



УДК 159.922

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-5\(47\)-1454-1461](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-5(47)-1454-1461)

Гарець Надія Олексіївна старший викладач, Дніпровський гуманітарний університет, 49033, м. Дніпро, вул. Василя Сліпака, 35 А, тел.: (056) 767-35-24, <https://orcid.org/0000-0002-7794-2720>.

ПРОБЛЕМА ТРАВМИ СВІДКА В СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Анотація. Ситуація, що виникає наразі в Україні, особливості запитів, які висуваються до фахівців, що надають психологічну допомогу, актуалізують проблеми дослідження особливостей психологічної травми-зації особистості. Аналіз психологічних наслідків травмуючих подій призводить до необхідності глибшого теоретичного вивчення сутності психологічної травми та ретравматизації, вивчення чинників виникнення психологічної травми, що виникає не через безпосереднє сприйняття травмуючих подій, а через емоційний відгук через споживання травмуючого контенту або спілкування із особами, що пережили травму («травми свідка»).

Проблема дослідження психологічної травми розкривається через вивчення особливостей колективної травми та умов її виникнення, вивчення ролі втрати агентності, наслідків травми у вигляді відчуття інтенсивного страху, безпорадності, втрати контролю, загрози знищення.

У запропонованій статті описано та проаналізовано поняття «втоми від співчуття», «вікарної травми», «травми свідка», «емоційного вигорання»; обґрунтовано необхідність розділення цих понять. Проаналізовано сучасні погляди стосовно чинників виникнення психологічної травми на індивідуальному та колективному рівнях; систематизовано уявлення про шляхи та особливості травмизації в умовах сучасного світу; з'ясовано, що вторинна колективна травма свідка стає характерною не тільки для осіб допомагаючи професій, а і для кожної людини, що знаходиться у сучасному медійному просторі. Визначено особливості травми свідка – а саме є те, що її виникнення обумовлюється не безпосереднім переживанням події, що загрожує життю, а ознайомленням із нею через спостереження, спілкування із учасниками або жертвами події, вислуховування спогадів про подію тощо. Підтверджено значну негативну роль епізодів спостереження травми у подальшому психологічному благополуччі особистості.

Ключові слова: психологічна травма, втома від співчуття, вікарна травма, травма свідка, емоційне вигорання.



Harets Nadiia Oleksiivna Senior Lecturer, Dnipro Humanitarian University, 49033, Dnipro, St. Vasyl Slipak, 35 A, tel.: (056) 767-35-24, <https://orcid.org/0000-0002-7794-2720>.

THE PROBLEM OF WITNESS TRAUMA IN MODERN PSYCHOLOGICAL RESEARCH

Abstract. The current situation in Ukraine, the specifics of the requests made to specialists providing psychological assistance, actualize the problems of researching the specifics of psychological traumatization of the individual. The analysis of the psychological consequences of traumatic events leads to the need for a deeper theoretical study of the essence of psychological traumatization and retraumatization, the study of the factors of the occurrence of psychological trauma, which occurs not due to the direct perception of traumatic events, but due to an emotional response through the consumption of traumatic content or communication with persons who have experienced trauma ("witness trauma").

The problem of researching psychological trauma is revealed through the study of the characteristics of collective trauma and the conditions of its occurrence, the study of the role of loss of agency, the consequences of trauma in the form of a feeling of intense fear, helplessness, loss of control, and the threat of destruction.

The proposed article describes and analyzes the concepts of "compassion fatigue", "vicarious trauma", "witness trauma", "emotional burnout"; the need to separate these concepts is substantiated. Modern views on the factors of the occurrence of psychological trauma at the individual and collective levels are analyzed; ideas about the ways and features of traumatization in the conditions of the modern world systematized; it was found out that the secondary collective trauma of the witness becomes characteristic not only for people in the helping professions, but also for every person in the modern media space. The specifics of witness trauma have been determined - its occurrence is not caused by the direct experience of a life-threatening event, but by experiencing it through observation, communication with participants or victims of the event, listening to memories of the event, etc. The significant negative role of trauma observation episodes in the subsequent psychological well-being of the individual has been confirmed.

Keywords: psychological trauma, compassion fatigue, vicarious trauma, witness trauma, emotional burnout.

Постановка проблеми. Необхідність дослідження особливостей психологічної травматизації особистості впливає із особливості запитів, які висуваються до фахівців, що надають психологічну допомогу. Аналіз психологічних наслідків подій, що відбуваються в українському просторі,



призводить до необхідності глибшого теоретичного вивчення сутності психологічної травматизації та ретравматизації, вивчення чинників виникнення психологічної травми загалом і зокрема особливостей психологічної травми, що виникає не через безпосереднє сприйняття травмуючих подій, а через емоційний відгук через споживання травмуючого контенту або спілкування із особами, що пережили травму.

Вказаний тип травматизації в психологічній літературі отримав назву «травми свідка», і потребує аналізу поглядів на чинники його виникнення та особливостей протікання, запропоновані не тільки у вітчизняній, а і зарубіжній літературі.

Аналіз останніх публікацій підтверджує зростаючу актуальність вивчення зазначеної проблеми. Особливості виникнення психологічної травми висвітлено в роботах ряду вчених (О. А. Дудник, П. П. Горностай, О. Т. Плетка, В. Лазарюк, Donald G. Dutton, Н. Н. Müller, S. Moeller, Y. Hilger). Зокрема, вказується на особливості колективної травми та умов її виникнення (П. П. Горностай, О. А. Дудник) – а саме те, що колективна травма виникає під час масштабних подій, на які не може вплинути ні окремих індивід, ні соціальна група. Важливою рисою колективної травми називають такий чинник, як чинник втрата агентності – коли людина є жертвою чи спостерігачем катастроф. Характерними рисами психологічної травми вважають відчуття інтенсивного страху, безпорадність, втрата контролю, загроза знищення.

Визначаючи негативні симптоми, що виникають під час спостереження травматичних подій, використовують різні поняття: «втома від співчуття», «вікарна травма», «травма свідка», «емоційне вигоряння». Разом з тим, існує необхідність розділення цих понять, адже кожне з них описує специфічні особливості [7]. Травму свідка дослідниками запропоновано розглядати як психологічну травму, що виникає, коли людина безпосередньо спостерігає за подією, але не є її учасником. Окремо зазначаються такі види травми, як травма слухача та травма глядача, що потребують додаткової уваги в сучасних умовах активного розповсюдження медіаконтенту.

Разом з тим, недостатньо визначеними є психологічні механізми виникнення травми свідка як передумова планування психологічної допомоги.

Мета статті - теоретичний аналіз сучасних поглядів стосовно чинників виникнення психологічної травми на індивідуальному та колективному рівнях; систематизація уявлень про шляхи та особливості травматизації в умовах сучасного світу (зокрема, поняття медіатравми); аналіз поглядів на особливості виникнення травми свідка представлені в сучасній науковій літературі.



Виклад основного матеріалу. В роботах сучасних українських дослідників психологічна травма розглядається як результат загрозливого впливу на психіку і тіло людини певної події або ситуації. Таку травму, що отримано безпосередньо, ще називають первинною. Разом з тим дослідники зазначають, що процес травмування може бути не пов'язаний безпосередньо з певними подіями або ситуаціями; в такому випадку виділяють вторинну травму, тобто травму, яка виникає під впливом когось – або чого-небудь на психіку людини, викликаючи емоційний відгук [4]. Ретравматизація, або ретравма, може виникати при спогадах про травмуючу подію, перегляді відео матеріалів про неї або читанні опису; на думку Плетки О. Т., психіка в такому випадку реагуватиме так, наче травма є хронічною.

Серед вторинних травм Плетка О. Т., спираючись на практику роботи з постраждалими внаслідок конфлікту на Сході України, виділяє наступні види за ступенем травматизації:

- травма свідка: виникає, коли людина безпосередньо спостерігає за подією, але не є її учасником; має чіткі, але мозаїчні спогади про її деталі і лімбічна система лише додає фрагменти події, яких бракує для цілісного сприйняття (близько 10- 20%). Людина активно реагує на подію, що спостерігає і її когнітивна, емоційна і поведінкова сфери конгруентні ситуації;
- травма слухача: людина не була причетною до ситуації травми, але близька до її учасників та мала змогу почути подробиці й бачити емоційні реакції. У такому випадку, на думку дослідників, лімбічна система «домальовує» до половини інформації про подію, додаючи емоційності в інтерпретацію події при її переказуванні або спогаді;
- травма глядача: виникає у випадку, коли наявні лише вивірені відрізки події з готовими інтерпретаціями і психіка «домальовує» у перед'явленому ЗМІ епізоді таку кількість інформації, яка докорінно змінює саму подію в уявленні людини.

Таким чином, зазначає О. Т. Плетка, найбільш схильними до вторинної травматизації виявляються родичі або друзі, споживачі медіа контенту та фахівці допомагаючи професій [4].

Дудник О. А. у визначенні психотравми спирається на міжнародну класифікацію, в якій психотравма визначається як експозиція до смерті або загрози життю, серйозного ушкодження або сексуального насильства. До чинників відносять такі:

- безпосереднє переживання травматичної події;
- спостереження за подіями, які трапилися з іншими;
- знання того, що травматична подія трапилася з членом сім'ї чи близьким другом у випадках смерті чи загрози життю;



- переживання багаторазової чи надмірної експозиції до нестерпних деталей травматичної події [2].

Таким чином, наголошується на тому, що для переживання психологічної травми не є обов'язковою умовою знаходження у центрі травматичних подій; вона може стати наслідком ознайомлення із травматичним досвідом інших осіб безпосередньо або шляхом споживання медійного контенту.

Приділяючи увагу особливостям розвитку колективної травматизації, П. П. Горностай пропонує наступні підходи до розуміння травми:

- травма як руйнування певних психологічних структур особистості, що стосуються досвіду, емоційної сфери, системи відносин;
- травма як досвід, а саме специфічна ситуація досвіду (історії), який, на відміну від «нормального», емоційно насичений; при цьому емоції не знаходять адекватного виходу;
- травма як криза і ресурс: в такому розгляді травму можна вважати ненормативною кризою, що стає поворотним моментом розвитку та може призводити до створення нових ресурсів.

Автор зазначає на можливості супроводження переживання травми «посттравматичним зростанням» через знаходження нових сенсів, однак, на його думку, колективна травма геноциду не може супроводжуватися посттравматичним зростанням через її незворотність [1].

Як зазначає В. Лазарюк, колективна травма може призвести до розвитку ригідної поведінки із уповільненими реакціями, настороженості, почуттю вразливості, кризи ідентичності, агресії, недовіри. Особливість колективної травми в тому, що відчуті її наслідки можуть не тільки безпосередні учасники, а і наступні покоління [3].

Дудник О. А. зазначає класифікацію рівнів колективної травми, що враховує безпосередній або опосередкований спосіб отримання травмуючої ситуації:

1. Первинна колективна травма (люди в осередку травмуючої ситуації);
2. Вторинна колективна травма (знання про травмуючу ситуацію, що отримані від близьких, рідних; травма свідка);
3. Імпліцитне травмування (психологічне травмування людей, що надають допомогу постраждалим).

Варто зазначити особливий вид травми, який за зазначеною класифікацією можна віднести до імпліцитного травмування – це вікарна травма. Вікарна травма вперше була визначена в 1980-х роках як «вартість догляду». Цей вид травми також іноді називають «втомою від співчуття». Так, фахівці, що працюють з постраждалими від травм, переживають зміни у власному світогляді, втрачаючи відчуття справедливості та безпечності світу. Вони стикаються із такими симптомами, як уникання соціуму, різка зміна



емоційних станів, агресивність, вища чутливість до насилля, соматичні симптоми тощо. Наявність попередніх психологічних травм, у свою чергу, поглиблюють симптоми вторинної травми [2]. Основним механізмом, що сприяє виникненню вікарної травми у спеціалістів, що надають психологічну допомогу, називають емпатію.

На нашу думку, ситуація в сучасному просторі в Україні є особливою тим, що психологічну допомогу людям, що переживають психологічну травму, надають фахівці, які теж так або інакше стикаються із переживанням власної психологічної травми – якщо не безпосередньо на індивідуальному, то на колективному рівні. Таким чином, теоретичний аналіз особливостей ознак тієї або іншої психологічної травми має носити системний характер.

Сучасні зарубіжні дослідження підтверджують необхідність вивчення того, як, стаючи свідками травматичних подій, особистість розвиває симптоми психологічної травматизації. Так, експерименти, виконані Samina Salim із соавторами за участі тварин підтвердили розвиток ПТСР-подібних поведінкових (подібних до тривоги та депресії) та когнітивних розладів у щурів, що спостерігали за соціальною поразкою товаришів по клітці; було також виявлено, що зазначені симптоми виявилися оборотними після значного проміжку часу після травматичних подій [10].

Цікавим є дослідження, в рамках якого порівняно осіб, що мають ПТСР: до першої групи увійшли особи з ознаками ПТСР які були в ролі жертви в ситуації травми, до другої – особи, що мають такі ознаки та є як жертвами, так і свідками Голокосту. Виявилось, що представники другої групи мали більш специфічні симптоми ПТСР, вищу професійну кваліфікованість але менший досвід роботи [9].

Огляд, виконаний May C. L. Та Wisco B. E. показує, що непрямий вплив травматичних подій може призвести до посттравматичного стресового розладу, хоча ймовірність розвитку розладу внаслідок непрямого впливу нижча, ніж внаслідок прямого впливу. Близькість до травми також підвищує ризик [8].

Звертаючись до теорії прив'язаності Donald G. Dutton доводить, що спостереження дитиною суперечок між батьками за своїм внутрішнім механізмом та наслідками можна порівняти до досвіду фізичного насильства з їх боку. В такому випадку діє механізм, коли дитина, не отримуючи підтримки та прихильності з боку батьків, розвиває механізми захисту - наприклад, гіпернастороженість або проекція [6].

Дослідження Atwoli L., Platt J., Williams D.R. та інших виявило, що спостереження травматичних подій приблизно на 50% збільшує ймовірність розвитку розладів настрою або тривожного розладу в осіб порівняно з тими, хто не повідомляв про те, що були свідками травмуючих подій [5].



Висновки: в сучасних умовах проблема психологічної травматизації набуває високої актуальності – в тому числі через те, що майже кожен громадянин України в тій чи іншій формі стикається із травматичними подіями – якщо не безпосередньо, то через споживання новин та іншого контенту. З'ясовано, що вторинна колективна травма свідка стає характерною не тільки для осіб допомагаючи професій, а і для кожної людини, що знаходиться у сучасному медійному просторі.

Визначено особливості травми свідка – а саме є те, що її виникнення обумовлюється не безпосереднім переживанням події, що загрожує життю, а ознайомленням із нею через спостереження, спілкування із учасниками або жертвами події, вислуховування спогадів про подію тощо.

Ряд психологічних досліджень підтверджують значну негативну роль епізодів спостереження травми у подальшому психологічному благополуччі особистості.

Література:

1. Горностай П. П. Колективна травма як складна соціальна ситуація: Системно-понятійний аналіз. *Психологія груп та міжособових відносин: Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2021 р. Вип. 48 (51). С. 100-111.
2. Дудник О. А. Психологічна травма: особливості організації першої допомоги. *Актуальні питання психології: теорія, методика, практика* : збірник матеріалів XI-тої Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції (10–11 жовтня 2022 р. / гол. ред. Сафін О.Д. Умань), 142 с. С. 56-60.
3. Лазарюк В. Колективна психологічна травма в умовах надзвичайної ситуації російської збройної агресії проти України. *«Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки»* : Збірник тез III Міжнародної наукової конференції (20-21 квітня 2023), Т. : ФОП Паляниця В. А., 2023. С. 174–177.
4. Плетка О. Т. Вторинна травматизація: класифікація медіатравм. *Медіаторчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравмі* : Збірник наукових праць; [укладач Чаплінська Ю.С.; літ.ред. Н.Л. Дятел] / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 210 с. С. 32-35
5. Atwoli L., Platt J., Williams D.R., Stein D.J., Koenen K.C. Association between witnessing traumatic events and psychopathology in the South African Stress and Health Study. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 2015. 50(8). p. 1235–1242.
6. Donald G. Dutton. Witnessing Parental Violence as a Traumatic Experience Shaping the Abusive Personality. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 2000. p. 59-67.
7. Fact Sheet: Vicarious Trauma. URL: <https://www.cdcr.ca.gov/bph/wp-content/uploads/sites/161/2021/10/Trauma-Fact-Sheets-October-2021.pdf>
8. May, C. L., Wisco, B. E.. Defining trauma: How level of exposure and proximity affect risk for posttraumatic stress disorder. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2016. 8(2). p. 233–240.
9. Müller, H.H., Moeller, S., Hilger, Y. et al. Prognostic influence of witness/victim experiences and PTSD-specific symptoms on working and educational capacity: a comparison between two groups of individuals post-trauma. *Ann Gen Psychiatry*, 2015. 14,5. URL: <https://annals-general-psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12991-015-0045-3>
10. Patki G, Salvi A, Liu H, Salim S. Witnessing traumatic events and post-traumatic stress disorder: Insights from an animal model. *Neurosci Lett*, 2015. p. 28-32.



References:

1. Hornostai P. P. (2021). Kolektyvna travma yak skladna sotsialna sytuatsiia. Systemno-poniatiinyi analiz [Collective trauma as a complex social situation: Systematic and conceptual analysis]. *Psykhologhiia hrup ta mizhosobovyykh vidnosyn: Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykhologii – Psychology of groups and interpersonal relations: Scientific Studios on Social and Political Psychology*, 48 (51), 100-111 [in Ukrainian].
2. Dudnyk O. A. (2022). Psykholohichna travma: osoblyvosti orhanizatsii pershoi dopomohy [Psychological trauma: features of first aid organization]. *Aktualni pytannia psykhologii: teoriia, metodyka, praktyka : zbirnyk materialiv 11-toi Vseukrainskoi naukovoï Internet-konferentsii – Current issues of psychology: theory, methodology, practice: a collection of materials of the 11th All-Ukrainian Scientific Internet Conference*, 56-60 [in Ukrainian].
3. Lazaryuk V. (2023). Kolektyvna psykholohichna travma v umovakh nadzvychnoi sytuatsii rosiiskoi zbroinoi ahresii proty Ukrainy [Collective psychological trauma in the conditions of the emergency situation of russian armed aggression against Ukraine]. «*Voienni konflikty ta tekhnohenni katastrofy: istorychni ta psykholohichni naslidky*» : Zbirnyk tez III Mizhnarodnoi naukovoï konferentsii – *Book of Abstracts of the III International Scientific Conference «Military Conflicts and Technogenic Disasters: Historical and Psychological Consequences»*, 174-177 [in Ukrainian].
4. Pletka O. T. (2020). Vtorynna travmatyzatsiia: klasyfikatsiia mediatravm. [Secondary traumatization: classification of media trauma]. Yu.S Chaplinska (Eds.), *Mediatvorchist v suchasnykh realiakh: protystoiannia mediatravmi – Media creativity in modern realities: resistance to media trauma: Proceedings of the Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykhologii*. (pp. 32-25). Kropyvnytskyi. [in Ukrainian].
5. Atwoli L., Platt J., Williams D.R., Stein D.J., Koenen K.C. (2015). Association between witnessing traumatic events and psychopathology in the South African Stress and Health Study. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 50(8). p. 1235–1242.
6. Donald G. Dutton. Witnessing Parental Violence as a Traumatic Experience Shaping the Abusive Personality (2000). *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, p. 59-67.
7. Fact Sheet: Vicarious Trauma. Retrieved from <https://www.cdc.ca.gov/bph/wp-content/uploads/sites/161/2021/10/Trauma-Fact-Sheets-October-2021.pdf>
8. May, C. L., Wisco, B. E. (2016). Defining trauma: How level of exposure and proximity affect risk for posttraumatic stress disorder. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 8(2). p. 233–240.
9. Müller, H.H., Moeller, S., Hilger, Y. et al. (2015) Prognostic influence of witness/victim experiences and PTSD-specific symptoms on working and educational capacity: a comparison between two groups of individuals post-trauma. *Ann Gen Psychiatry*, 14,5. Retrieved from <https://annals-general-psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12991-015-0045-3>
10. Patki G, Salvi A, Liu H, Salim S. (2015). Witnessing traumatic events and post-traumatic stress disorder: Insights from an animal model. *Neurosci Lett*, p. 28-32.