

Бондаревська Л.Л.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Лещенко І.Т.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

ВПЛИВ ПСИХІЧНОЇ ТРАВМИ НА ПЕРЕЖИВАННЯ СУБ'ЄКТА

У статті висвітлені результати аналізу науково-теоретичного підґрунтя розвитку проблеми впливу психічної травми на переживання суб'єкта. Презентовано аналіз феномена психічної травми у різних наукових підходах: Дж. Боулбі, М. Горовиця, О. Ранка, З. Фрейда, Ф. Василюка, Т. Титаренко, Т. Яценко та інших. Проаналізовано поняття психічної травми, травмуючої події, травмівних переживань. У статті описані фактори, котрі зумовлюють травмуючу значущість події: психологічний стан суб'єкта у момент здійснення події та об'єктивна ситуація (соціальні обставини, які визначають ступінь адекватності реакції). Окреслено особливості впливу психічної травми на переживання суб'єкта у контексті психодинамічної теорії. Зміст несвідомого найбільш яскраво виражається у зв'язку з переживаннями, які мають особливу значимість для суб'єкта: чим більші значущі переживання, тим більші глибокі пласти психіки воно задіює в процесі відреагування. Констатовано, що переживання набуває травмівного характеру не внаслідок кількісного показника (повторюваності), а через значущість події для суб'єкта, що виступає підґрунтям для формування деструктивних тенденцій психіки. Позначено, що той чи інший травмуючий подразник для різних суб'єктів матиме різні наслідки. Особливої вагомості набуває фактор «значущості», пов'язаний з переживаннями Едіпового порядку. Важливою передумовою розуміння несвідомого психологом є вміння проникати у сферу значущих переживань суб'єкта. Залежність суб'єкта від пережитого досвіду, який має емоційне навантаження і визначає наявність тенденції «до минулого», потребує психокорекції глибинного спрямування. Без психокорекції травматичні переживання об'єктивуються у свідомості, зумовлюючи значні викривлення реальності, що перешкоджає засвоєнню суб'єктом соціального досвіду. Окреслено можливості методу активного соціально-психологічного пізнання у виявленні впливу травматичних фіксацій на неусвідомлювані переживання суб'єкта, які своєю чергою спричиняють формування деструктивних тенденцій психіки.

Ключові слова: психіка, психічна травма, значущі переживання, травмівні переживання, глибинна психокорекція, психологічна допомога.

Постановка проблеми. Вивчення впливу психічної травми на структурування подальшого життя людини є актуальним у контексті практичної психології. Традиційно поняття «психічна травма» тлумачиться як душевне потрясіння, що супроводжується глибокими і болісними переживаннями людини, які зумовлені драматичними подіями її життя та інфантильними фіксаціями [2; 3]. Науковий аналіз літератури свідчить, що вплив психічної травми на суб'єкта досліджували Дж. Боулбі, М. Горовиць, О. Ранк, З. Фрейд та інші. Значна увага наукових пошуків зараз присвячена вивченню психічної травми та посттравматичного стресового розладу, особливо питанням, що пов'язані з напрямками профілактики розвитку

посттравматичного стресу та організації і наданні психологічної допомоги. У багатьох наукових студіях поза увагою залишається роль травматичних переживань у формуванні деструктивних тенденцій психіки суб'єкта, які своєю чергою нерідко зумовлюють появу асоціальних форм поведінки.

Мета дослідження – проаналізувати літературні джерела з проблеми психічної травми та розкрити специфіку її впливу на переживання суб'єкта.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розглядаючи травму як джерело і причину виникнення неврозів, З. Фрейд зазначає, що травма – це досвід, який передбачає різке збільшення психічного збудження, в результаті якого всі звичайні

засоби його переробки виявляються неідеальними, що, своєю чергою, призводить до стійких порушень енергетичної системи [2]. Підкреслимо, що накопичення таких збуджень може бути викликане як однією подією (сильна емоція), так і нагромадженням збуджень, кожне з яких окремо переноситься суб'єктом легко. Інколи психіка суб'єкта не спроможна подолати психологічне навантаження, а посилення кількості збуджень викликає дію захисних реакцій [3]. З огляду на вищевказане травматичне переживання, яке «протягом короткого часу призводить у душевному житті до такого сильного подразнення, що звільнення від нього чи його нормальна переробка не вдається», також може спричинити значні порушення у витраті енергії [3]. Згідно з дослідженнями З. Фрейда, порушення психічної рівноваги суб'єкта спричиняє не психічна травма як така, а неусвідомлені патогенні спогади про неї. Ми солідарні з тим, що спогади про пережитий травматичний досвід, які лишаються неусвідомленими, зберігають свій емотивний заряд і здатні імперативно впливати на психіку суб'єкта упродовж його життя. Зазначимо, що свідомо відтворюються лише окремі фрагменти досвіду дитинства, які в уяві суб'єкта важко асоціюються з інфантильними детермінантами.

У психоаналізі поняття «травма» набуло значення драматичної події життя особи, суб'єктивна значущість якої визначалась викликаними нею болісними афектами. Травмуючий ефект події визначається індивідуальною «чутливістю» такого суб'єкта [2]. Травмівне значення події зумовлюється низкою факторів: психологічним станом суб'єкта у момент здійснення події та об'єктивною ситуацією (соціальними обставинами, які визначають ступінь адекватності реакції). Серед таких факторів З. Фрейд виділяв психічний конфлікт, який не дозволяє суб'єкту включити цей досвід у свідому частину своєї особистості та психологічний «захист» [8]. Таким чином, у виникненні психічної травми як такої важливу роль відіграють як об'єктивні, так і суб'єктивні умови. Сила впливу травмуючої події на переживання суб'єкта залежить від травмуючої події як такої, спогадів про неї, її раптовості.

Ми солідаризуємося з твердженням З. Фрейда, що позбутися травматичних переживань, тобто відреагувати їх, можливо у процесі психоаналітичної роботи. Значимі (фіксовані) переживання суб'єкта часто пов'язані з драматичними (травмуючими) подіями раннього періоду розвитку й зумовлюють залежність суб'єкта від пережитого

досвіду. У розрізі науково-практичних пошуків психодинамічного підходу Т. Яценко [10] констатовано, що переживання набуває травмівного характеру не внаслідок кількісного показника (повторюваності), а через значущість події для суб'єкта, що виступає підґрунтям для формування деструктивних тенденцій психіки. Формування індивідуально-неповторних психічних закономірностей визначається емоційною значущістю подій, які дитина переживає у контексті індивідуальних ідентифікацій (перенесень, заміщень). Для несвідомого значущість події є більш вагомим показником, ніж кількісні показники чи статеві ознаки, які згодом іманентно переходять у передсвідоме [10].

Розвиток теми взаємозв'язку переживань суб'єкта з психічною травмою потребує звернення до поняття «травма народження», яке вперше було введено австро-американським психоаналітиком О. Ранком і є центральним у концепції первинної травми. О. Ранк стверджував, що переживання людиною страху народження є праобразом переживання всіх інших ситуацій небезпеки. Порушення гармонійного єднання дитини з матір'ю (під час народження) викликає тривогу у дитини: незахищеність перед зовнішнім світом може стати причиною виникнення прагнення повернутися до первинного стану, а неможливість такого повернення і призводить, згідно з О. Ранком, до неврозу. Вчений зазначав, що доросла людина на несвідомому рівні тією чи іншою мірою відчуває сум за втраченою гармонією. У контексті такої теорії одним з основних завдань психоаналізу було усунення спогадів про травму народження шляхом усвідомлення пацієнтом власних страхів і розуміння того, що відокремлення дитини від матері – необхідний процес психічного розвитку [3].

Виклад основного матеріалу. Переживання травми завжди супроводжується яскраво вираженими емоціями, фактором актуалізації для яких є емоціогенний стимул (зовнішній або внутрішній). Оскільки психічна травма носить в основному емоційний характер, можна вважати, що вона потребує водночас і внутрішнього, і зовнішнього стимулу. Різні за глибиною і значимістю події та ситуації залишають у душі людини індивідуально-неповторний зміст. Незначуща для людини інформація швидко зникає з пам'яті людини, а інформація, сприйнята через переживання, запам'ятовується надовго, у разі значимого переживання (позитивного чи негативного) залишається на все життя (фіксується) [3].

Особливості переживань у психотравмуючих ситуаціях, кризових і посттравматичних станах детально розглядають такі вітчизняні дослідники, як Ф. Василюк [1], Н. Тарабріна [7], Т. Титаренко [6] та інші.

Ф. Василюк підкреслює, що істинною проблемою для людини в кризовій ситуації (ситуація неможливості реалізувати внутрішні потреби свого життя) є не усвідомлення сенсу ситуації, а іманентне формування її значення, смислотворення. Як зазначає автор, діяльність, що спрямована на створення ситуації можливості реалізувати життєві необхідності, і є переживанням [1].

У критичній ситуації травми, згідно з дослідженнями Ф. Василюка, відбувається активізація «долаючого» переживання – «особливої форми активності, спрямованої на відновлення душевної рівноваги, втраченого сенсу існування, на формування доцільності» [1]. Результатом психологічної діяльності переживання може стати усвідомлення людиною того, що відбулося і сенсу всього свого життя. Без такого усвідомлення перебудовання життєвої позиції особистості практично неможливе, а отже, неможливе відповідне подолання психологічної травми. Тобто переживання як особлива форма активності дозволяє людині у кризовій життєвій ситуації пережити складні події, отримати завдяки переоцінці цінностей усвідомленість власного існування [1].

Після травмуючої події людина відчуває у собі певні зміни: з'являється почуття незахищеності та невпевненості у собі, що, звісно, проявляється у поведінці (зникає легкість та невимушеність) та взаємодії з іншими людьми.

Психологічна література з проблеми психотравми говорить про прямий та опосередкований вид травматизації. Пряма травматизація – це критична подія, яка стосується особи, і пригнічує її здатність контролювати ситуацію, а також ставить під сумнів поняття безпеки, уміння і значення.

Опосередкована травматизація – це критична подія, яка стосується особи, породжує травматичні наслідки для рятувальників і соціальних працівників, які мають своє коріння в характері події або в передачі емоцій. З огляду на такі види травматизації ми можемо виділити первинну травматизацію (коли людина була безпосереднім учасником або свідком події) і вторинну травматизацію (коли людина перетворилася на свідка події через розповіді інших людей, перегляд хроніки подій, читання газет і т.д.).

Останнім часом така вторинна травматизація привертає все більше уваги. Вторинна травматизація часто спостерігається серед телеглядачів у разі неадекватних дій засобів масової інформації після аварій, терористичних актів і т.д. Вторинна травматизація характеризується «травмою уяви», коли людина «вигадує» собі можливу травмуючу подію, потім реагує на неї як на реальну травму. Зазвичай така реакція менш сильна, ніж реакція на реальну подію.

Крім фізичної загрози не менш травматичними можуть бути події, що викликають у людини розрив уявлень про себе і ситуацію, в якій можливе її існування. В основному це можуть бути події, пов'язані з приниженням або з позбавленням надій на майбутнє.

Таким чином, переживання психологічної травми – це процес, що виникає внаслідок впливу на людину події, що включає об'єктивну або суб'єктивну загрозу життю або фізичної та психічної цілісності.

Згідно з дослідженнями Н. Тарабріної, переживання травматичної ситуації супроводжується виникненням трьох різних феноменів, які тісно пов'язані між собою, але мають характерні відмінності [7]. Йдеться про первинну, вторинну та третинну дисоціацію (порушення зв'язності психічних процесів). Н. Тарабріна вважає дисоціацію фундаментальною властивістю психіки, яка лежить в основі багатьох феноменів. На її думку, дисоціації посідають вагоме місце у функціонуванні психіки і є цінними у адаптації до змінних умов середовища [7].

Дослідженням внутрішніх механізмів, спрямованих на подолання деструктивного впливу психічної травми на особистість, займаються такі вчені, як О. Лазебна, М. Магомед-Емінов [5], С. Лупко [4] та інші. Розкриваючи стратегії подолання психічної травми, С. Лупко звертає увагу не лише на психологічний, а й на соціальний аспект, який, за твердженням автора, проявляється як у багатоаспектних порушеннях системи відносин людини, так і у суспільно неприйнятних формах поведінки – асоціальної, девіантної, злочинної. У дослідженнях автор підкреслює, що травма «ініціює» множину порушень свідомості, однак поза увагою залишається взаємозв'язок свідомої та несвідомої сфер психіки та вплив травматичних переживань на формування деструктивних тенденцій психіки.

М. Горовиць відзначає, що травматичні переживання спричиняють руйнування когнітивних схем людини, зміну її інформаційного патерну,

який регулює та організовує сприйняття і поведінку. Тому для зниження гостроти переживання починають діяти процеси психічного захисту і когнітивного контролю (наприклад, у формі заперечення, емоційної глухоти), які значно ускладнюють подолання травм.

Особливого значення феномен переживання набуває у контексті психодинамічної теорії. Метод активного соціально-психологічного пізнання (АСПП) зорієнтований на цілісне пізнання психіки в її свідомих і несвідомих проявах (автор – академік АПН України Т. Яценко), які пов'язані з переживаннями раннього періоду розвитку. Зміст несвідомого найбільш яскраво виражається у зв'язку з переживаннями, які мають особливу значимість для суб'єкта: чим більш значуще переживання, тим більш глибокі пласти психіки воно задіює в процесі відреагування. Відомо, що той чи інший травмуючий подразник для різних суб'єктів матиме різні наслідки. Особливої вагомості набуває фактор «значущості», пов'язаний з переживаннями Едіпового порядку. Тому важливою передумовою розуміння несвідомого психологом є вміння проникати у сферу значущих переживань суб'єкта. Психолог не застосовує спеціальні методи для актуалізації подібних переживань: атмосфера довіри, прийняття, підтримки і психологічної безпеки в групі АСПП сприяє спонтанному прояву значимих для суб'єкта переживань, які найчастіше пов'язані з драматичними (травмуючими) подіями життя і зумовлюють залежність суб'єкта від пережитого досвіду. Так, якщо дитина травмована стосунками зі значимим лібідним об'єктом (наприклад, від авторитарності і пригноблення), то невидимо для себе вона сама набуває рис, від яких настраждалася (інтроєкція). Дитяча психіка виявляється травмованою самим переживанням Едіпової ситуації, в умовах табування притяжіння до первинного лібідного об'єкта. Згодом єднання зі значущим об'єктом відбувається через ідентифікацію з ним за окремими інтроєктами. Таким чином психіка намагається себе «терапівувати» від пережитої травми без участі свідомого. Внаслідок цього людина «приречена» нести у собі ті чи інші риси, не усвідомлюючи їх. Отже, пізнання несвідомих аспектів, пов'язаних з травмою, можливе лише опосередковано, оскільки опори оберігають взаємозв'язок з лібідним об'єктом і не допускають у свідомість витіснений зміст. Травмуючі події можуть забуватися або у зв'язку з тим, що належать до періоду раннього дитинства, або ж через витіснення. Проте витіснені переживання зберігають свій емо-

тивний заряд і невидимо впливають на життєдіяльність і поведінку суб'єкта. При цьому у центрі уваги психокорекційної роботи перебуває значимість події, а не її статистичний показник. Значимість події визначається крізь призму внутрішніх механізмів поведінки та емоційного сприйняття її протагоністом у процесі психокорекційної роботи. Без психокорекції травматичні переживання об'єктивуються у свідомості, зумовлюючи значні викривлення реальності, що перешкоджає засвоєнню суб'єктом соціального досвіду. Аналіз значимих подій життя у психокорекційній групі відбувається завдяки їх об'єктивуванню через моделювання [9; 10]. Завдяки професійній допомозі психолога актуалізуються цілісні прояви психіки, що зберігають інфантильне спрямування активності. Виявлення травматичного досвіду передбачає вміння психолога працювати із захисною системою суб'єкта, що забезпечує можливість об'єктивації важливого поведінкового матеріалу, який піддається аналізу в аспекті виявлення у ньому логічних взаємозв'язків (проявів несвідомого) [10]. Емпіричний матеріал у процесі проведення групи АСПП дозволяє виявити тенденції несвідомої сфери, відкорегувати залежність суб'єкта від пережитого досвіду, який має емоційне навантаження і зумовлює наявність тенденції «до минулого», що дає суб'єкту можливість усвідомити спрямованість власних зусиль на минулі драматичні переживання, які поглинали його енергетику.

У процесі корекційної роботи групи АСПП використовуються різноманітні групові прийоми і методи, загальноприйняті в тренінговій практиці (психодрама, рольова гра, топологічне моделювання, психомалюнок). Їх психологічне навантаження набуває завдяки психоаналітичному аналізу результатів нового глибинного змісту [9]. Серед цих методів особливе місце посідає метод психоаналізу комплексу тематичних малюнків. Теми малюнків підбрані таким чином, щоб у їх виконанні актуалізувалися емоційні аспекти особистісного досвіду суб'єкта, його ставлення до пережитих ситуацій. Об'єктивації значимих (зокрема, травматичних) переживань суб'єкта сприяє інтерпретація малюнків на теми: «Сприйняття минулого, яке не можна виправити», «Драматична подія мого життя», «Моє минуле», «Мій звичайний емоційний стан», «Криза й етапи виходу з неї», «Дорога мого життя», «Найбільш значима для мене людина». Такої значимості можуть набувати й інші малюнки, які зумовлені особистісною проблематикою суб'єкта.

Висновки. Таким чином, психічна травма – це подія в житті людини, яка викликає особливо сильні переживання в умовах нездатності суб'єкта до адекватної реакції; вона спричиняє стійкі зміни і деструктивні наслідки в душевному житті та поведінці людини. Залежність суб'єкта від пережитого досвіду, який має емоційне навантаження,

і визначає наявність тенденції «до минулого», потребує психокорекції глибинного спрямування. Метод активного соціально-психологічного пізнання дозволяє виявити вплив травматичних фіксацій на неусвідомлювані переживання суб'єкта, які своєю чергою спричиняють формування деструктивних тенденцій психіки.

Список літератури:

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. Москва, 1984. 188 с.
2. Лапланш Ж., Понталис Ж.-Б. Словарь по психоанализу. Москва, 1996. 623 с.
3. Лейбин В.М. Словарь-справочник по психоанализу. Санкт-Петербург, 2001. 688 с.
4. Лупко С. Стратегії подолання психічної травми. *Соціальна психологія*. 2004. № 5 (7). С. 25–35.
5. Магомед-Еминов М.Ш. Трансформация личности. Москва, 1998. 496 с.
6. Психология життєвої кризи / за ред. Титаренко Т.М. Київ, 1998. 348 с.
7. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. Санкт-Петербург, 2001. 272 с.
8. Фрейд З.Я. Введение в психоанализ. Санкт-Петербург, 2002. 384 с.
9. Яценко Т.С. Основы глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика : навчальний посібник. Київ : Вища школа, 2006. 382 с.
10. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції. Активне соціально-психологічне навчання : навчальний посібник. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.
11. Яценко Т.С. Архаїчний спадок психіки: психоаналіз феноменології проблеми. Дніпро, 2019. 283 с.

Bondarevska L.L., Leshchenko I.T. THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL TRAUMA ON THE SUBJECT EXPERIENCE

The article highlights the analysis results based on scientific and theoretical basis for the issue development of the psychological trauma influence on the subject experience. The authors present the analysis of psychological trauma in different scientific approaches made by J. Bowlby, M. Horowitz, O. Rank, Z. Freud, F.Ye. Vasiliuk, T.M. Tytarenko, T.S. Yatsenko and others. The concepts of psychological trauma, traumatic event, traumatic experiences have been analyzed. The article describes the factors causing the traumatic significance of the event: the psychological state of the subject at the moment the event happens and the objective situation is given (the social circumstances which determine the degree of the adequacy reaction). The peculiarities of psychological trauma influence on the subject experience in the context of psychodynamic theory are outlined.

The content of the unconscious is extremely vividly expressed through the experiences of particular importance to the subject: the more significant the experience, the deeper layers of the psyche it involves in the reaction process. It is stated that the experience gets a traumatic character not due to a quantity indicator (recurrence), but to the significance of the event to the subject, so it serves as a basis for the formation of destructive tendencies of the psyche. It is indicated that one or another traumatic stimulus will have different consequences for different subjects. The factor of “significance” becomes of particular importance as it is connected with the experiences of the Oedipal order. The article states that the ability to penetrate into the realm of significant experiences of the subject is an important condition of understanding the unconscious by a psychologist. It is revealed in case the subject is dependent on the experience lived through which possesses an emotional charge and determines the tendency “to the past”, requires a deep correction of psychocorrection. Without psychocorrection, traumatic experiences are objectified in the mind, causing significant distortions of reality and it prevents the subject from learning social experience. The authors outline the possibilities of the method of active socio-psychological cognition in identifying the influence of traumatic fixation on the subject's unconscious experiences of which cause the formation of destructive tendencies of the psyche.

Key words: *psyche, psychological trauma, significant experiences, traumatic experiences, deep psychocorrection, psychological help.*