

обставини власне викривлене бачення. Вона не здатна сприймати навколишніх як індивідуально неповторних особистостей. Це, звісно, руйнує перебіг процесу спілкування, ускладнює роботу практичного психолога. Виснажена особистість має неусвідомлювані очікування стосовно того, що інші люди реалізують її інфантильні потреби (в любові, турботі про неї, увазі). Так, “невидимо для себе” вона руйнує стосунки з оточенням шляхом привнесення “омертвіння” у плинну динамічну ситуацію. Останнє відбувається через приписування оточенню рис значимих для неї людей. Отож існує неусвідомлена логіка, що “інші будуть піклуватися про мене, будуть зайняті мною”. Такі очікування спричиняють викривлення сприйняття партнерів по спілкуванню: у разі незадоволення вимог з боку довкілля вони видаються такої особистості неуважними, безсердечними, конфліктними. Відтак нівелюється можливість партнерства та рівності у спілкуванні, що породжує бар’єри у взаємодії – закритості, відчуття безвиході, дискомфорту.

Проілюструємо вищеописане такими твердженнями протагоністів під час психоаналізу малюнків: “Життя у суспільстві – це боротьба”, “Людина людині – вовк”, “Хочеш мати ворога – заведи друга”, “Врятуйте мене від моїх друзів, а з ворогами я розберуся сам” та ін. Навколишній світ видається такому психологічно виснаженому суб’єкту ворожим, таким, що не вибачає помилок, а навпаки, карає за них; й загалом люди сприймаються як ненависні та підступні, котрі бажають заподіяти шкоду. Так відбувається несвідоме викривлення реальності, знівелювання позитиву, що надходить від зовнішнього світу і бачить його у світлі своєї “власної реальності”.

Отже, тенденція до психологічної смерті зумовлює психічне вигорання. Практичний психолог, котрий не пройшов підготовку шляхом корекції та не оволодів

рефлексивними знаннями, може на несвідомому рівні деструктувати процес взаємодії із клієнтом шляхом його приниження, дискредитації, агресивне реагування, домінування. Звідси очевидно, що важливо мінімізувати дію цієї тенденції, яка забезпечує процес групової психокорекції за методом АСПН, розробленою академіком АПН України Т.С. Яценко. Однією із головних умов професійного становлення майбутнього психолога-практика тут є проходження психокорекційної програми як її активного учасника, котрий розвиває свій соціально-перцептивний інтелект, отримує рефлексивні знання, збагачує комунікативний потенціал і професійну майстерність.

1. *Леонова А.Б.* Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2001. – № 11. – С. 2–16.

2. *Орел В.Е.* Феномен “выгорания” в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. – № 3. – С. 45–59.

3. Персонал: Словарь-справочник / Авторы-составители Ю.Г. Одогов, Н.К. Маусов, – М.: Изд. Рос. экон. акад., 1994. – 138 с.

4. *Трунов Д.Г.* “Синдром сгорания”: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. – 1998. – № 8. – С. 84–89.

5. *Фрейд З.* Недовольство культурой // Фрейд З. Психоанализ. Религия. Культура. – М.: Ренессанс, 1992. – С. 65–134.

6. *Фрейд З.* Мы и смерть. По ту сторону принципа наслаждения. Рязанцев С. Танатология – наука о смерти. – СПб., 1994 – 380 с.

7. *Яценко Т. С.* Психологические основы групповой психокорекции: Навч. посібник. – К.: Либідь, 1996. – 264 с.

8. *Maslach C.* Burnout: A multidimensional perspective // Professional burnout: Recent developments in the theory and research / Ed. W.B. Shaufeli, Cr. Maslach and T.Marek. – Washington D.C: Taylor & Francis, 1993. – P. 19–32.

Надійшла до редакції 25.11.2007.

ВПЛИВ ТРАВМУЮЧИХ ПЕРЕЖИВАНЬ НА ВИНИКНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ВИГОРЯННЯ

Людмила БОНДАРЄВСЬКА

Copyright © 2008

Психокорекційна практика за методом АСПН показує, що травматичні переживання часто є підґрунтям формування деструктивних тенденцій психіки суб’єкта, котрі спричиняють виникнення емоційного вигорання. З огляду на це, проблематика вигорання психолога-практика потребує дослідження впливу психічної травми на переживання суб’єкта.

Традиційно поняття “психічна травма” тлумачиться як душевне потрясіння, котре супроводжується глибокими і болісними переживаннями людини, які пов’язані з драматичними подіями її життя та інфантильними фіксаціями [2]. Вплив психічної травми на суб’єкта досліджували З. Фрейд [8], О. Ранк [6], М. Горовиць [11] та інші. Зокрема, розглядаючи травму як

джерело і причину виникнення неврозів, З. Фрейд зазначає, що травма – це досвід, котрий зумовлює різке збільшення психічного збудження, у результаті якого всі звичайні засоби його опрацювання виявляються недовірними, що, своєю чергою, призводить до стійких перевертат психічної енергетики. Накопичення таких збуджень може бути викликано як однією подією (сильна емоція), так і нагромадженням збуджень, кожне з яких окремо суб’єкт легко переносить. Коли ж психіка неспроможна подолати психологічне навантаження, то посилення кількості збуджень викликає дію захисних механізмів. Отож, травматичне переживання “упродовж короткого часу призводить у душевному житті до такого сильного подразнення, що

звільнення від нього чи його нормальна переробка не вдається” [3]. Звідси є підстави констатувати наявність взаємозв’язку травмивних переживань та явища психічного вигорання. Останнє пов’язане із підвищенням внутрішнього напруження, поглинанням психічної енергії, супроводжується емоційним виснаженням, нестійкістю. Зазначені явища – як передумова, так і наслідок виникнення психологічного неблагополуччя, коли емоційне виснаження входить до складу психічного вигорання.

Згідно з дослідженнями З. Фрейда, порушення психічної рівноваги суб’єкта спричиняють неусвідомлені патогенні спогади про травму. Як доводить психокорекційна практика, вплив інфантильного травматичного досвіду часто залишається неусвідомленим, проте зберігає свій емотивний заряд та імперативний вплив на психіку упродовж життя людини. Окремі фрагменти драматичного досвіду дитинства наявні у свідомості, проте без глибинного аналізу їх зв’язок з інфантильними детермінантами нею не усвідомлюється. Крім того, дитячі спогади можуть не сприйматися як травматичні внаслідок витіснення переживань, зумовлених психічною травмою. За таких умов пізнання глибинної причинності актуальної поведінки може ускладнюватись, оскільки з поля зору особи “випадає” значущість переживань, пов’язаних із драматичними подіями минулого.

У психоаналізі поняття “травма” набуло значення драматичної події життя особи, суб’єктивна значимість котрої визначається болісними афектами, які вона викликає. Травмивний ефект події визначається індивідуальною “чутливістю” до неї конкретного суб’єкта [2]. Це означає, що травматична семантика пережитої події зумовлюється його психологічним станом у момент її здійснення та об’єктивною ситуацією (соціальними обставинами, які визначають ступінь адекватності реакції). Особливого значення З. Фрейд надавав психічному конфлікту, котрий перешкоджає задіянню травматичного досвіду у свідоме сприйняття, та психологічному “захисту” [8]. У будь-якому разі на виникнення психічної травми впливають як об’єктивні, так і суб’єктивні умови. Причому впливовість травмуючої події на переживання суб’єкта залежить від індивідуально неповторної семантики, емоційного сприйняття та часто пов’язана з ефектом раптовості. За твердженням засновника психоаналізу, позбутися травматичних переживань можна у процесі психоаналітичної роботи через їх відреагування. Значущі (фіксовані) переживання суб’єкта часто пов’язані з драматичними подіями раннього періоду розвитку й зумовлюють його залежність від пережитого досвіду. Тоді в дорослому житті є ризик, що взаємодія з іншими людьми невидимо актуалізуватиме травматичні переживання, спричиняючи регрес до певних емоційних станів.

Глибинно-психологічний ракурс бачення заявленої проблеми дає підстави стверджувати, що переживання

набуває травматичного характеру для суб’єкта не внаслідок кількісного показника (повторюваності), а завдяки значущості події. Підґрунтям для формування деструктивних тенденцій психіки часто стає витіснене переживання, пов’язане із психічною травмою. Залежність психіки від травматичних переживань раннього періоду розвитку на поведінковому рівні може проявлятися у відчутті психологічної втоми, емоційної спустошеності, тривожності особи. Такі ознаки є характерними для психічного вигорання і, за умови невідкоригованості, виникають у психолога-практика. Формування індивідуально неповторних психічних закономірностей задається емоційною значущістю подій, які дитина переживає у контексті індивідуальних ідентифікацій (перенесень, заміщень). Для несвідомого така значущість – це більш вагомий показник, ніж кількісні чи статеві ознаки, які згодом іманентно переходять у передсвідоме [10].

Досліджуючи взаємозв’язок переживань суб’єкта з психічною травмою, неможна обійти увагою поняття “травма народження”, що вперше введене австро-американським психоаналітиком О. Ранком і є центральним у концепції первинної травми. Порушення гармонійного єднання дитини з матір’ю (при народженні) викликає у першій тривогу: незахищеність перед зовнішнім світом може спричинити прагнення повернутися до первинного стану, а неможливість такого повернення й призводить, згідно з О. Ранком, до неврозу. Вчений зазначав, що доросла людина на несвідомому рівні тією чи іншою мірою відчуває сум за втраченою гармонією [6]. Таким чином тенденція психіки до повернення “в утробу” задається від народження. У контексті даної теорії одним з головних завдань психоаналізу є усунення спогадів про травму народження через усвідомлення пацієнтом власних страхів і прийняття факту, що відокремлення дитини від матері – закономірний процес психічного розвитку [3]. О. Ранк стверджував, що переживання людиною страху народження – це праобраз переживання усіх інших ситуацій небезпеки. Синдром емоційного вигорання зумовлює блокування самореалізації людини, котре, як свідчить психокорекційна практика, спричинене тенденціями “до слабкості”, повернення “в утробу”. Останні нерідко залежать від травматичних переживань дитинства.

Особливості переживань у психотравмуючих ситуаціях, кризових і посттравматичних станах детально розглядають такі вітчизняні дослідники, як Ф. Василюк [1], Н. Тарабріна [7], Т. Титаренко [5] та ін. Так, Ф. Василюк підкреслює, що істиною проблемою для людини в кризовій ситуації, що спричиняється неможливістю реалізації внутрішніх потреб, є не усвідомлення сенсу ситуації, а іманентне формування її значення, смислотворення. Діяльність, – стверджує автор, – котра спрямована на можливу реалізацію життєвих вагомостей і становить переживання. За Ф. Василюком, у критичній ситуації

травми відбувається активізація “долаючого” переживання – “особливої форми активності, спрямованої на відновлення душевної рівноваги, втраченого сенсу існування і на формування доцільності” [1]. Звідси результат психологічної діяльності переживання – усвідомлення людиною того, що відбулося, і сенсу всього свого життя. Без такого усвідомлення перебудовання життєвої позиції особистості практично нездійсненне, а відтак неможливе відповідне подолання психологічної травми. Інакше кажучи, переживання як особлива форма активності дає змогу людині у кризовій життєвій ситуації пережити складні події, отримати, завдяки переоцінці цінностей, усвідомленість власного існування [1]. З огляду на те, що вигорання визначають як незворотний процес, можна припустити, що пережиті травми (першоосновою актуалізації яких є інфантильний досвід), котрі є досить сильними за емоційною потужністю та пов’язані із фрустрацією життєво важливих потреб суб’єкта (само-реалізація, відпочинок та ін.), зумовлюють формування тенденції до психічного вигорання. Після травмуючої події людина відчуває у собі певні зміни: з’являється почуття незахищеності та невпевненості у собі, що, звісно, виявляється у поведінці та взаємодії з іншими людьми (знижає легкість та невимушеність, натомість може з’являтися роздратованість). Указані показники властиві також й емоційному вигоранню.

Н. Тарабріна вказує, що одним із наслідків переживання травматичної ситуації є виникнення явищ первинної, вторинної та третинної дисоціації (порушення зв’язності психічних процесів). Вона слушно вважає дисоціацію фундаментальною властивістю психіки, яка перебуває в основі багатьох феноменів. На її думку, дисоціації займають вагоме місце у функціонуванні психіки і відіграють важливу роль у розгортанні адаптації до змінних умов середовища [7]. С. Лупко, вивчаючи стратегії подолання психічної травми, звертає увагу не лише на психологічний аспект, а й на соціальний, котрий виявляється як у багатоаспектних порушеннях системи відносин людини, так і в суспільно неприйнятних формах поведінки – асоціальної, девіантної, злочинної [4]. За цих обставин травма “ініціює” множині порушень свідомості. Однак поза увагою авторки залишився взаємозв’язок свідомої та несвідомої сфер психіки, вплив травматичних переживань на формування її деструктивних тенденцій. У зв’язку з цим М. Горовиць зауважує, що травматичні переживання спричиняють руйнування когнітивних схем людини, зміну інформаційного патерну, який регулює та організовує її сприйняття і поведінку [11]. Тому на зниження інтенсивності переживання діють процеси психічного захисту і когнітивного контролю (наприклад, у формі заперечення, емоційної глухоти, відсторонення), котрі значно ускладнюють подібний акт здолаття травми. Подібні ознаки притаманні й емоційному вигоранню, зокрема, коли мовиться про блокування емоцій, відчуження від людей, раціоналізацію деструктивної поведінки.

Відповідно до психодинамічної теорії зміст несвідомого найбільш яскраво виявляється у зв’язку з переживаннями, котрі мають особливу значущість для суб’єкта: чим більш значиме переживання, тим глибші пласти психіки воно задіює у процесі відреагування. При цьому той чи інший травмуючий подразник для різних суб’єктів матиме різні наслідки. Особливої вагомості тут набуває фактор “значущості”, пов’язаний з переживаннями едіпового порядку. Якщо виходити з того, що травмуючі переживання впливають на формування тенденції до психічного вигорання, то доречно припустити, що важливою передумовою профілактики психічного вигорання у психолога є пізнання впливу значимих переживань на формування психіки клієнта у процесі особистісної корекції. Психокорекційна робота за методом АСПН (у контексті якого важливою є спонтанність поведінки) сприяє актуалізації надважливих для нього переживань, які так чи інакше пов’язані з травмуючими подіями його життя та пережитим досвідом. Так, якщо дитина травмована стосунками зі значимими лібідними об’єктами (наприклад, байдужістю до її емоційного стану), то невидимо для себе вона набуває рис, від яких сама страждала (інтродекція). При цьому вона вибирає емоційну атмосферу сімейних стосунків, що знаходить вияв в об’єктному відношенні, яке має нахил до перенесення в актуальну ситуацію її соціальної взаємодії. Останнє спричиняє вимушене повторення пережитого драматичного моменту життя. Амбівалентні почуття до батьків, сформовані у цей період, інтродектуються і переносяться на себе, що підвищує внутрішнє напруження, котре актуалізує дію системи психологічних захистів. За умов травматичної ситуації дитині доводиться умертвляти свої почуття (як позитивні, так і негативні) до батьків, що спричиняє капсулювання емоційної сфери. Водночас суб’єктивне блокування власних емоцій до значимих людей зумовлює формування тенденції до психологічної імпотенції, яка створює ілюзію упередження травми. Логіка така: “якщо не буде ніжних почуттів до близьких людей, то вочевидь не буде травмувати і їхня байдужість”.

Отже, інфантильна потреба суб’єкта у єднанні зі значущим об’єктом реалізується через глибинні механізми ідентифікації за окремими інтродектами, що знаходить вираження у рисах характеру, походження котрих не усвідомлюється. Капсульована в травмуючий період життя суб’єкта енергія має схильність до вираження у поведінці через дію механізмів заміщення. Пізнання ним несвідомих аспектів психіки, пов’язаних з травмою, сприяє гармонізації його особистості через ослаблення емотивності впливу на поведінку витіснених переживань, які деструктують психіку. Самопізнання у процесі глибинно-психологічної корекції упереджує дію синдрому психічного вигорання. Однак труднощі об’єктивізації травматичних переживань полягають у тому, що опори оберігають взаємозв’язок з лібідним об’єктом і не допускають у свідомість витіснений зміст. Вплив травмуючих подій,

що відносяться до періоду раннього дитинства, через дію витіснення не усвідомлюється суб'єктом. Проте витіснені переживання зберігають свій емотивний заряд й імперативно впливають на життєдіяльність і поведінку суб'єкта, особливо тоді, коли передбачається взаємодія з іншими людьми.

Нами здійснений аналіз психомалюнків учасників психокорекційної групи АСПН, теми яких сприяють актуалізації емоційних (травмивних) аспектів особистісного досвіду студентів-психологів. Примітно, що всі вони символічно відображають переживання, спричинені травмуючою подією: після травми сприйняття суб'єктом світу поділяється на темну (песимістичну) і яскраву (оптимістичну) частини, що чітко розмежовані між собою; розрив, який символізує травму роз'єднання із значущою людиною, зумовлює витрати енергії (скажімо, на малюнку це передано краплинами крові); психологічний стан за умов травмуючої події (нещастя) переданий як образ серця, яке розривається навпіл, або як твердження, що світ став темним, владарює страх та мінорний настрій (сльози). Очевидно, що тут залежність суб'єкта від пережитого досвіду має емоційне навантаження і стимулює тенденцію повернутися “до минулого”, “в утробу”, що спрямовує активність на повторення минулих драматичних переживань у ходінні “хибним колом”, котре поглинає психічну енергію й програмує психічне вигорання. Так вплив переживань, пов'язаних із травмою народження та відчуження батьків, може зреалізувати тенденцію до самонародження через неусвідомлюване моделювання ситуації переживання кризи, закриту та пасивну позицію суб'єкта, страх перед соціумом. Такі психологічні явища заважають повноцінній самореалізації майбутнього психолога, оскільки спричиняють емоційне виснаження, яке, своєю чергою, є ознакою тенденції до психічного вигорання.

Без психокорекції травматичні переживання породжують дисфункції психіки, які деформують поведінку суб'єкта під час спілкування шляхом викривлення реальності, що перешкоджає оптимальному здійсненню професійної діяльності. Вагомість події визначається кризь формат дії внутрішніх механізмів поведінки та емоційного сприйняття її протагоністом у процесі психокорекційної роботи. Аналіз значимих подій життя у психокорекційній групі відбувається завдяки їх об'єктивуванню через моделювання, у якому актуалізуються цілісні вияви психіки, що зберігають інфантильне спрямування активності. Осмислення травматичного досвіду нівелює втручання захисних механізмів майбутнього психолога-практика, дію

тенденцій до емоційного капсулювання та психічного вигорання, котрі деструктують його особистісну та професійну взаємодію з іншими людьми.

Таким чином, психічна травма – це подія у житті людини, яка через емоційну дію переживань впливає на структурування психіки та породжує нездатність суб'єкта до адекватної реакції; вона спричиняє стійкі зміни і деструктивні наслідки в душевному житті та поведінці особи. Ознаки та наслідки переживання психічної травми тотожні ознакам психічного вигорання. Залежність суб'єкта від пережитого досвіду, котрий має емоційне навантаження і визначає наявність тенденції “до минулого”, потребує психокорекції глибинного спрямування в аспекті упередження емоційного вигорання у майбутніх психологів. Метод АСПН дозволяє виявити вплив травматичних переживань суб'єкта на формування деструктивних тенденцій психіки, що зумовлюють зазначене вигорання. Саме це підкреслює актуальність проходження психологом глибинної психокорекції, здатної відкоригувати деструктивні чинники інфантильного змісту та оптимізувати взаємозв'язки між свідомою та несвідомою сферами. Гармонізація внутрішнього світу майбутнього фахівця-психолога сприяє не лише його самозбереженню, а й уможливує адекватне сприйняття ним того соціально-перцептивного матеріалу, що одержується у процесі його власної професійної діяльності і є передумовою її успішності.

1. *Василюк Ф. Е.* Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: МГУ, 1984. – 199 с.
2. *Лапланш Ж., Понталис Ж.-Б.* Словарь по психоанализу / Пер. с франц. Н. С. Автономовой. – М.: Высшая школа, 1996. – 623 с.
3. *Лейбин В. М.* Словарь-справочник по психоанализу. – СПб.: Питер, 2001. – 688 с.
4. *Лупко С.* Стратегії подолання психічної травми // Соціальна психологія. – 2004. – №5 (7). – С. 25–35.
5. *Психологія життєвої кризи* / Під ред. Титаренко Т.М. – К.: Либідь, 1998. – 348 с.
6. *Ранк О.* Травма рождения. – М.: Аграф, 2004. – 400 с.
7. *Тарабрина Н. В.* Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
8. *Фрейд З.* Введение в психоанализ. Лекции. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.
9. *Яценко Т. С.* Психологічні основи групової психокорекції: Навч. посібник. – К.: Либідь, 1996. – 264 с.
10. *Яценко Т. С.* Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: Навч. посіб. – К.: Вища шк., 2004. – 679 с.
11. *Horowitz M. J.* Stress response syndromes. – Northvale N. J. – Aronson 2 nd-ed. – 1986.

Надійшла до редакції 25.12.2007.