

ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

Резюме

Воєнний стан триває, тому основна увага в статті приділяється можливостям позитивних змін в життєдіяльності українських вимушених мігрантів, що виникають через виклик складних обставин. Посттравматичне зростання розглядається як позитивна трансформація життя людини, яка відбувається в процесі адаптації до нових обставин та місця проживання, які можуть породити як високий рівень психологічного розладу, так і можуть слугувати каталізаторами розвитку. **Метою дослідження** є емпіричне вивчення та аналіз вираженості складових посттравматичного зростання у вимушених мігрантів; визначення взаємозв'язку між складовими психологічного благополуччя, резильєнтністю та рівнями тривоги і депресії в різних вікових групах вимушених мігрантів. **Методики дослідження.** Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона; Госпітальна шкала тривоги та депресії; Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР; опитувальник PTGI. **Результати.** В молодшій групі респондентів (20-40 років) встановлено значущі обернені кореляційні зв'язки показника посттравматичного зростання з емоційними станами тривоги ($r=-0,370$; $p\leq 0,05$); депресії ($r=-0,342$; $p\leq 0,05$); показником Короткої шкали тривоги, депресії та ПТСР ($r=-0,561$; $p\leq 0,01$); значущі прямі кореляційні зв'язки показника посттравматичного зростання зі Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона ($r=0,347$; $p\leq 0,05$); для старшої групи респондентів такі кореляційні зв'язки встановлені не були. Встановлені значущі прямі кореляційні зв'язки між показником посттравматичного зростання та внутрішніми шкалами в межах опитувальника PTGI: ставлення до інших, нові можливості, особистісна сила, духовний ріст, цінування життя встановлені для обох вікових груп.

Висновок. Посттравматичне зростання явище складне, і його не можна легко звести до простого механізму подолання, когнітивного тлумачення, психологічної адаптації або благополуччя. Ймовірно, цей процес поєднує вимоги до емоційного полегшення та когнітивної ясності, що досягається через зміну ставлення до інших, саморегуляцію, усвідомлення нових можливостей, які дозволяють оцінити буттєві та нарративні елементи досвіду змін як трансформаційні процеси окремих мігрантів.

Ключові слова: життєздатність; посттравматичне зростання; ментальне здоров'я; резильєнтність; адаптація.

Вступ. Актуальність дослідження полягає у виявленні психологічних складових посттравматичного зростання вимушених емігрантів. Незважаючи на те, що проблема стресу та його подолання розробляється досить давно, вивчення резильєнтності набуває особливу значущість у зв'язку з дедалі більшим стресогенним характером життя українців за кордоном.

У суспільстві, в якому третій рік триває війна, актуалізується потреба у емпіричному вивченні умов посттравматичного зростання та збереженні ментального здоров'я громадян. Серед потенціалів та ресурсів, які забезпечують стійке людське існування у нестійкому соціумі, все більший інтерес викликає категорія «життєздатність». Незважаючи на загальну кроскультурну та міждисциплінарну злободенність досліджень життєздатності людини, доводиться усвідомити, що зарубіжна психологія має у цій сфері діяльності набагато більш представницький емпіричний досвід, і насамперед завдяки вивченню так званої «резильєнтності» (від англ. Resilience – пластичність, гнучкість, пружність).

Зарубіжні досвід вивчення проблеми «резильєнтності» нині розвивається у трьох основних методологічних напрямках: 1) когнітивного біхевіоризму; 2) конструктивізму; 3) екологічного реалізму.

В перших роботах, щодо проблеми «резильєнтності» в біхевіоріально орієнтованому напрямку, увага вчених концентрувалася на дослідженні процесів емоційної саморегуляції поведінкових реакцій підлітків у стресовій ситуації. А. Jersild, М. Meigs з цією метою використовували розроблений ними термін «emotional resilience», який означав «емоційна пластичність», «стресостійкість» (Jersild, & Meigs, 1943). Сучасні дослідження резильєнтності в межах когнітивно-поведінкового підходу набувають все більшої практико-орієнтованої спрямованості. Один із представників цього напрямку М. Neenan розробив спеціальну техніку в

когнітивно-поведінковій терапії, яка базується на «слуханні власної життєвої мудрості» (Neenan, 2009).

Конструктивістська методологія дедалі частіше стає основою конкретних психотерапевтичних практик розвитку в нових обставинах життя, а резильєнтність проголошується одним із ключових понять та опорною інтегральною змінною існування людей в невизначених умовах буття вимушеної міграції.

Дійсно складні обставини життя в новій, незнайомій країні можуть спричинити психологічний дистрес, тривожність та депресію. Перелік таких станів є поширеними негативними відповідями, які ми отримуємо від вимушених мігрантів, українців, які піддалися сильним травматичним подіям. Самі по собі травматичні події не є передумовами особистісного зростання. Високий відсоток досліджених нами вимушених емігрантів є глибоко тривожними. Одночасно психологічні ресурси організму, які задіяні в управлінні станом та діяльністю особистості є тими типами процесів, які надалі можуть стати основою для позитивних змін.

Первинна реакція людей, які стикнулися з необхідністю вимушеної міграції, це стрес, глибока криза, всі вони зазвичай переживають тривожні емоції. Зокрема, через військові дії, які загрожують фізичному благополуччю людини, тривога, специфічні страхи, депресія є спільними станами. В залежності від інтенсивності, тривалості фізичної загрози, тривожні реакції можуть зберігатися протягом тривалого часу після переїзду, коли фактично військової загрози саме їх життю вже немає. Тривога та депресія є типовими реакціями на життєву кризу, через усвідомлення того, що все тепер буде інакше. Також в осіб, які борються зі значними життєвими проблемами, зазвичай спостерігаються почуття провини, гніву, загальної дратівливості та інші афективні реакції.

Тривожні та іноді дисфункціональні моделі мислення можуть бути актуалізовані великими життєвими кризами. Для раптових і несподіваних подій поширеною першою реакцією є зневіра та переживання оніміння. Нав'язливі думки можуть бути більш поширеними, ніж нав'язливі образи, але обидва, як правило, сприймаються як неприємні та тривожні.

Посттравматичне зростання почне відбуватися одночасно зі спробами пристосуватися до нових обставин та місця проживання, які можуть породити як високий рівень психологічного розладу, так і, за дослідженнями американських колег, для меншості осіб, які переживають таку саму життєву кризу, можуть слугувати каталізаторами розвитку (Tedeschi, & Calhoun, 2004).

Як бачимо, питання динаміки посттравматичного зростання для вимушених мігрантів з різним рівнем резильєнтності відображені у наукових дослідженнях лише частково. Тому **метою дослідження** є емпіричне вивчення та аналіз вираженості складових посттравматичного зростання у вимушених мігрантів; визначення взаємозв'язку між складовими психологічного благополуччя, резильєнтністю та рівнями тривоги і депресії в різних вікових групах вимушених мігрантів.

Методи та методики дослідження. Для реалізації мети дослідження нами були використанні такі методи: аналіз та теоретичне узагальнення більш ранніх досліджень проблеми посттравматичного зростання, онлайн тестування.

Емпіричний матеріал збирався в онлайн форматі. Виходячи з мети дослідження ми пропонували наступну психодіагностичну батарею адаптованих валідних методик: Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC); Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS); Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСП; опитувальник PTGI (Posttraumatic Growth Inventory), розроблений Теодором Тедескі (Tedeschi) та Річардом Калхоуном (Calhoun). Методики та їх ключі були перенесені в «Google Forms». Всі запрошені нами респонденти отримували посилання на Google форму, яке також ширили серед вимушених мігрантів, розміщуючи відповідне посилання в своїх групах в соціальних мережах, створених для неформального спілкування зі співвітчизниками.

Респондентами стали люди дорослого віку (20-60 років), які на момент дослідження через воєнний стан виїхали за межі України, та мешкають за кордоном понад рік. Статевий та віковий склад вибірки не добирався штучно (47 – жінок, 15 – чоловіків; відповідно 25 осіб молодшої вікової групи (20-40 років) та 37 осіб (40-60 років)) відповідає загальній статистиці. Але, навіть, таке співвідношення дало можливість за допомогою пакету SPSS дослідити зв'язок психологічних складових резильєнтності та посттравматичного зростання.

Результати. В роботах колег, які досліджують посттравматичне зростання, ми виявили, що є багато звітів про особистісне зростання після травматичного досвіду, які значно перевищують кількість досліджень з психотичними проявами. І це незважаючи на те, що вимушені мігранти не можуть не думати про обставини свого переїзду, а через недостатню соціально-психологічну адаптацію до нового місця, вони ще піддаються щоденними стресовим факторам.

Аналіз результатів за Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона показав, що майже третина учасників дослідження характеризуються високим рівнем стресостійкості (21% показник стресостійкості вище за середній, 11% високий), тобто, третина мігрантів має високу стійкість до стресових навантажень та вміє протистояти стресу або його наслідкам, здатні зберігати рівновагу в складних обставинах. Водночас, 29% досліджуваних мають середній рівень витривалості стресових навантажень, тобто за певних обставин можуть втратити баланс та відреагувати ситуацію через агресію або страх. Майже 40% респондентів мають знижену резильєнтність (23% показник стресостійкості нижчий за середній, 16% низький).

Широко поширені припущення, що після травматичних подій не слід очікувати зростання як неминучий результат (Tedeschi, & Calhoun, 2004). Але фахівці доволі часто спостерігають співіснування постійних особистісних страждань та психологічного зростання. Бо в культурі багатьох країн існує дуже давня традиція розглядати людські страждання як можливість для породження значного блага.

Подальше вивчення впливу надзвичайних подій на психологічний стан випробовуваних та функціонування адаптаційних ресурсів проводилося з використанням Госпітальної шкали тривоги та депресії (HADS) і Короткої шкали тривоги, депресії та ПТСР. За Госпітальною шкалою 50% мігрантів мають високий рівень тривоги, яка обумовлює схильність шукати загрозу в широкому діапазоні ситуацій, одночасно вони прагнуть позбутися страху, почуватися в безпеці; 38% досліджуваних мають субклінічно виражену депресію та 8% клінічну депресію, за короткою шкалою тривоги 65% опитаних мали 4 і більше балів, це свідчить про те, що респонденти мають виражені психічні прояви тривожності та депресії.

В подальшому дослідженні ми спиралися на опис посттравматичного зростання Теодора Тедескі (Tedeschi) і Річарда Калхоуна (Calhoun) та розробленого на його основі опитувальника PTGI (Posttraumatic Growth Inventory), який вимірює п'ять областей зростання. Цей опитувальник був розроблений для кількісного визначення досвіду зростання. Пункти на шкалі були авторами визначені на основі аналізу наукової літератури та співбесід, проведених з особами, які пережили дуже стресові події і життєві кризи. Також, виходячи з досвіду досліджень колег, ми припустили, що посттравматичне зростання може бути конструктом, який більш застосовується до підлітків або дорослих, тому що воно передбачає оновлений набір схем, які змінюються після подолання травми. Тому очікуваною може бути різниця між людьми у віці 20-40 років та 40-60 років. Молодші люди частіше повідомляють про значне зростання, ніж набагато старші люди, через то, що молодь може бути більш відкритою для навчання та змін більшою мірою, ніж старші люди, які вже засвоїли свої життєві уроки.

Для вивчення кореляційних зв'язків та перевірки гіпотези про внутрішній взаємозв'язок складових посттравматичного зростання та статистичної демонстрації результатів дослідження був використаний наступний метод: порівняння середніх значень двох незалежних вибірок за допомогою t-критерію Ст'юдента, кореляційний аналіз. Математична обробка даних проводилася з використанням пакету статистичних даних SPSS 17.0 для Windows.

Для перевірки гіпотези, щодо зв'язку процесів резильєнтності, тривоги та депресії з рівнем посттравматичного зростання, нами була проаналізована кореляційна матриця, за даними якої ми зробили наступні висновки. В молодшій групі респондентів (20-40 років) встановлено значущі обернені кореляційні зв'язки показника посттравматичного зростання з емоційними станами тривоги ($r=-0,370$; $p\leq 0,05$); депресії ($r=-0,342$; $p\leq 0,05$); показником Короткої шкали тривоги, депресії та ПТСР ($r=-0,561$; $p\leq 0,01$); значущі прямі кореляційні зв'язки показника посттравматичного зростання зі Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона ($r=0,347$; $p\leq 0,05$); значущі прямі кореляційні зв'язки між показником посттравматичного зростання та внутрішніми шкалами в межах опитувальника PTGI: ставлення до інших, нові можливості, покращення відносин, духовний ріст, цінування життя. Такі показники зв'язку в межах однієї методики є очікуваними, тому далі були проаналізовані внутрішні взаємні кореляційні зв'язки між шкалами, які дали нам цікаві результати: показники шкали нові можливості значущо корелюють з показниками шкал ставлення до інших ($r=0,722$; $p\leq 0,001$), особистісна сила ($r=0,460$; $p\leq 0,01$) та цінування життя ($r=0,371$; $p\leq 0,05$) тобто покращення відносин з людьми в цьому віці усвідомлюється не тільки як відчуття приналежності до умов нового соціуму, а і є інвестицією у власне благополуччя, професійний успіх. Показник духовного росту корелює з особистісною силою ($r=0,400$; $p\leq 0,01$), тобто усвідомлюється необхідність власної рефлексії, свого місця у світі та гармонії з собою та оточуючими (Яковицька, 2023).

Аналіз групи респондентів (40-60 років) показав, що значущі кореляційні зв'язки показника посттравматичного зростання з емоційними станами тривоги, депресії, показником Короткої шкали тривоги, депресії та ПТСР відсутні; також не було встановлено кореляційного зв'язку показника посттравматичного зростання зі Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона. Далі ми переглянули значущі прямі кореляційні зв'язки між показником посттравматичного зростання та внутрішніми шкалами в межах опитувальника PTGI для вибірки старших людей. Показники шкали нові можливості значущо корелюють з показниками шкал ставлення до інших ($r=0,423$; $p\leq 0,01$), особистісна сила ($r=0,445$; $p\leq 0,01$), для показника цінування життя зв'язок вже не було встановлено. Показник духовного росту корелює з особистісною силою ($r=0,384$; $p\leq 0,05$), показник особистісної сили має додаткову кореляцію з позицією цінувати життя ($r=0,470$; $p\leq 0,01$), може включати роздуми про те, що є важливим і цінним натеper, які цілі варто переслідувати. Також показник цінування життя має прямий кореляційний зв'язок з показниками тривоги ($r=0,381$; $p\leq 0,05$); депресії ($r=0,378$; $p\leq 0,05$); показником Короткої шкали тривоги, депресії та ПТСР ($r=-0,539$; $p\leq 0,01$). Тобто ці данні можна тлумачити як такі, що підтверджують роль емоційної складової щодо трансформації кризового досвіду. Афективний компонент щодо психотерапії станів вимушених мігрантів є дуже важливим, бо отриманий життєвий досвід не є просто інтелектуальними роздумами, він перетворюється в нові можливості та ставлення. Сама по собі травмуюча подія залишається для них неприємною. Мало хто з вимушених мігрантів свідомо та систематично працює зі своїми переживаннями. Посттравматичне зростання є швидше за все наслідком спроб психологічного виживання, і воно може співіснувати із залишковим дистресом травми (Tedeschi, & Calhoun, 2004).

Кореляційний та якісний аналіз одержаних емпіричних даних показав, що доцільно прорахувати різницю між складовими посттравматичного зростання в молодшій групі (20-40 років) та старшій групі (40-60 років) за допомогою t-тесту Стьюдента. Значущі відмінності були встановлені для показника нові можливості ($t=3,064$; $p=0.003$). Очевидно, що ставлення до нових можливостей з віком змінюється, ці зміни залежать від багатьох як індивідуальних факторів, таких як особистий досвід, мотивація, здоров'я, так і від соціальних та культурних впливів.

Дискусія. Більшість колег погоджуються з широким тлумаченням терміну посттравматичного зростання (Климчук, 2023), оскільки він здається, охоплює суть цього явища краще за інших у кількох аспектах. Натеper до наших громадян поступово приходить усвідомлення того, наскільки важливими є суттєві руйнування життя для того, щоб зробити в ньому зміни. Справді, на думку багатьох вимушених мігрантів, існує трансформаційне життя або зміни, які виходять за межі наших уявлень. Такі процеси є одним із багатьох способів подолання травми для тих, хто усвідомлює ці зміни, вони переживаються як результат, а не механізм подолання. Нарешті, значне посттравматичне зростання може знадобитися через руйнування фундаментальних схем життєдіяльності, яке може супроводжуватися значним психологічним стресом або депресією.

Посттравматичне зростання вмщує досвід особи, чий розвиток, принаймні в деяких сферах, перевершив те, що було до кризи. Люди не тільки вижили, вони здійснили зміни, які виходять за рамки їхнього попереднього статусу. Посттравматичне зростання – це не просто повернення до початкового рівня, це ще і досвід покращення своїх можливостей.

Зростання, однак, не є прямим результатом травми. Це робота особистості в новій реальності у посттравматичний період, що в подальшому має вирішальне значення для визначення ступеня посттравматичного зростання. Травматична подія може сильно потрясти, зруйнувати багато схем життєдіяльності, які мають раціональне тлумачення, ефективне рішення та відповідну значущість. Глибину психологічної кризи можна визначити по руйнуванню фундаментальних компонентів, які включають і припущення про доброзичливість, передбачуваність та контрольованість світу; безпеку для людини, її ідентичності та майбутнього. Кризова ситуація суперечить розумінню людиною причин того, чому це все відбувається, а також руйнує такі іноді абстрактні переконання, що містять загальну мету та сенс існування людини. Саме такі ситуації супроводжуються значними рівнями психологічного стресу.

Через вплив тривоги та депресії боротьба мігрантів з травмою може вимагати багато когнітивної обробки та емоційного залучення, змін в житті особистості, про які вони можуть повідомляти. Дослідження показують, що коли особи, які не пережили або не усвідомили травмуючу подію повідомляють про деяке зростання, це підтверджує консультативний досвід того, що може бути тенденція сприймати себе як позитивно змінюваного загалом, а не лише в результаті переживання травматичної події (Климчук, 2023). Підвищена вдячність за життя в цілому є загальним елементом досвіду цих людей. Такі люди зазвичай повідомляють про серйозну зміну в тому, як вони тепер підходять до повсякденного життя та відчують щастя від його дрібниць. Тобто

відбувається зміна пріоритетів – це підвищення важливості тих речей, які раніше не помічалися або здавалися незначними.

Спираючись як на емпіричні роботи колег, так і на наш практичний досвід, пропонуємо включати посттравматичне зростання різноманітні особливості особистості. Дві основні якості особистості, які можуть впливати на ймовірність зростання та позитивне використання особою досвіду травматичних подій, це ставлення до інших ($r=0,733$), особистісна сила ($r=0,849$), усвідомлення цінності життя ($r=0,589$). Тобто люди з цими характеристиками будуть шукати позитивні сенси та нові можливості навіть у складних ситуаціях та зможуть оцінювати свій досвід більш раціонально, виробляючи зміни щодо засвоєних форм поведінки та діяльності.

Також важливими індивідуальними характеристиками керування тривожними емоціями є резильєнтність та цінування життя. Вимушені мігранти зіткнувшись із серйозною життєвою кризою, мають знайти способи, які допоможуть впоратися їм з тривогою та початковою депресією, які є часто виснажливим. Їм необхідні для того, виходячи з результатів емпіричного дослідження: резильєнтність, усвідомленість цінності життя, які є особистісними детермінантами, що сприятимуть посттравматичному зростанню (Климчук, 2023). Особливо на ранніх стадіях реакції на травмуючу ситуацію, покращення стосунків з людьми та бажання отримати нові можливості будуть автоматично допомагати боротися з нав'язливими думками. Негативне нав'язливе роздумування зазвичай часто трапляється на тлі драматичних для особи подій. Зрештою, якщо міркування над новими можливостями є ефективним, воно призводить до відмови від попередніх цілей та негативних припущень, оскільки стає зрозуміло, що старий спосіб життя більше не підходить в умовах вимушеної міграції.

Усвідомлення неможливості повернення до звичного способу життя швидко не відбувається, цей процес може тривати більше або менше часу. Багато людей, які пережили вимушену міграцію повідомляють, що через багато місяців вони все ще можуть бути в депресивному стані (65% та 66% відповідно). Певною мірою робота з вимушеними мігрантами може включати технологію прийняття та горювання у тому сенсі, що пов'язана з втратою звичного способу життя травма приймається поступово. Це часто довгий процес, під час якого страждання зберігається, адже глибина депресивних та травмивних станів може бути важливою для діапазону посттравматичного зростання. Цей дистрес підтримує когнітивну обробку та рефлексію, тоді як швидке вирішення має високу ймовірність того, що уявлення та цілепокладання щодо «нового» життя не пройде серйозних випробувань та може містити нові травматичні події.

Підтримка та позитивне відношення до інших (відповідно $M_m=16,6$ та $M_{ct}=16,1$), швидка соціалізація допомагають в посттравматичному зростанні, надаючи шлях до взаємної підтримки, оскільки довіра, може мати вирішальне значення.

Депресія ($r=-0,342$; $p\leq 0,05$) та тривога ($r=-0,370$; $p\leq 0,05$) мають зворотній кореляційний зв'язок не пов'язаний з посттравматичним зростанням. Відсутність прямих зв'язків свідчить про те, що посттравматичне зростання та традиційні заходи психологічної адаптації можуть гальмуватися афективними станами особистості.

На думку західних колег посттравматичне зростання – це не те саме, що збільшення благополуччя або зменшення страждань. Крім того, поштовхом до зростання є боротьба особистості за своє місце в новому світі. Також терапевтично доцільними є когнітивні та емоційні нагадування про травматичні події, які об'єктивно не є приємними, але, як це не парадоксально, такі нагадування допомагають позитивніше оцінити, що було здобуто (Yalom & Lieberman, 1991). Навмисні спроби осмислити та позитивно інтерпретувати наслідки вимушеної міграції допомагають згадати переваги цих вимушених дій, які в подальшому можуть бути надійною основою посттравматичного зростання. Також активне розкриття думок та емоції для співчутливих інших можуть бути важливим засобом розвитку посттравматичного зростання.

Розуміння цього покращить результати роботи з собою тих, хто пережив або переживає травму вимушеної міграції, а також така інформація є важливою для допомоги професіоналам, які працюють з вимушеними мігрантами, щоб розпізнавати позитивну природу особистісних змін, які відбуваються.

Висновки. Посттравматичне зростання явище складне, і його не можна легко звести до простого механізму подолання, когнітивного тлумачення, психологічної адаптації або благополуччя. Ймовірно, цей процес поєднує вимоги до емоційного полегшення та когнітивної ясності, що досягається через зміну ставлення до інших, саморегуляцію, усвідомлення нових можливостей, які дозволяють оцінити буттєві та наративні елементи досвіду змін як

трансформаційні процеси окремих мігрантів, і які, ймовірно, можуть слугувати тим, хто також переживає схожу травму.

Частиною досвіду посттравматичного зростання особистості можуть бути більш тісні, теплі та значущі стосунки з іншими людьми. Досвід роботи в тренінгових групах через посилення співчуття, особливо до інших, які зараз поділяють таку ж важку долю, наприклад вимушеного мігранта, це ще один спосіб встановлення більшого зв'язку з іншими. Наявність прямих зв'язків свідчить про те, що посттравматичне зростання та традиційні заходи психологічної адаптації є залежними.

Посттравматичне зростання можна побачити в ідентифікації індивідом нових можливостей в житті для себе; зростанні у сфері духовного та екзистенціального досвіду. Духовний ріст ($r=0,547$; $p\leq 0,01$ та $r=0,429$; $p\leq 0,01$ відповідно) є ще одним способом, завдяки якому деякі люди відчувають позитивні зміни у своїй боротьбі зі стресом та втратами.

Важливою складовою є і глибина особистісної та ситуаційної рефлексії, до якої індивіди можуть розкривати свої емоції і свої погляди на еміграцію та на те, як інші реагуватимуть на це саморозкриття, також може зіграти певну роль у зростанні. Негативні емоційні стани: депресія ($r=-0,342$; $p\leq 0,05$) та тривога ($r=-0,370$; $p\leq 0,05$) мають зворотній кореляційний зв'язок не пов'язаний з посттравматичним зростанням в групі вимушених мігрантів молодшого віку (20-40 років).

Таким чином, недостатня здатність керувати своїми емоціями погіршує перспективи посттравматичного зростання вимушених мігрантів, компенсація будь-яких недоліків складних емоційних станів збільшує психофізичну втому та емоційну нестійкість, цим знижуючи резильєнтність особистості. Вимушені мігранти, які схильні більш позитивно сприймати умови нового життя, менш схильні до надмірної тривожності, є більш стресостійкими та здатними швидко шукати нові можливості. Також вони демонструють високу здатність у проблемній ситуації приймати усвідомлені рішення та втілювати їх у життя, що є важливим показником посттравматичного зростання.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні резильєнтності вимушених мігрантів як ресурсу входження в нове соціальне та культурне середовище.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Климчук, В. О. (2023). Психологія посттравматичного зростання. Київ: Вид. «КНТ».
- Яковицька, Л. С. (2023). Саморегуляція як чинник перетворення особистості в процесі психологічної реабілітації. *II International scientific and practical conference «Modern Approaches to Problem Solving in Science and Technology»* (November 15-17, 2023) Warsaw, Poland, International Science Unity. P. 433-435
- Jersild, A. T., & Meigs, M. F. (1943). Children and war. *Psychological Bulletin*, 40(8), 541–573. <https://doi.org/10.1037/h0055971>
- Neenan, M. (2009). *Developing resilience: A cognitive-behavioural approach*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Target Article: "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Yalom, I. D., & Lieberman, M. A. (1991). Bereavement and heightened existential awareness. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 54(4), 334–345.

REFERENCES

- Klymchuk, V. O. (2023). *Psykhohohiia posttravmatychnoho zrostannia* [Psychology of post-traumatic growth]. Kyiv: Vyd. «KNT».
- Yakovytska, L. S. (2023). *Samorehuliatysia yak chynnyk peretvorennia osobystosti v protsesi psykhohohichnoi reabilitatsii* [Self-regulation as a factor of personality transformation in the process of psychological rehabilitation]. *II International scientific and practical conference «Modern Approaches to Problem Solving in Science and Technology»* (November 15-17, 2023) Warsaw, Poland, International Science Unity. P. 433–435
- Jersild, A. T., & Meigs, M. F. (1943). Children and war. *Psychological Bulletin*, 40(8), 541–573. <https://doi.org/10.1037/h0055971>
- Neenan, M. (2009). *Developing resilience: A cognitive-behavioural approach*. Routledge/Taylor & Francis Group.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Target Article: "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

Yalom, I. D., & Lieberman, M. A. (1991). Bereavement and heightened existential awareness. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 54(4), 334–345.

L. Yakovytska, V. Skliar, L. Kuznietsova

PSYCHOLOGICAL COMPONENTS OF FORCED MIGRANTS' POST-TRAUMATIC GROWTH

Abstract

*The state of war continues, so the main focus of the article is on the possibilities of positive changes in the life of Ukrainian forced migrants, which arise due to the challenge of difficult circumstances. Post-traumatic growth is considered as a positive transformation of a person's life, which occurs in the process of adaptation to new circumstances and places of residence, which can generate both a high level of psychological disorder and can serve as catalysts for development. **The study aims** to empirically investigate and analyze the extent of post-traumatic growth components among forced migrants. It seeks to establish correlations between psychological well-being, resilience, anxiety, and depression levels across various age groups of forced migrants. **The research employs** the Connor-Davidson Resilience Scale, Hospital Anxiety and Depression Scale, Brief Scale of Anxiety, Depression, and PTSD, and the Posttraumatic Growth Inventory (PTGI) questionnaire as its primary research methods. **The results.** In the younger group of respondents (20-40 years old), significant inverse correlations of the post-traumatic growth indicator with emotional states of anxiety were established ($r=-0.370$; $p\leq 0.05$); depression ($r=-0.342$; $p\leq 0.05$); the indicator of the Short scale of anxiety, depression and PTSD ($r=-0.561$; $p\leq 0.01$); significant direct correlations of the post-traumatic growth indicator with the Connor-Davidson Resilience Scale ($r=0.347$; $p\leq 0.05$); such correlations were not established for the older group of respondents. Significant direct correlations between the index of posttraumatic growth and internal scales within the PTGI questionnaire: attitude to others, new opportunities, improved relationships, spiritual growth, appreciation of life were established for both age groups. **In conclusion**, posttraumatic growth emerges as a multifaceted phenomenon that defies simplistic categorization as merely a coping mechanism, cognitive interpretation, psychological adaptation, or well-being outcome. Instead, it likely involves a synthesis of emotional release and cognitive clarity, facilitated by shifts in attitudes towards others, self-regulation, and awareness of new opportunities. These elements enable individuals to assess the fundamental and narrative aspects of their changing experiences, thereby fostering transformative processes among individual migrants.*

Key words: *viability; post-traumatic growth; mental health; resilience; adaptation.*