

Проблема влияния детских психологических травм на жизнь человека

Научный руководитель – Сагайдак Варвара Александровна

Чумакова Мария Владимировна

Студент (бакалавр)

Волгоградский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы, Волгоград, Россия

E-mail: msumakova472@gmail.com

Проблема влияния травматичного опыта на жизнь человека является актуальной проблемой современной практической психологии. [1] Учитывая значимость формирующего этапа в жизни ребенка, особое внимание уделяется травмам, полученным человеком в детском возрасте. Травмы, полученные в детстве, вызывают проблемы в различных сферах жизни: когнитивной, эмоциональной, поведенческой. Кроме того, во время или после пережитого экстремального опыта могут возникнуть психосоматические симптомы, носящие долгосрочный характер. [4] Ребенок попадает в ситуацию, которая наносит урон его психике, он не может экологично выразить свои чувства или пережить их, в результате чего непрожитые переживания подавляются и оставляют психологический след, который со временем оставляет серьезный психологический, а иногда и физический вред.

Психологическая травма представляет собой последствия жесткого или грубого отношения с ребенком. Она может проявляться в различных симптомах, таких как низкая самооценка, тревожные состояния, вспышки агрессии и приводить к серьезным психологическим расстройствам. [3] Таким образом, травмы, полученные человеком в детском возрасте, оказывают существенное влияние на последующую жизнь человека и развитие личности.

Цель исследования – изучить влияние травм, полученных в детстве на жизнь взрослого человека. Эмпирической базой работы являются результаты исследования 12 человек из случайной выборки в возрасте от 21 до 29 лет. В исследовании принимали участие люди разных профессий, образования и возраста, в числе которых есть те, у кого наличие травм было подтверждено ранее в ходе психотерапевтической работы, а также те, кто предполагает, что экстремальный опыт в детстве повлиял на качество их жизни.

Методики исследования:

1. Анкета (скрининг) на выявление характера травматичного события (под редакцией д.м.н., проф. Т. Я. Сафоновой).

2. Индекс жизненной удовлетворённости (под редакцией А. А. Кроника).

По результатам исследования с применением первой методики (анкеты-скрининга) были выявлены не только признаки травматичного опыта, но и характер травмы: 1 – «Физическое насилие», 2 – «Сексуальное насилие», 3 – «Эмоциональное насилие», 4 – «Травма разлуки» и 5 – «Травма потери» (см. Рис. 1).

Представленные данные свидетельствуют о доминировании третьей шкалы, указывающей на пережитое респондентами в детском возрасте эмоциональное насилие. Данный вид травм является, с одной стороны, наиболее распространенным, так как подобный ущерб детской психике достаточно легко нанести, с другой стороны, самым недооцененным, потому что подразумевает долгосрочное и неоднократное воздействие.

Стоит отметить, что один человек может пережить в детстве совокупность нескольких видов травм. Так, у одного респондента по результатам исследования были выявлены все виды насилия в детском возрасте.

Травматичный опыт, который человек получает в детстве, может спровоцировать развитие различных негативных реакций: изменение жизненных целей, ценностей и установок, развитие дезадаптивного поведения, состояния отчуждения и т.д. Для того, чтобы установить наличие взаимосвязи между травмами, полученными в детстве, и качеством жизни взрослого человека, была проведена диагностика уровня жизненной удовлетворенности (см. Рис. 2).

График показывает, что в случайной выборке больше всего респондентов с низким или средним уровнем удовлетворенности жизнью. Низкая удовлетворенность жизнью может быть одновременно следствием и симптомом пережитого травматичного опыта.

В то же время, не у всех респондентов с низким уровнем удовлетворенности жизнью был выявлен травматичный опыт из детства. Один из респондентов, переживших негативный опыт, продемонстрировал высокий уровень жизненной удовлетворенности.

Таким образом, более половины опрошенной аудитории (58,3%) представляют респонденты с травматичным детским опытом, 42,7% – с невыявленной травмой. Почти у половины испытуемых из группы с детской травмой (42,9%) травматичный опыт был подтвержден в ходе работы с профильным специалистом. У большинства респондентов с детскими травмами был обнаружен низкий или средний уровень удовлетворенности жизнью.

Подводя итог, можно сделать вывод, что психологическая травма в детском возрасте оказывает существенное влияние на качество жизни взрослого человека. Результаты исследования позволили установить, что травма остается частью жизни человека, но не во всех случаях становится фундаментальной основой личности.

В то же время, людям, пережившим травматичное событие, при невозможности справиться с последствиями детских травм стоит обратиться к специалисту. Могут быть полезны такие техники как «Пустой стул» для того, чтобы в безопасности «поговорить» с человеком, который причинил вред и «Десенсибилизация и переработка движением глаз» чтобы ослабить неприятные переживания, связанные с травматичным опытом, посредством определенной техники движения глаз.

Источники и литература

- 1) Ван дер Колк Б. Тело помнит все. Какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть. М. 2014.
- 2) Калшед Д. Внутренний мир травмы. М.: Академический проект, 2001.
- 3) Колодзин Б. Как жить после психической травмы. – М., 1992
- 4) Корвяков В. М. Психотравматология. Монография. М.: Наука, 2005.
- 5) Никольская И.М. Психологическая защита у детей СПб.: Речь, 2001

Иллюстрации

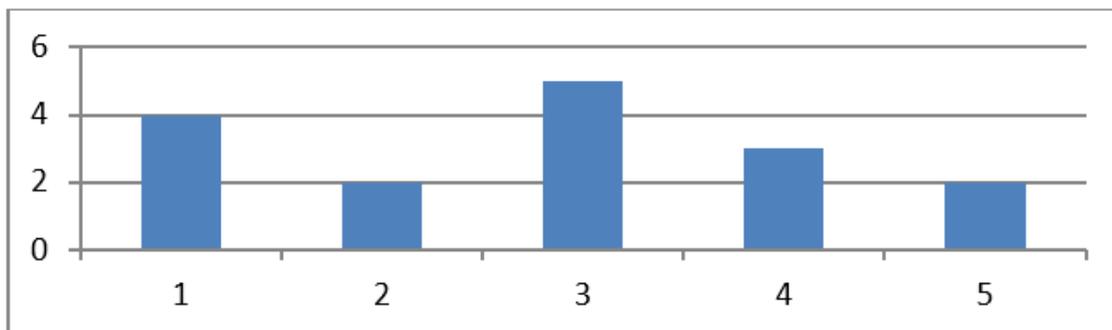


Рис. : Результаты исследования с применением методики "Анкета (скрининг) для выявления характера травматичного события"

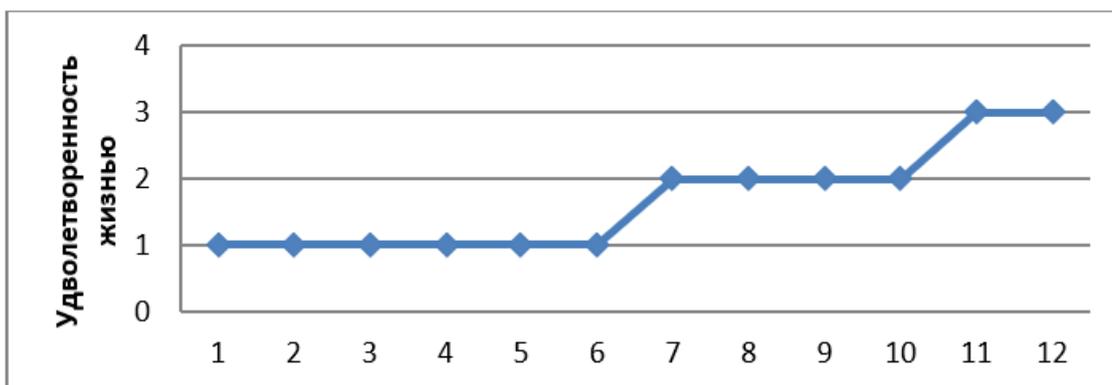


Рис. : Результаты исследования с применением методики «Индекс жизненной удовлетворенности»