

КАРТИНА ПСИХОТРАВМАТИЧЕСКИХ СОБЫТИЙ И УРОВЕНЬ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

Дымова Екатерина Николаевна

Институт Психологии РАН, г. Москва

Представлены результаты исследования интенсивности влияния психотравмирующих событий и уровня посттравматического стресса на мужчин и женщин в возрасте 17-25 лет. Дифференцированы и рассмотрены различия психически травмирующих событий в группах мужчин и женщин с высоким и низким уровнем психической травматизации. Эмпирически подтверждены гипотезы о том, что интенсивность психической травматизации и уровень посттравматического стресса выше у женщин в сравнении с мужчинами. Показано, что наиболее психотравмирующими являются события, произошедшие с респондентами в прошлом, связанные с потерей близких людей и/или угрозой их жизни и здоровью, а также с физическими травмами, заболеваниями, угрозами жизни самого респондента вне зависимости от пола. Также рассмотрен наиболее уязвимый возрастной диапазон влияния психотравмирующих событий.

Ключевые слова: индекс психической травматизации, уровень посттравматического стресса, события психотравмирующего характера

Рассматривать посттравматический стресс возможно только при наличии в жизненном опыте человека событий, подразумевающих угрозу его физическому и/или психологическому здоровью. В науке такие события принято обозначать «стрессорами». Выделяются *стрессоры высокой интенсивности*, чаще всего связанные с событиями чрезвычайного и глобального характера (войны, природные катастрофы, техногенные и т.д.), а также *стрессоры повседневного типа*, проявляющиеся в семье, на работе, учебной деятельности и др. В психологии проведено множество исследований влияния на человека стрессоров, как высокой интенсивности, так и повседневного характера (Харламенкова, Тарабрина, 2017). Темп и насыщенность современной жизни постоянно увеличивается и нередко катастрофы социального и глобального масштаба приобретают уже повседневный характер (терроризм, миграция и др.). Но до сих пор перед психологией остается актуальным вопрос различий в переживании травматических ситуаций. А именно, почему при единых психотравмирующих событиях одни люди испытывают посттравматический стресс, а другие нет. Или же одни адаптируются к повседневной жизни через неделю, месяц, а у других посттравматический

стресс перерастает в посттравматическое стрессовое расстройство. На данный момент психологи пришли к единому мнению, что степень переживания психотравмирующих событий зависит и от особенностей травмы и от личностных особенностей человека. Настоящее исследование направлено на изучение интенсивности переживания событий психотравмирующего характера молодыми людьми разного пола в возрасте 17-25 лет. Все респонденты являются учащимися ВУЗов и проживают в г. Москва.

Цель исследования заключается в анализе картины травматического опыта и уровня посттравматического стресса в группах мужчин и женщин с высоким и низким уровнем психической травматизации.

Исследовательские гипотезы:

1. Индекс психической травматизации и уровень посттравматического стресса выше у женщин по сравнению с этими же показателями у мужчин.

2. Вне зависимости от пола высокий уровень психической травматизации вызывают давние травматические события, связанные с потерей близких людей и/или угрозой их жизни и здоровью.

На основе поставленной выше цели и выдвинутых гипотез были сформулированы следующие **задачи исследования:**

1. Определить различия в уровне психической травматизации и посттравматического стресса в группах мужчин и женщин.

2. Провести анализ психотравмирующих событий в группах мужчин и женщин.

В качестве экспериментальной базы исследования были использованы:

- Для оценки количества и влияния психических травм на респондента использовался *Опросник травматических ситуаций – Life Experience Questionnaire – LEQ (Norbeck, Sarason, Johnson, Siegel) в адаптации Н.В. Тарабриной с соавторами*;. LEQ состоит из 38 пунктов и основан на самоотчете. Пункты посвящены различным психотравмирующим ситуациям, таким как: криминальные события, природные катастрофы и общие травмы (аварии, несчастные случаи и т.д.), физическое и сексуальное насилие и другие события. Испытуемому предлагается вспомнить, происходили ли с ним перечисленные ситуации, и если да, то назвать возраст, дату и место, а также обозначить, в какой степени это событие оказало влияние на его жизнь в последний год. Кроме того, респондента просят отметить характер взаимоотношений с людьми, участвовавшими в этих ситуациях и специфический

характер событий, используя 5-бальную шкалу Ликерта. Показателями для анализа являются: общее количество пережитых травматических событий, суммарный показатель влияния пережитых на протяжении жизни травматических событий, а также «индекс травматичности», представляющий собой усредненный показатель влияния на индивида психической травмы. Данный показатель рассматривается как определенный индекс травматизации, отражающий уязвимость человека к стрессогенному воздействию травмирующих жизненных событий, интенсивность переживания происшедших травматических событий.

- Степень выраженности посттравматического стресса определялась по *Миссисипской шкале для оценки посттравматических реакций (МШ, гражданский вариант) – Mississippi Scale (Keane, Caddell, Taylor, 1995) в адаптации Н.В. Тарабриной с соавторами*; Данная методика была разработана для оценки степени выраженности посттравматических стрессовых реакций у ветеранов боевых действий. На данный момент эта методика широко используется для измерения признаков ПТСР не только среди военных. Шкала представляет собой 35 утверждений, каждое из которых оценивается по пятибалльной системе Ликкерта. Итоговый результат выводится путем суммирования баллов и позволяет выявить степень воздействия перенесенного индивидом травматического опыта. Пункты, из которых состоит методика, входят в четыре категории: 11 пунктов направлены на определение симптомов вторжения, 11 – избегания и 8 вопросов относятся к критерию физиологической возбудимости. Оставшиеся пять вопросов направлены на выявление чувства вины и суицидальности. Гражданский вариант Миссисипской шкалы состоял уже из 39 пунктов. Разработанный гражданский вариант МШ обладает высокой внутренней согласованностью, хотя и более низкой, чем в военном варианте.

В исследовании принимали участие студенты разных специальностей ВУЗов г. Москва, проживающие в Москве и Московской обл., всего – 151 человек в возрасте от 17 до 25 лет, из них: женщин — 52 (средний возраст — 17 лет), мужчин — 99 (средний возраст — 18 лет).

В ходе исследования выборка респондентов (N = 151) была разделена на подгруппы по индексу травматизации. В подгруппу мужчин с высоким индексом травматизации «В» (n = 45) вошли респонденты со значениями выше 2 баллов по ИТ методики LEQ (медианный критерий), во вторую группу «С» (n = 54) – респонденты со значениями ниже 2 баллов по ИТ. Аналогичным образом была разделена группа женщин на подгруппы «В1» (n = 26) со значениями по ИТ выше 2,8 баллов, и «С1» (n = 26) – респонденты со значениями по ИТ ниже 2,8 баллов.

Результаты исследования

Для проверки выдвинутой гипотезой №1 о том, что индекс психической травматизации и уровень посттравматического стресса выше у женщин по сравнению с этими же показателями у мужчин, был проведен анализ различий выраженности уровня посттравматического стресса по Миссисипской шкале и индекса травматизации по LEQ в группах мужчин и женщин. Анализ выявил более высокий уровень посттравматического стресса ($U=2088$, $p=0,047$) и уровень психотравматизации ($U=1454,5$, $p=0,00001$) в группе женщин. Что подтверждает гипотезу №1.

Для более детального изучения был проведен сравнительный анализ между подгруппами с высоким индексом травматизации «В» и «В1» и низким индексом «С» и «С1». Результаты показали, что между женщинами и мужчинами с низким индексом травматизации по уровню посттравматического стресса различий не обнаружено ($U=620,5$, $p=0,402$), а по уровню психической травматизации женщины сильнее переживают травматический опыт, чем мужчины ($U=287$, $p=0,0002$). Результаты же по подгруппам с высоким индексом травматизации «В» и «В1» показали, что имеются различия между женщинами и мужчинами и по уровню посттравматического стресса ($U=441$, $p=0,05$) и по выраженности психической травматизации ($U=181,5$, $p=0,0001$).

В результате полученных результатов, можно говорить, что гипотеза №1 подтвердилась.

Анализ психотравматических событий, произошедших с респондентами в прошлом.

На основе данных, полученных с помощью опросника LEQ, и в соответствии с выдвинутой гипотезой был проанализирован опыт психической травматизации в группах мужчин и женщин.

Ситуации, описанные в методике LEQ, были сгруппированы по категориям:

1. Криминальные события (кражи) – пункты: 1, 2, 3, 4;
2. Природные и техногенные катастрофы, аварии - 5, 6, 7, 8;
3. Физические травмы, заболевания, угроза жизни самого субъекта - 9, 10, 16, 17;
4. Стать очевидцем или участником смерти, травмирования кого-либо – 11, 12, 18, 19;
5. Травмы, смерть или заболевание близкого человека, известие об этом - 13, 14, 15, 25;
6. Экономические лишения – 24, 26, 27;
7. Семейные обстоятельства воспитания самого субъекта -20, 21, 22, 23;
8. Ситуации сексуального насилия - 31, 32, 33;
9. Ситуации с детьми субъекта - 28, 29, 30;
10. Ситуации физического насилия - 34, 35, 36.

Результаты проведенного анализа показали, что для молодых людей наиболее психотравмирующими являются события прошлого, связанные с потерей или болезнью

близких людей. Всего подобных ситуаций в жизненном опыте мужчин, было отмечено 106, часть которых (61 событие) вызвала высокий уровень ПТС. На втором месте по психотравмирующим ситуациям оказались физические травмы, заболевания и угроза жизни самого респондента, отмечено было 83 события, из них 13 носят психотравмирующий характер. В тройке наиболее травмирующих психику событий также присутствует опыт экономических лишений, всего мужчинами отмечено было 63 подобного события в жизни, 13 из них как психотравмирующие.

Также результаты методики LEQ показали, что самый ранний возраст мужчин в ситуации потери или болезни близких людей — 0,5 года, самый поздний возраст, отмеченный мужчинами в данных ситуациях — 22 года. Однако максимально высокая интенсивность психотравматизации зафиксирована в случае, если потери близких произошли в возрасте от 10 до 17 лет.

Женщины отметили, что для них наиболее психотравмирующими также являются события прошлого, связанные с потерей или болезнью близких людей. Всего подобных ситуаций в картине жизни респондентов женского пола было отмечено 59, более половины из которых (28 событий) вызвала высокий уровень психической травматизации. В отличие от группы мужчин у женщин причиной высокого уровня психотравматизации являются события сексуального насилия, из 27 подобных ситуаций 19 оцениваются женщинами как события, имеющие высокий психотравмирующий характер. Также как и группа мужчин женщины воспринимают физические травмы, заболевания и угрозу жизни себе, как высоко психотравмирующие события, 18 из 35 ситуаций отмечаются как события с психотравмирующим характером.

Было показано, что самый ранний возраст женской части выборки на момент потери или болезни близких людей — 5 лет, самый поздний возраст — 19 лет. Максимально высокий уровень психотравматического влияния был зафиксирован в случае, если потери произошли в возрасте от 14 до 17 лет. События сексуального насилия и домогательства происходили с участницами исследования в возрасте: от 8 до 17 лет, наиболее высокая психотравматизация по результатам данного исследования связана с возрастным диапазоном от 12 до 15 лет. Причем, большинство девушек отмечали, что события происходили в учебном заведении, но интенсивнее психически травмировали события, связанные с женщинами именно в кругу семьи или близких к семье людей.

Проанализировав травматические события в подгруппах, оказалось, что практически по всем ситуациям имеются значимые различия, как в группе мужчин, так и в группе женщин с разным уровнем психической травматизации, и более высокие различия каждой группы респондентов именно по первой тройке категорий ситуаций: «Серьезное заболевание,

травмирование или смерть близкого родственника, известия об этом», «Физические травмы, заболевания, угроза жизни самого субъекта», «Ситуации сексуального насилия» и «Экономические лишения».

Заключение

Полученные в ходе изучения психотравматизации данные подтвердили выдвинутое предположение, что женщины интенсивнее переживают опыт психической травматизации, чем мужчины, уровень посттравматического стресса также выше у женщин в сравнении с молодыми людьми. Не смотря на то, что возраст поздней юности, 17-25 лет, характеризуется еще становлением во взрослую жизнь и все участники исследования являются не работающими студентами ВУЗов очного обучения, как мужчины, так и женщины в большинстве своем уже имеют большой опыт событий травматического характера. Кроме того, результаты исследования показали, что участники исследования переживали события всех категорий, предложенных в методики LEQ, за исключением ситуаций с детьми субъекта. Помимо анализа событий психотравматического характера, были исследованы последствия влияния данных событий, показано, что, несмотря на разнообразие событий наиболее травматическими для психики респондентов являются события потери, серьезного заболевания, травматизации близкого человека. В результате исследования, можно говорить, что не зависимо от пола наиболее травматическими для психики личности являются события смерти, заболевания, травмирования близких людей.

Литература

1. Дымова Е.Н. Посттравматический стресс и представления о психологической безопасности у военнослужащих по призыву и гражданских лиц // «Вестник» КГУ им. Н.А.Некрасова 2018. №1 С. 36-41
2. Дымова Е.Н., Тарабрина Н.В., Харламенкова Н.Е. Параметры психологического благополучия / неблагополучия при разном уровне психической травматизации // «Вестник» МГУ 2015. №2 С.37-50
3. Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Н.В. Тарабрина, Н.Е. Харламенкова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. 496 с.
4. Тарабрина Н. В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. 304 с.
5. Тарабрина Н.В., Харламенкова Н.Е., Быховец Ю.В., Мустафина Л.Ш., Ворона О.А., Казымова Н.Н., Дымова Е.Н., Шаталова Н.Е. Посттравматический стресс и картина травматических событий в разные периоды взрослости. // «Психологический журнал» 2016.Т. 37 № 6 С. 82–96

6. Харламенкова Н.Е., Тарабрина Н.В., Быховец Ю.В., Ворона О.А., Казымова Н.Н., Дымова Е.Н., Шаталова Н.Е. Психологическая безопасность личности: имплицитная и эксплицитная концепции. М.: Из-во «Институт психологии РАН», 2017. 262 с.
7. Boyraz G., Horne S. G., Armstrong A. P., Owens A. C. Posttraumatic stress predicting depression and social support among college students: Moderating effects of race and gender // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy. 2015. V. 7. № 3. P. 259–268.
8. Nuttman-Shwartz O., Dekel R., Regev I. Continuous exposure to life threats among different age groups in different types of communities // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. 2015. V. 7. № 3. P. 269–327.
9. Hoyt T., Pasupathi M., Smith B. W., Yeater E. A., Kay V. S., Tooley E. Disclosure of emotional events in groups at risk for posttraumatic stress disorder // International Journ. of Stress Management. 2010. V. 17 (1). Feb. P. 78–95.

Сведения об авторе: Дымова Екатерина Николаевна, Институт Психологии РАН, младший научный сотрудник, grebennikovakaty@mail.ru.

THE PICTURE OF PSYCHOTRAMMATIC EVENTS AND THE LEVEL OF POSTTRAUMMATIC STRESS IN MEN AND WOMEN

Ekaterina Dymova

Institute of psychology of Academy of Sciences, City of Moscow

The results of a study of the intensity of the influence of psychotraumatic events and the level of post-traumatic stress on men and women aged 17-25 years are presented. Differentiated and considered differences in psychologically traumatic events in groups of men and women with high and low levels of mental trauma. Empirically confirmed hypotheses that the intensity of mental trauma and the level of post-traumatic stress is higher in women than in men. It is shown that the events that occurred with respondents in the past, related to the loss of close people and / or the threat to their life and health, as well as physical injuries, illnesses, and threats to the life of the respondent, regardless of gender, are the most psychotraumatic. Also considered is the most vulnerable age range of the influence of psycho-traumatic events.

Key words: index of mental traumatism, level of post-traumatic stress, events of psycho-traumatic character