

Паливода Л.І.

Державний вищий навчальний заклад

«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

ПРОБЛЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТЬ «ПСИХІЧНА ТРАВМА», «ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА» І «ТРАВМА ВТРАТИ» У ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОЄКЦІЯХ

У статті подано результати дослідження актуальних для сучасної соціальної психології понять «психічна травма», «психологічна травма», «травма втрати». Оскільки у сучасній психологічній літературі трапляються різні дефініції, які стосуються розгляду таких понять, то для проведення емпіричного дослідження особливостей переживання психічної травми різними категоріями людей у статті здійснено аналіз за допомогою теоретичних методів наукового дослідження різних підходів до їх визначення і змісту. У результаті теоретичного аналізу досліджень на таку тематику провідних психологів встановлено, що поняття «психічна травма», «психологічна травма» переважно розглядаються як синонімічні, але є ґрунтовні дослідження, в яких «психологічна травма» ґрунтується на суб'єктивній інтерпретації ситуації і є виокремленим поняттям, а поняття «травма втрати» визначається як один з різновидів психічної травми. Згідно з медичним підходом, психічна травма – це надто сильні, руйнівні переживання, що зумовлені подіями, які сприймаються людиною як загроза її безпеки та існування. З психологічної точки зору психічна травма – це порушення цілісності функціонування психіки, спричинене ситуацією, яка суб'єктивно інтерпретується як непереборна та незвичайна внаслідок недостатності захисних механізмів і викликає в подальшому глибокі емоційні переживання. У цьому контексті важливим критерієм виникнення травми є не сама травмуюча подія, а суб'єктивна її інтерпретація, яка притаманна і визначенню поняття «психологічна травма». Спільним, однак, для таких понять визначено те, що їх виникнення пов'язане, перш за все, з обставинами життя і подіями, які виходять за межі досвіду індивіда та його болісними переживаннями – відчуттям безпорадності та жаху. І саме це спільне для проведення емпіричного дослідження особливостей переживання психічної травми різними категоріями людей означається в підсумку як найважливіше.

Ключові слова: психічна травма, психологічна травма, травма втрати, травматичний стрес.

Актуальність теми. У сучасній психологічній літературі трапляються різні дефініції, які стосуються розгляду понять «психологічна травма», «психічна травма» і «травма втрати». Є дослідження, в яких ці поняття розглядаються як синоніми. В інших дослідженнях цим поняттям надають різного змісту. Для того щоб здійснити емпіричне дослідження особливостей переживання психічної травми різними категоріями людей, мати можливість систематизувати й оцінити вплив різних факторів на осіб, які переживають травму, визначити важкість і критичність травмування, актуальні етапи переживання горя та сприяти якнайшвидшому процесу реабілітації, нам видається важливим з'ясування сутності цих феноменів, розкриття їхнього онтологічного змісту.

Мета статті – розкрити онтологічний зміст понять «психічна травма», «психологічна

травма», «травма втрати»; окреслити їхні контекстуальності; здійснити аналіз за допомогою теоретичних методів наукового дослідження різних підходів до визначення понять «психічна травма», «психологічна травма», «травма втрати». Для реалізації мети застосовували теоретичні методи наукового дослідження.

Ми спробували класифікувати всі дослідження феномена психічної травми відповідно до їхнього застосування провідними фахівцями в галузі психології і максимально окреслити спільні точки дотику у їхній інтерпретації вищезазначених термінів.

ТРАВМА ПСИХІЧНА – травма, що виникла в результаті дії на психіку людини особисто значущої інформації і здатна через недостатність механізмів психологічного захисту та за наявності певних рис особистості призвести до розвитку психічного захворювання [1, с. 311].

Поняття «психічна травма» в науковій літературі з'являється вперше наприкінці XIX століття. Узагальнення еволюції перших наукових уявлень про природу і сутність поняття «психотравма» знаходимо в публікаціях Зігмунда Фрейда. Під час розгляду у своїх дослідженнях роботи Д. Брейера з однією зі своїх істеричних клієнток Фрейд зауважив, що майже всі симптоми її істерії виявлялись наслідком так званих психічних травм (З. Фрейд, 1989). Саме це і спричинило активне привернення уваги тогочасної психологічної спільноти до глибинного змісту цієї тематики і самого поняття «психічна травма».

Натепер поняття «психічна травма» є досить вживаним у сучасній психологічній науці. Проте наявні суттєві розбіжності в трактуванні зазначеного феномена. З одного боку, це пов'язане з висвітленням тільки одного певного аспекту (відповідно до наукової школи або напрямку), який видавався найважливішим. З іншого боку, невпорядкованість у визначенні зумовлена складністю та суб'єктивністю переживань травмивних подій, що утруднює їх чітку систематизацію і узагальнення за якимось критеріями. Термінологія, що використана для надання описових характеристик змістового складника поняття «психотравма», повністю віддзеркалює приналежність її автора до певного професійного напрямку (медицини, психології) або наукових течій (психоаналізу, біхевіоризму, гуманістичної психології, екзистенційної психології та ін.).

В основоположника методу позитивної психотерапії Н. Пезешкіана бачимо розподіл психотравм на макротравми та мікротравми. На думку цього автора, макротравма – це значуща подія в житті людини, яка потребує від неї вияву різноманітних особистісних якостей, що сприяють адаптації до мінливих умов, розглядаючи її як спонукальний чинник позитивних змін у житті особистості. Автор зазначає, що серед психотравм можуть бути не лише негативно оцінювані події життя, але й такі, які сприймаються як радісні [2].

Традиційні для нас визначення розуміння змісту і сутності поняття «психічна травма», що при таманні представникам медичного напрямку, були сформульовані О. Черепановою. Психічна травма нею трактується як «травматичний стрес» – подія, що сприймається людиною як загроза самому її існуванню, яка порушує її нормальну життєдіяльність, стає для неї подією травмивною, потрясінням, переживанням особливого роду [3, с. 6].

Отже, згідно з медичним підходом, психічна травма – це надто сильні, руйнівні переживання

(почуття жаху, страху та безпорадності), зумовлені такими подіями життя, які сприймаються людиною як загроза її безпеки та існування (О. Осипов, О. Захаров, О. Черепанова та ін.). Виникнення психічної травми пов'язане насамперед з подією, яка виходить за межі досвіду індивіда, та, як наслідок, болісними переживаннями – відчуттям тривоги, безпорадності та жаху. Хоча все ж варто зазначити, що у медичній літературі поняття «психотравма» відсутнє.

З психологічної точки зору психічна травма – це порушення цілісності функціонування психіки, спричинене такою ситуацією, яка суб'єктивно інтерпретується як непереборна та незвичайна внаслідок недостатності захисних механізмів; викликає в подальшому глибокі емоційні переживання (Н. Тарабріна, Л. Трубіцина, Н. Саржвєладзе, І. Погодіна). У цьому контексті важливим критерієм виникнення травми є не сама травмуюча подія, а суб'єктивна її інтерпретація (Н. Пов'якель, Л. Пергаменщик, С. Гончарова, М. Яковчук). Тут уже можна прослідкувати і вносити лінію розподілу психічної травми на суто психічну і психологічну, оскільки потенційно травмуюча подія може викликати або, навпаки, може не викликати психологічну травму в особистості залежно від суб'єктивної значущості ситуації для індивіда та системи механізмів психологічного захисту й інтерпретації її. Проте, незважаючи на певні відмінності в трактуваннях психологічної травми в медичному та психологічному аспектах, спільною рисою для них є те, що виникнення травми пов'язане з певними надзвичайними подіями та інтенсивними й негативними емоційними переживаннями (страху, жаху, безпорадності, втрати контролю тощо).

Представник юнгіанського психоаналізу Дональд Калшед у своїй праці «Внутрішній світ травми» пише, що поняття «психотравма» використовується для позначення будь-якого переживання, що викликає величезні душевні страждання [4, с. 5]. Д. Калшед констатував, що психічна травма виникає не тільки внаслідок зовнішніх травмивних подій, а і з причини внутрішньої роботи самої психіки. Психіка реагує на зовнішню травмивну подію за такою схемою: спочатку психіка трансформує зовнішню травму під внутрішню «самотравмуючу силу», а потім відбувається малігнізація, «злоякісне переродження» психологічних захистів, які перетворюються із системи самозбереження психіки на систему її самознищення. Психічні захисти переходять на примітивний «архаїчний» рівень (відхід від

реальності, розщеплення, аутизм, трансіві стани, виникнення множинних ідентичностей, стереотипних реакцій, втрата сенсу існування). Психіка регресує. Тому звернення до раціональної частини виявляється дуже скрутним. Друга лінія захистів, тобто примітивні «архаїчні» захисти, покликана відредагувати травму та запобігти руйнуванню особистості. Головний висновок, якого дійшов Д. Калшед, полягає в тому, що травмована психіка продовжує травмувати саму себе через синдром нав'язливого повторення. Так, травмовані люди починають постійно виявляти себе такими в життєвих ситуаціях, в яких вони піддаються повторній травматизації. З. Фройд так само писав про «невроз долі», який полягає в тому, що люди у своєму житті схильні постійно «наступати на одні й ті самі граблі», повторюючи таким чином свій травмівний досвід. Наприклад, людина з травмою приниження часто опиняється у ситуаціях приниження, ударів по самолюбству, людині з травмою зради постійно зраджують (З. Фройд «Тлумачення сновидінь». 1900).

Д. Калшед пише про те, що існують психічні травми, не сумісні з життям особистості, за аналогією несумісних із життям тіла фізичних травм. У цьому випадку тієї особистості, яка була до травми, після неї вже не існує. Але, на відміну від фізичної травми, не сумісної з життям, ця втрата не безповоротна. У зв'язку з цим терапія психічних травм повинна починатися із встановлення довіри, яка виникає через розуміння та співчуття психолога, і тільки після цього переходити до поступового відновлення нормальних, зрілих захистів з наступним переходом до відновлення втраченого сенсу існування [4].

Якщо проаналізувати і підсумувати такі визначення психічної травми, то можемо узагальнити, що на поточний момент психічна травма описується як стан дуже сильного переляку, що його переживає індивід, коли стикається з раптовою загрозливою подією, яка переважає можливості людини і через те є неконтрольованою, і на неї неможливо ефективно відреагувати. Це як прорив людського захисного бар'єру, що оберігає людину та обмежує вплив на психіку, і цей прорив супроводжується сильним відчуттям тривоги, безпорадності, невизначеності, втратою здатності до саморегуляції і смислу подальшої життєдіяльності.

Щодо поняття «психологічна травма», то в психологічній енциклопедії знаходимо таке її визначення: «...шкода, завдана психічному здоров'ю людини інтенсивною дією несприятливих фак-

торів навколишнього середовища чи стресовими впливами інших людей» [5, с. 365].

Т. Титаренко у словнику-довіднику подає таке трактування цього феномена: «Психологічна травма (психотравма, грец. Psyche – душа, trauma – пошкодження, потрясіння) – це залишкові явища афективних переживань особистості, що зумовлені зовнішніми подразниками, спричиняють психічний дискомфорт і виявляють патогенний вплив на особистість. У метафоричному значенні психотравма – це будь-яке потрясіння психіки, що виявляє сильний вплив на функціонування особистості та її подальший розвиток» [6, с. 102]. Обидва наведені вище визначення ототожнюють поняття психологічної і психічної травми.

Спроба виокремлення поняття «психологічна травма» є відносно новою у психологічній науці, зазначає Л. Заграй. Однак про існування таких травм було відомо давно. Авторка відзначає: «Психологічна травма ґрунтується на суб'єктивній інтерпретації ситуації, що передбачає можливість контролювати/регулювати ситуацію і знижувати невизначеність і вразливість. Відповідно, психологічна травма – це реакція людини на життєві обставини, що викликає тривалі емоційні переживання негативного характеру. Однак коли йдеться про переживання, ми маємо на увазі інтерпретацію, рефлексію ситуації, події, яка зумовила травматизацію людини. Дослідники психологічного підходу (С. Гончарова, Н. Пов'якель, Л. Пергаменщик, М. Яковчук, D. Olweus) у трактуванні травми стверджують, що ситуація розглядається як взаємовплив особистості і середовища, у разі якого провідна роль відводиться суб'єктивним факторам: переживанню і розумінню ситуації людиною, ставленню до неї, інтерпретації подій. Основи такої методологічної позиції ґрунтуються на уявленнях К. Левіна про «суб'єктивну ситуацію», Л. Виготського «про психологічний життєвий простір», У. Томаса «про визначення ситуації як процесу її аналізу». При цьому провідна роль відводиться суб'єктивній картині ситуації, що складається в індивідуальній свідомості. Отже, ґрунтуючись на таких методологічних позиціях, можна вести мову про психологічну травму» [7, с. 109].

У багатьох сучасних працях «психологічна травма» визначається як стан сильного страху, що переживається людиною під час зіткнення з раптовою подією, яка є потенційно загрозливою для її життя. Такий страх перевершує можливості індивіда та не дозволяє йому контролювати та ефективно реагувати (P. Levine, 1998; Zettl & Josephs, 2001). Є цікавим і підхід у визначенні

руйнівної сили травми, розроблений П. Левіном. Розвиваючи його, автор інтегрував відповідні знання не тільки психології та психотерапії, а й біології, психофізіології, а також нейропсихології. Травма розуміється ним як прорив у бар'єрі, що захищає людину від впливів, та супроводжується надзвичайно сильним відчуттям пригніченості та безпорадності. Психологічна травма, як правило, виникає через відсутність індивідуальних ресурсів, необхідних для подолання травмивної події. З його точки зору руйнівна сила психічної травми безпосередньо є залежною від індивідуальної значущості травмивної події для людини, ступеня її психологічної захищеності і здатності до саморегуляції [8; 9, с. 16].

Е. Мазур вважає, що «психологічну травму у самому загальному плані можна визначити як реакцію особистості на стресові життєві події. Такими подіями є війни, терористичні акти, стихійні лиха, нещасні випадки та аварії, фізичне, емоційне і сексуальне насилля, серйозні захворювання і медичні операції, ситуації втрати, горя, міжособистісні конфлікти тощо» [10, с. 674]. Таким чином, вона узагальнює всі життєві моменти, які можна вважати складними ситуаціями життя, зокрема екстремальні, і як представник напряму екзистенційної психології дає ідентичне визначення психологічній травмі і психічній травмі, що є характерним для більшості науковців [11, с. 2–3].

На підтвердження цієї думки можна звернутись до введення З. Фройдом і К. Юнгом категорії смислу в розумінні психотравми. Вони вважали джерелом психопатології не травмуючу ситуацію в житті індивіда, а той жахаючий смисл, якого в його розумінні набирає ця подія, уявлення про неї, афект, і який торкається більш глибоких структур душі [4].

У 2007 р. окреслилась соціально-гуманістична концепція психологічних травм як узагальнююча для розуміння змісту і сутності поняття «психотравма» з точки зору представника психології А. Красило. Автор стверджує, що психотравма взагалі не може бути подією і дає визначення саме психологічній травмі. На думку А. Красило, психологічна травма – це катастрофічне руйнування особистісної самооцінки внаслідок втрати або загрози недосяжності сенсоутворювальних соціальних цінностей. Умовою зростання актуальності цих цінностей є особистісний розвиток у межах конкретної травмивної зони [12].

Травму ж втрати науковці розглядають як психічну травму, описуючи її як втрату близьких

людей (фізичну – смерть, психологічну – розлучення), акцентуючи на тому, що травмуючі події в житті індивіда майже завжди викликають цілу низку втрат. У вузькому сенсі втрата – це людський досвід, пов'язаний зі смертю когось близького. Проте травма втрати може бути викликана не тільки смертю близького, а й, наприклад, видаленням частини тіла, розривом родинних зв'язків, звільненням з роботи, відходом з рідного дому, колективу тощо [13]. При цьому як віддалені наслідки травмуючої ситуації або події ми фактично розглядаємо не тільки розвиток реакцій на саму ситуацію, але і на все те, що вона зумовлює. А в ближчій перспективі йде зосередження на етапах розвитку травми втрати і горювання як відповіді психіки на неї та окреслення чітких ознак її подолання і пошук інструментів якнайшвидшого виходу з горя.

Як бачимо, в працях сучасних психологів і психіатрів відсутнє чітке розмежування вищезазначених понять «психічна травма», «психологічна травма», «травма втрати». Автори описують процеси, що відбуваються в психіці людей, аналізують їх механізми, подають власне тлумачення, наводячи приклади з власного досвіду, дають їм пояснення. Все це створило чималий обсяг дослідницького матеріалу. Він, безумовно, є дуже корисним і важливим для глибшого розуміння психотравматизму, але є наявною очевидна відсутність єдиної теоретичної бази, яка б дозволила найперше узгодити термінологію і сприяти глибшому розумінню проблематики, а це приносить чималий хаос у процес розвитку психологічної наукової думки. Звісно, велика кількість концепцій і напрямів сприяє науковому прогресу, збагачуючи науку новими теоріями, проте варто відзначити, що нові теорії мали б нести у собі свіжий погляд на явища і процеси, спираючись не на дуже розрізнену наукову базу, а на чітко окреслений, узгоджений і єдиний понятійний апарат. Однак нам видається можливим побачити спільне в цих трьох досліджуваних нами поняттях «психічна травма», «психологічна травма», «травма втрати», а саме опис ними психотравмуючих ситуацій, їхньої руйнівної дії на психіку людини та шляхи їх подолання [9].

Отже, видається можливим стверджувати, що для понять «психічна травма», «психологічна травма», «травма втрати» спільним є те, що їх виникнення пов'язане, перш за все, з обставинами життя і подіями, які виходять за межі досвіду індивіда, та болісними переживаннями – відчуттям безпорадності та жаху. І саме це спільне на практиці

видається найважливішим, оскільки у разі дії на психіку людини травмуючих ситуацій варто зауважити, що справжнє нещастя настає тоді, коли вже закінчується дія стихії травмуючих подій. Тоді ж і починається надання допомоги потерпілим. Уста-

новлено, що більш-менш успішно самостійно переборюють екстремальні ситуації близько 30% людей, а вчасно надана медико-психологічна допомога дозволяє знизити частку розладів адаптації в осіб з 20 до 3–5% [14, с. 380].

Список літератури:

1. Синявський В.В., Сергєєнкова О.П. Психологічний словник. / за ред. Н.А. Побірченко. Київ, 2007. 336 с.
2. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. Москва : Медицина, 1996. 463 с.
3. Черепанова Е.М. Психологический стресс: помощи себе и ребёнку : книга для школьных психологов, родителей и учителей. 2-е изд. Москва : Издательский центр «Академия», 1997. 96 с.
4. Калшед Д. Внутренний мир травмы: архетипические защиты личностного духа / пер. с англ. Москва : Академический Проект, 2007. 368 с.
5. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору / переклад з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів : Вид-во Старого Лева, 2015. 416 с.
6. Титаренко Т.М. Психологія особистості : словник-довідник / за ред. П.П. Горностая. Київ : Рута, 2001. 320 с.
7. Заграй Л.Д. Концептуалізація «Я» і психологічна травма. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип. 128. С. 108–111.
8. Левин П.А., Фредерик Э. Пробуждение тигра – исцеление травмы. Природная способность трансформировать экстремальные переживания / пер. с англ. ; науч. ред. Е.С. Мазур. Москва : АСТ, 2007. 316 с.
9. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : ДП «Вид. дім Персонал», 2017. 160 с.
10. Зинченко В.П., Леви Т.С. Психология телесности между душой и телом. Москва : АСТ МОСКВА, 2007. 736 с.
11. Мазур Е. Психическая травма и психотерапия. *Московский психотерапевтический журнал*. 2003. № 1. С. 31–52.
12. Красило А.И. Социально-гуманистический анализ психологической травмы. *Культурно-историческая психология*. 2009. Том 5. № 3. С. 81–90.
13. Шейдер Р. Психиатрия / пер. с англ. Москва : Практика, 1998. 485 с.
14. Гоцуляк Н.Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки*. 2015. № 1(74). С. 378–390.

Palyvoda L.I. THE PROBLEM OF DEFINING MENTAL TRAUMA, PSYCHOLOGICAL TRAUMA AND LOSS TRAUMA IN PSYCHOLOGICAL PROJECTIONS

The article presents the results of research on the concepts of “mental trauma”, “psychological trauma”, “loss trauma”, which are relevant to modern social psychology. In the modern psychological literature there are different definitions related to the consideration of these concepts, to conduct an empirical study of the characteristics of mental trauma by different categories of people, the article analyzes the theoretical methods of scientific research of different approaches to their definition and content. Theoretical analysis of research on this topic by leading psychologists found that the concept of “mental trauma”, “psychological trauma” are mostly considered as synonymous, but there are thorough studies in which “psychological trauma” is based on subjective interpretation of the situation and is a separate concept, and the concept of “trauma loss” is defined as a type of mental trauma. According to the medical approach, mental trauma is too strong, destructive experiences caused by events that are perceived as a threat to human security and existence. From a psychological point of view, mental trauma is a violation of the integrity of the psyche, caused by a situation that is subjectively interpreted as insurmountable and unusual due to lack of defense mechanisms and causes deep emotional experiences. In this context the important criterion of origin of trauma is not injuring event, but subjective her interpretation, what inherent and to determination of concept “psychological trauma”. What is common to these concepts, however, is that their origin is associated primarily with the circumstances of life and events that go beyond the experience of the individual and his painful experiences – feelings of helplessness and horror. And this is what is common for an empirical study of the experience of mental trauma by different categories of people is ultimately identified as the most important.

Key words: mental trauma, psychological trauma, loss trauma, traumatic stress.