

# ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОБОТИ З ПСИХОТРАВМОЮ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

*С. О. Ставицька*

доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри  
загальної і соціальної психології та психотерапії

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

*Н. М. Улько*

аспірантка кафедра загальної і соціальної психології та психотерапії

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

Уявлення про роботу з психотравмою розвиваються від «дисоціативної» моделі і фазово орієнтованої терапії (Ж. Жане) та моделі «відреагування» Й. Брейера і З. Фрейда до ідеї про «післятравматичного» зростання та розвитку особистості [5]. У дослідженнях відзначається, що особлива діяльність переживань і пошук сенсу стає опорою в подоланні критичної ситуації та новою сходинкою в розвитку особистості (Ф. Є. Василюк) [1].

При цьому, подолання психотравмуючої ситуації відбувається в процесі саморегуляції (Б. Ф. Зейгарник, Є. С. Мазур, А. Б. Холмогорова), а кризові стани розглядаються як невдалі спроби саморегуляції, тобто нездатність оволодіти ними [2].

У гуманістичному напрямі психотерапії акцент робиться на тому, що становлення особистості більше залежить від наявного внутрішнього потенціалу та активності самої людини (А. Маслоу, К. Роджерс) [4], ніж від зовнішніх впливів. Тому, у процесі корекції пропонується вироблення та засвоєння стратегій успішної поведінки, яка допоможе впоратися з кризовою ситуацією, що дозволить подолати психотравму чи, хоча б, знизити рівень (інтенсивність) травмуючих впливів (С. Aldwin, S. Folkman, C. Schaefer, J. Coyne, R. Lazarus) [5].

Сучасні дослідження українських вчених (С. Д. Максименко та ін.) [3] стосуються змісту поняття психологічного здоров'я особистості та критеріїв

його відновлення, зокрема, розуміння того, як впливає на психологічне здоров'я інтерпретація та сприйняття критичної життєвої події і, яким чином можна застосовувати корекційні програми для роботи в кризових ситуаціях.

Збільшення надзвичайних ситуацій в сучасному житті (військові дії, природні катаклізми, насилля) та різноманітні психічні травми – роблять актуальною проблему пошуку найефективніших психокорекційних підходів, які змогли б лягти в основу «відновлюючих» програм практичної психологічної допомоги людям, які пережили травму.

З метою розробки психокорекційних програм для роботи з людьми, які пережили травматичні події та перебувають у складних життєвих обставинах і, у яких можуть реактивуватися їхні колишні психотравми, впродовж 2016-2018 рр. нами було розроблена і впроваджена програма пілотажного дослідження. Програма дослідження була реалізована базі Донецького та Луганського обласних центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді серед працівників соціальної сфери (соціальних педагогів, психологів, фахівців із соціальної роботи); внутрішньо переміщених осіб та населення, яке проживає в зоні проведення АТО (антитерористичної операції, зараз – ООС (операції об'єднаних сил)), в тому числі осіб, які проживають на лінії розмежування. До програми пілотажного дослідження були залучені 500 осіб віком від 25 до 60 років, які за власним бажанням зголосилися взяти в ньому участь.

Зокрема, нами було розроблено опитувальник щодо вивчення впливу пережитих втрат (травм) на емоційний стан і подальше життя особистості дорослого віку. Також, нами було апробовано психодіагностичні методики, спрямовані на виявлення чинників та особливостей переживання емоційних психотравм у вказаній групі досліджуваних. Для цього застосовувалися такі методики: діагностична версія опитувальника «Смисложиттєві кризи» (авт. К. В. Карпінський); шкала психологічного стресу PSM-25 (автори: Лемур-Тесьє-Філліон (Lemyr-Tessier-Fillion), переклад та адаптація Н. Є. Водопьянової); шкала реактивної та особистісної тривожності (STAI) (авт. С. D. Spielberger, R. L. Gorsuch, R. E. Lushene, адаптація: Ю. Л. Ханін);

методика «Копінг-механізми долаючої поведінки» (авт. Е. Хайм, адапт. Л. І. Вассермана) та інші. Результати проведеного дослідження будуть представлені нами у наступних публікаціях.

Актуальність проведеного пілотажного дослідження зумовлена низкою причин суспільного характеру й, зокрема, визначається ситуацією, що склалася, на сьогодні в Україні. Зокрема, йдеться про пошуки шляхів роботи з людьми, які пережили травматичні події та перебувають у складних життєвих обставинах і, у яких можуть реактивуватися їхні колишні психотравми (це вимушені переселенці, жертви захоплення в заручники; люди, які пережили обстріли і загибель близьких людей; люди, які стали свідками чи учасниками агресії, активних бойових дій та інше).

На основі отриманих результатів пілотажного дослідження нами буде розроблена психокорекційна програма для роботи з психотравмами самих учасників тренінгу-семінару та навчально-корекційна програма для їх подальшої роботи в ролі тренерів з вищевказаними групами населення за місцем їх постійного чи тимчасового проживання.

#### **Література:**

1. Василюк Ф. Е. Уровни построения переживания и методы психологической науки. *Вопросы психологии*. 1988. № 5. С. 27-37.
2. Зейгарник Б. Ф., Холмогорова А. Б., Мазур Е. С. Саморегуляция поведения в норме и патологии. *Психологический журнал*. 1989. Т. 10, № 2. С. 122-132.
3. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості: Наукова монографія К.: ТОВ «КММ», 2006. 240с.
4. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия. М.: Рефл - бук, Киев: Ваклер, 1997. 320 с. (Актуальная психология).
5. Психологічна допомога в кризових ситуаціях / С. Г. Уварова, Н. Г. Бойченко, С. О. Гришкан, Н. М. Улько. К.:ПВНЗ МІГП, 2016. 248 с.
6. Aldwin, C., Folkman, S., Schaefer, C., Coyne, J. C., Lazarus, R. S. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 46(4), Apr 1984, P. 839-852.