

На правах рукописи



**ТРУБИЦЫНА Людмила Валентиновна**

**ПЕРЕЖИВАНИЕ ТРАВМИРУЮЩЕГО СОБЫТИЯ КАК ПРОБЛЕМА  
ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ**

Специальность 19.00.01 – общая психология, психология личности, история  
психологии

Автореферат  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук

Москва - 2005

Работа выполнена на кафедре психологии личности факультета психологии  
МГУ им. М. В. Ломоносова

**Научный руководитель –**

доктор психологических наук, профессор,  
член-корреспондент РАО Асмолов А. Г.

**Официальные оппоненты:**

доктор психологических наук,  
профессор Леонтьев Д. А.  
кандидат психологических наук,  
доцент Ениколопов С. Н.

**Ведущая организация –** Московский городской психолого-педагогический  
университет

Защита состоится 11 декабря 2005г. в 13 часов на заседании  
диссертационного совета Д 501.001.14 факультета психологии МГУ им.  
М.В.Ломоносова по адресу: 103009, Москва, ул. Моховая, дом 8, корпус 5,  
аудитория 310.

С диссертацией можно ознакомиться в Научной библиотеке МГУ им.  
М.В.Ломоносова.

Автореферат разослан 22 августа 2005 г.

Ученый секретарь

диссертационного совета,  
кандидат психологических наук



(Магомед-Эминов М. Ш.)

2006-4  
15160

2179616

3

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

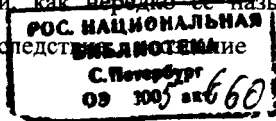
**Актуальность.** В последние годы в мире все более очевидной становится тенденция повышения внимания к экстремальным событиям, происходящим на планете, поведению людей в экстремальных ситуациях и помощи людям, в этих ситуациях пострадавшим. Такое внимание, с одной стороны, определяется глобализацией, постоянно углубляющимся, расширяющимся и ускоряющимся планетарным объединением человечества и сопутствующими ему конфликтами, а, с другой стороны, ростом планетарного сознания людей и их ответственности за судьбы других людей и народов.

В этой ситуации естественно, что психологическая наука становится одной из основных опор в исследовании и разрешении проблем, связанных с экстремальными ситуациями (см., например, В. П. Вахов, 1997; М. Ш. Магомед-Эминов, 1998; Ю. А. Александровский и др., 2000; Л. И. Анцыферова, 2001; Г. У. Солдатова, 1998; Е. Т. Соколова, 2002; Дейтс, 1999; Д. Калшед, 2001; Р. Прайс, 2001; С. Figley, 1986; К. Erikson, 1994; В. А. van der Kolk, 1987).

Изучение последствий техногенных и экологических катастроф, военных и политических конфликтов позволило увидеть, насколько часто человек, ставший жертвой экстремальной ситуации оказывается один на один с бедой, лишенный необходимой помощи и поддержки.

Особую значимость эти проблемы приобрели в России, точнее, в постсоветском пространстве. Распад СССР, тяжелейший экономический и политический кризис вызвали к жизни громадное количество ситуаций, травмирующих и разрушающих людей как физически, так и психологически (М. М. Решетников и др., 1991; С.Г. Сукиасян, 1993; Н. Н. Пуховский, 2000; И. М. Харисова, Р. Г. Валинуров, 1997; Н. К. Беликова, 2002; Р. Перес Ловелле, 2001; Н. В. Тарабрина, 2001; Г. У. Солдатова, П. А. Черкасов, Л. А. Шейгерова, 2000).

Вышесказанное и сделало исключительно актуальными исследования проблемы психической (или психологической, как нередко ее называют в научной литературе) травмы и, как следствие, деятельности службы



психологической помощи перенесшим ее людям. При рассмотрении психической травмы встает вопрос о структуре и динамике ее переживания субъектом. Именно поэтому нам необходимо обратиться к категории переживания в отечественной психологии (Л. С. Выготский, 1984; С. Л. Рубинштейн, 2000; Ф. Е. Василюк, 1984; Ф. В. Бассин, 1973; А. Н. Леонтьев, 1983). Отметим, что в русле деятельностного подхода категория переживания оказывается мало разработанной. На наш взгляд, это происходит потому, что этими авторами (за исключением Л. С. Выготского) слабо акцентируется или теряется определяющее свойство переживания – переживание всегда является переживанием события (то есть происшествия, случая). Под **событием** мы понимаем некоторые движения (взаимодействия), ограниченные некоторыми пространственными и временными рамками (Р. Неванлинна, 1966). А под **переживанием события** – «внутреннее отношение ... человека к тому или иному моменту действительности. Всякое переживание есть всегда переживание чего-нибудь».<sup>1</sup> При таком рассмотрении понятие переживания дополняет концептуальный аппарат деятельностного подхода, приближая к психологической практике. В связи с этим особо эффективным становится разработка представлений, способствующих синтезу теоретического понимания природы психологической травмы с практическим опытом психологической помощи жертвам травмирующих событий.

Осуществляемая в течение пятнадцати лет попытка конкретно-научной разработки такого синтеза в области исследований психологической травмы позволяет автору – и в этом одна из основных задач предложенной работы – представить переживание травмы субъектом не как набор отдельных патологических последствий травмы (ПТСР, депрессии, фобий, психопатизации и т. д.), а как единый психологический процесс переживания травмирующего события, обладающего вполне определенной фазовой динамикой. Такой подход, в свою очередь, позволяет представить переживание психической травмы не как что-то из ряда вон выходящее, а как нормальный

<sup>1</sup> Л. С. Выготский. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 4. Детская психология. – М.: Педагогика, 1984. – 432 с. – 382\*

элемент психологического развития человека. Мы не ставим себе здесь задачу пытаться давать четкие дефиниции «патологии» и «нормы» (см. Б. В. Зейгарник, Б. С. Братусь, 1980). Используя понятие «нормальный» мы подразумеваем, во-первых, что психическая травма и ее переживание встречаются в жизни практически каждого человека, и, во-вторых, в большинстве случаев исход переживания ведет к интеграции события в психический опыт человека без искажения его развития и без формирования различных патологических синдромов. Как нельзя человеку прожить жизнь без ушибов и ран, так нельзя прожить ее и без психологических травм.

Кроме того, очевидно существенным является и осмысление способов психологической помощи и техник восстановления травмированной личности.

Все вышесказанное и определяет актуальность историко-аналитического исследования психической травмы, которое позволяет обогатить знания о психологии человека, особенно в области психологии личности.

На сегодняшний день существует большое количество разрозненных исследований, посвященных отдельным последствиям отдельных видов психической травмы (И. В. Доровских, 1998; А. В. Карницкий, В. С. Рожко, 2000; С. В. Литвинцев и др., 1998; М. Ш. Магомед-Эминов; М. К. Мурен-Симеони, 1993; , А. Л. Пушкарев и др, 2000; Е. В. Снедков и др., 1998; R. A. Ascierno et al., 1996; M. Basson et al., 1991: и др.). Настало время попытаться синтезировать разрозненные знания в представления о психологической травме как о целостном процессе со своими этапами и закономерностями. И в этом нам может помочь понимание психической травмы как одного из видов переживания событий. При этом переживание травматического события рассматривается как динамическая система, включающая в себя различные элементы и подсистемы (психофизиологических механизмов, эмоций, когнитивных процессов, установок) в их взаимодействии. При исследовании переживания психической травмы как процесса может быть особенно полезным изучение трансформации установок личности, включая весь комплекс действующих в данный момент времени установок разного уровня (А. Г. Асмолов, 1979, 2001, 2002).

**Объект исследования.** Люди, пережившие экстремальные события и ситуации.

**Предмет исследования.** Психическая травма как процесс переживания травматического события, рассматриваемый в онтологическом плане.

**Цель исследования.** В отличие от существующих работ, изучающих отдельные аспекты отдельных видов психической травмы, исследовать травму как целостный процесс переживания травмирующего события посредством проведения анализа системных динамических закономерностей этого процесса и отклонений в его протекании с исследованием места динамического комплекса разноуровневых установок в системе переживания травмы. Обосновать применение предложенного подхода к травме для определения конкретных задач и методов психологической помощи субъекту, переживающему травматическое событие.

**Гипотеза.** В современной психологии феноменологические проявления травмы, обнаруженные в различных исследованиях тех или иных последствий психологически травмирующих событий, являются отражением разных этапов единого процесса переживания травмирующего события. Переживание события является динамической системой, в которой можно выделить различные элементы и подсистемы (в том числе комплекс разноуровневых установок), но которая к ним не сводится. Переживание психической травмы следует рассматривать как процесс, обладающий своей фазовой динамикой и возможными отклонениями от его нормального протекания.

#### **Задачи исследования.**

1. Анализ истории и состояния проблемы психической травмы в отечественной и зарубежной психологической литературе.
2. Анализ существующих исследований последствий психической травмы и выделение фазовой динамики этих последствий.
3. Введение категории переживания события и определение места этой категории в контексте общепсихологической теории деятельности как процесса отношений между человеком и событием, в ходе которого определяется личностный смысл события в жизни человека.

4. Разработка представлений о психической травме как едином процессе переживания события.

5. Развитие представления о динамике разноуровневых установок личности как механизме переживания травмирующего события.

6. Определение факторов, влияющих на процесс переживания психической травмы.

7. Рассмотрение особенностей переживания психической травмы детьми.

8. Определение целей и методов психологической помощи людям, переживающим психическую травму, в зависимости от этапов и механизмов протекания процесса переживания травмы.

#### **Степень разработанности проблемы**

Первые обращения к феноменологии психической травмы встречаются в трудах психологов и психиатров в конце XIX – начале XX века (Ж. М. Шарко, Й. Брейер, З. Фрейд, Дж. М. Да Коста, Т. Льюис, Б. С. Оппенгеймер, Н. Н. Баженов, П. Б. Ганнушкин). Но регулярные исследования травмы в зарубежной психологии начались после второй мировой войны, и интерес к ним не угасает (К. Фигли, Л. Бейли, Д. Калшед, Э. Линдемманн, М. Мурен-Симеони, А. Браун, А. Фэрнхем, С. Бочнер, К. Эриксон, Р. Урсано, Б. Ван дер Колк и др.). В отечественной психологии бум исследований в области травмы начался после Афганистана и Чернобыля (Н. В. Тарабрина, Ю. А. Александровский, Е. М. Черепанова, Е. О. Лазебная, Е. В. Снедков, М. М. Решетников, С. Г. Сукиасян, С. В. Литвинцев, М. Ш. Магомед-Эминов и др.). Особую актуальность имеют вопросы оказания психологической помощи людям, пережившим психическую травму (В. Франкл, Дж. Митчел, Ф. Шапиро, Р. Перес Ловелле, Б. Дейтс, Л. Бергман, Т. Куин, Е. Т. Соколова и др.). Разные представления о переживании предложены в работах Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, Ф. В. Бассина, Ф. Е. Василюка.

**Теоретико-методологические основы исследования.** Теоретической базой исследования послужили концепция единиц психологического анализа Л. С. Выготского и общепсихологическая теория деятельности (А. Н. Леонтьев, А.

Г. Асмолов, Б. С. Братусь, Д. А. Леонтьев и др.), в русле которых разработано понятие переживания события, введено представление о травме как о процессе переживания события и определена роль изменения установок личности установок в этом процессе

Методологической основой исследования послужил системный подход (Л. фон Берталанфи, 1969; В. Н. Садовский, 1974; Э. Г. Юдин, 1978): психическая травма рассмотрена как целостная совокупность составляющих ее подсистем.

Кроме того, использованы такие комплексные методы исследования, как научный синтез представлений о разрозненных аспектах психической травмы и динамический подход к исследованию, который «предполагает выявление специфики тех моментов, которые характеризуют собственно динамику, движение самой деятельности и ее структурных образующих».<sup>1</sup> Соответственно, процесс развития травмы рассмотрен, начиная с событий, создающих травму, и особенностей травмируемой личности, до анализа отдаленных последствий пережитого и восстановления травмируемой личности с помощью психолога. Выделены рычаги, культурные психологические «орудия» (Л. С. Выготский), с помощью которых регулируется процесс развития психической травмы, и ресурсы, способствующие восстановлению травмированной личности.

**Новизна исследования.** Обоснован подход к исследованию психической травмы как целостного процесса со своими этапами, закономерностями и механизмами в отличие от традиционного изучения разрозненных последствий травмирующего события-стрессора.

В работе на основе введения понятия «событие» (как движение или взаимодействие, ограниченное некоторыми пространственно-временными рамками) предложена концепция *переживания* как *переживания события*.

<sup>1</sup> А. Г. Асмолов. По ту сторону сознания: методологические проблемы неклассической психологии. – М.: «Смысл», 2002. – 480 с. – с. 255.



Переживание травмы рассматривается как динамическая система с ее подсистемами: психофизиологической, когнитивной, эмоциональной, подсистемой установок и др.

На протяжении всей работы выявляется взаимодействие процесса переживания психической травмы с динамикой комплекса разноуровневых установок (смысловых, целевых, операциональных и их психофизиологических реализаторов).

Психическая травма рассматривается не как нечто исключительное, а как явление, встречающееся в жизни практически любого человека. При этом переживание психической травмы рассматривается как временное нарушение целостности и функционирования личности, вызванное внешним событием.

Анализируется нормальный процесс переживания психической травмы и возможные осложнения (отклонения) в его протекании. С учетом этапов и закономерностей процесса психической травмы формулируются цели и подбираются методы психологической помощи людям, перенесшим травму. При этом акцент в оказании психологической помощи смещается в зависимости от этапов и механизмов развития процесса травмы.

**Теоретическая значимость.** Предложенные в диссертации представления о переживании события могут послужить основой для теоретического осмысления закономерностей процессов переживания различных классов событий в жизни людей. Основные положения и выводы работы способствуют углубленному изучению природы травмы, этапов ее переживания, механизмов и факторов, влияющих на эффективность этого процесса. Особенности процесса переживания психической травмы как части жизни личности должны учитываться при разработке психологических теорий личности.

**Практическая значимость.** Основные положения диссертации используются в практической работе с людьми, пострадавшими в различных экстремальных ситуациях, в частности, в результате бытовой психологической травмы, от терактов, в военных конфликтах, технологических катастрофах, от природных катаклизмов; в подготовке специалистов по работе с

пострадавшими в различных чрезвычайных ситуациях; а также при разработке и преподавании курсов по психологической травме, психологии личности, психотерапии.

**Основные положения, выносимые на защиту.**

1. В качестве исходного пункта исследований психической травмы вводится понятие «**переживания события**».
2. Психическая травма рассматривается как единый процесс переживания травмирующего события, ведущий к изменению установок личности.
3. Переживание психической травмы может рассматриваться как динамическая система, что позволяет вычлнить ее основные подсистемы, важнейшей из которых является трансформирующийся комплекс разноразноуровневых установок.
4. Процесс переживания психической травмы проходит определенные этапы, которые зависят от времени пребывания в травмирующей ситуации (кратковременного события, длительного пребывания в травмирующей ситуации и являющейся одновременно кратковременной и бесконечной ситуации, связанной со смертью близкого), протекает под влиянием факторов биологического, психологического и социального характера, которые действуют до, во время и после травмирующего события, и реализуется с помощью психофизиологических и психологических механизмов.
5. В результате нормального процесса переживания психической травмы событие занимает свое место в прошлом, и личностью учитываются на всех уровнях те изменения, которые это событие оказало на настоящее и будущее (вплоть до переоценки ценностей и изменения иерархии мотивов). В некоторых случаях в процессе переживания травмы могут встречаться осложнения и отклонения от так понимаемого нормального протекания его.

6. Подход к психической травме как к процессу переживания события определяет цели и методы психологической помощи людям, зависящие от фазовой динамики протекания данного процесса.

**Апробация.** Материалы, изложенные в диссертации, явились основой для создания кабинета помощи людям, пережившим психологическую травму, который функционирует на базе Московского городского центра первичной профилактики химической зависимости при Наркологическом клиническом диспансере № 5 с 1997 года.

На основе разработок, представленных в диссертации, с 1997 года по настоящее время автором проводятся семинарские и тренинговые занятия в чечено-британском Центре миротворчества и общественного развития.

Данная работа легла в основу курса лекций по психологии травмы, который читается автором на кафедре практической психологии Московского института открытого образования с 2000 года.

Диссертация обсуждалась на заседании кафедры психологии личности факультета психологии МГУ им. М.В.Ломоносова.

По материалам диссертации опубликовано 10 печатных работ.

**Структура диссертации.** Диссертация состоит из введения, 3 глав, заключения и списка литературы. Объем основного текста диссертации - 169 машинописных страниц. Список литературы включает 173 названия, из них 70 на иностранных языках.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

Во **ВВЕДЕНИИ** обоснована актуальность проблемы, выделены объект и предмет исследования, определены его цель, гипотеза и основные задачи, раскрыты теоретико-методологические основы исследования, научная разработанность проблемы, научная новизна исследования, теоретическая и практическая значимость, представлены данные по апробации и сформулированы положения, выносимые на защиту.

Первая глава называется «**Понятие психической травмы в современной психологии**» и состоит из пяти параграфов. В первом параграфе «**Развитие представлений о психической травме в психологической науке**»

первой главы диссертации рассматривается становление интереса к феномену психической (психологической) травмы и развитие понятия психической травмы в психологической науке, начиная с середины XIX века. Дается краткий обзор таких понятий, как «болезненно чувствительное сердце», «травматический невроз», «военный невроз», «нейроциркуляторная астения», «снарядный шок», «сердце солдата, или синдром напряжения», «невроз военного времени», «стресс боев и сражений» и др. (J. M. Da Costa, T. Lewis, B. S. Oppenheimer, A. Kardiner, R. Grinker, J. R. Spiegel и др.), а также описанных отечественными врачами в начале XX века «аффектов ужаса», «нажитой психической инвалидности» целого типа «рано стареющих в мозговом отношении» людей, «невропсихического травматизма» (Н. Н. Баженов, П. Б. Ганнушкин, Л. Я. Брусиловский, Н. П. Брухановский, Т. Е. Сегалов). Изучено становление понятия психической травмы, начиная от З. Фрейда, рассматривавшего ее как «остатки» аффективных переживаний, до вошедшего ныне в американскую и международную классификации болезней понятия посттравматического стрессового расстройства и других реакций на тяжелый стресс. Показано, что о психической травме говорится при наличии травмирующего **события**, вызывающего тяжелые **переживания** и ведущего к развитию определенных **симптомов**. При этом станет ли потенциально травмирующее событие реально травматичным зависит от его субъективного восприятия. Событие может становиться травмирующим и спустя какое-то время в результате отсроченного осознания происшедшего (**травма осознания**), что может выступать в виде **травм понимания, оценки и воображения**. Такая растянутость во времени уже показывает необходимость отношения к психической травме как процессу и рассмотрения его в динамике. Исследование психической травмы должно быть исследованием процесса от момента события и до момента нормализации состояния и интеграции пережитого в виде части воспоминаний или через развитие болезненных симптомов до определенных изменений на личностном уровне. Такой процесс может быть назван **процессом переживания психологически травмирующего события**.

В связи с пониманием психической травмы как процесса переживания травмирующего события во втором параграфе **«Переживание события как психологическая категория»** мы обращаемся к категории переживания в отечественной психологии. На основании анализа понятия переживания в работах отечественных психологов (С. Л. Рубинштейна, Ф. В. Бассина, А. Н. Леонтьева, Ф. Е. Василюка) показано, что происходило практически отождествление понятия переживания с другими психологическими категориями и тем самым делалось по сути ненужным введение переживания как самостоятельной категории. При этом терялось определяющее свойство переживания – то, что **переживание всегда является переживанием события** (в том смысле, в котором событие понимается в обыденной жизни и в других науках – как чего-то происшедшего). **Под событием мы можем понимать некоторые движения (взаимодействия), ограниченные некоторыми пространственными и временными рамками.** На наш взгляд, важно говорить о событийной организации человеческого мира. Мы говорим «человеческого», потому что события, являясь объективной реальностью, являются при этом событиями, вычленяемыми людьми. При рассмотрении жизни человека как событийно организованной, мы можем вернуть в психологию категорию переживания в том смысле, в котором предлагал рассматривать его Л. С. Выготский – как единицы личности и среды. «Переживание надо понимать как внутреннее отношение ребенка как человека к тому или иному моменту действительности. Всякое переживание есть всегда переживание чего-нибудь. ...Но всякое переживание есть мое переживание». (Л. С. Выготский, 1984, с. 382). Понятие переживания не противоречит деятельностному подходу в психологии, а дополняет его, приближая к психологической практике, где мы постоянно имеем дело именно с переживаниями людьми тех или иных событий. При этом если смысл понимается как «отношение между субъектом и объектом или явлением действительности, которое определяется местом объекта (явления) в жизни субъекта» (Д. А. Леонтьев, 1999, с. 114), то **переживание – это процесс взаимоотношений между человеком и событием, в ходе которого**

**выявляется (подчеркнем, не формируется, а именно выявляется) место события в жизни человека.** В результате переживания событие занимает свое место в прошлом, а те изменения, которые это событие внесло в настоящее и будущее, учитываются на всех уровнях. Переживание события оказывается «на пересечении» реального объективного события и всей совокупности деятельностей человека, его личности в данный момент времени.

Переживание события является системной единицей, в которую в качестве элементов и подсистем входят процесс когнитивной переработки события, эмоции, комплекс психофизиологических процессов и механизмов, а также действующие в данный промежуток времени установки. Именно комплекс актуализирующихся в данный период времени установок может быть той подсистемой в системе переживания, рассмотрение которой поможет нам лучше понять динамику переживания как процесса определения места события в жизни личности. При этом, в соответствии с определением А. Г. Асмолова, приведенным в психологическом словаре, под установкой понимается «готовность, предрасположенность субъекта, возникающая при предвосхищении им появления определенного объекта и обеспечивающая устойчивый целенаправленный характер протекания деятельности по отношению к данному объекту».<sup>1</sup>

При таком понимании переживания психическая травма может быть определена как **переживание потенциально травмирующего события, временно нарушающее целостность и функции психики человека.**

Анализ системы переживания травмирующего события мы начинаем с рассмотрения часто оказывающихся травматичными событий в третьем параграфе - **«Виды травмирующих событий»**. Показано, что практически невозможно дать всеобъемлющий перечень травмирующих событий, так как при определенных условиях почти любое событие может восприниматься как таковое. Традиционно выделяют такие типы событий, как военных действия, террористические акты, техногенные и экологические катастрофы и более локальные события «повседневной» жизни (пожары, несчастные случаи, акты

<sup>1</sup> Психология Словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского – М. Политиздат, 1990 – с. 419

насилия и т. д.), вплоть до «бытовых» (болезнь, смерть близких, драка и т. п.). Условно по масштабам можно выделить массовые, групповые и индивидуальные события. По роли людей в них события можно подразделить на природные, вызванные людьми без намерения причинить вред и осуществленные людьми с особым намерением причинить вред. Можно говорить о ятрогенных и неятрогенных событиях. Разбираются случаи первичного и вторичного травматизма. Для рассмотрения процесса переживания травмы особенно важной характеристикой является длительность события, на основании которой можно выделить кратковременные травмирующие события, повторяющиеся и длительные, особым случаем является смерть близких, событие, которое является кратковременным (сама смерть) и очень длительным (отсутствие умершего) одновременно.

В четвертом параграфе **«Последствия травмирующих событий»** рассматриваются описанные в литературе последствия травмирующих событий, причем эти последствия структурируются по времени их появления. Выделяются ближайшие и отдаленные последствия травмирующего события, причем среди отдаленных последствий выделяются нервно-психологические и психологические нарушения и изменения (включая ПТСР); социальная дезадаптация и проблемы реадaptации или адаптации к новой ситуации; последствия для окружающих. Такое структурирование во времени традиционно описываемых в литературе отдельных последствий травмирующего события позволяет увидеть, что они являются не разрозненными самостоятельными нарушениями и изменениями, а разворачивающимися во времени проявлениями единого процесса – переживания травмирующего события.

В пятом параграфе **«Особенности процесса переживания психической травмы у детей»** показана специфика протекания процесса переживания психической травмы у детей разных возрастов. Подчеркивается важность учета таких характеристик возрастного периода, как социальная ситуация развития, ведущий тип деятельности и основные новообразования (Л. С. Выготский, Д. Б. Эльконин), для понимания особенностей переживания травмы в разных

возрастах, начиная с того, что может оказаться травмирующим событием, до нарушений, которые оно может вызывать, и необходимости нормализации ситуации и возможности осуществления ведущей для данного возраста деятельности для реабилитации ребенка.

Во второй главе, озаглавленной «Динамика психической травмы», разрабатывается концепция психической травмы как процесса переживания события и показывается роль в протекании переживания процесса изменения установок личности.

В первом параграфе «Этапы переживания психической травмы» выявляется зависимость процесса переживания травмы от длительности травмирующего события. Анализируются этапы процесса в случае кратковременного события, длительного пребывания в травмирующей ситуации и травмирующего события, связанного со смертью близких, и роль установок в этом процессе. В процессе переживания кратковременного травмирующего события выделяется три периода – острый, подострый и хронический, а также указывается на наличие в ряде случаев нулевого периода – периода ожидания, или предвоздействия. Период ожидания главным образом характеризуется действием уже зафиксировавшихся у человека сенсорных установок на восприятие и ожидание опасности, что может приводить к готовности воспринимать событие как травмирующее и к развитию «травмы воображения». В остром периоде выделяются традиционно (Ю. А. Александровский, М. М. Решетников и др.) стадии витальных реакций, острого психоэмоционального шока, психофизиологической демобилизации, разрешения и восстановления. Показано, как актуализируются установки, направленные на выживание, хотя первоначально еще могут проявляться смысловые установки, поддерживающие предыдущую деятельность, затем с уходом опасности еще продолжают действовать установки, отвечающие мотиву выживания и обстоятельствам события, которые уже изменились, постепенно же к концу этого периода при нормальном протекании процесса человек возвращается к нормальной деятельности. В ряде случаев же изменения установок не происходит и продолжают действовать и смысловые, и



операциональные установки, обеспечивавшие активность во время травмирующего события. В таком случае восстановления не происходит, а в развитии переживания травмы появляются следующие периоды – подострый и хронический. Действует комплекс установок, искажающих восприятие реальности и адекватный уже не объективным, а субъективно переживаемым событиям.

При рассмотрении процесса развития переживания травмы при длительном пребывании в травмирующей ситуации кажется закономерным выделить начальный период, или период попадания в травмирующую ситуацию, когда развитие переживания идет так же, как в первом случае. Но затем наступает не восстановление, а период пребывания, или адаптации. И здесь часто адаптация оказывается лучше (то есть выживание возможно), если практически вся деятельность человека направляется несколькими фиксированными установками, соответствующими условиям жизни в этой ситуации. Третий период – период восстановления. И тогда снова, как и на первом этапе, именно медленное изменение установок может определять скорость восстановления. Причем на третьем этапе часто должно еще завершиться переживание тех травмирующих событий, с которыми человек сталкивался на втором этапе, но которые не были и не могли быть пережиты в тот период.

В процессе переживания горя выделяются этапы шока (со стадиями, близким первым стадиям кратковременного травмирующего события), отрицания, страдания и дезорганизации, остаточных толчков и реорганизации, одиночества и принятия возможности жить по-новому, завершения. В процессе переживания горя особую роль играет утрата значительной части мотивации почти всех видов деятельности с утратой самого близкого человека. Поэтому особенности протекания периодов переживания горя во многом определяются тем, что вначале еще продолжают действовать (уже неадекватно) старые смысловые установки, которые затем должны исчезнуть, а их место занять новые, начинающие возникать на четвертом-пятом этапах. В силу этого на ранних этапах горя для жизни человека особенно важную роль играют

установки более низкого уровня, обеспечивая постепенное возвращение человека к жизни через рутину. Осложняет протекание переживания горя и ригидное действие целевых установок, что связано с большим количеством незаконченных действий, планов, связанных с умершим.

Во втором параграфе **«Механизмы переживания психической травмы»** рассматриваются некоторые существующие психологические модели механизмов психической травмы (в психодинамическом, в когнитивно-бихевиоральном и в многофакторных подходах), подробно разбираются психофизиологические и биохимические механизмы переживания травмы и делается попытка сформулировать в первом приближении механизмы травмы, понимаемой как процесс переживания события.

В третьем параграфе **«Факторы, влияющие на переживание психической травмы»** в соответствии с пониманием переживания травмы как **психобиосоциального процесса** выделяются биологические, психологические и социальные факторы, влияющие на процесс переживания травмы, причем показана роль разных факторов действующих до, во время и после события. Среди факторов, действующих до события, важны индивидуальные психофизиологические особенности, отягощенность психической патологией, склонность к асоциальному поведению, уровень тревожности, акцентуации характера, уровень личностной зрелости, локус контроля, психологическая устойчивость, интеллектуальное развитие и образовательный уровень, мировоззрение, предшествующий травматический опыт, прохождение превентивной подготовки, социальный и экономический статус, возраст, пол, размеры социальной сети. Среди факторов, действующих во время события, отметим такие характеристики самого стрессора, как длительность, интенсивность, внезапность, угроза близким, отчасти – тип события. Более важным, чем тип стрессора, является субъективное восприятие ситуации и поведение человека во время события. Более благополучному переживанию способствуют активность человека (и физическая, и психическая), принятие на себя большего контроля, использование приемов ухода, диссоциации, смещения акцентов, воображаемого решения проблемы. Среди факторов,

действующих после травмирующего события, особое место занимает сеть социальной поддержки, в том числе семейной, посттравматические стрессоры (финансовые, социальные, связанные со здоровьем), возможность использовать полученный опыт, возможность получать психологическую или психиатрическую помощь, оценка события другими людьми, в значительной степени – средствами массовой информации, способность вспоминать о событии диссоциированно, как бы со стороны. Огромную роль играет субъективная интерпретация и поиск смысла жить дальше, ориентация не на прошлое, а на будущее.

Третья глава **«Психологическая помощь людям, переживающим психическую травму»** посвящена прикладным проблемам. В первом параграфе третьей главы **«Психологическая помощь на разных этапах переживания травмы»** рассматривается, какая помощь требуется и может быть эффективна на разных этапах переживания травмы с учетом возраста, типа события (кратковременное событие, длительное пребывание в травмирующей ситуации и смерть близких). Выделяются цели психологической помощи: 1) повышение эффективности действий человека во время и после события; 2) уменьшение неприятных и болезненных проявлений, вызванных травмирующим событием, скорейшее возвращение к нормальному «функционированию»; 3) профилактика нежелательного протекания процесса переживания травмы, ведущего к патологическим изменениям. Разбираются особенности, направленность и приемы психологической работы до события (отбор и профилактика), во время (возможность такой работы – скорее исключение, чем правило, поэтому здесь речь идет больше об учете психологических факторов, облегчающих переживание травмы, не столько в работе психологов, сколько в организации помощи пострадавшим) и после него – в острый период (дефьюзинг, дебрифинг, оказание поддержки и использование специальных психотерапевтических приемов) и на отдаленных этапах (подросток и хроническом).

Вслед за Р. Пересом-Ловелле утверждается, что в практической работе с людьми, пережившими травму, психолог не должен ограничиваться рамками

какого-то одного теоретического подхода, а может и должен быть эклектиком, исходя из проблем и потребностей клиента.

Во втором параграфе «**Методы помощи на отдаленных этапах переживания психической травмы**» описываются приемы и техники работы с людьми, переживающими психологическую травму, разработанные в разных психотерапевтических подходах (фармакотерапии, психодинамическом подходе, интегративной трансперсональной психотерапии, нейролингвистическом программировании, когнитивно-бихевиоральном подходе, арттерапии, психотерапии с помощью движения глаз, различных видах групповой работы и др.). Описываются некоторые разработанные и используемые нами специальные приемы, доказавшие свою эффективность в многолетней практической работе.

При рассмотрении вопроса оказания «помощи помогающим» затрагивается проблема «выгорания». Отмечается, что в значительной мере эта проблема является проблемой недостаточной специальной профессиональной подготовки тех, кто начинает работать в области психологической травмы. Знание природы и особенностей переживания психической травмы, владение приемами и методами психологической помощи при ее переживании и умение применять эти методы к самому себе, отношение к неудачам в работе не как к «провалу», а как к обратной связи, готовность учиться и умение отдыхать – вот те навыки, которые помогают справляться со «вторичной травматизацией».

**В ЗАКЛЮЧЕНИИ** подводятся общие итоги исследования.

В соответствии с поставленными целями и задачами в диссертации проведено исследование психической травмы как целостного процесса переживания травмирующего события посредством анализа системно-динамических закономерностей этого процесса и отклонений в его протекании.

В работе рассмотрена история подходов к психической травме в отечественной и зарубежной психологической литературе и дана оценка состояния существующих исследований последствий психологической травмы, в частности, структурирования этих последствий во времени.

Изучение психической травмы в диссертации базируется на вводимой в работе категории переживания события и определении места этой категории в контексте общепсихологической теории деятельности как процесса отношений между человеком и событием, в ходе которого определяется место события в жизни человека.

На основании этой концепции обосновывается представление о психологической травме как о едином процессе переживания травматического события. Показано, что психологическая травма может случаться в жизни практически любого человека. Она – часть нашей жизни, а не что-то исключительное. При этом психическая травма рассматривается не как «норма» («нормальная реакция на ненормальные обстоятельства») или «болезнь» (психическое расстройство, вызванное некоторой внутренней патологией), а именно как травма – временные нарушения целостности и функционирования, вызванные внешним событием. Многочисленные исследования различных последствий психологически травмирующих событий являются отражением разных аспектов одного процесса. Переживание психической травмы – это нормально протекающий процесс со своими закономерностями (этапами, действующими факторами), механизмами и возможными отклонениями от нормального протекания. То есть, говоря медицинским языком, это может быть нормально протекающий болезненный процесс, подобно процессу заживления ран, в котором в некоторых случаях могут встречаться осложнения (подобно воспалению ран).

Использование принципиальных оснований системного подхода (Л. фон Берталанфи, 1969; Э. Г. Юдин, 1978) для изучения процесса переживания психической травмы как системы позволило определить наиболее значимые элементы и подсистемы этой системы, в частности, когнитивную, эмоциональную, психофизиологическую и другие, важнейшей из которых является динамический комплекс разноуровневых установок.

Процесс переживания психической травмы проходит определенные этапы, которые зависят от продолжительности травмирующего события (кратковременного события, длительного пребывания в травмирующей

ситуации, травмы, связанной со смертью близкого), протекает под влиянием факторов биологического, психологического и социального характера, которые действуют до, во время и после травмирующего события, и реализуется с помощью психофизиологических и психологических механизмов.

Выявлен и проанализирован ряд механизмов, с помощью которых реализуется процесс переживания психической травмы: рассмотрены традиционные способы объяснения механизмов психической травмы в психодинамическом подходе, в когнитивно-бихевиоральных моделях, в многофакторных подходах и др.; исследованы психофизиологические и биохимические механизмы переживания психологической травмы; изучены механизмы протекания психической травмы в случаях одиночной кратковременной травмы, не связанной со смертью близких, механизмы протекания в случаях длительного пребывания в травмирующей ситуации, механизмы переживания травмы, связанной со смертью близких.

В результате изучения особенностей протекания процесса переживания психической травмы у детей сделан вывод о том, что основным методом вмешательства для восстановления психического здоровья травмированных детей является нормализация окружающей этих детей среды с предоставлением детям возможности вернуться к той деятельности, которая в их возрасте является ведущей.

На основании сформулированных представлений о психической травме как динамическом процессе переживания травмирующего события определены цели и методы психологической помощи людям, переживающим психологическую травму в зависимости от этапов, механизмов и закономерностей протекания процесса.

Проведенное исследование позволяет наметить перспективы дальнейшей работы в этом направлении.

В целом же результаты, полученные в диссертации, весьма значимы для углубления представлений о природе психической травмы, для выбора методов помощи пострадавшим; при разработке психологических теорий личности, включающих психологическую травму как нормальную часть жизни; в

подготовке специалистов по работе с пострадавшими в различных чрезвычайных ситуациях; а также при создании и преподавании курсов по психологической травме, психологии личности, психотерапии.

Основные публикации по теме диссертационного исследования:

1. Роль невербальной коммуникации в психологической коррекции личности // Личность. Общение. Групповые процессы. - М., 1991- с.с. 101-121.
2. Из опыта проведения психологического тренинга для подростков // Социальные проблемы сиротства. - М., 1992 – с.с. 117-120.
3. Методика проведения занятий с подростками по программе позитивной профилактики наркомании, алкоголизма и других видов асоциального поведения. - М., 1993. – 109 с.
4. Средства массовой информации и психологическая травма // Материалы Международной научно-практической конференции. "Журналистика в 2000 году: Реалии и прогнозы развития". - М.: МГУ, 2001 – 0,1 п.л.
5. Средства массовой информации и психологическая травма. // Проблемы медиapsихологии. - М.: МГУ, 2002 – с.с. 31-37.
6. Защита от СМИ // Материалы Международной научно-практической конференции. «Журналистика в 2002 году: СМИ и реалии нового века» - М.: МГУ, 2003 – 0,2 п.л.
7. Информационный век: Защита от СМИ // Проблемы медиapsихологии - 2. - М., 2003 – с.с. 59-67.
8. Роль средств массовой информации в развитии психологической травмы у телезрителей // Бюллетень «Телерадиовещание», №2, 2004. – 1,1 п. л.
9. От чего зависят последствия психологической травмы? // Материалы научно-практической конференции. Журналистика в 2004 году. СМИ в многополярном мире. – М.: МГУ, 2005 – с.с. 261-263.
10. Процесс травмы. – М.: «Смысл», 2005. - 10 п. л.





2

3

4

5



Принято к исполнению 01/08/2005  
Исполнено 04/08/2005

Заказ № 965  
Тираж: 100 экз

---

ООО «11-й ФОРМАТ» ИНН 7726330900  
Москва, Балаклавский пр-т, 20-2-93  
(095) 747-64-70  
[www.autoreferat.ru](http://www.autoreferat.ru)

**№ 16479**

РНБ Русский фонд

2006-4

15160