

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ МОДЕЛЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ

Д. Р. Шарипова

darya.sharypava@mail.ru

Научный руководитель – А. С. Солодухо, кандидат психологических наук, доцент

В публикации приведен обзор современных моделей психологической травмы. Это модель эмоционального процесса, модель информационного процесса, социально–когнитивная теория, модель когнитивного процесса. Важно отметить, что психологическая травма не только обуславливает развитие травматических симптомов, но и также при определенных условиях может обуславливать рост и развитие личности. Данная работа может выступать основой для проведения дальнейших эмпирических исследований по этой проблематике, также эта работа может быть базой для разработки мероприятий и программ практической направленности для практикующих психологов.

Ключевые слова: психологическая травма; модель эмоционального процесса; модель информационного процесса; социально–когнитивная теория; модель когнитивного процесса.

Понятие травмы неразрывно связано с тяжелой, значимой для личности ситуацией. Психологическая травма сопряжена с переживаниями, приносящими душевную боль и страдание. Её последствия для психики могут быть самыми различными – развитие ПТСР, панического, депрессивного расстройств.

Травмирующая ситуация является событием на жизненном пути, которое предполагает либо дезадаптацию, либо возможность роста. Под травмирующим воздействием у человека разрушается его прежняя картина мира, сконструированная до самого события. Этот процесс различным образом описан в следующих моделях психологической травмы.

1) В модели эмоционального процесса С. Рахман предположил, что эмоциональный процесс может быть завершенным, когда психологическая травма не вызывает чрезмерной эмоциональной реакции. То есть личность может не избегать ситуаций, напоминающих травмирующие, что развивает позитивный эмоциональный процесс. В противовес случае, когда индивид избегает травмирующую ситуацию и упоминание о ней, что тормозит положительное течение эмоционального процесса [Цит. по: 1].

2) В модели информационного процесса М. Хоровитц основывается на том, что личность уже имеет свои внутренние схемы (модели мира и себя) для объяснения себе происходящих жизненных событий. А в травме индивид сталкивается уже с тем, что выходит за пределы эти схем,

актуализируя стресс и возможность переоценки имеющихся схем. В памяти могут возникать снова и снова травмирующие события, однако, чтобы избежать истощения, индивид зачастую подавляет эти воспоминания. Причем слабое подавление травмирующей ситуации ведет к возникновению *вторжения* (кошмары по ночам, вспышки воспоминаний); а достаточно сильное подавление проявляется в *избегании*. Эти процессы находятся в балансе и не препятствуют адаптации [3].

3) **Модель когнитивного процесса**, созданная М. Кремером и соавторами, предполагает, что для эффективной реадaptации после психотравмирующих ситуаций активизируется сеть страха в виде «завершения сетевого процесса» – это механизм, сходный с тенденцией подавления М. Хоровитца [3]. Особое значение имеет первоначальный момент вторжения (для активации сети страха), при совладании с которым личность использует избегание или другие механизмы психологической защиты. Однако, чем выше уровень первоначального вторжения, тем выше эффективность выздоровления. Низкий уровень вторжения связан с негативным исходом и возможностью хронических симптомов. Избегание – это то, что идет за вторжением, личность таким способом справляется с дискомфортом от вторжения. Это избегание хоть и уменьшает дискомфорт, но препятствует завершению сетевого процесса [Цит. по: 1].

4) В **социально-когнитивной теории** Р. Янофф–Бульман также акцентирует внимание на когнитивных схемах. Так, у переживших травмирующие ситуации индивидов имеется некий общий опыт. Они имеют нарушенные представления о себе и о мире. Совладание приводит индивида в соприкосновение с разрушенными представлениями (когнитивными схемами) и подталкивает к их перестройке для лучшей адаптации и дальнейшего функционирования. В данной теории разделяются автоматические процессы и произвольные усилия личности по перестройке представлений о мире, и акцентируется ориентация переживших травму лиц к более осмысленной жизни в целом [Цит. по: 1].

Важно отметить, что психологическая травма является не только источником травматических симптомов – вторжения и избегания, но и может быть тем, что влияет на рост и развитие личности [2]. В подобном случае возможна не только дезадаптация, эмоциональное страдание, но и утверждение сострадания, сочувствия в человеке. Положительные психологические изменения после травмирующих и стрессовых событий отражены в различных религиозных воззрениях. В психологии и философии долгое время не было отражено того, что позитивные изменения могут возникнуть в результате страданий. Это рост, который включает позитивные изменения в личности и затрагивает отношение к жизненным собы-

тиям, к себе, к другим. То есть при достаточном количестве ресурсов личность трансформирует себя и свой мир, реконструирует свою идентичность, изменяет отношение к психологической травме.

Таким образом, для современных моделей психологической травмы характерны общие моменты. Например, человек старается избегать травмирующую ситуацию или воспоминания о ней, для дальнейшей адаптации важна реорганизация представлений о ситуации. Однако по-разному понимается сам процесс травматизации, поэтому в моделях делается акцент на различных аспектах – на завершении эмоционального процесса, перестройке когнитивных схем или завершении сетевого процесса.

Библиографические ссылки

1. *Магомед-Эминов, М.Ш.* Анализ современных моделей психологической травмы с точки зрения культурно-деятельностной парадигмы // Теория и практика общественного развития. 2014. № 17. С. 202–207.
2. *Магомед-Эминов, М.Ш.* Феномен посттравматического роста // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2009. № 3 (71). С. 111–117.
3. *Horowitz, M.J.* Stress-response syndromes: A review of posttraumatic and adjustment disorders // *Psychiatric Services*. 1986. Т. 37. № 3. С. 241–249.