

TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF SCIENCE AND TEACHING METHODS

Abstracts of XVI International Scientific and Practical Conference

Sofia, Bulgaria
(April 22-24, 2024)

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ В ДИТЯЧОМУ ВІЦІ

Шевчук Вікторія Валентинівна

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки
Національного університету «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»

У сучасній психологічній літературі трапляються різні дефініції, які стосуються розгляду поняття «психологічна травма». ТРАВМА ПСИХІЧНА – травма, що виникла в результаті дії на психіку людини особисто значущої інформації і здатна через недостатність механізмів психологічного захисту та наявності певних рис особистості призвести до розвитку психічного захворювання [1, с. 311].

Поняття «психічна травма» в науковій літературі з'являється вперше наприкінці ХІХ століття. Узагальнення еволюції перших наукових уявлень про природу і сутність поняття «психотравма» знаходимо в публікаціях Зігмунда Фрейда. Під час розгляду у своїх дослідженнях роботи Д. Брейера з однією зі своїх істеричних клієнток Фрейд зауважив, що майже всі симптоми її істерії виявлялись наслідком так званих психічних травм (З. Фрейд, 1989). Саме це і спричинило активне привернення уваги тогочасної психологічної спільноти до глибинного змісту цієї тематики і самого поняття «психічна травма». Натепер поняття «психічна травма» є досить вживаним у сучасній психологічній науці. Проте наявні суттєві розбіжності в трактуванні зазначеного феномена. З одного боку, це пов'язане з висвітленням тільки одного певного аспекту (відповідно до наукової школи або напряму), який видавався найважливішим. З іншого боку, невпорядкованість у визначенні зумовлена складністю та суб'єктивністю переживань травмівних подій, що утруднює їх чітку систематизацію і узагальнення за якимось критеріями. Термінологія, що використана для надання описових характеристик змістового складника поняття «психотравма», повністю віддзеркалює приналежність її автора до певного професійного напряму (медицини, психології) або наукових течій (психоаналізу, біхевіоризму, гуманістичної психології, екзистенційної психології та ін.) [2, с. 69].

«Травму можна розуміти як досвід перетворення на об'єкт; жертву чужого гніву, байдужості природи чи власних фізичних і психологічних обмежень. Разом із болем і страхом, пов'язаними зі згвалтуванням, бойовою травмою чи стихійним лихом, приходять маргінально стерпне відчуття безпорадності, усвідомлення того, що власна воля та бажання стають несуттєвими для перебігу подій, залишаючи по собі сприйняття себе як пошкодженого, забрудненого приниженням, болем і страхом, які нав'язала подія або фрагментоване сприйняття себе», — Девід Шпігель (David Spiegel).

Найновіша версія Міжнародної класифікації хвороб (Всесвітня організація охорони здоров'я, 2018 р.) – МКХ-11 вважає подію травматичною, якщо вона надзвичайно загрозлива чи жахлива. Травматичну подію не можна визначити як об'єктивну конкретну подію, а радше як суб'єктивний досвід, визначений травматичним чи нетравматичним через власне його сприйняття, оцінку та інтерпретацію. За словами Томпсона, травматичний стрес у дитинстві стосується фізичних та емоційних реакцій дитини на небезпечні для життя події або на події, що загрожують фізичній цілісності дитини чи когось критично важливого для неї. Події перевищують здатність дитини впоратися зі збудженим почуттям жаху, безсилля та сильного фізіологічного подразнення. Переживання травматичних подій може глибоко вплинути на готовність дитини довіряти іншим людям, на її відчуття особистої безпеки та на ефективність орієнтування в життєвих змінах. Травма часто порушує або руйнує уяву, чи змушує травмованих людей відчувати, як їхня уява знову повертає їх до небезпеки. Відсутність уяви та здатності уявити зміни в житті означає, що людині буде складно організувати та змінити щось для себе в майбутньому[3, с. 21].

Саме тому психологічна допомога дітям, які пережили травматичну подію, покликана насамперед знизити ризик появи посттравматичних розладів, а також сприяти розвитку стресостійкості, яка надалі допоможе адаптивно долати стресогенні події.

З психологічної точки зору психічна 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 (Н. Тарабріна, Л. Трубіцина, Н. Саржвеладзе, І. Погодіна). У цьому контексті важливим критерієм виникнення травми є не сама травмуюча подія, а суб'єктивна її інтерпретація (Н. Пов'якель, Л. Пергаменщик, С. Гончарова, М. Яковчук). Тут уже можна прослідкувати і вносити лінію розподілу психічної травми на суто психічну і психологічну, оскільки потенційно травмуюча подія може викликати або, навпаки, може не викликати психологічну травму в особистості залежно від суб'єктивної значущості ситуації для індивіда та системи механізмів психологічного захисту й інтерпретації її. Проте, незважаючи на певні відмінності в трактуваннях психологічної травми в медичному та психологічному аспектах, спільною рисою для них є те, що виникнення травми пов'язане з певними надзвичайними подіями та інтенсивними й негативними емоційними переживаннями (страху, жаху, безпорадності, втрати контролю тощо).

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 фобія 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, регресія (повернення до форм поведінки, яка характерна для більш раннього вікового періоду – втрачаються навички охайності, з'являється смоктання пальців), змінюється система відносин підлітка, зникають навички та вміння налагодження взаємовідносин з людьми, з'являється дезадаптація у спілкуванні та в поведінці.

Тому пошук ефективних методів здійснення психологічної допомоги дітям і підліткам у ситуаціях переживання ними стресових ситуацій є необхідним і особливо актуальним. Виклад основного матеріалу. Надзвичайні ситуації є частиною нашого повсякденного життя: аварії, стихійні лиха, пожежі, насильство, а особливо воєнні дії на території нашої країни, несуть в собі загрозу соціальної дезадаптації, суїциду, зростання випадків насильства, нервово-психічних та психосоматичних страждань. Однією із вразливих категорій населення, яка підпадає під вплив психотравмуючих ситуацій у суспільстві, є діти, котрі достатньо гостро сприймають події, які змінюють константність, надійність, безпечність оточуючого середовища. Несформованість психіки у дітей і підлітків, слабкий вольовий контроль емоційних реакцій, сильна дія підкоркових структур на функціональний стан центральної нервової системи обумовлюють специфічні наслідки впливу психологічної травми. Що ж стосується поняття «психотравма», то згідно з сучасними уявленнями про стрес, останній стає психотравмою, коли наслідком дії стресора стає порушення у психічній сфері дитини аналогічно до порушень у соматичних процесах. У якості стресора у таких випадках виступає травматична стресова подія, яка характеризується раптовістю, руйнівною силою, інтенсивністю. Ця подія часто пов'язана з фактом або загрозою смерті, серйозного тілесного ушкодження чи сексуального насильства. Вона несе дитині абсолютно нову інформацію, яку необхідно інтегрувати в попередній життєвий досвід. Н.В. Тарабрина виділяє два типи психотравмуючих подій: короткострокову і постійну (повторювану) [3, с. 21].

Тип 1. Короткострокова, несподівана травматична подія (сексуальне насильство, природні катастрофи, ДТП, вибухи, стрілянина). Тип 2. Постійний вплив з повторенням травматичного стресора – серійна травматизація або пролонгована травматична подія (повторювана травматична дія). Психологічна травма може змінити уявлення дитини про світ і про себе. Під загрозою виявляються почуття стабільності і безпеки світу. Реакція дітей на травматичну подію залежить від ситуації, віку дітей, їхніх психологічних особливостей, навичок опанування кризових ситуацій, від того, як взаємодіють з ними їхні батьки, піклувальники та інші дорослі. У дітей і підлітків виявляються такі ж реакції дистресу, що й у дорослих. Але у них також можуть виникати деякі специфічні реакції, які більш детально описані у таблиці 1.

Ознаки психологічних травм у дитячому віці

Віковий період	Характеристика
Ранній та дошкільний вік	Злість, повернення до більш ранніх форм поведінки, неконтрольований плач, тремтіння зі страху, страх самотності, тривога, дратівливість, проблеми з харчуванням.
Молодший шкільний вік	Відсутність апетиту, проблеми із харчуванням, порушення нічного сну, недовірливість, переживання з приводу майбутнього, байдуже ставлення до школи, потреба часто ходити до туалету, відчуття, що тебе не люблять, скарги на біль в животі та головний біль.
Підлітковий вік	Низька самооцінка, регулярний біль у шлунку та головний біль, недовіра, бунтарська поведінка, втрата ілюзій, злість.

Дитячі психологічні травми можуть мати серйозні наслідки, які можуть проявитися відразу після травми або виявитися через кілька років. Наприклад, діти можуть страждати від посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що проявляється у вигляді нічних жахів, болючих спогадів, тривожності, депресії та інших проблем.

Ознаки дитячої психологічної травми можуть бути різними і залежать від типу травми та віку дитини:

Поведінкові зміни, такі як агресивність, відчуженість, недостатній контакт з оточуючими, страх, плаксивість.

- Емоційні прояви, такі як тривога, страх, депресія, недовіра, зниження самооцінки.
- Фізичні симптоми, такі як головні болі, болі в животі, недоїдання, збільшене використання лікарських засобів.
- Проблеми зі сном, такі як боязнь спати, нічні кошмари, проблеми зі засинанням.

Дитячі психологічні травми можуть мати різноманітні форми і проявлятися по-різному в залежності від ситуації та індивідуальних особливостей дитини. Серед найбільш поширених видів дитячих психологічних травм можна виділити такі:

Емоційна травма - пов'язана з негативними емоційними досвідами, такими як страх, тривога, стид, відчуття відкинення та інші.

1. Фізична травма - пов'язана з тілесними ушкодженнями, які можуть бути заподіяні дитині через насильство, нещасні випадки, бійки та інші ситуації.

2. Сексуальна травма - пов'язана з непристойною поведінкою дорослих або старших дітей, що може призвести до статевого насильства, згвалтування або інших форм сексуальної експлуатації.

3. Соціальна травма - пов'язана з соціальним відкиданням, булінгом, дискримінацією, зневаженням, знуцанням та іншими формами негативної соціальної поведінки.

4. Травма через втрату - пов'язана зі смертю близьких людей, розлученням батьків, переїздом, від'їздом у військо або за кордон, від'їздом до іншого міста та іншими формами розриву зв'язку зі знайомим оточенням.

5. Травма через неналежне виховання - пов'язана зі знуцанням, насильством, зневаженням батьків або інших дорослих, які повинні займатися вихованням дитини.

Дитячі психологічні травми можуть залишити довготривалі наслідки, які можуть вплинути на життя людини протягом усього її подальшого життя. Наприклад, можуть виникнути проблеми з самооцінкою, розвитком міжособистісних стосунків, розладами настрою, тривожністю, страхами, відчуттями вини та безнадії, посттравматичними розладами.

Дитина, яка була психологічно травмована, може мати складнощі у взаєминах з іншими людьми, зокрема з батьками, друзями, колегами, іншими членами суспільства. Вона може бути схильною до конфліктів, зневіри, агресії, а також може мати складнощі з довірою до інших людей. Також може виникнути недовіра до своїх власних емоцій та важко виражати свої почуття.

Також дитина, яка була психологічно травмована, може мати складнощі зі здоров'ям. Це може включати зниження імунної системи, ризик розвитку хвороб серця та інших захворювань.

Однак, важливо пам'ятати, що психологічні травми можуть бути переборені, особливо якщо вчасно надається допомога та підтримка [1].

Список літератури

1. Вплив стресу на організм дитини. Чим можуть допомогти батьки і коли варто звернутися до лікаря. <https://phc.org.ua/news/vpliv-stresu-na-organizm-ditini-chim-mozhut-dopomogti-batki-i-koli-varto-zvertatisya-do>
2. Паливода Л.І. Проблема визначення понять «психологічна травма» у психологічних проєкціях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Том 32 (71) № 6. С 68-72.
3. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події. Навчально-методичний посібник / Автори-упоряд. : Н. Вааранен-Валконен, Н. Заварова, за заг. ред. О. Калашник. К.: 2022. 104 с.