

ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ

У статті аналізуються особистісні чинники переживання психотравмуючих ситуацій. Автор окреслює психологічний зміст такого переживання, причини, що його викликають, зміни в особистісному світі як наслідок пережитої кризи. Результати емпіричного дослідження вказують на типові шляхи, що їх обирає особа для подолання ситуації, можливі засоби корекції.

Актуальність наукового запиту стосовно вивчення психічних травм і психотравмуючих ситуацій, чинників, що їх зумовлюють, та факторів, котрі їх регулюють, була й залишається в усі часи й періоди розвитку людства. Ці проблеми нерозривно пов'язані з долею людини, а отже – з її буттям чи небуттям. До вивчення питання чинників переживання психотравмуючих ситуацій ми підходимо з позицій особистісної, суб'єктивної проблемності переживання травмуючих ситуацій, окресленої у працях Т.С.Кириленко (1998р.). З цієї позиції психотравмуюча ситуація – це значима ситуація для людини на її життєвому шляху, яка пов'язана з інтенсивним проявом емоційних переживань, найчастіше з негативним знаком забарвлення. Ця значимість, на наш погляд, здебільшого може призводити до порушення усталеного життєвого світу, до руйнування прийнятого особистістю, звичного для неї психічного світу. Це ситуація можливості зміни психічного світу особистості, загрози його розладу. Психотравмуюча ситуація розглядається як єдність об'єктивної та суб'єктивної реальності, яка з різним рівнем імовірності *може призвести* чи *призводить* до травми, тобто до пошкодження наявної цілісності, до руйнації прийнятого особистістю психічного світу.

Від чого залежить виникнення психотравмуючої ситуації, рівень імовірності руйнації, глибини розладу, дисонансу відносно стійкого психічного світу особистості? Якими є чинники виникнення психотравмуючої ситуації, особливості її перебігу та шляхи подолання?

Як зазначає Т.С.Кириленко, розглядаючи психічну травму і відповідно психотравмуючу ситуацію як єдність переживань і стану особистості, можна сформулювати такі положення:

1) особистість переживає психотравмуючу ситуацію як тривалий процес, живе за певних умов нею і в ній як в екстремальному психічному стані; вона відчуває травму як напружене переживання особливих, незвичних емоцій і почуттів, даних їй через неї саму;

2) перебуваючи у своїй, "індивідуальній" психотравмуючій ситуації, переживаючи саме "свою" втрату цілісності, особистість проходить складний шлях емоційного самопізнання, самозмінюючись на цьому шляху, вибудовуючи свою індивідуальність;

3) у процесі переживання акцентується увага на внутрішньому світі особистості, на проблемності власного "я", а саме – на внутрішньо-суб'єктній цілісності, на переживанні психотравмуючої ситуації, яка розкривається через ставлення особистості до даних обставин, що спричиняють кризу, конфлікт, напругу.

Зазначені положення є *вихідними моментами нашого дослідження*.

Вивчення чинників психотравмуючих ситуацій ґрунтується на засадах особистісної суб'єктної проблемності їх переживання, що *постає* в більш глибокому *виявленні* їх законів, пов'язаних з індивідуальними властивостями особистості, її власною долею [30].

Переживання людини під час перебування у психотравмуючій ситуації, подолання нею руйнівної дії травмуючих факторів зумовлені до певної міри особливостями власне психологічної травми, але головним чином – індивідуальними особливостями самої людини: "Зовнішні причини діють через внутрішні умови" [105].

Одним із завдань цього дослідження було виявлення комплексу індивідуальних властивостей особистості, що детермінують особливості переживання психотравмуючих ситуацій.

Аналіз літератури дав змогу з'ясувати, які саме індивідуальні (особистісні) особливості впливають на переживання та подолання психотравмуючих ситуацій. До числа таких особливостей *належать* передусім властивості нервової системи. За Г. Мішиним, "... у розвитку неврозів вирішальне значення має тип вищої нервової діяльності, властивості характеру, особистості в цілому" [3, 12]; мотиваційна сфера, за А. Леоновою, "стійкість людини до виникнення різних форм стресових реакцій визначається перш за все індивідуально-

психологічними особливостями та мотиваційною орієнтацією особистості” [2, 143]. Ми допускаємо, що до таких властивостей належать також тривожність, спрямованість особистості, особливості емоційної сфери і комунікативні якості та схильність до ризику.

У дослідженні взяли участь 94 особи (53 жінки та 41 чоловік) віком від 18 до 20 років, студенти факультету психології Київського національного університету ім. Т.Шевченка та студенти Українського державного університету фізичного виховання і спорту (спортивна кваліфікація – кандидат у майстри спорту, майстер спорту; види спорту – плавання, спортивні ігри, легка атлетика).

Як психотравмуюча ситуація була вибрана ситуація особистісного випробування. Для студентів – це учбова сесія, для спортсменів – спортивні змагання.

З метою вивчення уявлень студентів про психотравмуючу ситуацію був складений опитувальник. Вивчення особливостей мотиваційної сфери проводилося за методикою “Мульти-мотиваційні грати” (автори Х.-Д.Шмальт, К.Соколовски, Т.Лангенс); схильність до ризику за шкалою ризику (Г.Шуберт, адаптація М.Котика); спрямованості особистості за опитувальником орієнтації (В.Смекая, М.Кучерик); особливостей особистості за методикою О.Саннікової.

Рівень тривожності за методикою Спілбергера визначався безпосередньо в ситуації випробування (екзамен для студентів, змагання для спортсменів).

За результатами дослідження виявлено три типи шляхів подолання травмуючих ситуацій, що їх відзначили як студенти, так і спортсмени. Це – спрямованість на дію, на зміну ситуації в теперішньому часі, спрямованість у минуле та спрямованість у майбутнє.

Аналіз шляхів подолання травмуючих ситуацій, обраних опитуваними, свідчить, що більшість (78,8%) студентів у виборі шляхів подолання обрали конкретні дії, проявивши таким чином спрямованість на дію, на зміну ситуації в теперішньому часі.

За індивідуальними відмінностями вираженості показника сили нервової системи 80% становлять опитувані з середнім рівнем вираженості сили нервової системи; з них 64% – ті, хто обирає

конкретні дії відповідно до зміни травмуючої ситуації як шляху її подолання.

Якщо порівнювати професійний статус, то загальна картина залишається такою ж. І в групі психологів, і в групі спортсменів у виборі шляху подолання напруження переважає спрямованість на дії в теперішньому часі, властива особам з середньою вираженістю сили нервової системи. Що стосується представників інших типів шляхів подолання травмуючих ситуацій, а саме спрямованості в минуле та спрямованості в майбутнє, серед психологів такий тип вибору шляху подолання кризової ситуації, як спрямованість у минуле не представлений зовсім.

Така тенденція зберігається і при аналізі індивідуальних відмінностей за показниками рухливості й чутливості нервової системи, хоча у спортсменів вона більш виразна в осіб із високим рівнем рухливості.

Отже, можна зазначити, що і спортсмени, і психологи при виборі шляхів подолання травмуючих ситуацій віддають перевагу спрямованості на дію в теперішньому часі. За індивідуальними відмінностями переважають особи з середнім рівнем сили та чутливості нервової системи. Однак слід відмітити, що при високому рівні рухливості нервової системи у спортсменів кількість осіб, які обрали шляхом подолання кризи спрямованість у минуле та майбутнє, вища, ніж тих, хто має низький та середній рівні рухливості нервової системи.

Якщо вибір шляхів подолання зіставляти з домінуванням мотивів, то спрямованість дії на зміну ситуації в теперішньому часі більш виражена в осіб з домінуванням мотиву досягнення. Причому у психологів не представленим виявився мотив афіліації і такий тип вибору шляхів подолання кризи, як спрямованість у минуле.

Аналізуючи вираженість у виборі шляхів подолання психотравмуючої ситуації такої характеристики, як схильність до ризику, можна відмітити переважання середнього рівня вираженості ризику як у спортсменів, так і у психологів, причому в останніх представленість схильності до ризику вища, ніж у спортсменів.

Це стосується й особистісної тривожності. Спрямованість на теперішній час у виборі шляху подолання травмуючої ситуації обрали особи з середнім рівнем особистісної тривожності, але в групі

психологів переважає високий рівень особистісної тривожності, тоді як у групі спортсменів – високий рівень ситуативної тривожності.

Такий шлях подолання кризи обрали особи з переважанням емоцій страху, причому у психологів емоції страху виражені сильніше.

Прояв спрямованості особистості у виборі шляху подолання травмуючої ситуації через зміни в теперішньому часі показує більшу вираженість спрямованості на завдання в групі психологів та спрямованості на себе – в групі спортсменів.

Визначені особливості індивідуального шляху подолання травмуючої ситуації через дії в теперішньому часі, а саме:

- а) дії, що ведуть до справжнього подолання;
- б) дії, що дають тимчасове полегшення, дозволяють побачити надання переваги діям, що дають тимчасове полегшення як у групі психологів, так і в групі спортсменів з такими ж тенденціями вираженості показників, як ті, що були проаналізовані вище.

Стосовно типів травмуючих ситуацій, що їх відмічали в опитувальнику, то найбільшу вираженість мають особистісні травмуючі ситуації як у групі психологів, так і в групі спортсменів. Знову ж таки це характерно для осіб з середнім рівнем вираженості сили та чутливості нервової системи і високим рівнем рухливості нервової системи у спортсменів, а також з переважанням вираженості мотивації досягнення, середнім рівнем схильності до ризику, високим рівнем особистісної тривожності у психологів і високим рівнем ситуативної тривожності у спортсменів. Також переважають емоції страху (за своєю вираженістю вони наближуються до емоцій смутку) та перевагою спрямованості на себе.

Аналіз статевих відмінностей показує, що особистісний тип переживання травми загалом більш виражений у жінок, але в групі спортсменів – для чоловіків. Мотивація досягнення загалом переважає у жінок, а в групі спортсменів – у чоловіків.

Так само схильність до ризику дещо переважає у жінок, не виходячи за межі середнього рівня вираженості; у спортсменів це характерно для чоловіків.

За рівнем вираженості особистісної та ситуативної тривожності в групі спортсменів більше представлені чоловіки, у групі психологів – жінки.

Що стосується домінування емоційних переживань, – а це відповідає визначенню О. Санніковою типам емоційності (страхівники та радісники), – то емоції страху більш представлені у жінок; у чоловіків більше представлені емоції радості. При розподілі на групи виявилось, що це більш характерно для групи спортсменів, а в групі психологів серед жінок переважають страх на одному рівні зі смутком. Жінки більшою мірою “спрямовані на себе” незалежно від груп; у чоловіків переважає спрямованість на інших людей (на взаємодію).

Для порівняння кількісних та якісних показників був обчислений коефіцієнт Чупрова (при $p=0,05$), що дало змогу побачити наявність великої кількості зв'язків між досліджуваними особистісними особливостями та індивідуальними характеристиками переживання психотравмуючих ситуацій. Так, були виявлені зв'язки:

а) між сприйняттям ситуації як травмуючої та показниками сили ($k\chi=0,17$) і чутливості ($k\chi=0,2$) нервової системи, мотиваційних тенденцій (кількісне переважання одного з видів індексу тотальної сили мотивації) ($k\chi=0,17$), схильності до ризику ($k\chi=0,14$), тривожності (особистісної ($k\chi=0,14$) та ситуативної ($k\chi=0,2$)) та спрямованості особистості ($0,17$) (не виявлено зв'язку з рухливістю нервової системи);

б) між спрямованістю переживань при виборі шляху подолання травмуючої ситуації та показниками рухливості ($k\chi=0,14$) і чутливості ($k\chi=0,17$) нервової системи, мотиваційних тенденцій ($k\chi=0,14$), схильності до ризику ($k\chi=0,1$), тривожності (особистісної ($k\chi=0,17$) та ситуативної ($k\chi=0,1$)) та спрямованості особистості ($k\chi=0,14$) (не виявлено зв'язку з силою нервової системи);

в) вибір шляху подолання травмуючої ситуації при спрямованості переживань у теперішній час пов'язаний з усіма показниками, крім сили нервової системи: з рухливістю ($k\chi=0,1$) та чутливістю ($k\chi=0,2$) нервової системи, мотиваційними тенденціями ($k\chi=0,14$), схильністю до ризику ($k\chi=0,24$), особистісною ($k\chi=0,1$) та ситуативною ($k\chi=0,2$) тривожністю, спрямованістю особистості ($k\chi=0,2$).

Цікавими також виявились встановлені зв'язки між статтю піддослідних і такими показниками: мотиваційними тенденціями ($k\chi=0,2$), ситуативною тривожністю ($k\chi=0,2$), спрямованістю особистості ($k\chi=0,14$), вибором психотравмуючої ситуації ($k\chi=0,1$),

вибором шляху подолання травмуючої ситуації ($k_{ч}=0,2$) та вибором шляху подолання травмуючої ситуації при спрямованості переживань у теперішній час ($k_{ч}=0,14$) у вибірці загалом, мотиваційними тенденціями ($k_{ч}=0,2$) і особистісною тривожністю ($k_{ч}=0,2$) у спортсменів, особистісною тривожністю ($k_{ч}=0,2$) у психологів (решта показників в обох групах в цілому повторює загальновибіркові тенденції).

Кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона при $r=0,01$) даних вибірки дав такі результати: найбільш “навантаженими” прямими та зворотніми кореляційними зв’язками з іншими показниками (за виключенням зв’язків “всередині” методики, тобто між різними показниками однієї методики) виявилися: спрямованість особистості, характеристики нервової системи та тривожність.

Крім того, майже усі показники спрямованості особистості значущо пов’язані з особливостями нервової системи (прямий зв’язок, крім спрямованості на себе та чутливості нервової системи; не виявлено зв’язку сили нервової системи та спрямованості на себе) та тривожності (зворотній зв’язок з особистісною тривожністю, прямий – з ситуативною).

Також показники спрямованості особистості пов’язані з: індексом надії на прийняття [крім спрямованості на завдання; зворотній зв’язок найвищий – зі спрямованістю на себе ($k=-0,37$)], сподіванням на успіх [зворотній зв’язок найвищий – зі спрямованістю на взаємодію ($k=-0,39$)], індексом надії на досягнення [зворотній зв’язок, найвищий – зі спрямованістю на взаємодію ($k=-0,43$)], особистісною тривожністю [зворотній зв’язок; найвищий – зі спрямованістю на завдання ($k=-0,53$)], ситуативною тривожністю [прямий зв’язок; найвищий – зі спрямованістю на взаємодію ($k=0,56$)], радістю як рисою емоційності [прямий зв’язок, найбільший – зі спрямованістю на завдання ($k=0,34$)], смутком та страхом [зворотній зв’язок; найбільший в обох випадках – зі спрямованістю на завдання ($k=-0,28$, $k=-0,38$)], гнівом [крім спрямованості на взаємодію; зворотній зв’язок, найвищий – зі спрямованістю на себе ($k=-0,35$)], широтою спілкування (прямий зв’язок); також спрямованість на себе прямо пов’язана з потребою у спілкуванні ($k=0,27$).

Зв'язки між особливостями нервової системи та тривожністю виглядають таким чином: особистісна тривожність зворотно пов'язана з силою ($k=-0,30$) та рухливістю ($k=-0,28$) нервової системи, ситуативна тривожність прямо пов'язана з рухливістю ($k=0,29$) та чутливістю ($k=0,31$) нервової системи.

Велика кількість значущих зв'язків (усього 35, середня величина коефіцієнта кореляції – 0,49) існує між показниками різних мотиваційних тенденцій, причому найбільшу кількість зв'язків “утримують” надія на успіх і страх невдачі (окремі тенденції мотивації досягнення) та індекс тотальної сили мотивації влади.

Кореляційний аналіз, проведений окремо за статевим параметром, показує, що загальна тенденція розподілу зв'язків між показниками повторюється, за винятком таких випадків: у чоловіків виявлений зворотній зв'язок надії на успіх і сили нервової системи ($k=-0,41$); у жінок надія на успіх прямо пов'язана з ризиком ($k=0,40$) та зворотно – з радістю ($k=-0,35$) (що є досить парадоксальним), ініціативність спілкування зворотно пов'язана з радістю ($k=-0,38$) та страхом ($k=-0,37$), а також ситуативна тривожність має зворотній зв'язок зі смутком ($k=-0,37$).

Отже, результати дослідження містять в собі докази того, що такі особистісні характеристики як властивості нервової системи, особливості мотиваційної та емоційної сфер, тривожність, спрямованість особистості та схильність до ризику дійсно пов'язані з переживанням та вибором шляхів подолання психотравмуючих ситуацій; серед них у даному випадку провідними можна вважати спрямованість особистості, особливості нервової системи та тривожність; серед мотиваційних тенденцій центральною, найбільш показовою виявилась мотивація досягнення.

Зазначимо, що подальший психологічний аналіз результатів дослідження передбачає їх порівняльний аналіз з типами ставлення до психотравмуючої ситуації в аспекті реорганізації та самозростання особистості [1].

Ми зіставили отримані результати з типом відношення до психотравмуючої ситуації, що їх було запропоновано Т.С.Кириленко. Це:

1) позитивно-пасивне, тобто прийняття дисгармонії свого психічного світу, його розпаду без опори – “як є, так і є”;

2) негативне ставлення пов'язане зі страхом дисгармонії, неприйняття її, небажання змін, супротив їм,

3) конструктивне ставлення, коли дисгармонія може розглядатися як сигнал, що не все в психічному світі було гармонійним, і розв'язання суперечностей можливе лише через активні зміни, нову світобудову, нове світобачення.

Переважає спрямованість на дію в теперішньому часі при виборі шляхів подолання психотравмуючої ситуації можна розглядати як конструктивне ставлення. І саме йому надають перевагу (78,8%) як спортсмени, так і студенти. За індивідуальними відмінностями у них переважає середній рівень вираженості сили та чутливості нервової системи, що відповідає літературним даним, щодо схильності до стресу (В. Д. Небиліцин); домінує мотив досягнення, середній рівень вираженості ризику та середній рівень особистісної тривожності. Але в травмуючій ситуації більш високий рівень ситуативної тривожності виявився серед спортсменів, ніж серед студентів-психологів, тобто для спортсменів усвідомлення психотравмуючої ситуації було вищим. Домінування емоцій страху сильніше проявлялось у студентів-психологів. Необхідно відмітити, що при виборі індивідуального способу, шляху подолання травмуючої ситуації через дії в теперішньому часі і спортсмени, і студенти-психологи надають перевагу діям, що дають тимчасове полегшення (тут, зараз і тепер), а не діям, що ведуть до повного, справжнього, з урахуванням майбутніх наслідків, подолання. Це може свідчити про недосконалість системи особистісного самозростання, про неповне прийняття травмуючої ситуації, як необхідної для подальшого саморозвитку.

І тому зазначені властивості як чинники переживань психотравмуючої ситуації та їх індивідуальні відмінності за кореляційними зв'язками можуть стати елементами системи трансформації характеристик емоційних переживань травмуючих ситуацій, вибору шляхів їх подолання та особистісної, суб'єктної корекції.

1. Кириленко Т.С. Проблемність переживань травматичних ситуацій // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія соціологія, психологія та педагогіка. – 1998. - № 5. – С.19 – 36.
2. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. – М.: Просвещение, 1984. – 200 с.
3. Мишин Г.И. Отрицательные эмоции и их преодоление. – М.: Наука, 1984. – 80 с.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 1999. – 710 с.

Елена Ефимова. Личностные детерминаторы переживания психотравмирующих ситуаций. В статье анализируются личностные причины переживания психотравмирующих ситуаций. Автор описывает психологическое содержание данного переживания, причины, которые его вызывают, изменения в личностном мире как следствие пережитого кризиса. Результаты эмпирического исследования указывают на типичные пути, которые выбирает личность для преодоления ситуации, возможные средства коррекции.

Olena Yefimova. Personal factors of emotional experience of psychotraumatic situations. In the article personal factors of emotional experience of psychotraumatic situations are analysed. The author describes psychological content of the given emotional experience, reasons by which it is caused, changes in a personal world as consequence of the experienced crisis. The results of the empiric investigation point out the typical ways chosen by the person to overcome the situations as well as the possible means of correction.