

ОЦЕНКА ТРАВМАТИЧЕСКОГО ЖИЗНЕННОГО СОБЫТИЯ ПЕДАГОГАМИ

Одинцова М.А.,

*кандидат психологических наук, доцент, доцент факультета дистанционного обучения
Московского государственного психолого-педагогического университета*

Лобанов А.П.,

*доктор психологических наук, профессор,
профессор факультета социально-педагогических технологий
Белорусского государственного педагогического университета*

Радчикова Н.П.,

*кандидат психологических наук, доцент, доцент факультета дистанционного обучения
Московского государственного психолого-педагогического университета*

События, как правило, задают вектор развития индивидуальной истории, являются поворотными этапами, «узловыми моментами жизненного пути индивида, когда с принятием того или иного решения на более или менее длительный период определяется жизненный путь человека» [1, с. 643]. События всегда связаны с непредсказуемостью. Травматические события, выступающие в качестве сильнейшего стрессора, отличаются еще и нежелательностью, неконтролируемостью, и, обладая мощным потенциалом негативного воздействия, представляют реальную или воображаемую угрозу жизни, физической и психологической целостности индивида [2].

Многие люди имеют опыт хотя бы одного травматического события в течение жизни [3], что, по мнению специалистов, может повлечь за собой психосоматические, психические расстройства, аффективные нарушения, часто способствуют закреплению позиции жертвы. Однако психологическая травма не всегда приводит к одним лишь отрицательным результатам. На ее фоне происходит оттачивание адаптационно-транзиторных реакций человека в ответ на новые условия жизни, вырабатывается жизнестойкость, возможен посттравматический рост личности [3, 4]. По мнению М.Ш. Магомед-Эминова «посттравматический рост» человека проявляется в повышении ценности жизни, духовных трансформациях, в увеличении силы личности и раскрытии ею новых возможностей [4]. С точки зрения G. Bonanno и A. Mancini все без исключения люди имеют выход на внутреннюю устойчивость, позволяющую им двигаться через травмы с наименьшими потерями [3].

Считается, что разные типы травмирующих событий оказывают неодинаковое влияние на людей. Так, Ф. Рупперт делит психотравмы по типам неразрешенных эмоциональных конфликтов на: 1) экзистенциальные психотравмы (ситуации насилия и

несчастные случаи, ситуации угрозы здоровью и жизни); 2) травмы потери (смерть значимого человека); 3) травмы отношений (нарушение эмоциональных связей: предательство, измена, отвержение и т.п.) и 4) травмы системных отношений (поступки которые трудно оправдать морально и этически и переживания вины в связи с этим) [5].

В наших исследованиях преодолевающего поведения лиц, объединенных схожим травматическим опытом, было показано, что разные группы людей используют различные стратегии преодоления обозначенных выше типов травм [6], однако нами не были учтены профессиональные сферы деятельности респондентов. Особенно важным является рассмотрение оценок травматических событий представителями сферы образования (педагогами), так как, по мнению специалистов, именно сфера образования наполнена многочисленными рисками (психологическое и физическое насилие, профессиональное выгорание, виктимизация), а педагоги являются одной из самых уязвимых профессиональных групп.

Подобного рода анализ позволит:

- 1) выделить типы травмирующих жизненных событий в оценках педагогов и специалистов, не относящихся к сфере образования;
- 2) уточнить особенности реагирования людей на разные типы травмирующих событий;
- 3) раскрыть специфику преодоления травматического события представителями разных сфер профессиональной деятельности;
- 4) выявить взаимосвязи между характеристиками травматизации, ролевой виктимностью и стратегиями преодоления в разных группах людей.

Метод.

Участники исследования. Для решения поставленных задач было проведено исследование, в котором приняли участие 93 человека зрелого возраста (от 30 до 57 лет), из них 44 педагога (педагоги-предметники школ и колледжей) и 49 – не имеющих отношения к сфере образования (менеджеры, юристы, экономисты и др.). Средний возраст участников исследования – 42,3 года.

Методики. В исследовании были использованы следующие методики.

1. «Шкала оценки влияния травматического события» в адаптации Н.В. Тарабриной [7], позволившая получить информацию о пережитом травматическом жизненном событии. Это субъективная оценка влияния обозначенного самим участником исследования события как психотравмирующего фактора.

2. Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой [8], позволивший получить информацию о стратегиях, используемых людьми при преодолении стрессовых ситуаций: ассертивные действия (активная), вступление в социальные контакты, поиск социальной поддержки (просоциальная), осторожные действия, избегание (пассивная), импульсивные действия (прямая), манипулятивные действия (непрямая), асоциальные и агрессивные действия (асоциальная).
3. Опросник ролевой виктимности М.А. Одинцовой [9], предоставивший информацию об уровне виктимизации (англ. *victimization* – превращение в жертву) личности при столкновении с психотравмирующими событиями.

Результаты и обсуждение.

Первоначально мы сгруппировали обозначенные респондентами травматические события по типу неразрешенных эмоциональных конфликтов (по Ф.Рупперту): 1) экзистенциальные травмы (N=26); 2) травмы потери (N=35); 3) травмы отношений (N=32).

Событий, связанных с травмой системных отношений данной выборкой отмечено не было, что согласуется с нашим предшествующим исследованием, в котором данный тип травмы выделяла исключительно группа наркозависимых лиц [9]. Таким образом, три типа психологических травм, отмеченных участниками исследования распределились равномерно наряду с травмой потери, которую несколько чаще обозначали представители сферы образования, однако статистически значимых различий между группами выявлено не было (рис. 1).

Возможно, травма потери в настоящем исследовании выделялась чаще двух других типов травм в связи с возрастом участников. Чем старше человек, тем чаще его посещают горести, связанные с утратами (умирают родители и близкие люди). В наших исследованиях, проведенных с людьми более молодого возраста (средний возраст 32 года), данный тип травмы обозначался значительно реже, доминирующей являлась травма, связанная с неудавшимися отношениями.

Для нас было важно выяснить, одинаково ли люди реагируют на разные типы травмирующих ситуаций. Для этого был проведен анализ по всей выборке с учетом выделенных испытуемыми типов психологических травм с использованием t-критерия Стьюдента и U-критерия Манна-Уитни. В таблицах приведены только совпадения в

результате обнаружения различий с использованием двух критериев.

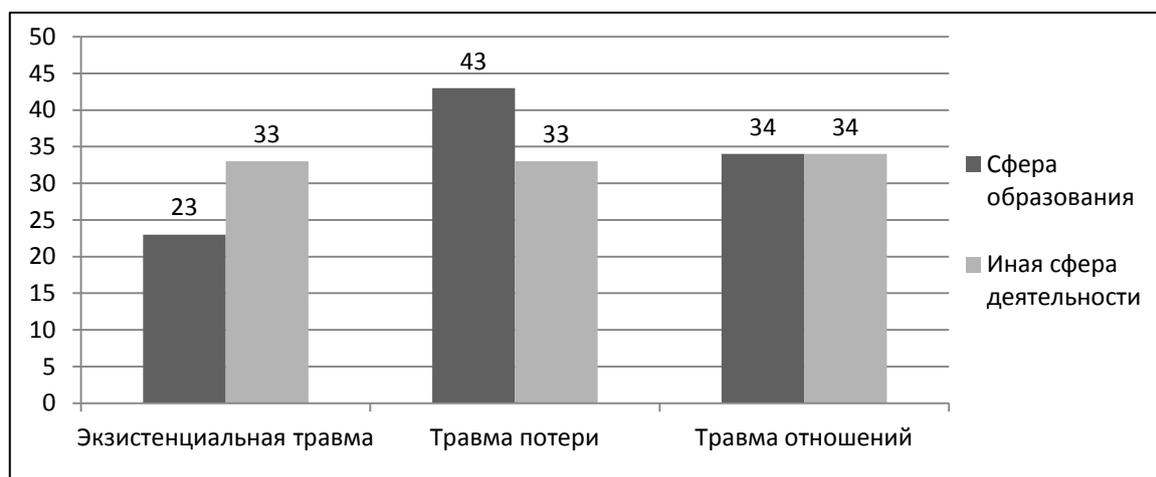


Рисунок 1. Обозначение травматических жизненных событий представителями разных сфер профессиональной деятельности (%)

Анализ показал, что травма потери, которая была отмечена в тридцати пяти случаях (19 – среди педагогов и 16 – среди представителей других профессиональных групп), в отличие от экзистенциальной травмы ($p=0,003$) сопровождается более острыми ощущениями вторжения нежелательного события, что выражается в навязчивости образов, мыслей, чувств (таблица 1). При столкновении с ситуацией потери наблюдается и значительно более высокий уровень общей травматизации личности в отличие от переживания экзистенциальной травмы ($p=0,019$). В травмирующей ситуации смерти близкого человека, люди чаще используют агрессивные действия, чем при переживании экзистенциальной травмы ($p=0,054$). Согласно Э. Кюблер-Росс, агрессия в данном случае становится способом защиты от невыносимых страданий и является одним из этапов переживания горя, связанного с утратой [10].

Таблица 1. Сравнительный анализ реагирования на экзистенциальную травму и травму потери

Реагирование на травматическое событие	Типы психологических травм	N	Среднее значение	t-критерий	Уровень статистической значимости p
Вторжение	Экзистенциальная травма	26	11,19	3,03	0,004
	Травма потери	35	17,08	3,07	0,003
Интегральный показатель	Экзистенциальная травма	26	31,96	2,29	0,025
	Травма потери	35	43,17	2,41	0,019
Агрессивные действия	Экзистенциальная травма	26	17,42	1,96	0,054
	Травма потери	35	19,85	1,97	0,054

Примечание: в этой таблице и ниже приведены только те характеристики, по которым получены значимые различия между группами

Люди, объединенные травматическим опытом, связанным с неудавшимися отношениями, чаще используют такую стратегию как избегание в отличие от лиц, переживших экзистенциальную травму ($p=0,043$) (таблица 2).

Различий между группами, объединенными травматическим опытом потери и опытом, связанным с нарушением эмоциональных связей (травма отношений) выявлено не было. Таким образом, ситуации отвержения, предательства, измен по степени стрессогенности можно приравнять к травме потери. Травма отношений является той самой «маленькой смертью», о которой писал Илья Резник.

Таблица 2. Сравнительный анализ реагирования на экзистенциальную травму и травму отношений

Реагирование на травматическое событие	Типы психологических травм	N	Среднее значение	t-критерий	Уровень значимости различий p
Избегание	Экзистенциальная травма	26	13,26	2,07	0,044
	Травма отношений	32	17,12	2,08	0,043

Последующий сравнительный анализ, продемонстрировал, что представители неодинаковых сфер профессиональной деятельности по-разному реагируют и преодолевают травматические события, происшедшие в их жизни (таблица 3).

Таблица 3. Травматическое событие в оценках представителей разных сфер деятельности

Параметры оценивания травматического события	Сферы деятельности	N	Среднее	t-критерий	Уровень значимости различий p
Избегание	Сфера образования	44	17,06	1,97	0,052
	Иные сферы деятельности	49	14,00	1,98	0,051
Физиологическая возбудимость	Сфера образования	44	11,02	2,01	0,047
	Иные сферы деятельности	49	7,91	1,99	0,049
Интегральный показатель травматизации	Сфера образования	44	44,31	2,22	0,029
	Иные сферы деятельности	49	34,85	2,21	0,030
Поиск социальной поддержки	Сфера образования	44	24,93	3,18	0,002
	Иные сферы деятельности	49	21,81	3,22	0,002

Раздражительность, гипертрофированные реакции боязни от возможного воздействия травмирующей ситуации, сложности с концентрацией, психофизиологическое возбуждение в большей степени свойственны педагогам в отличие от другой группы ($p=0,047$). В целом, педагоги оценивают влияние обозначенной ими травмирующей ситуации в качестве угрозы и тяжелого психотравмирующего фактора ($p=0,029$). Избегание как попытка смягчения или ослабления переживаний, связанных с вероятным влиянием травмирующей ситуации, снижение реактивности так же в большей степени характерно педагогам ($p=0,052$).

В травмирующих ситуациях педагоги чаще используют, считающуюся просоциальной, стратегию поиска социальной поддержки ($p=0,002$). Модель поведения, мотивированная поиском заботы, дружбы, эмпатии традиционно обозначается конструктивной, так как данный тип стратегии включает инструментальную и эмоциональную составляющие: обращение за информацией, опытом, получение обратной связи от окружения. Однако, постоянный поиск соучастия, эмоционального содействия, эмпатийного реагирования, помогающего поведения может способствовать формированию беспомощности и культивировать поведение жертвы.

Как видим, наиболее ранимыми в жизненных событиях, носящих травмирующий характер, являются педагоги. В их оценках подобного рода события предстают в виде серьезной угрозы. При этом, педагоги активно стремятся использовать внешние ресурсы для освобождения от травмирующей ситуации (поиск поддержки), в силу чего возможно формирование зависимой позиции от тех, кто помогает. Кроме того, педагоги чаще, чем люди не относящиеся к сфере образования, используют избегание. С одной стороны, это позволяет снизить эмоциональное напряжение хотя бы ситуативно, а с другой – проблема может остаться неразрешенной.

Нами были выявлены и проанализированы взаимосвязи параметров травматизации (вторжение, избегание, физиологическая возбудимость); стратегий преодоления; ролевой виктимности в двух группах участников исследования с использованием коэффициента корреляции Спирмена (таблицы 4 и 5).

Таблица 4. Взаимосвязь параметров травматизации, стратегий преодоления и ролевой виктимности в группе педагогов (коэффициенты корреляции Спирмена)

Переменные	Вторжение	Избегание	Физиологическая возбудимость	Интегральный показатель травматизации
Игровая роль жертвы	0,41**		0,50**	0,41**
Социальная роль жертвы	0,37*	0,32*	0,52**	0,44**
Ролевая виктимность	0,42**		0,53**	0,43**
Стремление к положительной значимости	0,33*		0,45**	0,33*
Стремление к отрицательной значимости	0,31*		0,45**	0,38*
Стремление к значимости	0,36*		0,52**	0,41**

Примечание: * - 0,05; ** - 0,01.

Полученные данные свидетельствуют о том, что вторжение как навязчивость образов или мыслей, детерминированных воздействием травмирующей ситуации, тесно связано с ролевой виктимностью в разных ее проявлениях (игровой и социальной ролями

жертвы, стремлением к положительной и отрицательной значимости). Чем значительнее переживания вторжения травмирующего события, тем выше уровень общей виктимизации личности, и тем чаще педагогам свойственны переживания своей ненужности (социальная роль жертвы) и использование манипуляций (игровая роль жертвы).

Большое количество положительных связей обнаружено между физиологической возбудимостью как преувеличенной реакцией страха в ответ на травмирующую ситуацию и характеристиками ролевой виктимности. Интегральный показатель травматизации, свидетельствующий об общей оценке воздействия обозначенной ситуации как психотравмирующего фактора, также тесно связан со всеми характеристиками ролевой виктимности. Иными словами, чем выше уровень травматизации личности педагога, вне зависимости от типа травмы, тем вероятнее виктимизация. Обнаружены отчетливые системные проявления вторжения травматического события, гипертрофированных реакций страха в ответ на психотравмирующую ситуацию (физиологическая возбудимость), общей оценки воздействия обозначенной ситуации как психотравмирующего фактора (интегральный показатель травматизации) и ролевой виктимности. Как видим, любая травма виктимизирует личность педагога. Возможна ситуативная виктимизация, проявляющаяся в игровой или социальной ролях жертвы, и застревание в позиции жертвы, носящей постоянный характер («я – жертва»), блокирующий активность по преодолению травмы.

В группе лиц, не относящихся к сфере образования, обнаружено меньшее количество взаимосвязей, они более слабые и хаотичные. Некоторая системность выявлена в одной из поведенческих характеристик: импульсивные действия. Чем более травматична ситуация, тем чаще люди данной группы прибегают к импульсивным действиям и поступкам (прямая активная стратегия) для совладания с травмой, их действия аффективны, немотивированны, совершаются мгновенно и зачастую носят непродуманный характер.

Обнаружена отрицательная связь стратегии «ассертивные действия» и шкалы травматизации «физиологическая возбудимость» (таблица 6). Чем ниже уровень физиологической возбудимости, тем чаще люди, не относящиеся к сфере образования, проявляют активность для совладания с травмирующей ситуацией.

Таблица 6. Взаимосвязь травматизации, стратегий преодоления и ролевой виктимности в группе лиц, не относящихся к сфере образования

Переменные	Вторжение	Избегание	Физиологическая возбудимость	Интегральный показатель травматизации
Игровая роль жертвы	0,43**		0,34*	0,42**
Социальная роль жертвы		0,32**		
Ролевая виктимность	0,36*			0,35*
Стремление к отрицательной значимости		0,36*		0,36*
Стремление к значимости	0,32*			
Импульсивные действия	0,36*	0,36*	0,40**	0,41**
Ассертивные действия			-0,35*	

Следует отметить, что не было обнаружено ни одной связи между травматизацией личности и стратегиями преодоления в группе педагогов, в то время как в группе лиц, не относящихся к сфере образования такие связи есть.

Выводы.

Проведенный анализ позволил заключить следующее.

1. Участниками исследования равномерно обозначаются только три типа психологических травм из четырех возможных по классификации Ф. Рупперта. Это несколько расходится с исследованиями травматизации лиц молодого возраста, для которых наиболее актуальной является травма отношений, а травма системных отношений – актуальна исключительно для лиц с наркотической зависимостью. Поэтому в дальнейших исследованиях феномена психологической травмы необходимо учитывать возрастную и социальную специфику групп.

2. В группе людей зрелого возраста травма потери в отличие от экзистенциальной травмы, сопровождается более острыми переживаниями вторжения нежелательного события. При столкновении с ситуацией потери наблюдается значительно более высокий уровень общей травматизации личности в отличие от вмешательства экзистенциальной травмы. В травмирующей ситуации смерти близкого человека зрелые люди чаще используют агрессивные действия, чем при переживании экзистенциальной травмы. Лица, объединенные травматическим опытом, связанным с отвержением, предательством и изменами, чаще используют стратегию избегания. По степени стрессогенности для людей зрелого возраста травма отношений и травма потери – схожие психотравмирующие ситуации.

3. Наиболее уязвимыми и восприимчивыми к травмирующим жизненным событиям (вне зависимости от их типа) являются педагоги. Они оценивают такие события как серьезную угрозу и активно используют внешние ресурсы (поиск социальной поддержки), а также избегание, в результате чего возникает риск

формирования зависимой позиции жертвы.

4. Ассертивные действия как один из самых конструктивных способов совладания, включающий умения регулировать собственное поведение и отвечать за него, способность к автономии, оптимизм, открытость, бесконфликтность, наиболее вероятны при низком психофизиологическом возбуждении, связанным с воспоминаниями о психотравмирующей ситуации. Ассертивность как философию жизни и личной ответственности возможно развивать, что особенно важно для педагогов, отличающихся особой уязвимостью и незащищенностью. Безусловно, процесс формирования ассертивности многосторонен, и предполагает исследование личностных ресурсов; расширение знаний о трудных жизненных ситуациях, степени воздействия их на личность, возможных конструктивных и деструктивных способах преодоления; развитие навыков активного творческого преодоления.

Таким образом, проведенное исследование позволило выделить типы травмирующих жизненных событий в оценках представителей разных сфер профессиональной деятельности и провести сравнительный анализ с предшествующими исследованиями по схожей тематике; уточнить особенности реагирования людей на неодинаковые типы травмирующих событий; раскрыть специфику преодоления травмирующего жизненного события педагогами и людьми, не относящимися к сфере образования; выявить взаимосвязи между характеристиками травматизации, ролевой виктимностью и стратегиями преодоления в двух группах респондентов.

Литература

1. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб: Питер, 2009. – 713 с.
2. Полетаева, А.В. Психологические механизмы переживания жизненного события, имеющего травматический характер // Автореф. дисс. .. канд. психол. наук. 19.00.01. 2005. – 24 с.
3. Bonanno, G.A. The Human Capacity to Thrive in the Face of Potential Trauma / G.A. Bonanno, A.D. Mancini // Journal Pediatrics. – 2008. – Vol.121, N. 2. – P. 369–375.
4. Магомед-Эминов, М.Ш. Деятельностно-смысловой подход к психологической трансформации личности / М.Ш. Магомед-Эминов // Автореф. дисс... доктора психол. наук: 19.00.01. – Москва, 2009. – 53 с.
5. Рупперт, Ф. Психологическая травма / Ф. Рупперт // Вопросы ментальной медицины и экологии. – 2012. – Том 18, № 4. – С. 81–92.
6. Одинцова, М.А. Преодолевающее поведение лиц, объединенных схожим травматическим опытом / М.А. Одинцова // Известия Саратовского университета. Новая серия: Философия. Психология. Педагогика. – 2015. – Т.15, № 1. – С. 104–110.
7. Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб: Питер, 2001. – 272 с.
8. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб: Питер. – 2009. – 336 с.
9. Одинцова, М.А. Особенности преодоления психологической травмы с использованием сказкотерапии (на примере группы химически зависимых лиц) / М.А. Одинцова // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение): Материалы IV Международной научно-практической конференции, Москва, 27–28 февраля 2014. г. – М.: МГППУ, 2014. – С. 32–38.
10. Кюблер-Росс, Э. О смерти и умирании / Э. Кюблер-Росс. – София, 2001. – 320 с.

АННОТАЦИЯ

В статье представлены результаты исследования сравнительного анализа оценки травматических событий специалистами социэкономических профессий. Установлено, что наиболее уязвимыми и восприимчивыми к травмирующим жизненным событиям являются педагоги. Они оценивают такие события как серьезную угрозу и активно используют внешние ресурсы (поиск социальной поддержки), а также избегание, в результате чего возникает риск формирования зависимой позиции жертвы. Показано, что вне зависимости от профессиональной принадлежности в ситуации, связанной со смертью близкого человека, зрелые люди чаще используют агрессивные действия, чем при переживании экзистенциальной травмы.

Ключевые слова: жизненный путь, травматическое жизненное событие, стратегии преодоления, ролевая виктимность, сфера образования, педагоги.

EDUCATORS' ASSESSMENT OF TRAUMATIC LIFE EVENTS

Odintsova M.A, Lobanov A.P., Radchikova N.P.

SUMMARY

Article presents results of comparative analysis studying of traumatic events evaluation by specialists of socio-economic professions. It was found, that teachers are the most vulnerable and susceptible to traumatic life events. They estimate such events as a serious threat and actively use external resources (search for social support) and avoidance, whereby the risk of dependent victim position formation appears. Regardless of professional status adult people are more likely to use aggressive actions in situations of close person's death than with the existential trauma experience.

Key Words: lifetime, traumatic life event, coping strategies, role victimization, education, teachers.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Odintsova M.A, Radchikova N.P.

Moscow State University of Psychology and Education, the Faculty of Distance Learning

Lobanov A.P.,

Belarusian State Pedagogical University, Social-Pedagogical Technologies Department