

УДК 159.92:572-056.256

Дзюба Т. М.

Психотравмуюча ситуація в життєдіяльності людини: зміст, особливості, наслідки

У статті охарактеризовано зміст, особливості та наслідки психотравмуючих ситуацій. На основі аналізу фактологічного матеріалу визначено актуальність проблеми психотравмуючих ситуацій в життєдіяльності людини та основні підходи щодо аналізу окресленої проблеми.

Ключові слова: психічна травма, психотравмуюча ситуація, травматичний стрес, посттравматичний стресовий розлад.

Постановка проблеми. Стрімкі соціальні реконструкції, потужний інформаційний тиск, зростання числа екстремальних ситуацій (техногенних і природних катастроф, міжнаціональних конфліктів, терористичних актів), не відповідність бажаного і реального, проблеми з близькими людьми, які спричиняють стан хронічної емоційної напруги в життєдіяльності людини, можуть викликати негативні зрушення в психічному стані людини та стають причиною формування нервово-психічних розладів.

Статистика свідчить, що осіб, які не страждають на будь-які психічні порушення, тобто «абсолютно здорових», на сьогодні нараховується в середньому 35 % [1, с.7].

За даними емпіричного дослідження 2008 року, представлених у статті кандидата медичних наук І.Я. Пінчука, кожен третій житель України впродовж життя має психічні розлади серед яких питома вага припадає на депресивні та алкогольні розлади. Розповсюдженість психічних розладів протягом життя становить 31,6 %. Окрім того, психічні розлади серед чоловіків значно частіші (35,9 %), ніж серед жінок (28,1 %). Найбільш

розповсюдженими розладами серед чоловіків є зловживання алкоголю, рекурентна депресія і алкогольна залежність, а серед жінок – рекурентна депресія та дистимія (затяжна субдепресія з симптомами, недостатніми для встановлення діагнозу «депресія», але така, що набуває хронічного перебігу). Окрім того, для обох категорій характерними є невротичні, пов'язані зі стресом, і афективні розлади [2, с. 168-176].

Отже, наведена статистика підтверджує той факт, що в сучасному житті людина функціонує в умовах постійного стресу і психотравмуючих ситуацій, які доволі часто супроводжуються травматичним стресом.

У об'єктивному вимірі травматичний стрес розглядається як нормальна реакція організму людини на ненормальні (травмуючі, екстремальні) події. На думку авторів найбільші особистісні руйнації виникають внаслідок травматичного стресу, який руйнує фізичне існування людини й супроводжується психічною (психологічною) травмою [3, с. 3]. Саме в результаті дії травматичного стресу виникають гострі стресові розлади, які здатні не лише вплинути, а й докорінно змінити все життя людини.

Потрапляючи під вплив травматичного стресу, для забезпечення цілісності психіки, людина починає використовувати різноманітні психологічні захисти. Згідно психоаналітичній концепції (З. Фройд), психологічні захисти – це своєрідні специфічні прийоми переробки переживань, які нейтралізують патогенний вплив травмуючої ситуації на свідомість людини. Це феномени типу «витіснення», «раціоналізація», «сублімація» та ін. Щодо екстремальних, критичних, напружених життєвих умов, то психологічні захисти, як правило, виявляють здатність закріплюватися, набувати фіксованих форм і не завжди можуть бути виправданими для реального подолання проблеми. Як справедливо зауважує Р.А. Зачепицький, психологічні захисти в умовах травматичного стресу стають пасивною формою уникнення реальної дійсності й набувають іноді патологічних форм. Тому далеко не всі люди спроможні самотійно подолати існуючу проблему, й у край потребують кваліфікованої допомоги спеціаліста.

Водночас, за даними порівняльних досліджень І.Я. Пінчука, рівень звернення осіб з важкими формами психічних розладів (афективні та тривожні розлади, алкогольна залежність чи зловживання) у розвинених країнах складає 50 % і більше, тоді як в Україні таких звернень зафіксовано на рівні приблизно 15 % [2, с. 173-174].

Відтак, проблема *психічної* (або психологічної, як її визначають деякі дослідники у науковій літературі) *травми* є актуальною з точки зору таких підходів:

1) *історико-аналітичного* – розуміння психологічної травми як цілісного процесу переживання травмуючої події, «нормального елементу» психічного розвитку людини.

Використовуючи термін «нормальний елемент», маємо на увазі:

по-перше, психологічна травма та її переживання зустрічається в життєдіяльності практично кожної людини;

по-друге, у більшості випадків результатом переживання стає інтеграція подій у психічний досвід людини без викривлення її розвитку та без формування патологічних синдромів [4, с. 4];

2) *практичного* – опанування засобів психологічної діагностики, консультування, психологічної допомоги і корекції осіб, що пережили травматичні ситуації, в залежності від змісту, етапів і механізмів протікання психологічної травми.

Зважаючи на актуальність окресленої проблеми, *метою статті* є теоретичний аналіз змісту, особливостей і наслідків психотравмуючих ситуацій в життєдіяльності людини.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Розглядаючи поняття «психотравмуюча ситуація», доцільно насамперед визначити зміст та співвідношення таких понять як «ситуація» і «психотравмуюча ситуація».

Поняття ситуація (від лат. situs – позиція, положення) в сучасному вжитку не завжди тлумачиться чітко і однозначно. Досить часто цей термін ототожнюють із поняттям «середовище», тоді як таке ототожнення є

спрощеним і невірним.

Середовище – це навколишні об'єктивно існуючі суспільні, матеріальні та духовні умови існування людини.

Вивчаючи співвідношення понять «середовище» та «ситуація» Н.Г. Осухова підкреслює їхню відмінність і недопустимість використання їх як синонімів. На думку дослідниці *середовище* – це комплекс певних зовнішніх стосовно людини умов, а *ситуація* завжди включає до свого контексту людину [5, с. 6].

Змістові характеристики середовища: стійкість; тривалість впливу; відносна стабільність; позасуб'єктність [5, с. 6].

До *змістових характеристик ситуації* відносять: 1) короткотривалість – фрагмент середовища на конкретному етапі життєдіяльності людини; 2) суб'єктність – ситуація завжди «чия-небудь ситуація», результат активної взаємодії особистості і середовища [5, с. 6].

Отже, середовище – це об'єктивне оточення особистості, своєрідний «контекст» у якому людина здійснює активну взаємодію зі своєю життєвою ситуацією. Важливим стає те, яким саме буде «контекст». Наприклад, доведено, що сприятливі соціально-економічні умови в країні сприятливо впливають на такі показники адаптації людини до життя як продуктивність діяльності, емоційна чуйність і «душевна диференційованість». А у несприятливих соціально-економічних умовах, у кризові періоди розвитку суспільства людина, зазвичай, переживає стрес. Як зауважує Л.І. Анциферова, такий стрес зумовлює два діаметрально протилежні напрямки розвитку особистості: 1) перебування на низькому рівні успішності (у цьому випадку ми маємо справу з неуспішністю); 2) підвищення активності для подолання несприятливих умов [цит. за 5, с. 6].

Будь-яке середовище може містити психотравмуючий контекст. Тоді маємо справу з психотравмуючою ситуацією.

Психотравмуюча ситуація – це екстремальна, критична подія, яка супроводжується сильним негативним впливом, психоемоційною напругою,

загрозою для життя людини і вимагає від індивіда екстраординарних зусиль подолання її наслідків [5, с. 52].

Психотравмуючі ситуації (загроза втрати здоров'я або життя) можуть приймати форму незвичних подій, суттєво порушують базальне почуття безпеки людини, її віри в те, що життя організоване у відповідності до певного порядку й піддається контролю. Ці ситуації можуть ставати причиною розвитку хворобливих станів – травматичного і посттравматичного стресу, інших невротичних і психопатичних розладів.

У науковій літературі представлено розмаїття психотравмуючих ситуацій, які класифікують у відповідності до таких подій:

- події, пов'язані зі смертю або загрозою життю самої людини, її близьких або інших людей;
- події, коли виникає загроза отримання (або реального отримання) серйозних фізичних ушкоджень;
- події, пов'язані із загрозою фізичному або психічному здоров'ю самої людини або її близьких;
- події, пов'язані з сильним приниженням, які, для багатьох людей виявляються не менше, а іноді і більше травмуючими, чим фізична небезпека;
- події, пов'язані з ситуаціями «краху», «провалу», втрати всіх надій [4, с. 15].

На думку Трубіциної Л.В., практично неможливо надати всеохоплюючий перелік потенційно травмуючих подій. Будь-яка подія за певних умов може сприйматися людиною як травмуюча [4]. Кожна психотравмуюча ситуація має свої особливості й психологічні наслідки, а тому переживається кожною людиною індивідуально. Як правило, глибина травмуючого переживання залежить від самої людини, її внутрішніх ресурсів і механізмів свідомості.

Травмуючі ситуації, як правило, супроводжуються негативними змінами, які відбуваються в думках, почуттях, поведінці, фізичних станах

людини. Такі негативні зміни мають суто індивідуальний характер виявлення, хоча в наукових джерелах їх кваліфікують як психічну (психологічну) травму. Під поняттям «психічна травма» мають на увазі шкоду, завдану психічному здоров'ю людини в результаті інтенсивного впливу несприятливих факторів середовища або гостроемоційних, стресових впливів інших людей на її психіку. У сучасному розумінні психологічна травма визначається як стан сильного переляку, що переживається людиною при зіткненні з раптовою подією, яка потенційно загрожує життю і перевершує можливості індивіда і яку він, не здатний ні контролювати, ні як-небудь ефективно відкоректувати [7].

Серед сучасних теорій психічної травми особливо цікавим є підхід, розроблений американським вченим П. Левінім [6]. Розвиваючи його, автор інтегрував відповідні знання в області не тільки психології і психотерапії, але і біології, психофізіології, а також нейропсихології. За П. Левінім психічна травма – прорив у бар'єр, який захищає людину від впливів, що супроводжуються надзвичайно сильним почуттям безпорадності. Психологічна травма, як правило, виникає через відсутність індивідуальних ресурсів, необхідних для подолання травмуючої події. З точки зору П. Левіна, руйнівна сила психічної травми залежить від індивідуальної значущості, яку травмуюча подія має для людини, рівня її психологічної захищеності і здатності до саморегуляції [6].

Тема психологічної травми розробляється також у контексті уявлень про критичні життєві ситуації та кризи або кризові ситуації. Зокрема у роботах Ф.Ю. Василюка [9], Т.М. Титаренко [10], Л.В. Трубіциної [4] та ін.

У самому загальному плані критична ситуація і визначається як ситуація «неможливості» (за Ф.Ю. Василюком). Більш точно її характер визначається тим, яка саме життєва необхідність стає паралізованою внаслідок недостатності наявних у суб'єкта типів активності. Ф.Ю. Василюк [9] виділяє наступні типи критичних ситуацій: *стрес* – неможливість реалізації «вітальних» тут і тепер установок; *фрустрація* – непереборні

труднощі в реалізації життєво необхідних мотивів; *конфлікт* – суб'єктивно нерозв'язні протиріччя мотивів і цінностей; *криза* – ситуації, що сприяють неможливість реалізації життєвих задумів.

Концепція критичних ситуацій описує механізми їх дії і способи подолання. Тут мова йде про різні *механізми виникнення психічних травм*. На це вказували в своїх дослідженнях З. Фрейд і К. Юнг, які ввели категорію сенсу в розуміння травми (Д. Калшед [11]). На їх думку, джерелом психопатології є не сама травмуюча ситуація, а той жахливий сенс, якого набуває подія для індивіда, його внутрішні уявлення, афект. У випадку психічної (психологічної) травми людина потрапляє в ситуацію сильної внутрішньої та/або зовнішньої стимуляції й, зазвичай, втрачає можливість адекватно використовувати свої психологічні ресурси [8].

Останні дослідження підтримують таку точку зору: загально визнаними вважається, що першочергову роль у виникненні психічних розладів грає не сама травмуюча ситуація, а те, як особистість її сприймає. Відповідно цього тип психічної травми, якої зазнала людина, хоча й має певні специфічні особливості, але доволі часто виявляється менш важливим у порівнянні з важкістю травми, а також індивідуальними реакціями і вразливістю людини [8, с. 133].

Отже, травматичне переживання, зазвичай, зачіпає більш глибокі шари психіки людини. Втім, як зауважує Трубіцина Л.В., розуміння психічної травми не варто обмежувати суто порушенням психіки в результаті зовнішніх дій, оскільки в такому випадку мова йтиме про психогенні порушення, а поняття психічної травми, в такому разі, стає не потрібним. Водночас, ті чи інші психогенні розлади, наприклад, неправильне виховання за типом «кумир сім'ї», навряд чи можна назвати психічною травмою. Тому сучасні дослідники зазначеної проблеми, щоб підкреслити специфічність і відмінність психічної травми від інших видів психогенній, визначають її у відповідності до трьох змістових аспектів: 1) через подію, яка її викликає; 2) через переживання, викликані цією подією; 3) через наслідки,

які виникають через певний час [4, с.11].

Розглянемо сутність психічної травми в контексті названих аспектів.

1. **Через подію, яка викликає психічну травму.** Згідно DSM-III, травма підтверджується, якщо подія:

по-перше, несподівана і явно перебуває за межами звичного досвіду людини;

по-друге, регулярно переживається знову тим чи іншим способом;

по-третьє, здатна викликати стійкосте уникання стимулів, пов'язаних із травмою, або заціпеніння загальної чутливості;

по-четверте, здатна стимулювати стійкі симптоми підвищеного збудження, яке не відмічалось до травми.

2. **Через переживання, викликані певною подією.** Більшість дослідників одностайні в розумінні психічної травми якщо має місце певна психологічно важка, травмуюча подія, що викликає глибокі переживання, з якими важко впоратися, і розвиток певних симптомів. Водночас, певна подія, що викликала в однієї людини переживання, з якою вона не в змозі справитися, яка порушує її нормальне функціонування, для іншої людини виглядає цілком здоланою або взагалі буденною.

3. **Через наслідки, які виникають через певний час.** Наявність ознак психологічної травми в момент події чи відразу після неї не означає, що у людини через певний час після потенційно травмуючої ситуації будуть виявлятися наслідки психічної травми. Однак, щоб ці наслідки виникли, має відбутися якась подія, яка має певні ознаки травмуючої, і людина її має прожити як травмуючу подію.

Л.В. Трубіцина вирізняє своєрідні *варіанти усвідомлення травми*, серед яких:

1) *травма усвідомлення* – у момент події людина не повністю розуміє (в силу вікових особливостей, недостатності інформації чи досвіду) зміст травмуючої події. Згодом (іноді навіть через тривалий період часу), можливе повторне переживання події вже як вкрай травматичної;

2) *травма розуміння* – момент сутнісного розумінні травмуючої події настає через тривалий період часу. Подібний тип травми виникає, як правило, у людей, які у дитинстві були жертвами сексуальних домагань, але тільки в підлітковому і юнацькому віці зрозуміли, що відбувалося, і пережили справжню травму;

3) *травма оцінки* – при зіткненні з травмуючої подією, людина діє спокійно, зібрано, адекватно і тільки пізніше оцінює те, що насправді сталося (самостійно чи під впливом інших людей). Відбувається ситуація, яку образно називають «злякатися попереднім числом». Саме такий момент переоцінки стає пусковим механізмом розвитку травматичної реакції;

4) *травма уяви* – пов'язана з тими випадками, коли під час або після події людина починає виявляти усі можливі кошмарні наслідки травмуючої ситуації. Іноді саме уява перетворює цілком нейтральну подію на травмуючу [1, с. 13].

Отже, на відміну від критичних подій, події, які викликають психічну (психологічну) травму, більш інтенсивні, супроводжуються дезорганізацією почуттів, думок і поведінки. Однак, усі вище описані варіанти усвідомлення травми, розуміння, оцінка, уява травмуючої події можуть не переживатися як украй важкі й не призводити до розвитку психічної травми. Першопричинну роль у виникненні психічної травми відіграє не сама травмуюча подія, а те як особистість її сприймає.

Психічна травма породжує в психіці людини так званий травматичний процес («роботу травми»). *«Робота травми»* – сукупність когнітивних, афективних і поведінкових змін, які відбуваються з людиною, що перенесла надсильний стресогенний патогенний вплив, який полягає в дезорганізації або руйнації психічних функцій [8, с. 134]. На відміну від «роботи горя», яка відновлює психічну структуру й повертає їй здорове функціонування, «робота травми» – спрямовано руйнує, або перебудовує основні смислоутворюючі елементи суб'єктивної психічної реальності людини з метою досягнення рівноваги патологічним способом.

Афективний (емоційний) компонент травмуючого процесу полягає в порушеннях виявлення емоцій. Це виявляється, перш за все, у так званій регресії, коли людина повертається до дитячих форм емоцій, стає нездатною зрозуміти власні почуття, описати їх словами.

Когнітивний компонент травмуючого процесу виявляється у блокуванні ініціативи й мислення, спрямованого на самозбереження.

Поведінковий компонент може виявлятися або в обмеженні дії, застиганні, ступорі, або у виявленні рухової активності. Іноді можуть спостерігатися суїцидальні прояви.

Інтерперсональний (міжособистісний) компонент торкається зміни взаємовідносин з оточуючими людьми. Руйнується базова довіра, людина втрачає між зовнішньою і внутрішнім суб'єктивним психологічним світом людини, особливо в сфері емоцій.

Ще один із напрямів дослідження психології травми стосується такого актуального питання як шляхи оволодіння травматичними переживаннями та кризовими станами, про подолання життєвих критичних ситуацій. У роботі О.С.Мазур «Психічна травма і психотерапія» було показано, що подолання психотравмуючої ситуації відбувається в процесі саморегуляції, який включає в себе ряд етапів: усвідомлення сенсу травми та її переробка; заповнення провідних смислових утворень, порушених травмою; зміна смислової спрямованості і відновлення життєдіяльності [12].

Кожен з названих етапів спирається на використання певних форм пам'яті про психологічну травму. Д. Лауб і Н. Аурхан доводять, що людина, яка потрапила у психотравмуючу ситуацію ухиляються від осмислення того, що сталося, оскільки для цього в неї «не вистачає достатніх психологічних ресурсів» [13]. До основних форм пам'яті про психологічну травму автори відносять:

- 1) *незнання* – людина, яка перенесла психічну травму категорично заперечує це;
- 2) *стан фуги («флешбек»)* – фактичне проживання психічної травми

спочатку (а не як спогад). Це своєрідні спалахи пам'яті, коли людина знову й знову програє всі переживання в цілому;

- 3) *фрагменти* – збереження обривків пережитої травмуючої події таким чином, що вони стають висмикнутими з контексту й втрачають сенс;
- 4) *явище переносу травматичного досвіду в теперішні стосунки* – привнесення окремих фрагментів минулого в теперішні стосунки й життєві ситуації, які виявляються забарвленими цими «спогадами»;
- 5) *приголомшуюче повідомлення* – спогади, які витісняють реальність сьогодення й займають значну частину психологічного й емоційного простору;
- 6) *життєві теми* – форма повернення у спогади про травмуючий досвід, яка виявляється шляхом віддання переваги тих або інших напрямків в житті;
- 7) *метафори* – використання образів, символів і мови масивної психічної травми як метафори або як носія конфлікту розвитку [13].

Висновки. Теоретичний аналіз особливостей психотравмуючих ситуацій в життєдіяльності людини показав, що психотравмуюча ситуація породжує в психіці людини травматичний процес, який зумовлює прогрес дезорганізації психічної діяльності зі спробами психіки утримати, локалізувати і дисоціювати цей процес. Однією з основних задач психологічної допомоги людям, які зазнали психічної травми, є повернення до нездійсненої «роботи горя», оскільки «робота горя» спрямована на відновлення психіки. Відновлення психіки після перенесеної психотравмуючої ситуації без розвитку в подальшому психічних порушень можливо за умов певної психологічної зрілості особистості, а також зовнішніх умов як підтримка оточуючих й достатня кількість часу. Такі умови необхідні для того, щоб відбулася нормальна реакція горя у людини, зазнавшої психотравми.

Література

1. Тимофієва М.П., Діжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги-XXI, 2009. – 296 с.
2. Пинчук И.Я. Распространенность психических расстройств в Украине / И.Я. Пинчук. – Журнал АМН Украины, 2010. – Т. 16. – С. 168-176.
3. Сарджвеладзе Н., Беберашвили З., Джавахішвілі Д., Махашвілі Н., Сарджвеладзе Н. Травма и психологическая помощь. – М.: Смысл; ЧеРо, 2005. – 180 с.
4. Трубицына Л.В. Процесс травмы / Л.В. Трубицына. – М.: Смысл, ЧеРо, 2005. – 218 с.
5. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб. пособие для студентов высш. учебн. Заведений / Н.Г. Осухова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 288 с.
6. Левин П.А. Пробуждение тигра – исцеление травмы. Природная способность трансформировать экстремальные переживания: [пер. с англ.] / П.А. Левин, Э. Фредерик; науч. ред. Е.С. Мазур. – М.: АСТ, 2007. – 316 с.
7. Решетников М.М. Психическая травма: Монография / М.М. Решетников. – СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2006. – 322 с.
8. Игумнов С.А., Жебеняев В.А. Стресс и стресс-зависимые заболевания. – СПб.: Речь, 2011. – С. 130-143.
9. Василюк Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк.– М.: Изд. МГУ, 1984. – 200 с. [electronic sources]: <http://psylib.org.ua/books/vasif01/index.htm>.
10. Титаренко Т.М. Испытание кризисом: Одиссея преодоления / Т.М. Титаренко. – изд. 2-е, испр. – М.: «Когито-Центр», 2010. – 304 с.
11. Калшед Д. Внутренний мир травмы. Архетипические защиты личностного духа. – М.: Академический проект, 2007. – 368 с.

12. *Мазур Е.С.* Психическая травма и психотерапия / Е.С. Мазур. – Московский психотерапевтический журнал, 2003. – № 1. – С. 31-52.

13. *Laub D.* Knowing and not knowing the Holocaust / D. Laub, N.C. Auerhahn. *Psychoanalytic Inquiry* 5. 1985.

Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України «Проблеми загальної та педагогічної психології» / За ред. С.Д. Максименка. Т. , част. .2012.

УДК 159.92:572-056.256

Дзюба, Т. М.

Психотравмуюча ситуація в життєдіяльності людини: зміст, особливості, наслідки

Стор.

Розкрито зміст, особливості та наслідки психотравмуючих ситуацій в життєдіяльності людини. На основі аналізу фактологічного матеріалу визначено актуальність проблеми психотравмуючих ситуацій в життєдіяльності людини. Відмічено, що проблема психічної (психологічної) травми є актуальною з точки зору таких підходів: історико-аналітичного та практичного. Проаналізовано сутність травматичного стресу, який розглядається як нормальна реакція організму людини на ненормальні (травмуючі, екстремальні) події. Зауважено, що тема психологічної травми розробляється також у контексті уявлень про критичні життєві ситуації та кризи або кризові ситуації. Вказано, що сучасні дослідники, щоб підкреслити специфічність і відмінність психічної травми від інших видів психогенній, визначають її у відповідності до трьох змістових аспектів: подія, переживання, наслідки. Зроблено висновок, що однією з основних задач психологічної допомоги людям, які зазнали психічної травми, є повернення

до нездійсненої «роботи горя», оскільки «робота горя» спрямована на відновлення психіки.