

УДК 159.9.072

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-2-3>

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОМПЛЕКСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ НА ДІЮ СТРЕС-ФАКТОРУ

**Дигун Ірина Сергіївна,**

здобувач кафедри практичної психології та соціальної роботи

Східноукраїнського національного університету

імені Володимира Даля

ORCID ID: 0009-0008-8276-2952

*Дане дослідження є теоретико-методологічною основою для вивчення систем психологічної реабілітації людей, які переживають вплив стрес-факторів.*

*Реабілітація людини, яка зазнала впливу стресового чинника, розглядається як цілеспрямований і раціональний психологічний вплив на основні соціально-психологічні характеристики особистості, а також на пов'язані з ними психологічні структури, з метою створення необхідних умов для повноцінного розвитку і функціонування особистості. Виявлено взаємозв'язок між основними детермінантами системи індивідуально-психологічних характеристик особистості та копінг-стратегіями (ресурсними установками) людей, які переживають стрес в екстремальних умовах.*

*На основі системного, цілісного, індивідуально-орієнтованого підходу виявлено та продемонстровано соціально-психологічні особливості системи комплексної реабілітації внаслідок дії екстремальних стресорів; система ціннісних ставлень особистості до себе, інших та світу в цілому в умовах дії екстремальних стресорів поглибила психологічні знання з даної проблематики.*

**Ключові слова:** комплексна реабілітація, психологічна корекція, стресогенні чинники, копінг-стратегії.

***Dihun Iryna. Psychological features of comprehensive rehabilitation of persons affected by stress-factors***

*The article substantiates the theoretical and methodological foundations and methodological basis for the study of the system of psychological rehabilitation of people who have experienced the effects of stress factors.*

*Rehabilitation of persons affected by the stressor is considered as a purposeful and reasonable psychological impact on the relevant psychological structures to create conditions for the full development and functioning of the individual in combination with the leading socio-psychological properties of the individual; the leading determinants of the system of individual psychological properties of the individual and their relationship with the coping strategies of the individual who has experienced the stressor in extreme conditions (installation of resources) are identified.*

*The socio-psychological features of the complex system of rehabilitation as a result of extreme stress factors on the basis of systemic and holistic and individual-oriented approaches are determined and substantiated; psychological knowledge about the system of value attitudes of the individual to himself, others and the world as a whole in extreme conditions of stress factor action is deepened.*

**Key words:** complex rehabilitation, psychocorrection, stress factor, coping strategies.

### Вступ

Наша країна на сучасному етапі свого розвитку перебуває в надзвичайній ситуації і постійно піддається впливу стрес-факторів. Соціально-психологічна оцінка впливу цих чинників має велике значення, особливо з точки зору реабілітації постраждалих від таких факторів. Тому всебічний та комплексний підхід, що охоплює феноменологію реабілітації людей в умовах надзвичайних ситуацій, визнаний пріоритетним у світовій та вітчизняній психології.

У сучасному контексті історичних подій та глобальних соціально-психологічних, економічних і політичних трансформацій можливість переживання травматичного впливу екстремальних стресорів є найбільш прогнозованою для багатьох людей і навіть для етнічних, громадських і національних груп, що зумовило великий інтерес до цієї тематики з боку соціального середовища, викликаючи великий інтерес і попит на наукові дослідження з даної тематики.

Найбільш важливі та актуальні проблеми вітчизняних дисциплін соціальної психології, психотерапії та гуманітарної допомоги пов'язані з вивченням соціально-психологічного впливу

на людину стресових факторів надзвичайно високої інтенсивності в умовах військових дій та катастроф різного роду.

Тому реабілітація постраждалих від цих факторів є пріоритетним завданням для суспільства. Реабілітація жертв екстремальних подій фокусується на співпраці психологів, клінічних психологів, психотерапевтів та психіатрів у відновленні та підтримці їхнього здоров'я.

### Матеріали та метод

Поняття «стрес-фактор» охоплює низку взаємопов'язаних термінів. Одним з найважливіших стрес-факторів є екстремальні обставини. Загалом, це стосується здатності людини адаптуватися в екстремальних ситуаціях, винахідливості, гнучкості, особистої адаптивності та потенційної цінності. Звичайно, стійкість до несприятливих зовнішніх впливів проявляється як «злам адаптаційних бар'єрів» або перевищення адаптаційних можливостей індивіда, що ставить питання про травматизацію особистості.

Так, вплив стрес-факторів проявляється у вигляді невротичних розладів, зниження комунікативної активності та загострення психосоматичних розладів. Крім того, відбуваються різноманітні особистісні зриви та порушення механізмів саморегуляції. По-перше, специфіка саморегуляції таких станів зумовлена ставленням особистості до дії стресора (від перебільшення до нехтування).

Проаналізовано специфіку впливу стресорів на особистість [5]. На думку Т. Дембо [4], зовнішні стресори перешкоджають досягненню цілей і виходу з проблемних ситуацій; на думку Р. Баркера, Т. Дембо і К. Левіна [4], зовнішні стресори - це нестача або відсутність особистісних ресурсів, які сприяють самореалізації індивіда або задоволенню його потреб, втрата близьких, криза або конфлікт. Згідно з К. Левіним [4], наявність непереборних перешкод на шляху до важливих цілей призводить до регресії як неконструктивної стратегії подолання кризи та конфлікту, а також до агресії та уникнення.

Крім того, *зовнішніми умовами*, що виступають стрес-факторами, є відповідні організаційні умови сфери (професійний стрес, зумовлений специфікою та невідповідними умовами професійної діяльності, все, що викликає професійне вигорання, екстремальні умови) (Т. Савченко) [3]. Симптомами зовнішніх стрес-факторів є безсоння, емоційна тривожність, порушення опорно-рухового апарату, серцево-судинні захворювання та суїцидальні тенденції (О. Брюховецька) [1]. До *внутрішніх стрес-факторів* належать особливості темпераменту людини (реакція на стрес є індивідуальною, інертний та флегматичний типи мають уповільнену реакцію на стрес і переносять хронічні стресові ситуації, за винятком екстремальних випадків; меланхолічний тип чутливий до стрес-факторів і тому уникає їх наслідків). На противагу цьому, оптимальний, активний тип, характеризується стійкістю та швидкою адаптацією до стрес-факторів.

Методами дослідження є концептуальний аналіз наукового матеріалу з проблем реабілітації постраждалих від стрес-факторів як-от: спостереження, шкала оцінки вірності EMDR (EFRS; D. Korn, L. Maxfield, N.J. Smith, R. Stickgold), комплексний опитувальник копіngu (M. McKay, M. Skeen, P. Fanning), шкала депресії, тривоги і стресу - 21 (DASS-21) та інші психодіагностичні методи

Важливими є також наступні стрес-фактори. Оптимальний тип також характеризується наступними стрес-факторами специфіка емоційного зв'язку між матір'ю та дитиною (P. Crittenden) [6], деструктивні стилі виховання, психологічні травми (J. Herman) [2], сімейний сценарій та особливості нервової системи.

### Результати

Зокрема, специфіка впливу стресорів на особистість в екстремальних ситуаціях не може бути розглянута без акцентування уваги на специфіці індивідуальної сфери. Тому досягнення поставленої мети передбачало вирішення таких завдань: дослідити взаємозв'язок між показниками стильових характеристик (доменна залежність та концептуальна диференціація) та особистісними особливостями, поведінковими патернами і перебігом діяльності індивідів під впливом стресорів, що негативно впливають на їхнє психічне та психологічне здоров'я; визна-

чити особливості психологічної природи стресора як фактора впливу; розробити комплексну реабілітаційну програму для осіб, які зазнали впливу стрес-фактора.

Для досягнення мети дослідження та перевірки висунутих гіпотез емпіричне дослідження передбачає вирішення таких завдань: провести психодіагностичне дослідження когнітивного стилю, особистісних рис та когнітивної узгодженості осіб, які зазнали впливу стрес-фактору; визначити наявність взаємозв'язків між когнітивним стилем та індивідуально-психологічними характеристиками; дослідити поєднання особистісних та когнітивних характеристик, які формують поведінкові патерни «оптимальних» та «неоптимальних» стильових характеристик.

Було виділено шість факторів з власними значеннями, більшими за 1. Ці фактори були обернені за допомогою методу варімакс і пояснили 77,5% загальної дисперсії.

Перший фактор «Стратегії профілактики» зумовлений тим, що змінні з найбільшими навантаженнями - тривожність (.852) - люди відчувають тривогу через різних людей, місця тощо; самоагресія (.654) - прояв різних форм агресії, таких як дратівливість, спонтанні агресивні тенденції тощо - мають найбільше навантаження.

Фактор 2 – «Риси тривожності» і змінні з найбільшими навантаженнями - це схильність до самозаглиблення (.859) - драматизація подій, подібна до панічної тривоги; негативне сприйняття майбутнього, безперспективність (.830) - відсутність мети, безперспективність перспективних планів на майбутнє;

Фактор 3 «Когнітивна переоцінка», змінна з найбільшим навантаженням: помилкове оцінювання (.815) - неправильна оцінка ситуації як загрози;

Фактор 4 «Стійкість до стресових ситуацій», змінні з найбільшим навантаженням: переконання, що неможливо протистояти тиску зовнішніх ситуацій (.844) - переконання, що ситуація сильніша за власні сили; страх дистресу, спричиненого почуттями та емоціями (.656).

Фактор 5 «Оцінка цільової проблеми» має найвищі навантаження: тригери емоційного переживання (.689) - події, що «містять» переживання, значущі символи; цільова проблема (.659) - часткове визнання переживання; негативні когніції (.657) - нелогічні та повторювані «самоствердження»; позитивні когніції (.623). Можливі, узагальнені та повторювані самовираження, зосереджені на негативних когніціях; позитивні когніції щодо образів та проблем (.765); емоційна ідентифікація з образами та негативними когніціями (.834).

Фактор 6 «Десенсибілізація», найбільше навантаження отримали негативні когніції та тілесні відчуття (.715) - переживання психосоматичних симптомів тривоги та фізичної хвороби, а також несвідома частина пам'яті при вторинному оцінюванні (.844).

Таким чином, факторний аналіз дозволив виділити шість основних факторів «загальної модифікації» у людей, які зазнали впливу стрес-факторів, і більш детально та конкретно вивчити цей феномен. Чинником з найбільшим факторним навантаженням серед учасників виявився фактор «Стратегії запобігання», що свідчить про те, що для комплексної модифікації особистості важливими є внутрішні стандарти, ціннісні орієнтації, самоприйняття (як позитивних, так і негативних аспектів), креативність та сприйняття часу.

Іншим важливим фактором, що підвищує тривожність, є «триваюча тривожність», тобто відчуття важливості життя і самого себе, наявність цілей і усвідомлення життєвого досвіду. Інші фактори вказують на спрямованість особистості (назовні чи всередину).

Таким чином, результати математико-статистичного аналізу та психологічної інтерпретації емпіричних даних свідчать про те, що в «оптимальних» копінг-стратегіях осіб, які переживають вплив стрес-фактора, домінують два фактори: екстраверсія з високим рівнем понятійної диференціації та інтроверсія з низьким рівнем понятійної диференціації.

«Оптимальні» копінг-стратегії осіб, які переживають вплив стрес-фактора, відрізняються від «неоптимальних» переважно стабільністю образу світу. Однак некомунікативні, ригідні та недиференційовані установки формують когнітивну структуру індивідів, що стабілізує систему і сприяє самозахисту в екстремальних умовах.

Однак «неоптимальні» копінг-стратегії, осіб які зазнають впливу стрес-факторів, характеризуються екстраверсією, пов'язаною з недиференційованістю та інтроверсією. Для «неоптимальних» стратегій подолання стрес-фактору характерна відсутність уяви та домінування конкретного мислення. Кластери в цьому патерні характеризуються товариськістю, але недостатньою незалежністю, абстрактним мисленням і категоризацією, а також наявністю диференційованих видів мисленнєвої діяльності. «Оптимальні» копінг-стратегії військовослужбовців, які зазнають впливу стрес-факторів, пов'язані з рішучістю, сміливістю та емоційною стабільністю. Однак «активні, диференційовані, адаптивні екстраверти» приймають рішення емоційно, а їхня недостатня організованість і чіткість перешкоджає виконанню роботи, стабільності та передбачуваності. Однак концептуальна диференціація взаємодіє з хаотичним багатовекторним мисленням, ускладнюючи взаємодію.

Специфіка «неоптимальних» копінг-стратегій проявляється в нечутливості до адаптації та оцінки в досліджуваних військових групах. У них нижчий рівень тривожності і нижчий рівень почуття провини порівняно з екстравертами, при цьому вони мають вищий рівень впевненості в собі.

І три кластери (психологічні типи), що демонструють патерни «неоптимальних» копінг-стратегій у військовослужбовців, які переживають вплив стресорів: надмірно самовпевнені та нечутливі до оцінок інших, з високим рівнем особистісної тривожності, репресивні та невпевнені в собі, з низьким рівнем самоконтролю, поведінкові та стійкі, але ірраціональні, але залежні від поля та недиференційовані, і водночас залежні від поля та недиференційовані, залежні від поля та диференційовані.

На основі теоретичного та емпіричного аналізу цієї проблеми розроблено соціально-психологічну програму комплексної реабілітації осіб, які зазнали впливу стрес-факторів, в основу якої покладено такі чинники: внутрішні конфлікти (наприклад, агресія), внутрішні конфлікти (мотиваційні, рольові, ціннісні), негативний образ «Я» (недостатній рівень самооцінки та асертивності, втрата впевненості в собі), криза ідентичності (особистісна та соціальна), особливості адаптації та соціалізації, спілкування та взаємодії людей, які зазнали впливу стресових факторів.

Основні формувальні заходи: корекція емоційного розвитку; корекція сенсорної, перцептивної та інтелектуальної діяльності; психологічна корекція поведінки; корекція психічного стану особистості. Особлива увага приділяється таким напрямкам: корекція когнітивних порушень, корекція порушень емоційно-вольової сфери, корекція поведінки.

Комплексна реабілітація базується на таких основних елементах: методологічні, змістовні та технічні елементи. Крім того, актуалізовано основні принципи комплексної реабілітації: єдності та корекції, нормативного розвитку, корекції за принципом ієрархії, корекції за принципом послідовності, систематичного розвитку психічної діяльності, принцип корекційної активності, принцип взаємодоповнюваності, принцип неподільності. Програма спрямована на досягнення наступних цілей: позитивне формулювання, кореляція з тривалістю роботи, врахування розвитку індивідуального погляду на життя, прояв ефектів реабілітаційної роботи через регулярні часові проміжки.

За результатами формувальних заходів виявлено, що провідними складовими результативності реалізації соціально-психологічної комплексної програми реабілітації осіб, які пережили дію стрес-фактору, котрі розкриваються у зниженні симптомів емоційної травми, депресії, тривожності, тенденцій до оптимальних копінг-стратегій переживання дії стрес-фактору, а також у самоорганізації та розвитку стресостійкості, стабільності психічної організації, усталеності до швидкозмінюючихся обставин; психодинамічних властивостей (сенситивності, нейротизму, саморегуляції тощо); особливостей інтелектуальної та мисленнєвої діяльності; особистісних властивостей (впевненість у собі, ціннісність ставлення до себе, інших, світу тощо).

### Висновки

На основі філософських та психологічних концепцій встановлено, що психологічна реабілітація людини, яка переживає вплив стресора, - це цілеспрямований і раціональний психоло-

гічний вплив на відповідні психологічні структури з метою створення умов для повноцінного розвитку та функціонування особистості.

Факторами, що унеможливають адаптацію до стресорів, є високий рівень нейротизму, неконструктивні психологічні захисти та копінг-стратегії, низька стресостійкість.

Математико-статистична обробка даних довела наявність статистично значущих кореляційних зв'язків між показниками «стратегії профілактики», «поточна тривожність», «когнітивне перебільшення», «стресостійкість», «оцінка цільової проблеми» та «десенсибілізація».

Одним з найважливіших завдань комплексної реабілітації постраждалих від стрес-фактору є надання психологічної допомоги особистості для реалізації її потенціалу, гармонізації внутрішнього світу, поліпшення психологічного самопочуття, зміцнення та збереження психічного здоров'я. Така психологічна допомога - це психосоціальна практика, спрямована на те, щоб допомогти людям, які пережили стрес-фактор, вирішити проблеми, пов'язані з їхнім психічним життям.

Оновлені основні *принципи комплексної реабілітації*. Це: об'єднання та корекція, нормативний розвиток, корекція за принципом ієрархії, корекція за принципом послідовності, системний розвиток психічної діяльності, принцип корекційної активності, принцип взаємодоповнюваності та принцип нерозривності. Програма спрямована на досягнення наступних *цілей*: позитивне формулювання, кореляція з тривалістю роботи, врахування розвитку індивідуального погляду на життя, прояв ефектів реабілітаційної роботи через регулярні часові проміжки.

За результатами формувальних заходів виявлено, що *провідними складовими результативності* реалізації соціально-психологічної комплексної програми реабілітації осіб, які пережили дію стрес-фактору, котрі розкриваються у зниженні симптомів емоційної травми, депресії, тривожності, тенденцій до оптимальних копінг-стратегій переживання дії стрес-фактору, а також у самоорганізації та розвитку стресостійкості, стабільності психічної організації, усталеності до швидкозмінюючихся обставин; психодинамічних властивостей (сенситивності, нейротизму, саморегуляції тощо); особливостей інтелектуальної та мисленнєвої діяльності; особистісних властивостей (впевненість у собі, ціннісність ставлення до себе, інших, світу тощо).

#### Література:

1. Брюховецька О. В. Формування толерантності до професійного стресу у керівників закладів середньої освіти. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки.* 2019. Вип. 9. С. 10-24.
2. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Вид.: Старого Лева. 2022. 424 с.
3. Савченко Т. Л. Визначення основних психологічних чинників професійного самоздійснення вчителів. *Актуальні проблеми психології* Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2017. Вип. 17. С. 118-124
4. Barker R., Dembo T., Lewin K. (1941) Frustration and regression: an experiment with young children. *Studies in topological and vector psychology*, vol. II, Univ. Iowa Stud, Child Welf. 18, N 1, p. 1-314. : Crittenden, P. M. (1983). Mother and infant patterns of attachment (Un-published doctoral dissertation). University of Virginia, Charlottesville Crittenden, P. M. (1983). Mother and infant patterns of attachment (Un-published doctoral dissertation). University of Virginia, Charlottesville
5. Bartholomew, K., Horowitz, L.M. (1991) Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 61. Pp. 226-244.
6. Crittenden, P. M. (1999). Danger and development: The organization of self-protective strategies. In J. Vondra & D. Barnett (Eds.), *Monographs of the Society for Research on Child Development* (pp. 145-191).

**References:**

1. Briukhovetska O. V. (2019) Formuvannia tolerantnosti do profesiinoho stresu u kerivnykiv zakladiv serednoi osvity. [Formation of tolerance to professional stress in heads of secondary education institutions. Bulletin of postgraduate education]. *Visnyk pislidyplomnoi osvity*. Seriiia : Sotsialni ta povedinkovi nauky. Vyp. 9. S. 10-24. [in Ukrainian].
2. Herman Dzh. (2022) Psykholohichna travma ta shliakh do vyduzhannia. [Psychological trauma and the path to recovery]. Vyd.: Staroho Leva. 424 s. [in Ukrainian].
3. Savchenko T. L. (2017) Vyznachennia osnovnykh psykholohichnykh chynnykiv profesiinoho samozdiisnennia vchyteliv. [Determination of the main psychological factors of teachers' professional self-realisation]. *Aktualni problemy psykholohii* T. V: Psykhofizioloohiia. Psykholohiia pratsi. Eksperymentalna psykholohiia. Vyp. 17. S. 118-124. [in Ukrainian].
4. Barker R., Dembo T., Lewin K. (1941) Frustration and regression: an experiment with young children. *Studies in topological and vector psychology*, vol. II, Univ. Iowa Stud, Child Welf. 18, N 1, p. 1-314. : Crittenden, P. M. (1983). Mother and infant patterns of attachment (Un-published doctoral dissertation). University of Virginia, Charlottesville Crittenden, P. M. (1983). Mother and infant patterns of attachment (Un- published doctoral dissertation). University of Virginia, Charlottesville.
5. Bartholomew, K. Horowitz, L. (1991) Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 61. Pp. 226-244.
6. Crittenden, P. M. (1999). Danger and development: The organization of self-protective strategies. In J. Vondra & D. Barnett (Eds.), *Monographs of the Society for Research on Child Development* (pp. 145-191).