

## ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ З ТРАВМУЮЧИМ ДОСВІДОМ

УДК: 159.923:159.944.4-056.3

**Мотков Станіслав Олегович**

*Аспірант кафедри психології Донбаського державного педагогічного університету, м. Слов'янськ (Україна)*

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6836-4773>

**Анотація.** У статті представлено теоретичне дослідження проблеми особливостей ціннісно-смыслової сфери особистості, яка має травмуючий досвід. Проаналізовано сучасні праці дослідників з проблеми особливостей ціннісно-смыслової сфери жертв травмуючих подій.

Показано, що ключовими змінами цінностей та смислів є їх втрата в новій ситуації. Людина переживає внутрішній конфлікт, що виникає через потребу встановлення нових цінностей та смислів, вибору нових підходів до їх досягнення. Важливих змін зазнають установки особистості, що включає в себе втрату віри у доброзичливість світу, почуття образи на інших людей, підвищену тривогу через небезпечність навколишнього світу. Змінюється самовідношення особистості. Особистість відчуває безпорадність та знесилення, неможливість впливати на власну долю. Проте, внаслідок подібної кризи ціннісно-смыслової сфери, людина набуває нових новоутворень, що роблять її більш стресостійкою, зрілою, спонукають цінувати більш глобальні, екзистенційні смисли та цінності.

Автором узагальнено отримані дані та встановлено перспективи для подальших досліджень.

**Ключові слова:** стрес, травма, ціннісно-смыслова сфера, цінності, смисли, установки, самовідношення, ідентифікація, адаптаційні механізми.

**Постановка проблеми.** Сьогодні суспільство переживає великий тиск різноманітних стресових ситуацій, які порушують нормальний розвиток кожної особистості. Високий, інтенсивний технологічний розвиток, со-

ціально-економічні зміни, локальні військові конфлікти, проблеми соціальної нерівності – це лише невеликий перелік ситуацій, що викликають щоденно різного рівню стресові стани людей. Подібні ситуації можуть стати трав-

© Мотков С. О.

муючими, що значно може негативно відзначитися на психологічній рівновазі та здоров'ї. Трамуюча ситуація по різному впливає на кожну людину, однак завжди відбивається на різних сферах особистості. Однією з таких важливих сфер є ціннісно-смилова.

Ціннісно-смилова сфера є тією частиною особистості, яка відіграє велику роль на сприйнятті людиною себе та навколишнього світу, що в значній мірі визначає поведінку в різних ситуаціях, в тому числі – травмуючих. Ціннісно-смилова сфера забезпечує суб'єктивний досвід людини відповідно до ситуації, в якій вона знаходиться. Саме тому, дослідження ціннісно-смилової людей з травмуючим досвідом представляє великий науковий інтерес.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблема дослідження ціннісно-смилової сфери особистості після травмуючих подій є однією з центральних у вивченні наслідків екстремальних подій та кризових ситуацій. Стресові та травмуючі ситуації виникають в різних сферах життя, тому проблему вивчення наслідків травми для ціннісно-смилової сфери можна побачити у працях пов'язаних з дослідженнями жертв бойового стресу (О. М. Кокун, І. О. Лозинська, О. А. Утюганов, В. Я. Семке, О. С. Колесніченко, та інші), жертв екологічних та антропогенних катастроф (Н. В. Якушкін, В. А. Бойкова, Л. Ф. Шестопалова, В. А. Кожевнікова, та інші), жертв дитячого насильства (Д. А. Ци

-рінг, В. М. Попов, О. А. Петрова, Ю. Ю. Ільїна та інші) та в інших працях, присвячених даній тематиці.

На думку багатьох вітчизняних дослідників (Н. В. Якушкін, Л. Ф. Шестопалова, В. А. Бойкова, О. М. Кокун), саме втрата ціннісно-смилових орієнтацій є тим головним наслідком травми, який призводить до порушення психологічного здоров'я та може стати причиною порушення нормального розвитку особистості. Так О. А. Утюганов вказує, що втрата людиною цінностей, внаслідок травми, може спровокувати стан ступору, який унеможлиблює об'єктивну оцінку реальності суб'єктом, людина втрачає будь-які орієнтири для розуміння навколишньої дійсності (Утюганов, 2009). Ця загроза цінностям, викликає так звану «кризу цілісності», що викликає почуття внутрішнього конфлікту, втрату перспектив, цікавості до буденних справ, що були важливими. Людина може втратити віру в релігію, а разом з тим – у вищі загальнолюдські цінності (Ромек, 2004).

Людина відчуває дивне почуття внутрішньої зміни (Шестопалова, 2010), що викликає проблему ідентифікації та структури «Я-концепції». За словами М.Ш. Магомед-Емінова, травмуюча ситуація стикає людину з новими, невідомими та нетипічними смислами, що вимагає значної зміни власної картини світу та власної особистості (Магомед-Емінов, 2010).

Відбуваються істотні зміни в міжосо-

бистісних стосунках. Людина починає боятися підтримувати та встановлювати стосунки, має високий рівень тривоги через недовіру до навколишніх. Внаслідок цього стає закритою, пригніченою, агресивною, що призводить до порушення або навіть розірвання контактів, яке в свою чергу ще більше пригнічує стан особистості (Петрова, 2017).

Отже, можна побачити, що вплив травмуючої ситуації на ціннісно-смыслову дуже великий та загрожує благополуччю людини в різних аспектах. Разом з тим, більшість дослідників комплексно досліджують проблему ЦСС у жертв травмуючих подій, не виділяючи окремо вплив травми на окремі компоненти даної сфери особистості. Більш глибоке розуміння впливу травми на ціннісно-смыслову сферу вимагає детального аналізу динаміки змін в кожному з таких компонентів.

**Мета статті** – здійснити теоретичне дослідження впливу травмуючої ситуації на компоненти ціннісно-смыслові сфери особистості.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз літератури з проблеми вивчення наслідків травмуючих подій для ціннісно-смыслові сфери у людей з різним травмуючим досвідом, з подальшою систематизацією та узагальненням матеріалу.

**Виклад основного матеріалу та результатів дослідження.** Проблема впливу травмуючих ситуацій, зокрема на ціннісно-смыслову сферу особистості, сьогодні активно

займаються в різних сферах прикладної психології, особливо в рамках екстремальної та кризової психології (Л. А. Кітаєв-Смик, Н. В. Тарабріна, В. Г. Ромек, Л.Ф. Шестопалова, М. Ш. Магомед-Емінов, тощо). Однак розглядати поняття «травми» та «травмуючої ситуації» не можливо без розкриття понять «стрес» та «стресова ситуація», які є основою для будь-яких травмуючих обставин.

Загальноприйняте визначення стресу дано Г. Сельє, який визначає цей стан, як «напругу організму через дію зовнішніх факторів, що визивають неспецифічні реакції організму». Автор ґрунтувався на концепції гомеостатичній теорії організму, тому стрес на його думку, виступає реакцією організму на фактори, що порушують стабільне існування індивіда. Це «адаптаційний синдром», який необхідний для пристосування організму до нових умов середовища. Г. Сельє вважав стрес необхідною реакцією, який має на меті пристосування організму, сприяє його розвитку та самозбереженню. Однак при довготривалій та інтенсивній дії стресора в особистості може розвинути «дистрес» - психічні порушення внаслідок дії стресору (Литвиненко, 2016).

Стрес, як реакцію організму на незнайомі стимули, описує А. О. Реан. Стресові умови «вимагають відмовитися від стандартних способів поведінки та механізмів пристосування». Стрес викликає активізацію адаптаційних механізмів особистості. Подібну точку зору розділяють О. П. Євсюков та соавтори,

© Мотков С. О.

описуючи стрес, як «особливу форму відображення складної ситуації». На думку дослідників сфери екстремальної психології, «стрес – це інтегральна відповідь організму з метою адаптації» (Семке, 2005).

Стрес є захисною реакцією організму, що необхідна при змінах в навколишніх умовах. Стрес являє собою повну мобілізацію як фізіологічних механізмів, так і психологічних. При стресовій реакції з'являються зміни вегетативних функцій, мобілізуються м'язи (в залежності від типу реагування). У когнітивній сфері змінюється процес перцепції та обробки інформації. Зміни у емоційній сфері сприяють більш чутливому відношенню до навколишньої дійсності та загостреним емоційним реакціям. Як наслідок, в соціальній взаємодії також починають відбуватися зміни.

Стрес, як складний психічний процес має власні особливості протікання. Г. Сельє першим описав особливості протікання стресової реакції та виділив три такі фази (Ромек, 2004):

Фаза тривоги. Перша фаза призводить до мобілізації сил всього організму. Людина відчуває небезпеку, емоційна чутливість дуже висока, поведінка досить екзальтована. Ця фаза стресу залежить від тривалості стресу, його інтенсивності та ресурсів психіки та організму загалом. При негативному вирішенні ситуації відбувається перехід до наступної фази.

Фаза резистентності. Це фаза супротиву. Організм починає оказувати опір стресовій

ситуації, що проявляється в активності (конструктивній або деструктивній), продовженню мобілізації всіх зусиль, високому емоційному та фізіологічному тонусі. На цьому етапі людина намагається будь яким способом вийти з неприємної ситуації, вдаючись до уникання її або намагання вирішити. Якщо відбувається продовження дії стресора, відбувається третя фаза.

Виснаження. Ресурси організму та психіки, зокрема, є кінцевими. Якщо особистість не змогла вирішити стресову ситуацію, в неї починають проявлятися різноманітні розлади: погіршення самопочуття, втрата сну та апетиту, емоційна невірноваженість, страх та паніка, підвищена агресивність, тощо.

Більш розширений погляд на проблему фаз стресу представив М. М. Решетніков. Його класифікація є більш розгорнутою та краще описує внутрішні процеси під час стресової реакції. Автор виділив 4 фази реакції на стрес (Дзюба, 2012):

Гострий емоційний шок. Спочатку виникає оціпеніння, потім розвивається емоційна напруга, максимальна мобілізація всіх каналів сприйняття: підвищується зорова, слухова та ольфакторна чутливість. Підвищується м'язове напруження, швидкість мислення, реакції є досить бурхливими. Стадія продовжується до 5 годин.

Стадія фізіологічної демобілізації. Як і в першій класифікації, для даної фази характерним є виснаження психічних та фізичних ре-

курсів. Людина відчуває втому, спад сил, біль, має поганий апетит, сон, головну біль. Емоційно відчуває втрату контролю над дійсністю, депресію, апатію, страх, агресію на себе та навколишніх, тощо. Знижується ефективність когнітивних функцій (увага, пам'ять, мислення), моральних якостей (людина в стані стресу менш вдається до проявів правил етикету, виховання, тощо). Триває до 3-х діб.

Стадія розв'язання. Відбувається після 3-12 діб після пережитого стресу. Поступово організм та психіка починає повертатися до нормальної діяльності. Стабілізується емоційний та фізичний фон, когнітивні функції починають діяти в стандартному режимі. Проте від пережитого ще залишається «відбиток». Емоційний фон, як правило, стабільний але пригнічений, фізично людина має менше ресурсів та витривалості ніж до пережитого. Можуть проявлятися субдепресивні форми розладів, відбуваються флеш-беки, продовжуються нав'язливі думки, тощо. Соціальна контактність є низькою, проте чергується з фазами активного спілкування на болючу тему.

Стадія відновлення. Починається приблизно через 2 тижні після стресової ситуації. Відновлюється повністю нормальна робота когнітивних функцій, емоційний фон та поведінкові реакції. Також встановлюється соціальна активність на минулому рівні.

Стрес окрім стадійності має також глибину та інші важливі показники. А. О. Реан надає розмежування рівнів стресу та види-

ляє 3 стадії його розвитку за глибиною впливу на психіку людини (Ромек, 2004):

Важка задача – перед особистістю постає задача, у вирішенні якої в нього ще не було досвіду. Це вимагає від особистості переосмислення ситуації, переоцінку власних ресурсів, зміни поведінки.

Загроза – можливість людини зазнати негативних наслідків. Почуття загрози породжує тривожність, що виражається в ірраціональному страху, що не має чіткого об'єкту.

Травма – це негативні наслідки стресу, що відбиваються на особистості людини та можуть в подальшому визначати її долю. Деякі автори (Ф. Перлз, З. Фрейд, К. Роджерс та інші) відзначають, що травматичний досвід має кожна людина з дитинства та може впливати як негативно, так і призводити до якісно нових новоутворень.

Таким чином, в типології А. О. Реана порушується проблема розрізнення поняття «стрес» та «травма». Головна відмінність звичайної стресової події від травмуючої в тому, що у випадку травмуючого досвіду існує пряма загроза здоров'ю або життю людини. Звичайний (повсякденний) стрес викликає напруження, мобілізує організм для подолання ситуації. Травматична подія виснажує ресурси особистості та призводить до негативних змін. Травма може бути наслідком тривалого та сильного стресу, який вплинув на когнітивні функції людини, її сприйняття, емоційні реакції, індивідуально-психологічні особливості, тощо

© Мотков С. О.

(Дзюба, 2012).

Отже, травма є наслідком більш сильного стресору, «травмуючої ситуації», який має свої особливості протікання та впливу на особистість. Це питання широко вивчається у сучасній вітчизняній науці (Л. В. Трубіцина, Т. М. Дзюба, Л. І. Анциферова, А. О. Реан, О. А. Утюганов, та інші), що дає можливість детального опису даного феномену.

Травмуючою ситуацією, за визначенням Т. М. Дзюби, є певна «екстремальна та критична подія, яка супроводжувалася сильним негативним впливом, психоемоційною напругою, загрозою для життя людини, і вимагає екстраординарних зусиль подолання наслідків» (Дзюба, 2012). Автор звертає у власному визначенні увагу на те, що травмуючи ситуація вимагає від особистості більше ресурсів, ніж в неї є на момент травмуючи обставин, та вимагає досвіду, якого він ще не має. В продовження даної думки, О. Д. Литвиненко додає, що ситуація є травмуючою в тому випадку, коли зачіпаються суто індивідуальні значення певного індивіда, зачіпається емоційна сфера, життєві інтереси та фундаментальні цінності (Литвиненко, 2016). Важливою особливістю травмуючої ситуації Д. А. Цирінг виділяє не контрольованість, яка в подальшому має деструктивний вплив на оцінку себе особистістю (Цирінг, 2008).

На сьогодні у вітчизняній психології виділені наступні ознаки травмуючої ситуації, що відрізняють її від інших екстремальних

ситуацій, в які потрапляє людина (Ромек, 2004):

1. Раптовість. Головним руйнуючим фактором для особистості є факт, що ситуація відбулася зненацька. Це визиває почуття власного безсилля перед навколишнім світом та руйнує віру в безпечність світу, що є головною потребою особистості.

2. Відсутність досвіду. Через цей фактор людина впадає в пасивну позицію, бо не знає як себе поводити, або починає діяти на власний розсуд, використовуючи не підходящі паттерни поведінки та емоційних реакцій.

3. Тривалість. Від тривалості екстремальної ситуації залежать ресурси особистості. Чим довше вона триває, тим менше сил у людини залишається на її подолання.

4. Інтенсивність. Короткий, проте інтенсивний за потужністю, стрес викликає не менш руйнівну реакцію організму. При тривалості психіка може хоча б адаптуватися до подразника. При великій інтенсивності за короткий проміжок часу цей захисний механізм не спрацює, особливо при відсутності досвіду.

5. Відсутність контролю. Коли людина втрачає контроль над ситуацією, вона починає вважати, що втратила контроль і над собою також. Це призводить до втрати інтернальності локус-контролю, віри у себе, своїх можливостей, що призводить до різноманітних психологічних розладів.

6. Постійні зміни. Як зазначено вище, при тривалій дії стресу організм починає при-

стосовуватися до нього. Проте до умов, які постійно змінюються пристосуватися не можливо. Через це виникає психічна та фізична виснаженість та віра в те, що ситуація не закінчиться.

7. Масштаб руйнувань. Чим вище кількість зруйнованих об'єктів та поламаних доль, тим вище поріг стресу. Людина окрім первинного стресу, безпосередньо від стресору, починає переживати вторинний, коли бачить наслідки цих подій.

В залежності від індивідуально-психологічних особливостей, травмуючі обставини можуть по різному вплинути на людину. Л. В. Трубіцина вважає, що травма є нормальною частиною життя людини, без якої не має розвитку. Це не «набір патологічних наслідків», а певний процес, що дозволяє людині вийти на новий рівень функціонування. Однак це залежить від особливостей протікання травми. Негативним наслідком «роботи травми» є дезорганізація та руйнування психічних функцій, досягнення психічної рівноваги шляхом патологічної перебудови смислоутворюючих елементів. Авторка також виділяє можливі варіанти усвідомлення травми, що можуть виникнути у людини:

Травма «усвідомлення» - виникає через певний час, коли ситуація вже завершилася, однак освідомити весь жах, який стався людина змогла лише зараз. Дане явище є досить поширеним, через те, що в екстремальній ситуації свідомість людини є «тунельною»,

спрямованою на виживання, а весь об'єм травмуючої ситуації вона може оцінити лише з часом;

Травма «розуміння» – виникає тоді, коли людина починає розуміти смисл ситуації, яка відбулася з нею. Поширена серед дітей, які в силу віку ще не в змозі оцінити факти трагедії, які сталися;

Травма «уяви» – виникає через фантазування та уявлення особистості про можливі, ще більш жахливі, варіанти закінчення ситуації для них;

Травма «оцінки» – виникає внаслідок негативної переоцінки ситуації та її можливих наслідків в майбутньому (Трубіцина, 2005).

Отриманий досвід може мати руйнівний або позитивний ефект. Це залежить від обробки особистістю отриманого досвіду. Досвід людини проходить 2 процеси: асиміляції та акомодатії. Асиміляція – це процес додавання отриманого досвіду до тієї картини світу, яка вже сформувалася в людини. Акомодатія є зворотнім процесом – пристосування картини світу до нових умов. Однак травмуюча ситуація може заблокувати обидва процеси, що призводить до відсутності обробки досвіду. Позитивний вихід є у фасилітації обробки травмуючого досвіду та інтеграції його людиною (Падун, 2003).

Вплив травми на ціннісно-сміслову сферу широко представлений у дослідженнях сучасних психологів (Н. В. Якушкін, М. М. Решетніков, Д. В. Каширський,

Т. С. Козирева та інші). Часто дослідники надають узагальнену інформацію стосовно змін ЦСС, не приділяючи уваги окремим компонентам. Однак вагомі зміни, що можуть відбуватися в кожному з компонентів, є очевидними.

Першим компонентом ціннісно-сислової сфери, який значно змінюється після травмуючої ситуації, є цінності людини. Т. С. Козирева вказує на утворення в особистості так званої «кризової ідентичності», яка включає в себе наступні характеристики: низький соціальний інтерес, амбівалентне відношення до навколишнього світу, орієнтація на гедоністичні (матеріальні) цінності, низький рівень затребуваності вищих цінностей (духовність, розвиток) (Козирева, 2009). Подібну динаміку в ієрархії потреб помітив М. М. Решетніков: «ціннісно-сислова сфера страждає від переходу функціонування особистості на більш низький рівень – рівень базових потреб» (Падун, 2003). Отже, після травмуючої ситуації особистість перш за все починає піклуватися про власну особистість та «нижчі» цінності, що потрібні для виживання.

Спостерігається наявність протиріч між цінностями людини, що призводить до внутрішньо особистісного конфлікту. Дослідження в роботі Д. В. Каширського ціннісно-сислової сфери жінок, що пережили насилля у дитячому віці показало, що «у системі цінностей жертв сексуального насилля більше внутрішніх протиріч або потенційних внутрішніх конфліктів стосовно сімейного життя, сферою

стосунків з протилежною статтю, свободою та незалежністю у вчинках та діях, повної само-реалізації» (Цирінг, 2008). Отже, система цінностей, замість виконання функції орієнтирів та підтримки навпаки утворює внутрішні конфлікти людини та негативно впливає на подальший розвиток. Не опрацьований травмуючий досвід залишається фактором, що стримує особистий розвиток та негативно впливає на подальші відносини особистості та навколишньої дійсності.

Особливо негативний вплив має втрата людиною власних життєвих цінностей взагалі. Л. В. Трубіцина зазначає, що «втрата цінностей прирівнюється, як еквівалентна, смерті» (Трубіцина, 2005). Якщо людина втрачає близьку людину, важливу роботу, можливість самореалізації – це викликає сильний душевний біль, не менший ніж фізичний. Нестерпність такої ситуації може викликати депресивні стани і навіть суїцидальні наміри.

Дослідження ветеранів війни, проведене Н. В. Якушкіним показало, що для осіб, що пережили трамуючі події, характерні ціннісні орієнтації, спрямовані на зовні: бажання свободи, прямої та нетерпимості до інших, бажання жити на власний розсуд. Дані ціннісні орієнтації були тісно пов'язаними з хронічними симптомами ПТСР. Автор відмітив, що для ефективного подолання травмуючих подій більш необхідні внутрішні цінності, такі як бажання внутрішніх змін, саморозвиток, толерантність (Якушкін, 2016).

© Мотков С. О.

Однак при благополучному опрацюванні травматичного досвіду та інтеграції його в нову картину світу людини можливі позитивні наслідки такої зміни цінностей. У дослідженні учасників бойових дій, Н. І. Кривокінь відмічає через певний час підвищення цінності власного життя та життя близьких, починає більше цінуватися чесність та відкритість до навколишніх та від них.

Наступний компонент ЦСС, що зазнає значних змін, є особистісні смисли та смисло-життєві орієнтації. Як зазначає М. Ш. Магомед-Емінов, при травмуючій ситуації виникає трансформація смислової структури особистості. Людина намагається знайти смисл ситуації, що склалася навколо нього, її сенс, можливість обґрунтування для інтеграції досвіду. Найважливіше питання – це новий смисл подальшого життя, бо попередній втрачений після травмуючих обставин. У людини може виникнути так звана «смислова криза», що виражається у неможливості створити нові смисли для життя або конфлікт між старими та новими смислами людини. Втрата смислу може проявлятися у порушенні об'єктивного сприйняття минулого людини, її сьогодення та майбутнього. Відбувається ілюзія скороченості життєвих перспектив, неможливість реалізації власного потенціалу. В особистості після переживання травмуючих подій може значно змінитися структура внутрішньої картини світу, що негативно відбивається на відносинах з навколишніми людьми, особливо близькими

(Магомед-Емінов, 2010).

Одним з найважливіших наслідків травмуючої події є смислувтрата (В. А. Бойкова, О. А. Утюганов, Л. І. Анциферова). У людини, що втратила смисл виникає «психологічний ступор», що проявляється у дезорієнтації в життєвих цінностях та цілях, смислах, може виникати втрата працездатності та відчуження від соціуму (Утюганов, 2009). В. А. Бойкова відмічає, що травмуючі обставини створюють умови неможливості реалізації життєвого смислу особистості. Існує лише 2 виходи для подолання даної кризи: намагатися зберегти попередні смисли, але змінити стратегії їх досягнення, або кардинально змінювати самі смисли та цінності. Якщо ж людина не може знайти новий смисл або досягти старого, «формується почуття безнадійності, стан відчаю, втрати перспективи». Людина ніби втрачає власне «Я» (Бойкова, 2012).

Почуття безнадійності, негативне ставлення до минулого, сьогодення та майбутнього, як відмічають дослідники, вказує на деструктивний вплив травмуючої ситуації на такий параметр смисложиттєвих орієнтацій, як «цілі» та «результат» (Погорелов, 2015). Людина не має цілей в майбутньому або не вірить в їх досяжність, має песимістичне ставлення до навколишньої дійсності. Така особистість не задоволена результатами власного життя та діяльності, знецінює досягнення, що були та можуть бути в подальшому (Шестопалова, 2010).

© Мотков С. О.

Докладно зміни смислового компоненту описані в роботі Н. І. Кривокінь. Автор зазначає, що травмуюча ситуація стикає людину з новими смислами. Те що раніше було не припустимим для індивіда, стає нормою або навіть обов'язком (наприклад – вбивство є неприпустимим для мирного жителя та обов'язком для військового). На прикладі колишніх солдатів, дослідник показує ріст значення «локусу життя» над «локусом життя». Такі особи відчувають втрату контролю за своє життя, невпевненість у власних силах, не вірять, що можуть впливати на процеси, які їх оточують. Схильні перекладати відповідальність на інших людей та покладатися на удачу (Кривокінь, 2014).

Разом з тим, сучасні дослідники відмічають (Н. І. Кривокінь, О. С. Мазур, Л. І. Анциферова, М. Ш. Магомед-Емінов та інші), що переосмислення ситуації (знаходження нового смислу в ситуації) та інтеграція набутого досвіду при успішному проходженні кризи дає змогу по іншому подивитись на власні ресурси, сили, з'являються нові цілі, які можуть привести до більшого успіху. Пошук нового смислу дає змогу відновити контроль над дійсністю та знову повірити у перспективне майбутнє.

Істотний вплив травмуюча ситуація має на установки особистості. У дослідженні М. А. Падун та Н. В. Тарабриної показано, що травмуюча ситуація «утворює вузли збудження (в нервовій системі – С. О. Мотков) у від-

повідь на загрозу, які активують базисні установки», що загроза може виникнути у майбутньому. Після цього навіть слабкі стимули викликають відчуття великої загрози (Падун, 2003). Це підтверджує Д. А. Цирінг та відзначає, що порушення базисних установок призводить до відчуття слабкості та безсилля, яке в подальшому призводить до «негативного переживання складних ситуацій і тенденції до надання негативного відтінку нейтральним ситуаціям» (Цирінг, 2008). Таким чином, людина переживає подвійну травму – першу від самої ситуації, другу – від власних установок.

В сучасній психології віділяють (Р. Янофф-Бульман, Н. В. Тарабріна, М. А. Падун) ситуаційні та базисні установки особистості: ситуаційні – ставлення до конкретної ситуації, базисні – загальне ставлення до навколишнього світу, оцінка його справедливості, ставлення до себе. В нормальному, повсякденному житті зрілої особистості установки дають людині відчуття довіри до зовнішнього середовища та оточення, захищеності, розуміння життєвих процесів, як справедливих. Травмуюча ситуація має значний вплив саме на базисні установки людини та порушує їх.

Негативним наслідком травмуючої ситуації є формування негативних / ірраціональних установок (Д. А. Цирінг, О. А. Петрова). Виділяються наступні ірраціональні установки після травми: 1) узагальнення – світ сприймається, як загроза, більшість ситуацій, які

© Мотков С. О.

хоча б мінімально нагадують травмуючу, за думкою суб'єкта, викликають сильну емоційну реакцію; 2) почуття боргу – людина відчуває себе повинним навколишнім через травмуючу ситуацію або навпаки – потребує для себе підвищеної уваги суспільства та певних «бонусів» за страждання; 3) «я-поганий» - низька оцінка себе, відчуття власної нікчемності; 4) персоналізація – людина егоцентрично вважає себе причиною травмуючої ситуації, яка склалася, відчуває провину через це; 5) катастрофізація – гіперболізація негативних наслідків ситуації (Петрова, 2017).

Отже, травмуюча ситуація порушує базисні установки людини та формує нові – ірраціональні, які включають в себе негативно оцінку як себе, так і навколишнього світу. Такі установки роблять людину підозрілою, апатичною, пасивною, замкнутою, надмірно агресивною. Порушуються зв'язки з рідними та друзями, виникає зниження працездатності. Втрата віри у справедливість призводить до хронічної постійної тривоги та відчуття безперспективності життя.

Разом з тим, при конструктивному проходженні кризового періоду, позитивні установки відновлюються з урахуванням нового досвіду. Людина формує об'єктивне уявлення стосовно навколишньої дійсності та себе, починає розуміти можливості випадку, ступені свого впливу в різних ситуаціях (Бойкова, 2012). Особливо важливими новоутворенням є усвідомлення потенційності смерті, що змі-

нює інфантильну віру у власну «невразливість» (Магомед-Емінов, 2010). Таким чином, особистість починає більш зріло та свідомо підходити до вирішення життєвих задач.

Останнім компонентом ЦСС, на який безпосередньо впливає травмуюча ситуація є самовідношення (М. Ш. Магомед-Емінов, М. А. Падун, Н. В. Тарабріна, Т. С. Козирева, О. С. Мазур, Д. А. Цирінг та інші). Ідентичність, за словами Ю. Ю. Ільїної, «є динамічним процесом, який постійно перевіряється». Тобто, ідентичність людини може бути лабільною структурою, особливо на стадії формування, і зовнішні процеси можуть значно впливати на неї. В наслідок цього, травмуюча подія може стати на шляху нормального розвитку «Я» та ставлення до нього особистості. Негативні уявлення про себе можуть закріпитися та в подальшому важко піддаватися змінам (Ільїна, 2015).

Найбільш сильного впливу травматична ситуація здійснює на параметр самовідношення «самокерівництво» (Т. С. Козирева, Ю. Ю. Ільїна, Л. Ф. Шестопалова, Д. А. Цирінг та інші). В наслідок того, що травмуючі обставини часто є не контрольованими, у людини виникає та закріплюється відчуття втрати контролю за власним життям та собою, виникає сильне почуття страху та безпомічності. Через це може виникнути так званий феномен «вивченої безпомічності», що проявляється у неможливості людиною впливати на будь-які

© Мотков С. О.

процеси власного життя, віра в долю, випадок, неможливість приймати рішення, навіть незначні (Цирінг, 2008; Попов, 2015).

Вагомих змін зазнають параметри «самоприйняття», «відображеного відношення» та «самооцінки». З одного боку, людина може перестати приймати власний «Я-образ» - виникає відчуження від власної особистості. Людина відчуває себе непотрібною, поганою, у випадку сексуального насилля виникає відчуття «брудного тіла». Особистість відчуває власні зміни, але не приймає їх. Травмовані люди оцінюють себе, як мало активних, слабких. З'являється занижений рівень домагань. З іншої сторони – можлива зворотна реакція. Людина сприймає навколишній світ загрозою та захищає власну ідентичність від будь-якого нового досвіду. Це призводить до ригідності «Я-образу», ототожнення себе з конкретними соціальними ролями, відсутності гнучкості в поведінці та відносинах. Особистість починає замикатися від навколишніх та уникати контактів, ситуацій, що нагадують про неприємну ситуацію (Трубицина, 2005; Козирева, 2009; Льїна, 2015).

Через відчуття власного безсилля перед ситуацією та негативного відношення до себе, у людини активно проявляється «самозвинувачення». Неможливість допомогти близьким та друзям викликає відчуття провини, у колишніх бійців формується комплекс «провини, того що вижив» (Трубицина, 2005). За словами О. С. Мазур, це відчуття значно

обмежує свободу людини: особа сама собі не дозволяє отримувати задоволення від життя, бути щасливим, радісним, обриває сама себе на постійні страждання в пам'ять про людей, яких підвела (Мазур, 2003). В.Г. Ромек пише про сильне, хронічне переживання сорому: «людина почуває себе слабким, некомпетентним, залежним». Такий стан може спричинити розвиток «ажитованої депресії», яка проявляється у відчутті власної малоцінності, жорсткому самозвинуваченні та потребі у самопокаранні. Найбільшою загрозою є поява суїцидальних намірів особистості. В особистості відмічається втрата інтересу до будь-якої діяльності, в тому числі приємної, не має мотивації до роботи. (Ромек, 2004).

Деякі дослідники вважають, що травма може викликати зміни самовідношення особистості через структурні зміни ідентифікації. Так Т. С. Козирева пише про створення «кризової ідентичності», яка включає в себе установки недовіри до світу, неможливість зрозуміти смисл того, що виникає навколо, відчуття відсутності контролю, відсутність справедливості до світу, сприйняття інших, як ворогів (Козирева, 2009). М. Ш. Магомед-Емінов описав феномен «дуплікації ідентичності», який проявляється у розподіленні «Я» на «Я-до кризової ситуації» та «Я-кризової ситуації». Кожен з цих компонентів має власний набір цінностей, установок та відношення до власної особистості (Магомед-Емінов, 2010). Таким чином, самовідношення особис-

тості стає амбівалентним та може змінювати власну структуру.

Однак при конструктивному проходженні кризи відмічається відновлення позитивного «Я-образу». Людина починає більше цінити власне життя, свою свободу, свою діяльність. Подолання наслідків травми дає відчуття ресурсу, сили та повернення контролю за власним життям. Невеликі проблеми, викликали сильні негативні емоції в минулому, перестають мати значення. З'являється відчуття надії на гарне майбутнє. Людина починає об'єктивно оцінювати власні можливості, що забезпечує стійкість при виникненні труднощів в подальшому. Підвищується соціальна активність та альтруїстичність.

Узагальнюючи досвід вивчення посттравматичного зростання, Д. С. Зубовський виділяє з позитивних новоутворення ціннісно-сислової сфери після травмуючих подій: 1) інтеграція власного Я та підвищення самооцінки – людина починає краще усвідомлювати власну ресурси та слабкості, починає більше поважати себе за подолання важкої ситуації; 2) підвищення цінності міжособистісних стосунків, зокрема з близькими, підвищення чутливості та емпатійності до інших, зміна поведінки щодо спілкування з навколишніми; 3) зміна світосприйняття – підвищення значущості власного життя, зміна цінностей та пріоритетів, осмисленість життя (Ромек, 2004).

Таким чином, можна побачити, що травмуючі події мають високий рівень впливу на

ціннісно-сисловою сферу та її компоненти. Травма може призвести до деструктивних змін психіки, однак при конструктивному проходженні кризи виникають новоутворення, які роблять особистість більш зрілою, свідомою та стійкою та екстремальних ситуацій.

Способи проходження людиною травмуючих подій знов таки залежать від ціннісно-сислової сфери, що безпосередньо доведено сучасними дослідниками. Так Л. Ф. Шестопалова та В. А. Кожевникова стверджує, що «одним з найбільш вагомих утворень, детермінуючих процес саморегуляції та пошуку оптимальних стратегій подолання ситуації, є ціннісно-сислова сфера». Автори зазначають, що на поведінку особистості в та після травмуючих умов впливає процес переосмислення ситуації, розуміння її значення. Лише після такої когнітивної обробки визначаються подальші способи подолання труднощів.

Схожу думку висловлює Л. І. Анциферова, яка підтверджує, що в залежності в особливостей ціннісно-сислової сфери, проходить «психологічна обробка» травмуючих подій, яка власне і впливає на подальші стратегії подолання труднощів. Авторка на перший план ставить «локус Я» та «самокерування», як показники, які характеризують ступінь суб'єктивної контрольованості ситуації. Саме завдяки ціннісно-сисловій сфері проходить оцінка себе, навколишнього світу та майбутнього, визначаються можливі перспективи для діяльності (Анциферова, 1994).

Отже, ціннісно-сміслова сфера має велике значення в процесі адаптації особистості та тісно пов'язана з механізмами адаптації, які забезпечують цей процес. Разом з тим, існує мало даних, як саме пов'язана ціннісно-сміслова сфера особистості з різними механізмами адаптації, особливо серед людей з різним травмуючим досвідом.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Таким чином, травмуюча ситуація відбивається на всіх компонентах ціннісно-сміслової сфери, таких як: цінності та ціннісні орієнтації, смисли та смислові орієнтації, установки та самовідношення. Головними проблемами є втрата усталених цінностей та смислів, проблема пошуку нових або вибір нових стратегій досягнення власних цілей, внутрішні протиріччя через конфлікт суб'єктивної картини світу та навколишньої реальності, втрата довіри до навколишнього світу та себе, проблема переоцінки власного відношення до свого «Я».

Як показано у вищезгаданих дослідженнях, проблема кризи ціннісно-сміслової сфери може стати новоутворенням особистості, що призводить до розвитку, зміцнення, отримання нового досвіду, посилення об'єктивності та реалізму у сприйнятті, посилення екзистенціальних та суспільних цінностей та смислів. Разом з тим, якщо людина не виходить з кризи, це може призвести до порушення її розвитку, деструкції «Я-концепції», втрати контакту із суспільством та реальністю вза-

галі.

Результати аналізу вказують на те, що ціннісно-сміслова сфера відіграє велику роль у подоланні людиною наслідків травми, а саме – тісно пов'язана з адаптаційними механізмами особистості. Це є показником великого значення акценту психологічного супроводу саме на ціннісно-сміслову сферу людей, які пережили травмуючі події.

Враховуючи результати дослідження, вбачаємо за потрібне дослідити експериментально вплив травмуючих подій на компоненти ціннісно-сміслової сфери та зв'язок компонентів ціннісно-сміслової сфери з адаптаційними механізмами на прикладі людей, які мають травмуючий досвід.

#### References:

- Ancyferova, L. I. Lichnost v trudnyh zhiznennyh usloviyah / L.I. Ancyferova // Psihologicheskij zhurnal. – 1994. - №1 (15). – S. 143-154.
- Bojkova, V. A. Vliyanie stressiruyushih situacij na zhiznenno-smyslovyje determinanty lichnosti / V.A. Bojkova, T.A. Podruzhkina, E.Yu. Stepkina // Vestnik SPbGU Gosudarstvennoj protivopozharnoj sluzhby Rossii. – 2012. – №1. – S. 122-127.
- Dzyuba, T. M. Psihotravmuyucha situaciya v zhittyediyalnosti lyudini: zmist, osoblivosti, naslidki / T.M. Dzyuba // Aktualni problemi psihologiyi: zb.nauk.prac Institutu psihologiyi G.S. Kostyuka NAPN Ukraini. – 2012. – №15. – S.1-12.
- Ilyina, Yu. Yu. Kriza socialnoyi identichnosti yak naslidok

- travmuyuchih podij / Yu.Yu. Ilyina, V. Krasnyuk // Problemi ekstremalnoyi ta krizovoyi psihologiyi. – 2015. – №17. – S.120-127.
- Kozyreva, T. S. Strukturnye komponenty identichnosti lichnosti s priznakami posttravmaticheskikh stressovyh sostoyanij: avtoref.na soisk.uch.st. kandidata psihologicheskikh nauk: spec. 19.00.01 / T.S. Kozyreva. – Novosibirsk, 2009. – S.21-23.
- Kokun, O. M. Stresogenni chinniki bojovoyi diyalnosti, sho zumovlyuyut viniknennya u vijskovoslužhbovciv posttravmatichnih stresovih rozladiv / O.M. Kokun, I.O. Pishko, N.S. Lozinska // Problemi ekstremalnoyi ta krizovoyi psihologiyi. – 2017. – №22. – S.143-150.
- Kolesnichenko, O. S. Faktorna struktura stijkosti do bojovoyi psihologichnoyi travmatizaciyi u pravoohoronciv stijkogo tipu z riznim rivnem travmatichnosti bojovogo dosvidu / O.S. Kolesnichenko // Psihologichnij chasopis. – 2019. – №1 (21). – S. 250-264.
- Krivokin, N. I. Ekzistencijne pereosmyslennya travmuyu chogo dosvidu uchastnikami bojovih dij v Afganistani: poglyad cherez roki / N.I. Krivokin // Problemi ekstremalnoyi ta krizovoyi psihologiyi. – 2014. – №14. – S.168-176.
- Litvinenko, O. D. Problema psihotravmi u psihologichnij nauci: osnovni poglyadi ta pidhodi / O.D. Litvinenko // Visnik ONU im. I.I. Mechnikova. Psihologiya. – 2016. - №1 (39). – S. 180-185.
- Magomed-Eminov, M. Sh. Fenomen ekstremalnosti / M.Sh. Magomed-Eminov // Vestnik SPbGU. – 2010. – №1 (12). – S.28-38.
- Mazur, E. S. Psihicheskaya travma i psihoterapiya / E.S. Mazur // Moskovskij psihoterapevticheskij zhurnal. – 2003. - №1.- S. 31- 52.
- Padun, M. Psihicheskaya travma i bazisnye kognitivnye shemy lichnosti / M. Padun, N. Tarabrina // Moskovskij psihoterapevticheskij zhurnal. – 2003. - №1. – S. 121-137.
- Petrova, E. A. Vliyanie detskogo psihotravmaticheskogo opyta na formirovanie irracionalnyh ustanovok vzroslyh / E.A. Petrova // Vestnik NGU. – 2017. – № 1 (99). – S. 44-47.
- Pogorelov, S. V. Osobennosti cennostno-smyslovoj sfery lyudej s raznoj intensivnostyu perezhivaniya ugrozy voznikonoveniya chrezvychajnoj situacii / S.V. Pogorelov // Vestnik Permskogo universiteta. – 2015. – № 3 (23). – S. 109-115.
- Popov, V. M. Vpliv travmuyuchih situacij na formuvannya vivchenoyi bezporadnosti / V.M. Popov // Problemi ekstremalnoyi ta krizovoyi psihologiyi. – 2015. – №17. – S.224-230.
- Romek, V. G. Psihologicheskaya pomosh v krizisnyh situacijah / V.G. Romek, V.A. Kontorovich, E.I. Krukovich. – SPb.: Rech, 2004. – 256 s.
- Semke, V. Ya. Psihologicheskaya model travmaticheskogo stressa na primere posttravmaticheskikh stressovyh rasstrojstv / V.Ya. Semke, I.Ya. Stoyanova, S.A. Oshaev // Vestnik TGU. – 2005. – S. 123-129.
- Trubicina, L. V. Process travmy / L.V. Trubicina. – M.: Smysl, 2005. – 218 s.
- Utyuganov, A. A. Cennostno-smyslovoj aspekt izucheniya posledstvij boevogo stressa / A.A. Utyuganov // Sibirskij pedagogicheskij zhurnal. – 2009. – №2. – S.345-352.
- Ciring, D. A. Travmiruyushie sobytiya kak faktor, determiniruyushij formirovanie lichnostnoj bezpomoshnosti u detej / D.A. Ciring // Obrazovanie i nauka. – 2008. – № 6(54). – S.85-91.
- Shestopalova, L. F. Osobennosti izmenenij lichnosti i socialnogo funkcionirovaniya u zhertv ekstremalnyh situacij / L. F. Shestopalova, V.A.

Kozhevnikova Mezhdunarodnyj medicinskij zhurnal. – 2010. – №1. – S. 6-10.

Yakushkin, N. V. Cennostno-smyslovye harakteristiki lichnosti v postkatastofnyj period / N.V. Yakushkin // Vestnik VGMU. – 2016. - №1 (5). – S. 1-5.

### **Motkov Stanislav**

*Post-graduate student of the Psychology Department of Donbass State Pedagogical University, Slovyansk (Ukraine)*

## **PECULIARITIES OF THE VALUE-SENSE SPHERE OF PEOPLE SURVIVED A TRAUMATIC EXPERIENCE**

### **ABSTRACT**

The article presents the theoretical research of the value-sense sphere in the personality structure of people survived traumatic experiences. The author analyzes the modern research works studied the value-sense sphere of people experienced traumatic events. The article shows that this topic is urgent nowadays; though the common approach to the peculiarities of value-sense sphere of people survived traumatic experiences doesn't give proper and deep comprehension of this issue. To research theoretically some peculiarities and characteristics of separate components of value-sense sphere of people survived traumatic experiences is the task set in the article.

The article proves that key changes of values and value orientations are reflected in loss of an individual's own selfhood in a new non-typical situation. A traumatized individual experi-

ences an inner conflict arisen because of the necessity to set new values or to choose drastically new approaches in achieving them. People who lost their value orientations begin to pattern their behaviour according to the basic, egoistic necessities. The article ascertains that an individual faces the problem of personal senses as a result of his/her traumatic experience. Senses, that were behavioural patterns for the individual before, can become irrelevant in a new situation. It evokes the feeling of inner feebleness, inability to be oriented in own existence and entity. Life sense orientations of such individual also undergo important changes. As a result of a traumatic experience, the individual loses faith and belief in benevolence of this world and, in its turn, becomes excessively suspicious, has feeling of mortification and resentment against other people, abnormal anxiety and uneasiness because of surrounding world dangers. Personal self-regard is changed to a great extent. Being unable to control a situation, such individual feels helplessness and feebleness, inability to influence his/her destiny and life. The individual has negative self-regard and feels negative regard and disrespect of other people. On the one hand, the individual craves for necessity of personal changes; on the other hand, this individual suffers and experiences fear of these changes. Very often self-condemnation appears because of own inability to influence properly a situation. However, as a consequence of such crisis of the value-sense sphere, the individual can achieve new accomplishments; this

© *Motkov C. O.*

makes him/her more stress-resistant, mature, encourages to appreciate wider existential senses and values.

The author summarizes the obtained data and establishes prospects for further research work.

**Key words:** stress, trauma, value-sense realm, values, senses, guidelines, self-regard, identification, mechanism of adaptation.

### **Мотков Станислав Олегович**

*Аспирант кафедры психологии Донбасского государственного педагогического университета, г. Славянск (Украина)*

## **ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ С ТРАВМИРУЮЩИМ ОПЫТОМ**

**Аннотация.** В исследовании представлено теоретическое исследование проблемы особенностей ценностно-смысловой сферы личности, обладающей травмирующим опытом. Автором проанализированы современные работы исследователей по проблеме особенностей ценностно-смысловой сферы жертв травмирующих событий. Показано, что данная тема на сегодня актуальна, однако недифференцированный подход к проблеме особенностей ЦСС у жертв травмирующих событий не дает возможности глубокого понимания этого вопроса. Поставлена задача исследовать теоретически особенности отдельных компонентов ценностно-смысловой сферы людей с травмирующим опытом.

Показано, что ключевыми изменениями ценностей и ценностных ориентаций является их потеря в новой, нетипичной ситуации. Человек переживает внутренний конфликт, возникающий из-за необходимости установления новых ценностей или выбора новых подходов к их достижению. Отмечено, что лица, которые теряют ценностные ориентиры, часто начинают ориентироваться на базовые, эгоистические потребности. Установлено, что в результате травмирующих событий, личность сталкивается с проблемой личностных смыслов. Смыслы, на которые человек ориентировалась прежде, в новой ситуации могут стать неуместными. Это вызывает чувство внутреннего бессилия, невозможности сориентироваться в собственном бытии. Важных изменений испытывают установки личности. Вследствие травмирующих событий личность теряет веру в доброжелательность мира, вызывает чрезмерную подозрительность, чувство обиды на других людей, повышенную тревогу из-за опасности окружающего мира. Значительно изменяется самоотношение личности. Вследствие не контролируемости ситуации, личность чувствует беспомощность и упадок сил, невозможность влиять на собственную судьбу. Человек сам негативно относится к себе и чувствует негативное отношение окружающих. С одной стороны испытывает необходимость личностных изменений, с другой - страх перед этими изменениями. Часто возникает самообвинений через собственную неспособ-

© Мотков С. О.

ность влиять на ситуацию. Однако отмечено, что в результате подобного кризиса ценностно-смысловой сферы, человек приобретает новые новообразований, делают ее более стрессоустойчивым, зрелой, побуждают ценить более глобальные, экзистенциальные смыслы и ценности.

Автором обобщены полученные данные и установлено перспективы для дальнейших исследований.

**Ключевые слова:** стресс, травма, ценностно-смысловая сфера, ценности, смыслы, установки, самоотношение, идентификация, адаптационные механизмы.

Дата отримання статті: 27.04.2019

Дата рекомендації до друку: 06.05.2019

Дата оприлюднення: 05.06.2019

© Мотков С. О.