УДК 159.98:615.851]:159.923

Гриньова Н.В.

к.психол.н, доцент кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, grineva-n@ukr.net

Україна, Умань

ДІАГНОСТИКО-КОРЕКЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ МЕТОДУ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ У ПІЗНАННІ ПСИХОТРАВМ ОСОБИСТОСТІ

У статті розкрито діагностико-корекційні можливості методу позитивної психотерапії у пізнанні психотравм особистості. Розглянуто трактування поняття психотравма в наукових джерелах. Викладено результати експериментального дослідження психотравм особистості з використанням психодіагностичних методик. Представлено авторський соціально-психологічний тренінг «Крізь випробування до зростання». Викладно результати експериментального дослідження особистісних змін учасників після проходження тренінгу.

Ключові слова: діагностико-корекційні можливості, психотравма, позитивна психотерапія.

Постановка проблеми. Сучасна ситуація в практичній психології та психотерапії потребує розвитку методів, які були б ефективні і економічні. У той час, як багато існуючих психотерапевтичних методів відштовхуються від позиції порушення або хвороби, психотерапія потребує іншого образу дій, при якому замість розладів відправною точкою слугують можливості розвитку і здібностей.

Метод позитивної психотерапії ефективний у виявленні психологічної травми, перетворенні її у досвід, відновленні втрачених мрій, знаходженні нових цінностей та орієнтирів, гармонізації життя після пережитого.

Позитивна психотерапія допомагає розкрити наявність і правильність застосування внутрішніх ресурсів , які у людини присутні з надлишком. Одна

з переваг позитивної психотерапії, є те, що вона сама легко вбудовується в процес консультування та добре поєднується з іншими методами, такими як робота з символами, з малюнками, з метафоричними предметами. Іншими безсумнівними перевагами методу є: чітка структура ведення клінічної бесіди, яку Н. Пезешкіан назвав 5-ступеневою системою консультування, чіткий опис базових конфліктів, актуальних первинних та вторинних потреб і наявність конкретних технік роботи на кожному етапі, застосовуючи до кожного конкретного випадку, зокрема в роботі з наслідками пережитих психотравм [1].

Психологічна травма (психотравма, грец. psyche – душа, trauma – пошкодження, потрясіння) – це залишкові явища афективних переживань особистості, що зумовлені зовнішніми подразниками, спричиняють психічний дискомфорт і виявляють патогенний вплив на особистість. У метафоричному значенні психотравма – це будь-яке потрясіння психіки, що спричиняє сильний вплив на функціонування особистості та її подальший розвиток [2].

Дослідженням психотравми, її психологічним змістом та структурою, значущості у змінах станів психічного та фізичного здоров'я людини, займаються вчені різноманітних галузей психологічної науки та вчені граничних галузей знань: І.А. Алексєєва, Дж. Боулбі, О.М. Волкова, А. Гугенбюль, О.Г. Дозорцева, Н.О. Зінов'єва, Д. Єнікєєва, Д. Калшед, А.І. Красило, П.А. Левін, Д. Лейн, І.Г.Малкова - Пих, І.І. Мамайчук, А. Міллер, І. Молодик, А.А. Осипова, Н. Пезешкіан, Н. Сарджveладзе, С.Л. Соловйова, Н.В. Тарабріна, Л.В. Трубіцина, Б. Фоа, О.М. Черепанова та ін. У вітчизняній психології дослідження проблеми «психотравма» носять розрізнений і фрагментарний характер. Значною мірою це пов'язано, з досить відомими соціальними причинами – умовами, які не заохочують аналіз явищ, що відображають сприйняття людиною оточуючої її дійсності як загрожуючої і нестабільної. На фоні високої актуальності соціально-психологічного вивчення феноменів психічної травми, стримуючий вплив на

емпіричні дослідження чинить відсутність узгодженості теоретичної позиції, спільних концептуальних моделей і методичних розробок, що дозволить достатньо повно і всесторонньо аналізувати цей феномен і порівнювати результати його вивчення [3].

Мета статті – розкрити діагностико-корекційні можливості методу позитивної психотерапії у роботі з людьми, що пережили психологічну травму (психотравму).

Виклад основного матеріалу. Експериментальне дослідження проводилося в Українському інституті Позитивної крос-культурної психотерапії та менеджменту. В експериментальному дослідженні було задіяно 43 особи (12 чоловіків та 31 жінка, віком 29-47років) – здобувачів післядипломної освіти. Для дослідження та встановлення наслідків пережитих психотравм учасників експериментальної групи, ми використали такі методики: «Шкала оцінки впливу травматичної події» Горовиця-Вілнера; «Диференціальна діагностика депресивних станів» (А. Жмурова); Вісбаденський опитувальник методу позитивної психотерапії і сімейної психотерапії (WIPPF) Н. Пезешкіана (у співпраці з Х. Дайденбахом).

За результатами методики «Шкала оцінки впливу травматичної події» Горовиця-Вілнера виявлено: у 39,53% випробовуваних не перевищують норми несприятливі емоційно-особистісні особливості, що розвинулися як наслідок суб'єктивного сприйняття загрози; 23,25% досліджуваних мають переважаючою реакцією на стресор «збудливість» і їм притаманні такі характеристики: як злість і дратівливість, гіпертрофована реакція переляку, труднощі з концентрацією, психофізіологічне збудження, обумовлене спогадами, та безсоння; 16,29% досліджуваних мають таку реакцію на стресор як «вторгнення», його симптоми проявляються в нічних кошмарах, нав'язливих почуттях, образах або думках; у 20,93% досліджуваних переважаюча реакція «уникнення», якій притаманні спроби пом'якшення або уникнення переживань, пов'язаних з травматичним подією, зниження реактивності.

За методикою «Диференціальна діагностика депресивних станів» (А. Жмурова) виявлено: що у 13,95% досліджуваних депресія відсутня, 34,88% досліджуваних мають ознаки мінімальної депресії, які можуть супроводжуватись нечітким станом, що переноситься на всі обставини і проектується на все навколишнє. Присутній страх може бути пов'язаний з певними ситуаціями, об'єктами, особами і виражатися переживанням небезпеки, безпосередньої загрози життю, здоров'ю, благополуччю, престижу; 23,25% досліджуваних мають ознаки легкої депресії, які можуть супроводжуватись афективною пригніченістю у вигляді засмученості, туги з переживанням втрати, безвиході, розчарування, приреченості, ослаблення прихильності до життя, позитивні емоції при цьому поверхневі, й можуть повністю бути відсутніми; 16,28% досліджуваних мають ознаки помірної депресії, яку супроводжує неясне, незрозуміле самій людині почуття зростаючої небезпеки, передчуття катастрофи, напружене очікування трагічного результату. Емоційна енергія діє настільки потужно, що виникають своєрідні фізичні відчуття: «всередині все стислося в грудку, напружилося, натягнулося як струна, ось-ось порветься, лопне...» Тривога супроводжується руховим збудженням, тривожними вигуками, відтінками інтонацій, перебільшеними виразними актами; 11,64% досліджуваних мають явну депресію, їм притаманні: похмурість, озлобленість, ворожість, похмурий настрій з буркотливістю, бурчанням, невдоволенням, неприязним ставленням до оточуючих, спалахами роздратування, гніву, люті з агресією і руйнівними діями.

За Вісбаденським опитувальником методу позитивної психотерапії і сімейної психотерапії (WIPPF) Н. Пезешкіана (у співпраці з Х. Дайденбахом) результати дослідження в експериментальній групі подані в таблиці 1.

Таблиця 1.

Результати дослідження наслідків пережитих психотравм особистості за За Вісбаденським опитувальником

№ п/п	Характеристики	Мінімум	Середній	Максимум
1	Охайність	13,95%	76,74%	9,31%

2	Чистоплотність	23,25%	65,11%	11,64%
3	Пунктуальність	51,16%	13,96%	34,88%
4	Ввічливість	44,19%	27,90%	27,91%
5	Чесність, щирість	30,23%	51,16%	18,61%
6	Діяльність, старанність	23,25%	30,23%	46,51%
7	Обов’язковість	18,61%	44,19%	37,20%
8	Бережливість	27,91%	44,19%	27,90%
9	Вміння слухатись	23,25%	34,89%	41,86%
10	Справедливість	18,60%	30,23%	51,16%
11	Вірність	14,35%	41,46%	44,19%
12	Терпіння	13,95%	48,85%	37,20%
13	Час	32,56%	46,51%	20,93%
14	Контакти	41,86%	27,91%	30,23%
15	Довіра	37,20%	48,45%	14,35%
16	Надія	32,56%	41,46%	25,98%
17	Ніжність, сексуальність	27,91%	51,16%	20,93%
18	Любов	20,93%	41,86%	37,21%
19	Віра, релігія, сенс буття	18,60%	30,23%	51,16%
20	Тіло (відчуття)	23,25%	30,23%	46,51%
21	Професія (діяльність)	13,95%	37,20%	48,85%
22	Контакти	41,86%	27,91%	30,23%
23	Мрії (майбутнє)	37,21%	21,33%	41,46%
24 а	Я – мати	23,25%	44,19%	32,56%
24 б	Я – батько	20,93%	41,87%	37,20%
25	Ти	23,25%	44,19%	32,56%
26	Ми	41,86%	27,91%	30,23%
27	Пра-ми	18,60%	30,23%	51,16%

Аналіз результатів свідчить, що у 46,51% досліджуваних – високий рівень спрямованості до успіху, «працювати як бджола», присутня жага кар’єризму; 41,86% досліджуваних проявляють відданість авторитету та сліпе наслідування; у 51,16% досліджуваних переважає жага справедливості; 51,16% досліджуваних мають оптимістичне та мотиваційне відношення до питань всесвіту, релігії, сенсу буття та до майбутнього.

На основі результатів проведеного дослідження, було розроблено соціально–психологічний тренінг «Крізь випробування до зростання», який направлений на оптимізацію використання внутрішніх ресурсів учасників для подолання ними пережитої психологічної травми та успішної особистісної, професійної реадаптації. Всі учасники були поділені на

тренінгові групи по 14-15 чоловік. Психокорекційні заняття (всього 16) проводилися протягом двох місяців, з частотою зустрічей – 2 рази в тиждень [4].

Тематична програма тренінгу складається з трьох частин:

1. «Цінності особистості». Поставленою метою є визначення і аналіз життєвих цінностей і пріоритетів учасників, які аналізують їх на даний момент, бажані зміни. Опрацьовуються притаманні учасникам актуальні здібності, які потрібні їм для досягнення цілей (всього – 4 занять).

2. «Сила Я». Поставленою метою є визначення реальних можливостей і тих засобів, яких не вистачає для досягнення бажаних цілей. У ході роботи учасники оцінюють свої сили, співвідносять свої можливості й бажання. Також опрацьовуються механізми цілепокладання і планування (всього – 7 занять).

3. «Ресурси особистості». Поставленою метою є виявлення та актуалізація внутрішньої сили особистості, розвиток навичок конструктивного розв'язання складних ситуацій як у професіональній сфері, так і в особистому житті. Збагачення учасників досвідом подолання проблемних ситуацій, збереження впевненості у власних силах, усвідомлення важливих загальнолюдських цінностей і сенсу життя (всього – 5 занять) [4].

Вважається, що існує три напрямки позитивних змін, які відбуваються в результаті переживання психологічної травми – це напрямки росту. Перший напрямок описує мобілізацію прихованих можливостей учасників, які змінюють самовідчуття і роблять людину більш стійкою перед теперішніми та майбутніми можливими психотравмами. Другий напрямок змін вказує на те, що психотравма зміцнює значущі взаємини. Третій напрямок екзистенційний тому, що він зрушує зміни в життєвій філософії людини, її пріоритети щодо сьогодення, майбутнього тощо [6].

Найбільш конструктивна та бажана лінія розвитку у психологічному стані учасників, що пережили психологічну травму є: актуалізація потреби до

позитивних змін в найближчому майбутньому, чітке планування на короткостроковий термін з врахуванням власних сил та можливостей [5].

Перевірка ефективності розробленого тренінгу в методі позитивної психотерапії в якості допомоги в подоланні наслідків психотравми за результатами зіставлення даних з констатувального експерименту показала, що відбулася актуалізація потреби до позитивних змін в найближчому майбутньому, чітке планування своєї діяльності. Почала відзначатися найбільш конструктивна та бажана лінія розвитку у психологічному стані учасників. Завдяки йому учасники переосмислили ті сфери життя, на які вони раніше майже не звертали уваги.

Після проходження тренінгу, повторне обстеження за методикою «Шкала оцінки впливу травматичної події» показало, що змінилися показники симптомів та поведінкових характеристик на травмуючий вплив і виявлено: 48,84% випробовуваних не перевищують норми несприятливі емоційно-особистісні особливості, як наслідок суб'єктивного сприйняття загрози, 20,93% мають переважаючою реакцією на стресор «збудливість» і їм притаманні такі характеристики особистості: злість і дратівливість, гіпертрофована реакція переляку, труднощі з концентрацією, психофізіологічне збудження, обумовлене спогадами, безсоння; 13,95% мають таку реакцію на стресор як «вторгнення», його симптоми проявляються в нічних кошмарах, нав'язливих почуттях, образах або думках; 16,29% переважаюча реакція «уникнення», якій притаманні спроби пом'якшення або уникнення переживань, пов'язаних з травматичним подією, зниження реактивності. Порівняльні результати показано в таблиці 2.

Таблиця 2.

Результати особистісних самозмін учасників тренінгу за методикою «Шкала оцінки впливу травматичної події»

Вплив травматичних подій	**До тренінгу**	**Після тренінгу**
Не перевищують норми	39,53%	48,84%
Реакція на стресор «збудливість»,	23,25%	20,93%
Реакція на стресор	16,29%	13,95%

«вторгнення»		
Реакція на стресор «уникнення»	20,93%	16,29%

За методикою «Диференціальна діагностика депресивних станів» (А. Жмурова) після повторного обстеження виявлено: у 20,93% учасників тренінгу депресія відсутня; 32,56% мають ознаки присутності мінімальної депресії; у 20,93% є ознаки легкої депресії; 16,28% притаманні ознаки помірної депресії; у 9,30% досліджуваних залишились прояви явної депресії. Порівняльні результати показані в таблиці 3.

Таблиця 3.

Результати особистісних самозмін учасників тренінгу за методикою «Диференціальна діагностика депресивних станів» (А. Жмурова)

Прояви депресії	До	Після
Депресія відсутня	13,95%	20,93%
Мінімальна депресія	34,88%	32,56%
Легка депресія	23,25%	20,93%
Помірна депресія	16,28%	16,28%
Явна депресія	11,64%	9,30%

За Вісбаденським опитувальником методу позитивної психотерапії і сімейної психотерапії (WIPPF) Н. Пезешкіана результати збалансованого рівня прояву після проведення тренінгової роботи подані на рис. 4.

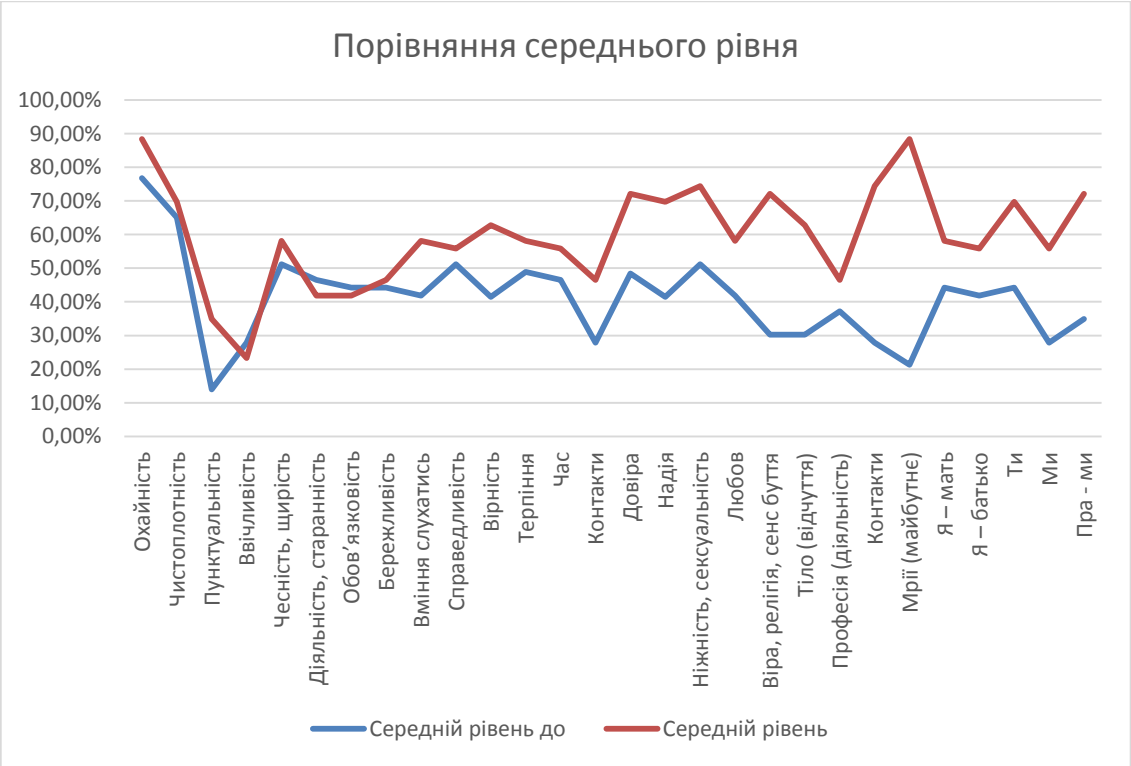


Рис. 4. Результати особистісних самозмін учасників тренінгу за Вісбаденським опитувальником

Після аналізу проведеного дослідження ми побачили, що у досліджуваних стабілізувався рівень спрямованості до успіху, сформувалась готовність працювати протягом тривалого часу для досягнення певної цілі, без втечі в діяльність; відданість авторитету та сліпе наслідування змінилось на вміння раціонально слідувати наказам зовнішнього авторитету та вимоги подібної поведінки від інших; у 55,81% досліджуваних жага справедливості була змінена розвитком поведінки, яка керується розумними судженнями, а не особистими схильностями; у 72,09% присутня релігіозність та зацікавлення питаннями про сенс буття; 72,09% досліджуваних мають оптимістичне та мотиваційне відношення до питань всесвіту, релігії, сенсу буття та до майбутнього, а 4,65% досліджуваних змінили свій індиферентний, песимістичний настрій на більш оптимістичний.

Висновки. Таким чином, результати дослідження підтвердили діагностико-корекційні можливості та ефективність використання методу позитивної психотерапії у подоланні наслідків психологічних травм. Також, цей метод в подальшому можна використовувати для самодопомоги.

Вважаємо, що результати дослідження можуть бути використані в подальших наукових дослідженнях проблеми подолання наслідків психотравм та при професійній підготовці психологів практиків, а також будуть сприяти впровадженню методу позитивної психотерапії в роботу психологів та коректній допомозі людям, що пережили психологічні травми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. М. : Институт позитивной психотерапии, 2006. 464 с.
2. Кровяков В.М. Психотравматология. М. : Медицина, 2005. 350 с.
3. Семенова Ю.С. Психотравма (психологическая травма): дискуссионные вопросы медицины и психологии. Український науково-медичний молодіжний журнал, 2011. №3. С. 50–56.
4. Гриньова Н., Слободян С. Дослідження психотравм особистості та шляхи їх корекції у форматі позитивної психотерапії. Психологічний журнал. 2019. №3. С. 39–47.
5. Магомед-Эминов М.Ш., Квасова О.Г., Савина О.О. Посттравматический рост как модель реагирования на геополитический кризи. Современные исследования социальных проблем. Красноярск : Научно-инновационный центр, 2015. №1(21). С. 7.
6. Литвиненко О.Д. Ритми у психіці індивіда. Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія. 2016. Т. 21. Вип. 1 (39). С. 180–189.

Hryniova N.

PhD of Psychological,Associate Professor of Psychology chair,

Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, grineva-n@ukr.net

Ukraine, Uman

DIAGNOSTIC AND CORRECTIONAL OPPORTUNITIES METHOD OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY IN KNOWLEDGE OF PSYCHOTRAWM PERSONALITY

Diagnostic and correction possibilities of the method of positive psychotherapy in cognition of psycho-traumas of the person are revealed in the article. The interpretation of the concept of psycho-trauma in scientific sources is considered. The results of an experimental study of personality trauma using psychodiagnostic techniques are presented. The author presented the author's social-psychological training "Through the test for growth". The results of the experimental study of the changes of participants after the training are outlined.

Keywords: diagnostic and correction possibilities, psychotrauma, positive psychotherapy.

References

1. Pezeshkyan N. Psykhosomatyka y pozytyvnaia psykhoterapyia. M. : Ynstytut pozytyvnoi psykhoterapyy, 2006. 464 s.

2. Kroviakov V.M. Psykhotravmatolohyia. M. : Medytsyna, 2005. 350 s.

3. Semenova Yu.S. Psykhotravma (psykholohycheskaia travma): dyskussyonnыe voprosы medytsynы y psykholohyy. Ukrainskyi naukovo-medychnyi molodizhnyi zhurnal, 2011. №3. S. 50–56.

4. Hrynova N., Slobodian S. Doslidzhennia psykhotravm osobystosti ta shliakhy yikh korektsii u formati pozytyvnoi psykhoterapii. Psykholohichnyi zhurnal. 2019. №3. S. 39–47.

5. Mahomed-Эmynov M.Sh., Kvasova O.H., Savyna O.O. Posttravmatycheskyi rost kak model reahyrovanyia na heopolytycheskyi kryzy. Sovremennыe yssledovanyia sotsyalnыkh problem. Krasnoiarsk : Nauchno-ynnovatsyonnыi tsentr, 2015. №1(21). S. 7.

6. Lytvynenko O.D. Rytmy u psykhitsi indyvida. Visnyk ONU im. I.I. Mechnykova. Psykholohiia. 2016. T. 21. Vyp. 1 (39). S. 180–189.