

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ НАСИЧЕНОСТІ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ПЕРЕЖИВАННІ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ

Кожна людина сприймає власне майбутнє крізь призму минулого, яке створене її вчинками та рішеннями, сьогодення з його стресами, втотою, невідкладними справами. Усі ці часи буття існують у свідомості в єдності та взаємозв'язку. Саме тому, вивчення життєвої перспективи особистості тісно пов'язане з оцінкою значущих життєвих подій у минулому, теперішньому та майбутньому (Т. Кириленко, 2008).

Цей напрям дослідження є одним з актуальних та цікавих у сучасній психологічній науці. Він представлений у працях Е. Головахи (1984), Т.Кириленко (2004, 2008), А.Кроніка (1988), І. Манохи (2001), Е. Миско (2004), Н.Татенко (2007), Т. Титаренко (2002), Л. Сохань (1995) та інших. При вивченні життєвої перспективи дослідники виділяють різні її аспекти: мотиваційний, когнітивний, емоційний, цілепокладаючий. В емоційному аспекті підкреслено необхідність розгляду образу майбутнього і почуттів, пов'язаних з ним, а також, здатність людини виступати активною дійовою особою власного майбутнього.

Сучасне суспільство нерідко стає джерелом ситуацій, які стають травмуючими, стресовими для особистості. Вони зумовлені впливом соціальних, інформаційних, особистісних чинників та супроводжуються зростанням психічної напруженості, порушенням механізмів адаптації, руйнуванням психічного світу особистості. Найчастіше до психотравмуючих відносять ситуації втрати близької людини, емоційне приниження, ситуації, що носять загрозу більшого впливу, ситуації ув'язнення тощо.

Як зазначають Т. Титаренко, Т. Кириленко, Е. Носенко, О. Саннікова, психотравмуюча ситуація може стати для людини джерелом життєвої кризи – внутрішнього стану, що виникає внаслідок впливу перешкод на шляху здійснення життєво важливих цілей, які впродовж певного часу не можуть бути подолані [2], [6], [8]. Психотравмуючі ситуації, які переживає особистість, критичні моменти зміни її внутрішнього світу, найчастіше пов'язані з напруженими і глибокими переживаннями, що розширюють її емоційний досвід і можуть призвести до нового етапу розвитку, або, навпаки, до деградації.

У переживанні психотравмуючих ситуацій важливу роль відіграє самосвідомість особистості, її емоційна складова. Адже самоставлення є однією з найважливіших детермінант саморозвитку особистості, оскільки визначає оцінку навколишньої дійсності, формування уявлень про світ, впливає на процеси самоактуалізації, самовдосконалення, самореалізації.

Водночас, у сучасній психологічній літературі недостатньо представлений аспект вивчення взаємозв'язку самоставлення особистості з емоційною насиченістю життєвої перспективи при переживанні психотравмуючих ситуацій.

Метою статті є аналіз особливостей життєвої перспективи особистості при переживанні психотравмуючих ситуацій.

Завданням – виявити закономірності зв'язку емоційного компоненту самосвідомості особистості, особливостей переживання нею психотравмуючої ситуації та особливостей її життєвої перспективи в ситуаціях різного соціального змісту.

Ми передбачаємо, що життєва перспектива особистості виражає змістову сторону зв'язку емоційного компоненту самосвідомості з переживанням психотравмуючих ситуацій, залежно від їх змісту.

У складних життєвих ситуаціях майбутнє звучується перспектива втрачається і тривога з приводу того, що буде попереду, починає негативно впливати на свідомість особистості, її самоставлення. Це залежить від того, якому із часів життя людина надає перевагу і якими емоційними переживаннями (позитивними чи негативними) його наповнює (Т. Кириленко). Вона по-різному сприймає себе: поважає власну індивідуальність чи заперечує її, формуючи складніші психологічні захисти (Л. Анциферова, А. Кронік, Т.Титаренко та ін.). Емоційна насиченість життєвої перспективи виступає одним із механізмів адаптивної стратегії поведінки особистості у складних життєвих ситуаціях.

Керуючись положеннями ситуативного підходу про необхідність вивчення взаємодії особистості і ситуації, для аналізу ми обираємо класифікацію ситуацій за ознакою соціального благополуччя-неблагополуччя (Л.Бурлачук, Н.Михайлова), які найбільш виразно і в той же час узагальнено представлені в житті особистості. Ми розглядаємо соціально благополучні життєві ситуації, які виступають суб'єктивно психотравмуючим для особистості, але не мають негативних соціальних наслідків та соціально неблагополучні – ситуації ув'язнення, втрати свободи, соціальної та емоційної депривації, що характеризуються негативними соціальними наслідками.

Ситуація ув'язнення, що характеризується соціальною депривацією особистості, стає причиною численних відхилень у самосвідомості, емоційно-ціннісному ставленні до себе, що призводить до відчуття особистісної неповноцінності. Як зазначають дослідники Г. Хомич, О. Питлюк-Смеречинська, в умовах соціальної депривації, ізоляції чи обмеження свободи особистість втрачає соціально-психологічні орієнтири, оскільки обмежена в можливості вільного вибору. Вона змушена постійно спрямовувати свої сили на подолання психотравмуючих ситуацій. Водночас, під впливом негативних переживань формується новий тип самоставлення, що проявляється в більшій залежності від волі і ставлення інших людей, маніпулювання собою, а також – до моральної деградації особистості.

Втрата впевненості у своїх силах, відчуття особистісної неповноцінності при переживанні психотравмуючої ситуації є проявом зміни системи уявлень людини про себе, зміни самоставлення особистості та зниження емоційної насиченості життєвої перспективи. В ситуації ув'язнення ці зміни посилюються. Умови соціальної ізоляції виступають ще більш фруструючими факторами, загострюється усвідомлення невідповідності "Я-ідеалу", активізуються негативні очікування і установки людини на ізоляцію.

Дослідження, проведені М. Падун та Н. Тарабріною (2004), засвідчили, що емоційний компонент життєвої перспективи особистості значною мірою залежить від впливу зовнішніх чи внутрішніх психотравмуючих чинників. У людей, які пережили стрес, зумовлений впливом зовнішніх чинників, переживання визначаються установкою про ворожість доколишнього світу та негативним ставленням (як установка) до власного "Я". У тих, що пережили

психотравмуючу ситуацію, зумовлену впливом внутрішніх чинників (хвороба, негативні переживання), позитивне ставлення до світу та до власного "Я" не змінюється, проте, переважає суб'єктно-особистісне сприйняття життєвої перспективи. У таких людей проявляється так звана вторинна травматизація, особливо коли стан здоров'я погіршується або щось нагадує про психотравмуючу подію.

Як вказує Т. Титаренко, при переживанні психотравмуючих, кризових ситуацій змінюються дві координати життєвого світу особистості: життєвий простір і життєвий час, які відображають ставлення до інших (простір) та ставлення до себе (час). Автор наголошує на тому, що у психологічному часі здійснюється своєрідний синтез біологічного та соціального часів. Він є асиметричний щодо подій минулого, теперішнього та майбутнього, оскільки перебуває під безпосереднім впливом емоційного життя особистості. Лише усвідомлюване ставлення особистості до часу власного життя стимулює пошук конструктивних виходів із кризової ситуації. У психологічному часі особистості визначається її ставлення до реалізації себе як особистості, тобто самоставлення. Усвідомити психологічний час можна лише завдяки переживанням, які є формою його презентації [6].

Для визначення емоційної складової життєвої перспективи ми обрали аналіз зміни координати психологічного часу життєвого світу особистості (Т.Титаренко, 2002). Було використано методику прийом аналізу емоційного простору особистості (Модифікація Т. Кириленко методики А. Кроніка, Е. Головахи). В емоційній насиченості життєвої перспективи враховувалися знак, виразність та співвідношення насиченості важливими подіями в минулому, теперішньому і майбутньому (Т. Кириленко, 2007р).

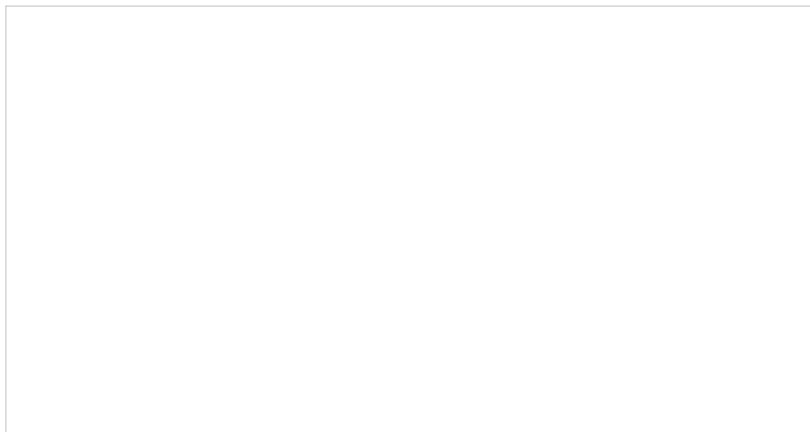
У дослідженні взяли участь 174 особи, що перебувають у різних соціальних ситуаціях: I група — 95 осіб, що перебувають у соціально благополучній ситуації (працівники та студенти навчальних закладів), II група – 79 осіб, що перебувають у соціально неблагополучній ситуації (ув'язнені).

Результати дослідження засвідчили наявність достовірних відмінностей порівнюваних груп за показниками емоційної насиченості важливих життєвих подій минулого, теперішнього та майбутнього.

У групі ув'язнених емоційна насиченість подій сьогодення виражена негативним полюсом, що засвідчує наявність негативних емоційних переживань у досліджуваних саме на цьому етапі життя. Також виявлено відмінності порівнюваних груп і за виразністю домінуючого показника. У досліджуваних соціально благополучної групи найбільш емоційно насиченими є події сьогодення, а у групі ув'язнених – події минулого.

Як показано на рис. 1., порівнювані групи достовірно відрізняються за показниками емоційної насиченості подій минулого (середній показник за шкалою "Mn": 4,6 балів – I група, 3,4 бали – II група; $p < 0,05$), теперішнього ("Tr": 5,6 балів – I група; -0,3 бали – II група; $p < 0,01$) та майбутнього ("Mb": 4,3 – I група; 2,8 – II група; $p < 0,05$). Тобто, у досліджуваних соціально благополучної групи, порівняно з ув'язненими, виразність емоційної насиченості важливих життєвих подій вища.

Проведений кореляційний аналіз життєвої перспективи із складовими емоційного компоненту самосвідомості, особливостями переживання психотравмуючих ситуацій та емоційно-вольовими властивостями порівнюваних груп засвідчив наявність відмінностей у таких зв'язках залежно від соціального змісту ситуації, в якій перебуває особистість.



1. Mn — минуле, Tr – теперішнє, Mb — майбутнє; СБЛ – соціально благополучна група; СНБЛ – соціально неблагополучна група

Рис. 1. Показники емоційної насиченості важливих життєвих подій у групах досліджуваних, що перебувають у різних за змістом соціальних ситуаціях

У соціально благополучній групі наявний широкий спектр позитивних і негативних зв'язків. Зокрема, виявлено позитивні зв'язки емоційної насиченості життєвої перспективи (Mb^+) з оцінною складовою самоставлення – самоповагою ($r \leq 0,01$), типом емоційності за модальністю "Радість" ($r \leq 0,01$). Тобто, чим вища самоповага та позитивна спрямованість емоційної сфери особистості, тим вищий рівень емоційної насиченості її життєвої перспективи.

Виявлено негативні зв'язки емоційної насиченості життєвої перспективи (Mb^-) з формами переживання психотравмуючих ситуацій: "вторгненням" ($r \leq 0,01$) та "фізіологічним збудженням" ($r \leq 0,01$), а також – з типом емоційності за модальністю "Страх" ($r \leq 0,01$). "Вторгнення", як форма переживання психотравмуючої ситуації, характеризується повторним відновленням травми, постійним очікуванням загрози впливу психотравмуючої події. Особистість, в якій домінує саме така форма переживання психотравмуючої ситуації, перебуваючи в стані постійного очікування загрози, негативних емоційних переживань, не сприймає оптимістично власне майбутнє.

У групі ув'язнених, чим вища самосимпатія, як емоційно-ціннісне ставлення до себе, тим вища виразність емоційної насиченості життєвої перспективи. Чим вище самозвинувачення та вищий біологічний вік людини – тим менш виразніша

емоційна насиченість майбутнього.

У групі ув'язнених виявлено позитивні зв'язки емоційної насиченості життєвої перспективи із самосимпатією ($r \leq 0,05$) та типом емоційності за модальністю "радість" ($r \leq 0,01$).

Водночас, виявлено негативний зв'язок емоційної насиченості життєвої перспективи із самозвинуваченням ($r \leq 0,05$) та біологічним віком особистості ($r \leq 0,05$).

Зіставляючи дані показників рівня емоційного компоненту самосвідомості і емоційної складової життєвої перспективи при різній силі переживання психотравмуючих ситуацій, було визначено взаємозв'язки між ними. Результати представлена на рис. 2.



Рис.2. Профілі емоційної насиченості важливих подій життя при крайній вираженості низького та високого рівнів сили переживання психотравмуючих ситуацій у групах, що перебувають в ситуаціях різного соціального змісту.

Мп – минуле, Тр – теперішнє, Мб – майбутнє.

Як показано на рис.2, при крайній вираженості низького рівня сили переживання психотравмуючих ситуацій для досліджуваних соціально благополучної групи характерне домінування виразності емоційної насиченості подій сьогодення. У групі ув'язнених — домінує насиченість подій минулого, а найменш емоційно представлене сьогодення.

При крайній вираженості високого рівня сили переживання психотравмуючих ситуацій у досліджуваних обох груп сьогодення представлене від'ємним знаком, що розглядається як домінування негативних переживань, пов'язаних із психотравмуючими подіями.

Як бачимо, в ув'язнених, порівняно з особами, що перебувають у соціально благополучній ситуації, при низькій і при високій силі переживання психотравмуючих ситуацій емоційна насиченість подій життя є низькою. До того ж, майбутнє для них є менш емоційно насичене, ніж минуле, що засвідчує відсутність життєвої перспективи.

В осіб з соціально благополучної групи емоційна насиченість життєвої перспективи виразно представлена незалежно від сили переживання психотравмуючих ситуацій. Порівняно з сьогоденням, особливо вона зростає при високому рівні сили переживання психотравмуючих ситуацій. Це може свідчити про позитивні особистісні зміни.

У соціально благополучній групі позитивна емоційна насиченість життєвої перспективи співвідноситься з типом емоційності за модальністю "радість" ($r \leq 0,01$) та з позитивним самостваленням особистості ($r \leq 0,05$). Вона виступає домінуючою в цій групі та характеризує позитивне емоційне ставлення особистості до світу.

У досліджуваних соціально неблагополучної групи низька емоційна виразність насиченість життєвої перспективи співвідноситься з проявами сили волі, а також з негативним самостваленням, що виражене як прояв неповаги до себе, низьким рівнем самосимпатії та відсутністю інтересу до себе.

Отже, результати емпіричного дослідження емоційної насиченості важливих подій життя в групах, що перебувають у різних за змістом соціальних ситуаціях, засвідчили, що досліджувані соціально благополучної групи найбільш емоційно насичено сприймають події сьогодення та оптимістично оцінюють життєву перспективу.

Досліджувані, що перебувають в умовах ув'язнення, відзначають низький рівень емоційної насиченості подій життя. Він може бути пов'язаний саме з умовами ув'язнення, обмеження свободи, спілкування, а також — з відсутністю можливостей досягнення життєвих планів та нереалізованістю цілей життя.

При переживанні психотравмуючих ситуацій в осіб із соціально благополучної групи емоційна насиченість життєвої перспективи визначається рівнем оцінної складової самоствалення (самоповагою). В ув'язнених — рівнем емоційної складової самоствалення, причому, як позитивного (самосимпатії), так і негативного (самозвинувачення) полюсів спрямованості.

Виявлено, що зі зростанням ступеня травматичності ситуації, депресивності і тривожності, знижується показник життєвої перспективи, майбутнє сприймається песимістично, невизначено і як таке, що не залежить від волі людини.

Таким чином, отримані результати засвідчили, що емоційна насиченість життєвої перспективи особистості виступає змістовним вираженням зв'язку самоствалення особистості при переживанні психотравмуючих ситуацій різного соціального змісту. Співставлення особливостей емоційної складової самосвідомості та життєвої перспективи особистості може розширювати межі психологічної допомоги, поглиблюючи знання психологічних механізмів переживання психотравмуючих ситуацій.

Згалом емоційна оцінка життєвої перспективи розглядається в аспекті пошуку шляхів допомоги особистості в переживанні психотравмуючих ситуацій, корекції, негативних наслідків цих переживань, збереження самоповаги, позитивного самоставлення, тощо. Робота з життєвою перспективою може використовуватися в психотерапевтичній та психокорекційній психологічній практиці з метою запобігання деструктивних процесів у самосвідомості, негативної спрямованості емоційного компоненту самосвідомості зокрема.

ЛІТЕРАТУРА

1. Головаха Е. И. Психологическое время личности / Е. Головаха, А. Кроник – К. : Наукова думка, 1984. – 248 с.
2. Кириленко Т. С. Пошук гармонії: емоційні переживання та стани особистості (вчинково-орієнтований підхід): [монографія] / Т. Кириленко. — К : Видавничо-поліграфічний центр " Київський університет", 2004. — 100с.
3. Кроник А. А. Мотивационная недостаточность как критерий деформации картины жизненного пути / А. Кроник, Р. Ахмеров — М., 1988. — 256 с.
4. Татенко Н. О. Досвід самоповаги як передумова ефективної життєвої реалізації особистості / Н. О. Татенко // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. — 2007. — Вип. 13. — С. 75-81.
5. Татенко Н. О. Життєві завдання особистості як умова реалізації життєвого успіху / Н.Татенко // Наукові студії Інституту соціальної та політичної психології АПН України. — 2007. — Вип. 16 (19). — С. 46–54.
6. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах та за межами буденності : [монографія]. / Т. Титаренко —К. : Либідь, 2003. — 376 с.
7. Санникова О. П. Індивідуальні стратегії подолання кризових ситуацій / О.Санникова // Проблеми гуманітарних наук. Наукові записки ДДПУ. — 2000 — Вип. 6. — С.99 — 108.
8. Санникова О. П. Феноменология личности : [избр. психол. труды]/ О.Санникова — Одеса : СМІЛ , 2003. — 256 с.
9. Сохань Л. В. Психология жизненного успеха. Опыт психологического анализа преодоления критических ситуаций / Л. Сохань, Е. Головаха, Р. Ануфриева. — К. : Наукова думка : 1995 — 149 с.
10. Сохань Л. В. Жизненный путь личности / Л. Сохань, Е. Злобина, В.Тихонович — К. : Наукова думка, 1987. — 279 с.

Подано до редакції 31.08.09

РЕЗЮМЕ

У статті розкрито поняття життєвої перспективи особистості, її емоційну складову. Відображено особливості емоційної насиченості життєвої перспективи особистості як одного з аспектів вираження самоставлення особистості у переживанні психотравмуючих ситуацій.

Ключові слова: життєва перспектива особистості, емоційна насиченість життєвої перспективи, емоційний компонент самосвідомості, самоповага, самосимпатія, психотравмуюча ситуація.

О.Е. Керик **ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАСЫЩЕННОСТИ ЖИЗНЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ЛИЧНОСТИ ПРИ ПЕРЕЖИВАНИИ ПСИХОТРАВМИРУЮЩИХ СИТУАЦИЙ**

РЕЗЮМЕ

Раскрыто понятие жизненной перспективы личности, её эмоциональный аспект. Отображено особенности эмоциональной насыщенности жизненной перспективы личности как одного из аспектов выражения самоотношения личности в переживании психотравмирующих ситуаций.

Ключевые слова: жизненная перспектива личности, эмоциональная насыщенность жизненной перспективы, эмоциональный компонент самосознания, самоуважение, самосимпатия, психотравмирующая ситуация.

О. Ye. Keryk **PECULIARITIES OF EMOTIONAL RICHNESS OF PERSONAL LIFE PROSPECTS IN TERMS OF EXPERIENCING PSYCHOTRAUMATIC SITUATIONS**

SUMMARY

The article discloses the concept of personal life prospect, its emotional component. The author demonstrates peculiarities of emotional richness of personal life prospect as an aspect of expressing personal self-attitude while experiencing psychotraumatic situations.

Keywords: personal life prospect, emotional richness of future prospects, emotional component of self-consciousness, self-respect, self-sympathy, psychotraumatic situation.
