

І.М. Кучманіч

irina_kychmanich@mail.ru

Р.А. Мороз

ruslanamoroz@mail.ru

ПСИХОЛОГІЧНИЙ МЕХАНІЗМ ВИНИКНЕННЯ ТА ПЕРЕБІГУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ В ОСОБИСТОСТІ

Kuchmanyh I.M. Psychological mechanism of formation and functioning of an individual's psychological trauma / I.M. Kuchmanyh, R.A. Moroz // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskiy Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufriieva. – Issue 36. – Kamianets-Podilskiy : Aksioma, 2017. – P. 146–159.

I.M. Kuchmanyh, R.A. Moroz. Psychological mechanism of formation and functioning of an individual's psychological trauma. In the article, the term of psychological trauma is revealed. It was defined the specifics of interpretation of psychological trauma in medical and psychological aspects. It was characterized the specifics of functioning of psychological trauma according to psychological mechanism of its formation. It was found out that psychological trauma appeared as a result of mental integrity functioning violation. It was stated that the components of this integrity are four dimensions of an individual's being. In particular, there are corporal, emotional, cognitive and spiritual dimensions. Step by step, the defined individual's dimensions are developed during ontogenesis, they are defining, interrelated and forming a complete system, which is an individual. It is defined that ruining of the integrity of the individual's being dimensions causes a psychological trauma. The integrity violation causes particular symptoms in all abovementioned individual's being dimensions. It was revealed the specifics of a trauma formation in the cognitive dimension. It was stated that during and after a traumatic event there were significant transformations (modifications, ruinations) of basic beliefs (illusions) that predetermined and organized an individual's behaviour. Accordingly it causes significant modifications of ideas of the surrounding world, of oneself in this world and of the interrelations in the «Me-world» system. It was revealed the system of factors that influenced the formation and functioning of a psychological trauma. It was characterized the directions of psychological help according to the psychological mechanism of a trauma formation.

I.M. Kuchmanyh – the scientific contribution of the co-author is 60%,
R.A. Moroz – the scientific contribution of the co-author is 40%.

Key words: psychological trauma, individual, psychological mechanism, continuity, body, corporeity, emotional dimension, cognitive dimension, spiritual dimension, symptom, psychological help.

І. М. Кучманич, Р. А. Мороз. Психологічний механізм виникнення та перебігу психологічної травми в особистості. У статті розкрито поняття психологічної травми. Визначено специфіку трактування психологічної травми в медичному та психологічному аспектах. Схарактеризовано особливості перебігу психотравми відповідно до психологічного механізму її виникнення.

З'ясовано, що психологічна травма виникає внаслідок порушення цілісності функціонування психіки. Встановлено, що складовими цієї цілісності є чотири виміри буття особистості. Зокрема, тілесний, емоційний, когнітивний і духовний виміри. Визначені виміри особистості поступово розвиваються впродовж онтогенезу, є визначальними, взаємопов'язаними і такими, що утворюють цілісну систему – особистість.

Визначено, що руйнація цілісності цих вимірів буття особистості і спричинює виникнення психічної травми. Порушення цілісності зумовлює появу певних симптомів у всіх виокремлених вимірах буття особистості. Розкрито специфіку виникнення травми в когнітивному вимірі. Встановлено, що під час та після травмуючої події відбуваються значущі трансформації (видозмінення, руйнація) базових переконань (ілюзій), які зумовлювали й організовували поведінку особистості. Відповідно це спричинює істотні зрушення в уявленнях про оточуючий світ, себе в цьому світі та взаємовідносинах у системі «Я-світ».

Розкрито систему факторів, що впливають на виникнення та перебіг психологічної травми.

Схарактеризовано напрями психологічної допомоги відповідно до психологічного механізму виникнення психотравми.

Ключові слова: психологічна травма, особистість, психологічний механізм, безперервність, тіло, тілесність, емоційний вимір, когнітивний вимір, духовний вимір, симптом, психологічна допомога.

И. Н. Кучманич, Р. А. Мороз. Психологический механизм возникновения и протекания психологической травмы у личности. В статье раскрыто понятие психологической травмы. Определена специфика трактовки психологической травмы в медицинском и психологическом аспектах. Охарактеризованы особенности протекания психотравмы в соответствии с психологическим механизмом ее возникновения.

Определено, что психологическая травма возникает в результате нарушения целостности функционирования психики. Указано, что составляющими этой целостности является четыре измерения бытия личности. В частности, телесное, эмоциональное, когнитивное и духовное измерения. Данные измерения личности постепенно развиваются на протяжении онтогенеза, являются определяющими, взаимосвязанными и такими, которые образуют целостную систему – личность.

Установлено, что нарушение целостности этих измерений бытия личности и приводит к возникновению психической травмы. Нарушение целостности обуславливает возникновение определённых симптомов во всех выделенных измерениях бытия личности. Раскрыта специфика возникновения травмы в когнитивном измерении. Показано, что во время и после травмирующего события происходят значимые трансформации (видоизменение, разрушение) базовых убеждений (иллюзий), которые обуславливали и организовывали поведение личности. Соответственно это вызывает существенные сдвиги в представлениях об окружающем мире, себя в этом мире и взаимоотношениях в системе «Я-мир».

Проанализирована система факторов, которые влияют на возникновение и протекание психологической травмы.

Охарактеризованы направления психологической помощи в соответствии с психологическим механизмом возникновения психотравмы.

Ключевые слова: психологическая травма, личность, психологический механизм, непрерывность, тело, телесность, эмоциональное измерение, когнитивное измерение, духовное измерение, симптом, психологическая помощь.

Постановка проблеми. Проблема травмуючих ситуацій та їх вплив на психічне життя людини є надзвичайно актуальною в сучасності. Це пов'язано з воєнними діями в Україні, зростанням кількості техногенних та екологічних катастроф, надзвичайно складними соціально-економічними умовами життя тощо. Варто зауважити, що проблема стосується не тільки комбатантів або ліквідаторів аварій, але й тих осіб, які були очевидцями, учасниками або вимушено переселеними. У сучасній науці доведено, що екстремальні ситуації негативно впливають на людину, викликають у неї складні та тривалі емоційні переживання, і можуть спричинювати виникнення соматичних та психічних захворювань. Відповідно особи, які пережили травмуючу ситуацію, потребують кваліфікованої психологічної допомоги. Однією з умов надання такої допомоги є з'ясування сили ураження психіки під впливом психотравмуючого чинника, особливостей переживання травми конкретною особою тощо. Саме тому особливої уваги заслуговує питання вивчення психологічного механізму виникнення психотравми в особистості та особливостей її перебігу.

Мета статті: висвітлити та обґрунтувати особливості психологічного механізму виникнення психотравми; розкрити специфіку перебігу психологічної травми відповідно до психологічного механізму.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Поняття психологічної травми є достатньо вживаним у сучасній психологіч-

ній науці. Втім існують певні розбіжності в трактуванні окресленого феномена. З одного боку, це пов'язано з висвітленням певного аспекту (відповідно до школи або напрямку). З іншого боку, непорядкованість у визначенні зумовлена складністю та суб'єктивністю переживань травмуючих подій, що утруднює їх систематизацію і узагальнення. У глобальному контексті виокремлюють два підходи в трактуванні феномена травми: медичний та психологічний. Згідно з медичним підходом, психологічна травма – це надто сильні, руйнівні переживання (почуття жаху, страху та безпорадності), викликані такими подіями життя, які сприймаються людиною як загроза її безпеки та існування (О. Захаров, І. Мамайчук, О. Осипов, О. Черепанова та ін.). Отже, виникнення психічної травми пов'язано, перш за все, з подією, яка виходить за межі досвіду індивіда, та болісними переживаннями – відчуттям безпорадності та жаху.

З психологічної точки зору, психологічна травма – це порушення цілісності функціонування психіки, спричинене такою ситуацією, яка суб'єктивно інтерпретується як непереборна та незвичайна внаслідок недостатності захисних механізмів; викликає в подальшому глибокі емоційні переживання (Р. Кадиров, І. Погодіна, Н. Тарабріна, Л. Трубіцина, Н. Саржвеладзе та ін.). Варто наголосити, що в цьому контексті важливим критерієм виникнення травми є не сама подія, а суб'єктивна її інтерпретація (Н. Пов'якель, Л. Пергаменчик, С. Гончарова, М. Яковчук). Отже, потенційно травмуюча подія може викликати, або, навпаки, не викликати психологічну травму в особистості залежно від суб'єктивної значущості ситуації для індивіда та системи механізмів психологічного захисту. Втім, незважаючи на певні відмінності в трактуванні психологічної травми в медичному та психологічному аспектах, спільною рисою для них є те, що виникнення травми пов'язано з певними надзвичайними подіями та інтенсивними й негативними емоційними переживаннями (страх, жах, безпорадність, втрата контролю тощо).

Виклад основного матеріалу. У тлумаченні психічної травми привертає увагу те, що вона трактується як порушення цілісності функціонування психіки. З огляду на це, постають запитання: Як саме відбувається порушення цілісності? Які компоненти цієї цілісності руйнуються? З'ясування структурних компонентів цілісності психіки, висвітлення динаміки виникнення та переживання травми покладено в основу її психологічного механізму.

Поняття психологічного механізму є не остаточно визначеним у сучасній науці. На думку М. Боришевського, у загальному

розумінні психологічний механізм – це феномен, який означає наявність стану оптимальних взаємовідносин і взаємодії між структурними елементами (підсистемами) психологічної системи, що забезпечує її функціонування, становлення і розвиток [1]. Отже, характеристика психологічних механізмів особистості як системи уможливорюється через аналіз особливостей її структурних компонентів. Тому, розглядаючи механізм виникнення та перебігу психічної травми в особистості, варто звернути увагу на структурні компоненти цілісності, яка руйнується під час дії екстремально-негативного чинника.

В основу розробки ідеї про структурні компоненти цілісності в процесі розвитку психічної травми в особистості покладено констеляцію наукових ідей та досліджень Л. Гребінь, М. Кузанського, М. Мамардашвілі та ін. Вслід за вченими вважаємо, що людину можна розглядати як складний чотиривимірний об'єкт структурного розвитку. Такими вимірами є: тіло (тілесність), емоційний, когнітивний та духовний виміри її буття. Визначені виміри особистості розвиваються поступово впродовж онтогенезу, вони є визначальними, взаємопов'язаними і такими, що утворюють цілісну систему – особистість. Відповідно до зазначених положень розглянемо структурні компоненти, які знаходяться в тісній взаємодії та зумовлюють функціонування людини.

Розвиток людини починається з процесу запліднення. Саме тілесний компонент є найпершою ланкою в розвитку особистості, оскільки є свідченням об'єктивності існування живої істоти. Варто зауважити, що в психології вирізняють і наділяють певними відмінностями поняття «тіло» та «тілесність». Тіло є живою, відкритою, складною, здатною до саморегуляції та самовідновлення системою, з властивими їй принципами самозбереження та пристосування [3]. Вчені наголошують, що тіло є фізичним об'єктом, організмом, який підпорядковується біологічним законам (О. Газарова, Т. Леві, О. Тхостов та ін). Разом із тим, тіло формується і розвивається поступово в процесі ембріо- та онтогенезу, у постійній взаємодії з навколишнім соціальним середовищем. Тіло як фізичний організм поступово стає «одухотвореним тілом» (Т. Леві), виявляє біопсихологічну єдність, тобто набуває власної тілесності.

С. Язвінська під тілесністю розуміє психофізіологічні, психосоматичні, біоенергетичні прояви людського тіла, що характеризуються руховою активністю; є результатом онтологічного та соціокультурного розвитку і здійснюються в аксіологічному просторі соціуму [4]. Основним предикатом тілесності є живий

рух, що сполучає в собі психологічний зміст і матеріальну форму (Т. Леві). Отже, тіло, як об'єктивний прояв буття людини, поступово стає підґрунтям для формування тілесності як своєї феноменологічної реальності. Тіло (згодом тілесність) є першим виміром у розвитку людини як складного об'єкта структурного розвитку.

У процесі розвитку людини поступово формовивається наступний вимір її буття – емоційний. Емоційний компонент нерозривно пов'язаний із розвитком тіла і тілесності. Ще наприкінці ХХ століття було з'ясовано, що 5-6-ти місячний плід може переживати прості емоційні реакції – задоволення або незадоволення (К. Шулєйкіна). Це пов'язано з тим, що в другому триместрі вагітності у плода починається формування нейрогуморальної системи. Центри задоволення-незадоволення, що знаходяться в гіпоталамусі, отримують стимуляцію від соматичного стану самої дитини і безпосередньо через кров від матері. Доведено, що плацентарний бар'єр не пропускає адреналін, втім пропускає ендорфіни і катехоламіни. Однак раптовий викид адреналіну (характерний для стресового стану) діє головним чином на м'язи матки. Це зумовлює підвищення її тону та опосередковано впливає на дитину через зміну тиску навколоплідної рідини і кровопостачання. Гормональні зрушення, які спостерігаються при переживанні матір'ю тривоги або радості, безпосередньо впливають на гіпоталамус дитини.

Сучасні дослідження пренатального розвитку дитини підтверджують можливість переживання дитиною певних емоційних станів. Так, з 22-го тижня відзначаються адекватні рухові й емоційно-виразні реакції дитини на позитивну і негативну стимуляцію; з 26-28 тижнів зафіксовано мимічне вираження таких фундаментальних емоцій: радість, здивування, страх, гнів тощо. Крім того, в дослідженнях зафіксовано, що на розвиток нервової системи та емоційної сфери дитини впливає емоційний стан матері саме в другому і третьому триместрах вагітності. Перш за все, наявність у неї стресів, стійкого стану тривоги та депресивних епізодів (P. Shereshefsky, L. Yarrow). Існуючі дослідження свідчать про те, що нервова система і нейрогуморальні механізми емоційної регуляції забезпечують можливість емоційного переживання дитиною власних станів і станів матері.

Отже, емоційні процеси починають розвиватись ще в пренатальному періоді. Після народження дитини емоційна сфера розвивається більш інтенсивно, відбувається її збагачення та

ускладнення. Насамперед це пов'язано з тим, що емоції визначають реакцію і організують поведінку людини в різних ситуаціях; допомагають встановлювати і підтримувати контакти з іншими; слугують орієнтиром у зовнішньому світі і забезпечують важливою інформацією про значущі події в житті. Емоції розглядають як регулятори поведінки (О. Леонтьєв), адаптивну систему реагування (П. Анохін), яка здатна реорганізувати поведінку людини з метою її безпеки, виживання або задоволення потреб (В. Вілюнас, О. Запорожець, К. Ізард, В. Лебединський, О. Нікольська та ін.).

Отже, процес розвитку особистості починається з тіла (тілесного компоненту), поступово (ще з пренатального періоду) з'являється і активно розвивається емоційно-афективний компонент. Відразу після народження дитина починає взаємодіяти із зовнішнім середовищем, яке наповнене різними подразниками. Такі контакти стимулюють розвиток центральної нервової системи, зокрема, головний мозок людини. У результаті розвитку активної діяльності людини все більше ускладнюються і диференціюються когнітивні процеси, спрямовані на пізнання оточуючого середовища.

У широкому тлумаченні когнітивні процеси – це процеси, пов'язані з пізнанням, отриманням та переробкою інформації, через що уможливується цілеспрямована взаємодія з зовнішнім світом. Ці процеси базуються на процесі мислення, оскільки центральною ланкою їх є раціональне, логічне та узагальнене осмислення дійсності. У результаті активної взаємодії суб'єкта з об'єктивним світом формується система її переконань, когніцій, схем, правил тощо (в когнітивній психотерапії ці поняття є взаємозамінними та синонімічними). Переконання особистості – це знання, уявлення, ідеї, які згодом стають мотивами поведінки, визначають її ставлення до реальності. В. Чудновський зазначає: «Переконання не просто засвоєні індивідом ідеї, уявлення, принципи тощо, а особистісне утворення. Особливості особистості ніби проростають у характері сформованих переконань» [11, с. 47]. Важливим переконанням особистості є переконання в психологічній безпеці, яке ґрунтується на базовій потребі особистості (А. Маслоу). Саме це сприяє розгортанню процесу нормативного психічного й особистісного розвитку особистості. Знаходження певного порядку, структури, прогнозованості дозволяє особистості вибудовувати картину світу, ефективно організовувати власний простір та відчувати задоволення в цьому процесі. Отже, система переконань особистості розгортається у

різних векторах: щодо себе, світу, суб'єкт-об'єктної взаємодії тощо і є важливим компонентом її світогляду.

Очевидно, що когнітивний компонент розвивається в онтогенезі дещо пізніше, ніж окреслені раніше – тілесний та емоційно-афективний. Дещо пізніше в процесі онтогенезу з'являється духовність. У психології духовність розуміється як складне утворення, вершина розвитку особистості (М. Боришевський, М. Савчин, Т. Яблонська та ін.). Суттєвою характеристикою розвиненої духовності людини є дієвість і конструктивно-перетворювальна сила її ціннісних орієнтацій. Без дієвості, впровадженні в життя цінностей верховенства моралі у стосунках з іншими та ставленні до себе, можна говорити тільки про обізнаність із системою духовних цінностей [2]. Отже, духовність є одним із найвищих рівнів прояву суб'єктивації буття, свідченням прояву її творчих здібностей, самоактуалізації.

На нашу думку, саме руйнація цілісності цих вимірів буття особистості і спричинює виникнення психічної травми і, як наслідок, зумовлює перебіг симптомів саме на цих рівнях. Схематично це можна представити на рис. 1.

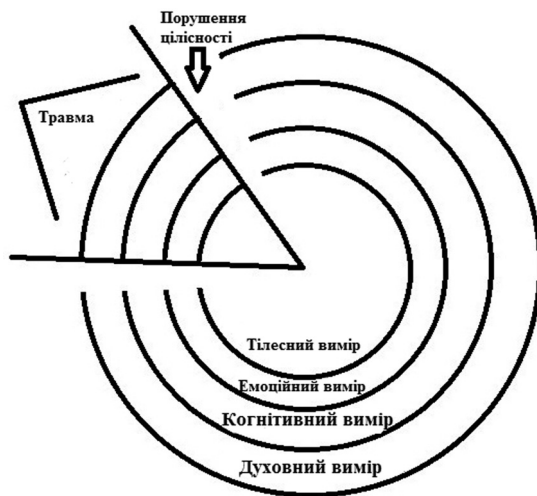


Рис.1. Психологічний механізм психологічної травми

З огляду на представлену модель, особливості перебігу та переживання травми варто розглядати через констеляцію певних симптомів у всіх виокремлених вимірах буття особистості. Зокрема, на тілесному рівні спостерігаються: підвищена чутли-

вість до шуму, головний біль, слабкість у м'язах, порожнеча в шлунку, відчуття стиснення в грудях, в горлі, задишка, нестача енергії, сухість у роті тощо.

Під впливом травмуючого чинника в емоційному вимірі можуть бути такі прояви: страх/паніка, гнів, почуття провини, самотність, втома, безпорадність, потрясіння, туга, заціпеніння, відчай, почуття втрати, почуття власної нікчемності, приниження, розгубленість тощо.

На когнітивному рівні подія, яка суб'єктивно інтерпретується як травмуюча, спричинює істотні зрушення в уявленнях про оточуючий світ, себе в цьому світі та взаємовідносинах у системі «Я-світ». Одною із концепцій, яка розкриває особливості перебігу травми у цьому вимірі, є когнітивно-експерієнтальна теорія С. Епштейна.

Вчений дійшов висновку, що існують чотири базових потреби особистості, які організують поведінку особистості: максимізація задоволення та мінімізація болю (З. Фройд), прагнення вибудувати взаємопов'язану та стабільну концепцію оточуючого світу (К. Роджерс), знайти об'єкт прив'язаності (Дж. Боулбі, Р. Фейєрберн), підвищити почуття самоповаги (А. Адлер, Г. Олпорт, Х. Кожут). З огляду на це, С. Епштейн виокремив чотири базові переконання (або схеми), які складають особистісну теорію реальності: переконання в доброзичливості оточуючого світу; переконання в справедливості світу; переконання в тому, що людям можна довіряти; переконання про власну значущість [9].

На основі цих уявлень, послідовниця та колега С. Епштейна Ронні Янов-Бульман висунула припущення, що саме під впливом травмуючого чинника видозмінюються, руйнуються базові переконання особистості. До певної міри ці погляди суголосять теорії Дж. Ялома, який запропонував розглядати всі психологічні проблеми травматичного стресу з точки зору смерті, свободи, ізоляції та безглузості. Вчений виокремив три базові ілюзії особистості, які формуються ще в дитинстві та зберігаються в дорослому віці: ілюзія власного безсмертя, ілюзія простоти устрою світу та ілюзія справедливості.

Отже, у когнітивному вимірі під час та після травмуючої події відбуваються значущі трансформації (видозмінення, руйнація) базових переконань (ілюзій), які тривалий час зумовлювали й організували поведінку особистості. У подальшому це може спровокувати аутодеструктивну поведінку та неусвідомлене бажання повторити психотравмуючу ситуацію, щоб пережити її

знов та повернути собі відчуття контролю, базові ілюзії та відчуття безперервності свого існування в світі.

Категорія «безперервності» представляє собою сукупність нерозривно пов'язаних подій, явищ, процесів. У цьому спостерігається циклічність і послідовність, що забезпечує певну сталість того, що відбувається в часі й просторі. На думку ізраїльського психолога М. Лахад, безперервність – це віра людини в життя, здатність розуміти оточуючий світ [6]. Безперервність у відносинах із світом формується в людини після народження за допомогою матері (Л. Бісвангер Д. Віннікот, М. Кляйн).

Фундаментальними ознаками безперервності є «віра» («цінності») й «розуміння». Їх наявність свідчить про здатність людини приймати та інтегрувати в структуру свого життєвого шляху все, що з нею відбувається, а також можливість знаходити ресурси для особистісного відновлення, зростання та самоактуалізації. М. Лахад виокремлює такі основні безперервності: когнітивну, соціальну, функціональну, емоційну, та безперервності, безпосередньо пов'язані з розробленою ним інтегративною моделлю BASIC Ph (безперервність цінностей та переконань, безперервність уяви, фізіологічну безперервність).

Людина, що пережила психотравмуючу подію, втрачає усвідомлення й відчуття безперервності, стабільності та ідентичності свого фізичного і психічного «Я», здатність керувати своєю поведінкою відповідно до соціальних норм, правил, законів. Погляди ізраїльського психолога М. Лахад до певної міри суголосять нашим поглядам щодо психологічного механізму виникнення та перебігу психотравми.

Важкість переживання психотравмуючої події залежить не тільки від інтенсивності, часового впливу, масштабу події тощо, але й від індивідуальних чинників, що виступають як адаптивні чи дезадаптивні механізми коупінгу. Такими індивідуальними чинниками є:

Когнітивна схема події («внутрішня картина події») – результат суб'єктивного сприйняття події (коли людина усвідомлює, яке значення подія матиме в подальшому житті; розуміння того, наскільки загрозовою є подія; усвідомлення винуватців, наслідків та подальших прогнозів).

Когнітивна схема «Я» під час та після події – відповідність когнітивної схеми «Я-в-події» вже складеній схемі «Я-до-події». Варто зауважити, що когнітивна схема «Я-в-події» будується та перебудовується вже після дії травматичного стресу і залежить від низки чинників. Зокрема, від ставлення до власних дій та ре-

акцій як до гідних чи таких, що треба соромитись, динаміки та модальності подальшого переживання психотравмуючої події.

Суб'єктивне переживання власної здатності протидіяти небезпеці, що залежить від зовнішніх чинників – об'єктів навколишнього середовища, які можна використати для потенційного захисту.

Якість емоційної підтримки в момент та після психотравмуючої події (відсутність емоційної підтримки, осуд з боку інших, близьких тощо) є додатковим психотравмуючим чинником, що ускладнює і без того важкі емоційні переживання [7].

Сучасні психологічні дослідження травматичного досвіду свідчать, що одним із головних суб'єктивних чинників, що впливає на перебіг посттравматичного стресу, є наявність травматичних подій раннього періоду розвитку, або невирішених дитячих психічних травм. Особливо небезпечними можуть бути стресові переживання дитини в період активного розвитку головного мозку (коли завершується мієлінізація різних його відділів та встановлюються нейронні зв'язки як горизонтального (між відділами кори), так і вертикального характеру (між кірковими та підкірковими структурами)). Додатковим чинником є наявність психоемоційної підтримки дитини з боку близьких під час переживання нею фрустрацій, стресів, перших розчарувань тощо.

Серед інших чинників, які впливають на виникнення та перебіг психотравми, посттравматичного стресу, виокремлюють наступні (Дж. Боулбі, Е. Данмора, Т. Елерс, В. Ендрюс, Л. Кітаєв-Смик, М. Кірк, Л. Кехіл, Д. Кларк, Р. Кемпбел, П. Левін, Г. Сакс, Р. Розенман, С. Роуз, М. Фрідман та ін.): роль міжпівкульової асиметрії (амбідекстри та шульги мають вищий рівень стресостійкості); рівень алертності – психофізичної готовності до виникнення дії стрес-чинників; тип центральної нервової системи (сильний чи слабкий), рівень психоемоційної пружності – здатність до відновлення після дії травматичного стресу; досвід травми під час пубертату; гендерні особливості: чоловіки легше переживають вплив стресу; приналежність до екстремальних чи потенційно стресогенних професій; тривалість та інтенсивність психотравмуючої події; ситуації, пов'язані з життям та здоров'ям близьких людей; наявність чи відсутність сформованих ефективних коупінг-стратегій; уявлення людини про свої можливості впливати на екстремальний чинник та тип ставлення до себе під час перебігу психотравмуючої події (як до жертви, реалізуючи пасивну поведінку; як до самоцінності, демонструючи гідну, адаптивну поведінку, що сприяє збереженню

особистісних структур та проявам вольової активності; як до одного з-поміж інших, що впливає на відчуття відповідальності під час дії стрес-чинника та зменшує «жертвовність»; дає можливість протистояти руйнівним діям); своєчасне надання першої психологічної, медичної, соціальної допомоги, підтримка компетентними спеціально підготовленими фахівцями; подальше опрацювання травматичного матеріалу, трансформація емоційної пам'яті в автобіографічну; висвітлення засобами масової інформації надзвичайної ситуації, її наслідків та значення для особистості, що може призвести як до патологічного перебігу посттравми, так і підтримати, допомогти знайти вирішення проблеми чи надати нового значення та сенсу життя потерпілим [7].

Відповідно до представленого психологічного механізму основними завданнями психологічної допомоги є відновлення нормального фізіологічного, психоемоційного, когнітивного та соціального функціонування індивіда. Зокрема, психологічна допомога має починатись із тілесного компонента (дихальні вправи, тілесно-орієнтована психотерапія тощо). Згодом у процес роботи має включатися емоційний компонент (відреагування емоцій за допомогою різних психотерапевтичних методів). Поступово психотерапія має сконцентровуватись на когнітивній інтерпретації події, що відбулася (наприклад, за допомогою технік когнітивно-поведінкового методу, раціонально-емотивної психотерапії тощо). У цьому контексті має відбуватись вдале поєднання психологічно когнітивного та духовного вимірів. Зокрема, примирення, інтеграція травматичного досвіду, надання сенсу тому, що відбулось, усвідомлення цінності власного буття, трансформація цінностей особистості, постановка нових цілей та орієнтація на нові життєві перспективи.

Перспектива подальших досліджень полягає у висвітленні трансформації духовного виміру буття особистості у процесі переживання психотравмуючої події; розробці програми психологічної допомоги особам, що переживають психотравму, відповідно до визначеного психологічного механізму виникнення психологічної травми.

Список використаних джерел

1. Боришевський М.Й. Психологічні механізми розвитку особистості / М.Й.Боришевський // Педагогіка і психологія. – 1995. – №3. – С.26–33.
2. Виховання духовності особистості : навчально-методичний посібник / [М.Й. Боришевський, Л.І. Пилипенко, О.І. Пень-

- кова та ін.]; за заг. ред. М.Й. Боришевського. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – 104 с.
3. Газарова Е. Тело и телесность: психологический анализ // Психология телесности между душой и телом. – М. : АСТ, 2005. – С. 237–240.
 4. Зинченко В.П. Психология телесности между душой и телом / В. П. Зинченко, Т. С. Леви. – М. : АСТ, АСТ Москва, 2007. – 736 с. – [Серия : Philosophy].
 5. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2009. – 580 с.
 6. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании / Э. Кюблер-Росс. – К. : София, 2001. – 320 с.
 7. Лахад М. Три моих основных способа противодействия. – [Электронный ресурс] / Мули Лахад. – Режим доступа: <http://lifeafter.ru/?show>. – Назва з екрана.
 8. Левин П.А. Пробуждение тигра – исцеление травмы / П. А. Левин. – М., 2007. – 316 с.
 9. Падун М.А. Психическая травма и базисные когнитивные схемы личности / М.А. Падун, Н.В. Тарабрина // Консультативная психология и психотерапия. – 2003. – № 1. – С. 121–141.
 10. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: Метод і техніки : методичний посібник / З. Кісарчук, Я. М. Омельченко, І. М. Біла, Г. П. Лазос ; за ред. З. Г. Кісарчук. – Вінниця : ФОП Рогольська І. О., 2016. – 234 с.
 11. Чудновский В. Э. Актуальные проблемы психологии становления убеждений / В.Э. Чудновский // Вопросы психологии. – № 3. – 1990. – С.40–48.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Borishevskij M.J. Psihologichni mehanizmi rozvitku osobistosti / M.J.Borishevs'kij // Pedagogika i psihologija. – 1995. – №3. – S.26–33.
2. Vihovannja duhovnosti osobistosti : navchal'no-metodichni posibnik / [M. J. Borishevs'kij, L. I. Pilipenko, O. I. Pen'kova ta in.]; za zag. red. M.J.Borishevs'kogo. – Kirovograd : Imeks-LTD, 2013. – 104 s.
3. Gazarova E. Telo i telesnost': psihologicheskij analiz // Psihologija telesnosti mezhdushoj i telom. – M. : AST, 2005. – S. 237–240.

4. Zinchenko V.P. Psihologija telesnosti mezhdou dushoj i telom / V. P. Zinchenko, T. S. Levi. – M. : AST, AST Moskva, 2007. – 736 s. – [Serija: Philosophy].
5. Korol'chuk M. S. Social'no-psihologichne zabezpechennja dijaj'nosti v zvichajnih ta ekstremal'nih umovah : navchal'nij posibnik dlja studentiv vishhjih navchal'nih zakladiv / M. S. Korol'chuk, V. M. Krajnjuk. – K. : Nika-Centr, 2009. – 580 s.
6. Kjubler-Ross Je. O smerti i umiranii / Je. Kjubler-Ross. – K. : Sofija, 2001. – 320 s.
7. Lahad M. Tri moih osnovnyh sposoba protivodejstvija. – [Elektronnij resurs] / Muli Lahad. – Rezhim dostupa: <http://lifeafter.ru/?show>. – Nazva z ekranu.
8. Levin P.A. Probuzhdenie tigra – iscelenie travmy / P. A. Levin. – M., 2007. – 316 s.
9. Padun M.A. Psihicheskaja travma i bazisnye kognitivnye shemy lichnosti / M.A. Padun, N.V. Tarabrina // Konsul'tativnaja psihologija i psihoterapija. – 2003. – № 1. – S. 121–141.
10. Psihologichna dopomoga ditjam u krizovih situacijah: Metod i tehniki : metodichnij posibnik / Z. Kisarchuk, Ja. M. Omel'chenko, I. M. Bila, G. P. Lazos ; za red. Z. G. Kisarchuk. – Vinnicja : FOP Rogal's'ka I. O., 2016. – 234 s.
11. Chudnovskij V. Je. Aktual'nye problemy psihologii stanovlenija ubezhdenij/ V. Je. Chudnovskij // Voprosy psihologii. – № 3. – 1990. – S.40–48.

Received January 19, 2016

Revised February 24, 2016

Accepted March 21, 2017