

ПРОФІЛАКТИКА ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРАВМ – ЗАПОРУКА МІЦНОГО «ПСИХОЛОГІЧНОГО ІМУНІТЕТУ»

Ніколаєску-Насад О.В.,

студентка кафедри психології,
ВНЗ “Університет економіки та права “КРОК”, м. Київ, Україна,
e-mail: oleksandra.nikolaesku@gmail.com

Абаніна Г.В.,

к.психол.н., доцент кафедри психології,
ВНЗ “Університету економіки та права “КРОК”, м. Київ, Україна,
e-mail: hannaav@krok.edu.ua,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4064-724X>

Не дивлячись на те, що поняття психологічної травми є часто вживаним у психологічній науці протягом усього часу її існування, й досі існують певні розбіжності в трактуванні даного феномена. Передусім, це пов’язано з висвітленням певного аспекту тією чи іншою школою або напрямом. Водночас, невпорядкованість у визначенні зумовлена різноманітністю причин, наслідків (нерідко відстрочених) та віку (коли сталася травмівна подія), які мають чималий вплив на її перебіг та складність суб’єктивних переживань травмівних подій, що ускладнює їх систематизацію і узагальнення [1].

У глобальному контексті, на сьогодні, виокремлюють два підходи в трактуванні феномена травми: медичний та психологічний. Згідно з медичним підходом найчастіше зустрічається трактування психологічної травми як надто сильних, руйнівних переживань (почуття жаху, страху та безпорадності), викликаних такими подіями життя, які сприймаються людиною як загроза її безпеки та існування. Ми розділяємо думку Кучманич І. М., Мороз Р. А., що з точки зору психологічного підходу, психологічна травма (психотравма, грец. *psyche* – душа, *trauma* – пошкодження, потрясіння) – це порушення цілісності функціонування психіки, спричинене такою ситуацією, яка суб’єктивно інтерпретується як непереборна та незвичайна внаслідок недостатності захисних механізмів; в подальшому викликає глибокі емоційні переживання [1].

Переживання психологічної травми – це процес, який виникає внаслідок впливу на людину події, що включає об’єктивну або суб’єктивну загрозу життю або фізичної та психічної цілісності [2].

Дитяча психотравма – це переживання травмівних ситуацій у віці до 18 років, коли кожен етап зростання характеризується високим рівнем чутливості, вразливості та залежності від оточуючого середовища, особливо – близького оточення. Психотравмівна ситуація – це ситуація, зумовлена впливом природних, соціальних, інформаційних, особистісних та інших чинників на людину, яка супроводжується зростанням психологічного напруження, порушенням механізмів адаптації, частковим або повним руйнуванням психологічного світу особистості [3].

Цілісність особистості – внутрішня єдність чотиривимірного структурного розвитку людини. До таких вимірів належать: тіло (тілесність), емоційний, когнітивний та духовний виміри її буття [1].

Руйнація цілісності зазначених вище вимірів буття особистості і спричинює виникнення психічної травми і, як наслідок, зумовлює перебіг симптомів саме на цих рівнях [1]. Саме тому при описі форм і видів психотравми важливо враховувати те, на яку систему значимих переживань і особистісних сенсів був здійснений психотравмівний вплив [4]. Це допомагає виробити оптимальну стратегію роботи психолога з людиною, яка звертається за психологічною допомогою. Чимало часу, зусиль та досліджень присвячено психологами, як науковцями-теоретиками, так і практиками вивченню і роботі з психологічною травмою. Проте, на нашу думку, передусім, важливо якомога більше зосереджувати увагу на профілактичних заходах, на зміцненні внутрішніх опор людей, соціуму, оскільки (як показує весь досвід людства), більшість травмівних ситуацій відбуваються зненацька. Нам видається важливим, щоб професійна спільнота:

- продовжувала дослідження феномену психотравми особистості, вивчення переживання психологічної травми в дитячому віці та особливості прояву дитячої психотравми в дорослому віці,
- надавала фундаментальну наукову інформацію про співвідношення біологічного і соціального в розвитку психіки,
- розкривала закономірності формування особистості та індивідуальності людини,
- інформувала населення, вела просвітницьку діяльність у царині психотравмівного досвіду дитячого віку та його можливих наслідків,
- здійснювала регулярний аналіз існуючих методів та стратегій роботи, як з однією травмою, так і з множинними в анамнезі клієнтів [5],
- надавала рекомендації щодо психогігієни та профілактики стресів, криз, травм.

Такі заходи дадуть змогу зміцнити психологічну стійкість («психологічний імунітет»), як дитячого, так і дорослого населення нашої країни.

Список використаних джерел:

1. Кучманич І. М., Мороз Р. А. Психологічний механізм виникнення психологічної травми. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / С. Д. Максименко. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2017. Випуск № 36. С. 146-159. URL: <http://journals.urau.ua/index.php/2227-6246/article/download/157082/156384> (дата звернення: 06.11.2020).
2. Цицей Р. М. Психічна травма як наслідок пережитої людиною надзвичайної ситуації / Р. М. Цицей // Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 13. С. 258-265. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pekr_2013_13_32 (дата звернення: 06.11.2020).
3. Оверченко А. І. Психологія травмуючих ситуацій: навчальний посібник. Київ : НАВС, 2014 р. 155 с.
4. Психология личности: словарь-справочник / под ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.
5. Абаніна Г. В. Стратегії опанування психотравматичного досвіду в контексті нарративного підходу / Г. В. Абаніна // Правничий вісник Університету «КРОК». Київ : Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». Вип. 27. 2017. С. 140-144.