

Близнюк Олег Олександрович, здобувач вищої освіти кафедри психології
Дніпровський гуманітарний університет, Україна

Науковий керівник: Гарець Надія Олексіївна, старший викладач
кафедри психології
Дніпровський гуманітарний університет, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Актуальність теми обумовлена особливостями тих подій, які відбуваються в сучасній Україні. Так, повномасштабні військові дії призвели до появи мільйонів внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які, в свою чергу, пережили травматичні події: втрату дому, близьких, майна, соціальних зв'язків, постійний стрес через близькість до фронту чи окупацію. Більшість сучасних закордонних та українських досліджень фокусують увагу, в першу чергу, на негативних наслідках травматизації (розвитку ПТСР, тривоги, депресії та труднощах адаптації). Однак необхідно враховувати і можливості психологічного відновлення – наприклад, виникнення посттравматичного зростання. До ознак такого відновлення відносять позитивні психологічні зміни після травми (зміна пріоритетів, посилення особистої сили, глибші стосунки, нове сприйняття життя, духовність тощо) за моделлю Р. Тедескі та Л. Калхауна.

Аналіз сучасних публікацій стосовно психологічної травми дозволяє представити її як ненормативну кризу, з якими може стикнутися людина протягом життя. Така криза, як правило, викликається внаслідок непередбаченої, раптової, приголомшливої події; ситуації, в якій виникла загроза життю або здоров'ю людини. До найчастіших причин психотравми відносять фізичні травми, що призвели до інвалідизації; звістки про розвиток хронічної невиліковної хвороби; раптову смерть близького; ДТП; розрив значущих стосунків, приниження або розчарування в людях (O. Paul, M. Fossey, S. Freeth, N. Hughes) [1]. На нашу думку, до цього переліку також можна віднести такі події, як втрата звичного місця проживання та оточення за обставин, що несли шкоду життю та здоров'ю людини.

Важливо також зазначити, що наслідки психотравмуючої події залежать не тільки від суб'єктивної її оцінки особистістю, але і від ряду індивідуально-психологічних чинників, зокрема, використовуваних механізмів копінг-стратегій. Серед інших індивідуальних чинників виділяють:

- когнітивну схему події та ставлення до власних дій та реакцій;
- суб'єктивне переживання власної здатності протидіяти небезпеці;
- якість емоційної підтримки в момент та після психотравмуючої події;
- наявність травматичних подій раннього періоду розвитку;
- наявність психоемоційної підтримки дитини з боку близьких під час переживання нею фрустрацій, стресів, перших розчарувань тощо;
- рівень алертності;
- гендерні особливості;
- наявність чи відсутність сформованих ефективних копінг-стратегій;

- уявлення про власні можливості впливати на екстремальний чинник та тип ставлення до себе під час перебігу психотравмуючої події;
- наявність першої психологічної, медичної, соціальної допомоги від фахівців;
- подальше опрацювання травматичного матеріалу;
- висвітлення надзвичайної ситуації ЗМІ, що може призвести як до патологічного перебігу посттравми, так і допомогти знайти новий сенс життя потерпілими [2] тощо.

На думку І.М. Кучманіч та Р.А. Мороз, психологічна допомога жертвам психологічної травми має включати заходи, спрямовані в першу чергу на тілесний компонент, згодом включати емоційний компонент та в останню чергу актуалізувати когнітивну інтерпретацію події. На останньому етапі відбувається духовна активність людини, яка допомагає надати новий сенс своєму досвіду на переорієнтувати майбутні цілі [2].

Наукове психологічне уявлення про посттравматичне зростання включає думку, що людина здатна не лише подолати наслідки травми та повернутися до попереднього рівня психологічного благополуччя, а навіть перевищити його, набувши більш філософського погляду на світ. Не у всіх осіб, що пережили екстремальну подію, розвиватиметься травма; однак деякі будуть здатні навіть показати позитивні зрушення після такої події.

Сучасні погляди на посттравматичне зростання характеризуються розрізненістю та багатоаспектністю; в ряді досліджень пропонуються синонімічні терміни - наприклад, «зростання внаслідок суперечливого досвіду», «трансформація травми», «зростання, пов'язане зі стресом», «відкриття смислів» тощо [3]. Однак, найбільшого поширення набув саме термін «посттравматичне зростання» (posttraumatic growth, PTG), авторами якого є дослідники Р. Тедескі і Л. Калхоун (1996 р). Даний термін використовувався для опису досвіду позитивних змін як результату боротьби з життєвою кризою [4].

Як було зазначено вище, вимушена зміна місця проживання може стати для людини психотравмувальним процесом, який охоплює як короткострокові реакції на втрату, так і довготривалі наслідки дезадаптації. Таким чином, для ВПО може бути характерним поєднання реакцій гострого стресу, вторинної травматизації та поступового формування адаптивних механізмів. Особливість цього процесу - у його фазовості та неоднорідності; він може протікати по-різному залежно від віку особистості, її статі, сімейного стану, освіти та досвіду втрат. Реакція на вимушене переселення, відповідно, може розгортатися через ряд етапів залежно від часу, який пройшов з моменту травми. Дані, отримані Українським інститутом соціальних досліджень у 2023 році показують, що понад 70% ВПО у перші місяці після евакуації мали симптоми емоційного виснаження, 56% - порушення сну, а 43% - відчуття безнадії [5]. Таким чином, проблема психологічної підтримки та відновлення таких осіб посідає важливе місце в практиці психологічної допомоги.

Висновки. Встановлено, що вимушена зміна місця проживання може виступати травмівною подією, що позначатиметься на психологічному стані особистості. Психологічний стан ВПО відрізняється підвищеною тривогою, ризиком депресії, соціальною ізоляваністю та втратою відчуття контролю.

Допомога внутрішньо переміщеним особам включає як швидке, кризове реагування, так і довготривалу підтримку, спрямовану на адаптацію, соціальну інтеграцію та розвиток резильєнтності особистості. Важливими чинниками розвитку посттравматичного зростання можна назвати наявність соціальної та психологічної підтримки та психоедукації особистості.

Список використаних джерел:

1. Грандт В. В. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 107 с.
2. Кучманіч І.М., Мороз Р.А. Психологічний механізм виникнення та перебігу психологічної травми в особистості Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України Проблеми сучасної психології. 2017. Випуск 36. с. 146-159
3. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
4. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15 (1), p. 1–18.
5. Національний університет «Києво-Могилянська академія». Програма Resilience Hub: результати реалізації у громадах внутрішньо переміщених осіб. Аналітичний звіт. Київ. 2024.