

УДК 159.923.2

Роман Павлович Попелюшко
доктор психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної
та консультативної психології
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна
ORCID: 0000-0002-1227-1292
r.p.popeliushko@udu.edu.ua

СУБ'ЄКТИВНІ ОСОБЛИВОСТІ УСВІДОМЛЕННЯ ПСИХОТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

Основними причинами актуальності цієї теми є широке поширення психотравматичного досвіду, потреба у розробці індивідуальних підходів до допомоги, усвідомлення довгострокових наслідків та необхідність урахування культурних та соціальних відмінностей у процесі лікування.

У статті проаналізовано суб'єктивні особливості усвідомлення психотравматичного досвіду, які можуть негативно впливати на психічне здоров'я, добробут і якість життя людини. Метою статті є з'ясування та розуміння того, які існують особливості особистості, що впливають на сприйняття та реакцію на психотравматичний досвід. Також визначено способи профілактики суб'єктивних особливостей усвідомлення травматичного досвіду.

Ключові слова: психотравма, травматичний досвід, профілактика, суб'єктивні особливості усвідомлення, особистість.

Roman Popeliushko
PhD of Psychological,
Associate Professor of the Department of
Theoretical and Counseling Psychology
Ukrainian State University
named after Mykhailo Drahomanov,
Kyiv, Ukraine
ORCID: 0000-0002-1227-1292
r.p.popeliushko@udu.edu.ua

SUBJECTIVE FEATURES AWARENESS OF PSYCHOTRAUMATIC EXPERIENCE

The proposed topic is very relevant, as a significant number of people around the world, and in modern Ukraine in particular, are faced with psychotraumatic events such as wars, natural disasters and violence. This creates the need to investigate this problem in order to provide adequate care. Understanding the subjective characteristics of the perception of psychotraumatic experiences helps to develop more effective methods of support and assistance that take into account the individual needs of each person. Traumatic experiences can leave long-term effects, such as post-traumatic stress disorder, depression and anxiety. The study of the subjective awareness of psychotrauma is important for the prevention and treatment of these mental conditions. And finally, perception and awareness of psychotraumatic experiences may vary depending on cultural, social and gender contexts. Detailed study of these factors contributes to the adaptation of approaches to care and treatment, providing more effective support for different groups of people.

The main reasons for the relevance of this topic are also the widespread distribution of psychotraumatic experiences, the need to develop individual approaches to help, awareness of long-term consequences and the need to take into account cultural and social differences in the treatment process.

The article analyzes the subjective features of awareness of a psychotraumatic experience, which can negatively affect a person's mental health, well-being, and quality of life. The purpose of the article is to find out and understand what are the characteristics of the personality that influence the perception and reaction to psychotraumatic experiences. Methods of prevention of subjective features of awareness of traumatic experience are determined.

Keywords: psychotrauma, traumatic experience, prevention, subjective features of awareness, personality.

Психотравматичний досвід може сильно вплинути на індивіда, впливаючи на його психічне здоров'я, добробут і якість життя. Суб'єктивне усвідомлення цього досвіду є важливим аспектом, який визначає, як індивід впорається з подібними травматичними подіями.

Актуальність цієї теми обумовлена кількома факторами, по-перше це те, що велика кількість людей в усьому світі стикається з психотравматичними подіями, такими як війни, природні катастрофи, насильство, що збільшує потребу в дослідженні цієї проблеми. По-друге, розуміння суб'єктивних особливостей усвідомлення психотравматичного досвіду може допомогти розробити ефективніші методи допомоги та підтримки, що спрямовані на особливості кожної особи. По-третє, психотравма може мати довгострокові наслідки, включаючи розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожності та інших психічних проблем [2]. Дослідження суб'єктивного усвідомлення психотравми може допомогти у попередженні та лікуванні цих станів. По-четверте, сприйняття та усвідомлення психотравматичного досвіду можуть відрізнятися в залежності від культурного, соціального, гендерного контексту і т.д. Поглиблене вивчення цих факторів може допомогти в адаптації підходів до допомоги та лікування.

Тому актуальність даної теми очевидна: вивчення суб'єктивних особливостей усвідомлення психотравматичного досвіду може сприяти розробці ефективних стратегій підтримки та відновлення психічного здоров'я людей, які пережили травматичні події.

Існує багато вчених, які займалися дослідженнями в області усвідомлення психотравматичного досвіду. Вони включають: Judith Herman – вона є відомим психіатром і викладачем, яка зробила значний внесок у розуміння посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і складних наслідків психотравми. Вона розглянула поняття «травматичного стресу» з погляду жертв насильства [3]. Bessel van der Kolk – видатний психіатр, який вніс великий внесок у розуміння посттравматичного стресу. Він зокрема зосереджується на впливі травми на розвиток мозку та тіла [1]. Francine Shapiro – психолог, яка розробила метод десенсибілізації та переробки через рух очей (EMDR), який використовується для лікування ПТСР [6]. Peter Levine – психотерапевт, який розробив метод «Somatic Experiencing», який має на меті допомогти людям вирішувати фізичні та емоційні наслідки травми [4].

Ці та інші дослідники зосереджувалися на різних аспектах психотравматичного досвіду, включаючи його суб'єктивні особливості.

Метою статті є з'ясування та розуміння того, які існують особливості особистості, що впливають на сприйняття та реакцію на психотравматичний досвід.

Теоретичною основою суб'єктивних особливостей усвідомлення психотравматичного досвіду є психологічні теорії, які досліджують, як індивіди сприймають, обробляють та реагують на травматичні події. Деякі з головних теоретичних підходів включають:

- теорія стресу, ця теорія стверджує, що психотравматичні події спричиняють стрес, які впливають на емоційний стан і поведінку людини. Усвідомлення та сприйняття досвіду залежать від того, як особистість справляється з цим стресом і як впорається зі змінами в своєму житті [7];
- теорія посттравматичного стресового розладу, ця теорія розглядає реакцію людини на травматичний досвід як можливий розвиток ПТСР. ПТСР є реакцією на страхіття, безпорадність і небезпеку, яку людина може відчувати під час травматичної події. Суб'єктивне усвідомлення цього стану може варіюватися від індивіда до індивіда [2];
- теорії травматичного досвіду та перетворення, ці теорії зосереджуються на ідеї того, що психотравматичний досвід може спричинити перетворення або зміну в

особистості. Людина може переглядати свої цінності, переживати ріст духовності або навіть виявляти нові смисли після травматичної події [5];

- теорії копінгу та засобів пристосування, ці теорії вивчають, як люди справляються зі стресом та травматичним досвідом. Спосіб, яким індивід використовує копінг-стратегії і засоби пристосування, впливає на те, як він усвідомлює та засвоює травматичний досвід [4].

Ці теорії та підходи допомагають розуміти різні аспекти та фактори, що впливають на суб'єктивне усвідомлення психотравматичного досвіду. Врахування цих теорій дозволяє покращити підходи до допомоги та підтримки тих, хто стикається з психотравматичними подіями.

Про те усвідомлення психотравматичного досвіду може сильно відрізнятись від особи до особи, залежно від суб'єктивних особливостей індивіда. Суб'єктивні особливості усвідомлення психотравматичного досвіду відносяться до індивідуальних реакцій особистості на травматичні події. Ці особливості можуть включати попередній життєвий досвід, особистісні риси, вікові фактори, культурні особливості, соціальне оточення та інше [2]. Ось декілька особливостей особистості, які можуть впливати на сприйняття та реакцію на психотравматичний досвід:

1. Спосіб усвідомлення та інтерпретації подій. Різні люди можуть сприймати та інтерпретувати одну й ту ж подію по-різному, залежно від їх життєвого досвіду, особистісних установок, вірувань і переконань. Наприклад, деякі люди можуть зосереджувати увагу на позитивних аспектах навіть в травматичних ситуаціях, в той час як інші можуть бачити лише негативне. Так, якщо людина вважає, що подія була несправедливою або невиправданою, вона може відчувати більшу травму [4].

2. Емоційна реакція. Люди реагують на травматичні події з різною емоційною інтенсивністю. Деякі можуть відчувати глибокий шок або біль, в той час як інші можуть відчувати менш інтенсивні емоції або навіть відчувати відчуження від своїх емоцій.

3. Емоційна стабільність. Люди з високим рівнем емоційної стабільності можуть краще справлятися з психотравматичними подіями, ніж ті, хто є більш емоційно вразливим [3].

4. Способи подолання стресу. Люди використовують різні стратегії подолання стресу під час та після травматичної події, включаючи активні стратегії (наприклад, розв'язання проблеми), пасивні стратегії (наприклад, уникнення або відчуження) або пошук соціальної підтримки [7].

5. Індивідуальна реакція на стрес. Наскільки гнучкими є механізми подолання стресу у людини, може впливати на те, як вона усвідомлює та обробляє психотравматичний досвід. Наприклад, деякі люди можуть зосередитися на позитивних аспектах, намагаючись знайти зміст у травматичних подіях, в той час як інші можуть залишатися зосередженими на негативних аспектах [7].

6. Ступінь і тип травми. Наскільки серйозною була травма, і якого типу вона була, може впливати на те, як людина її відчуває. Наприклад, травми, пов'язані з насильством або зловживаннями, можуть мати більш глибокі психологічні наслідки, ніж травми, пов'язані з невеликими нещасними випадками [1].

7. Здатність до саморегуляції. Це здатність індивіда керувати своїми емоціями, поведінкою та думками в реакції на травму. Вона включає у себе такі аспекти, як самоконтроль, самозаспокоєння і самостійність [2].

8. Сприйняття контролю. Люди, які вірять, що вони мають контроль над своїми життєвими обставинами, можуть відчувати менше стресу після травми, ніж ті, хто відчуває безпорадність або неспроможність контролювати події [3].

9. Сприйняття себе. Сприйняття власної ролі у травматичній події та власних здібностей до впорядкування події може суттєво вплинути на усвідомлення травми.

10. Психологічна стійкість. Це ступінь, до якого особа може відновитися після травми, включаючи її здатність адаптуватися, впоратися з негативними емоціями та продовжувати жити після травми [4].

11. Персональні особливості особистості. Характеристики особистості, такі як емоційна стабільність, рівень працездатності, впевненість в собі та сила волі, можуть впливати на те, як людина справляється з травмою. Наприклад, люди з високим рівнем витривалості можуть краще справлятися з травматичними подіями, тоді як ті, хто схильний до тривоги, можуть виявити більш виражені симптоми стресу.

12. Вплив попереднього досвіду. Люди, які вже мали попередній досвід зі стресовими або травматичними подіями, можуть мати інше усвідомлення наступних подій через свої попередні способи справляння зі стресом. Їх минулий досвід може також вплинути на те, як вони переживають і обробляють нові травматичні події. Вони можуть бути більш схильні до розвитку ПТСР або, навпаки, можуть бути більш стійкими до травми завдяки минулим стратегіям подолання зі стресом [2].

13. Соціальна підтримка. Особи, які відчувають сильну соціальну підтримку від друзів, родини або спільноти, можуть краще справлятися з психотравматичними подіями. Соціальна підтримка може допомогти людині відчувати себе більш безпечною та зрозумілою, що може сприяти позитивному усвідомленню травматичного досвіду. З іншого боку, відсутність підтримки може збільшити відчуття відчуженості та ізоляції після травматичної події [3].

14. Вікові та культурні фактори. Вік і культура можуть впливати на те, як людина розуміє та реагує на травму. Діти та підлітки можуть відчувати і виражати свої реакції на травму по-іншому, ніж дорослі. Культурні норми та вірування можуть впливати на те, як люди виражають свої почуття, як вони вважають за потрібне звертатися по допомогу, і які стратегії подолання вони вважають прийнятними.

15. Гендерні особливості. Стать може вплинути на те, як особа відчуває та обробляє травму. Наприклад, чоловіки та жінки можуть відчувати та виражати свої реакції на травму по-різному [4].

Важливо пам'ятати, що ці фактори можуть взаємодіяти унікальними способами для кожної особи. Деякі люди можуть відчувати глибокий стрес або ПТСР, тоді як інші можуть виявляти велику стійкість або навіть відчувати посттравматичний ріст [2]. Процес усвідомлення та обробки психотравматичного досвіду може бути складним і потребувати професійної допомоги, такої як психотерапія.

Профілактика суб'єктивних особливостей усвідомлення психотравматичного досвіду включає попередній розвиток і підтримку психологічної стійкості та навичок саморегуляції. Ось декілька способів профілактики суб'єктивних особливостей усвідомлення психотравматичного досвіду:

- освіта і інформування, тобто підвищення обізнаності про вплив та наслідки психотравми, може допомогти людям краще розуміти свій власний досвід та реакції на травматичні події. Це включає в себе навчання того, що таке психотравма, як вона виникає, і як її можна подолати [4];

- тренінг стресостійкості може підготувати людей до впорядкування травматичних подій. Це може включати вправи з розслаблення, уважності, а також навички розв'язання проблем [2];

- психотерапія індивідуальна або групова може допомогти людям краще розуміти і обробляти свій травматичний досвід. Терапевтичні підходи, які можуть бути корисними, включають когнітивно-поведінкову терапію, травмо-фокусну терапію

тощо, визнані ефективними для корекції та обробки травматичного досвіду. Вони допомагають людині змінити негативні думки та переконання, що виникли внаслідок травми, і розвивають навички стресостійкості [4];

- техніки саморегуляції, такі як техніки глибокого дихання, прогресивне м'язове розслаблення, медитація та міндфулнес, можуть допомогти людям керувати своїми відчуттями і реакціями на травматичні події [1];

- соціальна підтримка, тобто залучення особи до соціальних спільнот, що надають підтримку, може бути корисним для людей, які пережили травму. Підтримка від родини, друзів та спеціалістів може бути важливою частиною процесу відновлення [5];

- медикаментозна підтримка передбачає, що в деяких випадках, особливо при наявності тяжких симптомів, таких як ПТСР або тяжка депресія, лікарі можуть рекомендувати медикаментозне лікування [2];

- робота з тілом, через такі терапевтичні техніки, як соматична експерієнційна терапія або йога, може допомогти людині пропрацювати травматичний досвід через тіло;

- фізична активність і здоровий спосіб життя у вигляді, регулярної фізичної активності і веденні здорового способу життя можуть допомогти поліпшити емоційний стан, знизити симптоми стресу і підвищити загальний рівень здоров'я [1].

Ці методи можуть бути використані окремо або в комбінації для профілактики та корекції суб'єктивних особливостей усвідомлення психотравматичного досвіду.

У висновку потрібно зазначити, що суб'єктивні особливості усвідомлення психотравматичного досвіду відіграють важливу роль в реакції особи на травматичні події і наслідки, які вони можуть мати. Ці особливості включають інтерпретацію події, емоційну реакцію, способи подолання стресу, здатність до саморегуляції і психологічну стійкість.

Кожна людина реагує на травму по-різному, і ці різниці відображаються у суб'єктивних особливостях усвідомлення психотравматичного досвіду. Розуміння цих особливостей може допомогти в профілактиці та лікуванні психотравми, дозволяючи психологам і психотерапевтам розробляти більш ефективні підходи до подолання травми.

Перспективами подальших розвідок у дослідженні суб'єктивних особливостей усвідомлення психотравматичного досвіду можуть бути:

- глибше розуміння механізмів усвідомлення травматичного досвіду. Дослідники можуть продовжити досліджувати процеси, що відбуваються в мозку та психіці людини під час усвідомлення психотравматичного досвіду. Це може включати дослідження реакцій стресу, обробки емоційно забарвленої інформації, а також механізмів, які допомагають людині пережити травматичний досвід;

- вивчення індивідуальних відмінностей. Оскільки люди реагують на психотравматичний досвід по-різному, важливо зрозуміти, які фактори впливають на суб'єктивне сприйняття травматичних подій у різних осіб. Дослідники можуть досліджувати роль генетики, розвитку, соціокультурного контексту та інших факторів у формуванні індивідуальних реакцій на травматичний досвід;

- розвиток нових методів оцінки. Дослідники можуть створювати та вдосконалювати інструменти оцінки суб'єктивних особливостей психотравматичного досвіду, таких як психологічні шкали, анкети та тестування, які допоможуть отримати більш об'єктивні дані;

- використання технологій. Розвиток технологій дозволяє використовувати нові методи дослідження, такі як функціональна магнітно-резонансна томографія, електроенцефалографія, комп'ютерні симуляції та інші, що допомагають збільшити наше розуміння процесів усвідомлення психотравматичного досвіду;

- технологічний прогрес. Завдяки розвитку технологій, таких як штучний інтелект, аналіз даних та біоінформатика, можливості дослідження суб'єктивних особливостей усвідомлення психотравматичного досвіду можуть значно зрости;
- розвиток інтервенцій. На основі нових знань про суб'єктивні особливості усвідомлення психотравматичного досвіду можуть бути розроблені нові підходи до лікування і підтримки тих, хто зіштовхнувся з травмою. Це може включати індивідуальну психотерапію, групову терапію, медикацію та інші підходи, спрямовані на полегшення наслідків психотравматичного досвіду;
- дослідження взаємозв'язків з іншими станами. Вивчення зв'язків між психотравматичним досвідом та іншими психічними станами, такими як депресія, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад та іншими, може допомогти зрозуміти загальні патологічні процеси та розробити кращі методи лікування.

Ці напрямки досліджень можуть сприяти розумінню суб'єктивних особливостей усвідомлення психотравматичного досвіду і допомогти покращити підходи до діагностики, психоконсультації, психотерапії, лікування та психологічної підтримки людей, які стикнулися зі страшними та травматичними подіями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бессел ван дер Колк Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Київ: Vivat, 2022. 624 с.
2. Попелюшко Р.П. Психологічна реабілітація комбатантів при віддалених наслідках стресогенних впливів: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2020. 392 с.
3. Judith L. Herman Truth and Repair: How Trauma Survivors Envision Justice. New York: Basic Books, 2023. 272 p.
4. Levine P. Trauma and Memory: Brain and Body in a Search for the Living Past: A Practical Guide for Understanding and Working with Traumatic Memory. Berkeley: North Atlantic Books, 2015. 206 p.
5. Popeliushko R. Peculiarities of the axiological approach when providing psychological assistance to combatants with post-traumatic stress disorder. *Psychiatry, psychotherapy and clinical psychology*. 2021. Vol. 12, No. 3. P. 512–524. <https://doi.org/10.34883/PI.2021.12.3.013>
6. Shapiro F. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures. Third Edition. New York : The Guilford Press, 2017. 568 p.
7. Szabo S., Szabo K., Zayachkivska O. Stress: From Hans Selye to today. Lviv: Danylo Halytskyi Lviv National Medical University, Shevchenko Scientific Society, 2019. 120 p.

REFERENCES

1. Bessel van der Kolk (2022). Tilo vede lik. Yak lyshyty psykhotravmy v mynulomu. Kyiv: Vivat [in Ukrainian].
2. Popelyushko, R.P. (2020) Psykholohichna rehabilitatsiya kombatantiv pry viddalenykh naslidkakh stresohennykh vplyviv: monohrafiya. Kyiv: «Vydavnytstvo Lyudmyla» [in Ukrainian].
3. Judith, L. Herman (2023). Truth and Repair: How Trauma Survivors Envision Justice. New York: Basic Books.
4. Levine, P. (2015). Trauma and Memory: Brain and Body in a Search for the Living Past: A Practical Guide for Understanding and Working with Traumatic Memory. Berkeley: North Atlantic Books.

5. Popeliushko, R. (2021). Peculiarities of the axiological approach when providing psychological assistance to combatants with post-traumatic stress disorder. *Psychiatry, psychotherapy and clinical psychology*. <https://doi.org/10.34883/PI.2021.12.3.013>.
6. Shapiro, F. (2017). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures*. Third Edition. New York: The Guilford Press.
7. Szabo, S., Szabo, K., Zayachkivska, O. (2019). *Stress: From Hans Selye to today*. Lviv: Danylo Halatskyi Lviv National Medical University, Shevchenko Scientific Society.

Бібліографічний опис для цитування:

Попелюшко Р. П. Суб'єктивні особливості усвідомлення психотравматичного досвіду. *Психологічний журнал*. Умань: ВПЦ «Візаві», 2023. Вип. 10. С. 39–45.