

МЕХАНІЗМИ ПЕРЕДАЧІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРАВМ ЧЕРЕЗ ПОКОЛІННЯ: ВПЛИВ РОДИННОГО СПІЛКУВАННЯ, ЦІННОСТЕЙ ТА МЕТОДІВ ВИХОВАННЯ

MECHANISMS OF TRANSMISSION OF PSYCHOLOGICAL TRAUMA THROUGH GENERATIONS: THE INFLUENCE OF FAMILY COMMUNICATION, VALUES AND EDUCATION METHODS

Статтю присвячено вивченню механізмів, які впливають на передачу психологічних травм через покоління, у тому числі родинні розмови, цінності та особливості виховання, оскільки кожна людина є частиною системи: сімейної, родової, системи країни та народу. Зважаючи на вітчизняні дослідження цього питання, варто сказати, що тема має зв'язок не лише з психологією, а й із філософією та медициною. У дослідженні визначеного питання пояснюється зв'язок між психологічною травмою та психологічними особливостями людини. Установлено, що в повсякденному житті термін «травма» часто використовується для опису порушення цілісності тіла, а тому може призвести до його пошкодження. Оскільки травми бувають різних видів, від цього залежить їхній рівень загрози життю людини, визначається як небажана для людини й несе в собі значну загрозу її життю та здоров'ю. Зважаючи на це, проведено аналіз впливу соматизації травми на формування психічного «ментального ядра» або «пункту перемикання», досліджуваного З. Фройдом. Розкрито основні механізми, які впливають на розвиток травматичного досвіду, зокрема психодинамічний, «родинно-системний», соціокультурний та біологічний шляхи. Особлива увага приділена родинним розмовам, цінностям та особливостям виховання, які мають визначальний вплив на психологічний стан особистості.

Підкреслено важливість психологічної допомоги та терапії для виявлення й подолання переданих психологічних травм. Також обговорюється вплив самосвідомості, саморозвитку та здорових міжособистісних відносин на переривання цього циклу передачі травматичного досвіду через покоління. Наголошується на подальшому дослідженні цього напрямку задля збагачення розуміння процесів передачі травм від покоління до покоління, розвитку здорової та успішної людини.

Ключові слова: психологічна травма, стрес, реакція, збудження, психотравмуючий досвід.

The article is devoted to the study of the mechanisms that influence the transmission of psychological injuries through generations, including family conversations, values and peculiarities of upbringing, since each person is a part of the system – family, clan, system of the country and people. Taking into account the domestic research on this issue, it is worth saying that the topic has a connection not only with psychology, but also with philosophy and medicine. The relationship between psychological trauma and psychological characteristics of a person is explained in the study of the defined question. It has been established that in everyday life, the term «trauma» is often used to describe a violation of the integrity of the body, and therefore can lead to its damage. Since injuries are of different types, their level of threat to a person's life depends on it, defined as undesirable for a person and carries a significant threat to his life and health. With this in mind, an analysis of the impact of trauma somatization on the formation of the mental «mental core» or «switching point» studied by Z. Freud was carried out. The main mechanisms that influence the development of traumatic experience, including psychodynamic, «family-systemic», sociocultural and biological pathways, are revealed. Special attention is paid to family conversations, values and peculiarities of upbringing, which have a decisive influence on the psychological state of the individual.

The importance of psychological help and therapy for identifying and overcoming transmitted psychological traumas is emphasized. The impact of self-awareness, self-development, and healthy interpersonal relationships on breaking this cycle of transgenerational transmission of traumatic experiences is also discussed. Emphasis is placed on the further research of this direction in order to enrich the understanding of the processes of transmission of injuries from generation to generation, the development of a healthy and successful person.

Key words: psychological trauma, stress, reaction, excitement, traumatic experience.

УДК 159.937:94:246.3:159.91
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.30>

Шиманова О.С.
практичний психолог
ГО «Український центр психології
«Душа»

Власенко Ю.К.
к.політ.н., викладач
Навчально-реабілітаційний заклад
вищої освіти «Кам'янець-Подільський
державний інститут»

Ригель О.В.
к.психол.н., доцент
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Успішність життя людини визначається впливом зовнішніх чинників. Досить часто стається так, що головні механізми, які впливають на зміну психіки людини, – це люди, які знаходяться поруч із нею. Наслідки будь-яких стресових подій, що на психологічному або фізіологічному рівнях проявляють себе в повсякденному житті, мають назву «психологічна травма». Загалом психологічна травма є своєрідним захистом, що формується як відповідь на стрес. Психотравми є певним обмеженням, яке не дає повноцінно проявити власний потенціал

людини, отримати корисний досвід та насолодитися життям.

За даними Американської психологічної асоціації, травма (мається на увазі психологічна) – це емоційна відповідь на жорстку подію. Однак це твердження не є вдалим, оскільки психологічна травма може виникнути через будь-яку подію, яку людина сприйме як страшну, стресову, неприємну чи небезпечну [1]. Вивчення шляхів походження та механізмів, якими ці травми передаються через покоління, є досить актуальним питанням у психології, оскільки такі травми значно впливають як

на розвиток самої особистості, так і на міжособистісні відносини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання механізмів, якими психологічні травми можуть передаватися через покоління, досліджувала низка вітчизняних науковців: В. Анохіна, О.С. Сандал, К. Волков, О.С. Шиманова, А.В. Колодяжна, Ю.К. Власенко та ін. Разом із тим попри напрацьовану теоретичну базу питання залишається невирішеним і потребує детального дослідження.

Мета статті – дослідити особливості механізмів, якими психологічні травми можуть передаватися через покоління, включаючи родинні розмови, цінності та виховання.

Виклад основного матеріалу. У повсякденному житті поняття «травма» визначається як порушення цілісності тіла, що супроводжується його ушкодженням. Загалом травми бувають легкі, важкі та несумісні з життям. Будь-яка травма є небажаною для людини, несе в собі значну загрозу її життю та здоров'ю. Психіка, так само як і внутрішнє середовище організму, прагне підтримувати загальний стан організму в належному стані. На відміну від фізичної травми психіка здатна травмувати себе, продукуючи певні думки, спогади, переживання тощо [2, с. 12].

За словами О.С. Сандал, психологічна травма – це глибоко особиста реакція на певну подію, зазвичай трагічну або надзвичайно значущу, яка призводить до надмірного психологічного напруження та негативних переживань. Ці переживання важко подолати самотійно, а тому, як правило, вони можуть викликати стійкі зміни у стані та поведінці особи [3, с. 50].

Варто відзначити, що дослідження механізмів, за якими психологічні травми передаються через покоління, є важливою галуззю психології. Це визначення містить різні аспекти та механізми передачі травматичного досвіду від попередніх поколінь до наступних. Деякі з основних механізмів такі:

- трансгенераційне перенесення травми, тобто передача травматичного досвіду через родинні лінії. Травмовані батьки можуть передавати свої власні травми своїм дітям через моделювання, розмови, а також через психологічну та емоційну ситуацію у сім'ї;

- родинні розмови також можуть мати власний набір звичаїв, ролей та способів взаємодії, які передаються з покоління в покоління. Це може охоплювати передачу травм через відносини між батьками та дітьми, а також через родинну взаємодію у цілому;

- культурні та соціальні чинники також значно впливають на передачу травми через покоління. Так, певні культурні переконання можуть серйозно впливати на способи вираження травми та сприйняття психологічних проблем;

- біологічні чинники також можуть стати елементами травматичного досвіду, передаючись через біологічні механізми, такі як епігенетика, яка може впливати на генетичний образ та фізіологію людини.

Розуміння цих механізмів допомагає психологам та дослідникам розробляти шляхи для запобігання передачі травматичного досвіду через покоління та розроблення ефективних методів лікування для тих, хто стикається з такими наслідками.

Психічний біль є індикатором психологічного страждання. Він запускає механізми захисту, зокрема витіснення та придушення емоцій. Реакція на травматичний вплив завжди присутня в організмі людини, однак її інтенсивність залежить від сили травми. Ця реакція може включати удар, сварку, почуття безсилля та плач у разі фізичного або емоційного насильства. Відповідна реакція допомагає розрядити надлишкове психічне збудження, що виникає під час травматизації. Однак якщо це збудження не вдається відвести, захисні механізми психіки можуть трансформувати його у фізичні симптоми через процес, який називається конверсією. Такий перехід допомагає відвести енергію травматичного збудження у соматичну сферу.

Вітчизняна дослідниця і практикуючий психолог О.С. Шиманова відзначає, що на людину впливають виключно два потужні чинники: психічна травма та трансгенераційна передача психотравмуючого досвіду. Варто зазначити, що Н. Келлерман визначає чотири основні шляхи передачі травматичного досвіду:

- психодинамічний (несвідоме передавання травми через міжособистісні взаємодії);

- «родинно-системний» (циркуляція травми у родинних комунікаціях);

- соціокультурний (передача травми через рольові моделі, зокрема батьківство);

- біологічний (спадкова уразливість до посттравматичного стресового розладу) [4].

К. Волков, досліджуючи питання травматичного досвіду, зазначав, що індивідуальна та колективна уразливість і мнемічна стійкість стали вирішальними вимірами розуміння впливу травми [5]. Нині науково доведено, що спогади людини з часом, під впливом тих чи інших обставин, можуть змінюватися. Вони не є фіксованими копіями досвіду, а здатні піддаватися повторному перегляду та трансформації з кожним спогадом [6].

Фундаментальним досвідом, який має право на життя, є праця В. Волкана, який обґрунтував масову психологічну концепцію «вибраної травми» та здійснив класифікацію історичних травм, які впливають на формування віктимізованих груп. Складовими елементами такої класифікації є: передача травми на трансгенераційному рівні, певна культурологічна неспро-

можність пережити втрату близької людини, національна нездатність відчувати впевненість, ідентифікація з агресивною поведінкою, характерною для етнічної, національної, соціальної групи, відчуття сорому чи образи, що закарбовуються у пам'яті та здатні переходити на новий рівень особистісних відносин тих чи інших переживань [7].

За даними дослідження З. Кісарчук та Л. Гребінь, психологічні симптоми, пов'язані з витісненням спогадів травмою, часто стосуються явища дисоціації, яке виникає унаслідок перевантаження свідомості під час переживання травматичних подій і відділення необроблених травматичних елементів від інших, усвідомлювальних [8].

Психодинамічний аспект передачі травматичного досвіду закладений глибоко у підсвідомості людини. Він проявляється у внутрішніх конфліктах та непримітних психічних процесах, які ґрунтуються на ідеї неперервного передавання травмованих мотивів через покоління. Цей підхід визначає різні аспекти травматичного досвіду, такі як приховані конфлікти, оборонні механізми та розлади особистості, і підкреслює важливість розуміння невротичних симптомів через виявлення психічних причин.

Психодинамічний аспект досліджує вплив неподоланих травматичних переживань на формування особистості та міжособистісні відносини, ураховуючи як свідоме, так і несвідоме, его та суперего. Загалом психодинамічний аспект передачі травматичного досвіду може охоплювати сновидіння, які коли-небудь бачила людина і які глибоко засіли у її підсвідомості, фантазії та інші психічні прояви, які так чи інакше впливають на формування травматичного досвіду. Отже, важливість дослідження психодинамічного розгляду відзначається підсвідомими процесами, що значно впливають на досягнення глибокого психічного зцілення і розкриття та обробку непримітних аспектів психіки задля ефективного лікування та реабілітації осіб, які зіштовхуються з травматичними наслідками.

Родинно-системний шлях передачі травматичного досвіду визначається впливом родинних взаємин, комунікаційних моделей та ролей, які так чи інакше впливають на передачу травми через покоління. Цей шлях є реальним відображенням того, як родинні взаємини, зокрема стиль спілкування, конфлікти та розподіл сімейних ролей, можуть впливати на спосіб, якими травматичний досвід передається від одного покоління до іншого. Родинно-системний підхід ураховує взаємозв'язки між членами родини та способи, якими родина адаптується до стресових ситуацій, передачу травми через розмови, поведінкові елементи, а також різноманітні приховані сигнали, які виникають у взаємодії між членами

сім'ї. Родинно-системний підхід допомагає визначити важливість сімейного впливу на формування та передачу травматичного досвіду, а також допоможе вплинути на розвиток шляхів підтримки і реабілітації особи з метою зменшення негативних наслідків травми.

В.В. Турбан визначає поняття «соціокультурний» як процес психологічного розвитку, який формується під впливом соціальних і культурних чинників і безпосередньо впливає на формування особистості та розвиток людини. Це означає, що суспільне середовище, культурні цінності, традиції, норми поведінки, мова та інші аспекти культури впливають на особистісне сприйняття світу, способи мислення, взаємодію з іншими людьми. Соціокультурні чинники містять у собі все, що оточує людину, формуючи її соціальні та культурні зміни, а також впливає на визначення уявлення про норми, цінності та очікування. Ці елементи значною мірою впливають на психологічне функціонування і розвиток особистості. Загалом вивчення соціокультурного виміру психологічного розвитку допомагає краще зрозуміти, як навколишнє середовище впливає на людину, формуючи в уяві людини, з-поміж іншого, й елементи травматичного досвіду [9, с. 168].

Соціокультурний шлях передачі травматичного досвіду, головним чином, визначається впливом соціокультурних чинників, таких як культурні цінності, норми, традиції та історичні події, які так чи інакше впливають на передачу травми. Цей чинник ураховує взаємодію між індивідом та його соціокультурним середовищем і визначає, як ці процеси можуть впливати на спосіб сприйняття, вираження та передачу травматичного досвіду в межах соціуму. Соціокультурний підхід аналізує вплив культурної традиції, міфів, легенд, мистецтва та ритуалів на конструкцію і репродукцію травматичних досвідів у колективній свідомості. До соціокультурних чинників, які здатні впливати на людину, варто віднести:

- культурні цінності та норми поведінки;
- мову і комунікацію;
- соціальні ролі й статуси;
- сімейні цінності;
- релігію і віросповідання;
- етнічну та національну ідентичність;
- суспільство і соціальні інституції.

Розуміння впливу соціокультурних аспектів передачі травматичного досвіду допомагає спеціалістам швидше та ефективніше знайти шляхи і відкрити можливості для роботи з травмованими особами, зміцнення їхньої психіки і подолання травматичного синдрому.

Біологічний шлях передачі травматичного досвіду містить у собі спадкові розлади, які можуть призводити до посттравматичного стресового розладу. Цей феномен відображає процес, за якого психічна травма може пере-

даватися через генетичні коди нащадкам, які мають підвищений ризик розвитку психічних порушень після пережитих стресових подій. Спадкова уразливість до посттравматичного стресового розладу зумовлена різноманітними біологічними механізмами. Зокрема, дослідження у галузі епігенетики вказують на можливість змін у генетичній експресії, спричинені травматичними досвідами, які можуть бути успадковані. Ці зміни відбуваються під впливом різних механізмів, зокрема метилація ДНК та модифікації хроматину, а також проявляються у впливі на різні біологічні процеси [10].

Вітчизняна дослідниця Т.О. Піроженко наголошує на тому, що розвиток дитини і формування соціально значущих цінностей нерозривно пов'язані з процесом розвитку її довільної поведінки. Цей процес є головним елементом формування психологічної зрілості та формування власного світосприйняття. Подолання імпульсивності в поведінці та здатність до свідомого вибору на основі передбачення можливих наслідків дій є важливими елементами цього процесу [11].

Дійсно, на свідомість особистості впливає низка чинників, які в процесі певної діяльності можуть як позитивно, так і негативно впливати на її розвиток. Починаючи з дитячих років на основі сімейного виховання, цінностей та інших визначальних складників формується психіка людини, визначається її подальший розвиток, розвиваються життєво забезпечувальні процеси. Важливо з ранніх років формувати здорову психіку, вчитися бути емоційно стійким, захищатися від різноманітних стресів і травматичних подій. Відокремлення від емоційного болю захисними механізмами є корисним процесом, що сприяє не лише збереженню психічного добробуту, а й одночасно може призвести до передачі травматичного досвіду через покоління. Психологічні травми, які залишаються нерозрізненими або нерозкритими, можуть впливати на прийдешні покоління, формуючи їхні уявлення про себе, світ та місце в ньому. Неподолані емоційні переживання можуть проявлятися у поведінці та відносинах, продовжуючи цикл травматичного впливу. Цей процес передачі травм через покоління може бути неусвідомленим і відбуватися поза свідомістю та контролем особистості, ускладнюючи аналіз та їх подолання. Таким чином, ретельне вивчення психологічних травм та їхніх механізмів передачі через покоління є важливим для розуміння та запобігання негативним наслідкам для ментального здоров'я наших нащадків.

Висновки. Результати дослідження показали, що вивчення механізмів передачі психологічних травм через покоління, включаючи вплив родинних розмов, цінностей та виховання, є важливим напрямом дослідження сучасної

психології. Розуміння цих механізмів допомагає краще зрозуміти, як психологічні травми можуть впливати на сучасні та прийдешні покоління. Загалом подальше дослідження цієї теми допоможе розкрити нові механізми, які впливають на передачу травматичного досвіду через покоління. Важливо вивчити, як саме родинні розмови, виховання та цінності впливають на формування індивідуальних і колективних травм, оскільки кожна дитина є представником певної системи, і саме від настрою у «системі» залежатиме подальший її розвиток. Разом із тим вивчення ефективності різних підходів до роботи з психологічними травмами, які передаються через покоління, стане основою подальших досліджень для тих, хто вивчає ці питання чи усуває наслідки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Анохіна В. Психотравма: що треба знати про психологічну травму, щоб її позбутися. 2023. URL: <https://mentoly.com.ua/blog/trauma>
2. Турніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій. Київ : Персонал, 2017. 160 с.
3. Сандал О.С. Психотравматичні події як чинник травматичного досвіду особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. С. 49–62.
4. Шиманова О.С., Колодяжна А.В., Василенко Ю.К. Аналіз наслідків психологічних травм, переданих через покоління, на емоційне і психічне здоров'я дітей та онуків. *Наукові перспективи*. 2024. № 1(43). С. 940–950. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/8849/8896>
5. Волков К. Травматичний досвід: історична емпірія вивчення в психології. *Психологічні перспективи*. 2023. Вип. 11. С. 55–73.
6. Флешбеки та посттравматичний стресовий розлад: генезис діагнозу 20-го століття / Е. Джонс та ін. *Британський журнал психіатрії*. 2003. № 182. С. 158–163.
7. Волкан В. Кровні лінії: від етнічної гордості до етнічного тероризму. Нью-Йорк : Фаррар, Штраус і Жиру, 1997.
8. Кісарчук З.Г., Гребінь, Л.О. Психодинамічна модель психотравми, побудована з акцентом на феномені структурної регресії як факторі розуміння механізмів симптоматичних змін у ветеранів бойових дій. *Актуальні проблеми психології: консультативна психологія і психотерапія*. 2019. № 15. С. 6–47.
9. Турбан В.В. Соціокультурні детермінанти розвитку психології особистості в Україні. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 296 с.
10. Зінич О.В., Шупрович А.А., Комісаренко К.П., Трофименко О.М. Епігенетичні модифікації: вагомий механізм реалізації судинних ускладнень та метаболічної пам'яті при цукровому діабеті. *Український медичний часопис*. № 4(156). С. 1–4. URL: <https://api.umj.com.ua/wp/wp-content/uploads/2023/07/5305.pdf>
11. Піроженко Т.О. Прийняття дитиною цінностей. Київ : Слово, 2018. 240 с.