

УДК 159.923. 363 076

ПЕРСПЕКТИВИ ПОСТСТРЕСОВОГО ЗРОСТАННЯ ЮНАКІВ – ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ УКРАЇНИ: РЕСУРСИ СТРЕСОПОДОЛАННЯ

Богучарова О.І., д. психол. н.,
професор кафедри соціальної психології та психології управління
Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

У статті на основі аналізу копінг-стратегій юнаків – вимушених внутрішніх мігрантів зі сходу України з різних точок зору в межах різних наукових підходів визначено теоретичні принципи дослідження копінгів як однієї з характеристик особистості, котра пережила наслідки воєнного конфлікту. Стратегії стресоподолання юнаків розглянуто як психологічний ресурс особистості й складний процес побудови системи продуктивної взаємодії вимушених внутрішніх мігрантів із новим соціальним оточенням. Показана важливість розвитку копінгів як системної якості особистості вимушених мігрантів.

Ключові слова: стратегії стресоподолання, психологічні наслідки воєнного конфлікту, показники успішних копінгівих стратегій, вимушені внутрішні мігранти-юнаки.

В статье на основе анализа копинг-стратегий юношей – вынужденных внутренних мигрантов с востока Украины с разных точек зрения в рамках разных научных подходов определены теоретические принципы исследования копингов как одной из характеристик личности, пережившей последствия военного конфликта. Стратегии стрессосовладания юношей рассмотрены как психологический ресурс личности и сложный процесс построения системы продуктивного взаимодействия вынужденных внутренних мигрантов с новым социальным окружением. Показана важность развития копингов как системного качества личности вынужденных внутренних мигрантов.

Ключевые слова: стратегии стрессосовладания, психологические последствия военного конфликта, показатели копинговых стратегий, вынужденные внутренние мигранты-юноши.

Bogucharova O.I. POST-STRESS GROWTH PERSPECTIVES OF YOUTH UKRAINIAN FORCED MIGRANT'S MEN: STRESS-COPING RESOURCES

There is coping-strategies' analysis of East -Ukrainian forced youth inner migrants in the article. From the different points of view within the framework of different scientific approaches theoretical principles of coping-research are defined as to one of personalities descriptions to be out of the consequences of military conflict. Stress-coping strategies of youth male are considered as a personality' psychological resources and difficult productive constructive co-operation systems to be done by migrants with an social environment. Coping-strategies' development is as system formation of personality qualities in post-stress grows of forced youth inner migrants.

Key words: stres-coping' strategies, psychological consequences of military conflict, coping strategies' indexes, forced youth inner migrants.

Постановка проблеми. В умовній картографії розподілу травматичного досвіду між стратами, групами й категоріями українського суспільства поряд із доволі вже відомими «афганцями» й «чорнобильцями» пришвидшено формується новий досить незвичний колективний суб'єкт, мовою соціологів, дієвий актор, який здатний ініціювати перерозподіл владних повноважень в Україні з національно-державного рівня на глобальний. З одного боку, це комбатанти – військовослужбовці з «гарячих точок», з іншого – вимушені мігранти, внутрішньо переміщені особи (далі – ВПО). Поява обидвох цих груп зумовлена ситуацією воєнного конфлікту на сході України. Проте головне те, що цей новий актор – група травматизованих осіб – є утворенням не стільки внутрішніх українських реалій, скільки умов політичної системи Світової спільноти. Адже хвилі масової міграції на-

крили не тільки Україну, а й усю Європу, тоді як військові конфлікти охопили всі континенти. Отже, безперервні переміщення, зрушення та плин потоків біженців, масова міграція й загалом неконтрольований антропоток поряд із людьми в одностроях стали звичними ознаками сучасного суспільного ландшафту України. Тому перед сучасним українським суспільством постає гостра і складна проблема інтеграції, соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців, як і комбатантів, а також проблема коадаптації місцевих громад (що приймають або вимушені приймати внутрішніх мігрантів).

Ступінь розробленості проблеми. Дослідження проблеми цього нового загалу тільки розпочинається, окреслюються проблемні поля, намічаються шляхи допомоги. Звісно, ці незвичні реалії акцентують специфічний соціально-психологічний контекст,



щодо якого, на нашу думку, доречною є його оцінка як гуманітарної катастрофи, що загрожує маргіналізацією, криміналізацією, травматизацією й поширенням депресивної симптоматики всієї громади й навіть українського соціуму. Додавши до цього той факт, що більшість осіб із цієї категорії не бажають звертатися по психологічну допомогу, нехтують своїм психологічним станом і здоров'ям, маємо зробити такі висновки з проведеного дослідження.

У сучасному глобалізованому суспільстві, де інститут національного громадянства давно став обов'язковим атрибутом кожного дорослого індивіда (тут криється безсумнівний парадокс), вимушений мігрант опиняється поза межами громадянської належності. Отримання статусу переселенця легалізує його життя й наділяє його певними правами, на відміну від тих, хто такого статусу не отримає. Оскільки людина, котра не належить до будь-якої держави, відчуває себе поза законом, а тим більше це стосується юнаків, загалом молоді, це відбивається в її переживанні власного безправ'я, беззахисності, вседозволеності щодо неї. Виходячи із цього, можна говорити про те, що вимушені мігранти стикаються з проблемою прийняття або неприйняття їх тим соціальним оточенням, у яке вони вимушено потрапили, а також із високим ступенем фрустрації їхніх базових потреб.

Мета статті полягає у визначенні та емпіричному дослідженні позитивних і негативних чинників, які впливають на специфіку опановуючої поведінки, копінг-стратегії вимушених мігрантів-юнаків, порівняно з юнаками, які не мають досвіду внутрішнього переміщення. Вимушені мігранти-юнаки, що належать до категорії ВПО, за суттю мали б бути суб'єктами міграційної активності ще в юнацькому віці. Це дало б їм змогу перетворитися на авторів свого життя, на особистостей, які в змозі розпочати процес посттравматичного зростання [10; 11; 12]. Але чи справді так є?

Виклад основного матеріалу. Згідно з теорією самоефективності А. Бандури [1; 2; 3; 17], успішність вирішення життєвих завдань пристосування до іншого оточення залежить як від відповідності поставлених завдань об'єктивним можливостям людини, так і від упевненості у власних ресурсах, їх ефективної реалізації. Причому, як стверджував Р. Лазарус [16] – автор когнітивно-феноменологічної теорії копіngu особистості, стрес – це дискомфорт, що переживає людина за відсутності рівноваги між індивідуальним сприйняттям викликів середовища й ресурсів, які їм відпові-

дають. Тобто, саме людина когнітивно й емоційно оцінює ситуацію, чи є вона стресовою, чи ні. Звідси копінг як динамічний процес взаємодії особистості й контекстно-середовищних чинників, що має пластичний, гнучкий цілеспрямований, на відміну від механізмів захисту, характер, надає особистості можливість забезпечити вибір адаптивних і адекватних стратегій поведінки відповідно до складної життєвої ситуації, у якій вона опинилася, таких як українська категорія юнаків – ВПО [14; 15; 16].

У сучасній психології найбільш розповсюджена теорія опановуючої поведінки, розроблена Р. Лазарусом, С. Фолкманом. Відповідно до цієї теорії, копінг розглядається як динамічний процес взаємодії суб'єкта із зовнішнім світом, зумовлений певними особливостями. Під копінгом розуміються когнітивні та поведінкові способи подолання специфічних внутрішніх і зовнішніх вимог, які оцінюються людиною як значні або такі, що перевершують її можливості [16, р. 141]. Цей підхід розвивається, зокрема, вітчизняними та російськими вченими: як подолання складних життєвих ситуацій (Л. Анциферова, Л. Бурлачук, О. Коржова, А. Лібіна та ін.); як копінг-поведінка й різновид соціальної поведінки суб'єкта (Т. Крюкова). На сьогодні спостерігається тенденція розширеного тлумачення копіngu як спектру активностей подолання, від неусвідомлюваних психологічних захистів до усвідомленого та цілеспрямованого подолання складних життєвих ситуацій (Р. Лазарус, С. Спілберг, Д. Террі, С. Тейлор, С. Фолкман, Л. Анциферова, А. Лібін, О. Лібіна, К. Муздибаєв, С. Нартова-Бочавер, Т. Титаренко, В. Ялтонський). Найважливіша функція копіngu – управління зовнішніми й внутрішніми ресурсами особистості. Загалом поняття подолання та копінгових стратегій зумовлено появою нових теорій особистості, а також розширенням діапазону діагностичних підходів до оцінювання різних сторін особистості і її життєдіяльності. У межах цих нових теорій відбулось виокремлення нових системних психологічних дослідницьких конструктів так званих динамічних контекстуалізованих рис особистості – інтегративних властивостей, які формуються на перетині особистості та її діяльності в екстремальних умовах, у тому числі в ситуаціях воєнного конфлікту й вимушеної міграції. Серед цих інтегративних властивостей, зокрема, є й такі, як «здорові», «позитивні», «сильні» риси особистості й «хворобливі», «темні й слабкі», що оцінюються відповідно до домінування в людині проблемно-орієнтованої або емоційно-фокусованої стратегії стресоподолання [10].

Водночас копінг забезпечує «акумуляцію» внутрішніх і зовнішніх чинників у цілісну ієрархізовану сукупність ресурсів, що дає змогу додати процесу подолання необхідний вектор і силу для позитивної динаміки [8; 9; 10; 11]. Останніми десятиріччями в проблемі копінгів популярний «ресурсний» підхід [15], у якому акцентовано вивчається комплекс ключових ресурсів. Саме він дає змогу особистості не лише адаптуватися до складних обставин і напружених ситуацій, а й зберігати здоров'я, свідомо здійснювати посттравматичне зростання. До ресурсів зазвичай зараховують моральну, емоційну, матеріальну, інструментальну допомогу соціального середовища та власні здібності, навички й уміння людини. За теорією збереження ресурсів С. Хобфолла, є два класи ресурсів: матеріальні й соціальні (пов'язані з цінностями). М. Селігман вважає, що найголовніший ресурс у протистоянні стресу – оптимізм: коли людина вірить, що ситуація не безнадійна, спрямовуючи свої прагнення до успіху, вона легше переживає труднощі, зазнає менших збитків, здатна до позитивної адаптації й постстресового зростання. Тобто, ресурсність визначається в термінах ефективності вирішення суб'єктом провідних життєвих завдань, зокрема подолання стресу міграції.

Тракткування копіngu як пристосування свідчить про ототожнення його з поняттям адаптації, але це – різні поняття. Так, дослідження (J. Tereleyk) засвідчили, що копінг, порівняно з адаптацією, завжди містить елемент новизни: людина долає труднощі тоді, коли вони для неї нові, а згодом вона адаптується до них; для копіngu важливий сам процес опанування без акцентування його результатів, але саме це й характеризує процеси пристосування людини до конкретної ситуації, тобто її зусилля, які насамперед пов'язані з розв'язанням проблеми; для копінгів також притаманна усвідомленість. У межах трансакційного підходу, у якому запропоновано дещо інше визначення копіngu, на противагу теорії Р. Лазаруса та С. Фолкмана, припускається, що копінг – це не лише свідомі, а й несвідомі зусилля, спрямовані на пристосування до реальності, взаємодію й інтегрування до неї (J. Tereleyk, K.B. Matheny, W.L. Curlett, J.L. Pugh. D.W. Aycosk). Причому це може бути зріла, адаптивна, гнучка стратегія й також невротична, неадекватна, жорстка реакція; глобальний, зазвичай дихотомічний концепт і складне, ієрархічно структуроване, багаторівневе утворення. Отже, маємо припустити, що існують відмінності копінг-стратегій у юнаків – ВПО й пересічних місцевих юнаків (ПММ).

Методичний інструментарій дослідження складався з комплексу методів і методик: «Опитувальник подолання стресу» (COPE) К. Карвера, М. Шейєр, Дж. Вейнтрауб (адаптація О. Расказової, Т. Гордєєвої, Є. Осіна); опитувальник ресурсів опанування зі стресом (Coping Resources Inventory for Stress – CRIS, 1988) K.B. Matheny, W.L. Curlett, J.L. Pugh. D.W. Aycosk. H.F. Taylor (адаптація А. Махнач, Ю. Постилякової); тест «смісловиттєві орієнтації» Дж. Крамбо – Л. Махолик (Purpose-in-Life Test, PIL, тест «Мета в житті» – СЖО) (адаптація Д. Леонтьєва); методика А. Карпова для діагностики виразності рефлексії ВПО; особистісний опитувальник Г. Айзенка, EPQ; Фрайбурзький опитувальник (FPI) шкали депресивності, невротичності; шкала тривожності Спілбергера – Ханіна – SA, TA; тест УСК на основі шкали локуса контролю Дж. Роттера (адаптація Є. Бажина, О. Голинкіної, О. Еткінда); прийом неструктурованого інтерв'ю.

Вибірка – 61 особа, чоловіки – працівники і студенти вишів м. Дніпропетровська: 30 юнаків – ВПО та 31 юнак – пересічні місцеві мешканці (ПММ), які не мали досвіду внутрішнього переміщення. $M=19,7$. За допомогою обраного методичного інструментарію було проведено перевірку висунутої гіпотези.

Передусім ми оцінили розбіжності між юнаками, які є ВПО й із травматичним досвідом воєнного конфлікту, і тими юнаками, які не мали досвіду внутрішнього переміщення як ВПО. За результатами методики COPE, істотні розбіжності виявлено за такими стратегіями стресоподолання, як «мисленнєвий відхід від проблем», «звернення до релігії» та «поведінковий відхід від проблем» (усі при $p \leq 0,01$); «пошук емоційної соціальної підтримки», «гумор», «позитивне переформулювання, переоцінка й особистісне зростання», «активне подолання», «стримування», «використання заспокійливих», «використання інструментальної соціальної підтримки» (усі при $p \leq 0,05$). Парадоксально те, що використання такої стратегії, як «емоційна соціальна підтримка», у ВПО значне нижче, ніж у звичайних юнаків. Тобто, за наявності травматичного досвіду юнаки – ВПО тим не менше не розраховують на так необхідну їм емоційну підтримку оточення. Такий результат змусив нас звернутися до порівняння цих двох груп за показниками задоволення життям. Цей аналіз виявив значущі відмінності не тільки за трьома показниками згідно з t-критерієм Ст'юдента: становище в соціумі (3,888 при $p \leq 0,001$), житлово-побутові умови (2,079 при $p \leq 0,005$), стосунки з батьками (2,768



при $p \leq 0,001$), а за особливостями їх життєвої перспективи. У юнаків – ВПО вона більш песимістична, порівняно з ПММ (3,71 при $p \leq 0,001$) (життєві історії в прийомі неструктурованого інтерв'ю).

Під час оцінювання відмінностей між двома групами юнаків із ВПО та поза досвіду ВПО за рівнями вияву 12 ресурсів опанування стресу за методикою CRIS було отримано значущі розбіжності для юнаків із ВПО за критерієм U Манна-Уїтні, особливо за шкалами «саморозкриття» ($p=0,111$), «спрямованість на себе» ($p=0,065$), «фінансова незалежність» ($p=0,661$), «фізична стійкість» ($p=0,003$), «структурування» ($p=0,654$), «прийняття рішень» ($p=0,097$) (таблиця 1). На додачу до вищевстановленого парадоксального результату відмови від емоційної підтримки юнаками ВПО також було виявлено дещо вищий показник стратегії структурування, порівняно зі звичайними юнаками. Якщо зважити на те, що ця стратегія розглядається як елемент когнітивно-фокусованих копінгів, то маємо констатувати, що юнаки – ВПО схильні до використання продуктивних стратегій стресоподолання.

Оскільки ми припустили, що юнак – ВПО здатний до використання продуктивних копінг-стратегій тільки за умови відповідальності за своє життя, а отже, по суті, зайняв

загалом позицію суб'єкта мігрантської активності, тобто став автором свого життя, ми звернулись до аналізу суб'єктних характеристик, зокрема рефлексії. Рефлексія – це свідомий і довільний процес осмислення та переосмислення суб'єктом сутнісних власних ознак, можливостей і досягнень, а також своїх відносин зі світом. Відповідно до динамічного аспекту рефлексії, А. Карпов [4] розрізняє три її види: ситуаційну, ретроспективну, перспективну. А. Карпов установив, що ситуаційна рефлексія забезпечує безпосередній самоконтроль поведінки людини в актуальній ситуації, ретроспективна виявляється в аналізі вже виконаної в минулому діяльності, перспективна співвідноситься з аналізом майбутньої діяльності. Як один із основних механізмів суб'єктного розвитку рефлексія надає можливість юнаку – ВПО аналізувати, контролювати, застосовувати не тільки розумові, а й будь-які стратегії, у тому числі й копінгові, з тим, щоб розвиватися, бути успішним (таблиця 2).

Отримані дані показали насамперед низький рівень розвитку ретроспективної та перспективної рефлексії в обох групах юнаків. Проте якщо в ПММ рівень ситуаційної рефлексії досягає норми, то такий само показник у ВПО займає найнижче «коридорне» значення норми та ще й із ве-

Таблиця 1

Відмінності в рівнях опанування стресу в експериментальній групі юнаків із досвідом ВПО та юнаків контрольної групи без досвіду ВПО за критерієм

	СР	СС	В	ПР	СП	ФН	ФЗ	ФС	КС	КН	С	РП
U	455.	300.	402.	223.	475.	498.	403.	576.	404.	326	681.0	436.
P	.111	.000	.019	.032	.065	.661	.0013	.003	.014	.001	.654	.097

Примітка: СР – саморозкриття, СС – спрямованість на себе, В – впевненість, ПР – прийняття себе й інших, СП – соціальна підтримка, ФН – фінансова незалежність, ФЗ – фізичне здоров'я, ФС – фізична стійкість, КС – контроль стресу, КН – контроль напруження, С – структурування, РП – рішення проблем.

Таблиця 2

Значення коефіцієнтів кореляції r-Пірсона між типами копінг-стратегій і показниками рівня ситуаційної рефлексії в юнаків ВПО та пересічних місцевих юнаків ПММ

Вид копінг-стратегії	Значення коефіцієнтів кореляції	
	ВПО	ПММ
1. Конфронтаційний копінг	0,0097	0,0070
2. Дистанціювання	-0,1262	-0,3342*
3. Самоконтроль	0,1011	0,1009
4. Пошук соціальної підтримки	0,3169*	0,4387*
5. Прийняття відповідальності	0,1029	0,1024
6. Уникання	-0,144	-0,4404*
7. Планування вирішення проблеми	-0,0312	-0,0418
8. Позитивна переоцінка	0,3151*	0,3153*

Примітка: *кореляція значуща при $p < 0,05$.

ликою дисперсією ($M=3,1/5,85$, $\sigma=4,89$). Отже, порівнявши коефіцієнти кореляції та показники рефлексії, ми отримали результати, які свідчать про те, що фактори рефлексивності й копінгової активності корелюють більш щільно й у ширшому діапазоні в ПММ, ніж у ВПО. Тобто, якщо зважити на те, що юнак – ПММ перебуває у звичному для нього оточенні, він не має суттєвого травматичного минулого досвіду, то в нього більш оптимальні умови для розвитку суб'єктних характеристик. Очевидно, юнакам – ВПО потрібні додаткові зусилля, вияв надситуативної активності, щоб розвинути як суб'єкт міграційної активності.

Аналіз результатів смисложиттєвих орієнтації (тест СЖО) показав, що тільки 25% юнаків – ВПО, на противагу 45% ПММ, високо оцінюють своє життя як наповнене сенсом і успішне; 40% ВПО і 50% ПММ оцінюють своє життя як нормальне; 35% ВПО і 5% ПММ не бачать сенсу й цінності в теперішньому власному житті. Найактуальнішими для юнаків і ВПО, і ПММ є задоволеність життям, можливість вільно приймати рішення й утілювати їх у життя. Не менш важливою є також емоційна насиченість життя. Проте тільки 10% ВПО знають свої цілі, на противагу 35% ПММ, також значна частина – 20% – ВПО і тільки 8% ПММ, відповідно, вважають своє життя нецікавим і емоційно не насиченим. За результатами порівняльного аналізу структур СЖО, у ВПО і ПММ удалося виділити загальне й особливе в смисловій сфері юнаків. Типовими для всіх юнаків є те, що в структурах смисложиттєвих орієнтацій провідне положення займають орієнтації на приватне життя, на противагу орієнтаціям на самореалізацію. Розвинуті орієнтації на самореалізацію виявлено тільки в тих ВПО, хто може вважатися соціально-інтегрованою особистістю (навчання в університеті, проживання з родичами, постійний зв'язок із батьками, які залишилися на окупованій території, матеріальна забезпеченість тощо) (при $0,05 \leq p \leq 0,001$). У ПММ ця орієнтація дещо вища й не включає значного переліку чинників (при $p \leq 0,01$). Кореляції з ресурсами копінгових стратегій у ВПО такі: локус контролю-життя з фізичним здоров'ям, фізичною стресостійкістю й контролем напруження ($0,25 \leq r \leq 0,37$), у ПММ такі

само, але показники в ширшому діапазоні ($0,30 \leq r \leq 0,44$). До того ж в останньої групи досліджуваних щільна кореляція інструментальних ресурсів з локусом контролю-Я ($r \leq 0,41$). Ці групи ВПО і ПММ значно відрізняються й за процесом і результативністю життя: $0,25 \leq r \leq 0,29$ і $0,38 \leq r \leq 0,42$ при $0,001 \leq p \leq 0,004$ ВПО та ПММ, відповідно. У юнаків – ПММ вони корелюють із саморозкриттям, спрямованістю на себе, упевненістю, прийняттям себе й інших, соціальною підтримкою, тобто особистісним і соціальним. Тож у ПММ виражено саме особистісні й соціально орієнтовані копінг, на противагу ПММ, у яких хоча й нижче, але наявні особистісні, але немає соціальних.

Зауважимо, загалом особистісні ресурси юнаків – ВПО не пов'язані з перетворенням кризової ситуації як проблемно-орієнтованої, вони забезпечують швидше афективне відреагування на ситуацію, звідси у ВПО яскравіше представлено емоційне опанування, причому існує воно як суперечливе утворення. Нагадаємо, ВПО відмовляються від емоційної соціальної підтримки з боку оточення. Тому ВПО приймають кризову ситуацію свого життя як невід'ємну її складову, а отже, такий юнак вирішує її за рахунок своїх фізичної стійкості, витривалості, здоров'я, тобто найбільш складно відтворюваних якостей. Саме тому копінг-стратегії юнаків ВПО більш енерговитратні й виснажливі.

Доцільно тут також навести дані РСК (таблиця 3). Отримані кореляційні показники стресоподолання та РСК свідчать, що у ВПО як показники загальної інтернальності, так й інтернальність у галузі досягнень і виробничих стосунків не має щільно скорельованих зв'язків із такими CRIS-шкалами, як «структурування» та «вирішення проблем», хоча показники «структурування» у ВПО вищі, ніж у ПММ. Тобто, юнакам – ВПО не вистачає тих ресурсів, які належать до когнітивних і проблемно-фокусованих копінг-стратегій. На противагу цьому, у ПММ інструментальні ресурси – фізичне здоров'я, контроль стресу, контроль напруження, а також когнітивні – «структурування» та «вирішення проблем» – корелюють із загальною інтернальністю й інтернальністю у виробничих стосунках. Тобто, за винятком фізичної стресостійкості, у ПММ

Таблиця 3

Відмінності показників інтернальності в юнаків – ВПО та пересічних місцевих юнаків – ПММ за критерієм U Манна-Уїтні

	I _o	I _d	I _n	I _c	I _b	I _m	I _z
U	408.	302.	562.	499.	288.	398.	402.
	.054	.009	.832	.650	.016	.0003	.103



виявлено ознаки контролю в життєвих ситуаціях, у тому числі у виробничій і навчальній сферах. Також виражено зв'язок шкал «спрямованість на себе» й «упевненість» з інтернальністю в галузі досягнень (від $0,31 \leq r \leq 0,57$ при $0,001 \leq p \leq 0,005$). ПММ розраховує на свої сили, але не нехтує й соціальною підтримкою та когнітивними ресурсами. Ми можемо вважати, що юнаки – ПММ використовують не тільки менш енерговитратні ресурси, а й більш продуктивні майже в усіх сферах життя, за винятком інтернальності в сімейних стосунках (таблиця 3).

Отримані в ході дослідження результати свідчать про наявність складної, досить розвиненої особистої системи стресоподолання як у юнаків – ВПО, так й у ПММ, у якій між різними блоками існує багато взаємозв'язків. Проте ця система у ВПО суперечлива, енерговитратна й потребує корекції в парадигмі постстресового зростання.

Висновки. У сучасному світі все актуальнішою стає проблема не лише надання психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях, а й осмислення науковими засобами кризових і катастрофічних ситуацій, зокрема таких, як ситуація військового конфлікту й тероризму, які дзеркально відображені в складних долях мігрантів, комбатантів, загалом усього українського суспільства, зануреного в травматичний досвід. Згідно з концепцією соціальної травми П. Штомпки [13], негативні чинники катастроф як ситуації (до якої можна зарахувати, зокрема, військовий конфлікт) доцільно трактувати як симптоми соціальної травми, а характер їх впливу на життєдіяльність людей – як соціально травматичний і враховувати, наскільки соціальні зміни можуть зменшувати життєтворчу здатність спільноти й наскільки соціальні зрушення змушують особистість і спільноти до відновлювальних, адаптивних зусиль [12; 13; 14], тобто, зважаючи на внесок опановуючої поведінки й розповсюджені серед вразливих груп стратегії стресоподолання, можна дійти висновку, наскільки толерантним є суспільство до своїх мешканців.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психол. журн. – 1994. – № 1. – Т. 15. – С. 3–18.

2. Аршава І.Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини : [монографія] / І.Ф. Аршава, Е.Л. Носенко. – Д. : Вид-во ДНУ, 2008. – 468 с.

3. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г.А. Балл // Вопросы психологии. – 1989. – № 1. – С. 92–100.

4. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики / А.В. Карпов // Психологический журн. – 2003. – Т. 24. – № 5. – С. 45–57.

5. Лазебная Е.Ю. Травматическая стрессовая ситуация и посттравматический адаптационный процесс / Е.Ю. Лазебная // Психология состояний : [хрестоматия] / сост. Т.Н. Васильева, Г.Ш. Габдреева, А.О. Прохоров – М. : ПЕР СЭ ; СПб. : Речь, 2004. – 608 с. – С. 373–385.

6. Миграционные процессы и проблемы адаптации : [коллективная монография] / [авт. кол.: А.А. Бучек, В.В. Гриценко, В.В. Константинов, Н.М. Лебедева, Н.В. Молчанова, Т.Н. Смотров, А.Н. Татарко]. – Пенза : ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2009. – 184 с.

7. Миско Е.А. Особенности жизненной перспективы у ветеранов войны в Афганистане и ликвидаторов аварии на ЧАЭС / Е.А. Миско, Н.В. Тарабрина // Психол. журн. – 2004. – Т. 25. – № 3. – С. 44–52.

8. Павловський П. Динаміка співвідношення між перцепцією травми, емоційною реактивністю та загостренням симптомів посттравматичного стресового розладу після перенесення катаклізму паводку / П. Павловський, Л. Завадзький, Б. Завадзький. – Львів, 2006. – С. 141–158.

9. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. – К. : Міленіум, 2015. – 150 с.

10. Селигман М.Э.П. Новая позитивная психология: науч. взгляд на счастье и смысл жизни / М.Э.П. Селигман ; пер. с англ. – М. : София, 2006. – 368 с.

11. Титаренко Т.М. Психологічні можливості само-реабілітації у складній життєвій ситуації / Т.М. Титаренко // Реабілітаційна педагогіка ХХІ ст. : наук.-метод. зб. : у 2 ч. / ред. рада : В.М. Доній, Т.М. Нессен, І.Г. Срмаков та ін. – К., 1998. – Ч. 1. – 1998. – С. 142–149.

12. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни / О. Шклярська [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://psystudy.ua/index.php/num/2012n1-21/21.html>.

13. Штомпка П. Социальное изменение как травма / П. Штомпка // Социологич. исследования. – 2001. – № 1. – С. 6–16.

14. Ano G.G. Religious coping and psychological adjustment to stress: a meta-analysis / G.G. Ano, E.B. Vasconcelles // J. of Clinical Psychology. – 2005. – № 14. – P. 54–73.

15. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing / S.E. Hobfoll // American Psychologist. – 1989. – V. 44. – P. 513–523.

16. Lazarus R. Stress, appraisal and coping / R. Lazarus, S. Folkman. – New York : Springer, 1984. – 124 p.

17. Vaillant G.E. The wisdom of the ego / G.E. Vaillant. – Cambridge : Harvard University Press, 1995. – 248 p.