

ПСИХОЛОГІЧНІ ТРАВМИ ТА ТРУДНОЩІ АДАПТАЦІЇ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Перепелиця Анна Володимирівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології і педагогіки
Національного університету фізичного виховання і спорту України
ORCID ID: 0000-0002-4164-1600
Scopus Author ID: 57226062290

Опанасюк Олена Юрївна,

магістр психології
ORCID ID: 0009-0004-8783-6288

Статтю присвячено проблемі психологічних змін у людей, які були змушені через воєнні дії в Україні покинути домівки і змінити місце проживання. Виділено і обґрунтовано необхідність проведення дослідження проблеми психотравм та особливостей адаптації переселенців. Наведено результати емпіричного дослідження рівня впливу тяжкості травматичної події та стану адаптації у сферах життєдіяльності на внутрішньо переміщених осіб різного віку та статі.

Сьогоднішня соціально-політична ситуація в нашій державі поставила перед її громадянами нові виклики: збереження психологічного здоров'я в умовах нестабільності та суспільних криз. Особливо гостро наслідки нестабільності відчували внутрішньо переміщені особи – люди, які змушені були залишити своє минуле життя та будувати майбутнє в нових умовах. Все це негативно вплинуло на їх емоційно-психічну сферу, що може призвести до психологічних травм. Загальної типології психотравми у науці поки що не існує. З аналізу літератури можна зробити лише загальні уявлення, а саме: травма негативно впливає на особистість, порушує її стосунки з оточуючими, призводить до труднощів у особистому житті, асоціальної та девіантної поведінки. Неадекватне переживання психотравми призводить до глибоких порушень у особистісній сфері людини.

З проблемою психологічної травми тісно пов'язана проблема адаптації, яка зумовлює відновлення особистості після травматичних подій та повернення її функціонування у нормальне життя та життєдіяльність, а також специфічні аспекти, що охоплюють досвід переселення, труднощі в адаптації, травматизацією психіки та особистісної сфери.

Нові труднощі постали і перед фахівцями, які були не підготовлені до роботи із соціально-психологічними проблемами внутрішньо переміщених осіб у зв'язку з відсутністю теоретичних і практичних досліджень з питань впливу надсильних змін життя та наслідків переїзду, що призвело до пошуків нових ефективних (або адаптування наявних) методів та напрямів роботи з переселенцями практичних психологів, психологів-консультантів, психотерапевтів, травмотерапевтів та інших спеціалістів у галузі психології.

Аналіз теоретико-методологічних джерел із досліджуваної проблеми виявив відсутність єдиної визнаної концепції психологічного супроводу внутрішньо переміщеної особи і необхідності з'ясування рівня задоволеності у неї першочергових потреб на етапі підготовки до надання психологічної допомоги, що стало метою цього дослідження.

Ключові слова: життєстійкість, внутрішньо переміщена особа, нестабільність, психологічна травма, кризова ситуація, адаптація.

Perepelytsia Anna, Opanasiuk Olena. Psychological injuries and difficulties of adaptation as social and psychological problems of internally displaced persons

The article is devoted to the problem of psychological changes in people who were forced to leave their homes and change their place of residence due to military action in Ukraine. The need for a study of the problem of psychological injury and the characteristics of relocatee adaptation is highlighted and justified. The empirical study results of the action level of the traumatic event severity and the adaptation state in the life spheres on internally displaced persons of different ages and genders are presented.

Current social and political situation in our country has posed new challenges for its citizens to maintain psychological health in conditions of instability and social crises. Internally displaced persons have felt the effects of instability particularly acutely. These people had to leave their past life and build a future in new terms. It has affected their emotional and mental sphere in a negative way, which can lead to psychological injuries. There is no general typology of psychological injury in science yet. General representations can only be made from the analysis of the literature, namely, that injury negatively affects the individual, disrupts her relationships with others, leads to difficulties in her personal life, antisocial and deviant behavior. Inappropriate experience of psychological injury leads to deep disruptions in a personal realm of life.

The problem of psychological injury is closely related to the problem of adaptation, which determines the recovery of the personality after traumatic events and the return of its functioning to normal life and activity. It is also associated with specific aspects, including the experience of relocation, difficulties in adaptation, traumatization of the mentality and personal sphere.

New difficulties appeared in specialists who were not prepared to work with social and psychological problems of internally displaced persons due to the lack of theoretical and practical research on the impact of violent life changes and the consequences of relocation. All this led to the search for new effective or adaptation of existing methods and focuses area with relocatees by practical psychologists, counseling psychologists, psychotherapists, therapists who deal with psychological injury and other specialists in psychology.

The analysis of theoretical and methodological sources on the researched problem revealed without only recognized concept of psychological support for internally displaced persons and the need to find out the level of their primary needs satisfaction at the preparation stage of psychological aid, which became the study purpose.

Key words: *vitality, internally displaced person, instability, psychological injury, crisis situation, adaptation.*

Вступ. Психотравми та соціально-психологічна дезадаптація є тими проблемами, з якими зіштовхуються внутрішньо переміщені особи. Психологічна травма визначається як деструктивний емоційний стан, який переживає особистість у результаті прориву її захисного психофізіологічного бар'єру.

Історія категорії «травма» виходить із праць Ж. Шарко, Ж. Брейєра та З. Фрейда [2]. За З. Фрейдом [3] травма визначається як глибинно вкорінений у несвідомості афект, який патогенно впливає на психіку особистості та спричинює невротичні розлади, а джерело травми фокусується не у зовнішній ситуації, а у самій психіці особистості. До теорії травми З. Фрейда належать вісім основних положень. Враховуючи особливості психотравми у переселенців, можемо виділити основні: психотравми є доволі важливими в етіології неврозів; переживання має травматичний характер в результаті дії кількісного фактору; негативні наслідки психотравми характеризуються захисними реакціями у формі фобій та уникнень [2].

Загалом сьогодні проблема травми є об'єктом вивчення багатьох дослідників, і більшість, наприклад Г. Абаніна, вказує на те, що небезпека психотравм полягає в тому, що вони часто залишають болісні спогади, які в подальшому здатні переслідувати особистість у формі нав'язливих спогадів, кошмарних снів, дисоціативних реакцій тощо [1]. У сучасних дослідженнях психологічна травма характеризується як стан сильного страху, який переживає особистість під час зіткнення з раптовою ситуацією, яка потенційно загрожує її життю [4].

Соціальна ситуація внутрішньо переміщених осіб призводить до того, що вони переживають психологічну травму та труднощі у соціально-психологічній адаптації, яка характеризується пристосуванням особистості до нових соціальних груп, видів діяльності. Більш того, соціально-психологічна адаптація є основним механізмом соціалізації особистості, що визначає її зрілість, сприяє її залученості до відповідного середовища, соціальної групи скрізь призму набуття певного статусу та місця у структурі соціуму.

Дослідник Н. Свірідов визначає соціально-психологічну адаптацію як процес активного засвоєння особистістю умов нового для неї соціального середовища. А результатом успішної адаптації є формування такої властивості, як адаптованість.

З аналізу теоретичної літератури виникає гостра необхідність вивчити проблему психотравм та особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб практичними методами.

Матеріали та методи. Задля реалізації завдань дослідження було використано комплекс наукових теоретичних та емпіричних методів. До емпіричних методів увійшли «Шкала оцінки тяжкості впливу трав-

матичної події IES-R» М. Горовіца та опитувальник визначення стану адаптації «ОСАДА» С. Яковенка.

У дослідженні взяли участь 50 осіб, які мають статус внутрішньо переміщених. Серед досліджуваних: 16% віком до 30 років, 32% віком від 30 до 40 років, 32% віком від 40 до 50 років, 20% – старше 50 років.

Серед опитуваних було 36 осіб жіночої статі (72%) та 14 осіб (28%) чоловічої статі з різним віковим ценозом.

Результати дослідження. Першою методикою була використана «Шкала оцінки тяжкості впливу травматичної події IES-R» М. Горовіца, яка призначена для дослідження рівня впливу тяжкості травматичної події на особистість. Методика включає 22 твердження, які необхідно було оцінити за шкалою від 0 до 5. Отримані дані аналізу за шкалою надали такі результати.

За показником вторгнення, що дозволяє визначити нічні жахи, нав'язливі почуття, образи та думки, які пов'язані з травматичною подією, 8% опитуваних мають низький рівень, 92% – середній та 0% – високий рівень.

За показником уникнення, що дозволяє дослідити у особистості симптоми уникнення думок про травматичні події, які включають пом'якшення або уникнення переживань, що пов'язані з можливим впливом травматичної події, зниження реактивності, 0% мають низький рівень, 84% – середній рівень, 16% – високий рівень.

За показником фізіологічної збудливості, що дозволяє дослідити у особистості роздратованість, злість, гіпертрофовану реакцію переляку на можливу травматичну подію, труднощі з концентрацією уваги, психофізіологічне збудження, яке виникає в результаті згадування про травматичну подію, безсоння, 24% опитуваних мають низький рівень, 76% – середній рівень і 0% – високий рівень.

За інтегральним показником, який характеризується оцінкою впливу травматичної події на особистість та дозволяє визначити несприятливі емоційні і особистісні властивості, що виникають у результаті суб'єктивного сприйняття загрози травматичної події, 54% опитуваних мають низький рівень, 46% – середній рівень і 0% – високий рівень.

Отже, аналізуючи особливості тяжкості впливу травматичної події на особистість, було з'ясовано, що більшість опитуваних має нічні жахи, нав'язливі почуття, образи та думки, які пов'язані з травматичною подією, однак вони перебувають у межах оптимального прояву. У опитуваних присутні симптоми уникнення думок про травматичні події, які включають пом'якшення або уникнення переживань, що пов'язані з можливим впливом травматичної події, зниження реактивності, однак вони не яскраво проявляються у повсякденному житті. Також у опитуваних спостерігається фізіологічна збудливість, яка виявляється у певній роздратованості,

злості, гіпертрофованій реакції переляку на можливу травматичну подію, вони мають певні труднощі з концентрацією уваги, психофізіологічне збудження, яке виникає в результаті згадування про травматичну подію, безсоння. Однак несприятливі емоційні і особистісні властивості, що виникають в результаті суб'єктивного сприйняття загрози травматичної події, виявляються на низькому та середньому рівнях.

Задля визначення усереднених тенденцій за «Шкалою оцінки тяжкості впливу травматичної події IES-R» М. Горовіца були отримані дані, які свідчать про те, що середні показники за параметром вторгнення складають 14,38, за параметром уникнення – 16,66, за параметром фізіологічної збудливості – 12,56, а за показником впливу тяжкості події на особистість – 43,6, що відповідає середнім рівням прояву.

Отже, аналізуючи особливості тяжкості впливу травматичної події на особистість за середніми показниками, було з'ясовано, що вони збігаються з результатами частотного аналізу та дозволяють оцінити вплив травматичності ситуації, яка сталася з опитуваними, як низько-середній.

В ході дослідження було відзначено наявність відмінностей серед жінок та чоловіків, тому в результаті t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок за «Шкалою оцінки тяжкості впливу травматичної події IES-R» М. Горовіца отримані дані свідчать про те, що у чоловіків показники вторгнення, уникнення, фізіологічної збудливості та впливу травматичності події є дещо вищими, ніж у жінок. Однак ці відмінності не є статистично достовірними, що свідчить про їх незначущість.

Отже, можна говорити, що вплив тяжкості травматичної ситуації не залежить від статевого фактора.

Другою методикою було використано опитувальник визначення стану адаптації «ОСАДА» С. Яковенка, призначений для дослідження стану адаптації у сферах життєдіяльності особистості.

Опитувальник складається з 30 пунктів, кожен з яких має чотири варіанти відповідей, з яких опитуваний повинен вибрати один. Обробка результатів відбувалася відповідно до ключа та надавала можливість оцінити шкали.

За показником задоволення собою та власним психічним станом 38% опитуваних ігнорують труднощі та проблеми, пов'язані з цією сферою, 38% опитуваних успішно адаптуються, у них відсутні серйозні труднощі та проблеми або вони їх успішно вирішують, у 20% опитуваних спостерігається рівень оптимального напруження, який не спричиняє загрози благополуччю особистості, у 0% опитуваних спостерігається субекстремальне напруження, що спричиняє невдоволення власним життям та викликає психофізіологічне виснаження, у 4% опитуваних спостерігається тяжка скрутна життєва ситуація, у 0% опитуваних – життєва криза, що може спричинити самогубство.

За показником задоволення ситуацією та її динамікою 48% опитуваних ігнорують труднощі та проблеми, пов'язані з цією сферою, 44% опитуваних успішно

адаптуються, у них відсутні серйозні труднощі та проблеми або вони їх успішно вирішують, у 4% опитуваних спостерігається рівень оптимального напруження, який не спричиняє загрози благополуччю особистості, у 4% опитуваних спостерігається субекстремальне напруження, що спричиняє невдоволення власним життям та викликає психофізіологічне виснаження, у 0% опитуваних спостерігається тяжка скрутна життєва ситуація, у 0% опитуваних – життєва криза, що може спричинити самогубство.

За показником задоволення сферою міжособистісних стосунків 58% опитуваних ігнорують труднощі та проблеми, пов'язані з цією сферою, 38% опитуваних успішно адаптуються, у них відсутні серйозні труднощі та проблеми або вони їх успішно вирішують, у 0% опитуваних спостерігається рівень оптимального напруження, який не спричиняє загрози благополуччю особистості, у 4% опитуваних спостерігається субекстремальне напруження, що спричиняє невдоволення власним життям та викликає психофізіологічне виснаження, у 0% опитуваних спостерігається тяжка скрутна життєва ситуація, у 0% опитуваних – життєва криза, що може спричинити самогубство.

За показником задоволення власним функціональним станом 62% опитуваних ігнорують труднощі та проблеми, пов'язані з цією сферою, 34% опитуваних успішно адаптуються, у них відсутні серйозні труднощі та проблеми або вони їх успішно вирішують, у 10% опитуваних спостерігається рівень оптимального напруження, який не спричиняє загрози благополуччю особистості, у 4% опитуваних спостерігається субекстремальне напруження, що спричиняє невдоволення власним життям та викликає психофізіологічне виснаження, у 0% опитуваних спостерігається тяжка скрутна життєва ситуація, у 0% опитуваних – життєва криза, що може спричинити самогубство.

За показником задоволення своєю життєдіяльністю 58% опитуваних ігнорують труднощі та проблеми, пов'язані з цією сферою, 32% опитуваних успішно адаптуються, у них відсутні серйозні труднощі та проблеми або вони їх успішно вирішують, у 10% опитуваних спостерігається рівень оптимального напруження, який не спричиняє загрози благополуччю особистості, у 0% опитуваних спостерігається субекстремальне напруження, що спричиняє невдоволення власним життям та викликає психофізіологічне виснаження, у 0% опитуваних спостерігається тяжка скрутна життєва ситуація, у 0% опитуваних – життєва криза, що може спричинити самогубство.

Отже, аналізуючи особливості адаптації опитуваних за сферами їх життєдіяльності, ми з'ясували, що за сферою задоволення собою та власним психічним станом переважають тенденції до ігнорування труднощів та проблем, пов'язаних з цією сферою, та успішної адаптації з відсутністю серйозних труднощів та проблем, їх успішного вирішення. А за сферами задоволення ситуацією та її динамікою, задоволення міжособистісними стосунками, задоволення власним функціональним станом та задоволення своєю життє-

діяльністю спостерігається тенденція, яка визначається ігноруванням труднощів та проявом інфантилізму.

Задля визначення усереднених тенденцій за опитувальником визначення стану адаптації «ОСАДА» С. Яковенка були отримані дані, які свідчать про те, що середній показник за сферою задоволення собою та власним психічним станом становить 5,06, що відповідає критерію успішної адаптації з відсутністю серйозних труднощів та проблем, їх успішного вирішення. За сферою задоволення ситуацією та її динамікою середній показник становить 3,72, за сферою задоволення міжособистісних стосунків – 3,42, за сферою задоволення власним функціональним станом – 3,28, а за сферою задоволення своєю життєдіяльністю – 3,42, що відповідає критерію ігнорування труднощів та прояву інфантилізму.

Описуючи середні показники за адаптацією опитуваних у їх сферах життя та діяльності, ми визначили, що за сферою задоволення собою та власним психічним станом переважає тенденція до успішної адаптації з відсутністю серйозних труднощів та проблеми, їх успішного вирішення, а за сферами задоволення ситуацією та її динамікою, задоволення міжособистісними стосунками, задоволення власним функціональним станом та задоволення своєю життєдіяльністю спостерігається тенденція, яка визначається ігноруванням труднощів та проявом інфантилізму, що підтверджує результати частотного аналізу.

В ході дослідження було відзначено наявність відмінностей серед жінок та чоловіків, тому в результаті t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок за опитувальником визначення стану адаптації «ОСАДА» С. Яковенка були отримані такі дані.

Аналізуючи особливості адаптації за сферами життєдіяльності чоловіків та жінок, визначили, що за сфе-

рами задоволення собою та власним психічним станом, задоволення власним функціональним станом та задоволення своєю життєдіяльністю чоловіки мають вищі показники, ніж жінки. а за сферами задоволення ситуацією та її динамікою та задоволення сферою міжособистісних стосунків жінки мають вищі показники, ніж чоловіки. Однак статистично значущі відмінності вказують лише на одну достовірну відмінність: жінки є більш успішно адаптованими та більш успішно вирішують труднощі, пов'язані із задоволеністю життєвою ситуацією, яка викликає труднощі, та її динамікою, тоді як чоловіки схильні ігнорувати труднощі у цій сфері або проявляти інфантилізм.

Висновки. Результати дослідження дали нам змогу дійти таких висновків: опитувані мають середні показники за критеріями вторгнення, уникнення, фізіологічної збудливості та низькі показники за критерієм впливу тяжкості травматичної події.

Аналізуючи особливості адаптації опитуваних за сферами їх життєдіяльності, ми виявили, що за сферою задоволення собою та власним психічним станом переважають тенденції до ігнорування труднощів та проблем, пов'язаних з цією сферою, та успішної адаптації з відсутністю серйозних труднощів та проблем, їх успішного вирішення. А за сферами задоволення ситуацією та її динамікою, задоволення міжособистісними стосунками, задоволення власним функціональним станом та задоволення своєю життєдіяльністю спостерігається тенденція, яка визначається ігноруванням труднощів та проявом інфантилізму. Також було визначено, що жінки є більш успішно адаптованими та більш успішно вирішують труднощі, пов'язані із задоволеністю життєвою ситуацією, яка викликає труднощі, та її динамікою, тоді як чоловіки схильні ігнорувати труднощі у цій сфері або проявляти інфантилізм.

Література:

1. Абаніна Г. Стратегії опанування психотравматичного досвіду в контексті нарративного підходу. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2017. № 27. С. 140–144.
2. Туриніна О. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
3. Breuer J., Freud S. *Studies on Hysteria*. Hachette UK, 2009. 152 p.
4. Zetl L., Josephs E. *Self-Regulation Therapy*. Vancouver: Canadian Foundation for trauma Research and Education, 2001. 258 p.

References:

1. Abanina, H. (2017). Stratehii opanuvannya psykotravmatychnoho dosvidu v konteksti naratyvnoho pidkhodu [Strategies for coping with psychotraumatic experiences in the context of a narrative approach]. *Pravnychy visnyk Universytetu "KROK"*. 27: 140–144. [in Ukrainian]
2. Turynina, O. (2017). *Psycholohiia travmuiuchykh sytuatsii: navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakl.* [Psychology of traumatic situations: training. manual for students' higher educational institutions]. Kyiv: DP "Vyd. dim «Personal". 160 s. [in Ukrainian]
3. Breuer, J., Freud, S. (2009). *Studies on Hysteria*. Hachette UK. 152 p.
4. Zetl, L., Josephs, E. (2001). *Self-Regulation Therapy*. Vancouver: Canadian Foundation for trauma Research and Education. 258 p.