

Особливості соціально-психологічної адаптації та переживання психологічних травм внутрішньо переміщеними особами

Олена Опанасюк

магістрантка ННІ психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна

Ганна Абаніна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

ORCID: 0000-0003-4064-724X

Сьогоднішня соціально-політична ситуація в країні поставила перед її громадянами нові виклики: збереження психологічного здоров'я в умовах нестабільності та суспільних криз. Особливо гостро наслідки нестабільності відчули внутрішньо переміщені особи. Результати Єдиної інформаційної бази даних про внутрішньо переміщених осіб свідчать про те, що станом на початок 2021 року на облік взято 1 459 170 переселенців. Це люди, які змушені були залишити своє минуле життя та будувати своє майбутнє в нових умовах. Все це негативно впливає на їх емоційно-психічну сферу та призводить до психологічних травм та труднощів адаптації до нового середовища. Небезпека психотравм полягає у тому, що вони часто залишають болісні спогади, які надалі здатні переслідувати особистість у формі нав'язливих спогадів, страшних снів, дисоціативних реакцій тощо [1].

Внутрішньо переміщена особа-це особа, яка була змушена покинути попереднє місце проживання з метою уникнення наслідків збройних конфліктів, ситуації загального насильства, порушення прав, стихійних лих, техногенних катастроф та які не перетнули міжнародний державний кордон [2]. Життєдіяльність внутрішньо переміщеної особи пов'язана із специфічними аспектами, які охоплюють специфічний досвід переселення, труднощі в адаптації та травматизацію психіки.

Питанню соціально-психологічної адаптації приділяли увагу такі науковці як Г. Ауберт, О. Галус, У. Ешбі, М. Лукашевич, Г. Царегородцева, С. Кулик, Н. Свірідов, В. Гоиценко, А. Налчаджан.

Психологічну травму досліджували Ж. Шарко, Ж. Брейер, З. Фрейд, О. Феніхель, Д. Еверстайн, Л. Еверстайн, П. Левін, О. Туриніна, М. Решетніков, А. Венгер, О. Морозова, Г. Абаніна.

Метою дослідження виступає вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та переживання психологічних травм внутрішньо переміщеними особами.

Дослідження проводилось за допомогою таких методик: «Шкала оцінки тяжкості впливу травматичної події IES-R» М. Горовіца, опитувальник визначення стану адаптації «ОСАДА» С. Яковенка, опитувальник дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда, методика «Книга життя», Н. Чепелевої, М. Смульсона. У ньому взяло участь 50 осіб, які мають

статус внутрішньо переміщених.

В ході кореляційного аналізу, нами були отримані наступні статистично значущі взаємозв'язки:

- між віковими особливостями опитуваних та: незадоволеністю собою ($r = 0,393$, при $p \leq 0,01$), незадоволеністю власною життєдіяльністю ($r = 0,299$, при $p \leq 0,05$), неприйняттям себе ($r = 0,296$, при $p \leq 0,05$), емоційним дискомфортом ($r = 0,281$, при $p \leq 0,05$), зовнішнім контролем ($r = 0,410$, при $p \leq 0,01$) та домінуванням ($r = -0,380$, при $p \leq 0,01$). Тобто, чим старші опитувані, тим більше у них проявляється незадоволеність собою, не прийняття себе, емоційний дискомфорт, зовнішній контроль та тим нижче проявляється домінування. З віком у особистості звужується сфера можливостей, особливо, якщо у попередньому досвіді були травматичні події, які змусили людину різко змінити умови життя. Саме це і вплинуло на сприйняття того, що у житті від людини мало що залежить, а більш значущими є зовнішні фактори та умови;

- між впливом тяжкості події та поглядом на життя ($r = -0,791$, при $p \leq 0,01$). Тобто, чим вища травматичність, тим ретроспективнішим є погляд на життя. Адже, особистість фокусується та зосереджується навколо травми і не має бажання або ресурсів жити новим життям та будувати плани на майбутнє, які у будь-яку мить можуть різко змінитися;

- між дезадаптивністю та незадоволеністю собою: та власним психологічним станом ($r = 0,824$, при $p \leq 0,01$), незадоволеністю ситуацією та її динамікою ($r = 0,568$, при $p \leq 0,01$), незадоволеністю сферою міжособистісних стосунків ($r = 0,743$, при $p \leq 0,01$), незадоволеністю власним функціональним станом ($r = 0,650$, при $p \leq 0,01$), незадоволеністю своєю життєдіяльністю ($r = 0,525$, при $p \leq 0,01$). Тобто, чим вищий рівень дезадаптивності, тим вищі показники незадоволеністю собою та власним психологічним станом, незадоволеністю ситуацією та її динамікою, незадоволеністю сферою міжособистісних стосунків, незадоволеністю власним функціональним станом, незадоволеністю своєю життєдіяльністю. Що логічно, адже неможливість досягти бажаного результату або бажаної мети призводить до невдоволення у всіх сферах життєдіяльності;

- між поглядом на життя та: вторгненням ($r = -0,696$, при $p \leq 0,01$), уникненням ($r = -0,697$, при $p \leq 0,01$), фізіологічною збудливістю ($r = -0,845$, при $p \leq 0,01$), незадоволеністю собою та власним психологічним станом ($r = -0,315$, при $p \leq 0,05$), незадоволеністю сферою міжособистісних стосунків ($r = -0,308$, при $p \leq 0,05$), емоційним дискомфортом ($r = -0,300$, при $p \leq 0,05$). Дані показують, що чим сприятливішим буде погляд на життя, тим нижчими будуть показники вторгнення, уникнення, фізіологічної збудливості, незадоволеності собою та власним психологічним станом, незадоволеності сферою міжособистісних стосунків та емоційного дискомфорту. Адже, свідоме та конструктивне ставлення до власного життя нівелює прояв негативних емоцій, думок, поглядів, незадоволеності у відповідних сферах життя та діяльності особистості.

В результаті факторного аналізу нами було виділено чотири фактори, які

пояснюють 79,63% загальної дисперсії та описують психологічні конструкти опитуваних:

- до першого фактору, який пояснює 33,42% дисперсії увійшли наступні дескриптори: дезадаптивність (факторне навантаження 0,974), зовнішній контроль (0,917), емоційний дискомфорт (0,910), неприйняття себе (0,893), конформність (0,863), неприйняття інших (0,836), незадоволеність собою та своїм психологічним станом (0,811), ескапізм (0,754), незадоволеність сферою міжособистісних стосунків (0,691), незадоволеність своєю життєдіяльністю (0,620). Даний фактор можна визначити як «дезадаптованість». Він визначається нездатністю пристосуватися до нових умов життя, відсутністю контролю над власним життям, емоційним дискомфортом, неприйняттям та незадоволеністю власною особистістю, уникненням проблем та небажанням їх вирішувати, невдоволеністю власним життям та стосунками із оточуючими;

- до другого фактору, який пояснює 19,19% дисперсії увійшли наступні дескриптори: вплив тяжкості події (факторне навантаження 0,984), фізіологічна збудливість (0,946), вторгнення (0,917), уникнення (0,906), погляд на життя (-0,853). Даний фактор можна визначити як «травматичність», він характеризується травматичністю переживань, фізіологічною збудливістю, вторгненням, уникненням у сфері травматичних відчуттів та ретроспективним поглядом на своє життя;

- до третього фактору, який пояснює 17,75% дисперсії увійшли наступні дескриптори: адаптивність (факторне навантаження 0,894), домінування (0,891), прийняття себе (0,863), внутрішній контроль (0,823), емоційний комфорт (0,821). Даний фактор можна визначити як «адаптивність», він визначається здатністю особистості пристосовуватися до нових умов життя та діяльності, прийняттям себе, здатністю контролювати власне життя та відчуттям емоційного комфорту;

- до четвертого фактору, який пояснює 9,27% дисперсії увійшли наступні дескриптори: прийняття інших (факторне навантаження -0,778), незадоволеність власним функціональним станом (0,634), незадоволеність ситуацією та її динамікою (0,597). Даний фактор можна визначити як «неприйняття», він характеризується неприйняттям особливостей оточуючих, невдоволеністю власним функціональним станом та невдоволеністю ситуацією, що склалася та її протіканням.

Таким чином, старші внутрішньо переміщені особи характеризуються вищою незадоволеністю собою, не прийняттям себе, емоційним дискомфортом, зовнішнім контролем та нижчим рівнем прояву домінування. У більш травматичних внутрішньо переміщених осіб спостерігається ретроспективним погляд на життя. А у більш дезадаптованих визначаються вищі показники незадоволеністю собою, власним психологічним станом, незадоволеністю ситуацією та її динамікою, незадоволеністю сферою міжособистісних стосунків, незадоволеністю власним функціональним станом, незадоволеністю своєю життєдіяльністю. У внутрішньо переміщених осіб, які мають більш сприятливі

погляди на життя відзначаються нижчі показники вторгнення, уникнення, фізіологічної збудливості, незадоволеності собою та власним психологічним станом, незадоволеності сферою міжособистісних стосунків та емоційного дискомфорту.

Досліджуючи психологічні конструкти внутрішньо переміщених осіб, нами було виділено чотири основні конструкти: «дезадаптивність», «травматичність», «адаптивність» та «неприйняття».

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація.

Список використаних джерел

1. Абаніна Г. В. Стратегії опанування психотравматичного досвіду в контексті нарративного підходу. *Правничий вісник Університету «КРОК». К. : Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». Вип. 27. 2017. С. 140-144*
2. Гуляєва А. С. Психологічні особливості вимушеного переселення. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2017. Вип. 37. С. 66-75.*