

ВПЛИВ ЖИТТЄВИХ ВТРАТ НА ЗМІНУ ЦІННІСНИХ СМИСЛІВ ПСИХОТРАВМОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Улько Н.М. Вплив життєвих втрат на зміну ціннісних смислів психотравмованої особистості. Стаття присвячена аналізу впливу пережитої психотравми на подальше життя людини, зокрема, її ціннісно-смыслову сферу. Проведено теоретичний та емпіричний аналіз тих втрат, які особистість зазнає в результаті проживання емоційно травмуючої ситуації. Як показали зрізи емпіричного дослідження на першому місці знаходяться втрати, у яких йдеться про смертельну небезпеку та почуття безпорадності. Також представлено позицію щодо позитивного асимілювання емоційної травми у контексті подальшого індивідуально-особистісного розвитку. Очевидним виявився той факт, що у психотерапевтичній роботі, важливо співвідносити наявні переживання і попередні, більш давні, пов'язані з різними життєвими втратами. Вдалося відслідковувати, що як тільки виявлялася можливість звертатися до особистої історії людини та виявляти в ній зв'язок з минулою неопрацьованою та неозначеною травмою – опрацювання емоційних травм і втрат ставало можливим. Завдяки цьому, в особистості з'являється «після-травматичне психологічне зростання», у процесі якого змінюється її ставлення до себе, до інших, переглядаються життєві цінності, знаходяться нові сенси для життя.

Ключові слова: втрати, психотравма, травмуюча ситуація, емоційна травма, психотравмована особистість, «після-травматичне психологічне зростання».

Улько Н.М. Влияние жизненных потерь на изменение ценностных смыслов психотравмированной личности. Статья посвящена анализу влияния пережитой психотравмы на дальнейшую жизнь человека, в частности, его ценностно-смысловую сферу. Проведен теоретический и эмпирический анализ тех потерь, которые личность претерпевает в результате проживания эмоционально травмирующей ситуации. Как показали срезы эмпирического исследования на первом месте находятся потери, в которых говорится о смертельной опасности и чувстве беспомощности. Также представлена позиция относительно положительной ассимиляции эмоциональной травмы в контексте дальнейшего индивидуально-личностного развития. Очевидным оказался тот факт, что в психотерапевтической работе, важно соотносить имеющиеся переживания и предыдущие, более ранние, связанные с различными жизненными потерями. Удалось отследить, что как только была возможность обращаться к личной истории человека и выявлять в ней связь с прошлой неосмысленной и неопределенной травмой – проработка эмоциональных травм и потерь становилась возможной. Благодаря этому, для личности становится возможным «пост-травматический психологический рост», в процессе которого меняется ее отношение к себе, к другим; пересматриваются жизненные ценности, находятся новые смыслы существования.

Ключевые слова: потери, психотравма, травмирующая ситуация, эмоциональная травма, психотравмованная личность, «пост-травматический психологический рост».

Постановка проблеми. Вплив життєвих втрат на зміну ціннісних смислів психотравмованої особистості. У складних ситуаціях життєвого функціонування, в яких

перебуває на сьогодні значна частина населення України, або ж при життєвих втратах, які перенесли люди, зокрема переселенці, учасники військових дій на Сході, їхні сім'ї, особистість переосмислює своє життя, що часто призводить до втрати чи переналаштування, за певних умов, власних ціннісних смислів. Однією з важливих умов, повторного віднайдення чи відновлення ціннісних смислів травмованої особистості, що зазнала втрат, є ситуація, коли їй вдається навчитися усвідомлено розпізнавати наслідки пережитих травмуючих обставин, усвідомити розуміння своєї нормальності і того, що болючі переживання – це природний результат тяжких подій в минулому. Таке розуміння призводить до внутрішнього прийняття того, що відбулося в житті як об'єктивного факту, і до примирення з самим собою.

Аналіз останніх публікацій. Наукове дослідження проблематики психотравми почалося з другої половини XIX століття і збіглося з формуванням наукової психології і народженням психотерапії. Особливість проблематики впливу життєвих втрат на зміну ціннісних смислів психотравмованої особистості частково розглядалася: в психоаналітичній теорії травми З. Фрейд [6] разом із К. Юнгом вводять категорію сенсу в розуміння травми; в сучасних концептах пов'язаних з негативними смисловими переживаннями, зокрема Е. Джонс [2; 4] в своїх роботах говорив про заміну колишніх стандартів та переоцінку цінностей, а іноді й їх кардинальну заміну; К. Абрахам [4] акцентував на тому, що травмована людина перенаповнена почуттям величезної втрати, що, інколи, призводить до втрати сенсу існування; М. L. Crossley [9] співставляє поняття самостійності, травма та побудова сенсу; Б. Колодзін [3] зазначає, що травмуючі події – це зазвичай події, які не просто виходять за межі звичного досвіду, а й породжують сильний страх і душевний біль. Тому для віднайдення нового сенсового змісту подальшого життя необхідно розвивати самоконтроль, проводити пошук соціальної підтримки, дистанціювання, прийняття на себе відповідальності, планування вирішення проблем, потрібна позитивна переоцінка та зусилля для створення позитивного значення ситуації з фокусуванням на зростанні власної особистості.

Нижче розглянемо ці роботи докладніше. Ще на початку XX ст. П. Жане (1924) звертає увагу на те, що травматичні події, які не пов'язані з фізичною травмою, супроводжуються сильними емоційними переживаннями, коли людина виявляється не підготовленою і не може адаптуватися до неї. У центрі уваги не сама подія, а психологічна неспроможність, зниження здатності діяти. З. Фрейд, наприклад, напругу пов'язує травму і страх, розглядаючи страх з точки зору відтворення афективних станів, які відповідають наявними у людини спогадам. Він розділяє страх на реальний та невротичний, як страх перед відомою та невідомою небезпекою. Саме емоційно пережиту ситуацію безпорадності він назвав травматичною. У ставленні до травматичної ситуації, в якій людина безпорадна, зовнішня і внутрішня небезпеки збігаються, а психомоторна безпорадність знаходить своє вираження в психічній безпорадності [5, с. 256 -305]. Е. Джонс в роботі «Терапія неврозів» звертає увагу на конфлікт «Я» та «ідеалу-Я», говорить про переоцінку цінностей, колишніх стандартів, а іноді й їх кардинальну зміну [2, с. 82-83]. К. Абрахам звертає увагу на те, що травмована людина переповнена почуттям величезної втрати, оскільки у травматичній ситуації відбувається ущемлення її нарцисизму. Вчений говорить про особливий вплив травми: нестійкість, розгубленість і пригніченість, появу думок про смерть [4, с. 46].

Б. Колодзін зазначає, що травмуючі події – це зазвичай події, які не просто виходять за межі звичного досвіду, а й породжують сильний страх і душевний біль. Загроза в таких подіях була настільки сильною, що у людини, яка пережила їх, може бути взагалі втрачене відчуття безпеки, здатності відчувати себе комфортно в цьому світі [3].

У сучасній медичній та психіатричній літературі, як пише Кеті Карут, поняття травми розглядається як рана не на тілі, а в свідомості. Така рана є результатом сильного емоційного шоку, який порушує усвідомлення часу, себе і світу, а потім проявляється у сновидіннях та спогадах (флеш-беках) [8]. Травма – це вражаючий досвід, який спотворює пам'ять і може стати особливо уразливим і помилковим у спогадах про подію. Та в цій концепції сама подія травматичною стає не тому, що має сильний вплив, а тому, що її неможливо осмислити і вбудувати в існуючі схеми розуміння та ціннісного ставлення. Одним із проявів такого аспекту травматизації є недостатність слів і наративів, які здатні зафіксувати ефект від травматичного досвіду, у зв'язку з чим читати чи писати про травму проблематично [10].

Травмою є і відчуття нереальності того, що відбулося. Та це і є частиною того, що розуміють під впливом шоку, онімінням почуттів та нездатністю прийняти або асимілювати те, що насправді сталося. Існує також ймовірне змішування «такого не було», а також «таке не може відбуватися в моєму житті», або «цього не може статися тут і зараз та й взагалі».

Сучасні ревізії класичного поняття травми фокусуються на двох аспектах: по-перше, на травматичному впливі на жертву, небажанні повторного відтворення спогадів та їхній вплив на поведінку людини; по-друге, акцентується увага на так званих «провалах пам'яті» і специфічному витісненому досвіді [10]. Іншими словами, вивчення психотравми (динамічний психотерапевтичний процес) відкриває психологу і клієнту прихований внутрішній світ і, в цьому трагічному сенсі, створює можливість побачити те, що в іншому випадку залишиться глибоко прихованим.

Загалом визначення травми, як правило, означають або через саму подію, яка травматизує, або через переживання, яке спричиняє подію, або через наслідки, які можуть проявитися через деякий час. Тому без уваги не можна залишити і таке поняття як відстрочені переживання після травматичної події, власне, травму усвідомлення. Йдеться про так звану «після-дію» травматизації чи ретравматизацію. Є кілька варіантів-наслідків такої «після-дії» травми: травма розуміння (з'являється завдяки отриманню нової інформації про подію чи втрату), травма оцінки (з'являється оцінка масштабу травматичної події чи втрати), травма уявлення (з'являється уявлення про можливі катастрофічні наслідки травматичної події чи втрати).

А. Браун, наприклад, звертає увагу, що при означенні поняття травми втрачається звичайне усвідомлення того, що переживання будь-чого є процесом, який відбувається всередині травмованої людини протягом якогось часу [5].

Ще один аспект, який виявляється при емоційній травматизації, – це питання смерті: йдеться про можливість бути вбитим чи вбивати когось. Йдеться про втрату свого ідеального образу, який містить «табу» на вбивство. Людина нарцисично уразлива, коли сприймає себе безсмертною і безстрашною, готовою на все заради себе «соціально-ідеальної». Найбільш реальна втрата – це, звісно, смерть. Однак, її також можна розглядати і через інші втрати – розлучення, втрати мрії, ідеалу, дружби, Батьківщини, себе самого – такого як був колись [1].

Формулювання мети і завдань статті. Викладене вище визначило *мету* дослідження: визначити психологічні особливості впливу життєвих втрат на зміну ціннісних смислів психотравмованої особистості. Для досягнення мети було поставлено такі *завдання*: провести теоретичний та емпіричний аналіз проблеми втрат та переживання психотравмуючих ситуацій особистістю; розглянути умови усвідомленого розпізнавання наслідків пережитих травмуючих обставин і того, що болючі переживання – це природній результат тяжких подій в минулому, що призводить до примирення з собою.

Виклад методики і результатів дослідження. Нами було розроблено й запропоновано респондентам опитувальник щодо виявлення особливостей психотравматизації особистості дорослого віку. У процесі дослідження нами було використано метод спостереження (включене та стороннє), метод опитування, методи кількісного та якісного опрацювання отриманих даних, а також аналіз результатів проведеної психотерапевтичної роботи з групою досліджуваних. Дослідження було проведено впродовж 2014-2016 рр., у Центрі допомоги журналістам Незалежної медіа профспілки України та Національній спілці журналістів України. Такий вибір був зумовлений необхідністю надання психотерапевтичної роботи журналістам, які брали участь та й самі постраждали у процесі «революційних» подій (2014 р.) на «Майдані незалежності». Загальна вибірка дослідження склала 109 осіб.

У ході проведеного емпіричного дослідження ми звернули увагу на цікаву деталь: практично всі опитувані говорили про емоційну травму як про певну втрату у їхньому житті. Так на запитання «Чи є у Вас попередні травми, які й досі емоційно нагадують про себе?» зі 100% (109) опитуваних 57% (31) відмітили смерть близької людини, а 42% (23) сказали про розлучення, втрату мрії, ідеалу, дружби, Батьківщини, втрати себе такого, яким був колись. Ми можемо попередньо відзначити, що емоційна травма несе в собі відчуття на різних рівнях сприйняття – від реальної втрати (смерті) і до уявної втрати.

Кеті Карут використовує поняття «синдрому втрати», яке застосовується до ситуації чи явища різкої зміни способу життя внаслідок втрати чого-небудь із суб'єктивним відчуттям і переживанням такої втрати, наприклад, втрата професії, втрата місця проживання внаслідок стихійного лиха, непрацездатність внаслідок інвалідизації [7].

Як показали зрізи нашого емпіричного дослідження на першому місці знаходяться втрати у яких йдеться про смертельну небезпеку та почуття безпорадності – (72%) досліджуваних. Людина, яка пережила безпорадність, знає, що вона щось втратила, хоча й не розуміє що саме. Отже, емоційна травма може виникати внаслідок не лише таких загальних випадків, як війни чи природні катастрофи, автокатастрофи – (51%) досліджуваних, а й унаслідок розриву стосунків (43%), глибокого розчарування – (30%), втрати свого ідеального образу (25%), знецінення чи осоромлення особистості (24%) виявлення небезпечної для життя хвороби (15%), або інших схожих ситуацій.

Травматизація може спричинити серйозні емоційні наслідки не лише для тих, хто підпав під їх дію, а і тих, хто є свідком травматичних подій, навіть якщо подія не спричинила їм фізичної шкоди. Говорячи про втрати, потрібно сказати про сум і горе, яке може переживати людина [6, с. 307].

Досліджуючи питання втрат і горя психоаналітик В. Волкан також звертає увагу на те, що переживання горя зумовлене нашими минулими історіями втрат і є індивідуальними для кожної людини. Акцент робиться на тому, що горе – це не лише

природній психологічний відгук на будь-яку втрату чи зміну, а що – це певне зусилля людини, аби пристосувати (адаптувати) свій внутрішній світ до зміненої реальності. «Хід життя людини залежить від її здатності адаптуватися до всіх втрат, долати зміни і використовувати їх як засіб для власного подальшого зростання. Не повністю пережиті втрати (зміни, до яких людина не зуміла адаптуватися) ослаблюють нашу енергію та погіршують здатність налагоджувати стосунки. Неможливість горювати робить нас заручниками старих цінностей, мрій і стосунків, залишає нас за межами теперішнього, бо ми все ще «танцюємо під дудку минулого» [1, с. 15].

Отже, результати емпіричного дослідження та практична психологічна робота (проведення груп психологічної підтримки, індивідуальних консультацій та тренінгів), спрямована на психологічну допомогу журналістам показали, що більшість, з ким довелося працювати, говорили про такі поняття як страх, жах і відчуття смертельної небезпеки. Почуття безпорадності у ситуації небезпеки буквально приводило людей в ступор. Часто, вони у загрожуючій ситуації не могли, навіть, знайти слова для означення своїх станів та переживань. За термінологією З. Фрейда, тут йдеться про «емоційне поранення».

З. Фрейд стверджував, що подія є травматичною, якщо є детермінуючі її обставини та необхідна травматична сила її впливу. Для наочного опису він наводить приклад симптому істеричної рвоти, яка трапилася у людини від сильного переляку під час аварії потягу. Яким чином переляк призвів саме до рвоти? З аналізу З. Фрейд дізнався, що саме ця аварія відтворила спогади про інший нещасний випадок, який відбувся раніше і, який сам пацієнт не переживав, але саме цей випадок став причиною пережитого ним жаху і відрази при виді трупу: «Одне переживання завдяки переляку додає травматичну силу, а інше завдяки своєму змісту – детермінуючий вплив» [4, с. 55-56].

У нашій психотерапевтичній практиці також проявлялося те, про що писав З. Фрейд. Актуальні переживання клієнтів призводили до оживання і відтворення старих чи то інфантильних, чи то непережитих та не означених («не вписаних») в історію суб'єкта попередніх емоційних травм, які в мирний час перебували у витісненому стані. Травматичні переживання, як показав досвід психотерапевтичної роботи з досліджуваними, особливо ті, які пов'язані з об'єктом травматизації, активували, як правило, інші витіснені травми та втрати і піднімали «на гору» (актуалізували у свідомості) старі незбагненні та не осмислені психічні (емоційні) травми.

Очевидним виявився той факт, що у психотерапевтичній роботі, важливо співвідносити наявні переживання і попередні, більш давні. Це пов'язано з тим, що реальна сила та важливість актуальної травми часто проявляють приховані й зовсім неконтрольовані попередні конфлікти. Було відслідковано, що як тільки виявлялася можливість звертатися до особистої історії людини та виявляти в ній зв'язок з минулою неопрацьованою та неозначеною травмою – опрацювання емоційних травм і втрат ставало можливим. Вдавалося історизувати, транслювати в «нарративну пам'ять» актуальну для особистості травматичну ситуацію.

Іноді, людина не може витримати травмуючу подію й продовжувати послідовність власного життя, тому вона створює нарратив втрати. Йдеться не про можливість віднайдення сенсу, а скоріше людина намагається його приховати, або взагалі відмовитися від смислотворення. Власне, це призводить до втрати себе як особистості, відмови від власного попереднього досвіду існування. Такий нарратив, іноді, називають

анти розповіддю, в якій не існує ніякої послідовності і, в якій людина не здатна виразити себе [9].

У процесі психотерапії у свідомість клієнтів нами впроваджувалася думка про те, що немає потреби перекреслювати частину свого життя заради того, щоб відповідати чийсь критеріям. Важливо знати і пам'ятати, що, навіть, після пережитих втрат, таких як втрата свого ідеального образу чи руйнація свого життєвого плану, пережитого страху і безпорадності, можна знову повернути собі життєву рівновагу. Це стає можливим тоді, коли клієнту вдається навчитися усвідомлено розпізнавати наслідки пережитих травмуючи обставин, усвідомити розуміння своєї нормальності і того, що болючі переживання – це природній результат тяжких подій в минулому. Таке розуміння призводить до внутрішнього прийняття того, що відбулося в житті, як об'єктивного факту і до примирення з самим собою [3].

Отже, емоційну травму, передусім, можна визначити й інтерпретувати як особливе індивідуальне переживання людиною травмуючої ситуації, а не опис самої ситуації. Кожна людина по-своєму відреагує на травмуючу ситуацію в силу свого життєвого досвіду, попередніх неусвідомлених історій, фізичного та психоемоційного стану, в якому перебувала в момент проживання психотравмуючої ситуації та у ситуації ретравматизації. Важливо зауважити, що жодна реакція не буде «неправильною» чи неприйнятною якраз у силу індивідуальних варіацій проживання втрат та травмуючих ситуацій.

У нашій практиці ми виявили, що не всі травматичні події чи переживання легко розпізнавалися клієнтами, особливо якщо вони не були очевидними і не мали драматичного забарвлення. Для психотерапевтичної роботи виявлялося важливим, передусім, розуміти значущість попереднього травматичного досвіду людини. Тому ми пропонували опитувальник, який допомагав згадати деякі ситуації, які можливо переживалися людиною, однак не сприймалися нею як травматичні. Також, людина могла розширити список запропонованих ситуацій чи подій. Саме це допомагало їй зрозуміти, що деякі події могли спричинити травматизацію у її житті, навіть, якщо вона не думала про них так раніше. Обговорення таких ситуацій давало можливість клієнту усвідомити, наскільки його особиста історія може впливати на теперішнє життя. Таке розуміння допомагало повернути людині рівновагу, щоб її травматичне минуле чи певні втрати і травми у житті інших близьких або ж знайомих людей не визначали і не впливали на її теперішнє чи майбутнє життя.

Б. Колодзін звертає увагу, що нагадування людини, яка пережила певні травматичні події, собі про те, що її реакція на ситуацію є природньою, допомагає їй кожного разу усвідомлювати такий емоційний прояв. І саме те, що людина навчається вчасно розпізнавати такі прояви, допомагає їй керувати своїм станом, усвідомлюючи і розуміючи, чи виправданий страх, гнів або ж будь-який інший емоційний прояв, пов'язаний з актуальною ситуацією чи це прояв минулого. У такій ситуації немає потреби для людини бути схожою на когось, вона може залишатися самою собою, зі своїми знаннями і навичками, тобто зі своїм досвідом, який неможливо у неї забрати [3].

Йдеться про активну позицію, яку займає особистість по відношенню до свого життя. Не реакції чи емоційні впливи керують людиною, а вона сама справляється зі своїм станом. Немає потреби викреслювати зі своєї пам'яті чи зі свого життя набутий досвід. Адже все, чого людина навчилася чи зуміла зробити (певним чином справитися)

в травматичній ситуації – це її здобуток і цей досвід може їй ще знадобитися, особливо, якщо він усвідомлений і пропрацьований на різних рівнях – психоемоційному, поведінковому, смисловому, а також і духовному.

У процесі динаміки психотерапевтичної роботи зміщуються акценти в розумінні та набутті клієнтом нових форм і методів самоконтролю. Особистість не намагається весь час контролювати (утримувати) свої хворобливі емоції та пережиту історію, щоби вона не проявилася в сьогоднішній, а навпаки – дозволивши пережитій історії з'явитися в осмисленій історії, отримує можливість контролювати процес власного життя і справлятися з його викликами.

«Психотерапевтичне зцілення» і полягає в тому, щоб клієнт побачив та усвідомив зміни у власній особистості та скористався цими змінами з метою власного розвитку й позитивної спрямованості подальшої життєвої ситуації, а не намагався їх уникати чи витіснити із свідомості. Зцілення – це творче відкриття нових можливостей і перспектив, віднайдення нових сенсів і орієнтирів для життя «тут і тепер», в реальному сьогоднішньому, а не у вчорашньому минулому чи примарному майбутньому.

Якщо незагоєні душевні рани не дають доступу до минулого, то зменшується діапазон і реальних можливостей сьогоднішнього. Б. Колдзін порівнює таку ситуацію в психічній реальності людини з телевізором, який має 20 каналів, але з них працює лише три, а налаштування на інші неможливі через значну кількість шумів на екрані. Для цілісної особистості важливо сприймати інформацію про себе безперешкодно з усіх каналів. Такі ж перешкоди для сприйняття себе людині створює здебільшого страх. Та власне можливість долати страх сприйняття, усвідомлення і проживання травмуючої ситуації й, відповідно, відкривати нові канали для сприйняття різних проявів життя, дадуть можливість віднайти нові способи вирішення проблем, які виникають у сьогоднішній травмованій особистості. Це надає більшої свободи дій, укріплює внутрішній спокій і, не обов'язково пов'язано з соціальною адаптацією [3].

Травмована людина багато емоційних, душевних сил і власного ресурсу витрачає на те, щоб виправити ситуацію, змінити її в минулому. Проте, це неможливо і усвідомлення такої неможливості, внаслідок психотерапевтичної роботи, дає шанс на інший розвиток самої ситуації в осмисленні клієнта. Відповідно, розуміння цього дає можливість пропрацювати цю травматичну історію і залишити її в минулому. Парадокс зцілення полягає саме в тому, що людина змінює своє минуле, але в сьогоднішній: «історизує» і надає самій травмі місце в минулому житті; приймає себе вразливою і зміненою; розуміючи себе і те, що з нею відбулося, не намагається себе знову зробити колишньою, а має змогу зробити щось по-іншому з урахуванням свого нового досвіду.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отримані емпіричні результати і проведений аналіз дозволяють прийти до висновку, що людина на своєму життєвому шляху має різний досвід переживання емоційних травм та пов'язаних з ними втрат – фізичних, особистісних, психологічних, соціальних, духовних, а також – власний досвід їх подолання. При цьому, найбільша цінність для зцілення – це здатність по новому осмислити свої втрати і оцінити свої здобутки, завдяки цим втратам. Важливо не знецінити свій досвід і себе в цьому травматичному досвіді, а оцінити і цінувати те, що отримав завдяки такому досвіду. Завдяки цьому в особистості з'являється «після-травматичне психологічне зростання», у процесі якого змінюється її ставлення до себе, до інших, переглядаються життєві цінності, знаходяться нові сенси для існування.

Тому наші подальші дослідження будуть стосуватися більш глибокого і ґрунтовного вивчення проблеми взаємозв'язку між втратами, їх емоційним проживанням та позитивним асимілюванням у контексті подальшого індивідуально-особистісного розвитку.

Список використаних джерел

1. Волкан Вамик, Зинтл Э. Жизнь после утраты: Психология горевания / ред. К. В. Ягнюк; пер с англ. К. В. Куркина. Москва: «Когито-Центр», 2007. 160 с. (современная психотерапия).
2. Джонс Э. Военный шок и теория Фрейда о неврозах. К психоанализу военных неврозов: Сборник статей [текст] / З. Фрейд, Ш. Ференци, К. Абрахам, Э. Зиммель, Э. Джонс; пер. с англ. и нем. Ижевск: ERGO, 2012. С.73-95.
3. Колодзин Б. Как жить после психической травмы. URL: http://modernlib.net/books/bendzhamin_kolodzin/ (дата звернення: 17.03.2018).
4. К психоанализу военных неврозов: Сборник статей [текст] / З. Фрейд, Ш. Ференци, К. Абрахам, Э. Джонс; пер. с англ. и нем. Ижевск: ERGO, 2012. 104 с.
5. Трубицына Л. В. Процесс травмы. Москва: Смысл; ЧеРо, 2005. 218 с.
6. Фрейд З. Торможение, симптом и тревога. *Истерия и страх*; пер. с нем. А. М. Боковиков. Москва: ООО «Фирма STD», 2006. С. 227-308.
7. Caruth Cathy. Trauma and Experience Introduction. *Trauma: Explorations in Memory*. Baltimore; London: The Johns Hopkins University Press, 1995. URL: https://warwick.ac.uk/fac/arts/english/currentstudents/undergraduate/modules/fulllist/special/en304/2012-13/caruth_recapturing_the_past.pdf
8. Caruth Cathy. Unclaimed Experience: Trauma, Narrative, and History. Baltimore; London: The Johns Hopkins University Press, 1996. URL: <https://joacamillopenna.files.wordpress.com/2015/03/caruth-unclaimed-experience.pdf>
9. Crossley M. L. Introducing narrative psychology. Self, trauma and the construction of meaning. Philadelphia: Open university press, 2000. URL: http://eprints.hud.ac.uk/id/eprint/5127/2/Chapter_1_Michelle_Crossley.pdf
10. Eyerman Ron. Cultural Trauma: Emotion and Narration / ed. C. Alexander Jeffrey, N. Jacobs Ronald, and Philip Smith. - *The Oxford Handbook of Cultural Sociology*, 2017. URL: <https://www.oxfordhandbooks.com/view/10.1093/oxfordhb/9780195377767.001.0001/oxfordhb-9780195377767-e-21> (дата звернення: 10.05.2019).

References transliterated

1. Volkan Vamik, E. Zintl Zhizn' posle utraty: Psihologiya gorevaniya / red. K.V. YAgnjuk; per. s angl. K.V. Kurkina. Moskva: «Kogito-Centr», 2007. 160 s. (sovremennaya psihoterapiya).
2. Dzhons E. Voennyj shok i teoriya Frejda o nevrozah. K psihoanalizu voennyh nevrozov: Sbornik statej [tekst] / Z. Frejd, SH. Ferenci, K. Abraham, E. Dzhons; per. s angl. i nem. Izhevsk: ERGO, 2012. S.73-95.
3. Kolodzin B. Kak zhit' posle psihicheskoi travmy. URL: http://modernlib.net/books/bendzhamin_kolodzin/ (data zvernennya: 17.03.2018).
4. K psihoanalizu voennyh nevrozov: Sbornik statej [tekst] / Z. Frejd, SH. Ferenci, K. Abraham, E. Dzhons; per. s angl. i nem. Izhevsk: ERGO, 2012. 104 s.
5. Trubicyna L.V. Process travmy. Moskva: Smysl; CHeRo, 2005. 218 s.
6. Frejd Z. Tormozhenie, simptom i trevoga. Isteriya i strah; per. s nem. A. M. Bokovikov. Moskva: ООО «Firma STD», 2006. S. 227–308.
7. Caruth Cathy. Trauma and Experience Introduction. *Trauma: Explorations in Memory*. Baltimore; London: The Johns Hopkins University Press, 1995. URL:

[https://warwick.ac.uk/fac/arts/english/currentstudents/undergraduate/modules/fulllist/special/en304/2012-13/caruth recapturing the past.pdf](https://warwick.ac.uk/fac/arts/english/currentstudents/undergraduate/modules/fulllist/special/en304/2012-13/caruth%20recapturing%20the%20past.pdf)

8. Caruth Cathy. Unclaimed Experience: Trauma, Narrative, and History. Baltimore; London: The Johns Hopkins University Press, 1996. URL: <https://joaocamillopenna.files.wordpress.com/2015/03/caruth-unclaimed-experience.pdf>
9. Crossley M. L. Introducing narrative psychology. Self, trauma and the construction of meaning. Philadelphia: Open university press, 2000. URL: [http://eprints.hud.ac.uk/id/eprint/5127/2/Chapter 1 Michelle Crossley.pdf](http://eprints.hud.ac.uk/id/eprint/5127/2/Chapter%201%20Michelle%20Crossley.pdf)
10. Eyerman Ron. Cultural Trauma: Emotion and Narration / ed. C. Alexander Jeffrey, N. Jacobs Ronald, and Philip Smith. - *The Oxford Handbook of Cultural Sociology*, 2017. URL: <https://www.oxfordhandbooks.com/view/10.1093/oxfordhb/9780195377767.001.0001/oxfordhb-9780195377767-e-21> (data zvernennya: 10.05.2019).

Ulko N. M. Influence of life losses, on change of value meanings of psycho-traumatic personality. The article is devoted to the analysis of the impact of the traumatic experience on the subsequent life of the person, in particular, its value and semantic sphere. There is conducted a theoretical and empirical analysis of the losses that a person suffers as a result of living an emotionally traumatic situation. As shown by sections of empirical research, the first place is the loss, which is about deadly danger and feelings of helplessness. Also, presented the position on positive assimilation of emotional trauma in the context of further individual-personal development.

Traumatic experiences, as shown by the experience of psychotherapeutic work with displaced persons and participants of the Anti-Terrorist Operation, especially those related to the object of traumatization, activated, as a rule, other displaced traumas and losses and actualized unconsciousness old incomprehensible and not comprehended mental (emotional) trauma. It is obvious that in psychotherapeutic work, it is important to correlate existing experiences and previous, more ancient, connected with different life losses. We were able to track, that as soon as the opportunity to refer to the history of the person and to identify in it the connection with the past unprocessed and unspecified trauma- the processing of emotional traumas and losses became possible.

The person in his life path has a different experience of emotional traumas and related losses - physical, personal, psychological, social, spiritual, as well as his own experience of overcoming them. As a result, the personality has an "after-traumatic psychological growth", in the process of changing her attitude to himself, to others, to revise vital values, to find new meanings for existence.

Therefore, our further research will address a more in-depth and thorough examination of the problem of the relationship between losses, their emotional living, and positive assimilation in the context of a new meaning-building of further individual and personal development.

Key words: loss, psycho-trauma, traumatic situation, emotional trauma, psycho-traumatic personality, "post-traumatic psychological growth".