

УДК 159.938.3: 378

Кириленко Т. С.,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної психології,
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
E-mail: taisa1sk@gmail.com

Іваненко Б. Б.,

кандидат психологічних наук, доцент, доцент
кафедри загальної психології,
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка
E-mail: dana.ivanenko27@gmail.com

РЕСУРС САМОПІЗНАННЯ В ПЕРЕЖИВАННІ ОСОБИСТИСТЮ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ

У статті приділяється увага феноменам психотравми та психотравмуючої ситуації. Представлений короткий аналіз наукових праць, присвячених проблемі психологічної травми та шляхів її подолання особистістю. Розглядаються основні характеристики психологічної травми, її ознаки, взаємозв'язок з психотравмуючою ситуацією, критерії ефективного подолання. Розглянуто питання індивідуальних стратегій подолання психічної травми та основні чинники, що сприяють успішному подоланню психотравмуючої ситуації. Стаття містить оригінальне сучасне емпіричне дослідження стратегій подолання психотравмуючих ситуацій. Здійснено аналіз результатів роботи психолога з людьми, які пережили психотравмуючу ситуацію впродовж двох років без наявності посттравматичного стресового розладу. На основі аналізу змісту травмуючих ситуацій, що переживалися респондентами, виокремлено групи психотравмуючих ситуацій. Досліджено стратегії «уникнення» та «нав'язування», особливості їх прояву залежно від статі, характеру самоаналізу, життєвих висновків, здійснених досліджуваними під впливом переживання психотравмуючої ситуації. Представлено емпіричні результати самопізнання індивідуальних особливостей переживань психотравмуючих ситуацій, яке здійснювалося респондентами на основі самоаналізу наслідків психотравмуючої ситуації, з опорою на техніку спрямованого письмового самоаналізу Андре Роше. Подано кількісні результати самоаналізу

нового знання, отриманого в психотравмуючій ситуації залежно від кількості переважаючих стратегій переживання психотравмуючих ситуацій у чоловіків і жінок. Представлено відмінності у самоаналізах переживання психотравмуючих ситуацій чоловіками (акцентування уваги на позитивних наслідках ситуації в цілому) і жінками (вибіркове акцентування уваги на позитивних наслідках). Сформульовані висновки щодо ресурсу самопізнання в переживанні ситуації психотравми чоловіками і жінками за стратегіями уникнення та нав'язування.

Ключові слова: психологічна травма, психотравмуюча ситуація, психологічний ресурс, самопізнання, домінуюча стратегія переживання ситуації, стратегії подолання, уникнення та нав'язування.

Постановка проблеми. Сучасне життя, його інформаційна і подієва насиченість, стресогенні впливи спричиняють психологічні травми різноманітної природи: від масових екстремальних ситуацій і катастроф до звичайних життєвих подій індивідуального життя, що суб'єктивно сприймаються, розцінюються особистістю як психотравмуючі. Переживаючи травмуючу ситуацію, людина не завжди має змогу звернутися до психолога, вона самостійно намагається подолати, впоратися з труднощами, запобігти емоційним порушенням, використовуючи власні психологічні резерви. Уміння справлятися зі складними, психотравмуючими ситуаціями, застосовуючи психологічні ресурси – запорука збереження психологічного здоров'я, переживання складних життєвих ситуацій з мінімальними емоційними та іншими втратами. Переживання психотравмуючої ситуації трансформується й інтегрується в життєвий досвід особистості завдяки ресурсу самопізнання.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вивчення психічної травми бере початок з психоаналітичних досліджень (З. Фрейд, А. Фрейд, Х. Хартман, Б. Фурст та ін.). З точки зору сучасної психології, психотравма – це життєва подія або ситуація, яка порушує важливі аспекти життя людини, призводить до глибокого психологічного переживання, породжує хворобливий і болісний психічний стан, що спонукає психіку застосовувати захисні механізми та активізуватись у долаючому переживанні [2; 4; 5; 7]. У коло визначення травми потрапляють також події, які деструктують звичний хід життєдіяльності людини й блокують в подальшому її життєву самореалізацію.

Психологічна травма породжує складне афективно-когнітивне утворення – психічний біль і супроводжується своєрідною «захисною» перебудовою задля нейтралізації патогенного удару по психіці, по вітальності (можливості жити). Основні характеристики психотравми:

це майже завжди несподівана подія; людина опиняється не готовою до переживання; людина нічого не могла вдіяти, щоб запобігти тому, що трапилося (М. Гохінамі). Важливою ознакою психотравми є те, що вона виникає не лише внаслідок зовнішніх психотравмуючих ситуацій, а й внаслідок внутрішньої роботи самої психіки (Д. Калшед). Зовнішню травму психіка трансформує у внутрішню «самотравмуючу» силу, далі відбувається «застигання» психологічних захистів, які регресують і перетворюються на «механізми самознищення» по типу вимушеного повторення. Ознаками психічної травми є: ефект вторгнення (активне спонтанне відновлення в уяві травмуючих подій внаслідок фіксації на травмі), уникнення (підсвідома протидія хворобливим спогадам; уникнення ситуацій, думок, почуттів, вражень, пов'язаних з травмою; нездатність пригадати травматичні епізоди внаслідок витіснення), стискання – виведення травмуючого досвіду з «Я» та побудова міцного захисного бар'єру від внутрішньої та зовнішньої стимуляції, що нагадує про травму (М. Магомед-Емінов). Проте у важких психотравмуючих ситуаціях людина спроможна застосовувати свої психологічні здібності, і тим самим особистісно розвиватися навіть за несприятливих обставин, стаючи більш стресостійкою, життестійкою (К. Абульханова-Славська, А. Анциферова, Р. Грановська, І. Никольська, М. Логінова, А. Фомінова та ін.).

Психологічне подолання – це індивідуальний спосіб взаємодії людини з психотравмуючою ситуацією. Згідно з дослідженнями Ф. Василюка, подолання травми відбувається в результаті активізації «долаючого» переживання у ситуації «неможливості» – неможливості жити й реалізовувати своє життя так, як це було до травми. «Долаюче» переживання – це «особлива форма внутрішньої активності, спрямована на відновлення душевної рівноваги, втраченого сенсу існування» [1, с. 87], результатом чого є розширення самоусвідомлення на основі самопізнання. Основні стратегії подолання: оцінка ситуації, втручання в ситуацію, уникнення ситуації. За окремими класифікаціями визначають два види психологічного подолання травми: вирішення проблеми та зміна власних установок щодо ситуації. За В. Менделевичем [6], «долаюче» переживання включає чотири етапи: когнітивний (усвідомлення того, що трапилося та інтеграція нової інформації у старі когнітивні схеми); афективно-мотиваційний (дезінтеграція психіки, емоційні переживання та хворобливі спогади про травму, активізація інстинкту самозбереження); антиципаційний (пояснення людиною власних невротичних реакцій, що виникли внаслідок травми; активізація внутрішніх ресурсів та механізмів компенсації); поведінковий (обрання нової стратегії поведінки в умовах

травматичної зміни життєвої ситуації). До неадекватних стратегій належать невротичні ритуали, обмеження, шаблонність дій, самодеструктивна поведінка, до адекватних – саморегуляція. І. Козицька наголошує, що самооцінка особистості безпосередньо визначає можливість ефективного подолання психотравмуючої ситуації, адже досліджувані з заниженою самооцінкою використовують неадаптивні стратегії оволодіння травмуючою ситуацією, в основі яких – «придушення емоцій» і «покірність» [5, с. 139]. Стратегія уникнення – одна з провідних поведінкових стратегій за умови, якщо особистість не має достатньо ресурсів для активного вирішення життєвих проблем [4]. Це псевдодолаюча неконструктивна поведінка, спроба пом'якшення (аж до повного уникнення) переживань, пов'язаних із травматичною подією. За такої стратегії відбувається зниження реактивності. Протилежний спосіб подолання – вторгнення, нав'язування, що застосовується за умови недоступності відкритого переживання травматичної події.

Психотравмуюча подія суб'єктивно оцінюється особою як така, що несе загрозу, втрату або виклик. Оцінювання ситуації як виклику відбувається в умовах, коли суб'єкт відчуває значні ресурси для досягнення бажаного результату або подолання психотравмуючої ситуації. За такого ставлення психотравмуюча ситуація – це можливість самопізнання, особистісного розвитку, досягнення впевненості у собі через успіх у подоланні труднощів. Подолання особистістю травми – це відновлення психологічної рівноваги, гармонії внутрішнього стану і життєдіяльності, що вимагає від неї значних зусиль у напрямі самопізнання, актуалізації психологічного ресурсу, свідомого застосування конструктивних способів подолання важкої ситуації [2]. Критерії ефективності подолання травми засвідчують позитивні зміни у певній сфері психіки: ситуаційний, коли травмуюча ситуація втрачає для людини своє негативне значення; особистісний – помітне зниження невротизації особистості, зникнення психосоматичних виявів; адаптаційний – послаблення почуття вразливості до стресів, збільшення адаптаційних ресурсів.

Самостійна переробка травми можлива двома основними способами: шляхом заспокоєння – уявне та територіальне віддалення від травмуючої ситуації, відпочинок, розслаблення, поступове оновлення; шляхом відреагування – відстрочена розрядка афекту у поєднанні з ре-переживаннями, спогадами, емоційними сплесками (О. Феніхель). Подоланню травми сприяє можливість відреагувати її в символічній формі або компенсувати, когнітивна обробка і свідоме включення психотравмуючої події в автобіографічний досвід.

У межах сучасної вітчизняної психології проблема психотравми розглядається у зв'язку з необхідністю саморегуляції особистості на основі

самопізнання. Йдеться про здатність особистості уникати психічних травм як вияв психологічної гнучкості, уміння ефективно вирішувати потенційно травмуючі життєві проблеми, здатність адаптуватися, передбачати, вгадувати, інтуїтивно прогнозувати можливі психотравмуючі впливи навколишнього середовища і вчасно вживати відповідних заходів (Л. Бондаревська, І. Козицька, В. Романовський, Т. Яценко та ін.); здатність до самоаналізу в психотравмуючих ситуаціях та формування конструктивного ставлення до неї, здатність здійснювати емоційну самозміну (П. Лушин, Т. Кириленко, Т. Титаренко). Так, Т. Титаренко наголошує, що не гарні чи погані події, а спосіб їхньої інтерпретації вирішальним чином задає самопочуття особистості [7, с. 142].

Виюкреннення невирішених раніше частин проблеми. У сучасній психології дотепер нерозробленим залишається питання ролі самопізнання у подоланні психотравмуючої ситуації як ефективного психологічного ресурсу. Для вирішення цього питання було проведене емпіричне дослідження, що включало самоаналіз респондентами стратегій подолання психотравмуючих ситуацій.

Мета статті – емпірично дослідити індивідуальні стратегії подолання психічної травми й ресурс самопізнання в переживанні особистістю психотравмуючої ситуації.

Виклад основного матеріалу. В основу нашого емпіричного дослідження покладений аналіз результатів роботи психолога з людьми, які пережили психотравмуючу ситуацію (надалі ПТС), впродовж двох років без наявності посттравматичного стресового розладу. Бралися до уваги статеві та вікові характеристики респондентів, зміст травмуючої ситуації, особливості її переживання. Аналіз вибору стратегії переживання базувався на основі самоаналізу наслідків психотравмуючої ситуації (ПТС) респондентами. Емпіричне дослідження було спрямоване на: 1) виокремлення змісту психотравмуючих ситуацій; 2) визначення домінуючої стратегії переживання психотравмуючої ситуації; 3) виявлення статево-вікових відмінностей в стратегії переживань в психотравмуючій ситуації; 4) аналіз особливостей самопізнання особистістю наслідків психотравмуючої ситуації.

Особливості вибору стратегії переживання досліджувались за допомогою модифікованої методики М. Горюва «Шкала впливу травмуючої ситуації». Опитувальник з 15 пунктів, заснованих на самозвіті, дозволяє виявити дві тенденції у переживанні психотравми: уникнення та вторгнення (нав'язливе відтворення) травмуючих переживань. Респондентам пропонувалося відмітити ті пункти, які характеризують їхню типову реакцію на травмуючу ситуацію. Позиція щодо оцінювання

реакцій на травму, яка переживалась в останні сім днів, не пропонува-
лася до розгляду. Оцінюванню підлягали лише виразність використо-
ваних респондентами стратегій переживання в ПТС.

Також респонденти здійснили самопізнання індивідуальних особли-
востей переживань ПТС, результатом якого став самоаналіз наслідків
психотравмуючої ситуації, з опорою на технологію спрямованого пись-
мового самоаналізу Андре Роше. Пропонувалось здійснити самоаналіз
до визначеної особистістю психотравмуючої ситуації, даючи відповідь
на запитання:

– Чи мали ви позитивні наслідки ПТС у вашому житті? Якщо так,
то якими словами можете їх описати?

– Чи навчилися ви чогось нового (дізнались нове про себе) в резуль-
таті зіткнення з психотравмуючою ситуацією? Якщо так, то якими сло-
вами можете це описати?

Задля отримання результатів аналізувалися відповіді 101 особи,
з них 30 чоловіків і 71 жінка. Середній вік чоловіків – 35 років (загалом
брали участь в опитуванні чоловіки віком від 18 до 50 років). Середній
вік жінок – 33 роки (загалом брали участь в опитуванні жінки віком
від 18 до 53 років).

Аналіз змісту травмуючих ситуацій, що переживалися, дозволив
виокремити наступні групи ПТС:

– ситуації втрати: втрата близьких в результаті смерті, втрата роботи,
розлучення;

– важкі довготривалі конфлікти в стосунках, сварки, зради;

– аварійні ситуації: автомобільні аварії;

– ситуація АТО: участь у воєнних діях, переселення;

– ситуації, пов'язані з загрозою здоров'ю: операції, важкі хвороби;

– ситуація насилля: згвалтування, напад, насилля в сім'ї (лише
для жінок).

Виразність змістових груп представлена в ієрархічній послідовності
у відсотковому відношенні у таблиці 1.

Таблиця 1

Виразність змістових груп психотравмуючих ситуацій (у %)

Дослі- джувані	Групи ПТС					
	Втрата	Стосунки	Аварії	АТО	Здоров'я	Насилля
Чоловіки	43 %	13 %	20 %	11 %	10 %	–
Жінки	44 %	20 %	9 %	5 %	14 %	9 %

Як засвідчують результати, найбільш виразно як у чоловіків, так і в жінок в переживаннях представлена ситуація втрати: 43 % у чоловіків і 44 % у жінок. Досить виразно у жінок представлені ПТС, пов'язані зі стосунками – 20 %, у чоловіків найбільш виразними є аварійні автомобільні ситуації – 20 %. Порівняно з чоловіками у жінок більш виразні ситуації, пов'язані із загрозою здоров'ю – 14 %, адже у чоловіків такі ситуації займають лише 10 % у змісті переживань ПТС.

Результати аналізу переважаючих стратегій переживання психотравмуючих ситуацій залежно від статі представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Результати за кількістю переважаючих стратегій переживання психотравмуючих ситуацій у чоловіків і жінок (у %)

Стать	Стратегії (сума та відсотки) переживань ПТС		
	Уникнення	Вторгнення	Обидві стратегії
Чоловіки	70 %	30 %	–
Жінки	27 %	59 %	13 %

Як засвідчують результати, у чоловіків переважаючою виявилась стратегія уникнення – 70 %, тоді як стратегія вторгнення виявилась домінуючою у жінок – 59 %. Водночас відомо, що найбільш ефективним у подоланні ПТС є ситуативне використання декількох стратегій. Ситуативне використання представлено в жіночій вибірці: 13 % жінок вказують на поєднання стратегій у переживанні ПТС, що засвідчує однакову виразність обох стратегій. Це проявляється як характерна для жінок тенденція звернення за допомогою та підтримкою.

Таблиця 3

Результати самопізнання наслідків особливостей переживання психотравмуючих ситуацій чоловіками (у %)

ПТС Наслідки	Втрата		Стосунки		Аварії		АТО		Здоров'я	
	Уник	Вторг	Уник	Вторг	Уник	Вторг	Уник	Вторг	Уник	Вторг
Позитивні	30 %	–	7 %	7 %	7 %	–	–	10 %	7 %	3 %
Негативні	13 %	3 %	10 %	–	–	3 %	–	–	–	–

Як бачимо, аналіз результатів самопізнання особливостей переживання та наслідків ПТС засвідчує різні тенденції щодо визначення респондентами позитивних чи негативних наслідків ПТС.

Самопізнання наслідків переживання ПТС чоловіками вказує на наявність тенденції переважання позитивних наслідків. Так, чоловіки найбільшу кількість позитивних наслідків відзначити в переживанні ситуації втрати – з переважанням висловлювань «усе пройде». У ПТС стосунків – при стратегії «уникнення» позитивні наслідки описувались словами «не покладатись на інших», «мати своє бачення». При використанні стратегії вторгнення застосовувався вислів «треба пережити». Цікавим виявився самоаналіз наслідків переживання ситуації «аварія»: одночасно представлено обидві стратегії, що супроводжувалось переконанням – «необхідно серйозно ставитись до здоров'я». При переживанні ситуації АТО: позитивні наслідки при використанні стратегії вторгнення були описані респондентами словами про необхідність змін – «треба змінюватись». При переживанні ситуації загрози здоров'ю позитивні наслідки використання стратегії уникнення у чоловіків виражені словами – «приховувати страх, не бути слабким».

Розглянемо результати самопізнання наслідків переживання ПТС у жінок.

Таблиця 4

**Результати самопізнання наслідків переживання
психотравмуючих ситуацій жінками (у %)**

ПТС Наслідки	Втрата		Стосунки		Аварії		Здоров'я		Насилля	
	Уник	Вторг	Уник	Вторг	Уник	Вторг	Уник	Вторг	Уник	Вторг
Позитивні	14 %	20 %	4 %	17 %	1 %	4 %	1 %	10 %	–	4 %
Негативні	1 %	1 %	1 %	–	–	–	–	–	1 %	–

У жінок найбільш представлені позитивні наслідки при переживанні ситуації «втрати» та «стосунки» – за стратегією «вторгнення». Позитивні наслідки в ситуації «втрати» були виражені словами: вільний час, бути готовим, самоаналіз; у ситуації «стосунки» – словами: досвід, увага до здоров'я; в ситуації «насилля» (при стратегії «вторгнення») – описувались словами «холодний розум». Слід відмітити, що в ситуаціях «втрати», «стосунки», «аварія», «здоров'я» при використанні обох стратегій переживання («уникнення» та «вторгнення») в описах респонденток позитивні наслідки найчастіше представлені позицією щодо необхідності приділяти увагу здоров'ю.

Розглянемо відповіді на питання в процесі спрямованого самоаналізу: «Чи навчилися ви новому, чи дізнались нове про себе в результаті зіткнення з ПТС?».

Отримані відповіді можна розподілити на декілька класів:

- *життєві цінності* (цінувати життя як своє так і іншого, сім'ю, близьких, час, роки життя, дружбу, любов, життєві радощі, бачити перспективу майбутнього);
- *комунікація з іншими* (звертатись про допомогу, планувати стосунки, співпереживати, піклуватись про інших, спілкуватись, сліпо не опікувати, вірити в інших, довіряти людям і близьким, досягати гнучкості в стосунках, забувати негаразди в стосунках, прощати, не покладатись на інших, мати своє бачення ситуації і свою думку);
- *саморегуляція* (вірити в свої сили, стійко переносити біль, проявляти оптимізм, знімати порожнечу в душі, активізувати волю, саморегуляцію, емоційну стійкість, холодний розум, бути готовим до подолання неприємностей, відстоювати себе);
- *фізичне самозбереження* (берегти здоров'я, серйозно ставитись до здоров'я, займатись спортом);
- *когнітивно-інформаційна переробка досвіду* (змінювати своє ставлення до життя, до складної життєвої ситуації, змінювати професію, аналізувати досвід, знаходити новий сенс життя, реалізувати себе у життєвій справі).

Кількісні результати самоаналізу нового знання, отриманого в психотравмуючій ситуації, представлено в таблиці 5.

Таблиця 5

**Результати самоаналізу опису нового про себе
в психотравмуючих ситуаціях (у %)**

Стать	Групи відповідей самоаналізу переживання психотравмуючої ситуації				
	Розуміти пріоритетні цінності	Просити про допомогу	Вірити у власні сили	Турбуватись про здоров'я	Позитивно ставитись до змін
Чоловіки	33 %	17 %	27 %	10 %	27 %
Жінки	31 %	25 %	11 %	13 %	13 %
Загалом	64 %	42 %	38 %	23 %	40 %

Як бачимо, найбільшу виразність ресурсу самопізнання, тобто того, чому навчилася людина в результаті переживання ПТС, складає опис нового в пріоритеті цінностей. Також виразними в самоаналізі виявились описи стосовно необхідності «звернення за допомогою». Майже однаковою виявилась виразність описів щодо «віри у власні сили»

та «позитивного ставлення до змін». Найменш виразним в описах самоаналізу виявився клас відповідей «турбота про здоров'я». Клас відповідей «розуміння пріоритету цінностей» і «прохання про допомогу» переважає у жінок.

Висновки. Невиявлена і непроаналізована психологічна травма робить людину сприйнятливою до подібних травм у майбутньому. У кожної людини є власна індивідуальна межа, за якою життєве випробування перетворюється на психотравмуючу ситуацію. Існують складнощі у переживанні психотравмуючої ситуації, оскільки причинно-наслідкові зв'язки виникнення та розгортання травми – складні й заплутані. Проте навіть серйозний надлом внаслідок психотравми може виявитися позитивним досвідом у разі глибокого самопізнання і трансформації травмуючої ситуації в індивідуальний досвід. Ресурс самопізнання в психотравмуючій ситуації залежить не лише від змістових характеристик ситуації, індивідуальних особливостей переживання травми, а й співвідноситься з вибором певної стратегії переживання та особливостями рефлексії особистості в процесі аналізу причин і наслідків психотравми.

Результати емпіричного дослідження підтверджують, що виявлені переважаючі стратегії переживання психотравмуючої ситуації «уникнення» і «нав'язування» є базовими в подоланні складних життєвих ситуацій. Серед п'яти груп травмуючих ситуацій, що їх переживали чоловіки – «втрата», «стосунки», «аварії», «АТО» «здоров'я», та шести груп, що їх переживали жінки, де додана група «насилля», найбільш виразно представлені ситуації «втрата» і «стосунки» незалежно від статевих особливостей. Домінуючою стратегією переживання психотравмуючої ситуації у жінок виявилась стратегія «вторгнення» в ситуаціях «втрата», «стосунки», «насилля». У чоловіків переважає стратегія «уникнення». На основі аналізу стратегій переживання травмуючих ситуацій та результатів самопізнання у респондентів виявлено два типи переживання травмуючих ситуацій: вибір пріоритетних цінностей та звернення про допомогу (при обох стратегіях – вторгнення та уникнення); віра у власні сили щодо подолання психотравми та необхідність змінюватись в травмуючій ситуації (при використанні стратегії уникнення).

Перспективи подальших досліджень полягають у: дослідженні ефективних способів оволодіння травмуючими переживаннями та кризовими станами, що виникають внаслідок психотравмуючих ситуацій; розробці рекомендацій щодо ефективної саморегуляції в процесі переживання складних життєвих ситуацій.

Список використаних джерел

1. Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. – М.: МГУ, 2004. – 262 с.
2. Іваненко Б. Б. Психологічна травма та її вплив на формування самодеструктивної поведінки особистості / Б. Б. Іваненко // Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія «Педагогіка, психологія, філософія». – 2016. – № 239. – С. 95–100.
3. Калшед Д. Внутренний мир травмы: архетипические защиты личностного духа / Д. Калшед. – М.: Академический проект, 2007. – 368 с.
4. Кириленко Т. С. Індивідуальні відмінності у переживанні психотравмувальних ситуацій / Т. С. Кириленко // Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. – 2014. – С. 176–188.
5. Козицька І. В. Роль самооцінки особистості в виборі копінг-стратегії в стресових ситуаціях / І. В. Козицька // Український психологічний журнал. – 2017. – № 3 (5). – С. 135–143.
6. Менделевич В. Д. Клиническая и медицинская психология: практическое руководство / В. Д. Менделевич. – М.: «МЕДпрес», 1998. – 592 с.
7. Титаренко Т. М. Критерії відновлення психологічного здоров'я в умовах довготривалої травми / Т. М. Титаренко // Український психологічний журнал. – 2017. – № 1 (3). – С. 140–150.

References transliterated

1. Vasiljuk F. E. Psihologija perezhivaniya: analiz preodoleniya kriticheskikh situacij / F. E. Vasiljuk. – M.: MGU, 2004. – 262 s.
2. Ivanenko B. B. Psihologichna travma ta i'i' vplyv na formuvannja samodestruktyvnoi' povedinky osobystosti / B. B. Ivanenko // Naukovyj visnyk Nacional'nogo universytetu bioresursiv i pryrodokorystuvannja Ukraїny. Serija «Pedagogika, psihologija, filosofija». – 2016. – № 239. – S. 95–100.
3. Kalshed D. Vnutrennij mir travmy: arhetipicheskie zashhity lichnostnogo duha / D. Kalshed. – M.: Akademicheskij projekt, 2007. – 368 s.
4. Kyrylenko T. S. Indyvidual'ni vidminnosti u perezhyvanni psyhotravmuval'nyh situacij / T. S. Kyrylenko // Problemy humanitarnyh nauk: zbirnyk naukovykh prac' Drogobyc'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universytetu imeni Ivana Franka. – 2014. – S. 176–188.
5. Kozyc'ka I. V. Rol' samoocinky osobystosti v vybori koping-strategii' v stresovyh situacijah / I. V. Kozyc'ka // Ukraїns'kyj psihologichnyj zhurnal. – 2017. – № 3 (5). – S. 135–143.
6. Mendelevich V. D. Klinicheskaja i medicinskaja psihologija: prakticheskoe rukovodstvo / V. D. Mendelevich. – M.: «MEDpres», 1998. – 592 s.
7. Tytarenko T. M. Kryterii' vidnovlennja psihologichnogo zdorov'ja v umovah dovgotryvaloї travmy / T. M. Tytarenko // Ukraїns'kyj psihologichnyj zhurnal. – 2017. – № 1 (3). – S. 140–150.

A b s t r a c t

Kyrylenko T. S.,

PhD (Candidate of Psychological Sciences),
Associate Professor (docent),
General Psychology Department,
Taras Shevchenko National University of Kyiv
E-mail: taisa1sk@gmail.com

Ivanenko B. B.,

PhD (Candidate of Psychological Sciences),
Associate Professor (docent),
General Psychology Department,
Taras Shevchenko National University of Kyiv
E-mail: dana.ivanenko27@gmail.com

SELF-KNOWLEDGE RESOURCE IN PERSONALITY RELATED TO PSYCO-TRAUMATIC SITUATIONS

The article focuses on the phenomena of psychotrauma and psycho-traumatic situation. A brief analysis of scientific works devoted to the problem of psychological trauma and ways of its overcoming by a person is presented. The main characteristics of the psychological trauma, its features, the relationship with the traumatic situation, criteria of effective overcoming are considered. The questions of individual strategies for overcoming a mental trauma and the main factors contributing to successful coping with the traumatic situation are considered.

The article contains an original contemporary empirical study of strategies to overcome psycho-traumatic situations. The results of the psychologist's work with people experienced a traumatic situation for two years without the post-traumatic stress disorder has been analyzed. In the empirical part of the study, the content of psycho-traumatic situations was singled out. The strategies of «avoidance» and «imposing», features of their manifestation depending on a gender, characteristics of self-analysis, life-based conclusions made by the subjects under the influence of the traumatic situation experience are investigated.

The empirical results of new knowledge introspection received in a psycho-traumatic situation are presented; the results were obtained from the respondents analysed consequences of psycho-traumatic situations with written self-analyses according to André Roche. The quantitative results of new knowledge introspection depending on a number of prevailing

strategies for experiencing psycho-traumatic situations by men and women are presented. The differences in the self-analysis of the experience of psycho-traumatic situations by men (focusing on the positive consequences of the situation as a whole) and on women (selective emphasis on positive consequences) are presented. The conclusions about the resource of self-knowledge in the experiencing of the situation of psychotrauma by men and women concerning the strategies of avoiding and imposing are formulated.

Key words: *psychological trauma, traumatic situation, psychological resource, self-knowledge, prevailing strategy of experience of the situation, strategy of overcoming, avoiding and imposing.*

Отримано – 16 січня 2019

Рецензовано – 19 січня 2019

Прийнято – 26 січня 2019

Received – January 16, 2019

Revision – January 19, 2019

Accepted – January 26, 2019