

УДК: 159.9:613

© Василюк О.П., 2013р.

О.П. Василюк
Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки, м. Луцьк

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ «ТРАВМАТИЧНА ПАМ'ЯТЬ» З ПОЗИЦІЇ КОГНІТИВНОГО ПІДХОДУ

В статті висвітлено теоретико-методологічний аналіз досліджень когнітивних психологів з проблеми травматичної пам'яті. До уваги взято історичний аспект встановлення поняття, а також проаналізовано дискусійні питання щодо процесу виникнення травматичної пам'яті, її особливостей, а також шляхів когнітивної реорганізації спогадів травматичного характеру задля набуття ними статусу звичайних.

Ключові слова: травматична пам'ять, скрипт, схема, когнітивний підхід, нарратив, імпліцитна пам'ять.

О.П. Васылюк

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ «ТРАВМАТИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ» С ПОЗИЦИИ КОГНИТИВНОГО ПОДХОДА

В статье освещены результаты теоретико-методологического анализа исследований когнитивных психологов по проблеме травматической памяти. В центре внимания автора – исторический аспект становления понятия, а также дискуссионные вопросы, касающиеся процесса возникновения травматической памяти, ее особенностей, путей когнитивной реорганизации воспоминаний травматического характера для превращения их в обычные, нетравматические.

Ключевые слова: травматическая память, скрипт, схема, когнитивный подход, нарратив, имплицитная память.

O.P. Vasylyuk

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ANALYSIS OF THE CONCEPT OF “TRAUMATIC MEMORY” IN COGNITIVE APPROACH

The article highlights the theoretical and methodological analysis the research of cognitive psychologists about the problem of traumatic memory. Taking into account the historical aspect of concepts establishing and analyzes discussion question about the process of traumatic memory, its features, and the ways of cognitive restructuring memories of traumatic nature for their entry normal status.

Key words: traumatic memory, script, scheme, cognitive approach, narrative, implicit memory.

На сьогоднішньому етапі розвитку психологічної науки поняття «травматична пам'ять» не піддавалось глибокому теоретичному осмисленню. У розрізі різних психологічних напрямків вчені робили спроби пояснення таких конструктів, як психологічна травма, пам'ять про негативні події, та їхня консолідація у збірний термін – «травматична пам'ять» відбулася лише в руслі когнітивного підходу. Однак навіть в межах однієї психологічної школи вчені різняться у баченні її природи. Розуміння відмінностей в інтерпретації когнітивними психологами сутності поняття «травматична пам'ять», не лише дозволяє узагальнити попередній досвід вивчення цього феномена, а й є підґрунтям для подальших наукових розвідок. Адже, швидкий темп сучасного життя збільшує можливість психологічної травматизації особистості, тим самим вимагаючи ефективних методів її реорганізації за якомога коротший відрізок часу, задля продовження повноцінного функціонування людини в звичному для неї руслі.

Мета статті полягає у теоретико-методологічному аналізі досліджень когнітивних психологів на природу травматичної пам'яті (процес виникнення, особливості, шляхи реорганізації).

Когнітивний підхід до трактування сутності психологічної травми в західній психології й психотерапії розкривається такими представниками, як А. Бек, А. Елліс, С. Епштейн, Р. Янофф-Бульман, Г. Емеррі, та іншими. Зокрема, А. Бек при поясненні травматичної пам'яті керується поняттями схеми і переконання, С. Епштейн вказує на відмінність у процесі когнітивної обробки травматичного досвіду і звичайного, Р. Янофф-Бульман створив концепцію базових переконань, на основі якої він пояснює вплив на особистісну сферу людини пережитої травми. У вітчизняній психологічній літературі це явище не піддавалося глибокому теоретичному аналізу. Наукові теорії травматичної пам'яті, висвітлені в руслі когнітивного підходу, відображають механізми впливу на особистість різних травматичних подій, а також факторів, що визначають процес примирення з ними, однак, теоретико-методологічний аналіз цих поглядів через призму таких характеристик як причини виникнення, особливості і шляхи реорганізації травматичної пам'яті не проводився.

В історичному розрізі поняття психологічної травми вперше аналізувалося в теорії стресу Р. Лазарусом. Вчений вважає, що в стресовій ситуації відбувається когнітивна оцінка власне події, в якій опинилася особистість (первинна оцінка), і потенціалу особистих сил для боротьби з нею (вторинна оцінка). Виходячи з особливостей цих оцінок, формується тип копінг-стратегії: проблемно-фокусований, або ж емоційно-фокусований. Цей підхід надалі розвивався в роботах А. Бека і Г. Емері із використанням поняття схеми.

Більш близьку теорію до поняття травматичної пам'яті запропонували американські психологи Р. Браун і Дж. Кулік, які у 1977 році ввели в науковий обіг поняття «пам'ять-спалах». Під цим феноменом вони розуміли яскраві спогади про події, що викликали сильні емоції або емоційне потрясіння, і про ті обставини, при яких про ці події дізнавалися їхні оточуючі. Для цього феномену характерно деталізоване запам'ятовування подій національної та особистої значущості. Такі спогади досить часто відтворюються з «фотографічною» точністю. Зі спалахом, на думку Р. Брауна і Дж. Кулік, цей феномен ріднить неочікуваність, невпорядкованість висвітлення і стислість. Для виникнення пам'яті-спалаху події повинні бути несподіваними для людини, а їхні наслідки мають бути важливими для подальшого її життя [5].

Найбільш розповсюдженою точкою зору стосовно процесу утворення травматичної пам'яті є теорія А. Бека. Згідно з його поглядами, внаслідок переживання психічної травми відбувається руйнування базових когнітивних схем і уявлень. Під впливом травматичної ситуації людина стикається із жахом, що породжується навколишнім світом, а також власною безпорадністю – існуючі раніше уявлення руйнуються, приводячи особистість у стан дезінтеграції, втрачається стійка імпліцитна теорія реальності і теорія власного "Я" [4]. При цьому пусковий механізм, до виникнення цих змін, Дж. Ялом пропонує розглядати з точки зору порушення уявлень таких життєвих сфер як смерть, свобода, ізоляція, безглуздість. У травматичній ситуації ці теми виступають як абсолютно реальні об'єкти переживання [2, с. 15-20].

Травматична пам'ять має ряд особливостей, що робить її відмінною від інших різновидностей цього психічного процесу. До однієї з них належить ускладненість процесу цілеспрямованого пригадування травматичних подій. Однак, у постраждалих часто і без затрати зусиль виникають мимовільні спогади пережитої ситуації. Зазвичай вони складаються з сенсорних вражень, відчуттів, емоцій. Поштовхом до початку пригадування можуть бути специфічні стимули, які віддаленим чином асоціюються з перенесеною травмою. Основною причиною цих особливостей є спосіб кодування травматичних спогадів в пам'яті.

Більшість вчених сходяться на думці, що травматична подія кодується у вигляді імпліцитної пам'яті. Внаслідок цього не відбувається її інтеграція в автобіографічну, наративну пам'ять. Імпліцитна пам'ять зумовлює швидке, первинне сприйняття подій та генерування відповідних емоційних реакцій, поведінкових та тілесних станів. Першим про цей факт написав П. Жане у 1889 р. Згідно з його поглядами, травматичні спогади – це фрагменти сенсорних компонентів події, які відображаються у вигляді візуальних уявлень, нюхових, слухових, або кінестетичних відчуттів.

Відмінність від інших спогадів полягає у дисоціативній природі травматичної пам'яті і її зберіганні у вигляді сенсорних фрагментів без узгодженості з семантичним компонентом. Ці погляди підтверджують дослідження Ж. Піаже, згідно з яким, спогади, що не можуть бути інтегровані на семантичному рівні, як правило організуються більш примітивно: як візуальні образи, або семантичні відчуття [3].

Р. Фіслер також відносить травматичну пам'ять до імпліцитної пам'яті і припускає, що причиною відмінностей в кодуванні може бути високе емоційне збудження при запам'ятовуванні [10, с. 505-525]. Таким чином, травматичні події найкраще зберігаються в імпліцитній пам'яті як яскраві образи, відчуття і почуття, а не в експліцитній пам'яті, як вербалізовані наративи.

Ще однією особливістю травматичної пам'яті є її фрагментарність, на що вказує С.А. Муре. Вона наполягає на тому, що травматична пам'ять є дезорганізованою і не інтегрується з іншими автобіографічними спогадами. Результати проведеного дослідження Б.А. Колк, Дж.В. Хоппер і Дж.Е. Остерман підтверджують попередню точку зору: наративи про травматичні події характеризуються фрагментарністю, насиченістю емоціями і афектами. Дж. Кіглстром і К.К. Шоб виявили, що травматичні спогади складаються з ізольованих, невербальних, сенсорних, рухових і емоційних фрагментів [10, с. 505-525].

В ході дослідження травматичної пам'яті когнітивні психологи зіштовхнулися з певними суперечливими фактами, внаслідок чого вони розділилися на два протилежні табори. Так, одна група вчених наполягає на тому, що травматичні події мають тенденцію до витіснення і дисоціації, а інша, що стрес, який є неодмінним компонентом виникнення травматичної пам'яті, збільшує міцність фіксації спогаду. Дж.Л. Герман вважає, що стрес і травматичні переживання призводять до погіршення пам'яті, тому що вони обробляються когнітивними механізмами, які роблять неможливим їх отримання в якості когерентної словесної розповіді. На противагу цій точці зору К.К. Шоб і Дж.Ф. Кіглстром говорять, що травматичний стрес не порушує, а навіть покращує якість пам'яті. Перший погляд належить до травматичного аргументу пам'яті, який має своє коріння в психоаналітичній традиції, а другий стосується аргументу травми еквівалентності або аргумент переваги травми [6, с. 55-74].

В руслі когнітивної психології проаналізовано різноманітні структури представлення знань за допомогою яких описують травматичну пам'ять, до них належать скрипти, схеми, уявлення. Та слід відмітити, що в залежності від того, яку мету ставить перед собою дослідник, зміст, який приховується за терміном «скрипт», може також називатися «фрейм», «схема», «сценарій», «сцена», «план» і інші. Вказані терміни означають

особливим чином організовані структури знань і широко використовуються в сучасній літературі, хоча і не співпадають (однак пересікаються) за семантичним об'ємом.

Ф.Ч. Бартлетт був першим хто ввів в психологію концепт схеми. Згідно з його поглядами, схема являє собою компонент пам'яті, який формується від взаємодії з зовнішнім світом і є основою організації індивідуальної пам'яті. Таким чином, схеми – стійкі когнітивно-афективні комплекси, які формуються в процесі набуття особистістю досвіду, моделі, за допомогою якої вона опосередковано аналізує і відтворює інформацію, яку сприймає.

Поняття схеми і уявлення є основними у когнітивній теорії А. Бека, в якій схеми діляться на п'ять основних категорій: когнітивні схеми, що стосуються таких дій, як абстрагування, інтерпретація, згадування, оцінка себе та інших людей; емоційні схеми, відповідальні за генерування почуттів; мотиваційні схеми, які мають відношення до прагнень і бажань; інструментальні схеми, які готують людей до дії; контрольні схеми, що включають в себе самоконтроль і гальмування, зміну та управління діями.

Згідно з А. Беком, обробка інформації заснована на базових уявленнях, впроваджених в схеми. Порушення нормального функціонування індивіда пов'язано з "когнітивною вразливістю". Залежно від її рівня люди різняться у схильності до психічної травматизації [2, с. 15-20].

М.А. Падун і Н.В. Тарабріна зазначають, що травматичний досвід зовнішнього і внутрішнього характеру негативним чином впливає на базисні переконання людини щодо власного «Я», навколишнього світу і майбутнього, формуючи дисфункціональні емоційно навантажені схеми [2].

Динаміку розвитку когнітивних схем найкраще продемонстровано в теорії Ж. Піаже, який вважав, що саме завдяки їм людина адаптується до мінливого навколишнього світу. Схеми, мірою створення у свідомості людини, накладаються одна на одну, таким чином, будь-який досвід, у тому числі і травматичний взаємодіє з уже існуючими схемами. Для пояснення травматичної пам'яті інформативними є поняття «акомодації» і «асиміляції». Асиміляція – це включення нового об'єкта в уже існуючі когнітивні схеми. У процесі асиміляції відбувається редукція нового досвіду до вже існуючих сенсомоторних і концептуальних структур. Процес акомодації має місце тоді, коли існуючі схеми не дають можливості отримати очікувані результати, саме цей процес вступає в дію, коли людина зазнає травматичного впливу [3].

Суміжні погляди висловлювали і інші вчені, однак вони послуговувалися іншою когнітивною структурою представлення знань – скриптами, поняття якого було введено Р. Шенком і Р. Абельсоном [8]. Важливим

компонентом скриптової структури є емоційне переживання, яке супроводжує перебіг різноманітних життєвих ситуацій і знання про порядок дій, які характеризують подію [1]. Л. Барсалоу вважає, що весь попередній досвід особистості оформлюється у скрипти (структури знань), які згодом слугують основою для розуміння подальших подій. Вчений притримується думки, що основними скриптами є енциклопедичні знання, завдяки яким можливі такі мисленнєві операції як прогнозування і передбачення. Згідно поглядів М. Крімера, травматичні події характеризуються раптовістю виникнення і суперечать очікуванням особистості, тому не можуть бути приєднаними до фонду енциклопедичних знань [6, с. 55-74].

Поняття «скрипт» є актуальним при реорганізації травматичної пам'яті. Оскільки при вербалізації травматичного досвіду людина послуговується скриптами, що дозволяє змодельювати образ травматичної ситуації, яка репрезентує послідовну низку подій у певному життєвому контексті та емоційне переживання щодо них. Н. Штейн вважає, що у більшості культур існують скрипти стосовно травматичних подій – природного лиха, смерті, зради [9]. Та у зв'язку з високим емоційним напруженням при їх переживанні і порушенні очікувань особистості, скрипти не формують достатньої готовності людини до адекватного реагування та проживання цих травм.

Аналіз робіт з приводу когнітивної психотерапії травматичної пам'яті включає в себе кілька напрямків:

Перший – фокусується на розпізнаванні та корекції дисфункціональних уявлень індивіда, пов'язаних з власною незахищеністю, ворожістю навколишнього світу, а також з втратою довіри до людей, самозвинуваченнями, заниженою самооцінкою, негативним поглядом на майбутнє, втратою духовних цінностей.

Другий напрямок когнітивної психотерапії психічної травми базується на теорії семантичних мереж П. Ленга. Терапевтичне втручання припускає активацію сформованих в результаті переживання травматичного досвіду "структур страху" і заповнення їх новою "нетравматичною" інформацією.

Третій напрямок становить робота з нарративами індивідів, які пережили травматичний досвід, де головний акцент ставиться не на окремих елементах дисфункціональних когніцій, а на наративі в цілому. Характеристики наративу (цілісність, послідовність, несуперечність і т.д.) відображають здатність індивіда до боротьби з травматичним досвідом [7, с. 131-149].

Найбільш популярним є перший напрямок, він використовується у всіх техниках, інші два є лише доповненнями, і у самостійному вигляді не використовуються. Коли основна мета когнітивної реорганізації – зміна

дисфункціональних когніцій, використовується техніка когнітивного реструктурування, яка включає кілька етапів. На першому – пацієнти навчаються розпізнавати свої дисфункціональні думки. Потім проводиться перевірка валідності цих думок і конфронтація з ними. На третьому етапі дисфункціональні когніції замінюються більш адаптивними і логічними.

Наступний вид когнітивної техніки – когнітивна процесуальна психотерапія. Психотерапевтична робота з пацієнтами, які пережили насильство, спрямована на когнітивне реструктурування п'яти основних компонентів базових схем – уявлень про безпеку, довіру, силу власного "Я", самоцінності й інтимності. З кожною темою ведеться окрема робота на окремій сесії. Когнітивно-процесуальна психотерапія також включає нарративну техніку, коли клієнта просять в деталях описати на папері травматичну ситуацію, після чого він зачитує створений ним текст на сесії [7, с. 131-149].

Отже, поняття травматичної пам'яті в руслі когнітивного підходу інтерпретується через призму схем і скриптів. У випадку високого травматичного впливу травматична пам'ять зберігається у вигляді імпліцитної пам'яті без усвідомлення предмета запам'ятовування, що заважає її інтеграції в автобіографічну, нарративну пам'ять і приєднання до загального фонду знань особистості. Відмінною від інших видів пам'яті, травматичну пам'ять роблять такі характеристики: фрагментарність (фрагменти травматичних спогадів є ізольованими, сенсорними, кінстетичними, емоційними), дезорганізованість, дисоціативність, насиченість емоціями, дисфункціональність когнітивних схем. Реорганізація травматичної пам'яті відбувається шляхом корекції дисфункціональних, неадаптивних схем. До найбільш популярних технік відносять когнітивне реструктурування і когнітивну процесуальну психотерапію. Перспективу ми вбачаємо у подальшому вивченні травматичної пам'яті за допомогою психолінгвістичних методів.

Література

1. Засекіна Л.В. Структурно-функціональна організація інтелекту: монографія / Л.В. Засекіна. — Острог: Вид-во нац. ун-ту «Острозька академія», 2005. — 370 с.
2. Падун М. А. Когнітивно-личностные аспекты переживания травматического стресса / М.А. Падун, Н.В. Тарабрина // Психологический журнал. — 2004. — №5. — С. 15-20.
3. Пиаже Ж. Психология интеллекта / Ж. Пиаже; пер. А.М. Пятигорского. — СПб: Питер, 2003. — 192 с.
4. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. — СПб: Питер, 2001. — 272с.

5. Brown R. Flashbulb memories / R. Brown, J. Kulik // *Cognition*. — 1977. — T. 5. — №. 1. — P. 73-99.
6. Creamer M. A cognitive processing formulation of posttrauma reactions / M. Creamer // *Beyond trauma: cultural and societal dynamics*. — New York: Plenum Press, 1995. — P. 55-74.
7. McCann I.L. Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims / I.L. McCann, L.A. Pearlman // *Journal of traumatic stress*. — 1990. — T. 3. — №. 1. — C. 131-149.
8. Schank R.C. Reminding and memory organization: An introduction to MPPs / R.C. Schank // *Strategies for Natural Language Processing*. — Hillsdale (N. J.); L., 1982. — P. 445-493.
9. Stein N.L. The development of storytelling skill / N.L. Stein // *Child Language A Book of Reading*. — New York: Cambridge University Press, 1988. — P. 282-297.
10. Van der Kolk B.A. Dissociation and the fragmentary nature of traumatic memories: Overview and exploratory study / B.A. Van der Kolk, J. Kulik // *Journal of Traumatic Stress*. — 1995. — P. 505-525.