

УДК 159.92 (07)

К 43

Таїса КИРИЛЕНКО

ІНДИВІДУАЛЬНІ ВІДМІННОСТІ У ПЕРЕЖИВАННІ ПСИХОТРАВМУВАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

У статті представлено необхідність вивчення індивідуальних відмінностей у переживанні психотравмувальної ситуації та результати емпіричного дослідження зіставлення сили і стратегії переживання психотравмувальної ситуації з психологічним віком особистості. Відзначено збільшення виразності показників переживання у “психологічно старших” осіб, незалежно від статі і вікової групи.

Ключові слова: особистість, травма, індивідуальні відмінності, переживання психотравмувальних ситуацій, психологічний вік, сила і стратегія переживання.

Постановка проблеми. Вивчення індивідуальних відмінностей в переживанні травмувальних подій у житті людини є актуальним як в соціальному, так і в науковому плані.

На сьогодні проблема переживання психотравмувальних ситуацій, психічних травм є значущою у зв'язку зі зростанням кількості техногенних катастроф, терористичних актів, військових дій, економічних криз. Подібні явища впливають на життєдіяльність особистості, розриваючи цілісність її психічного світу, перетворюючи її життя, змінюючи її життєву позицію у суспільстві та у приватному житті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема впливу травматичних життєвих подій на життєдіяльність особистості водночас є актуальною для представників багатьох наукових дисциплін: медицини, філософії і соціології, юриспруденції, соціальної роботи та психології. Так, медицина, а саме психіатрія, зробила суттєвий внесок у дослідження проблеми посттравматичних

стресових порушень, розробляючи як наукові підходи, так і методичне забезпечення вияву сили, рівня порушень. Це насамперед стосується виділення самостійного синдрому посттравматичного стресового розладу (ПТСР), розробки діагностичних критеріїв ПТСР [7]. Подібні дослідження є вагомими для розвитку уявлень про феномени психічної травми, психотравматичних ситуацій у психології, проте не виключають інших підходів. На сьогодні накопичена достатня кількість теоретичних і емпіричних даних, які підтверджують, що не лише концепція ПТСР розкриває широкий спектр феноменів, пов'язаних з переживанням травматичного досвіду. Це є і важкі психологічні проблеми переживання відчуття провини, втрати сенсу життя, відчуження, і зміни психологічного стану особистості, і зміни ієрархії значущих цінностей, оцінок, міжособистісних стосунків, проте, на відміну від концепції патології психічної діяльності в психотравматичній ситуації, переживання травматичного досвіду не зводиться до однозначності негативного впливу на розвиток особистості.

Отже, задані напрями дослідження переживання психотравматичної ситуації для особистості вже вказують на існування проблем у психології переживань травматичних ситуацій. І це не лише проблеми позитивних чи негативних наслідків переживання психічних травм, психотравматичних ситуацій. Це, передусім, проблеми:

- чіткості визначення понять пов'язаних з травмою – психотравма, психотравматична ситуація, криза, стрес, посттравматичний стрес, вторинна травма (Ф. Василюк [2], Р. Лазарус, Г. Сельє, Т. Титаренко);

- ролі особистості у формуванні та розвитку психотравматичних ситуацій (Т. Кириленко [5], Е. Носенко, О. Саннікова);

- ролі ситуації у виникненні психічних травм (О. Керик, М.Ш. Магомед-Ємінов Н. Тарабріна [7] та ін.);

- способів переживання психотравматичних ситуацій (Ф. Василюк [2], І. Малкіна-Пих [6], Б. Фолкман та ін.).

Проте найменш представленою та найменш вивченою є проблема індивідуальних відмінностей у переживанні психотравматичних ситуацій. До цього часу залишається не повністю розв'язаними коло питань, пов'язаних з особливостями переживання травматичних ситуацій жінками та чоловіками різного віку, з

різним травматичним досвідом, з різним типом темпераменту, типом життєвого світу, самореалізації тощо. Розв'язання питань індивідуальних відмінностей у переживанні психотравмувальних ситуацій, характеру наслідків такого переживання допоможе у виборі шляхів допомоги, стратегії і тактики подолання травматичних переживань, що вказує на практичний аспект можливості використання отриманих даних.

Мета статті – розкрити особливості індивідуальних відмінностей у переживанні психотравмувальних ситуацій.

У зв'язку з цим були поставлені завдання:

- визначити силу та стратегію переживання психотравмувальної ситуації;

- виявити залежність сили та стратегії переживання психотравмувальної ситуації від вікових та статевих особливостей особистості.

Визначимось з основними поняттями. Поняття психотравмувальної ситуації тісно пов'язане з поняттям психічної травми. Саме поняття “травма” походить від грецького *trauma* – рана, ушкодження. За енциклопедичним визначенням, це ушкодження в організмі людини та тварини в результаті дії факторів зовнішнього середовища. Психічна травма – це особливий вид травми, що характеризується важкими переживаннями та може призвести до депресій, неврозів та інших хворобливих реакцій.

У нашому розумінні психічна травма – це, насамперед, негативні емоції, значний рівень напруженості, тривалі за часом переживання звернені на себе (Я і Я). Це дисгармонія, дисонанс, розлад у психічному світі особистості. Для психології важливим є розуміння того, як попередити травму, що є в людині такого, що можна провокувати, викликати психічну травму?

Психічна травма пов'язана з психотравмувальною ситуацією. Зі свого боку, така ситуація – це подія, яка з різним рівнем ймовірності може призвести чи призводить до порушень установленого життєвого способу буття, руйнування прийнятого особистістю психічного світу. Це може бути початком нового відліку часу світобудови особистості. Отже, травма розглядається як даність для особистості, а психотравмувальна ситуація (ПТС) – як можливість цієї даності. Тобто йдеться про різний ступінь вияву травми, що

викликана різноманітними ситуаціями на життєвому шляху конкретної особистості [5, 56].

Це можуть бути ситуації, що характеризуються раптовістю й масивністю емоціогенних впливів на людину, психологічно не підготовлену до них, а також ситуації, пов'язані із забобонами, навіюванням, підозрливостію, невпевненістю у собі, емоційною нестійкістю, зниженою критичною оцінкою обставин. До того ж це можуть бути і індивідуальні особливості особистості, її вікові, статеві відмінності, відмінності самооцінки, самоставлення тощо.

Важливим у понятті “психотравмувальна ситуація” є аналіз сприймання цих факторів. Оскільки цілісна психологічна ситуація – це зовнішні обставини, побачені крізь призму індивідуальної свідомості. Тиск ситуації на особистість є як об'єктивним, так і таким, що має джерелом інтерпретацію особистістю феноменів, що спостерігаються залежно від власного досвіду та власних перспектив.

Переживання травмувальної ситуації пов'язано з поняттями психологічного захисту та “копінг-стратегій”, оскільки, виявляючись в емоційних переживаннях горя, печалі, страждання, психотравмувальна ситуація вимагає і свого проживання, переживання її, як виходу зі стану дисгармонії, як специфічної діяльності.

У вітчизняній психології і психотерапії психологічний захист є важливою формою реагування свідомості індивіда на психічну травму. При цьому насамперед йдеться про захисну перебудову, яка відбувається у системах взаємопов'язаних психологічних настановлень і відношень, в суб'єктивній ієрархії цінностей, яка спрямована на редукцію патогенної емоційної напруги, на виникнення замішуючих утворень.

На протигагу захисним механізмам у системі адаптивних реакцій особистості існують копінг-процеси (з англійської – оволодіння). Це механізми активних, переважно свідомих зусиль, спрямованих на конструктивне оволодіння ситуацією.

Базовими копінг-стратегіями є: стратегія розв'язання проблем, стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія уникання (уникнення). Остання може мати адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи індивіда.

Для визначення комплексу відчуттів та стосунків людини, що серйозно задумалася про своє життя і перебуває у стані

готовності змінити звичний спосіб буття, обставини відношення або внутрішні орієнтації свого життя, Дж. Б'юдженталь використовує термін "турбота" [1]. Як цілісне утворення, турбота є системою, що містить такі елементи: біль, надія, зобов'язання і внутрішня орієнтація. Біль у формі емоційного дистресу, тривоги або реального фізичного болю є природним сигналом того, що у людини щось йде не так. Надія – це віра, не обов'язково усвідомлена, в те, що життя може стати кращим. Проте людина може дійсно мучитися від болю, але майже не мати актуальної надії. Зобов'язання означають бажання перейняти на себе відповідальність за свою діяльність, якщо вона спрямована на досягнення хоч скільки-небудь значущих результатів. Внутрішня орієнтація вимагає залучення уваги людини до того, що відбувається усередині неї, усвідомлення самої себе і того, як формується її віра в світ. Отже, турбота є потенціалом людської істоти, що робить її відкритою новому досвіду й інтуїтивно просувається у напрямі якнайповнішої реалізації своїх можливостей.

У психологічній літературі [4; 5; 6; 7] встановлено зв'язок психотравмувальної ситуації з особистісною та ситуаційною тривожністю: що більше травмувальних ситуацій переживали люди упродовж життя, то більш високо вони оцінювали їх вплив, і то виразніший вплив травмувальних переживань на поточні ситуації. Цей ефект вказує на важливість фактора віку в переживанні травмувальних ситуацій.

Прибічники екзистенціального підходу в психології схильні вважати, що все, що б ми не робили, ґрунтується на ухваленні рішень і відповідальності за свободу змін у своєму житті. Отже, рано чи пізно людина неминуче постає перед проблемою вибору між уже випробуваними у минулому альтернативами та між майбутнім, відносно незвичним і незнайомим. При цьому вона автоматично відмовляється від розгляду інших, перспективніших варіантів, що вимагають отримання додаткових знань і прийняття на себе більшої відповідальності. Від рішень, орієнтованих на саморозвиток, людей часто стримує сильне занепокоєння через неможливість передбачити, чим може обернутися такий вибір, страх невдачі і розчарування, які, своєю чергою, можуть привести до краху надій і психологічної кризи.

Наведені розмірковування дали змогу підібрати адекватний методичний інструментарій для проведення емпіричного дослідження з метою визначення індивідуальних відмінностей у переживанні психотравмувальної ситуації. Ми звернули увагу на вивчення статевих, вікових особливостей та показників психологічного віку, що включають самоаналіз минулого, теперішнього та майбутнього.

Розглянемо використаний нами психодіагностичний інструментарій. Для визначення *сили впливу та стратегій переживання психотравмувальної ситуації* використано методику М. Горовіца [9, 25]. Вона була розроблена для визначення вираженості у носія травматичного досвіду однієї з двох патологічних особистісних тенденцій, характерних для посттравматичної патології. Йдеться про схильність до нав'язливих спогадів і переживання з приводу травми або прагнення до вираженого в поведінці уникнення всього, що будь-яким чином пов'язане з нею.

Актуальність використання методики М. Горовіца не втрачається і сьогодні через те, що ймовірність потрапляння у травматичну ситуацію будь-якої людини в сучасному світі безперервно зростає, і це ставить перед фахівцями різного профілю завдання розробки адекватних методів діагностики та подолання патологічних наслідків, якщо такі виникають.

Дослідження за цією методикою проводиться індивідуально. Респондент відповідає на питання у запропонованому бланку тесту опитувальника (бланк для відповідей, на якому надруковані номери питань і поряд з ними графа для відповіді).

Опитувальник містить 15 запитань. В інструкції вказується: “Нижче наведені описи переживань людей, які перенесли важкі стресові ситуації. Оцініть, якою мірою ви відчували такі почуття з приводу подібної ситуації, колись пережитої вами”.

Шкала дає змогу визначити наявність і вираженість переживання психотравмувальної події за загальною шкалою сили впливу травмувальної події, та її підшкалами “уникнення” та “вторгнення” (нав'язування).

Відповідно до поставлених завдань, ми визначали *психологічний вік* людини.

Загальновідомо, що людині стільки років, на скільки вона себе почуває і виглядає. Це далеко не порожні слова, як може видатися. Фахівці, які вивчають процес старіння, встановили, що

в людському організмі дійсно присутній особливий механізм, який відповідає за істинний психологічний вік.

Психологічний вік – це вік, якому відповідає людина за рівнем психологічного розвитку. Вік людини – один з основних критеріїв її психічного життя і особливостей характеру. Залежно від віку людина по-різному сприймає життєві ситуації, в тому числі і хворобу.

Психологічний вік далеко не завжди збігається зі вказаним у паспорті або з біологічним, таким, що ґрунтується на реальному стані фізичного здоров'я. Цей вік характеризується самовідчуттям людини, і тим, як вона сприймається навколишніми. Існує декілька способів визначення власного психологічного віку. Його основними складовими є інтелектуальний показник або “розумовий” вік; показник зрілості, врівноваженості особи або емоційний вік; показник соціальної зрілості або соціальний вік. На психологічний вік впливають стереотипи, що склалися у конкретної особистості, соціальні події, пов'язані з емоціями, наприклад, одруження, заміжжя, розлучення, народження дитини, онука тощо.

Визначити психологічний вік можна за допомогою нескладного тесту, розробленого Є. Головахою та О. Кроніком [3, 123].

Дослідження можна проводити індивідуально або з групою. Щоб забезпечити незалежність відповідей респондентів, кожен отримує бланк для відповідей, на якому надруковані вікові інтервали та передбачене місце для фіксації міри насиченості важливими подіями.

В інструкції зазначено: “Уявіть собі все своє життя: минуле, сьогодення, майбутнє. В якому році Ви народились? Як Ви думаєте, до якого віку Ви проживете? (дайте більш-менш реальну оцінку). У запропонованій Вам таблиці обведіть кружечком, або підкресліть 5-річні періоди, що відповідають названому віку. З допомогою таблиці спробуйте оцінити кожне 5-річчя Вашого життя за мірою насиченості важливими для Вас подіями (будь-які зміни в природі і суспільстві, у Вашому внутрішньому світі, думках, почуттях, переживаннях, в стані Вашого здоров'я, в поведінці, у ваших діях і вчинках, в сім'ї, на роботі, в навчанні, спілкуванні з друзями тощо).

Виходячи з такого розуміння слова “подія”, оцініть спочатку насиченість першого 5-річчя (до 5-ти років), свою оцінку позначте знаком “+” чи “-” у відповідній клітинці таблиці, враховуючи що 10 балів – це максимальна міра насиченості, 1 бал – мінімальна міра насиченості. За аналогією оцініть насиченість кожного 5-річчя як минулих, так і майбутніх років до відміченого Вами віку. Увага: кожне 5-річчя повинно мати лише 1 оцінку насиченості важливими подіями, але мати її воно повинно обов’язково”.

Досліджувану вибірку склали 90 осіб, серед яких 39 віком 21 – 25 років (27 жінок, 12 чоловіків) та 51 особа віком 26 – 55 років (38 жінок, 13 чоловіків). Загальна кількість осіб, у яких порівнювались показники переживання психотравмувальної ситуації з показником психологічного віку – 77 осіб, з них 39 віком 21 – 25 років, та 36 осіб віком 26 – 55 років. Тобто, було представлено дві вікові вибірки з різним життєвим досвідом.

Середні значення вираженості названих показників відображено у таблиці 1 і 2.

Таблиця 1

**Середні значення вираженості показників переживання
психотравмувальної ситуації та психологічного віку
у осіб 21 – 25 років**

Стать	Переживання в балах			Психологічний вік*		
	Сила	Уникнення	Нав’язування	+	-	=
Жінки (27)	26	15	14	11	4	12
Чоловіки (13)	24	13	12	6	2	4

Примітка: *Представлено порівняння фактичного та психологічного віку, де “+” означає “психологічно старший”, “-” – “психологічно молодший”, “=” – відсутність розбіжностей

Розглянемо основні тенденції у вияві сили впливу переживання та переважальних стратегіях, що характерні для вікової групи 21 – 25 років.

Як видно з таблиці 1, виявлено незначне переважання виразності сили переживання у жінок (26 б.) порівняно з чоловіками (24 б.) та незначне переважання стратегії уникнення і нав'язування у жінок (уникнення 15, нав'язування 14) порівняно з чоловіками (уникнення 13, нав'язування 12).

Що стосується вікової групи 26 – 55 років, відмінностей між жінками і чоловіками як в силі, так і в стратегії переживання психотравмувальної події не виявлено.

Таблиця 2

**Середні значення вираженості показників переживання
психотравмувальної ситуації та психологічного віку
у осіб 26 – 55 років**

Стать	Переживання (в балах)			Психологічний вік		
	Сила	Уникнення	Нав'язування	+	–	=
Жінки (28)	40	19	20	17	4	6
Чоловіки (6)	40	18	20	4	2	1

Примітка: *Представлено порівняння фактичного та психологічного віку, де “+” означає “психологічно старший”, “–” – “психологічно молодший”, “=” – відсутність розбіжностей

Тобто, лише у жінок вікової групи 21 – 25 років більш виразно представлені як стратегія уникнення стимулів, пов'яза-

них з травмою, так і стратегія нав'язування спогадів травмувальних подій, порівняно з чоловіками цієї вікової групи.

Отримані результати співвідносяться з наявними в літературі емпіричними даними про більшу вираженість показників сили і стратегії переживання у осіб, які мають більший життєвий досвід, про що свідчить зіставлення даних показників у різних вікових групах. Так, сила переживання, а також стратегія переживання за середніми значеннями значно вища у віковій категорії 26 – 55 років, незалежно від статі. Це 40 і 40 балів порівняно з 26 та 24 балами за силою переживань у групі 21 – 25 років; та також 19 і 20 балів та 18 і 20 балів порівняно з 15 і 14 балами та 13 і 12 балами у групі 21 – 25 років за стратегіями уникнення і нав'язування.

З метою отримання відповіді на питання, чи співвідносяться отримані результати з психологічним віком особистості, було зіставлені заявлені показники. Як видно з таблиці 1, у жінок при переважальній силі переживання відзначено порівняно з чоловіками переважання психологічного віку як “психологічно старший” або збігання фактичного та психологічного віку.

У віковій групі 26 – 55 років також у жінок переважає вираженість “психологічно старшого віку” як у порівнянні з чоловіками, так і з іншими дефініціями психологічного віку.

Висновки. Отже, проведене дослідження дало змогу виявити основні тенденції у вияві індивідуальних відмінностей в переживанні психотравмувальних ситуацій:

- відсутні статеві значущі відмінності в силі впливу та стратегії переживання психотравмувальної події, незалежно від вікових особливостей, водночас вираженість сили і стратегії переживання більш представлена у віковій групі 26 – 55 років;

- зіставлення сили і стратегії переживання з психологічним віком показало їх більшу вираженість у осіб “психологічно старших” жіночої статі незалежно від вікової групи.

Отримані результати можуть стати *перспективною подальших досліджень* індивідуальних відмінностей у переживанні психотравмувальних ситуацій із залученням показників особливостей самореалізації та самоактуалізації особистості на основі вивчення її психологічного віку та часу.

Література

1. Бьюндженталь Дж. Искусство психотерапевта / Дж. Бьюндженталь. – [3-е междунар. издание; пер. с англ. и общ. ред. М.Р. Мироновой]. – СПб. : Питер, 2001 – 304 с.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Василюк. – М. : МГУ, 1984. – 200 с.
3. Головаха Е. Психология человеческого взаимопонимания / Е. Головаха, Н. Панина. – К. : Политиздат Украины, 1989. – 189 с.
4. Заманаева Ю.В. Переживание утраты близкого как процесс изменений во внутреннем мире личности : автореф дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 “Общая психология, психология личности, история психологии” / Ю. Заманаева. – СПб., 2004. – 20 с.
5. Кириленко Т.С. Пошук гармонії. Емоційні переживання та стани особистості / Т.С. Кириленко. – К. : КНУ, 2004. – 100 с.
6. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И.Г. Малкина-Пых. – М. : Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
7. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб. : Питер, 2001.– 240 с.
8. Трубицина Л.В. Процесс травмы / Л.В. Трубицина. – М. : Смысл, ЧеРо, 2005. – 218 с.
9. Шаллан И. Шкала оценки тяжести воздействия травматического события Горовица / И. Шаллан // Практична психологія та соціальна робота. – 1999. – № 8. – С. 25.

Кириленко Таисия. Индивидуальные отличия в переживании психотравмирующих ситуаций. В статье представлена проблема необходимости изучения индивидуальных отличий в переживании психотравмирующей ситуации, а также результаты эмпирического исследования сопоставления силы и стратегии переживания с психологическим возрастом личности. Отмечено увеличения показателей переживания у “психологически старших” личностей независимо от пола и возраста.

Ключевые слова: личность, травма, индивидуальные отличия, переживание психотравмирующих ситуаций, психологический возраст, сила и стратегия переживания.

Kyrylenko Taisiya. Individual differences in experiencing a traumatic situation. The article presents the problem of the need to study individual differences during the experience of a traumatic situation, as well as the results of an empirical study comparing the strength and strategy experience with a psychological age of the personality. There was marked *psychologically older* individuals have the increasing level of experiences significance, regardless of gender and age.

Key words: personality, trauma, individual differences, experience of stressful situations, psychological age, strength and strategy of experience.