

**Особенности самооценки взрослых, имеющих психологическую травму**

**Кадыкова Елена Евгеньевна**

*Студент (бакалавр)*

Мордовский государственный педагогический университет им. М. Е. Евсеева, Саранск,  
Россия

*E-mail: kadykovallone@yandex.ru*

Психологическая травма влияет на самооценку, особенно если негативный опыт был в детстве. Реакция на травму зависит от поддержки окружения. Травма вызывает чувство отчужденности и сложности в отношениях. Поддержка близких и специалистов помогает справиться с этим.

Самооценка важна для личностного развития и качества жизни. Особенно значимо её изучение у взрослых, переживших травму, так как это влияет на восприятие себя, ценности и отношения.

Травма, будь то насилие, потеря близких, катастрофы или стресс, может вызывать чувство неполноценности и вины. Важно понимать механизмы её влияния на самооценку и методы восстановления. Самооценка влияет на уверенность, отношение к своим возможностям и достижениям. Она формируется под влиянием воспитания, опыта и успехов.

Психологи рассматривают самооценку как динамический процесс. Р. Бернс считал её субъективным восприятием собственной ценности, а Л. Бороздина - критическим отношением к своим качествам [1, с. 334].

Исследователи выделяют три типа самооценки:

1. Адекватная: человек реалистично оценивает свои способности и стремится к самосовершенствованию.
2. Завышенная: переоценка своих качеств, высокомерие и пренебрежение к другим.
3. Заниженная: недооценка своих возможностей, неуверенность в себе [17].

В зарубежной психологии самооценку изучали У. Джемс, Ч. Кули, Дж. Мид и другие. В отечественной психологии эту тему исследовали Л. Божович, А. Захарова, В. Столин и другие.

Психологическая травма, вызванная насилием, потерей близких или стрессом, влияет на самооценку, вызывая чувство неполноценности и стыда. Самооценка зависит от желаний, возможностей и мнения окружающих.

Травма возникает из-за сильного стресса, влияя на эмоциональное и физическое состояние, но не является болезнью. Пьер Жане описал её симптомы, включая воспоминания и диссоциацию. Зигмунд Фрейд связал травмы детства с психологическими проблемами. Современные исследования показывают, что травма изменяет мозг и иммунную систему.

В СССР Александр Лурия исследовал травмы мозга у солдат, подчеркивая индивидуальный подход к лечению.

Исследования Лурии показали, что травма влияет на способность человека функционировать и требует глубокого понимания его опыта [18].

Влияние психологической травмы на самооценку:

4. Утрата веры в себя: сомнения в способностях и ценности, вывод о недостойности любви и уважения негативно сказываются на самооценке.
5. Формирование негативных установок: негативные установки, такие как «неподходящий» или «недостаточно хороший», усугубляют проблемы с самооценкой.
6. Эмоциональная отчужденность: избегание социальных контактов из-за страха осуждения или непонимания приводит к чувству одиночества и снижению самооценки.

Исследование посвящено изучению особенностей самооценки у людей в возрасте от 20 до 40 лет, которые пережили психологическую травму. Цель исследования - выявить связь между уровнем самооценки и последствиями травматического опыта.

В исследовании приняли участие 50 человек в возрасте от 20 до 40 лет. Респонденты были подобраны таким образом, что каждый пережил какое-то травматическое событие, что явилось для них сильным потрясением. Все респонденты имеют высшее образование, профессии т«человек-человек»: учителя, врачи, продавцы, воспитатели.

Для сбора данных использовались:

- IES-R. Шкала оценки посттравматических симптомов (избегание, гипервозбуждение, негативные изменения в мышлении).
- RSES. Шкала самоуважения (10 утверждений, 4-балльная шкала).
- CTQ-SF. Опросник детской травмы для выявления влияния на самооценку.
- Тест Соренсен. Оценка уровня самооценки через 5-балльную шкалу.

Для анализа данных использовались следующие методы:

- Теоретический метод. Анализ существующей литературы и теорий, связанных с самооценкой и психологической травмой.
- Клинико-психологический метод. Оценка состояния участников через интервью и наблюдение.
- Психодиагностический метод. Применение вышеуказанных методик для сбора данных о самооценке и травматическом опыте.

Процедура исследования включала в себя следующие этапы:

- Предоставление участникам информации о целях исследования и возможность задать вопросы.
- Получение согласия на участие в исследовании.
- Заполнение опросников в условиях, обеспечивающих конфиденциальность и комфорт.

Ожидаемые результаты исследования:

1. Ожидается обнаружение значимой отрицательной корреляции между уровнем посттравматических симптомов (по IES-R) и уровнем самооценки (по RSES).
2. Предполагается, что участники с высоким уровнем детской травмы (по CTQ-SF) будут иметь более низкую самооценку.

Исследование направлено на изучение особенностей самооценки у людей, переживших психологическую травму. Полученные результаты могут быть использованы для разработки программ психологической помощи и реабилитации для этой категории людей.

## Источники и литература

- 1) Бернс, Р. Что такое Я-концепция / Р. Бернс. // Психология самосознания – Самара : Бахрах-М, 2003. – С.333–393. Климов, Е. А. Самооценка и ее влияние на личностное развитие / Е. А. Климов. // Психологический журнал. – 2015. – №36. – С. 56–62. Спиридонова, О., Федорова, Е. Влияние самооценки на профессиональную деятельность взрослых людей: исследование и рекомендации / О. Спиридонова, Е. Федорова. // Научные записки университета. 2018. – №12. – С. 67–74. Столин, В. В. Познание себя и отношение к себе в структуре самосознания личности : диссертация доктора психологических наук / Столин Владимир Викторович ; Москва, 1985. Тарабрина, Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 272 с. – (Практикум по психологии). – Текст : непосредственный. Федунина, Н. Ю. Эволюция психологических взглядов Пьера

Жане : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук : 19.00.01 / Федунина Наталия Юрьевна ; Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова. – Москва : Просвещение, 2003. – 22 с. – Текст : непосредственный.в