

Психотравма (психологічна травма): дискусійні питання медицини і психології

Ю.С. Семенова

Науковий керівник: докт. психол. наук, Н.І. Пов'якель  
Київський університет імені Бориса Грінченка  
Інститут психології та соціальної педагогіки  
Кафедра загальної, вікової та педагогічної психології  
(докт. психол. наук, О.П. Сергеєнкова)  
М. Київ

*Стаття висвітлює основні підходи до розуміння змісту і сутності поняття психологічна травма (психотравма), види, типи, форми, ефекти дії психотравм на людський організм; висвітлює точку зору провідних фахівців психологічного напрямку науки на дану проблему; джерела і витoki звернення даного напрямку до розробки і вдосконалення системи індивідуальних умінь саморегуляції універсального змісту.*

**Ключові слова:** психотравма (психологічна травма), психічна травма, ПТСР, стрес, медичний підхід до визначення змісту поняття психотравма, психологічний підхід до визначення змісту поняття психотравма тощо.

**Постановка проблеми.** Важливість психологічного вивчення феномена «психотравма», її психологічного змісту та структури, значущості у змінах станів психічного та фізичного здоров'я людини, постійно відмічається вченими різноманітних галузей психологічної науки (загальна психологія, медична психологія, психофізіологія, інженерна психологія, практична психологія, спортивна психологія та ін.), вченими граничних та дружніх галузей знань (медицина, валеологія, педагогіка, фізкультура й спор та ін.) [І.А. Алексєєва, Дж. Боулбі, О.М. Волкова, А. Гугенбюль, О.Г. Дозорцева, Н.О. Зінов'єва, Д. Єнікєєва, Д. Калшед, А.І. Красило, П.А. Левін, Д. Лейн, І.Г.Малкова - Пих, І.І. Мамайчук, А. Міллер, І. Молодик, А.А. Осипова, Н. Пезешкіан, Н. Сарджвеладзе, С.Л. Соловійова, Н.В. Тарабрїна, Л.В. Трубіцина, Б. Фoa, О.М. Черепанова та ін.]. Все це визначає високу ступінь відкритості до обміну знаннями і діалогу спеціалістів різних суспільних наук і чинить позитивний вплив на розвиток результатів досліджень психотравми, хоча і ускладнює завдання розробки універсальної теоретичної і емпіричної моделі їх подолання.

У вітчизняній психології дослідження проблеми «психотравма» достатньо рідкі і носять розрізнений і фрагментарний характер. Значною мірою це пов'язано, з досить відомими соціальними причинами – умовами, які не заохочують аналіз явищ, що відображають сприйняття людиною оточуючої її дійсності як загрожуючої і нестабільної. Подібне положення у вивченні феномена психотравма багато в чому обумовлено і логікою розвитку вітчизняної психологічної науки, в якій вивчення емоцій, емоційних станів, домінуючих емоційних переживань індивіда проводилось переважно на психофізіологічному рівні, а галузь стійких утворень емоційної сфери залишилась, по суті, не дослідженою. На фоні високої актуальності соціально-

психологічного вивчення феноменів психічної травми і психотравми стримуючий вплив на емпіричні дослідження чинить, відсутність узгодженості теоретичної позиції, спільних концептуальних моделей і методичних розробок, що дозволить достатньо повно і всесторонньо аналізувати ці феномени і порівнювати результати їх вивчення.

**Мета статті** полягає у розгляді концептуальної позиції авторів психологічного напрямку науки і дискусійних питань теоретичного аналізу психологічного і медичного підходів до висвітлення змісту і сутності поняття психотравма.

**Теоретичний аналіз проблеми.** Проблемою, яку не обійшов увагою жоден з дослідників психічної травми і психотравми, є розуміння *сутності і змісту* цих феноменів. Це розуміння тісно пов'язане з приналежністю авторів до певних галузей суспільних наук і наукових напрямків. Історично більш ранні роботи присвячені аналізу феномена психічної травми (О.М. Черепанова, Д. Єнікеєва, І.І. Мамайчук, С.Л. Соловйова, А.А. Захаров, А.А. Осипова, Д.Н. Ісаєв та ін.). В останні роки інтерес дослідників стала викликати психотравма як відносно самостійний психологічний феномен (А.А. Кузнецов, Є.С. Калмикова, М.А. Падун, І.Г. Малкіна-Пих, А.Ш. Тхостов, Ю.П. Зінченко та ін.)

Наблизити зміст поняття психотравма до сучасного його розуміння, допомогли ряд вітчизняних дослідників ввівши наступні терміни «афект жаху» Н.Н. Баженов (1927), «набутої психічної інвалідності» П.Б. Ганушкін (1927), «нейропсихічного тарватизму» Л.Я. Брусіловський, Н.П. Бруханський, Т.Є. Сгалов, «травматична епідемія» Н.І. Пірогов; «психосоціальні наслідки катастроф» В.Н. Краснов (1997) ряд відомих зарубіжних лікарів [психогенії Р. Соммер (1984) Брейер, Бріке, Линдемман, Мендос, Ж. Шарко]. Сутність тогочасного розуміння поняття «психічна травма» у 1952 р. Американське психіатричне співтовариство включило в класифікацію DSM – II «реакція на сильний емоційний і фізичний стрес» яке в подальшому і відобразило змістовні витoki поняття психотравма, і саме цей рік можна вважати роком народження змістовної складової поняття «психотравма». Через шістнадцять років діагностична категорія була вилучена з класифікації, але проблема, з якою зіштовхнулись військові, що повернулись з В'єтнаму, знову привернула увагу спеціалістів до цього питання, і у 1980 р. діагноз знов увійшов в американську класифікацію DSM-III під назвою «посттравматичний стресовий розлад». У вітчизняній психіатрії в останній Міжнародній класифікації хвороб (МКБ - 10) виокремлена рубрика F-43 – реакція на важкий стрес і порушення адаптації. Узагальнити уявлення про природу і сутність психічної тарвми вдалося З. Фрейду. Розглядаючи роботу д-ра Джозефа Брейера з однією з істиричних клієнток, він винайшов, що «майже всі симптоми утворились як залишки, як осад, якщо хочете, афективних переживань» які ми в подальшому стали називати психічними травмами» [З. Фрейд 1989 а, с. 350], що й привернуло увагу психологічної спільноти до глибинного змісту даної тематики.

Завдяки проведеному логіко-історичному аналізу, можна говорити про циклічність оживлення інтересу медичної і психологічної спільноти до змісту феномена психічна травма/психологічна травма (психотравма), що призвело в подальшому до уповільненої його диференціації і етіології.

В літературі спостерігаються непоодинокі випадки *понятійно-термінологічної невпорядкованості і різноспрямованості* (Е.С. Мазур, Г.В. Страшенбаум, Н.І. Пов'якель, І.А. Погодін та ін.), що характерні для всіх психологічних напрямків підсвідомого рівня активності психіки. Зазначимо, що під даний термін зазвичай підводяться достатньо різноробові явища і що значні розходження у вивченні феномена психотравми існують не тільки між різними школами, але і між різними авторами всередині одного напрямку, також хотілось би підкреслити *суб'єктивність* щодо розуміння сутності та змісту даного терміну. Познайомимось з визначеннями авторів, що характеризуються різноспрямованістю у семантиці терміну. Так, на думку Е.С. Мазур «Психологічну травму в 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 та ін». [7,674] Авторка узагальнює всі ситуації які прийнято вважати складними життєвими ситуаціями, в тому числі екстремальні, і одна з перших представників екзистенційної психології, як бачимо дає визначення психологічній травмі, а не психічній травмі, що є характерним для більшості. Представниця психологічного Н.І. Пов'якель вдосконалює і наближує до сучасного розуміння сутність і зміст поняття «психотравма» даного родоначальником психоаналітичного напрямку знання З. Фрейдом. Отже, психотравма – (грец.Psyche-душа; trauma – ушкодження, струс)- залишкове явище афективних переживань особистості, викликаних зовнішніми подразниками, які породжують психічний дискомфорт і чинять патогенний вплив на особистість. У метафоричному плані психотравма – це будь-який струс психіки, який надає міцний вплив на функціонування особистості і її подальший розвиток [6]. Спостерігаємо, що етіологія терміну вже узагальнюється у слові «психотравма» і змістовно закріплюється на дії афекту і його переживанні, а також зовнішніх подразниках, що патогенно впливають на особистість. Існування словосполучення «афективні переживання» в довідковій літературі психологічного напрямку знання не підтверджується. Заслуговує на увагу, визначення І.А. Погодіна «психічна травма-будь-яка особисто значуща ситуація (явище), що має характер патогенного емоційного впливу на психіку людини, психологічно важко стерпна і здібна, при недостатності захисних психологічних механізмів, призвести до психічних розладів» [5,273]. Автор дає визначення «психічній травмі» а не «психотравмі» при цьому, що цікаво, змістовні складові визначення цілком відповідають інтересам психологічного підходу до визначення сутності поняття «психотравма».

Слід відмітити, що розрізняються погляди дослідників не тільки на зміст даних феноменів, але також і на те, до якого класу понять, вони відносяться. В різних дослідженнях психічну травму/психотравму розділяють як подію [Е.М. Черепанова], патогенний вплив [Д.Єнікеева], зовнішній подразник [І.І. Мамайчук], переживання безпорадності [Ет. Пінус], пригнічуючи переживання [Вандер-Колк], нестерпні руйнівні переживання [Д. Калшед]; психологічний стрес [А.А. Осипова]; критичний стан [С.Л. Соловійова]; травма минулим [Л.А. Китаєв-Смик]. Крім того ряд авторів (В.Г.Ромек, В.А.Конторович,

Є.І.Крукович) спів ставляючи психічну травму і контроль констатують, що це різні, але взаємодіючі процеси.

Наявність деяких стійких характеристик психотравм в різні історичні періоди і в різних спільнотах людей дозволяє говорити про культуру переживання психотравм (М.Е.Сандомирський, М.М. Решетніков, О.Є. Хухлаєв, Н. Позешкіан та ін.). Різні культури відрізняються значимістю психотравм, критеріями їх формування і закріплення, основними складовими (підвалинами) ступенем їх виразу, правилами і традиціями регулювання психотравмуючих відносин. Культура переживання психотравм – це не тільки історично сформовані установки, норми і цінності соціальної взаємодії, але і активно відновлювана в соціальних практиках структура відносин, яка може свідомо плануватися і регулюватися (А.Ю. Марселла, В.А. Камеока, К. Оберг, Г.У. Солдатова та ін.).

Практично всі дослідники звертаються до розгляду *причин та наслідків психотравм* (Н.Д. Левітовим, А.І. Красило, І.Г. Малкова – Пих та ін.). Конкретні психологічні причини психотравм можна звести до відомої класифікації фруструючих факторів за С. Розенцвейгом. Це такі універсальні психотравмуючі фактори описані Н.Д. Левітовим: 1) позбавлення (і зовнішні-матеріальні, соціальні і внутрішні, пов'язані з психологічними самообмеженнями, комплексом неповноцінності); 2) втрати (зовнішніх об'єктів або внутрішніх ресурсів); 3) конфлікти (які також можуть бути зовнішніми і внутрішніми). Як зазначає А.І Красило для того хто постраждав перш за все важливі наслідки травми: загроза сенсоутворюючим цінностям; вірогідність поповнення або компенсації втрат; соціальна роль, що нав'язана або заборонена постраждалому; ізоляція або витіснення в іншу соціальну групу; чи вступив постраждалий у персональні взаємовідносини з персоніфікатором, що вилучає задоволення з його страждань, чи був у персоніфікатора свідомий задум; а можливо він сам наніс невинній людині невиправну і невітшну біль невинній людині? Але сприйняття наслідків травматичних подій в певній мірі може залежати від їх оцінки самим постраждалим.

На заміну однозначним оцінкам відсутності позитивного впливу наслідків психотравм на успішність само актуалізації ряд авторів (Л.А. Кітаєв-Смик, Е.О. Александров, А. Маслоу та ін.) стверджують що наслідки психологічних травм особливо з соціальним компонентом, можуть бути позитивними, тобто корисними або навіть приємними (еустресовими), (збільшувати тривалість життя людини)(Е.О. Александров) і негативними-це емоційно-психічні та психо-соматичні розлади [3,с.593].

Аналіз різних видів, типів і форм психотравм є перспективним напрямком дослідження практичної психології. Можна виокремити ряд робіт, автори яких аналізують специфічні види психотравм, виокремленні за різноманітними засадами дебефінг, хеджінг, спінінг, боулінг (Д. Лейн, D.Olevs та ін..).

Досить суттєвою є проблема динаміки феномену психотравм (в тому числі в онтогенезі і філогенезі) (Н.В. Тарабріна, О.Е. Хухлаєв, М.М. Решетніков, М.Е. Сандомирський та ін.).

Не дивлячись на той факт, що нами були розглянуті результати цілого ряду досліджень, які присвячені факторам виникнення психічної травми як складової посттравматичного стресового розладу, а також умовам їх

одночасного існування, психічну травму і психотравму все також треба диференціювати, в змістовному плані.

При оцінці стану виокремлення феномена «психотравма» в окреме психологічне відмічаються дві, на перший погляд, взаємовиключні тенденції: **медична і психологічна**. Як показує досконалий аналіз літератури, проблема психотравматизації в найбільшій мірі вивчалася в медицині, медичній психології, психіатрії, психотерапії, у прикладних психофізіологічних дослідженнях, тому саме в зазначеному контексті в найбільшій мірі і розкритий зміст поняття «психічна травма» (Е.М. Черепанова, Д. Єнікеєва, І.І. Мамайчук, С.Л. Соловійова, О.І. Захаров, А.А. Осипова, Д.Н. Ісаєв та ін.). Сучасні погляди представників медичного підходу при визначенні місця психічної травми в системі понять частіше за все обмежуються однокореневими і близькими за змістом словами, а саме, феноменами психогенній [С.Л. Соловійова], психоневрозів (А.А. Захаров, І.І. Мамайчук, В.М. М'ясищев), поняттями «емоційного» та «психологічного» стресу (Е.М. Черепанова, А.А. Осипова, Д.Н. Ісаєв та ін.). Узагальнені визначення розуміння змісту і сутності поняття психічної травми, властиві для представників медичного напрямку, були сформульовані Е.М. Черепановою, авторкою, психічна травма розуміється як подія, яка сприймається людиною як загроза її існуванню, яка порушує її нормальну життєдіяльність, стає для неї подією травматичною, тобто потрясінням, переживанням особливого роду; С.Л. Соловійовою: «Психічна травма – термін, що використовується переважно у медичній психології при описанні критичного стану на психологічному рівні його існування; застосовується при інтерпретації психогенних захворювань; А.А. Осиповою, поняття розглядається як незвичайна подія, що здібна викликати важкий психологічний стрес який супроводжується почуттям жаху, страху та безпорадності; І.І. Мамайчук, яка визначає її як зовнішні подразники, що діють на індивіда болісно та патогенно, викликаючи переживання та страждання; авторка розглядає психічну травму як один з етіологічних факторів дитячих неврозів. Н. Пезешкіан розділяє психотравми на мікро- та мікротравми. На думку цього автора макро- травма – це значуща подія в житті людини, яка потребує від неї прояву різноманітних особистісних якостей, сприяючих адаптації до змінних умов. Автор відмічає, що серед них можуть бути не тільки негативно оцінювані події, але й такі, які клієнт розглядає, як радісні. За визначенням Співаковської А.С. психотравми визначаються як зовнішні подразники, що діють на індивіда болісно та патогенно, викликаючи переживання та страждання. О.І. Захаров розкриває це поняття дещо ширше, трактуючи психічну травму як афективне відображення індивідуально-значущих подій життя, що спричиняють гнітючу та негативну дію на індивіда в цілому. Д. Єнікеєва під психічною травмою розуміє інтенсивний, але відносно короткочасний від'ємний вплив, котрий може викликати емоційні переживання-горе, сум, тривогу, жах, а також інші психічні порушення і розлади діяльності внутрішніх органів. Протилежну думку, відносно короткочасності протікання, має представник психоаналітичного підходу в психології Д. Калшед, який констатував на практиці, за допомогою методів повторного проживання травматичної ситуації, катарсису і від реагування, що викликали ре-травматизацію – оживлення травматичних подій і «зациклювання» на їх

нескінченному переживанні. На думку Д. Калшед, таким чином, робота з травмою і її наслідками перетворювалась в тривалий процес, який в окремих випадках затягувався майже на все життя.

Отже, медична природа психічної травми підтверджується, коли *подія*: 1) несподівано і явно знаходиться за межами звичайного досвіду людини; 2) регулярно переживається тим або іншим способом; 3) здібна викликати стіке уникнення стимулів, пов'язаних з травмою, або зціпеніння загальної чутливості; 4) здібна стимулювати стійкі симптоми підвищеного збудження, не присутнього до травми, - тобто визначення дається через наслідки події [DSM-III].

Специфіка психологічного підходу полягає в тому, що ситуація розглядається як взаємовплив особистості і середовища, при якому провідна роль відводиться суб'єктивним факторам: переживанню і розумінню ситуації людиною, ставлення до неї, інтерпретації подій. Основи такої методологічної позиції були закладені в роботах К. Левіна «про суб'єктивну ситуацію», Л.С. Виготського «психологічний життєвий простір», У. Томаса «визначення ситуації як процес її аналізу і обміркування». При цьому провідна роль відводиться суб'єктивній картині ситуації, що складається в індивідуальній свідомості. На основі проведеного аналізу робиться висновок про те, що методологічний підхід, пов'язаний з визначенням «суб'єктивної ситуації», найбільш адекватний для дослідження феномена «психотравми». Так, дослідники психологічного напрямку (Н.І. Пов'якель, Л.А. Пергаменщик, С.С. Гончарова, М.І. Яковчук, D. Olweus ) сходяться на тому, що психологічну травму не можна плутати з психотравмою, яка будується на суб'єктивній інформації, що передбачає можливість контролювати/регулювати ситуацію і знижувати невизначеність і вразливість.

*Сучасний психологічний підхід* до сутності поняття «психотравма» черпає свої витoki у визначенні П.К. Анохіна (1979). Психічна травма – це перш за все психічне переживання, в центрі якого знаходяться певні емоційні стани. Центральне місце емоцій в структурі психотравмуючого переживання закономірно, воно обумовлено як важливим місцем емоцій в організації і інтеграції психічних процесів, так і їх роллю у взаємозв'язку психічних і соматичних систем особистості. Системно узагальнюючим в такому випадку буде визначення І.А. Погодіна: «Психічна травма – будь-яка особисто значуща ситуація (явище), що має характер патогенного емоційного впливу на психіку людини, психологічно важко стерпна і здібна, при недостатності захисних психологічних механізмів, призвести до психічних розладів»[5, с. 273].

Всі згадані вище визначення спрямовані на розкриття змісту поняття психічної травми, а не психотравми, яка розуміється в психологічному напрямку знання більшістю як психічне переживання особистості, яке має сенс для життя людини в цілому, а не як короткочасна реакція (стрес) або афект. Єдиним для більшості визначень поняття «психотравма» є наголошення на травматичних переживаннях. Переживання розуміє під собою рефлексію психотравмуючої ситуації і її включення в автобіографічний досвід, визначення її суб'єктивного сенсу і значення у житті. Переживання – це ключовий процес переходу від самої критичної ситуації до подальших життєвих перспектив, осмислення цієї ситуації як вже того що відбулося, вже того що залишилось в

минулому, хоча і небайдужого для теперішнього і майбутнього, життєвого шляху, що й робить психологічний підхід привалуючим.

Психологічна природа психотравми характеризується такими особливостями: 1) психотравму відносять до неусвідомлюваних форм психічної діяльності, тобто підсвідомого; 2) невизначеністю і гнучкістю (Н. Саржвеладзе, Л.В. Трубіцина, Н.В. Тарабрина, О.В. Бермант-Полякова та ін.); 3) наявністю внутрішнього конфлікту-як несумісності, зіткнення протиріч та відношень особистості (З. Фрейд, Д. Калшед, Ф.Й. Василюк); 4) психологічною значущістю психотравмуючої ситуації для особистості (суб'єктність сприйняття) [П. Левін, В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Є.І. Крукович та ін.]; 5) психотравмуюча дія локалізується не поза індивідом, а всередині нього (В.Н. М'ясищев, А.І. Красилюк та ін.).

**Висновки і перспективи подальшого дослідження.** Перспективами психологічного підходу до дослідження змісту і сутності поняття «психотравма» є:

- Не менш важливою у порівнянні з задачею диференціювання синонімічних понять є задача аналізу місця психотравми в системі більш загальних психологічних феноменів. Такий аналіз повинен включати такі конструкти, що виступають підвалинами (критеріями, компонентами) психотравм. Це відноситься до таких феноменів, як вибачення, провина, неприязнь, аморальність, відчуженість, ворожість, ненадійність, зрадливість, непередбачуваність, формальність, незалежність тощо. До таких феноменів можна віднести, безпосередньо, ставлення до світу, до себе, інших людей, соціально-психологічний простір, самовизначення суб'єкта і таке ін.

- Не зроблено диференціації функцій психотравм.
- Окреслення детермінант і етапів формування або руйнування психотравм.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Василюк Ф. Е. Психология переживания.-М.: 1984.
2. Гримак Л.П. Общение с собой: начала психологии активности.Изд.3-е. М.: Книжный дом «ЛИБРИКОМ», 2009.-336с. (Из наследия Л.П. Гримак)
3. Китаев – Смык Л.А. Психологическая антропология стресса.- М.: Академический Проект,2009.-943с.-(Технологии психологии).
4. Мазур Е.С. Гельфанд В.Б. Качалов П.В. Смысловая регуляция переживаний у пострадавших при землетрясении в Армении// Психологический журнал. М.: 1992.№2.
5. Погодин И.А. Суицидальное поведение: психологические аспекты: учеб. Пособие/И.а. Погодин.-М.: Флинта: МПСИ, 2008
6. Психология личности: Словник –довідник/За редакцією П.П. Горностая, Т.М. Титаренко.-К.: Рута, 2001.-320с.-Бібліогр.: с. 263-293.
7. Психология телесности между душой и телом/ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви.-М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2007.
8. Решетников М.М. Психическая травма.-СПб.: Восточно-Европейский институт психоанализа, 2006.-322с.
9. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика.-М.: Из-дво «Институт психологии РАН», 2009.-304с.

10.Хухлаев О.Е. Обычная работа в необычных условиях: психологическое консультирование, осложненное травматическим стрессом.-М.: 2006.

Статья освещает основные подходы к пониманию содержания и сущности понятия психологическая травма, ее виды, формы, эффекты действия на человеческий организм; освещает точку зрения ведущих специалистов психологического направления науки на данную проблематику; источники и происхождение обращения данного направления к разработке и усовершенствованию индивидуальных умений саморегуляции универсального содержания.

The article covers the main approaches to the understanding of the content and nature of the concept of psychological trauma, its types, forms, effects of actions on the human body, covers the view of leading experts of the psychological field of science on these issues, the sources and origins of the treatment given direction to the development and improvement of individual skills of self-regulation of the universal content.

Семенова Ю.С. Психотравма (психологічна травма): дискусійні питання медицини та психології / Ю.С.Семенова // Український науково-медичний молодіжний журнал -Спеціальний випуск № 3, Актуальні проблеми сучасної медичної психології: Матеріали V науково-практичної конференції, м.Київ, 11-12 травня 2011 р.: Національний медичний університет імені О.О.Богомольця, 2011.-с.50-54