

ФЕНОМЕН ПСИХОТРАВМЫ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Е.А.Петрова

THE PHENOMENON OF PSYCHOLOGICAL TRAUMA: A THEORETICAL ASPECT

E.A.Petrova

Институт непрерывного педагогического образования НовГУ, allegro90@yandex.ru

В последние годы проблема изучения психотравмирующих событий и их влияния на развитие и функционирование личности интересует исследователей. В научной литературе до сих пор не существует единого подхода к пониманию феномена психотравмы. Статья посвящена анализу существующих определений психотравмы и подходов в ее изучении.

Ключевые слова: феномен психотравмы, симптом психотравмы, стресс, психологическое здоровье

In recent years the researchers are most interested in the problem of studying the traumatic events and their impact on the development and functioning of a person. So far there is no unified approach to understanding the phenomenon of psychological trauma in the scientific literature. This article analyzes the existing definitions of psychological trauma and the approaches to its studying.

Keywords: psychological trauma phenomenon, psychological trauma symptom, stress, psychological health

В последние годы повысилось внимание к изучению психотравм и их влияния на личность. Многие исследователи утверждают, что психологическая травма не менее опасна для человека и может повлиять на его здоровье гораздо сильнее и глубиннее, чем физический недуг.

Но при этом существует ряд противоречий, которые сложились в данной области.

1. До сих пор не существует единого подхода к понятию «психотравма». Ряд исследователей разводят понятия «психическая травма» и «психологическая травма», другие, напротив, объединяют эти понятия.

2. Существуют классификации разновидностей психотравм и степени их тяжести, но недостаточное внимание уделяется времени получения психологической травмы, а также взаимосвязи возраста, в котором была перенесена психотравма и степени последствий психотравмирующих событий на личность.

По нашему мнению, в данный момент существует необходимость разработки комплексной модели влияния психотравмирующих событий на развития личности, в зависимости от возраста их переживания, вида психотравмирующего события, степени травматического влияния и индивидуально-психологических особенностей. Для этого требуется глубокое изучение проблемы психотравмы.

Тема психотравмы исследовалась многими авторами. В научной литературе до сих пор не существует единого мнения по данной проблеме. Исследователи разных психологических школ рассматривают эту проблему по-разному. Рассмотрим некоторые определения данного понятия.

В.Д.Менделевич дает такое определение: психическая травма – это жизненное событие, затрагивающее значимые стороны существования человека и приводящее к глубоким психологическим переживаниям.

Автор выделяет следующие характеристики психотравмы:

- интенсивность;
- смысл;

- значимость и актуальность;
- патогенность;
- острота появления (внезапность);
- продолжительность;
- повторяемость;
- связь с преморбидными личностными особенностями [1].

Г.К. Ушаков определяет психическую травму как внутренней психической конфликт, который появляется на соматически ослабленной (измененной) почве в первую очередь у преморбидно расположенных к психогениям лиц [2].

Н.И. Козлов разводит понятия «психическая травма» и «психологическая травма». Он пишет, что психическая травма – это повреждения (кем-то или чем-то) психики, приводящие к заметному нарушению ее нормального функционирования (человек перестает узнавать близких, внимание плавает, речь со странностями, в памяти пробелы, мышление становится спутанным). При психологической травме нарушений функций психики нет, у человека остаются возможности адекватно принимать решения, адаптироваться в обстановке, успешно решать возникающие проблемы. Н.И. Козлов апеллирует к тому, что в медицинской литературе понятие «психологическая травма» отсутствует и определенных критериев нанесения психотравмы – нет.

В психологическом словаре дано следующее определение: психологическая травма или психическая травма – вред, нанесенный психическому здоровью человека в результате интенсивного воздействия неблагоприятных факторов среды или остроэмоциональных, стрессовых воздействий других людей на его психику. Как мы видим, здесь эти два понятия не дифференцированы.

По DSM-IV (American Psychiatric Association, 1996), травматическое событие имеет место тогда, когда оно связано со смертью, угрозой смерти, тяжелым ранением или какой-то другой угрозой физической целостности; причем данное событие может затрагивать человека прямо или косвенно – через реле-

вантных лиц. Но иногда травма возникает и из-за того, что человек становится свидетелем угрожающей кому-то опасности, ранения или смерти совершенно чужого ему человека.

Из рассмотренных определений, можно сделать вывод, что психотравма – это специфический класс критических изменяющих жизнь событий. Психотравмам присущи следующие характеристики: психотравмирующие события нежелательны; они обладают негативным воздействием; их тяжело контролировать.

Таким образом, психотравма является жизненно важным событием для индивида, затрагивающим значимые стороны его существования, которое приводит к глубоким психологическим переживаниям, следствием чего могут быть нарушения адаптации и расстройства, связанные со стрессом.

В научно-исследовательской литературе можно встретить различные классификации психических травм. Рассмотрим некоторые из них.

По мнению Г.К. Ушакова и Б.А. Воскресенского, психические травмы по интенсивности делятся на:

1) массивные (катастрофические), внезапные, острые, неожиданные (они могут быть сверхактуальными для личности и совершенно неактуальными);

2) ситуационные острые, неожиданные, многопланово вовлекающие личность (связанные с утратой социального престижа, с ущербом для самоутверждения);

3) пролонгированные ситуационные, трансформирующие условия многих лет жизни (могут быть осознаваемыми, преодолимыми и неосознаваемыми, непреодолимыми);

4) пролонгированные ситуационные, приводящие к осознанной необходимости стойкого психического перенапряжения (могут вызываться самим содержанием ситуации или чрезмерным уровнем притязаний личности при отсутствии объективных возможностей для достижения в обычном ритме деятельности) [2].

В.Н. Мясищев делит психические травмы на объективно-значимые и условно-патогенные, подчеркивая тем самым семантическую роль события. Под объективно-значимыми понимаются травматические события, значимость которых можно считать высокой для подавляющего большинства людей (смерть близкого, развод, увольнение). Под условно-патогенными понимаются травматические события, вызывающие переживания в силу особенностей иерархии ценностей человека [3].

В.В. Ковалёв выделил следующие психотравмирующие факторы:

1) шоковые психические травмы (нападение животного, появление чужого, удар грома);

2) психотравмирующие ситуации относительно кратковременные, но психологически очень значимые для человека;

3) хронически действующие психотравмирующие ситуации, затрагивающие основные ориентации личности (семейные конфликты, противоречивое и деспотическое воспитание и т.д.);

4) факторы эмоциональной депривации (недостаток ухода, заботы, ласки и т.п.) [4].

Н.Д. Лакосина и Г.К. Ушаков делят все психотравмы на три группы:

1) психические травмы, называемые условно «эмоциональное лишение» (при этом человек лишается объекта привязанности или оказывается вне ситуации, вызывающей положительную эмоциональную реакцию);

2) разнообразные конфликты;

3) психические травмы, представляющие угрозу для жизни (землетрясение, наводнения, крушения и др.) [2].

Часто психотравмирующие события происходят внезапно и неожиданно. Поэтому жертвы травматических событий подвергаются многократным перегрузкам, и целому ряду следствий этих перегрузок.

Для определения наличия психотравмы необходимо установить ряд признаков (симптомов). Что происходит в случае физической травмы? Она признается действительной при местных повреждениях тела, которые значительно нарушают нормальную работу всего организма, или отдельных его частей. Обычно это имеет отношение к ограничению трудоспособности или полной ее потере на определенное время. Такие же признаки необходимы и для выявления наличия психотравмы, когда возникают местные повреждения психики, которые ведут к выраженному нарушению оптимального функционированию организма.

Существуют следующие симптомы психотравм:

— наличие события, которое оценивается как сильный удар;

— навязчивость воспоминаний (мысленная «перемотка» событий, лежащих в основе травмы);

— вовлеченность (человек не разделяет себя и ситуацию, которая привела к психотравме, не может от нее дистанцироваться, посмотреть на происшедшее спокойно, со стороны);

— постоянное ощущение душевного и физического дискомфорта, внутренней опустошенности и подавленности, обиды, растерянности;

— апатия, нежелание что-либо делать, тяжелое состояние обреченности и безысходности, от которого невозможно избавиться;

— склонность реализовывать жизненные сценарии, направленные на саморазрушение.

Эти симптомы довольно условны, так как каждый человек травмирующие события переживает по-своему. Насколько разрушительной окажется психическая травма, зависит от индивидуального восприятия человека, его защищенности в психологическом плане, устойчивости к стрессам.

Как мы видим, в подходах к пониманию психотравмы, ее проявлений и ее влияния на личность существует множество противоречий, к тому же ни в одной из предложенных концепций не рассматривается взаимосвязь симптомов психотравмы, последствием влияния на личность и возраста получения психотравмы. На наш взгляд, это существенный пробел, который требует глубокого теоретического и эмпирического изучения.

1. Кровяков В.М. Психотравматология. Монография. М., 2005. 315 с.
2. Лакосина Н.Д., Ушаков Г.К. Учебное пособие по медицинской психологии. М.: «Медицина», 1984. 272 с.
3. Мясищев В.Н. Избранные труды. М. Воронеж, 1995. 356 с.
4. Ковалев В.В. Психиатрия детского возраста. Руководство для врачей. М.: Медицина, 1979. 608 с.

Bibliography (Transliterated)

1. Krovjakov V.M. Psihotravmatologija. Monografija. M., 2005. 315 s.
2. Lakosina N.D., Ushakov G.K. Uchebnoe posobie po medicinskoj psihologii. M.: «Medicina», 1984. 272 s.
3. Mjasishhev V.N. Izbrannye trudy. M. Voronezh, 1995. 356 s.
4. Kovalev V.V. Psihiatrija detskogo vozrasta. Rukovodstvo dlja vrachej. M.: Medicina, 1979. 608 s.