

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС И СУВЕРЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ В АСПЕКТЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТНОЙ РЕЛЕВАНТНОСТИ ДОМАШНЕЙ СРЕДЫ

Психологические последствия влияния на человека интенсивных стрессоров разнообразны. Одним из таких последствий является посттравматический стресс (ПТС) и связанная с ним психопатологическая симптоматика. Признаками посттравматического стресса являются вторжение (настойчивое повторение переживания — навязчивое воспроизведение события, повторяющиеся тяжелые сны о событии, ощущение «оживания» опыта и др.), избегание (стремление уйти от напоминаний о травматическом событии, психогенная амнезия, чувство отстраненности, сниженная выраженность аффекта и др.) и физиологическое возбуждение (трудности с засыпанием, раздражительность, гипербдительность, рассеянность внимания и др.) [5; 7]. При посттравматическом стрессе изменяются представления о себе и о мире, наблюдается динамика базисных убеждений, человек становится более тревожным, ранимым, подверженным влиянию других стрессоров. Изменение мотивационно-потребностной сферы личности обнаруживает себя в ощущении фрустрации удовлетворения потребностей, в появлении внутренних барьеров и чувства депривированности.

Иными словами, при посттравматическом стрессе может наблюдаться снижение показателей суверенности психологического пространства (СПП), таких как суверенность физического тела субъекта, территории, личных вещей, временных привычек, социальных связей и ценностей, а также в целом СПП как способности субъекта удерживать свои личностные границы и контролировать свое психологическое пространство [3]. Потеря человеком возможности контролировать границы своего психологического пространства может подкреплять и усиливать посттравматическую симптоматику и делать безуспешными психотерапевтические интервенции. Как показано в ряде исследований, эффективность психотерапии, зависит от достигнутого субъектом чувства защищенности и ощущения безопасности, от того, насколько надежно и уверенно он себя чувствует. Однако, несмотря на важность понимания того, как связаны между собой уровень посттравматического стресса и суверенность психологического пространства, их сопряженность и ее характер практически не изучены.

Теоретически можно предположить, что фиксация человека на травме должна усиливать депривированность психологического пространства личности и менять отношение человека к своему дому, домашней среде, функции которой сужаются до функции защиты личности от угроз и опасностей.

Целью настоящего исследования стало установление сопряженности уровня посттравматического стресса и суверенности личности, а также оценка личностной релевантности домашней среды.

Гипотеза исследования: при высоком уровне посттравматического стресса наблюдается низкий уровень суверенности психологического пространства личности и выраженная привязанность к дому.

Участники исследования: 50 чел. в возрасте от 18 до 33 лет (15 муж., 35 жен.). Данные были собраны и обработаны студенткой О.А. Устиновой.

Методики: Опросник «Суверенность психологического пространства» (СПП) С.К. Нартовой-Бочавер – включает 80 утверждений и 6 шкал: суверенность физического тела (СФТ), территории (СТ), личных вещей (СВ), привычек (СП), социальных связей (СС), вкусов и ценностей (СЦ) человека [3]; *Миссисипская шкала* (гражданский вариант) (МШ) для оценки посттравматических реакций [5]; Опросник «Личностная релевантность домашней среды», субшкалы — Управление домашней средой, Ресурсность,

Самопрезентация, Эргономичность, Отчуждение, Пластичность, Историчность. Субшкалы отражают потребности респондентов, которым отвечает или не отвечает их актуальное жилище [2; 4].

Для достижения цели исследования и проверки гипотезы выборка была разделена на две подгруппы по уровню ПТС (Миссисипская шкала, медианный критерий): группа с низкими (≤ 81 балла, $n=23$, группа 1) и группа с высокими значениями по МШ (>81 баллов, $n=27$, группа 2).

Различия между группами по методике СПП (критерий Манна-Уитни) позволили подтвердить наше предположение о снижении показателей суверенности психологического пространства личности при высоком уровне посттравматического стресса. Различия между двумя группами получены по суверенности физического тела ($U=167,5$, $p=0,005$), суверенности вещей ($U=205,0$, $p=0,04$), суверенности социальных связей ($U=148,0$, $p=0,002$), по общему показателю СПП ($U=174,0$, $p=0,008$).

В одном из проведенных нами ранее исследований [6] было показано, что при высоком уровне ПТС психологическая безопасность ассоциируется респондентами с дескриптором «Дом». Ассоциация безопасности с домом, его надежностью и поддержкой со стороны родителей, верных друзей у респондентов с высоким уровнем ПТС объясняется сужением социального круга до границ безопасного окружения. По мнению А.А. Бочавер одним из компонентов представлений о доме является так называемый универсальный образ дома как безопасного для человека пространства, «дом обеспечивает не только физическую безопасность владельца, но и его личностную целостность, способность к долговременному планированию, прогнозированию и целеполаганию, устойчивость социальных связей» [1, с. 10]. Автор рассматривает дом как психотерапевтический ресурс совладания с теми или иными жизненными проблемами и трудностями, как средство, с помощью которого можно «хотя бы отчасти компенсировать переживаемые в настоящем небезопасность и одиночество» [там же, с. 11].

В настоящем исследовании для проверки второй части гипотезы было проведено сравнение двух групп респондентов по показателям опросника «Личностная релевантность домашней среды». Различия выявлены по субшкалам «отчужденность» ($U=99,5$, $p=0,03$), и «историчность» ($U=103,5$, $p=0,04$), причем по первой субшкале показатели выше у группы с низким ПТС, а по второй — с высоким. «Отчужденность» интерпретируется как неприятие своего домашнего пространства, ощущение дискомфорта в доме, что в целом приводит к «нестремлению» человека домой. «Историчность» проявляется в раскрытии и укреплении связей с историей семьи, с ее прошлым в целом.

Результаты показали, что к дому в меньшей степени привязаны респонденты первой группы, которые в целом доверяют своему дому и считают его комфортным, однако не зависимы от него и не связывают с ним большую часть своей жизни. Для второй группы, наоборот, дом имеет существенное значение и как личное место, и как место, которое связывает человека с семьей, от которой ожидается помощь и поддержка. Полученные данные подтверждают выдвинутую гипотезу и показывают, что при низком уровне ПТС респонденты возраста юности и ранней зрелости, изучаемые нами, действительно стремятся из дома в социум, предпочитая общение с близкими людьми общению с референтной группой. И наоборот, психически травмированные люди часто стремятся избегать длительных контактов с людьми, предпочитают уединение активной коммуникации.

Безусловно, нельзя однозначно трактовать дом как убежище, которое имеет для человека только позитивный смысл. Дом может защищать от опасности, а может ограничивать действия человека, быть местом, которое позволяет уйти, убежать от проблем и продолжительно пребывать в изоляции.

Позитивный смысл дома, домашней среды в том, что это «место, где можно сделать что-то полезное или интересное, защита от стихий и недоброжелателей, это почва, основа, “тыл”. Отсюда человек выходит в другие социальные пространства и сюда стремится вернуться. Дом — метафора личности, результат жизнетворчества субъекта и в то же время

— источник его изменения [4, с. 71]. Домашняя среда, по мнению Нартовой-Бочавер является существенным экосоциальным ресурсом, поддерживающим психологическое благополучие.

Несмотря на важность самого факта наличия у человека дома, качественная оценка домашней среды с точки зрения ее дружелюбности, «как меры соответствия существующих и воспринимаемых возможностей среды потребностям находящегося в ней субъекта» [4, с. 73], также крайне важна. Сложности с пониманием друг друга в кругу ближайшего окружения могут возникать вследствие желаемой, но нереализуемой этим окружением поддержки одного или нескольких членов семьи, получивших психическую травму. Ограниченность ресурсов совладания с трудностями только ресурсностью «дома» (т.е. помощью, поддержкой, пониманием друзей и родителей) без более широких связей и отношений, по-видимому, также малоэффективна. Именно поэтому, «привязанность» человека, получившего психическую травму, к дому, не следует однозначно трактовать как позитивный ресурс, используемый для достижения психологического благополучия, но допускать возможность инвертирования представлений об этом ресурсе как источнике совладания с жизненными трудностями.

Исследование посттравматического стресса и суверенности психологического пространства личности в аспекте оценки личностной релевантности домашней среды показало, что психическая травматизация, вызванная влиянием на человека стрессоров высокой интенсивности, неблагоприятно влияет на социальную активность личности. Это не единственная трудность, с которой сталкивается человек, попавший когда-то с экстремальную ситуацию. Второй важный факт, который был установлен в исследовании, состоит в том, что личность начинает ощущать, что она находится не на своем месте и не в свое время, переживает дискомфорт, вызванный субъективным сужением границ психологического пространства и их непластичностью. Появление этих проблем может стать причиной усиления негативных переживаний человека, а также симптомов ПТС и психопатологической симптоматики. Полученные знания имеют высокий уровень практической значимости и могут быть использованы для повышения качества жизни и уровня социального функционирования субъекта, пережившего негативное влияние стрессоров высокой интенсивности.

Работа выполнена в соответствии с Государственным заданием ФАНО РФ № 0159-2016-0010

Список литературы:

1. Бочавер А. А. Представления о доме как элементе персонального опыта // Психологический журнал. 2015. Т. 36. № 4. С. 5–15.
2. Дмитриева Н.С. Домашняя среда как ресурс психологического благополучия и аутентичности подростков: : автореф. дисс. ... канд.психол.наук. М., 2015.
3. Нартова-Бочавер С.К. Опросник «Суверенность психологического пространства» – новый метод диагностики личности // Психологический журнал. 2005б. Т. 25. № 5. С. 77–89.
4. Нартова-Бочавер С.К., Дмитриева Н.С., Резниченко С.И., Кузнецова В.Б., Брагинец Е.И. Метод оценки дружелюбности жилища: опросник «Функциональность домашней среды» // Психологический журнал. 2015. Т. 36. № 4. С. 71–83.
5. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса. Теория и практика. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.
6. Харламенкова Н.Е. Психологическая безопасность и суверенность личности при выраженном посттравматическом стрессе // Гуманитарные исследования в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. 2015. № 4 (34). С. 90—97.
7. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorder (4th ed.). Washington, DC., 1994.