, погіршення задоволеністю життям, а опитувані старше 40-ка років – про появу підозрілості. Більшість досліджуваних у період ранньої та середньої дорослості помічали у себе переважання негативних думок, постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми. Чоловіки, незалежно від віку, переживали труднощі прийняття рішень та тривалі коливання при виборі. До більш інтенсивного паління і вживання алкоголю були схильні опитувані віком від 18-ти до 60-ти років. Порушення сну або безсоння часто турбували осіб чоловічої статі старше 40-ка років.

Наймолодша група жінок серед осіб, які були змушені покинути свої домівки, виявилась найбільш схильною до переживання стресу, оскільки лише в ній зустрівся його високий рівень (2,22 %), майже половина (48,89 %) опитуваних демонструвала вище за середній рівень досліджуваного феномену. Середній рівень стресу спостерігався у менше, ніж половини (46,67 %) респондентів, а у 2,22 % – нижче за середній. Негативними фізіологічними змінами, що переживали опитувані, були швидке збільшення або втрата ваги (66,67 %), підвищена стомлюваність (64,44 %), порушення процесів травлення (55,56%) та прискорений або неритмічний пульс (51,11 %). Серед популярних емоційних ознак стресу називались занепокоєння і підвищена тривожність (71,11 %), відчуття туги й депресія (64,44 %), похмурий настрій (64,44 %) та зменшення задоволеності життям (62,22 %). Особи жіночої статі віком від 18-ти до 39-ти років виокремлювали такі інтелектуальні симптоми стресу як переважання негативних думок (66,67 %), постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми (60,00 %), погані сни та кошмари (57,78 %), пасивність й бажання перекласти відповідальність на іншу особу (55,56 %), труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі (55,56 %). Щодо до поведінкових змін, то поширеними були втрата апетиту чи переїдання (57,78 %), низька продуктивність діяльності (53,33 %), втрата уваги до свого зовнішнього вигляду (53,33 %), а також порушення сну або безсоння (51,11 %).

Жінки віком від 40-ка до 59-ти років найчастіше характеризувались середнім (48,72 %) та вище середнього (41,03 %) рівнем стресу. Також зустрічався рівень нижче середнього у 10,26 % опитуваних. Найпоширенішими фізіологічними ознаками були підвищена стомлюваність (66,67 %), болі в різних частинах тіла невизначеного характеру та головні болі (61,54 %), підвищення або зниження артеріального тиску (56,41 %), а також зниження імунітету й часті нездужання (51,28 %). Серед емоційних симптомів часто називались занепокоєння і підвищена тривожність (69,23 %), похмурий настрій (64,10 %), зменшення задоволеності життям (61,54 %). Досліджувані скаржились на такі негативні інтелектуальні зміни: переважання негативних думок (64,10 %), постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми (58,97 %), труднощі зосередження (53,85 %), звуження поля зору, бачення менше альтернативних варіантів (53,85 %). Поведінкові зміни у вимушених переселенців жіночої статі у період середньої дорослості полягали у порушенні сну або безсонні (58,97 %), а також втрати уваги до свого зовнішнього вигляду (51,28 %).

Група опитуваних жіночої статі віком старше 60-ти років виявилась менш схильною до стресу, ніж молодші жінки, що підтверджується більшою питомою вагою опитуваних з рівнем нижче середнього (16,67 %), а також меншою кількістю представників з середнім (44,44 %) та вище середнього (38,89 %) рівнями стресу. Щодо фізіологічного стану респондентів, то найпоширенішими були скарги на підвищену стомлюваність (72,22 %), болі в різних частинах тіла невизначеного характеру та головні болі (72,22 %), підвищення або зниження артеріального тиску (66,67 %), прискорений або неритмічний пульс (61,11 %), зниження імунітету й часті нездужання (61,11 %). Найбільшою популярністю серед

емоційних ознак стресу відрізнялись занепокоєння і підвищена тривожність (77,78 %), зменшення задоволеності життям (77,78 %), емоційна тупість чи байдужість (61,11 %), а також підозрілість (55,55 %). Скарги на інтелектуальні симптоми стресу полягали у переважанні негативних думок (77,78 %), постійному і безплідному обертання думок навколо однієї проблеми (66,67 %), труднощах прийняття рішень та тривалому коливанні при виборі (55,55 %), пасивності й бажанні перекласти відповідальність на іншу особу (55,55 %), погіршенню показників пам'яті (50,00 %). Серед поведінкових ознак стресу спільною у більшості респондентів була лише порушення сну або безсоння (72,22 %).

Таким чином, жінки різного віку, які були змушені змінити місце проживання, у більшості випадків характеризувались такими ознаками стресу як підвищена стомлюваність, занепокоєння і підвищена тривожність, зменшення задоволеності життям, переважання негативних думок, порушення сну або безсоння. Респонденти віком від 18-ти до 60-ти років часто згадували про похмурий настрій, постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми, втрату уваги до свого зовнішнього вигляду. Опитувані старше 40-ка років відмічали болі в різних частинах тіла невизначеного характеру та головні болі, підвищення або зниження артеріального тиску, зниження імунітету й часті нездужання. Спільним серед досліджуваним у період ранньої та пізньої дорослості були скарги про прискорений або неритмічний пульс, труднощі прийняття рішень та тривале коливання при виборі, а також пасивність й бажання перекласти відповідальність на іншу особу.

Таким чином, більшість досліджуваних осіб, які були змушені залишити свої домівки, характеризуються середнім рівнем стресу, що вказує на те, що стресова ситуація спричинила значне напруження фізіологічних та емоційних систем організму, яке необхідно знижувати за рахунок застосування спеціальних методів подолання стресу. Найбільш характерними фізіологічними ознаками стресу для вимушених переселенців є підвищена стомлюваність, прискорений або неритмічний пульс, підвищення або зниження артеріального тиску. Спільними для більшості опитуваних емоційними симптомами стресу були занепокоєння і підвищена тривожність, похмурий настрій, зменшення задоволеності життям. Інтелектуальними ознаками стресу, що були притаманні більшості респондентів, були переважання негативних думок, постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми, труднощі прийняття рішень та тривале коливання при виборі. Поведінковою особливістю, що пов'язана зі стресом вимушеного переселення та характеризувала більшість респондентів, було порушення сну або безсоння.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Венгер О.П., Мисула Ю.І. Структура та особливості психопатологічної симптоматики у вимушених мігрантів на сучасному етапі. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*, 2023. № 1. С. 60–67. <https://doi.org/10.11603/1811-2471.2023.v.i1.13406>
2. Завгородня О., Краєва О. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. *Вісник Національного університету оборони України*, 2023. 73 (3). С. 73–82. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-73-82>
3. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія / монографія / За ред. М.С. Корольчука. К.: Київський нац. торг.-екон. ун-т, 2014. 276 с.
4. Стрес як фактор соматичної патології і коморбідності (сучасні аспекти діагностики, профілактики і лікування): метод. рек. / уклад.: А.О. Несен, В.А. Чернишов, Ю.С. Рудик та ін.; Нац. ін-т терапії ім Л.Т. Малої НАМН України. Київ; Харків: Стиль-Издат, 2015. 39 с.

5. Hodes M. Thinking about young refugees' mental health following the Russian invasion of Ukraine in 2022. *Clin. Child Psychol. Psychiatry*, 2022. № 28. P. 3–14. doi: 10.1177/13591045221125639
6. Shtepa Olena Resource's Richness of Personality, 2020. P. 231–252. doi: 10.32626/2227-6246.2020-47.231-252.

REFERENCES

1. Venger, O.P. & Mysula, Ju.I. (2023). Struktura ta osoblyvosti psyhopatologichnoi' symptomatyky u vymushenyh migrantiv na suchasnomu etapi [The structure and features of psychopathological symptoms in forced migrants at the current stage]. *Zdobutky klinichnoi' i eksperymental'noi' medycyny*, (1), 60–67. <https://doi.org/10.11603/1811-2471.2023.v.i1.13406> [in Ukrainian].
2. Zavgorodnja, O. & Krajeva, O. (2023). Psychologichni problemy osib, vymusheno peremishheny vnaslidok rosijs'koi' agresii' [Psychological problems of persons forcibly displaced as a result of Russian aggression]. *Visnyk Nacional'nogo universytetu oborony Ukrainy*, 73 (3), 73–82. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-73-82> [in Ukrainian].
3. Psyhologichni osoblyvosti viddalenyh naslidkiv stresogennyh vplyviv: monografija (2014). / monografija / Za red. M.S. Korol'chuka. K.: Kyi'vs'kyj nac. torg.-ekon. un-t. [in Ukrainian].
4. Stres jak faktor somatychnoi' patologii' i komorbidnosti (suchasni aspekty diagnostyky, profilaktyky i likuvannja): metod. rek. (2015). / uklad.: A.O. Nesen, V.A. Chernyshov, Ju.S. Rudyk [ta in.]; Nac. in-t terapii' im L.T. Maloi' NAMN Ukrainy. Kyi'v; Harkiv: Styl'-Yzdat [in Ukrainian].
5. Hodes, M. (2022). Thinking about young refugees' mental health following the Russian invasion of Ukraine in 2022. *Clin. Child Psychol. Psychiatry*, 28, 3–14. doi: 10.1177/13591045221125639
6. Shtepa, Olena (2020). Resource's Richness of Personality, 231–252. doi: 10.32626/2227-6246.2020-47.231-252.

Подано до редакції: 13.010.2024.