

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ «ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД»

THEORETICAL ANALYSIS OF THE CONCEPT OF "TRAUMATIC EXPERIENCE"

УДК 159.937:94:246.3:159.91
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.25>

Нерубаська А.О.

д.філос.н., доцент,
доцент кафедри загальнонаукових,
соціальних та поведінкових дисциплін
Одеський інститут ПрАТ «Вищий
навчальний заклад «Міжрегіональна
Академія управління персоналом»

Нестеренко А.С.

д.юрид.н., доцент,
доцент кафедри загальнонаукових,
соціальних та поведінкових дисциплін
Одеський інститут ПрАТ «Вищий
навчальний заклад «Міжрегіональна
Академія управління персоналом»

Соловйова І.О.

магістр за спеціальністю 053 –
Психологія
Одеський інститут ПрАТ «Вищий
навчальний заклад «Міжрегіональна
Академія управління персоналом»

Оскільки травматичний досвід може бути руйнівним, підвищувати тривогу, викликати відчуття безпорадності та безнадійності, викликати депресію, посилювати стійкість та опірність психіки, формувати сенс життя та наповнювати його сенсом, стає актуальним дослідження цього феномену. У статті підкреслюється, що наявність травматичного досвіду болісно переживається особистістю та змінює її ставлення до життя, смерті, себе самої та системи цінностей. Все це дозволяє говорити про актуальність і необхідність поглибленого вивчення проблеми та розробки системи коректувальних заходів для осіб із травматичним досвідом, які перебувають у критичній життєвій ситуації. У статті аналізується саме поняття «травматичний досвід» на основі вивчення теоретико-методологічних робіт вітчизняних і зарубіжних науковців, вивчається стан розробленості проблеми. Об'єктом дослідження обрані особливості особистості із травматичним досвідом. Предметом дослідження визначені особливості корекції емоційних станів у осіб із травматичним досвідом. Представлені два напрями, у яких визначається поняття «травматичний досвід» або «травматична ситуація». Перший напрям аналізу називають міжситуаційним, другий – внутрішньоситуаційним. Увага більше зосереджена на внутрішньоситуаційному напрямі роботи, оскільки сутнісні характеристики травматичного досвіду дають змогу краще зрозуміти переживання, оцінку та регуляцію поведінки суб'єкта у ситуації вибору, цілепокладання, емоційного оцінювання важливих подій.

Ключові слова: травматичний досвід, травмуюча подія, особистість, особливості корекції, емоційні стани.

Based on the fact that traumatic experience can be destructive, increase anxiety, cause feelings of helplessness and hopelessness, cause depression, can strengthen the resilience and resistance of the psyche, shape the meaning of life and fill it with meaning, it becomes relevant to study this phenomenon. The article emphasizes that the presence of traumatic experience is painfully experienced by a person and changes his or her attitude to life, death, self, and the system of values. All of this suggests the relevance and necessity of an in-depth study of this problem and the need to develop a system of corrective measures for people with traumatic experiences who are in a critical life situation. The article proposes to analyze the very concept of "traumatic experience" based on the study of theoretical and methodological works of domestic and foreign scholars, and to examine the state of development of the problem. The object of the study is the characteristics of a person with traumatic experience. The subject of the study is the peculiarities of the correction of emotional states in people with traumatic experience. The paper presents two directions in which the concept of "traumatic experience" or "traumatic situation" is defined. The first direction of analysis is called inter-situational, the second – intra-situational. The attention in this paper is focused on the intra-situational area of work, since the essential characteristics of traumatic experience allow us to better understand the experience, evaluation and regulation of the subject's behavior in a situation of choice, goal setting, and emotional assessment of important events.

Key words: traumatic experience, traumatic event, personality, peculiarities of correction, emotional states.

Актуальність. Як важливий компонент свідомості, емоційні стани формуються під впливом складної системи людських відносин, індивідуального травматичного досвіду та виконують мотиваційну функцію щодо здійснення вчинків. Травматичний досвід рефлексується та переживається особистістю по-різному. З одного боку, він може бути руйнівним, підвищувати тривогу, викликати відчуття безпорадності та безнадійності, викликати депресію. З іншого – може посилювати стійкість та опірність психіки, формувати сенс життя та наповнювати його сенсом. У будь-якому разі наявність травматичного досвіду болісно переживається особистістю та змінює її ставлення до життя, смерті, себе самої та системи цінностей. Все це дозволяє говорити про необхідність поглибленого вивчення проблеми та розробки системи коректувальних заходів для осіб із травматичним досвідом, які перебувають у критичній життєвій ситуації.

У цьому контексті слід згадати праці Н.С. Дмитріюк, Б.І. Додонова, С.О. Гураї,

К.Е. Ізарда, Є.П. Ільїна, Е. Клапарда, В.В. Клименко, О.М. Леонтьєва, У. Мак-Дугалла, С.Д. Максименко, П.О. Рудика, Н.І. Тавровецької та ін. Б.І. Додонов і К.Е. Ізард зверталися до проблеми вивчення емоційних станів особистості. Вони підкреслювали вплив емоцій на когнітивну та перцептивну сфери особистості. С.О. Гура, Є.П. Ільїн і Н.І. Тавровецька вважали, що емоції переважно контролюють зовнішній бік поведінки, а почуття впливають на зміст і сенс переживань.

Проте аналіз наукових першоджерел доводить, що на сучасному етапі розвитку психології, незважаючи на соціальну затребуваність і практичну спрямованість, теорія травматичного досвіду та його поведінкових гарантів розвинена недостатньо – не розроблена власна система категорій, не прояснено зв'язок понять, що використовуються з базовими психологічними дефініціями, не виявлено шляхи та механізми подолання наслідків травматичного досвіду. Серед науковців (Ф.Є. Василюк, Л.С. Виготський, С.Д. Максименко, Т.М. Титаренко, Е. Еріксон та ін.) немає єдиного уяв-

лення про те, належить травматичний досвід до нормативних або ненормативних категорій, що є його причиною.

Мета дослідження – проаналізувати поняття «травматичний досвід».

Для досягнення поставленої мети ставилися такі основні **завдання**:

1. На основі вивчення теоретико-методологічних робіт вітчизняних і зарубіжних науковців вивчити стан розробленості проблеми.

Об'єкт дослідження – особливості особистості із травматичним досвідом. **Предметом дослідження** є особливості корекції емоційних станів у осіб із травматичним досвідом.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених теоретичних завдань було укладений методичний комплекс, який містив метод теоретичного аналізу й узагальнення наукових першоджерел.

Тема травми неодноразово потрапляла у простір дослідницької уваги, важливі аспекти переживання та подолання травматичного досвіду розглядалися у різних контекстах: психоаналітичних, починаючи з ідей З. Фрейда, у межах соціологічних і культурологічних досліджень.

Проблема травматичного досвіду особистості настільки важлива, що цілком обґрунтоване її виведення за межі сфери суто психологічного вивчення та потреба її різних проєкцій на соціальний простір, у якому наслідки набуття травматичного досвіду формують доступні для об'єктивного аналізу соціально-особистісні феномени.

Основоположниками такого підходу є Дж. Александер (Alexander) [5; 6] і Р. Айерман (Eyerman) [7], котрі виділили соціальні та культурні характеристики травми та її місце у просторі існування як окремих індивідів, так і цілісних спільнот. Розроблені ними наукові уявлення про травму як чинник формування колективної ідентичності, особливості її соціального конструювання та різновиди травматичних подій у житті людини слугують важливим стимулом для виникнення низки робіт, присвячених різним проявам феномену травматичного у суспільстві.

Важливою для розуміння способів освоєння та згладжування наслідків травмуючої події є світоглядна установка, за допомогою якої відбувається (або не відбувається) примирення особистості із травмуючою подією. Безумовно, зі значних чинників її формування максимально сприятливим для згладжування гостроти пережитого травматичного досвіду є перебіг часу, який пом'якшує та частково стирає травматичний досвід.

Розмивання картини минулої травми та зниження болючості збережених емоційних станів відбувається і за умови передачі наявного досвіду від суб'єкта до суб'єкта, що визначається, зокрема, і неможливістю повної ретрансляції почуттів та емоцій стосовно іншого носія [6].

Особливо яскраво зміни сприйняття повинні простежуватися при міжпоколінній передачі різних видів досвіду, у т. ч. і травматичного, що пов'язано з немінучими змінами системи особистісних значень, цінностей і норм.

У зв'язку з особливістю цієї проблеми у науці існують різні підходи.

Аналізуючи становлення і розвиток ситуаційної традиції у психології, М.М. Слюсаревський підкреслює, що її джерела простежуються ще у міркуваннях про дихотомію внутрішніх (особистісних) і зовнішніх детермінант людської поведінки, які сягають своїм корінням часів Платона й Аристотеля. Пріоритет у концептуалізації поняття «досвід» належить американському соціологові У. Томасу, котрий визначає його як набір соціальних цінностей і атитюдів, із якими індивід або група мали або мають справу у процесі діяльності та відповідно до яких ця діяльність планується, а її результати оцінюються. Під соціальними цінностями У. Томас розумів об'єктивні культурні елементи соціального життя, а під атитюдами – суб'єктивні характеристики членів соціальної групи. Тобто поняття ситуації презентувалося як цілісність зовнішніх і внутрішніх чинників діяльності та поведінки, що чітко вказувало на соціально-психологічну сутність проблематики досвіду [3].

Досліджуючи поняття «травматичний досвід» або «травматична ситуація», вчені, по-перше, з'ясовують, чим вони відрізняються одна від одної, емпірично шукають відмінності між ними (міжситуаційним напрям); по-друге, прагнуть описати сутнісні характеристики травматичного досвіду як такого (внутрішньоситуаційний напрям). Ми зосередимо увагу внутрішньоситуаційному напрямі роботи, оскільки сутнісні характеристики травматичного досвіду дають змогу, на наш погляд, зрозуміти переживання, оцінку та регуляцію поведінки суб'єкта у ситуації.

За визначенням В.Б. Шапаря, травматичний досвід – це система зовнішніх відносно суб'єкта умов, що спонукають і опосередковують його специфічну емоційно забарвлену активність [4].

Такий досвід по-різному може впливати на людину залежно від засобу його засвоєння (чуттєвого, інтуїтивного, раціонального чи ірраціонального), а також залежно від настанов інших учасників, що посилюють або послаблюють цей пережитий досвід (завдяки ігровим, комунікативним, навчальним або виробничим відносинам). За В.А. Роменцем, травматичний досвід водночас залежить і не залежить від людини [2]. Об'єктивно незалежним боком цього є світ, який існує сам по собі, ще не освоєний людиною, але який передчувається у суперечностях, а залежний бік становить сукупність людських пристрастей. Така дуалістичність, як суттєва визначеність трав-

матичної ситуації та травматичного досвіду, становить їхню сутність, а сама травматична ситуація набуває характеру колізії та становить вихідний пункт дії. У цьому розумінні, виходячи з методології В.А. Роменця, травматичний досвід можна тлумачити як компонент вчинку. У розробленій вченим структурі вчинку ситуація є першою ланкою, яка тягне за собою інші ланки – мотивацію, дію та післядію (рефлексію). Окрім з'ясування психологічної природи ситуації, В.А. Роменець приділяв значну увагу диференціації ситуацій і запропонував одну з можливих схем їх класифікації.

Можна сказати, що В.А. Роменцем були розглянуті динамічні аспекти формування травматичного досвіду особистості. Перша активність, яку проявляє людина щодо свого оточення, має за мету орієнтацію у ситуації. Не менш актуально для людини усвідомлювати, в яку ситуацію вона може потрапити за тих чи інших умов або яку ситуацію за ступенем небезпеки або травматичності для себе вона може створити. Далі ситуація вимагає від людини пристосування до себе, проте для людського індивіда це не є кінцевою метою – з першою ж можливістю він порушує рівновагу і намагається перетворити ситуацію [2]. Говорячи про вчинок, встановлення та розвиток стосунків з людьми, В.А. Роменець вказує, що це становить драматичний бік діяння людини: здійснюючи конкретний вчинок, людина виявляє певну моральну активність. Але вчинком стає не кожна моральна дія. Про здійснення вчинку свідчать зусилля волі, спрямовані на перетворення своєї психіки та поведінки – в гострому напруженні духовних сил або потрясінні. Психічну зрілість особистості та готовність здійснити вчинок виявляють стосунки між людьми [2]. Учинком вчений називає дію, яка має розгорнуті психологічний і моральний аспекти. Цікавим для організацій корекційної роботи з особами, які мають травматичний досвід, є твердження В.А. Роменця про драму, що за своїм учинковим змістом має катарсичну властивість – викликає у людини динаміку емоцій і за допомогою своєї естетичної форми приводить її до емоційної розрядки. Гра та драма, на його думку, надають людині пом'якшені й полегшені дії учинку, виконуючи для збудження психічної активності таку саму роль, як і вчинок [2]. Драматичне мистецтво розкриває суперечності життя, людської поведінки та показує необхідність її розв'язання у реальному світі, що позитивно впливає на зменшення наслідків травматичного досвіду особистості. Таким чином, дійова сила мистецтва й художньої літератури полягає у збудженні конкретної практичної діяльності людей [2].

Перебування у ситуації драми В.А. Роменець описує таким чином: перебуваючи у реальній драматичній ситуації, яскраво уявляючи та

переживаючи її, людина прагне передбачити реакцію на травмуючу подію та підготувати свою дійову відповідь [2]. Все це призводить психіку індивіда у стан операційної готовності, і коли настає критичний момент, то сама акція, вже заздалегідь підготовлена, здійснюється немов би автоматично. У цьому полягає важливий терапевтичний і корегувальний вплив засобів мистецтва на психіку.

У реальному житті під дезорганізуючим впливом емоцій індивід може зробити життєву помилку, а автоматизована в уяві дія може відбуватися правильно навіть тоді, коли свідомість підказує помилкові кроки, і це важлива теза для організації роботи з особами, котрі мають травматичний досвід [2]. Досвід, за В.А. Роменцем, виникає разом із появою значень. Для окремої людини ситуація може бути сприятливою, несприятливою, навіть загрозливою для її життя і розвитку. Тому перша активність, яку проявляє людина щодо свого оточення, полягає у з'ясуванні ситуації, в якій вона опинилася і перебуває. Не менш актуально для накопичення досвіду й уникнення потенційно травматичного – знати, у яку ситуацію людина може потрапити за певних умов або ж яку ситуацію вона може спровокувати своєю присутністю і своїм впливом на інших і на саму себе [2].

Ситуація може мати різні виміри, зокрема психологічний. З огляду на генетичні форми походження, В.А. Роменець виділяє психологічну ситуацію болю й задоволення, ситуацію бажаного і небажаного, ситуацію загрози, пригодницьку ситуацію, ідеальну, ідилічну та ліричну ситуації, ігрову, казкову ситуації, ситуації турботи, заклопотаності, стресову, фатальну, драматичну, трагічну або ж комічну тощо. У кожному життєвий момент людина може опинитися у різних ситуаціях, але доцільно виокремлювати ситуації, притаманні кожному етапу її розвитку [2]. У період зрілості людина переважно має справу із драматичними, комічними, трагічними чи ліричними ситуаціями. За В.А. Роменцем, травматичній ситуації властива значна інтенсивність, напруженість; колізійна ситуація впливає на людину суперечностями спрямованостей тощо [2].

Отже, у психологічному контексті травматична ситуація та травматичний досвід може розглядатися як:

1. зовнішнє середовище, оточення, обставини, об'єктивні умови, у які доля занурила людину і які протистоять їй у своєму автономному бутті;
2. суб'єктивні обставини, що становлять внутрішній світ життя людини;
3. процес і результат трансценденції людини за межі об'єктивних і суб'єктивних обставин і перетворення їх на умови розгортання вчинку [2].

Трансформація драматичної ситуації у травматичну завжди супроводжується певним конфліктом – внутрішнім чи зовнішнім. Причому ситуація як така за будь-якою модальністю ніколи не зникає, продовжує існувати у певній якості, функціонально і змістовно підпорядковуючись логіці вчинку аж до його завершення і до моменту ініціювання наступного вчинкового акту. Проте конкретним психологічним механізмом самовизначення людини у ситуації є мотивація, у т. ч. мотивація до подолання травматичного досвіду, оскільки, за В.А. Роменцем, основне призначення мотивації полягає у переборюванні конфліктності та травматичності ситуації та прийнятті рішення діяти певним чином. Мотив учинку, який переміг, втілюється у відповідній вчинковій дії [2].

Н.П. Панчук, аналізуючи погляди вчених на травматичний досвід особистості, визначає його як об'єктивну сукупність елементів (подій, умов, обставин і т. д.), які створюють стимулюючий, зумовлюючий і корегувальний вплив на суб'єкта, тобто детермінують його активність та одночасно задають просторово-часові обмеження реалізації [1].

За Н.П. Панчук, оскільки сукупність внутрішніх умов визначає психологічну характеристику особистості, у будь-якому акті життєдіяльності відбувається психологічна репрезентація і представленість ситуації у конкретній сукупності внутрішніх умов, тобто психологічних особливостей особистості. Подальший хід подій і змін пов'язаний із об'єднаннями діяльності різних підсистем організму, перетворенням одних функцій під впливом зміни інших, які актуалізуються у вигляді певного емоційного стану, що у свою чергу об'єктивується через діяльність, спілкування, поведінку і переживання суб'єкта [1]. Емоційний стан виступає як розгорнутий у часовому вимірі прояв особистості, її властивостей. Різний ступінь включення та розгорнутості одних і тих самих властивостей зумовлюють різні емоційні стани особистості: повторення ситуації при зміні внутрішніх умов (інша мотивація, установка, спрямованість і т. д.) призводить до іншого емоційного стану [1]. Відображена психікою сукупність елементів ситуації стає значимою для суб'єкта, тільки набувши для нього певного особистісного сенсу [1]. Завдяки особистісному сенсу в ситуації відбувається виділення найбільш значимих факторів, обставин, причин і т. д., що зумовлює актуалізацію певних станів. Емоційний стан за своєю структурою, як відзначає Н.П. Панчук, є системним, різноманітним та ієрархічно організованим утворенням [1]. До структури емоційного стану входять різні функціональні системи та рівні регуляції, зумовлені наявною ситуацією, починаючи з вегетативних і рухових систем і завершуючи вищими психічними рівнями регулювання, пов'язаними з мотивами, волею і т. д.

Рівнями структурної організації, таким чином, є емоційні (переживання), вегетативні (реакція вегетативної НС) і рухові характеристики. Якісна своєрідність цих рівнів створює специфічну якісну характеристику певного емоційного стану, ступінь вираженості переживань і зсувів, які відбуваються у функціональних системах – глибину цього стану, а тривалість цих зсувів – стійкість стану.

Серед важливих функцій емоційного стану найчастіше виділяють: адаптивну, антиципуючу, регуляційну, мотиваційну, оцінну, формуючу, організаційну тощо. Н.П. Панчук особливу увагу акцентує на інтегративній функції, пов'язаній зі збереженням особливостей динаміки та взаємодії підсистем психіки та тіла (з домінуванням психіки) у проміжках часу між послідовними, значимими для суб'єкта змінами середовища [1].

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив визначити травматичний досвід як систему зовнішніх відносно суб'єкта умов, які спонукають і опосередковують його специфічну емоційно забарвлену активність щодо вибору цілей, сенсів життя та реалізації суб'єктивно значущих мотивів.

Досліджуючи поняття «травматичний досвід» або «травматична ситуація», вчені з'ясовують, чим вони відрізняються одна від одної, емпірично шукають відмінності між ними; прагнуть описати сутнісні характеристики травматичного досвіду як такого. Перший напрям аналізу називають міжситуаційним, другий – внутрішньоситуаційним. Ми зосередили увагу на внутрішньоситуаційному напрямі роботи, оскільки сутнісні характеристики травматичного досвіду дають змогу краще зрозуміти переживання, оцінку та регуляцію поведінки суб'єкта у ситуації вибору, цілепокладання, емоційного оцінювання важливих подій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Панчук Н.П. Ціннісні орієнтації як основа вибору життєвих цілей у процесі професіоналізації. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 18. 2012. С. 624–633.
2. Роменець В.А. Психологія творчості : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2001. 288 с.
3. Слюсаревський М.М. Соціальна психологія як наука: концептуальні засади, стан і стратегія розвитку. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2008. Вип. 19 (22). С. 3–23.
4. Шапар В.Б. Психологічний тлумачний словник. Харків : Прапор, 2004. 640 с.
5. Alexander, Eyerman, Giesen, Smelser, and Sztompka. *Cultural trauma and collective identity*. Berkeley : University of California Press. 2004.
6. Alexander J.C. *The meanings of social life: A cultural sociology*. New-York : Oxford University Press, 2005, p. 85–108.
7. Eyerman R. *Cultural trauma: slavery and the formation of African American identity*. Cambridge : Cambridge University Press. 2001.