

ЮНГІАНСЬКИЙ ПОГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ У ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Парфенюк Т.Є.,

студентка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: talirum@gmail.com

Ткач Р.М.,

к.психол.н., доцент кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: skazkaweb@gmail.com

В рамках даної статті ми розглянемо проблему психологічної травми у осіб середнього віку в юнгіанському підході.

Протягом життя кожна людина проходить через певні важливі вікові етапи. Зміна періодів життя неминуче зіштовхує людину з необхідністю перебудови, трансформації своєї особистості. Ці періоди прийнято називати «кризовими». З юнгіанської точки зору, перехідний період, відомий як криза середини життя припадає на вікові рамки 35 – 45 років, та триває кілька років. Криза середини життя характеризується перенаправленням руху від орієнтації на Персону до орієнтації на Самість та здійснюється у три етапи: 1) переосмисленням кар'єрних досягнень особистістю, 2) труднощі у міжособистісному спілкуванні (крах ідентичності, у протиріччі Его та Самості) 3) конфлікт ролей особистості (втрата всемогутності Его, протиставлення Персони та Тіні) [1]. Характерними особливостями особистості в цей період є: втрата сенсу життя, апатії та депресії, почуття краху ілюзій і розчарування в житті взагалі або в людях, які раніше ідеалізувались, відчуття тривоги з приводу смерті [2; 3].

Під впливом таких чинників, відбуваються глибокі внутрішньопсихічні зміни особистості. Людина відчуває потяг до переусвідомлення себе, пошуку цілісності та самоусвідомлення. Проходячи цей період під тиском накопиченого травматичного досвіду та намагаючись досягти внутрішньої єдності та гармонії в умовах неминучого впливу фактору часу, що наближається до старості і смерті, та зовнішньої актуальної реальності і набутого досвіду. Виходячи з того, як людина намагалась усвідомити події, які з нею відбувалися, в яких вона перебувала, реагувала, та з якими вона взаємодіяла, можна припустити, що цей період життя має риси та характеристики психологічної травми [4].

Психотравма (від грец. *psyche* – душа; *trauma* – пошкодження) – це залишкове явище афективних переживань особистості, викликаних зовнішніми подразниками, які породжують психічний дискомфорт и чинять патогенний вплив на особистість. В метафоричному плані психотравма – це будь-який струс психіки, який надає міцний вплив на функціонування особистості та її подальший розвиток [2]. Вперше поняття психічної травми згадувалось ще наприкінці 19 – початку 20 сторіччя. Разом с тим більш помітними дослідження психічної травми стали після завершення другої світової війни та продовжується до сих пір.

Психологічну травму як внутрішній конфлікт, як зіткнення протиріч у внутрішньому світі особистості розглядали К. Юнг [1; 5; 6], Д. Калшед [7], Ф. Василюк [8], І. Сингаївська [2], Р. Ткач [2], І. Малкіна-Пих [9] тощо. В останні роки інтерес дослідників стала викликати психотравма як відносно самостійний психологічний феномен. Особливу увагу дослідники приділяють розумінню сутності, причинам, наслідкам та динаміки феномену психотравми. Інші дослідники (Н. Тарабріна, О. Лазебна, Н. Короткова, М. Зеленова, М. Магомед-Ельмінов, О. Мазур, В. Гельфанд, О. Степанов, Дж. Герман, Н. Гоцуляк, Ю. С. Семенова, О. Туриніна, Р. Цицей, О. Літвінова, О. Соловійов, О. Хухлаєва, Д. Шарп, Т. Титаренко, Ф. Василюк, О. Донченко, К. Юнг, Т. Дзюба, О. Коваленко та ін.) вивчають внутрішніх механізмів протистояння деструктивному впливу на людину психологічної травми та шукають засоби допомоги у вирішенні психологічної травми людям середнього віку. Разом з цим означена проблема не втрачає своєї актуальності як в теоретичному, так і в практичному аспектах.

Особливість юнгіанського підходу у вирішенні проблеми психологічної травми, полягає в тому, що кожна особистість, який би важкий період життя вона не переживала, розглядається як потенційно здорова, талановита та здатна до позитивних змін. На думку К. Юнга причиною того, що одна людина переживає кризу середнього віку, а інша ні, хоча знаходиться в не менш складних умовах є те, що індивідуальна психіка людини знає і свої обмеження, і свої можливості. Якщо вийти за межі цих обмежень, не усвідомлюючи своїх можливостей, відбудеться нервовий зрив. Навпаки позитивний результат кризи середини життя передбачає зростання творчого потенціалу особистості, набуття мудрості і розуміння трансцендентних аспектів свідомості в похилому віці [5; 6; 10].

Список використаних джерел:

1. Юнг К. Г. Структура и динамика психического. М.: Когито-Центр, 2008. 440 с.
2. Сингаївська І. В., Ткач В. В., Ткач Р. М. Методи юнгіанського аналізу в розв'язанні внутрішнього конфлікту особистості (на прикладі роботи з пошуком сенсу життя) Правничий вісник Університету «КРОК». К.: Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». Вип. 24. 2016. С. 229–234.
3. Терещук А.Д. Психологічна травма як чинник афективної поведінки особистості URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/162002193.pdf>
4. Юнг К. Г. Психологические типы: Психология индивидуальных различий. Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М.: ЧеРо, 2000. С. 680–696
5. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени. М.: Прогресс, 1994. 336 с.
6. Юнг К. Г. Психологические типы Психология индивидуальных различий Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М.: ЧеРо, 2000. С. 680–696
7. Калшед Д. Внутренний мир травмы. (Архетипические защиты личностного духа). М.: Академический Проект, 2001. 368 с.
8. Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис : типологический анализ критических ситуаций Ф. Е. Василюк Психологический журнал. 1995. Т. 16, № 3. С. 90–101.
9. Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы взрослости. М.: Изд-во Эксмо, 2005. 416 с.
10. Шарп Д. Кризис среднего возраста. Записки о выживании Д. Шарп. М.: Класс, 2006 98 с.