

Кресан О. Д. Переживання та усвідомлення травматичних подій сучасними студентами / О. Д. Кресан // *Психологічна допомога особистості в кризових соціокультурних умовах* : тези Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 29–30 жовтня 2015 року / за наук. ред. С. Д. Максименка, З. Г. Кісарчук. К. : Логос, 2015. С. 18–21.

УДК 159.923.2:159.9-057.875

Кресан О.Д.

Ніжинський державний університет ім. М. Гоголя

Переживання та усвідомлення травматичних подій сучасними студентами

Актуальність дослідження. Сучасний світ сповнений катаклізмів та труднощів, особливо в епоху модернізації та появи все нових наукових і технічних новацій. Сучасна людина стає все чутливішою до побутових та соціальних незручностей, тому коло подій, які можуть травмувати, принести неприємності для кожної людини, існують постійно.

У підлітковому та юнацькому віці таких подій стає більше внаслідок вікових особливостей, що пов'язані з формуванням внутрішнього світу та становленням особистості. Сучасні студенти – це юнаки віком від 17 до 23 років, тому по відношенню до них мають місце всі психологічні особливості та проблеми юнацького віку. Наприклад, вони тяжко переживають самотність, розлуку з друзями, коханими, зміну соціального оточення, непорозуміння у спілкуванні з іншими людьми, особисті невдачі.

Тому **метою** нашого дослідження є виділення тих психологічних особливостей переживання та усвідомлення студентами травматичних подій, які допоможуть запобігти психотравмам та успішно пережити травматичні події у разі їх виникнення.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Під травматичними подіями ми розуміємо ті життєві події, які мають для особистості стресовий, негативний чи болісний характер, з якими їй складно впоратися, вирішити, які приносять страждання, труднощі в адаптації, проблеми в особистому і професійному житті тощо (Р. Лазарус, Р. К. Питман, Ф. Є. Василюк, Є. С. Калмикова, М. Ш. Магомед-Емінов, Н. В. Тарабрина, Т. М. Титаренко, Л.В. Трубіцина та ін.).

Згідно DSM-III, травма підтверджується, коли подія: 1) несподівано і явно знаходиться за межами звичайного досвіду людини; 2) регулярно переживається знову тим чи іншим способом; 3) здатна викликати стійке уникнення стимул-реакцій, пов'язаних з травмою, або оціпеніння загальної чутливості; 4) здатна стимулювати стійкі симптоми підвищеного збудження, якого не було до травми [4, с. 11]. Тобто визначення травми дається через наслідки події. У сучасному житті травматичними подіями для особистості можуть бути кризові явища, які відбуваються в суспільстві, військові дії, економічні та політичні труднощі, а також події особистого характеру – втрати, конфлікти, різка зміна звичного життя людини. В житті сучасних

студентів психотравмуючі події суспільства (військовий конфлікт в Україні, мобілізація, зростання цін, інфляція, політична нестабільність) накладаються на особисті події, що відбуваються в юнацькому віці – закоханість, здобуття професії, створення власної сім'ї, стосунки з друзями, близькими, пошук роботи тощо. Тому важливо визначити ті психологічні чинники переживання та усвідомлення травматичних подій, які допоможуть у запобіганні психотравм та в усуненні наслідків травматичних подій.

Для цього ми виділили деякі психологічні закономірності переживання та усвідомлення травматичних подій у юнацькому віці.

1. Усвідомлення та переживання травматичних подій має у цей період *всеохоплюючий характер*. Подія переживається як дуже значна, загрозлива, іноді навіть катастрофічна. Навіть, якщо масштаб події є незначним для інших людей, суб'єктивно подія для особистості в цей період виступає як серйозне випробування. Це пов'язано в першу чергу з віковими особливостями – формуванням внутрішнього світу юнака, осмислення свого «я», а також із незначним досвідом вирішення серйозних життєвих труднощів у цьому віці.
2. Висока чутливість до власних травматичних подій і ситуацій при зовнішній байдужості до суспільних проблем, подій соціального оточення і навіть до ситуації близьких людей. Цю особливість можна назвати *суб'єктивним егоцентризмом* у сприйманні та переживанні життєвих труднощів. Серед юнаків (особливо в ранній юності) поширене сприймання світу як ворожого, де ніхто не готовий прийти тобі на допомогу. При цьому переживання власних труднощів і проблем затьмарює для молодого людини той факт, що поруч можуть бути інші люди, які також переживають складну ситуацію чи психотравму. Звісно, що мова йде не про всіх юнаків, оскільки наявність соціального інтересу та соціальної активності особистості (А.Адлер) допомагає подолати цей егоцентризм і включитися і соціальне життя, досягати поставлених цілей і долати травматичні події. Слід зазначити, що ця «егоцентрична» тенденція змінюється з першого по п'ятий курс у бік підвищення соціальної активності та появи більшої зацікавленості в житті країни та суспільства.
3. Переживання психотравми у студентському віці, так само, як і в інші періоди, характеризується сильною *емоційністю* особистості, зокрема наявністю таких негативних емоцій, як страх, тривога, відчай та ін. (І.Ялом, Д.Калшед, С.Крістіансон, Л.В.Трубицина та ін.). Причому ці емоції досить важко долаються особистістю, коли немає досвіду такого подолання і переживання. Тому серед студентів розповсюдженими можуть бути різні види «полегшувачів» страждань та засоби для зняття стресу, такі як вживання психотропних речовин, втеча від реальності у віртуальний світ тощо.

Висновки. Для сучасних студентів значна кількість травматичних подій зумовлена як нестабільністю в суспільстві, так і особистісними труднощами. Переживання та усвідомлення студентами травматичних подій характеризується масштабністю та підвищеною суб'єктивною значущістю і

всеохоплюючим характером. Також важливою особливістю є егоцентричність у переживанні травматичних подій юнаками, а також підвищена емоційність, що у поєднанні з вище вказаними ознаками може призводити до серйозних психологічних наслідків. Все це робить необхідним створення моделей психологічної профілактики та допомоги студентам, що дасть змогу запобігати травмуючим подіям та мінімізувати їх наслідки для особистості.

Література

1. Калмыкова Е.С. Реконструкция психической травмы: восстановление связи времен и событий / Е.С.Калмыкова // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2003 – № 3 (сентябрь).
2. Калшед Д. Травма и душа: Духовно-психологический подход к человеческому развитию и его прерыванию / Дональд Калшед. – М.: Когито-центр, 2015. – 488 с. – (Серия «Современная психотерапия»).
3. Титаренко Т.М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления / Т.М.Титаренко. – К.: Людопринт Україна, 2009. – 277 с.
4. Трубицына Л. В. Процесс травмы /Л. В.Трубицына – М.: Смысл; ЧеРо, 2005.— 218 с. – (Серия «Теория и практика психологической помощи»).

Kresan O.D.

Experience and realization of traumatic events by modern students