

Топчий Д. О.,

*аспірант кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

Науковий керівник: Дробот О. В.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ В БУДЕННІЙ СВІДОМОСТІ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Анотація. Здобуття травматичного досвіду внутрішньо-переміщеними особами обумовлено тим, що вони перебували в зоні бойових дій, та вимушені були покинути територію, що може співвідноситися із минулим і теперішнім періодом, пов'язаним із пристосуванням до життя в нових умовах.

Ключові слова: травматичний досвід, травматична подія, особистість, внутрішньо-переміщені особи, чинники.

Topchy D. Psychosemantic features of traumatic experience in the everyday consciousness of internally displaced persons

Summary. The traumatic experience of internally displaced persons is due to the fact that they were in a combat zone and were forced to leave the territory, which may be related to the past and present period associated with adapting to life in new conditions.

Key words: traumatic experience, traumatic event, personality, internally displaced persons, factors.

В ситуації, коли в Україні триває багаторічний військовий конфлікт, внутрішня міграція та пов'язані з нею негативні соціальні, економічні й медичні наслідки постають у вигляді особливо гострої проблеми. Із соціальної, економічної та психологічної точки зору міграцію окрема людина переживає як велике навантаження й досвід, якого супроводжують особистісні переживання, пов'язані з нестабільністю і втратою можливості контролювати ситуацію та власне життя, порушенням ідентичності, розгубленістю, відчуттям вразливості й неможливістю планування свого майбутнього. Ознаки травматичного досвіду, соціально-стресових умов, які вимушено переживаються людьми, – це наявність затяжного характеру й безумовний вплив на їхнє психічне здоров'я.

П. Горностай зазначає, що «переселенці, які через війну змушені були переїхати до іншої країни зіштовхуються зі складнощами адаптації до нових умов життя, фоновим почуттям провини й туги за батьківщиною. Натомість, люди, які не змінювали місце проживання потерпають від постійного перманентного стану страху за своє життя спричиненого можливими обстрілами, від нестабільних матеріальних труднощів і очікуванням втрати. Наразі відмічається, що українське суспільство переживає колективний травматичний досвід – явище психологічної травматизації викликане воєнною агресією та ускладнене суб'єктивними детермінантами вже наявних чи утворених у часі додаткових індивідуальних психологічних травм. У переселенців з психологічною травмою значно погіршується соматичне та психологічне благополуччя, вони відчують різке падіння свого суспільного та економічного становища, вирізняються високою чутливістю до етнічного та культурного контексту, адаптаційними проблемами та великими складнощами у взаєминах із місцевими мешканцями. Часто наслідками переживання вимушеного переселення є виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР)» [1].

Г. Солдатова зазначає, що «травматичний досвід і життєві труднощі біженців визначають порушення у них цілісності та інтегрованості особистості. Комплекс проблем, що відбивають особистісні трансформації, можна позначити як криза ідентичності. Криза ідентичності виникає у біженців як в результаті подій, що стали причинами переміщення, так і внаслідок культурного шоку та адаптації в новому середовищі. В результаті пережитих подій руйнується сама підстава ідентичності – відбувається трансформація тієї картини світу, яка вибудовується з самого народження і включає в себе найширший діапазон образів, уявлень, думок, переконань, відносин» [2].

А.В. Перепелиця та О.Ю. Опанасюк, аналізуючи особливості тяжкості впливу травматичної події на особистість, з'ясували, що «більшість внутрішньо-переміщених осіб має нічні жахи, нав'язливі почуття, образи та думки, які пов'язані з травматичною подією, однак вони перебувають у межах оптимального прояву. У них 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 них 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» [3].

Ми вважаємо, що існує зв'язок основних факторів, спроможних до посилення травматичного стресу, з наступними явищами: сприйняття ситуацій, що сталися в минулому, які особистість вважає вкрай несправедливими; неможливість чинити опір певним обставинам; пасивна поведінка людини та її фізична виснаженість; володіння минулим неподоланим досвідом; відсутня фахова психологічна допомога й т. ін. З іншого боку, фактори, що впливають на зменшення негативного впливу, який спричиняє травматичний досвід на стан свідомості особистості, полягають у тому, що: ситуації, які пережила людина, сприймаються як неминучі; особистість веде активний спосіб життя; присутній позитивний досвід вирішення непростих проблем; наявність фізичного добробуту й підтримки оточення.

Однак варто зауважити, що здобуття травматичного досвіду внутрішньо-переміщеними особами відбувається не тільки у зв'язку з тим, що вони перебували в зоні, де ведуться бойові дії, та вимушені були покинути окуповані території, переїхавши звідти, що може бути співвіднесеним із минулим і непростим теперішнім періодом, пов'язаним із переселенням та пристосуванням до необхідності жити в нових умовах. Його також доповнює досвід проєктування майбутніх змін до того, як довелося переселитися, і в цьому майбутньому є наявність планів та сподівань, не реалізованих у зв'язку із впливом зовнішніх факторів. У зв'язку з несподівано обірваними планами та безрезультатно витраченими на їхнє втілення зусиллями й ресурсами, майбутнє, заплановане до того, як довелося переселитися, сприймається як травматичне. Тому, як і іншими часовими компонентами, якими володіє травматичний досвід, травматичним досвідом проєктування майбутнього життя, що відбулося в минулому, спричиняється вплив на те, яким бачать своє майбутнє внутрішньо-переміщені особи.

Список використаних джерел:

1. Горностай П. Психологія колективних травм: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2023. 336 с.
2. Солдатова О.С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. URL: <https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/1bf5baa3-0f34-40d3-83e5-3626d695190a/content>.
3. Перепелиця А.В., Опанасюк О.Ю. Психологічні травми та труднощі адаптації як соціально-психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 148-151.