

Гриньова Наталія, к.психол.н., доцент
*Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини*

ВПЛИВ ПСИХОТРАВМИ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Психологічна травма (психотравма, грец. psyche – душа, trauma – пошкодження, потрясіння) – це залишкові явища афективних переживань особистості, що зумовлені зовнішніми подразниками, спричиняють психічний дискомфорт і виявляють патогенний вплив на особистість. У метафоричному значенні психотравма – це будь-яке потрясіння психіки, що виявляє сильний вплив на функціонування особистості та її подальший розвиток [2].

Травматична ситуація впливає на базові переконання людини, «перевіряючи» їх на міцність, а в деяких випадках – повністю підриваючи їх (Р. Яноф-Бульман, М. Горовіц та ін.).

У людини, яка пережила травматичний стрес, функціонує механізм травматичної пам'яті, необхідний для її виживання, а це стає причиною посттравматичних стресових станів. Після припинення дії стресора яскраві емоційні образні спогади не просто зберігаються у довготривалій пам'яті, але й знову і знову з'являються в пам'яті, сприяючи розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це інтенсивна, пролонгована реакція на сильний травматичний стресор [1].

Н. Пов'якель вирізняє такі види психотравми, як: гострі, що пов'язані з одноразовими, стрімко діючими надсильними подразниками (стихійне лихо, переляк, конфлікт); хронічні – викликані відносно слабкими, але тривало діючими, часто повторювальними подразниками (ізоляція, емоційна депривація). При описі форм і видів психотравми важливим є врахування того, на яку систему значимих переживань і особистісних сенсів був здійснений психотравмуючий вплив [2].

Особливу роль у формуванні особистості мають психотравми дитинства, що часто виявляють вплив на весь життєвий шлях особистості, на становлення Я-образу, адекватність самооцінки, формування я-концепції. Серед дитячих психотравм розрізняють: емоційну образу; пряму і непрямую агресію, що виявляється в ігноруванні потреб дитини; ізоляцію; емоційну деривацію; неприйняття дитини; приниження та терор дитини. Психотравма є однією із причин неврозів. Суттєве місце у патогенній дії психотравми і розвитку подальшої невротичної симптоматики мають преневротичні патохарактерологічні радикали (наприклад, підвищена тривожність, страхи). Сильним профілактичним засобом психотравми є наявність необхідних компонентів здорового виховання дітей – їх очікування, підтримка, безумовна любов і прийняття та турбота. А, відповідно, психотерапія гострих та хронічних психотравм особистості, особливо дитячих психотравм, складає одну із надскладних завдань психології та психотерапії особистості [2].

Отже, психологічна природа психотравми характеризується такими особливостями:

- 1) психотравму відносять до неусвідомлених форм психічної діяльності, тобто підсвідомого;
- 2) невизначеністю і гнучкістю (Н. Сарквеладзе, Л. В. Трубицина, Н. В. Тарабрина, О. В. Бермант-Полякова та ін.);
- 3) наявністю внутрішнього конфлікту – як несумісності, зіткнення протиріч та відношень особистості (З. Фрейд, Д. Калшед, Є. Ф. Василюк);
- 4) психологічною значущістю психотравмуючої ситуації для особистості (суб'єктність сприйняття) (П. Левін, В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Є. І. Крукович та ін.);
- 5) психотравмуюча дія локалізується не поза індивідом, а всередині нього (В. Н. М'ясищів, А. І. Красило та ін.).

Виділяють чотири типи реагування на травматичну подію :

1. без ознак порушення адаптації;
2. непатологічна психічна адаптація — гостра стресова реакція;

3. патологічна психічна дезадаптація;

4. адаптаційні розлади.

Таким чином, сучасна ситуація в психотерапії потребує розвитку методів, які були б ефективні і економічні. У той час, як багато існуючих психотерапевтичних методів відштовхуються від позиції порушення або хвороби, психотерапія потребує іншого образу дій, при якому замість розладів відправною точкою слугують можливості розвитку і здібностей. Таким методом може бути соціально-психологічний тренінг, який направлений на оптимізацію використання внутрішніх ресурсів учасників для подолання ними пережитої психологічної травми та успішної особистісної, професійної реадaptaції. Тренінг складається з 3-ьох модулів: «Цінності особистості», «Сила Я», «Ресурси особистості». Завдяки проведеному тренінгу учасники переосмислять ті сфери життя, на які вони раніше майже не звертали уваги, відбудеться актуалізація потреби до позитивних змін в найближчому майбутньому, чітке планування своєї діяльності.

Література:

1. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко Царенко Л. Г. К.: ТОВ Видавництво Логос, 2015. 207 с.

2. Психологія особистості: словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. К.: Рута, 2001. С. 320.