

УДК 159.2 + 616.89

А.В. Полетаева

## СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ ПЕРЕЖИВАНИЯ ТРАВМАТИЧЕСКОГО СОБЫТИЯ

Проблема переживания травматического опыта сегодня приобретает особую значимость не только в связи с ростом природных и антропогенных катастроф, «горячих точек» и террористических актов. С не менее тяжелыми ситуациями люди встречаются в разных сферах своего бытия и на всем протяжении жизненного пути<sup>1</sup>. Актуальность изучения данной проблемы обусловлена требованиями практики психологической помощи человеку, который в силу различных причин оказался подвержен воздействию травматических факторов. Перед специалистами стоит задача разработки программ психологической профилактики кризисных состояний и реабилитации лиц, столкнувшихся с травматическим событием. Для ее решения необходима разработка концепции переживания человеком травматических событий. Несмотря на растущий интерес к этому вопросу, психология до сих пор не располагает сформированной системой представлений относительно механизмов переживания травматического события.

В представлениях о переживании травматического события нашли отражение два основных направления научных исследований. Первое связано с изучением сущности феномена *психологической защиты* (З. Фрейд, В. Ф. Бассин, Р. М. Грановская и др.). От исследований психологических защит берут начало истоки современного изучения способов и форм преодоления, лежащих за пределами сознательного контроля индивида. Второе направление исследований переносит свое внимание на сознательный уровень функционирования психологических процессов, связанный с действием такого общего механизма, как *совладание*: Р. МакКре (R. McCrae), Р. Лазарус (R. Lazarus), С. Фолькман (S. Folkman). Значительное количество работ по переживанию травматического события в русле данного подхода было выполнено в контексте изучения проблемы *саморегуляции активности* (Б. В. Зейгарник, Е. С. Мазур и мн. др.).

Наиболее детальное рассмотрение и обоснование термин «переживание» применительно к процессу преодоления трудных ситуаций получил в концепции Ф. Е. Василюка, трактующего переживание как деятельность по преобразованию внутреннего мира субъекта [2]. Отталкиваясь от понимания В. Н. Мясищевым последовательности из-

менений психической деятельности как процесса, развивающегося на фоне общего функционального уровня – состояния [6], мы поставили своей задачей описать работу психологических механизмов переживания травматического опыта через обуславливающие их состояния. Поскольку переживание-деятельность направлено на изменение смысловых ориентиров активности человека, восстановление утраченной осмыслинности существования [2, с. 191], то и понять его психологические механизмы можно через актуальные смысловые состояния.

Описывая переживание травматического события как смену актуальных смысловых состояний целостной системы смыслов, мы далее будем придерживаться определения состояния в философской трактовке А. Л. Симанова, согласно которой состояние – это «категория, отражающая специфическую форму реализации бытия, фокусирующая момент устойчивости в изменении, развитии, движении <...> объектов в некоторый данный момент времени при определенных условиях» [5, с. 37]. Однако такой аспект исследования подразумевает рассмотрение переживания травматического опыта как нерасчлененного, недифференцируемого и потому «зафиксированного» образования. Описание переживания травматического события через категорию «состояние» не дает возможности понять общие закономерности смены актуальных смысловых состояний. Чтобы прояснить особенности переживания травматического опыта, необходимо совмещение двух планов исследования – процессуального и структурного. Исходя из всего вышесказанного, наша следующая задача заключается в структурном описании актуальных смысловых состояний, лежащих в основе функционирования психологических механизмов переживания травматического события.

На предыдущем этапе исследования было установлено, что отличительной особенностью психического состояния индивида, столкнувшегося с травматическими обстоятельствами, является неспособность к установлению временных связей и осмыслению событий разных временных модусов [7]. Поэтому наиболее приемлемой классификацией психических состояний нам представляется выделенная А. В. Серым классификация типов актуального смыслового состояния (ACC), базирующаяся на временных аспектах направленности вектора смысла [8]. Актуальное смысловое состояние, по мнению автора, представляет собой форму переживания совокупности актуализированных, гене-

<sup>1</sup> Работа выполнена при поддержке Министерства образования РФ, гранты А03-14-354; А04-1.4-330.

рализованных смыслов, размещенных во временной перспективе. Типы АСС отражают различную степень смысловой связанности элементов жизненного опыта, располагающихся в определенной последовательности в пространстве субъективной временной реальности индивида и воспринимаемых им с позиции настоящего.

### Методы исследования

На первом этапе исследования решалась задача определения АСС, обусловливающих действие психологических механизмов переживания травматического события. Для сбора информации о травматическом опыте испытуемых использовался опросник LEQ, разработанный в лаборатории ПТС ИП РАН научным коллективом под руководством Н. В. Тарабриной. Для оценки уровня симптоматики ПТС использовался гражданский вариант Миссисипской шкалы (МШ) для оценки посттравматических стрессовых реакций. Структура смысложизненных ориентаций личности изучалась с использованием теста СЖО Д. А. Леонтьева. В исследовании применялся вариант методики, модифицированный А. В. Серым и А. В. Юпитовым, позволяющий диагностировать АСС.

На втором этапе анализировались структурные и функциональные особенности психологических механизмов переживания тяжелого опыта. Индивидуальные особенности и психические состояния испытуемых изучались при помощи Сокращенного многофакторного опросника личности (СМОЛ). Для реконструкции индивидуальной системы смысловых противопоставлений и обобщений, лежащей в основе субъективного отношения к событию и к самому себе в континууме прошлое-настоящее-будущее, использовался репертуарный тест личностных конструктов (РЕП-тест). В качестве элементов предлагаемого ролевого списка для заполнения репертуарной решетки выступали образы «Я в прошлом», «Я в настоящем», «Я в будущем», а также представления об «идеале» и «антиидеале» совладания с травматическим опытом: «Человек, переживший травматическое событие и преодолевший его негативные последствия» и «Человек, переживший травматическое событие и не сумевший преодолеть его негативные последствия». Определялась степень устойчивости идентификации образа «Я» испытуемых в настоящем с образами «Я» в прошлом и будущем, а также степень идентификации образа «Я» в различных временных периодах с идеалом и антиидеалом преодоления травматического события. Для изучения структурных особенностей актуальных смысловых состояний личности исследуемых использовалась методика Ценностного спектра (ЦС) Д. А. Леонтьева.

### Испытуемые

Выборку составили учащиеся Кемеровского государственного университета. Для получения представления о переживании травматического события из общего числа опрошенных была

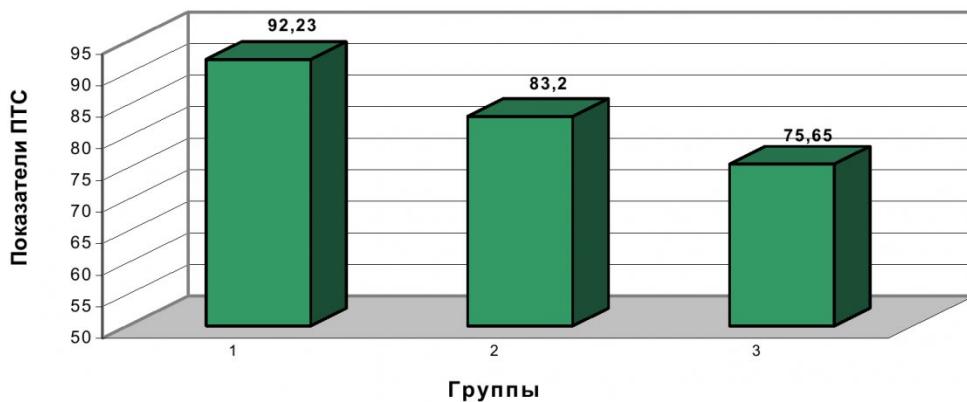
сформирована экспериментальная группа, в которую вошли лица, пережившие различные психотравмирующие обстоятельства (плохое обращение в детстве, сексуальное насилие, физическое насилие или угроза применения насилия, несчастный случай, смерть близкого человека и др.). Общий объем выборки – 75 человек, средний возраст испытуемых составил 21,3 года.

### Результаты исследования и их обсуждение

С целью изучить роль связанных событий различных временных модусов в переживании психологических последствий травматического события нами был проведен дисперсионный однофакторный анализ, где в качестве переменных, обуславливающих результативный признак, выступали типы АСС. В качестве результативного признака была выбрана Миссисипская шкала как показатель, отражающий наличие такого негативного психологического последствия травматического события, как посттравматический стресс (ПТС). Поскольку актуальные смысловые состояния, характеризующие условия действия фактора, демонстрируют различную степень осмысленности и целостности восприятия событий прошлого, настоящего и будущего, соответственно, типы АСС представляют степень градации действующего фактора.

В первую группу, выделенную на основании действия данного фактора, вошли лица, демонстрирующие низкие показатели осмысленности всех жизненных этапов (психологического прошлого, настоящего и будущего), что является показателем дискретности восприятия жизненного пути, утраты связей между жизненными событиями, «выпадения» отдельных событий из целостного контекста жизни. Вторую группу составили лица с тенденцией осознания и осмысливания полученного опыта, проявляющие попытки извлечения смысла из травматического события, однако жестко фиксированные на определенном временном периоде (прошлом, настоящем, будущем или на нескольких периодах), на что указывают низкие показатели осмысленности одного или нескольких модусов. Соответственно, третья группа включила исследуемых, которым свойственно целостное, осмысленное восприятие как происходящего в настоящий момент времени, так и случившегося в ближайшем и отдаленном прошлом, а также предполагаемого будущего.

В результате проведенного однофакторного анализа было выявлено, что различия в степени выраженности признаков ПТС между группами являются более значимыми, чем случайные различия внутри каждой группы (рис. 1), что показывает изменение результативного признака (ПТС) в зависимости от градации фактора (критерий  $F = 9,621$  при  $p = 0,0002$ ). Это указывает на обнаружение статистически достоверного влияния осмысленности переживаемого опыта и взаимосвязи между событиями разных временных этапов жизни на пережи-



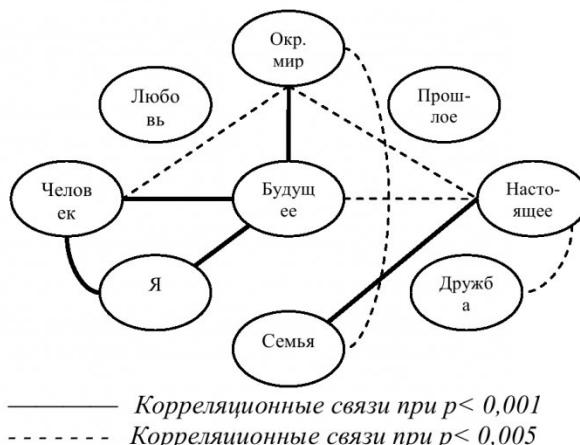
*Рис.1. Изменение показателей ПТС в зависимости от степени продуктивности АСС*

вание психологических последствий травматического события, причем количественный показатель выраженности посттравматического стресса монотонно меняется в зависимости от степени продуктивности смыслового состояния.

Поскольку структура есть в первую очередь некая цельность, представленная составляющими ее элементами, следующим этапом исследования было определение входящих в нее элементов и принципов связи между ними. С этой целью была использована методика Ценностного спектра (ЦС), где в качестве оцениваемых объектов выступили несколько категорий, выделенных нами по принципу их отнесения к наиболее общим смысловым образованиям, в большей степени подверженным влиянию травматических событий. К числу таких смысловых образований были отнесены представления: 1) об окружающем мире, закономерностях его устройства, функционирования и о своем месте в нем; 2) об окружающих людях; 3) о самом себе. В качестве оцениваемых объектов (понятий), отражающих различные аспекты данных смысловых образований, выступали: ОКРУЖАЮЩИЙ МИР, ЧЕЛОВЕК, Я, ДРУЖБА, ЛЮБОВЬ, СЕМЬЯ, ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ, БУДУЩЕЕ. На наш взгляд, выделенные объекты могут быть условно взяты с целью построения модели функционирования системы смыслов и связей между ведущими и периферическими смысловыми образованиями. Для изучения структуры смысловых состояний личности, переживающей травматическое событие, определения количественных и качественных характеристик связи между элементами системы использовался корреляционный анализ.

Рассмотрение корреляционных связей между объектами в выборках дало основание для выделения трех основных механизмов переживания травматического события. Первый механизм получил условное название **«разрыв смысловых связей»**. Испытуемых, демонстрирующих действие данного механизма переживания, отличает самое малое количество корреляционных связей между объектами (во всех группах было зафиксировано наличие только положительных корреляций) (рис. 2).

Особенностью функционирования механизма является нарушение связей между элементами смысловой сферы, разрушение ведущих смысловых образований, сегментарная организация системы личностных смыслов. Такие смысловые образования, как ЛЮБОВЬ, ПРОШЛОЕ и ДРУЖБА, носят статус автономных, обособленно функционирующих, невключенных в целостную систему. «Выпадение» категорий ДРУЖБА и ЛЮБОВЬ позволяет рассматривать данный феномен как своего рода блокировку ценностей метауровня при действии данного механизма. Кластерный анализ показал, что в субъективном пространстве ценностей смысловые образования, отражающие некоторые актуальные для человека жизненные сферы, значительно удалены друг от друга. Неэффективное функционирование механизма преодоления травматического события обусловливается таким расположением смысловых образований, при котором их элементы воспринимаются как имеющие мало общего, не схожие в субъективном восприятии индивида друг с другом и потому обнаруживающие затруднения в реальном жизненном воплощении. Функциональные характеристики данного механизма выражаются в пикообразном заострении профиля MMPI, свидетельствующем о наличии депрессивного фона со



— Корреляционные связи при  $p < 0,001$   
 - - - Корреляционные связи при  $p < 0,005$

*Рис 2. Интеркорреляционные связи между категориями ЦС испытуемых с непродуктивным актуальным смысловым состоянием*

склонностью к перепадам настроения, вытеснении факторов, вызывающих тревогу, неспособности гибко переключаться в изменяющейся ситуации. Наблюдается большая в сравнении с другими механизмами направленность идентификации на образ «Я» в прошлом при снижении способности видеть себя в перспективе, ориентация на область межличностных отношений, вытеснение из представлений смысловой реальности категорий, характеризующих травматический опыт (РЕП-тест).

Относительно эффективный механизм переживания получил название **«фиксация смысла»** (рис. 3).

Данный механизм отличает большее, чем при действии первого механизма, количество связей между элементами смысловой системы. Переживание травматического события осуществляется посредством сосредоточения на наиболее значимой области, которая представляет собой главный и единственный источник смыслов. Остальные элементы системы носят характер скорее инструментальный, находясь в жестком соподчинении с элементом, представляющим высшую ступень в иерархии значимости (БУДУЩЕЕ). Кластерный анализ позволил определить, что при выборе более совершенных средств совладания с дистрессом расстояние между смысловыми категориями уменьшается. Для данного механизма свойственна монолитность системы личностных смыслов, низкая автономность, слитность и тесная спепленность между собой отдельных смысловых образований. Человеку становится сложнее разграничить понятия, отражающие различные смысловые сферы, из-за высокой степени их подобия и подчинения ведущему смыслу. Реализация устремлений в какой-то одной области должна автоматически означать для индивида, что одновременно происходит то же самое и в других подобных ей областях, что может часто приводить к неадекватным ожиданиям, не соответствующим актуальным жизненным реали-

ям. Специфика реализации данного механизма отражается в широко разбросанном пикообразном профиле MMPI, выявляющем завышенную самооценку, высокую активность, устойчивость интересов, сложность переключения внимания, уменьшение направленности идентификации на образ «Я» в прошлом и формировании способности видеть себя в перспективе, а также в попытках осмыслиения травматического опыта (РЕП-тест).

Наиболее оптимальный механизм переживания был определен как **«переструктурирование и образование новых ведущих смысловых образований»**. Обращает на себя внимание увеличение числа смысловых образований, составляющих центр корреляционной плеяды (рис. 4). Наибольшее количество высоко значимых связей выявлено с категориями БУДУЩЕЕ, СЕМЬЯ, ЛЮБОВЬ, что и позволяет определить их как ведущие при данном механизме переживания. Связи между образованиями характеризуются гибкой опосредованностью и относительной устойчивостью, о чем свидетельствует наибольшее среди рассматриваемых структур смысловых состояний число значимых связей.

Категории БУДУЩЕЕ, СЕМЬЯ и ЛЮБОВЬ объединяются в один общий кластер на самом близком по сравнению со структурой смыслов других механизмов расстоянии. Эффективность переживания обусловлена такой структурой, при которой ведущие смысловые образования обнаруживают относительно высокую степень подобия и объединены в единый смысловой комплекс, не сливаюсь при этом в слабо дифференцируемое единство, а среднеудалены в общем смысловом пространстве. Функционирование механизма находит отражение в наиболее слаженном профиле MMPI, указывающим на активность жизненной позиции испытуемых, высокий уровень жизнерадужности, уверенность в себе, высокую мотивацию достижений; в направленности идентификации на образ «Я» в будущем, активной рефлексии собственно-

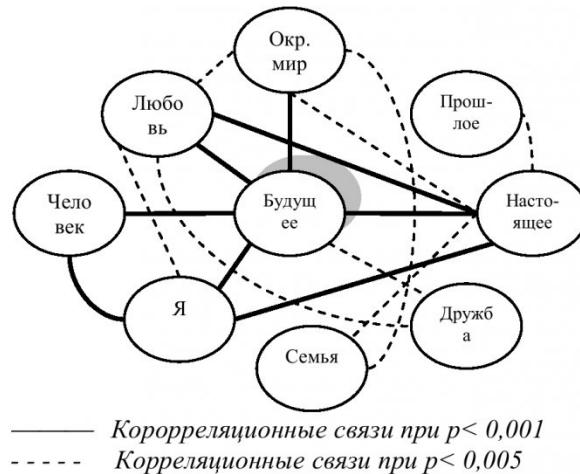


Рис. 3. Интеркорреляционные связи между категориями ЦС испытуемых с относительно продуктивным актуальным смысловым состоянием

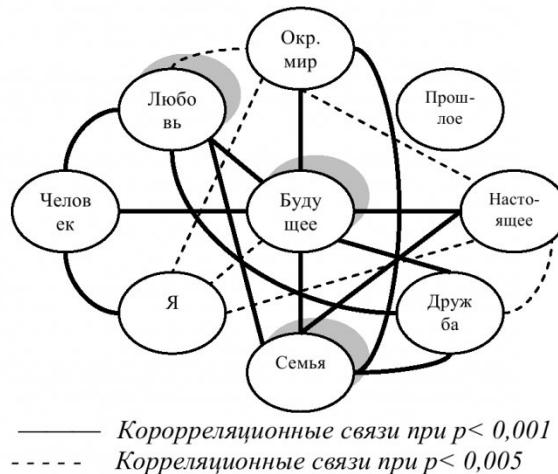


Рис. 4. Интеркорреляционные связи между категориями ЦС испытуемых с продуктивным актуальным смысловым состоянием

го травматического опыта и его последствий (РЕП-тест).

Проведенное исследование позволяет заключить, что переживание травматического события обусловливается процессом трансформации связей между различными компонентами смысловой сферы личности и изменением смысловых ориентиров жизнедеятельности. В соответствии с полученными эмпирическими данными нам кажется неправомерным представление об эффективном совладании как полном разрыве связей с травматическим событием, утрате актуальности пережитого и его забвении. Скорее, наоборот – забвение травмы, уничтожение памяти о ней и обесценивание ее значимости лежит в основе неэффективных попыток выхода из ситуации. Если придерживаться такой позиции в понимании, то наиболее логическим ее следствием будет заключение о том, что травматическое событие в принципе неисчерпаемо по своему влиянию на жизнедеятельность личности. Задачей преодоления, стоящей перед человеком, является не просто снятие психологической боли и принятие факта случившегося, а по-

иск иных способов существования в навсегда изменившемся для него мире, формирование новых ведущих смысловых образований, изменение структурно-динамических связей между ними. Этот процесс, осуществляемый посредством формирования ценностного отношения к произошедшему и собственному опыту его переживания, установления смысловых связей между событиями прошлого, настоящего и будущего, актуализации и реализации в реальной жизнедеятельности основных смыслообразующих ценностей, может считаться более или менее эффективным лишь при условии адекватного отношения к травматическому событию. Представляя собой своего рода постоянно актуализирующийся гештальт, травматический опыт постоянно требует очередных возвращений и освоения, однако возвращения каждый раз в новом качестве – с учетом изменившейся социальной ситуации, принятия новых ролей, приверженности новым ценностям, что и является условием интеграции травмы в новый контекст жизни в рамках целостного жизненного пути личности.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бассин Ф.В.* О силе «Я» и психологической защите // Вопросы философии. 1969. С. 118-125.
2. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. – М.: МГУ, 1984. 200 с.
3. *Грановская Р.М.* Элементы практической психологии. – Л.: Издательство Ленинградского университета, 1998. 560 с.
4. *Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С.* Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психологический журнал. 1989. Т. 10. № 2. С. 122-132.
5. *Морозов С.М.* Диалектика Выготского: внечувственная реальность деятельности. – М.: Смысл, 2002. 118 с.
6. *Мясищев В.Н.* Психологическая наука в СССР. Т 2. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1960. 372 с.
7. *Полетаева А.В.* Особенности смысложизненных ориентаций лиц с признаками посттравматического стрессового расстройства // Методологические проблемы современной психологии: иллюзии и реальность: Материалы Сибирского психологического форума. Томск. 2004. С. 430-437.
8. *Серый А.В.* Система личностных смыслов: структура, функции, динамика. – Кемерово: Кузбасс-свузиздат, 2004. 272 с.
9. *Фрейд З.* Введение в психоанализ. Лекции. – М.: Наука, 1989. 455 с.
10. *Folkman S., Chesney M., McKusick L.* Translating coping theory into an intervention // The social context of coping. New York: Plenum Press. 1991. P. 239–260.
11. *Lasarus R.S., Folkman S.* Stress, appraisal and coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984. P. 326.
12. *McCrae R.* Situational determinants of coping responses: Loss, threat and Challenge // Journal of Personality and Social Psychology. 1984. Vol. 46. №. 4. P. 919–928.
13. *Sery A., Yupiter A.* Modification of Purpose-in-Life Test // 28 Congreso Interamericano de Psicología. Santiago. Chili. 2001. P. 127.

Автор статьи:

Полетаева

Анна Вадимовна

– ассистент каф. социальной психологии  
и психосоциальных технологий КемГУ