

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ, ВПЛИВ ІНТЕРПРЕТАЦІЇ ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

Петреченко Світлана Анатоліївна,

кандидат юридичних наук, доцент,

доцент кафедри психології та соціальної роботи

Відокремленого структурного підрозділу закладу вищої освіти

«Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

Хмельницький інститут соціальних технологій

<https://orcid.org/0000-0002-7329-0219>

<http://www.researcherid.com/rid/AGE-0003-2022>

У науковій статті розглянуто питання психологічного аналізу, впливу інтерпретації після травматичних подій. Зазначено, що психологічний аналіз інтерпретації подій після травматичних подій визначається як ключовий аспект психологічної адаптації особистості до стресових ситуацій. Сучасний підхід до вивчення цього явища враховує не лише сам процес інтерпретації, але його вплив на психічне здоров'я та загальний стан особистості. Метою дослідження стало проведення глибокого психологічного аналізу процесу інтерпретації подій, що відбувається у психіці людини після травматичних ситуацій, визначення ефективних психотерапевтичних стратегій для полегшення наслідків травматичних подій. Дослідження відзначається науковою новизною через використання інтегративного підходу до аналізу психічних процесів, що включає вплив інтерпретації на психічне здоров'я, врахування індивідуальних та соціокультурних аспектів формування інтерпретаційних моделей після травматичних подій. Отримані результати свідчать про значущий вплив інтерпретації подій на психічне становище людини, на її емоції та пам'ять. Розуміння цього процесу може сприяти розробці ефективних психотерапевтичних стратегій для полегшення наслідків травматичних подій та покращення якості життя тих, хто зазнав стресу. На основі проведеного дослідження впроваджено психотерапевтичні стратегії для полегшення наслідків травматичних подій, які допомогли людям досягти позитивних результатів: когнітивно-поведінкову терапію, яка допомагає клієнтам розпізнати і змінювати негативні думки та поведінку, пов'язану з травмою; емоційно-моторну десенсибілізацію і переробку, що спеціально розробляється для лікування ПТСР; психодинамічну терапію, яка орієнтована на розуміння невідомих аспектів особистості та того, як минулі досвіди можуть впливати на теперішнє функціонування; системну терапію, яка особливо ефективна для роботи зі зв'язками та родинними системами, які можуть бути піддавались впливу травматичної події; міндфулнес-підходи, які включають практики уваги та свідомості, спрямовані на зниження стресу та покращення емоційної регуляції; групову терапію, що може допомагати клієнтам з травмою відчувати підтримку та зрозуміння від інших, які також пройшли подібні досвіди.

Ключові слова: травма, травматичні події, травматичні спогади, закарбування, інтерпретація подій, посттравматичний стресовий розлад, стратегії.

Petrenchenko Svitlana. Psychological analysis, the impact of interpretation after traumatic events

The scientific article deals with the issue of psychological analysis, the influence of interpretation after traumatic events. It is noted that the psychological analysis of the interpretation of events after traumatic events is defined as a key aspect of the psychological adaptation of an individual to stressful situations. The modern approach to the study of this phenomenon takes into account not only the process of interpretation itself, but also its impact on mental health and the general state of the individual. The purpose of the study was to conduct an in-depth psychological analysis of the process of interpreting events that occurs in the human psyche after traumatic situations, to determine effective psychotherapeutic strategies for alleviating the consequences of traumatic events. The research is marked by scientific novelty due to the use of an integrative approach to the analysis of mental processes, which includes the impact of interpretation on mental health, taking into account individual and sociocultural aspects of the formation of interpretive models

after traumatic events. The obtained results testify to the significant influence of the interpretation of events on the mental state of a person, on his emotions and memory. Understanding this process can contribute to the development of effective psychotherapeutic strategies to alleviate the effects of traumatic events and improve the quality of life of those who have experienced stress. Based on the research, psychotherapeutic strategies have been implemented to alleviate the consequences of traumatic events, which have helped people achieve positive results: cognitive-behavioral therapy, which helps clients recognize and change negative thoughts and behaviors related to the trauma; emotional-motor desensitization and processing, which is specially developed for the treatment of PTSD; psychodynamic therapy, which is focused on understanding unknown aspects of personality and how past experiences can affect current functioning; systemic therapy, which is particularly effective for working with relationships and family systems that may have been affected by a traumatic event; mindfulness approaches, which include mindfulness and mindfulness practices aimed at reducing stress and improving emotional regulation; group therapy, which can help clients with trauma feel supported and understood by others who have also been through similar experiences.

Key words: *trauma, traumatic events, traumatic memories, imprinting, interpretation of events, post-traumatic stress disorder, strategies.*

Постановка проблеми. В сучасному світі людина часто стикається з різноманітними травматичними подіями, такими як аварії, насильство, зґвалтування, втрати близьких, ДТП, досвід війни й інші стресові ситуації. Ці події можуть залишити глибокий слід в психіці людини та вплинути на її подальше життя.

Однак ключовим елементом в розумінні впливу травматичних подій на психічний стан особистості є інтерпретація самої події. Як особа сприймає та розуміє травматичну ситуацію може визначити подальший хід психічної реакції та процесу психологічної адаптації.

Проблема полягає в тому, що різні індивіди можуть інтерпретувати травматичну подію по-різному, що в свою чергу може визначити різні стратегії подолання стресу та впливати на психічне здоров'я. Наприклад, одна особа може вважати травматичну подію непереборною трагедією, тоді як інша може прагнути знайти в ній можливість для особистісного зростання.

Дослідження взаємозв'язку між інтерпретацією травматичних подій та їхнім впливом на психічний стан особистості, особливо в умовах повномасштабного вторгнення росії в Україну є актуальним завданням для розвитку ефективних психотерапевтичних та психологічних підходів до підтримки та відновлення психічного здоров'я в умовах травматичного стресу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми травми відобразились у працях українських психологів, зокрема: Т. Титаренко дослідила відновлення осо-

бистості після травматичної події, Ж. Сидоренко на основі травматичних спогадів розробила технології та практичні рекомендації щодо розвитку ресурсів життєздатності особистості, В. Климчук на власному практичному досвіді описав психологічні прояви після отримання травми. У книзі «Психологічна травма та шлях до видужання» Дж. Герман представила результати десятиліть досліджень з ветеранами бойових дій та жертвами сексуального насильства та насильства в сім'ї, політичного терору; відновив зв'язок між приватним та публічним простором, між індивідом та громадою, між чоловіком і жінкою [3; 4; 5]. Серед іноземних науковців виокремлюємо Б. Ван дер Колк у книзі «Тіло веде лік. Як залишити психотравми в минулому» проаналізував травматичні події, посттравматичний стресовий розлад та який вплив він має на функціонування людини, підкреслив важливість роботи з тілом [1]. Представлені дослідження вчених показують важливий практичний вимір, оскільки їх результати слугують основою для розробки ефективних психотерапевтичних стратегій для покращення емоційного та психічного стану людей після травматичних подій, здатності особистості адаптуватися до життєвих викликів.

Метою нашого дослідження є проведення глибокого психологічного аналізу процесу інтерпретації подій, що відбувається у психіці людини після травматичних ситуацій; визначення ефективних психотерапевтичних стратегій для полегшення наслідків травматичних подій.

Результати дослідження. Травматичні події можуть суттєво впливати на психіку людини, залишаючи сліди в її емоційному, психічному та фізичному стані. Травма може бути результатом різноманітних ситуацій, таких як аварії, природні катастрофи, насильство чи втрата близької людини. Її вплив на психічне здоров'я може бути важким завданням для самої постраждалої особи та для її оточення.

Термін «травма» використовується для опису практично будь-якої події, яка суттєво впливає на емоційний стан, навіть якщо це не завжди відповідає точному професійному визначенню цього поняття. У класифікації психічних розладів Американського психіатричного товариства травма розглядається як частина визначення посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Це означає, що для постановки такого діагнозу фахівець повинен підтвердити, що особа пережила подію, яка може бути визнана травматичною [2, с. 27].

На думку Кондратюка С. М., травма – це «пошкодження психіки після пережитої травматичної події, що може призвести до проблем здоров'я та порушень у щоденному житті людей» [4, с. 145].

Ми вважаємо, що травма – це фіксація життєвої установки на певному відрізку або на події власного минулого, через що сьогодні і майбутнє залишаються для людини в тій чи іншій мірі далекими. По-іншому можна сказати, що вона є значимою рисою всякого невроту та може виникати лише після травматичної події.

Сандал О. С. трактує травматичну подію, як «подію, при якій людина вважає, що була явна загроза для її життя або здоров'я, життя або здоров'я близь-

кої людини чи людина була впевнена або думала, що це була явна загроза» [8, с. 50].

На нашу думку, травматична подія – це враження, яке виникло під час події, коли ситуація, здавалося б, може бути загрозою (навіть, якщо пізніше виявилось, що реальної небезпеки не було), і спричинило фізіологічні, поведінкові чи емоційні реакції.

У більшості людей, які пережили травматичну подію, з часом симптоми згасають. Психіка людини сама відновлюється та стабілізується. В іншій частині людей, які пережили таку подію, симптоми зберігаються або ускладнюються та свідчать про перехід до більш тяжких станів, одним з яких є посттравматичний стресовий розлад, що є захворюванням, яке розвивається внаслідок переживання травматичної події.

Травматична подія може викликати травматичні спогади у людини, які відрізняються від звичайних спогадів такими ознаками, які представлені у таблиці 1 [6, с. 23–31].

Травматичні спогади є непослідовними та частковими, вони мають важливий компонент, який стирається з пам'яті. Якщо людину повністю поглинув травматичний досвід, її спогади можуть бути суперечливими та емоційно насиченими. Присутні як емоційні, так і фізичні реакції, що ускладнюють регулювання цих спогадів.

Травматичні спогади схожі на неповну шафку, де предмети випадають випадковим чином, що ускладнює пошук того, що людина хоче. Під час травматичного досвіду немає часу розглядати деталі чи підводити підсумки думок. Іншою особливістю травматичних спогадів є їх

Таблиця 1

Відмінності між травматичними та щоденними спогадами

Ознаки травматичних спогадів	Ознаки звичайних спогадів
яскраво виражені, супроводжуються фізичними відчуттями та образами	виражені, але без сильних фізичних відчуттів
не поєднані з речами, які у звичайних спогадах є «замороженими» у часі, не враховують того, що людина вважає правдою	поєднані з іншими спогадами, які разом складають цілу життєву історію
можуть виникати або не виникати у правильній послідовності, інколи відсутні основні фрагменти	виникають у правильній послідовності, всі фрагменти є головними та відомими
немає усвідомлення реального часу, який минув після травми, а здається, що травма тільки сталась або ще триває	є відчуття реального часу, що минув після згаданої події, яка надійно є закріпленою у минулому

«замороженість» в часі. Думки, які виникають під час травми, можуть залишатися незмінними, навіть, якщо логічно відомо, що вони не відповідають дійсності.

Нав'язливі думки, спогади та кошмари можуть бути спробою мозку зрозуміти й організувати травматичні події, які можуть перейти у ПТСР. Однак їх неприємність може спричинити уникнення та недостатню кількість обробки цих спогадів, що можуть призвести до дистресу.

Від травматичної події до ПТСР виникають [7, с. 118–124]:

1. Травматична подія характеризується раптовістю, втратою свободи вибору, жахом, безпорадністю, фактом або загрозою смерті, втратою контролю тощо.

2. Гостра стресова реакція. Проявляється протягом перших хвилин та 3–4 днів після травматичної події. Виникають такі симптоми, як: нервові тремтіння, ступор, гіперзбудження, істерика, плач, роздратування, уникнення розповідей і спогадів про подію, розповідь про подію, наче вона ще триває. Вони можуть згаснути самостійно. Якщо симптоми не зникають, то вони переходять у наступну стадію, стають більш вираженими.

3. Гострий стресовий розлад. Виражається до 4 тижнів після травматичної події, виникають такі симптоми, як: агресія, апатія, сум, плаксивість, дисоціація, повторне переживання – «флешбеки», нічні жахи, порушення сну, втрата або посилення апетиту, різкі зміни настрою. Можуть згаснути самостійно, але краще звернутися по психологічну допомогу. Якщо симптоми не зникають, вони переходять у наступну стадію, стають більш вираженими.

4. Гострий ПТСР. Проявляється від 1 до 3 місяців після травматичної події і має такі ознаки, як: спогади, відчуття та реакції, флешбеки, нічні кошмари, емоційне оніміння або уникнення, загострення хронічних хвороб, ангедонія, деструктивна поведінка. Вони самостійно не згаснуть, потрібно звернутися по психологічну допомогу. Без отримання допомоги симптоми переходять у наступну стадію, стають більш вираженими.

5. Хронічний ПТСР. Виражається від року після травматичної події. Симптоми такі самі, як при гострому ПТСР, амнезія, порушення пам'яті, спогади, що травму-

ють, суїцидальна поведінка, асоціальна поведінка, галюцинації. Без отримання належної комплексної терапії якість життя значно погіршується, можуть розвиватися інші розлади психіки.

Наша інтерпретація подій чи явищ, що відбувається або спостерігається, має вирішальне значення того, як ми ставимося до них. Наприклад, якщо ми помічаємо, що наш друг проходить повз нас, не привітавшись чи не впізнавши нас, ми можемо виробити висновок, що нас ігнорують, і відчувати себе ображеними [3 с. 203]. Але якщо тлумачити цю ситуацію як звичайну неухважність друга, то ми будемо просто здивовані. Так само й інтерпретації, які ми робимо під час та після травматичної події, є дуже важливою частиною того, як ми даємо собі раду і як почуваємося відносно до того, що трапилось. Люди з посттравматичним стресовим розладом можуть інтерпретувати травматичну подію, її наслідки та симптоми так, що це викликає в них сильний страх. Вони можуть боятися, що подібна травматична ситуація може повторитися чи що симптоми ПТСР вибухнуть. Це загрожує втратою нормального життєвого балансу або може призвести до відштовхування від людей.

Інтерпретація подій може впливати на емоції людей, наприклад, якщо чути шум внизу на сходах:

1. Негативне значення: «Мене грабують», емоція: страх.

2. Нейтральне значення: «Знову кіт шастає», емоція: легке роздратування.

Здійснення проблемних інтерпретацій, на зразок цих, є зрозумілим, але вони заважають відновленню після наслідків травматичної події. Першим ключовим кроком на шляху до приведення до попереднього стану є усвідомлення власних інтерпретацій [1, с. 166]. Це завдання виявляється складнішим, ніж може здатися, оскільки інтерпретації часто залишаються поза межами нашого безпосереднього свідомого сприйняття та усвідомлюються як факти, а не як проблемні переконання чи «точки зору». Після того, як людина стає свідомою до своїх інтерпретацій, вона може розпочати процес перевірки їх на корисність та обґрунтованість.

Важливо відзначити, що при виникненні травматичної події надзвичайно

важливо негайно діяти з урахуванням об'єктивних обставин для максимального уникнення негативних наслідків. В. Климчук підкреслює, що для досягнення цієї мети необхідний комплекс психосоціальної підтримки, у тому числі перша психологічна допомога. Згідно з автором, головною метою ПДД є якнайшвидше послаблення впливу стресу та надання підтримки постраждалій особі, сприяючи розвитку стратегій подальшого функціонування. Провівши методики «Обережне інтерв'ю», «Я поруч», «Яка травма?», «Що відчуваєш?», «Обійми безпеки», «Безпечне місце», з дітьми дошкільного віку, молодшого шкільного та підліткового віку літніми людьми; особами, які пережили втрату, потрапили в аварію, були учасниками бойових дій, з ветеранами війни; ми зрозуміли, що різні категорії людей потребують ефективної допомоги та самопомоги. На основі проведеного дослідження, ми впровадили психотерапевтичні стратегії для полегшення наслідків травматичних подій, які допомогли людям досягти позитивних результатів. Серед них варто виділити:

1. Когнітивно-поведінкову терапію, яка допомагає клієнтам розпізнати і змінювати негативні думки та поведінку, пов'язану з травмою. Техніки включають роботу з деструктивними переконаннями, вивчення стратегій копінгу та зниження стресу.

2. Емоційно-моторну десенсибілізацію і переробку, що спеціально розробляється для лікування ПТСР. Така стратегія включає в себе використання рухів очей, щоб

допомогти клієнту обробляти та інтегрувати травматичні спогади.

3. Психодинамічну терапію, яка орієнтована на розуміння невідомих аспектів особистості та того, як минулі досвіди можуть впливати на теперішнє функціонування. Вона може допомагати розкривати та розуміти заглиблені емоційні питання.

4. Системну терапію, яка особливо ефективна для роботи зі зв'язками та родинними системами, які можуть бути піддавались впливу травматичної події. Системний підхід дозволяє розглядати особу в контексті її соціального середовища.

5. Міндфулнес-підходи, які включають практики уваги та свідомості, спрямовані на зниження стресу та покращення емоційної регуляції. 6. Групову терапію, що може допомагати клієнтам з травмою відчувати підтримку та розуміння від інших, які також пройшли подібні досвіди.

Ефективність кожної стратегії залежить від індивідуальних потреб та конкретної травматичної події. Можна комбінувати різні підходи та терапії для найкращих результатів. Ці стратегії краще використовувати під керівництвом кваліфікованого психотерапевта, спеціалізованого у роботі з травмою.

Висновки. Своєчасно надана перша психологічна допомога допомагає визначити наявні психологічні труднощі та сприяє процесу відновлення людини після травматичних подій. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у дослідженні індивідуальних різниць у сприйнятті та обробці травматичних подій. Це дозволить розробити персоналізовані підходи до психотерапії та підтримки людей.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік. Як залишити психотравми в минулому. К.: Vivat. 2022. 624 с.
2. Герасименко Л. О., Герасименко Л. А. Посттравматичний стресовий розлад. *Neuronews*. № 8. 2021. С. 27–32. URL: <http://surl.li/osell>.
3. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів : Вид-во Старого Лева, 2022. 416 с.
4. Кондратюк С. М. Загальна психологія : навчально-методичний посібник. Київ : ТАЛКОМ, 2018. 209 с.
5. Кучманіч І., Мороз Р. Психологічний механізм виникнення та перебігу психологічної травми в особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2017. № 36. URL: <http://surl.li/osevq>.
6. Мартіна Мюллер. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / пер. з англ. Діана Бусько; наук. ред. Катерина Явна. (Серія «Сам собі психотерапевт»). Львів: Видавництво Українського католицького університету: Свічадо, 2014. 120 с.

7. Посттравматичні стресові розлади : навчальний посібник / Під заг. ред. проф. Б. В. Михайлова. Вид. 2-е, перероблене та доповнене. Харків: ХМАПО, 2014. 223 с.
8. Сандал О. С. Психотравматичні події як чинник травматичного досвіду особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. № 2. С. 49–62.

REFERENCES:

1. Van der Kolk, B. (2022). Tilo vede lik. Yak zalyshyty psykhotravmy v mynulomu [The body keeps score. How to leave psychotrauma in the past]. Kyiv: Vivat [in Ukrainian].
2. Herasymenko, L.O., & Herasymenko, L.A. (2021). Posttraumatichnyi stresoviyi rozklad [Post-traumatic stress disorder]. *Neyronews*, 8, 27–32 [in Ukrainian].
3. Herman, J. (2022). Psykholohichna travma ta shliakh do vyduzhannia [Psychological trauma and the path to recovery]. Lviv: Staryi Lev Publishing House [in Ukrainian].
4. Kondratiuk, S.M. (2018). Zahalna psykholohiia [General psychology]. Kyiv: TALCOM [in Ukrainian].
5. Kuchmanich, I., & Moroz, R. (2017). Psykholohichniy mekhanizm vynyknennia ta perebihu psykholohichnoi travmy v osobystosti [Psychological mechanism of the emergence and course of psychological trauma in a personality]. *Zbirnyk naukovykh prats «Problemy suchasnoi psykholohii» – Collection of scientific works «Problems of Modern Psychology»*, 36. Retrieved from: <http://surl.li/osevq> [in Ukrainian].
6. Martina Miuller (2014). Yakshcho vy perezhlyly psykhotravmuiuchu podiiu [If you have experienced a traumatic event]. Lviv: Ukrainian Catholic University Publishing House: Svichado [in Ukrainian].
7. Mikhailov, B.V. (Ed.) (2014). Posttravmatychni stresovi rozlady [Post-traumatic stress disorders]. Kharkiv: KHMAPE [in Ukrainian].
8. Sandal, O. (2021). Psykhotravmuvalni podii yak chynnyk travmatychnoho dosvidu osobystosti [Psychotraumatic events as a factor in the traumatic experience of a personality]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriiia «Psykhologichni nauky» – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series «Psychological Sciences»*, 1, 49–62 [in Ukrainian].