

Дзюба Т.М. Психотравмуюча ситуація в життєдіяльності людини: особливості і наслідки / Т.М. Дзюба // Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання: зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С.П. Бочарової (30 березня 2017 р., м. Харків, Україна) МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка Нац. акад. пед. наук України; Консультація місія Європейського Союзу в Україні. – Харків: ХНУВС, 2017. – С. 27-29.

УДК 159.944.4

Т.М. Дзюба

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка,
кандидат психологічних наук, доцент

ТРАВМУЮЧА СИТУАЦІЯ В ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ: ОСОБЛИВОСТІ І НАСЛІДКИ

Анотація. Проаналізовано зміст, особливості та наслідки травматичного стресу як нормальної реакції організму людини на аномальні (травмуючі, екстремальні) події. Визначено провідні характеристики травмуючої ситуації: потужне психічне напруження, значущі переживання, зміна самооцінки і мотивації, особистісні ресурси (обтяжуючі і захисні фактори). Підкреслено, що виникнення психічних розладів зумовлює не сама травмуюча ситуація, а те, як особистість сприймає таку ситуацію.

Аннотация. Проанализировано содержание, особенности и последствия травматического стресса как нормальной реакции человека на аномальные (травмирующие, экстремальные) события. Определены характеристики травмирующей ситуации: сильное психическое напряжение, значимые переживания, изменение самооценки и мотивации, личностные ресурсы (отягощающие и защитные факторы). Показано, что возникновение психических расстройств обусловлено не самой травмирующей ситуацией, а тем, как личность воспринимает такую ситуацию.

Стрімкі соціальні реконструкції, потужний інформаційний тиск, зростання числа екстремальних ситуацій (техногенних і природних катастроф, міжнаціональних конфліктів, терористичних актів), не

відповідність бажаного і реального, проблеми з близькими людьми, які спричиняють стан хронічної емоційної напруги в життєдіяльності людини, можуть викликати негативні зрушення в психічному стані людини та ставати причиною формування нервово-психічних розладів. За даними емпіричного дослідження 2008 року, представлених у статті кандидата медичних наук І.Я. Пінчука, кожен третій житель України впродовж життя має психічні розлади серед яких питома вага припадає на депресивні та алкогольні розлади. Розповсюдженість психічних розладів протягом життя становить 31,6 %. Окрім того, психічні розлади серед чоловіків зустрічаються значно частіше (35,9 %), ніж серед жінок (28,1 %). Найбільш розповсюдженими розладами серед чоловіків є зловживання алкоголю, рекурентна депресія і алкогольна залежність, а серед жінок – рекурентна депресія та дистимія (затяжна субдепресія з симптомами, недостатніми для встановлення діагнозу «депресія», але така, що набуває хронічного перебігу). Окрім того, для обох категорій характерними є невротичні, пов'язані зі стресом, і афективні розлади [2, с. 168-176].

За результатами досліджень В.В. Шафранського, С.В. Дудник в Україні, за даними 2014 р., на розлади психіки непсихотичного характеру страждають (серед яких превалюють депресивні розлади) 481 763 особи. Тільки у період 2008-2012 рр. поширеність депресивних розладів зростає з 65,37 до 73,6 особи на 100 тис. населення, а захворюваність – з 8,74 до 9,06 на 100 тис. населення [6, с. 15].

Отже, наведена статистика підтверджує той факт, що в сучасному світі людина живе й функціонує в умовах постійного стресу, не убезпечена від психотравмуючих ситуацій, які доволі часто супроводжуються травматичним стресом.

У об'єктивному вимірі травматичний стрес розглядається як нормальна реакція організму людини на аномальні (травмуючі, екстремальні) події. На думку авторів найбільші особистісні руйнації виникають внаслідок травматичного стресу, який руйнує фізичне існування людини й

супроводжується психічною/психологічною травмою [4, с. 3]. Саме в результаті дії травматичного стресу виникають гострі стресові розлади, які здатні не лише вплинути, а й докорінно змінити все життя людини.

Потрапляючи під вплив травматичного стресу, для забезпечення цілісності психіки, людина починає використовувати різноманітні психологічні захисти. Згідно психоаналітичній концепції (З. Фройд), психологічні захисти – це своєрідні специфічні прийоми переробки переживань, які нейтралізують патогенний вплив травмуючої ситуації на свідомість людини. Це феномени типу «витіснення», «раціоналізація», «сублімація» та ін. Щодо екстремальних, критичних, напружених життєвих умов, то психологічні захисти, як правило, виявляють здатність закріплюватися, набувати фіксованих форм і не завжди можуть бути виправданими для реального подолання проблеми. Як справедливо зауважує Р.А. Зачевицький, психологічні захисти в умовах травматичного стресу стають пасивною формою уникнення реальної дійсності й набувають іноді патологічних форм. Тому далеко не всі люди спроможні самостійно подолати існуючу проблему, й у край потребують кваліфікованої допомоги спеціаліста.

Водночас, за даними порівняльних досліджень І.Я. Пінчука, рівень звернення осіб з важкими формами психічних розладів (афективні та тривожні розлади, алкогольна залежність чи зловживання) у розвинених країнах складає 50 % і більше, тоді як в Україні таких звернень зафіксовано на рівні приблизно 15 % [2, с. 173-174].

Травмуючі ситуації, як правило, супроводжуються негативними змінами, які відбуваються в думках, почуттях, поведінці, фізичних станах людини. Такі негативні зміни мають суто індивідуальний характер виявлення, хоча в наукових джерелах їх кваліфікують як психічну/психологічну травму. У сучасному розумінні психологічна травма визначається як стан сильного переляку, що переживається людиною при зіткненні з раптовою подією, яка потенційно загрожує життю і перевершує можливості індивіда і яку він, не здатний ні контролювати, ні як-небудь

ефективно відкоректувати [5]. Травматичне переживання, зазвичай, зачіпає більш глибокі шари психіки людини. Тут мова йде про різні механізми виникнення психічної травми. На це вказували в своїх дослідженнях З. Фройд і К. Юнг, які ввели категорію сенсу в розуміння травми (Д. Калшед [1]). На їх думку, джерелом психопатології є не сама травмуюча ситуація, а той жахливий сенс, якого набуває подія для індивіда, його внутрішні уявлення, афект. У випадку психічної (психологічної) травми людина потрапляє в ситуацію сильної внутрішньої та/або зовнішньої стимуляції й, зазвичай, втрачає можливість адекватно використовувати свої психологічні ресурси [3].

Останні вітчизняні й зарубіжні дослідження з цієї проблематики підтримують таку точку зору: загально визнаними вважається, що першочергову роль у виникненні психічних розладів відіграє не сама травмуюча ситуація, а те, як особистість її сприймає. Відповідно цього тип психічної травми, якої зазнала людина, хоча й має певні специфічні особливості, але доволі часто виявляється менш важливим у порівнянні з важкістю травми, а також індивідуальними реакціями і вразливістю людини [3, с. 133].

Отже, провідними характеристиками травмуючої ситуації є: потужне психічне напруження; значущі переживання як особлива внутрішня робота по подоланню життєвих подій або травм; зміна самооцінки і мотивації; особистісні ресурси (обтяжуючі і захисні фактори) характерні для індивідуального життєвого досвіду людини.

Неможливо однозначно поділити психотравмуючі ситуації за ступенем тяжкості. Кожна психотравмуюча ситуація має свою специфіку і особливості, свої психологічні наслідки для учасників і свідків, переживається кожною людиною індивідуально.

Психотравмуюча ситуація породжує в психіці людини травматичний процес, який зумовлює прогрес дезорганізації психічної діяльності зі спробами психіки утримати, локалізувати і дисоціювати цей процес.

Однією з основних задач психологічної допомоги людям, які зазнали впливу психічної травми, є повернення до нездійсненої «роботи горя», оскільки «робота горя» спрямована на відновлення психіки. Відновлення психіки після перенесеної психотравмуючої ситуації без розвитку в подальшому психічних порушень можливо за умов певної психологічної зрілості особистості, а також зовнішніх умов як підтримка оточуючих й достатня кількість часу. Такі умови необхідні для того, щоб відбулася нормальна реакція горя у людини, яка зазнала психотравми.

Література

1. Калшед Д. Внутренний мир травмы. Архетипические защиты личностного духа. – М.: Академический проект, 2007. – 368 с.
2. Пинчук И.Я. Распространенность психических расстройств в Украине / И.Я. Пинчук. – Журнал АМН Украины, 2010. – Т. 16. – С. 168-176.
3. Решетников М.М. Психическая травма: Монография / М.М. Решетников. – СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2006. – 322 с.
4. Сарджвеладзе Н., Беберашвили З., Джавахішвілі Д., Махашвілі Н., Сарджвеладзе Н. Травма и психологическая помощь. – М.: Смысл, ЧеРо, 2005. – 180 с.
5. Трубицына Л.В. Процесс травмы / Л.В. Трубицына. – М.: Смысл, ЧеРо, 2005. – 218 с.
6. Шафрановський В.В., Дудник С.В. Психічне здоров'я населення України: стан, проблеми та шляхи вирішення // Україна. Здоров'я нації. – 2016. – № 3(39). – С.12-18.