

Список використаних джерел

1. Авраменко О.М. Візуальна (зорова) поезія сьогодні / О.М. Авраменко, Г.К. Дмитренко. – Режим доступу : http://edufuture.biz/index.php?title=візуальна_зорова_поезія_сьогодні_Мірошниченко_Женчик_Сарма-Соколовський_Мойсієнко. – Education platform.
2. Відродження візуальної поезії в сучасній українській літературі. – Режим доступу : <http://www.school-essays.info/vidrozhennya-vizualno%D1%97-poezi%D1%97-v-suchasnij-ukra%D1%97nskij-literaturi/>. – Літературовед.
3. Кицан О. Графіка сучасної поезії (на прикладі збірки М. Шунь «Біяс») / О. Кицан // Волинь філологічна: текст і контекст. – 2014. – Вип. 17. – С. 113–124.
4. Сарма-Соколовський М.О. Срібне перо соколиного лету : Поезії / М.О. Сарма-Соколовський. – Херсон : Просвіта, 2009. – Режим доступу : <http://prosvita-ks.co.ua/mykola-sarma-sokolovskyy-sribne-pero-sokolynogo-letu>. – Просвіта Херсонщини.
5. Сарма-Соколовський М.О. Срібне перо соколиного лету : Поезії / М.О. Сарма-Соколовський. – Херсон : Просвіта, 2009. – Режим доступу : <http://prosvita-ks.co.ua/mykola-sarma-sokolovskyy-sribne-pero-sokolynogo-letu>. – Просвіта Херсонщини.
6. Шаров С.В. Методологічні аспекти комп'ютерної підтримки самостійної роботи студентів-філологів: навч.-метод. посіб. – [2-ге видання доп. і перероб.] / С.В. Шаров, Т.М. Шарова / [передмова проф. І.Л. Михайлина]. – Харків: Федорко, 2014. – 200 с.

ПСИХОТРАВМА У КОНТЕКСТІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Черезова Ірина

кандидат психологічних наук, доцент,

Бердянський державний педагогічний університет

e-mail: gen_berd@ukr.net

Одним із актуальних напрямків дослідження кризової психології є з'ясування впливу травмуючих подій на подальше життя людини.

Термін «травма» запозичений із хірургічної патології і означає шок з руйнуванням. Події і розгублення, що супроводжує їх, руйнують захисний бар'єр і змінюють структуру Я: людина отримує кризу своєї особистості, свого власного ставлення до впевненості у стабільності оточуючого світу, віри і підтримки з боку оточуючих (руйнування ілюзій про свою невразливість). Руйнується уявлення людини про своє існування.

Психологічні дослідження (Булах І., Тарабаріна Н., Титаренко Т. та ін.) свідчать, що психотравма спричиняє блокування тих чи інших особистісних проявів, утруднює їх усвідомлення людиною. Спрацьовує психологічний захист, який може обмежувати прояв емоцій, їхню силу, чи видозмінювати об'єкт їх спрямування.

Психологічний захист може заважати сприйманню зовнішніх або внутрішніх травмуючих чинників чи настільки спотворювати їх, що вони вже не сприйматимуться як реально загрозові. Інший тип блокування проявляється у надмірно емоційному реагуванні, неадекватних реакціях щодо зовнішніх обставин, внаслідок чого гальмується розвиток відповідної якості характеру чи функціонування особистості. З часом така заблокованість особистісних проявів закріплюється у вигляді певних рис характеру. Це може призвести до віддалених наслідків стосовно блокування розвитку особистості в цілому. У такому разі наслідки психотравми даються взнаки у всіх сферах реалізації життя особистості: професійній, сімейно-побутовій і, що особливо небезпечно, у сфері відтворення життєвих сил.

Психотравма може не лише блокувати розвиток особистості, але й спричиняти своєрідне її викривлення. Під дією травмуючих обставин можуть відбутися значні зміни в особистісних проявах. Так, люди, що стикаються у своєму житті зі злом, несправедливістю по відношенню до себе, схильні або ж ставати непримиримими правдоборцями, які вбачають скрізь підступність, обман і готові йти до кінця, караючи незгодних, або ж починають діяти, як і їхні кривдники, переймаючи їх поведінку і стиль життя і виправдовуючи себе тим, що всі так живуть і що саме це є найбільш розумним і виправданим способом життя.

Зіткнувшись з певними травмуючими труднощами у житті, людина може відмовитись від своїх реально виправданих і особистісно значущих бажань, вважаючи їх нездійсненними, керуючись надалі гаслом «знай своє місце» і відповідно змінюючи свою мотивацію. Це ж може стосуватись і інших елементів структури психіки, особистісних проявів – емоцій, характеру, мислення та інших, що може фіксуватись, наприклад, у таких висловах, як «краще синиця у руці, аніж журавель у небі» і подібних своєрідних життєвих гаслах, що уособлюють відповідні негативні самообмеження і стійкі переконання. Викривлення особистісних проявів фіксуються у своєрідних оцінках і самооцінках, таких, як «не полохливий, а обережний», «не скупий, а бережливий» та інших.

Психотравма може відігравати стимулюючу роль у особистісному розвитку людини. Відповідний спосіб переживання психотравми людиною залежить від багатьох чинників, але насамперед від особистісної схильності. Здебільшого сприймання травмуючих обставин як стимулу до особистісного розвитку характерно для тих людей, які ставляться до життя як до боротьби, яким нічого не давалося легко, а лише як переборення труднощів шляхом важкої

праці.

Крім того, психотравма може стимулювати розвиток компенсаторних здібностей, коли людина ставить перед собою складні завдання, аби довести усім і переконати їх у своїй спроможності, і врешті-решт домагається свого.

Як висновок, можна сказати, що психотравма є стійким порушенням функціонування окремих аспектів психіки людини під впливом зовнішніх чинників. У свою чергу психотравма впливає на особистісні прояви, що відображується на життєдіяльності людини. При цьому психотравма може блокувати розвиток окремих особистісних проявів, у результаті чого людина не здатна повною мірою реалізувати свій особистісний потенціал. Психотравма може викривлювати прояви особистості і тим самим створювати проблеми як для самої людини у її розумінні себе, так і у взаєминах її з іншими людьми. Нарешті, психотравма може бути стимулом для розвитку особистості, її позитивних, творчих проявів.

На підставі вищезазначеного можна сформулювати таку послідовність основних етапів психологічної допомоги і реабілітації людини, що пережила психотравму:

1. Відтворення безпечного простору особистості.
2. Робота з деструктивними почуттями людини.
3. Відродження почуттів, пробудження бажання жити і віри у можливість створення позитивного майбутнього.
4. Робота щодо самоприйняття і самоукріплення людиною свого Я.
5. Розширення зовнішнього простору, зміна ставлення до оточуючих і засобів взаємодії з ними.
6. Засвоєння нових життєвих ролей і моделей поведінки.
7. Готовність до змін за межами перехідного простору.

Список використаних джерел

1. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості / І.С. Булах. – Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. – 110 с.
2. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи / Т.М. Титаренко. – К., 1998. – 374 с.
3. Тарабарина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабарина. – СПб., 2001. – 639 с.
4. Юрьева Л.Н. Кризисные ситуации / Л.Н. Юрьева. – Днепропетровск: Арт-пресс, 2008. – 164 с.