

УДК 159.922

**ДЕТСКИЕ ПСИХОТРАВМЫ: ПРОБЛЕМА ОТСРОЧЕННОГО ВЛИЯНИЯ НА ЛИЧНОСТЬ  
ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА**

**Е.А.Петрова**

**CHILDREN'S PSYCHOLOGICAL TRAUMAS: THE PROBLEM OF DELAYED INFLUENCE ON THE  
IDENTITY OF THE ADULT**

**E.A.Petrova**

*Институт непрерывного педагогического образования НовГУ, allegro90@yandex.ru*

Проблема психотравм и их последствий на развитие личности в последнее время интересует исследователей. На данный момент проведен ряд медицинских исследований по этой проблеме, при этом существует недостаток психологических исследований, посвященных данному вопросу. Представленная статья посвящена изучению разновидностей психотравмирующих событий детства у взрослых людей. Подробно рассматриваются виды детских психотравм и варианты их негативного воздействия на личность взрослого человека. В статье представлены материалы эмпирического исследования детских психотравм у взрослых людей. Проводится анализ наиболее распространенных детских психотравм в нашем обществе.

**Ключевые слова:** *психотравма, детская психотравма, психотравмирующие события, деформация личности, когнитивные установки*

The problem of psychotraumas and their consequences for the development of personality recently started to interest researchers. Currently there are several medical studies of the problem, but there is a lack of psychological research dedicated to this question. The following article is devoted to studying the kinds of childhood psychological traumas experienced by adults. Types of children's psychological traumas and variants of their negative impact on the identity of the adult are described in detail. The article presents the materials of the empirical study of psychological traumas experienced by adults during their childhood. An analysis of the most common children's psychotraumas in our society is conducted.

**Keywords:** *psychological trauma, children's psychotrauma, psychotraumatic events, deformation of personality, cognitive attitudes*

*Травма это панцирь, заковывающий  
душу и тело в замороженные слезы.  
Парадоксально, но это также главный вход,  
который может привести нас  
к осознанию, пробуждению и свободе.  
Питер Левин*

Понятие «психологическая травма» означает нарушение нормального функционирования психики в результате воздействия на нее неблагоприятных факторов среды или стресса, которое вполне поддается коррекции, как и любое другое нарушение в организме.

Психологическая травма — это существующая в реальности проблема психики. Имеются характерные симптомы, наблюдающиеся в поведении и общении человека, указывающие на то, что он пережил серьезный удар и не смог самостоятельно его преодолеть. С большей частью серьезных психологических нарушений, полученных в результате стресса, человек не в состоянии справиться сам. События, результатом которых становится психологический удар, обычно представляют мнимую или настоящую опасность для жизни и целостности тела, от которой он не может себя оградить. Этот страх глубоко отпечатывается в человеческой психике, потому что он не смог пережить ее в тот момент и в том месте.

Всегда существует эмоциональный отклик личности на травму. Реакция на травмирующее событие может наступить не сразу, а через несколько лет или даже десятилетий.

Исследователей всегда интересовал вопрос о том, как влияют психотравмы прошлого на личность взрослого человека. Питер Левин пишет: «Когда животное (будь то лев, собака, косуля, лошадь, птица или ящерица) сталкивается с опасностью, его мозг тут же вырабатывает необычайное количество энергии — сродни выбросу адреналина. Это, в свою очередь, вызывает быстрое сердцебиение и другие телесные изменения — чтобы организм смог защитить себя. Так он полностью мобилизуется на борьбу с угрожающими его жизни обстоятельствами. Незрасходованная энергия просто так, сама собой не исчезает: на ее основе формируется травматическая реакция» [1, с. 60]. Таким образом, Питер Левин считает, что чем меньше энергетических ресурсов израсходовано в опасной ситуации, тем больше их остается и тем более вероятно, что в будущем разовьются травматические симптомы.

З.Фрейд, в своей книге «Исследования истерии» говорит, что травма не всегда проявляется в чистом виде, как болезненное воспоминание или пережи-

вание. Она становится как бы «возбудителем болезни» и вызывает симптом (например, тики, заикание, обсессии и т. д.), «который затем, обретя самостоятельность, остается неизменным» [2, с. 20]. Далее Фрейд проводит аналогию между травмой психической и физической: «Психическая травма или воспоминание о ней действует подобно чужеродному телу, которое после проникновения вовнутрь еще долго остается действующим фактором» [2, с. 22].

Наша реакция на травматическое событие зависит от целого ряда факторов. В литературе выделяют следующие причины:

1. *Само событие.* Насколько сильно событие угрожает человеку? Как долго оно продолжается? Как часто оно повторяется? Чем интенсивнее и продолжительнее события, тем больше последствий они имеют.

2. *Жизненные обстоятельства в момент травматического события.* Наличие либо отсутствие поддержки со стороны близкого окружения оказывает огромное влияние на реакцию личности. Кроме того, реакция на травматическое событие зависит от ослабленного здоровья, хронических стрессов, переутомления и т.д.

3. *Индивидуальные физические особенности.* Некоторые люди в конституциональном (генетическом) отношении являются более устойчивыми к стрессовым событиям, чем другие. Сила, скорость и общая физическая форма в некоторых случаях также могут иметь большое значение. Дополнительные факторы — это возраст человека, уровень его физиологического развития и устойчивости.

4. *Способность к обучению.* Младенцы, маленькие дети или любой другой человек, у которого нет достаточного опыта, умения, сформированных психологических защит, чтобы справиться с угрожающей ситуацией, гораздо сильнее подвержены травматическому воздействию.

5. *Индивидуально переживаемое ощущение своей способности противостоять опасности.* Некоторые люди чувствуют себя способными защититься от опасности, в то время как у других такого ощущения нет. Это переживаемое чувство уверенности в собственных силах имеет очень большое значение, и оно определяется доступными личности ресурсами,

которые помогают справиться с ситуациями угрозы. Эти ресурсы бывают внутренними и внешними.

*Внешние ресурсы.* Все то, что может предоставить нам окружающая среда в плане потенциальной защиты.

*Внутренние ресурсы.* Внутреннее ощущение человеком самого себя может быть подвержено влиянию сложной совокупности ресурсов. Они включают в себя психологические установки и переживания, сюда входят инстинктивные реакции, известные как природные планы действий, которые являются глубокой и неотъемлемой частью нашего организма. Они похожи на заданные программы, которые управляют всеми нашими базовыми биологическими реакциями.

*Прошлый опыт.* То, окажется ли человек в состоянии использовать свои ресурсы, в огромной степени зависит от его прошлых успехов или неудач в подобных ситуациях.

Психологическая травма часто определяется как состояние, обусловленное стрессовым событием, которое выходит за рамки обычного человеческого опыта и которое могло бы явно причинить страдание почти любому человеку. Это определение включает в себя переживания особых ситуаций.

Наша жизнь переполнена травмами. Для того чтобы подтвердить наличие у взрослых людей психотравмирующих событий в детстве, мы провели опрос. В нашем исследовании мы рассмотрели интенсивность психотравм и то, какие детские травматические события наиболее часто встречаются в нашей культуре и оказы-

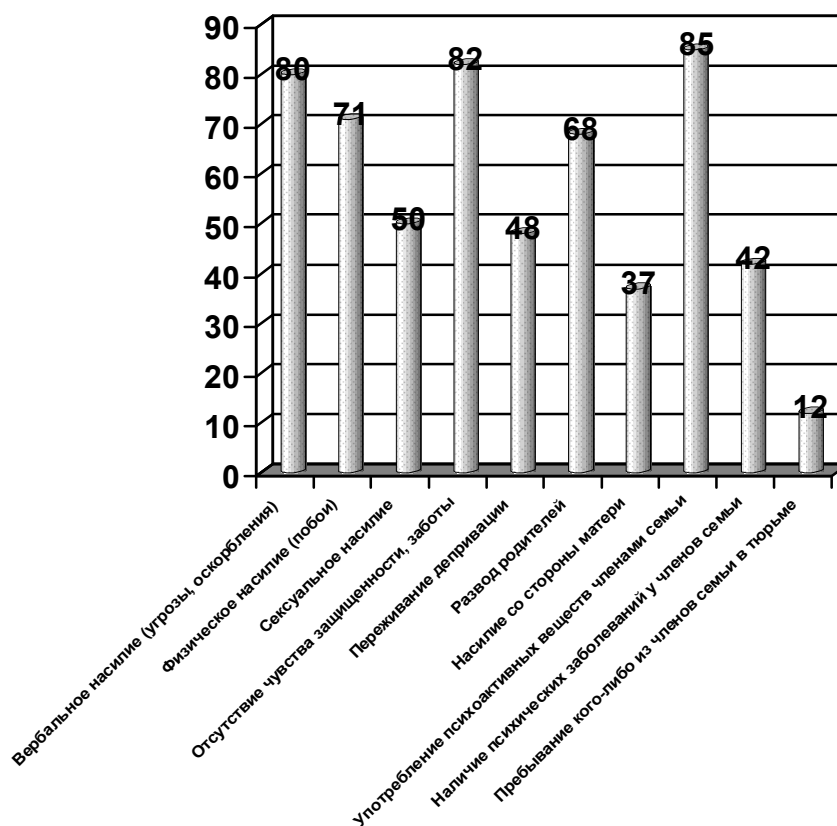
вают наибольшее негативное влияние на личность взрослого человека. Для определения травматических событий мы использовали «Вопросник о детском травматическом опыте», который был предоставлен Александрой Катехакис, директором Центра сексуального здоровья («Center for Healthy Sex», Los Angeles), в переводе Т.Гречаной, А.Пачиной. В вопроснике предлагается оценить наличие в первые 18 лет жизни различных видов психотравмирующих событий. В обобщенном виде их можно выделить в следующие типы:

- вербальное насилие (угрозы, оскорбления);
- физическое насилие (побои);
- сексуальное насилие;
- отсутствие чувства защищенности, заботы;
- переживание депривации;
- развод родителей;
- насилие со стороны матери;
- употребление психоактивных веществ членами семьи;
- наличие психических заболеваний у членов семьи;
- пребывание кого-либо из членов семьи в тюрьме.

В опросе участвовало 25 человек, 5 мужчин и 20 женщин, в возрасте от 29 до 45 лет. Выборка случайная, испытуемые психически здоровы, не пользуются услугами психологов.

Результаты опроса представлены на рисунке.

Как мы видим, наиболее частыми травмами являются: вербальное насилие, отсутствие чувства



Результаты диагностики переживания травматических событий детства (в процентах)

защищенности, заботы, недостаток эмоционально-близких отношений между членами семьи; употребление психоактивных веществ членами семьи. Эти виды травм встречались более чем у 80% опрошенных. Кроме того, больше половины опрошенных назвали физическое насилие и развод родителей. Таким образом, можно утверждать, что детские психотравмы достаточно распространены и типичны в нашем обществе. Несмотря на это, все испытуемые считают, что у них нет острых психологических проблем, и не осознают произошедшие с ними события как травмирующие. Это свидетельство того, что в нашем обществе психотравмы детства часто считаются нормой, обыденностью, вследствие чего люди не отслеживают их отсроченного влияния на свою жизнь, связывая свои жизненные затруднения с событиями, происходящими в настоящее время, и не считают нужным прорабатывать последствия детских травм.

Тем не менее, по данным многочисленных исследований травматические события — это потенциальные разрушители базовых представлений о мире и о себе. Проявление психотравмирующих событий у каждого человека индивидуально. На схожие психотравмы у разных людей могут возникнуть различные реакции. Т.Н.Страбахина пишет: «Человеческие проблемы только извне могут казаться схожими, однако, поскольку они возникают, развиваются, существуют в контексте уникальных человеческих жизней, то и сами проблемы в действительности являются уникальными» [3, с. 36]. Патологические реакции на стресс, вследствие травмы — это попытки воссоздания прежней картины мира в слегка измененном виде, которые не приводят к успеху. Таким образом, человек видоизменяет когнитивные схемы оценки реальности и продолжает жить в искаженном мире. Исследователи поднимают также вопрос относительно «когнитивной сложности» — становится картина мира проще или сложнее после перенесённой психологической травмы? Можно предположить, что относительно некоторых характеристик понимание мира становится проще — выстраивается более чёткая иерархия ценностей, приходит большее осознание того, что имеет важное значение, а что — нет. С другой стороны, оценки и суждения становятся менее однозначными; человек понимает, что случиться может всякое, однако хрупкость бытия не приводит уже к мысли о бессмысленности мира и бесполезности существования. Человек обретает иной смысл, смысл отношения (Франкл) и, следовательно, этим сохраняет за собой право контроля над собственной жизнью и право выбора. Некоторые исследования (Linville) говорят в пользу того, что картина мира у зрелых людей является более сложной, комплексной и состоит из большего количества «измерений» для оценки окружающего мира и происходящих в нём событий. Другие работы (Higgins, King) показывают, что аффективно значимые «схемы» более доступны осознанию, т.е. в результате травмирующего события могут измениться не сами базовые убеждения, а их осознанность и значимость [4]. Иначе построение картины мира происходит у детей, после психотравм дет-

ства. Так как у детей еще не сформировано мышление, они не обладают сформированными психологическими защитами, их картина мира только формируется, то они не способны адекватно объяснить себе происходящее и здорово отреагировать на него.

Вследствие чего мы можем предположить, что чем раньше происходит психотравмирующее событие, тем больше искажений и трансформаций приобретают когнитивные схемы оценки реальности. Сложившиеся схемы в детстве часто сохраняются и по мере взросления человека. Таким образом, взрослый человек иногда может оперировать когнитивными схемами ребенка, которые сформировались как реакция на психотравму. По мере того как происходит накопление негативных состояний, когнитивных ошибок оценки реальности, «...возникает негативный куммулятивный эффект, происходит ослабление личностного ресурса... Возникающий дефицит этого ресурса обуславливает снижение устойчивости, сопротивляемости личности к негативному воздействию неблагоприятных внешних обстоятельств» [5, с. 54]. Сложившаяся ситуация может влиять на уровень адаптивности человека в социуме и на его личностную самореализацию.

Необходимо помнить, что травма — это не «пожизненный приговор», а реальное жизненное событие, которым можно преодолеть и трансформировать на благо изменений качества собственной жизни, преобразования личности, восстановления и приумножения своих жизненных сил и возможностей.

1. Левин П. Исцеление от травмы. М.: Вест, 2011. 128 с.
2. Фрейд З., Брейер Й. Исследования истерии // Зигмунд Фрейд. Собрание сочинений в 26 т. СПб: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2005. Т.1. 466 с.
3. Страбахина Т.Н. Супервизия, коучинг, наставничество — теория и практика // Менеджмент организации. Практическая психология работы с персоналом. Технология супервизии: Учеб. пособие / Сост. Т.Н.Страбахина, Е.А.Петрова. Великий Новгород, 2008. 120 с.
4. Решетников М. Психическая травма. СПб: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2006. 98 с.
5. Петрова Е.А. Созависимость у специалистов помогающих профессий: Монография. Великий Новгород: НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2010. 99 с.

#### References

1. Levin P. Iscelenie ot travmy [Healing trauma]. Moscow, 2011. 128 p.
2. Freud S. Breuer J. Issledovanie isterii [Studies on Hysteria]. The Complete Psychological Works of Sigmund Freud in 26 vols. Saint Petersburg, Eastern-European Institute of Psychoanalysis, 2005. Vol 1, 466 p.
3. Strabakhina T.N. Superviziya couching nastavnichestvo — teoriya i praktika [Supervision, coaching, mentoring — theory and practice]. Menedzhment organizacii. Prakticheskaya psikhologiya raboty s personalom. Tekhnologiya supervizii [Management of Institution. Practical psychology in work with personal. Technology of supervision], comp. by T.N.Strabakhina, E.A.Petrova. Velikiy Novgorod, 2008. 120 p.
4. Reshetnikov M. Psikhotravma [Psychotrauma]. Saint Petersburg, Eastern-European Institute of Psychoanalysis, 2006. 98 p.
5. Petrova E.A. Sozavisimost u specialistov pomagayushhikh professij: monografiya [Codependence the helping professionals]. Velikiy Novgorod, NovSU Publ., 2010. 99 p.