

УДК 316.342.6

DOI: 10.15421/102906

Лосієвська О. Г.,

доктор психологічних наук, професорка, професорка кафедри психології та соціології
Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, м. Київ
ORCID ID: 0000-0002-6113-7997

Ляшко А. О.,

здобувачка II освітньо-кваліфікаційного рівня «Магістр»
Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, м. Київ
ORCID ID: 0000-0001-9143-4231

ВПЛИВ ПСИХІЧНОГО ТРАВМУВАННЯ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

THE INFLUENCE OF MENTAL TRAUMA ON THE EFFECTIVENESS OF PROFESSIONAL ACTIVITY

Анотація. Надане дослідження полягає в аналізі впливу досвіду психічного травмування на професійну діяльність людей, а саме: на їх психічний стан, емоційну стабільність та здатність до ефективного функціонування в професійному середовищі. Для дослідження впливу психічного травмування на професійну діяльність ми застосували метод кількісного підходу. Щоб застосувати цей підхід прийнято припущення, що люди з психічним травмуванням матимуть знижену працездатність і погіршення міжособистісних відносин на робочому місці. У результаті проведеного дослідження був виявлений вплив психічного травмування на поведінку, емоції та взаємовідносини серед співробітників; зібрано та проаналізовано кількісні дані шляхом анкетування. Встановлено, що негативний вплив психічного травмування проявляється у зниженні емоційної стабільності, збільшенні рівня напруженості та тривожності. Такий психічний стан може призводити до зниження продуктивності, погіршення міжособистісних відносин та загрози психічному благополуччю колективу. Наше дослідження підтвердило, що розуміння різних видів психічного травмування є ключовим для розробки стратегій, спрямованих на підвищення професійних показників та якості життя людей з таким досвідом. З'ясування причинно-наслідкових зв'язків та виявлення ризикових факторів дозволяє визначити ефективні методи психологічної корекції та реабілітації.

Ключові слова: диференціація впливу, емоційна стабільність, механізми адаптації, негативний вплив, підтримка та реабілітація, професійна діяльність, психічний стан, ризикові фактори, психічне травмування.

Abstract. The theme of our research is the analysis of the impact of traumatic experiences on individuals' professional lives, specifically their psychological state, emotional stability, and ability to effectively function in a professional environment. For analyzing the impact of traumatic experience on professional functioning in our study, we employed a quantitative approach. To apply this approach, we formulated a hypothesis stating that individuals with traumatic experiences would exhibit reduced work performance and impaired interpersonal relationships in the workplace. We observed the impact of traumatic experiences on behavior, emotions, and interpersonal relationships in the social environment. We collected and analyzed quantitative data through surveys to obtain insights into the direct effects of traumatic experiences on professional functioning. The research findings revealed that traumatic experiences have a significant influence on individuals' psychological well-being and their ability to function effectively in a professional environment. The negative impact of traumatic experiences is reflected in decreased emotional stability, increased levels of stress and anxiety. These factors can lead to reduced productivity,

deteriorated interpersonal relationships, and pose a threat to individuals' mental well-being. Our study confirmed the importance of understanding different types of traumatic experiences for developing strategies aimed at improving professional functioning and the quality of life for individuals with such experiences. Identifying causal relationships and risk factors allows for the development of effective support and rehabilitation methods.

Key words: differentiation of impact, emotional stability, mechanisms of adaptation, negative influence, support and rehabilitation, professional functioning, psychological state, risk factors, traumatic experiences.

Постановка проблеми. Зосередження уваги на психічному здоров'ї працівників є актуальним та важливим для сучасного суспільства. Популярність досліджень впливу психічного травмування на професійну діяльність свідчить про зростання усвідомлення цієї проблеми.

Психічне травмування є поняттям, що описує негативні події, які спричиняють фізичне або емоційне переживання та можуть викликати травматичну реакцію у людини [3]. Цей досвід обумовлений певними подіями, які містять в собі стресову реакцію та потребують адаптації з боку особистості. Серед таких подій можуть бути фізичне, емоційне або сексуальне насильство, аварії, природні катастрофи, втрата близьких людей, війна, терористичні акти, небезпечна робота, тяжка хвороба, загроза смерті або смерть близьких тощо.

Американська асоціація психології (APA) та Національний інститут охорони праці (NIOSH) є провідними організаціями, що проводять дослідження впливу психічного травмування на професійну діяльність.

APA є найбільшою науковою та професійною організацією психологів у Сполучених Штатах, яка зосереджується на дослідженні та вдосконаленні психічного благополуччя та здоров'я. APA досліджує вплив психічного травмування на робоче середовище, взаємостосунки в колективах та ефективність окремих працівників та колективу загалом. Ці інститути розробляють рекомендації для фахових психологів, соціологів, роботодавців та урядових органів. Їхня щоденна діяльність спрямована на підтримку працівників з психічним травмуванням та поліпшення професійної діяльності.

Національний інститут охорони праці (NIOSH) спеціалізується на дослідженні й поліпшенні здоров'я та безпеки на робочому місці. Також він вивчає вплив психічного травмування на працівників з подальшою розробкою рекомендацій та програм для підтримки психічного стану працівників, які постраждали від травматичних подій. NIOSH співпрацює зі спеціалістами з різних галузей, включаючи психологів, соціологів, лікарів та реабілітологів для розробки стратегій підтримки працівників.

APA визначає психічне травмування як події або ситуації, які становлять загрозу життю та здоров'ю або призводять до психічних патологічних станів, а також події, що свідчать про насильство або загрозу насильства [6].

Відомий американський психіатр та дослідник проблеми психічного травмування Бессел Ван Дер Колк трактує поняття психічне травмування як непереборний інтимний досвід, що порушує цілісність тіла, здатність до саморегуляції, основні переконання та розуміння картини світу особистості [7].

Значна кількість людей переживають події, які негативно впливають на їхній стан та можуть серйозно позначитися на психічному, фізичному та соціальному становищі. Це є одним із важливих факторів здоров'я людини. Вивчення соціального самопочуття людини, її узагальненої емоційно-оцінної реакції на зміни і своє становище в суспільстві є одним із найважливіших аспектів психологічного аналізу якості життя. Якість життя є багатостороннім та комплексним поняттям, оскільки включає питання світогляду, поведінки, громадської і трудової діяльності соціальних груп, верств і класів [4].

Розуміння реакцій, які виникають внаслідок психічного травмування, вивчення таких аспектів, як зміни в поведінці, стосунках з колегами, управлінні емоціями, допоможе розробити ефективні підходи до підтримки та реабілітації осіб, які постраждали. Це може включати програми психологічної підтримки, формування стратегій для підвищення продуктивності та поліпшення взаємостосунків на роботі [10]. Розуміння зв'язку між психічним травмуванням і соматичними проблемами, такими як: серцево-судинні захворювання, знижена робота імунної системи, хронічний біль – може сприяти впровадженню профілактичних заходів та програм, спрямованих на поліпшення загального стану здоров'я на роботі.

Отже, дієвість наукових досліджень, пов'язаних з впливом психічного травмування на професійну діяльність, полягає в їхній спроможності впроваджувати різноманітні програми поліпшення психічного, фізичного та соціального благополуччя працівників. Ці дослідження можуть служити основою для розробки практичних інтервенцій, спрямованих на забезпечення безпеки, підтримки та ефективної трудової діяльності усіх членів колективу [1]. Сучасні наукові дослідження наповнюють новим змістом сферу вивчення зв'язку психічного травмування та професійної діяльності і підкреслюють, що негативні події, які спричиняють психічне травмування, впливають на працездатність, міжособистісні відносини та загальний психічний стан людини на робочому місці. Психічне травмування може викликати стресову реакцію, тривожність, депресію та інші психологічні проблеми, які можуть ускладнити виконання людиною її професійних обов'язків та руйнувати взаємостосунки.

Також можуть виникати різні негативні психічні стани – відчуття виснаження, безсоння, недостатньої мотивації та інших проблем, що впливають на продуктивність та задоволення від роботи. Людина із психічною травмою може потребувати додаткової підтримки, більшої толерантності від робочого оточення та здійснення психологічної самодопомоги. Підтримка працівників на робочому місці може значно поліпшити професійне функціонування людей з психічним травмуванням.

Комплексний підхід, що поєднує індивідуальну підтримку, групові заходи та психологічну реабілітацію, може допомогти працівникам з психічним травмуванням ефективно справлятися зі своїми емоціями та знизити рівень тривоги. Індивідуальна підтримка може складатися з консультування та терапії, спрямованої на розробку стратегій копінгу та відновлення самооцінки особистості.

Метою статті є дослідження впливу психічного травмування на ефективність професійної діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для дослідження була розроблена анкета, яка містила питання, спрямовані на вивчення впливу напруженості та тривожності на професійну діяльність людини. Респонденти були розподілені на три групи: «Підтримка» (група людей із психічним травмуванням, які отримують підтримку від оточення), група «Самодопомоги» (група людей із психічним травмуванням, які самі підтримують себе), та група «Без психічного травмування» (група осіб, які не мають психічного травмування) (таблиця).

Результати дослідження впливу психічного травмування на показники ефективності професійної діяльності

Група респондентів	Показники напруженості	Показники тривожності
Група «Підтримка»	52,5 %	53 %
Група «Самодопомога»	39,9 %	39,5 %
Група «Без психічного травмування»	7,6 %	7,5 %

Висновки з проведеного дослідження. Оцінка результатів проводилась за шкалою від 0 до 40, де більші значення вказували на високий рівень напруженості та тривожності. Результати дослідження показали, що після проведених заходів респонденти з психічним травмуванням з групи «Підтримка» мали високий рівень напруженості – 52,5 % та тривожності – 53 %. Ці значення вказують на високий рівень психічних проблем у цій групі.

У групі «Самодопомога» учасники дослідження з психічним травмуванням показали результати за шкалами напруженості та тривожності 39,9 %. Це може свідчити про те, що заходи психологічної корекції, які використовувались шляхом самопомоги та взаємної підтримки допомагають знизити рівень напруженості та поліпшити психічний стан людей з психічним травмуванням. У групі «Без психічного травмування» показник напруженості на рівні 7,6 %, а показник тривожності – 7,5 %, що є досить низьким і свідчить про відсутність значущих стресових чинників і психічних проблем у цій групі.

Група «Підтримка» виявляє високий рівень напруженості та тривожності 21,2 (53 %). А група «Самодопомога» виявляє менші значення цих показників – 15,8 (39,5 %). Це може бути пов'язано з тим, що застосування підтримки (участь фахівців, референтних людей, оточення) сприяє активній взаємодопомозі, ефективності в комунікації, формуванню стратегій саморегуляції. Це підкреслює важливість підтримки для зменшення напруженості та поліпшення психічного благополуччя людини з психічним травмуванням.

Важливо враховувати особистісні характеристики респондентів, які беруть участь у дослідженні. Ці дані можуть пояснювати специфіку відповідей і загалом вплив цього індикатора на результат. У дослідженні враховується, що наслідки психічного травмування можуть бути індивідуальними. Деякі люди можуть виявити здатність адаптуватися до негативних наслідків травми чи навіть розвивати нові навички і погляди, які можуть бути корисними в робочому середовищі. Вони можуть набути більшої самостійності, стійкості до стресу та емоційної зрілості. Ці властивості можуть підвищити їхню здатність чинити опір негативному впливу психічної травми на стан свого здоров'я та поліпшувати взаємовідносини в робочому середовищі. Важливо зазначити, що наслідки травматичного досвіду можуть бути і позитивними; це залежить від багатьох факторів, включаючи характер травми, ресурси для підтримки та індивідуальні особливості людини, тому важливо правильно аналізувати потребу додаткової підтримки на робочому місці.

У подальших дослідженнях слід розглянути ефективність корекційних заходів у групах «Підтримки» та «Самодопомоги» на показники професійної діяльності людей з професійним травмуванням протягом тривалого періоду; дослідити різні методи і стратегії підтримки та самопомоги для визначення найефективніших методів у поліпшенні психічного благополуччя респондентів цих груп; дати оцінку, як ті чи інші види психокорекції впливають на результативність у довгостроковому періоді, які моделі працюють краще та мають більш довготривалий ефект. Розробка найефективнішої методологічної бази – наступний крок у корекційній роботі з особами, що зазнали психічного травмування.

Отже, усвідомлення та всебічне вивчення впливу психічного травмування на професійну діяльність дозволяє розробляти різноманітні програми допомоги людям, що зазнали психічної травми, систематизувати дослід, враховувати особливості факторів та обставин, що впливають, знаходити дієві моделі психокорекції та реабілітації, своєчасно розпізнавати осіб, що перебувають у стані психічної травми, прогнозувати на основі накопиченого досвіду вплив тих чи інших обставин на психічне здоров'я

у суспільстві, відокремлювати найуразливіші групи людей, які мають отримувати психологічну допомогу з метою протистояти негативному впливу психічного травмування на професійну діяльність людей.

Література:

1. Байєр О. О. Життєві кризи особистості: навч. посіб. Дніпропетровськ: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
2. Бондарук Ю. С. Психологічні особливості посттравматичного стресового розладу як комплексу реакцій людини на травмуючу ситуацію. 2018. 5 с.
3. Гриневич Є. Г., Лінський І. В. Спільні і специфічні маркери розвитку психічних та поведінкових розладів внаслідок надзвичайних подій в якісно відмінних контингентах постраждалих. *Архів психіатрії*. 2006. Т. 12. № 1–4. С. 16–21 с.
4. Лосієвська О., Кіслякова Є., Парфьонова Ю. Феномен «якість життя» в умовах трансформації сучасного суспільства: психологічний аспект. *Contemporary Problems of Improve Living Standards in a Globalized World*. 2018. Р. 77–84.
5. Максименко С. Д., Кузікова С. Б., Зликов В. Л. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2019. 540 с.
6. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 2015. 324 с.
7. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. К., 2017. 150 с.
8. Царенко Л. Г. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. К., 2018. 240 с.
9. Keeton C. P., Gould M. S., Brasileiro L., Kleiman E. M., Larimer M. E., & Munson S. A. (2018) Traumatic event exposure, posttraumatic stress, and substance use among youth: A critical review of the empirical literature. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 10(1). 1–9.
10. Bonanno G. A., Kennedy P., Galatzer-Levy I. R., Lude P., & Elfström M. L. (2012) Trajectories of resilience, depression, and anxiety following spinal cord injury. *Rehabilitation Psychology*. 57(3). 236–247.
11. Stevanović A., Jovanović A. A., & Čolović. P. (2016) Exposure to traumatic experiences and posttraumatic stress disorder symptoms among Serbian journalists. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 8(4). 442–448.

References

1. Bayer, O. O. (2010). Zhittyevi kryzy osobystosti [Life crises of personality]. Dnipropetrovsk National University Press. 244.
2. Bondaruk, Y. S. (2018). Psykholohichni osoblyvosti posttravmatychnoho stresovoho rozladu yak kompleksu reaktsii liudyny na travmuyuchu sytuatsiiu [Psychological features of posttraumatic stress disorder as a complex of reactions to a traumatic situation]. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/713132/1/Journal26- pages-43-47.pdf>
3. Grynevych, Y. H., & Linskyi, I. V. (2006). Spilni i spetsyfichni markery rozvytku psykhichnykh ta povedinkovykh rozladiv vnaslidok nadzvychainykh podii v yakisno vidminnykh kontynhentakh postrazhdalykh [Common and specific markers of mental and behavioral disorders due to emergencies in qualitatively distinct contingents of victims]. *Arkhiv Psykhiatrii*, 12(1–4), 16–21.
4. Losievska, O., Kislyakova, Y., & Parfyonova, Y. (2018). Fenomen «yakist zhyttya» v umovakh transformatsiyi suchasnoho suspilstva: psykholohichnyy aspekt [The phenomenon of «quality of life» in the conditions of modern society transformation: a psychological aspect]. In *Contemporary Problems of Improve Living Standards in a Globalized World*. (pp. 77–84).
5. Maksymenko, S. D., Kuzikova, S. B., & Zlykov, V. L. (2019). Psykholohichni tekhnolohii efektyvnoho funktsionuvannya ta rozvytku osobystosti [Psychological technologies of effective functioning and personal development]. Sumy State Pedagogical University Press.
6. Naugolnyk, L. B. (2015). Psykholohiya stresu [Psychology of stress]. Lviv.

7. Turinina, O. L. (2017). *Psykholohiya travmuyuchykh sytuatsiy: navchalnyy posibnyk dlya studentiv vyshch.* [Psychology of traumatic situations: a textbook for higher education students].
8. Tsarenko, L. H. (2018). *Osnovy reabilitatsynoyi psykholohiyi: podolannya naslidkiv kryzy* [Fundamentals of rehabilitation psychology: overcoming crisis consequences].
9. Keeton, C. P., Gould, M. S., Brasileiro, L., Kleiman, E. M., Larimer, M. E., & Munson, S.A. (2018). Traumatic event exposure, posttraumatic stress, and substance use among youth: A critical review of the empirical literature. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 10(1), 1–9.
10. Bonanno, G. A., Kennedy, P., Galatzer-Levy, I. R., Lude, P., & Elfström, M. L. (2012). Trajectories of resilience, depression, and anxiety following spinal cord injury. *Rehabilitation Psychology*, 57(3), 236–247.
11. Stevanović, A., Jovanović, A. A., & Čolović, P. (2016). Exposure to traumatic experiences and posttraumatic stress disorder symptoms among Serbian journalists. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 8(4), 442–448.