Довгань Д.О.
здобувач вищої освіти 164 групи
Шеленкова Н.Л.
к.психол.н., доц., доц.кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОЛОДІ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

Проблема вивчення негативних психічних станів та їх впливу на поведінку людини розглядалася як з позицій психології, так і в психофізіології та психотерапії посттравматичних і гостротравматичних розладів.

Особливості соціально-психологічних характеристик сучасного молодого покоління, створюють труднощі адаптації до реальної загрози. Ціною ефективності діяльності в подібних умовах є виснаження фізіологічних і психологічних ресурсів. Однак психологічні особливості особистості визначають не тільки час, протягом якого людина може успішно діяти в екстремальних умовах, а й наскільки швидко і успішно вона може повернутися до звичайного життя.

Проблема адаптації особистості до соціального середовища у соціальній педагогіці вже отримала певного вирішення. Більшість науковців збігаються у визначенні поняття «адаптація» як процесу активного пристосування особистості або групи до соціального середовища яке змінюється. У той же час, серед науковців спостерігається різне тлумачення порушень адаптаційного процесу. Сучасні соціальні педагоги акцентують увагу на активній та пасивній формах адаптації, саме такий підхід дозволяє прийти до висновків про причини дезадаптації особистості.

Так, О. Безпалько вважає соціальну дезадаптацію результатом низької адаптації, яка виникла через домінування пасивної адаптації над активною. Тобто особистість була не здатна активно взаємодіяти з середовищем і долати

труднощі та перепони, вона здебільшого пасивно сприймала вплив соціального та природного середовища та не змогла сприйняти та засвоїти соціальні норми, способи діяльності, вчасно змобілізувати психологічні та фізіологічні ресурси.

Дезадаптація проявляється через нетипову поведінку людини у певних умовах, та має свій результат – невідповідність результативності діяльності людини соціальним нормам [2]. Процес адаптації вважається позитивним за умов виконання певних соціальних норм – чітко сформульованих суспільством і є у деякому сенсі прогнозованим.

А. Капська такі відхилення від норми визначає як девіантну поведінку та називає формою соціальної дезадаптації і звертає увагу на нормальну та гармонічну поведінку та характеризує їх трьома складовими: збалансованістюь психічних процесів, адаптивністю та самоактуалізацією, духовністю. Порушення та відхилення від цих характеристик призводить до аномалій та девіацій [1]. Проблематика відхилень від норми - дезадаптації особистості, особливо актуалізується у найбільш соціально важливих сферах суспільства, до яких належить і військова сфера.

Психотерапевтичне лікування клієнтів з посттравматичним стресовим розладом передбачає звільнення від спогадів про минуле, що переслідують і від інтерпретації подальших емоційних переживань як нагадувань про травму, а також в тому, щоб клієнт міг активно і відповідально включитися в сьогодення. Для цього йому необхідно знов знайти контроль над емоційними реакціями і знайти для травматичної події, яка сталася, належне місце в загальній тимчасовій перспективі свого життя та особистій історії. Ключовим моментом психотерапії клієнта з посттравматичним стресовим розладом є інтеграція того чужого, неприйнятного, жахливого і незбагненного, що з ним сталося, в його уявлення про себе (образ Я). У зв’язку з цим існує чотири стратегії терапії, що дозволяють досягти цієї мети:

Психотравмуючими факторами є не лише екстремальні ситуації та події, які викликають менший за інтенсивністю стрес і поступово виснажують

людські ресурси, але й такі, які в результаті накопичення та поєднання повсякденних ситуацій професійного стресу з травмуючим екстремальним досвідом спричиняють виникнення «кумулятивної» психотравми.

Позитивне ставлення до свого фізичного та психологічного стану забезпечує необхідну мотивацію для постійної турботи про власне здоров'я, спрямовує діяльність людини на оптимізацію здорового образу життя. Опанування буде ефективнішим для людини, якщо вона вчасно звернеться до свого оточення, шукаючи підтримки. Бажання у всьому покладатися лише на себе, розраховувати тільки на власні сили, – зовсім не показник особистісної зрілості. Підтримка, якщо вона надається кимсь, хто дійсно хоче допомогти, завжди полегшує реалізацію певної стратегії опанування. Життя стає більш цікавішим, складним, диференційованим. Розвивається «соціальне почуття», що включає в себе усвідомлення членства в людському суспільстві, відчуття ототожнення з людським родом та його кожним конкретним представником.

Важливу роль у розвитку постстресових порушень відіграють відносини між ними, з одного боку, і державою і суспільством, з іншого. Як відомо, найважливіша умова запобігання розвитку посттравматичної симптоматики – це збереження або швидке відновлення і гармонізація моральної сфери, а цьому значною мірою сприяє ставлення до них оточуючих їх людей і офіційна політика держави.

Таким чином, проведення психологічної реабілітації сприяє формуванню усвідомленого сприйняття себе, свого організму, внутрішнього стану, емоцій, почуттів; впевненості пацієнта в своїх силах; його підтримці і розумінню; покращення психологічного здоров'я; профілактиці порушень психіки, емоційних розладів.

Список використаної літератури:

1. Кризова психологія: навчальний посібник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.

2. Найдьонов М. І. Психологія травмівних ситуацій. URL: https://ppt-online.org/140679 (дата звеpенення: 05.10.2023).
3. Посттравматичний стресовий розлад: посібник / Венгер О. П., Ястремська С. О., Рега Н. І. та ін. Тернопіль : ТДМУ, 2016. 264 с.