

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ

В даній статті розглянуті теоретичні аспекти надання психологічної допомоги дітям, що зазнали психологічної травми. Проаналізовані підходи багатьох авторів та науковців щодо проблеми психологічної травматизації та наслідків, спричинених впливом психологічної травми на психіку дитини, які призводять до внутрішньоособистісних конфліктів, порушення самосприйняття, проблем емоційно-особистісної сфери та проблем у поведінці. Зосереджується увага на описі методів психологічної допомоги, які використовуються при роботі з дітьми та підлітками, які мають травматичний життєвий досвід.

Ключові слова: психологічна травма, травматичний досвід, травматичний стрес, терапія, арт-терапія, соматична терапія, екзистенціальна терапія, логотерапія

Постановка проблеми. Виникнення в сучасному суспільстві катастроф, стихійних лих, міжнародних, міжрегіональних конфліктів, ріст насилля показують те, наскільки важливою є ефективна психологічна допомога жертвам військових дій, міжнародних конфліктів, фізичного, психологічного, сексуального насильства, особам, які переживають втрату близької людини, піддаються впливу природних та техногенних катастроф.

На думку А.Захарова, в житті дітей складності зустрічаються не рідше, ніж у дорослих, а, можливо, навіть частіше. Негативні емоції, які при цьому виникають, є важливим індикатором в виникненні психологічної травми [7]. Діти та підлітки – одна з найбільш вразливих категорій населення, у яких психологічна травма, викликана надзвичайною подією, може істотно порушити весь подальший хід психологічного та психічного розвитку.

Розглянута тема в останній час отримала актуальність і викликала інтерес як у вітчизняних дослідників (І. Борднік, А. Венгера, В. Дубровіна, С. Ільїна, О. Лазебная, Н. Лисіна, Т. Магомед-Емінов, М. Мазур, Л. Михайлова, Я. Овсяннікова, М. Падун, Ю. Семенова, І. Мамайчук, Н. Тарабрїна, М. Решетніков), так і у зарубіжних спеціалістів (А. Аллен, С. Блум, Д. Джонсон, А. Маслоу, Д. Сміт, К. Флейк-Хопсон, В. Фруе, К. Хорні, та ін.).

Не дивлячись на те, що науковці працюють над вивченням внутрішніх механізмів протидії деструктивному впливові на особистість психологічної травми, багато питань ще залишаються не з'ясованими. Важкість протистояння психологічній травмі пояснюється багатьма факторами: психологічна травма порушує хід психологічного розвитку, відбуваються зміни у всіх сферах особистості. Тому пошук ефективних методів здійснення психологічної допомоги дітям і підліткам у ситуаціях переживання ними гострих стресових ситуацій є необхідним і особливо актуальним. Поряд з тим, як в вивченні наслідків психотравми, так і в практичній роботі з їх подолання, дітям та підліткам приділяється значно менше уваги, ніж при вирішенні цієї ж проблеми дорослим.

Результати теоретичного аналізу. Аналіз наукових концепцій дав змогу зробити висновок, що психологічна травма – це шкода, нанесена психічному здоров'ю людини, в результаті інтенсивної дії несприятливих факторів оточуючого середовища, або в результаті впливу гостро емоційних стресових дій людей на психіку особистості.

Несформованість психіки у дітей і підлітків, слабкий вольовий контроль емоційних реакцій, сильна дія підкорковий структур на функціональний стан центральної нервової системи обумовлюють специфічні наслідки впливу психологічної травми.

Наслідки психологічної травми проявляються в різних сферах життєдіяльності дитини.

На емоційному рівні: перша реакція на пережиту травму – страх, фобії. З часом у дітей можуть спостерігатися фобії спати на самоті, боязнь розлуки з дорослими, спостерігається емоційна нестійкість, зростає недовіра та підозріливість, пригнічений стан, тривожність, депресія.

На когнітивному рівні: погіршується концентрація, переключення уваги, порушення пам'яті (з'являється "дисоціативна fuga" – нездатність згадати минуле), затримка інтелектуального розвитку

На поведінковому рівні: впертість, агресивність, ворожість та конфліктність до оточуючих людей, регресія (повернення до форм поведінки, яка характерна для більш раннього вікового періоду – втрачаються навички охайності, смоктання пальців), змінюється система відносин підлітка, зникають навички та вміння налагодження взаємовідносин з людьми, з'являється дезадаптація у спілкуванні та в поведінці.

Згідно багаточисельних досліджень (Л. Галігузова, А. Пашина, А. Прихожан, О. Рязанова, Н. Толстих) травматичний досвід, отриманий в дитинстві, впливає на загальний розвиток дитини. У таких дітей та підлітків формується специфічне відношення до себе, порушується самосприйняття. Підлітки переживають почуття непотрібності, неповноцінності, відторгнутості, відбувається зниження рівня рефлексії.

Психологічна травма руйнує уявлення підлітка про життя, його цінності. В результаті травми в особистості змінюється звична картина світу, зникає довіра до нього (втрата відчуття що світ безпечний та

справедливий), деформується система відносин з оточуючими людьми, зникає довіра до дорослих, втрачається позитивна перспектива на майбутнє.

Як зазначає В. Гарбузов, "ідеї самознищення, неповноцінності, нездатності бути собою серед інших однолітків, виникають тоді, коли довготривалий діючий стрес перевершує пристосовані можливості дітей, не дає їм виразити себе, своєчасно вирішити травмуючі ситуацію" [4].

Реакція на психотравмуючі переживання пов'язана з віковими особливостями дітей та підлітками, з рівнем психоемоційного розвитку, освіти та інтелектуальної діяльності, а також із їх стосунками з батьками та соціальним оточенням. У деякі вікові періоди несприятливі фактори (розлука з родиною, смерть близьких, пережита роль очевидця психотравмуючих подій) можуть значно вплинути на реакції і розвиток дітей [13].

На думку С. Духновського, переживання травми актуалізує трансформацію особистості, при якій вірогідність небажаної форми поведінки, наприклад девіантної, як форми компенсації і захисту від важких переживань, набагато збільшується [6].

Ефективна робота подолання наслідків впливу психологічної травми у дітей та підлітків можлива лише при комплексному підході, який об'єднує в себе різні методи і способи роботи, які створені в рамках різних психотерапевтичних підходів. Як вважає Я. Овсяннікова, психологічна допомога дітям та підліткам повинна здійснюватися з урахуванням вікового, фізичного та психічного розвитку, стану фізичного та психічного здоров'я, тяжкості психотравми і сили переживання травматичного досвіду.

При подоланні наслідків впливу психологічної травми на особистість дітей та підлітків використовують наступні методи психологічної допомоги та психотерапії як арт-терапія, логотерапія В. Франкла, терапевтична модель М. Мюррей, соматична терапія П. Левіна, екзистенціальна терапія І. Ялома та екзистенціально-гуманістична терапія Дж. Бьюджентала. Розглянемо більш детально дані підходи.

Ефективність використання методу арт-терапії відмічають такі науковці як А. Копитін та Е. Свістовська в статті "Арт-терапевтичні методи, які використовуються в роботі з дітьми та підлітками: огляд сучасних публікацій" [9].

Арт-терапія – це особлива форма психотерапії, в основу якої входить образотворча діяльність. Саме мистецтво дозволяє в особливій символічній формі реконструювати конфліктну травматичну подію і знайти з неї вихід через переструктурування цієї ситуації на основі креативних здібностей об'єкта [10].

Як вважає А. Копитін, арт-терапія – це "Сукупність психологічних методів впливу, які використовуються з метою лікування, психокорекції, психопрофілактики, реабілітації та тренінгу осіб, які мають фізичні недоліки, емоційні та психічні розлади, а також осіб, які входять до групи ризику" [9].

На думку багатьох авторів, у осіб, які отримали психологічну травму, в силу потужного психологічного захисту і особливостей нервових процесів, порушується здатність до словесного вираження почуттів. Образи травматичних подій закарбовуються в пам'яті як "спалахи", які передають всі найменші подробиці, немов фотографія. Образотворчі засоби, в даному випадку, надають унікальну можливість для відображення, усвідомлення та переробки травматичних спогадів.

Епплтон звертає увагу на те, що оскільки травматичний досвід закарбовується в образній пам'яті, то процес художньої творчості є ефективним засобом його подолання [10].

О. Коршунова подає наступні характеристики психологічного стану травмованої людини. Для такої людини не існує завершеного минулого, як не існує світлого майбутнього, що в цілому не дозволяє їй надійно відчувати себе у сьогоденні [8]. Таким чином, робота з травматичним стресом і його наслідками може бути достатньо ефективною, так як сам процес художньої творчості може допомогти пережити, відреагувати сильні емоції, почуття, які не можливо висловити вербально.

Саме тому техніки арт-терапії є ефективним методом у подоланні наслідків психологічної травми у дітей та підлітків.

Спектр проблем, при вирішенні яких можуть використовуватися техніки арт-терапії, досить широкий. Серед них:

- негативна "Я-концепція", низька самооцінка, низький ступінь самоприйняття;
- труднощі емоційного розвитку, імпульсивність, підвищена тривожність, страхи, агресивність;
- переживання емоційного відторгнення, почуття самотності, стресові стани, депресія;
- неадекватна поведінка, порушення відносин з близькими, конфлікти в міжособистісних стосунках, ворожість до оточуючих;

Отже, арт-терапія надає можливість висловлювати свої почуття в новій, безпечній формі. Вона звільняє творчі ресурси особистості, пробуджує здатність до уяви та символізації, що дозволяє пережити та інтегрувати травматичний досвід.

Ефективним методом подолання психологічної травми у дітей та підлітків є терапевтична модель, розроблена професором Мерелін Мюррей. Теоретична концепція даного методу основана на психоаналітичному підході.

Дитячий травматичний досвід, спровокований емоційною деривацією, жорстоким поведінням, насильством, на думку М. Мюррей, супроводжується переживанням внутрішньої дисгармонії, дискомфортом та відчуттям "Я-поганий". Унаслідок цього відбувається активізація захисних механізмів особистості [2].

Концепція методу Мюррей полягає в тому, що всі ми створені унікальними "природними дітьми", яким властиві відчуття радості. В кожній дитині закладені задатки здібностей, креативність, вміння відчувати повну гаму почуттів, духовність, сексуальність і т.д [12]. Пережита дитиною психологічна травма, сприяє появі хворобливих відчуттів, які руйнують цілісність "природної дитини", в результаті чого

з'являється субособистість – "дитина, що плаче". В цій субособистості знаходяться тільки хворобливі відчуття: сум, страх, образа, злість, безпорадність, самотність. Щоб захистити "дитину, що плаче" "природна дитина" створює ще одну субособистість – "контролююча дитина". Як вважає М. Мюррей, це – вроджений захисний механізм, який захищає особистість від емоційного болю. Захист відбувається трьома способами: придушенням хворобливих відчуттів, знеболенням (за допомогою їжі, алкоголю, наркотиків), відволікаючими прийомами (занурення в азартні ігри, постійна зайнятість, релігія, спорт і т.д.).

Якщо психотравмуючі фактори не усуваються, то спосіб уникнення болю перетворюється в постійно діючий механізм. Унаслідок чого відбувається пригнічення "природної дитини" і особистість втрачає здатність радіти життю та знаходити в ньому задоволення.

Мета терапії – здорова, врівноважена, гармонічна особистість, в якій ефективно поєднуються "природна дитина" з позитивними якостями "дитини, що плаче" та "контролюючої дитини". Таким чином, даний метод дозволяє отримати баланс особистісних сфер: емоційної, духовної, інтелектуальної та фізичної.

Важливим моментом у подолання психологічної травми є знаходження сенсу життя. Саме цей принцип покладено в основу логотерапії В. Франкла. На його думку, психологічна травма – це втрата людиною сенсу життя, а її подолання – пошук осмислення того, що відбулося або пошук нового життєвого сенсу [16].

З точки зору Ф. Василюка, новий сенс стає опорою при подоланні кризи та новим етапом у розвитку особистості [3].

Логотерапія ґрунтується на трьох фундаментальних поняттях: свобода волі, прагнення до набуття сенсу життя, який визначає можливість подолати життєві труднощі, зайняти активну позицію.

Втрата сенсу життя, що супроводжує психологічну травму, часто створює екзистенціальний вакуум, який гальмує реалізацію всіх важливих життєвих цілей. Це змушує психотравмовану особистість шукати засоби заповнення цього вакууму, полегшуючи страждання, заповнюючи сенсом утворений вакуум.

На думку В. Франкла, людина не може лишитися смислу життя ні за яких обставин; смисл життя завжди можна знайти. Завдання логотерапії – допомогти людині знайти смисл життя, що досягається шляхом удосконалення діяльності по відношенню до світу та інших людей.

Серед сучасних теорій психологічної травми цікавим підходом, що заслуговує уваги, є соматична терапія Пітера Левіна. Як вважає П. Левін, психологічна травма – це руйнація бар'єру, який захищає людину від негативних впливів. Психологічна травма виникає, як правило, через відсутність індивідуальних ресурсів, які необхідні для її подолання. Психологічна травма розглядається ним як результат незавершеної тілесної реакції на травматичну подію. Ці реакції, на думку автора, мають біологічну, інстинктивну природу і властиві як людині, так і тварині, проявляються в реакціях утечі, боротьби або замирання. Механізми травматичного стресу діють на психофізіологічному рівні і проявляються у вигляді підвищеного рівня збудження нервової системи, безмірної енергії. Подолання травми потребує завершення незавершених реакцій, розрядки надмірної енергії і повернення до нормального рівня функціонування. З точки зору П. Левіна, руйнівна сила психологічної травми залежить від того, наскільки значущою є травмуюча подія для людини, а також від ступеня захищеності особистості та здатності до саморегуляції [5].

Даний підхід був розроблений для терапії шоківих травм та психологічних травм, які викликані подіями, що несуть загрозу для життя. Цей метод застосовується для подолання емоційних травм у дітей та підлітків, пов'язаних з переживанням горя, втрати, приниження, конфліктів, які руйнують самоцентричність особистості. До таких наслідків П. Левін відносить гіперактивність, погану успішність, агресивність. Він вважає, що в результаті незавершеної травми, у дітей з'являється підвищена тривожність, депресія, психосоматичні розлади. Тому психотерапевтична робота спрямована на відновлення природної здатності особистості на цілеспрямовану саморегуляцію – природна здатність людини до самостійного зміцнення.

Необхідно відмітити, що в центрі даного підходу – робота з тілесною складовою травматичного досвіду, звільненні від тілесних травматичних відчуттів та симптомів.

У роботах представників екзистенціальної психології також підіймається проблема подолання наслідків психологічної травми. В рамках екзистенціальної терапії І. Ялома, екзистенціально-гуманістичної терапії Дж. Бьюдженталю людина розглядається як цілісна, вільна, що прагне до розвитку та змін. Психологічні проблеми, на думку І. Ялома, розглядаються з точки зору "екзистенціальних данностей", таких як "смерть", "свобода", "ізоляція" "безглуздість", які представляють собою незмінні умови людського існування. В травматичній ситуації ці данності виступають як реальні об'єкти переживань і травматичні розлади є реакціями на ці смислові відносини [5]. Робота з травмою спрямована на прийняття цих данностей людського життя – прийняття факту скінченності життя, здобуття свободи і здатності робити життєві вибори, прийняття своєї самотності й подолання ізольованості, а також набуття життєвого сенсу.

На думку Дж. Бьюдженталю, джерелом травматичної реакції є не сама травматична ситуація, а той негативний сенс, який має дана ситуація для потерпілого [там же].

Екзистенціально-гуманістичний підхід Дж. Бьюдженталю ґрунтується на подоланні психологічної травми в процесі розкриття та створення нових смислів життя в результаті внутрішнього дослідження суб'єктивних переживань.

Підсумовуючи вище зазначене, можна стверджувати, що методи екзистенціальної психотерапії ефективно використовуються при подоланні кризових станів особистості. Важливий аспект цього підходу – уявлення про те, що незалежно від зовнішніх обставин людина сама може переосмислити своє життя та знайти в ньому сенс.

Висновки. Отже, проведений теоретичний аналіз, показав, що діти та підлітки, які зазнали впливу психологічної травми, мають порушення в емоційно-вольовій сфері, когнітивній сфері, поведінковій сфері.

Ефективна робота подолання наслідків впливу психологічної травми у дітей та підлітків можлива лише при комплексному підході, який об'єднує в себе різні методи і способи роботи, які створені в рамках різних психотерапевтичних підходів.

Використані джерела

1. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. и др.. Работа с детьми, пережившими психологические травмы. Методика группового тренинга. – СПб.: Речь, 2012. – 156 с.
2. Барцалкина В.В. Терапия последствий детских травм, депривации и насилия как профилактика аддиктивного поведения // Психологическая наука и образование. – 2010. – №5 <http://psyabstracts.com>.
3. Василюк Е.Ф. Психология переживания. – М.: МГУ, 1984. – 200 с.
4. Гарбузов В.А., Захаров А.И., Исаев Д.Н. Неврозы у детей и их лечение. – СПб, 1977 – 93 с.
5. Дорозцева Е.Г. Психологическая травма у подростков с проблемами в поведении. – М.: Генезис, 2006. – 128 с.
6. Духновський С.В. Влияние переживания критических ситуаций на развитие девиантного поведения у подростков: Автореф. дис. канд. псих. наук. – Казань, 2002. – 27 с.
7. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. – СПб., 1997. – 49 с.
8. Ильина Ю.Ю., Ковалёва Е.В. Теоретико-методологический аспект проблемы психологической травмы // Материалы V международной научно-практической интернет – конференции, 22-28 апреля. – 2013.
9. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапевтические методы, используемые в работе с детьми и подростками: обзор современных публикаций // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2007. – №4 <http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2844>.
10. Кудрина А.В. Методы арт-терапии в практике психологического консультирования // Психологический журнал. – 2009. – №3 <http://www.psyanima.ru/>.
11. Мазур Е.С. Психическая травма и психотерапия // Московский психотерапевтический журнал. – 2003. – №1. – С. 31-52
12. Мюррей М. Узник иной войны. Удивительный путь исцеления от детской травмы <http://www.svet-duha.ru>.
13. Овсянникова Я.О. Психологічна допомога дітям, які пережили психічну травму внаслідок надзвичайної ситуації // <http://www.pravoznavec.com.ua/period/article/2142/%DF>.
14. Старченко О.Л. Экзистенциально-гуманистический подход к работе с психологической травмой // Материалы международной научно-практической конференции "Психолого-социальная работа в современном обществе: проблемы и решения", 21-22 апреля. – 2011.
15. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: теория и практика. – М.: Из-дво "Институт психологии РАН", 2009. – 304 с.
16. Франкл В. Основные понятия логотерапии / В. Франкл. Доктор и душа – СПб.: Ювента, 1997. – С. 242-279.

Khalepa K.F.

SPECIAL FEATURES OF PSYCHOLOGICAL AID TO CHILDREN WHO SUFFERED FROM PSYCHOLOGICAL TRAUMA

The article deals with theoretical aspects of psychological aid to children who suffered from psychological trauma. The approaches of different experts on the issue of psychological trauma and the effects caused by the influence of psychological trauma on the psyche of a child, that lead to interpersonal conflicts, violation of self-perception, emotional personal spheres problems and problems in behavior are analyzed. Attention is focused on the description of the methods of psychological aid which are used in work with children and adolescents who have a traumatic experience in their lives. In particular psychotherapeutic techniques such as art therapy, somatic therapy P. Levin, V. Frankl speech therapy, therapeutic model M. Murray, I. Yaloma existential therapy, existential-humanistic therapy J. Byudzhentalya.

Key words: psychological trauma, traumatic experiences, traumatic stress, art therapy, somatic therapy, existential therapy.

Стаття надійшла до редакції 20.09.2013

