

Психологічні реакції жінок на травмуючі події життя

Марина Веред,

*магістрантка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: veredmv@krok.edu.ua*

Ольга Петрунько,

*доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,
професор кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: OlgaPV@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0001-9023-5265*

Актуальність запропонованого для розгляду питання зумовлена зростанням загального травмивного потенціалу та кількості травмуючих подій в сучасному світі, що позначається на психіці і поведінці практичної кожної особи. Особлива увага, на нашу думку, має бути приділена жінкам, і не тільки тому, що вони виявляють високу вразливість на стрес і психотравму, а й тому що вони зазвичай є відповідальними не лише за себе самих, а й за свою сім'ю та за своїх дітей, які поряд з травмованою дружиною чи матір'ю також почуваються травмованими і потребують спеціальної допомоги. Відтак існує необхідність в поглибленому вивченні особливостей реакцій жінок на кризові ситуації і травму та в розробці ефективних методів психологічної допомоги травмованим жінкам.

У зв'язку з цим нами було здійснено теоретико-прикладне дослідження, в якому розглянуто окремі аспекти цієї проблеми.

У теоретичній частині дослідження здійснено аналіз феномену психотравми, розкрито її психологічний зміст, структуру та вплив на особистість. З огляду на праці зарубіжних та вітчизняних дослідників, нами показано еволюцію наукових поглядів на природу психотравми від класичного психоаналізу до сучасних клініко-психологічних та нейропсихологічних підходів і відповідних до цих підходів когнітивних, поведінкових та тілесно-орієнтованих практик [1; 2; 3; 4].

Особливу увагу акцентовано увагу на чинниках глибини переживання жінками психотравми: зовнішніх (характеристики травмуючої події), соціальних (наявність підтримки, культурний контекст) та індивідуально-психологічних (вік, особистісні риси, копінг-стратегії, минулий досвід, резильєнтність як здатність опиратися стресу) [2; 3].

В емпіричній частині дослідження представлено організацію, методи та отримана емпіричні результати щодо психологічних реакцій жінок на травмивні події. На основі діагностики посттравматичних стресових реакцій та особистісних характеристик досліджуваних їх можна було поділити на дві групи. Для першої групи (30% від загальної вибірки) характерні депресивні стани, висока тривожність, знижена саморегуляція. Натомість для другої групи (70%) випробуваних виявилися характерними достатньо високі показники емоційної стійкості та адаптивності.

За допомогою кореляційного аналізу було підтверджено зв'язки між

травматичним стресом і такими особистісними характеристиками як емоційна нестабільність, тривожність, конформізм, низький самоконтроль. Також показано, що переживання травми негативно впливає на емоційний стан, особистісне функціонування та адаптивність жінок. У результаті аналізу гендерних відмінностей реагування на травму нами підтверджено дані інших дослідників [3; 4]: жінки виявляють вищу емоційну сензитивність порівняно з чоловіками, але разом з цим жінки більше схильні до емоційно-орієнтованих копінгів, тоді як чоловіки схильні до уникання та інших психологічних захистів з метою мінімізації травми.

У третій частині нашого дослідження обґрунтовано доцільність застосування при роботі з психотравмою у жінок методів тілесно-орієнтованої терапії (зокрема, танцювально-рухової терапії як прикладу оптимізації соматичного переживання), які дають можливість інтегрувати травматичний досвід не лише когнітивно, а й на рівні тіла. Залежно від провідних типів реакцій (соматичні, емоційні, когнітивні, поведінкові) рекомендовано диференційовано застосовувати психотерапевтичні методи: тілесно-орієнтовані, психодинамічні, когнітивно-поведінкові.

Розроблена нами програма психологічного супроводу жінок з травматичним досвідом також включає розвиток навичок самоспостереження, саморегуляції емоцій, нервово-м'язової релаксації, дихальні техніки, методи роботи з тілесними блоками.

Список використаних джерел

1. Герман, Дж. (2015). *Психологічна травма та шлях до видужання*. Львів: Вид-во Старого Лева.
2. Горбунова, В. (2015). *Робота з посттравматичним стресовим розладом у рамках когнітивно-поведінкової терапії*. В *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій* (с. 26-35). К.: Міленіум.
3. Кісарчук, З. Г., Омельченко, Я. М., & Лазос, Г. П. (2020). *Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу*. Київ: Видавничий Дім «Слово».
4. Христук, О. Л. (2017). *Теоретико-методологічний аналіз вивчення проблеми психологічної травми*. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*, (2), 183-191.