

*Л.Н. Белобородова*

*студент*

*Научный руководитель канд. психол. наук Е.В. Некрасова*

*Тольяттинский государственный университет*

## **ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ЛИЦ, ПЕРЕЖИВШИХ ПСИХОТРАВМИРУЮЩИЕ СОБЫТИЯ.**

*Аннотация: в статье рассматривается влияние психотравмирующих событий на формирование жизненной перспективы лиц, переживших травму. Анализируются основные типы травмирующих ситуаций и их психологические последствия, включая изменения восприятия будущего и развитие посттравматического стрессового расстройства. Особое внимание уделяется этапам адаптации и механизмам психологической защиты, а также возможностям восстановления и формирования позитивных ожиданий. Обсуждаются современные методы психологической помощи, социальная поддержка и роль профессиональных ресурсов в процессе реабилитации. Подчеркивается важность индивидуальных особенностей и условий окружающей среды для успешного восстановления. В заключение представлена роль поддержки и личностных ресурсов в создании устойчивого позитивного восприятия будущего после травмы.*

*Ключевые слова: психотравма, жизненная перспектива, посттравматическое стрессовое расстройство, адаптация, психологическая помощь, механизмы защиты, реабилитация*

**UBC 37.015.3.**

**L.N. Beloborodova**

**Student**

**Research Supervisor: Candidate of Psychological Sciences, E.V.**

**Nekrasova**

**Togliatti State University**

## **THE IMPACT OF TRAUMATIC EVENTS IN THE FORMATION OF PERSONAL LIFE PERSPECTIVES**

*This article examines the impact of traumatic events on the formation of individuals' life perspectives. It analyzes the various types of traumatic situations and their psychological consequences, including changes in future perception and the development of post-traumatic stress disorder. Special attention is given to stages of adaptation, psychological defense mechanisms, and the possibilities for recovery and positive expectations. Modern methods of psychological assistance, social support, and the role of professional resources in the rehabilitation process are discussed. The importance of individual characteristics and environmental conditions for successful recovery is emphasized. In conclusion, the role of support and personal resources in creating a resilient and positive outlook after trauma is highlighted.*

*Keywords: trauma, life perspective, post-traumatic stress disorder, adaptation, psychological assistance, defense mechanisms, rehabilitation.*

Жизненная перспектива лиц, переживших психотравмирующие события, представляет собой сложный и многогранный феномен, который зависит от множества факторов, включая характер травмы, индивидуальные особенности человека, его социальную среду и доступность поддержки. Восприятие будущего у таких лиц формируется под воздействием не только самого события, но и всех последующих переживаний, окружающей среды, а также внутренней психологической динамики. Каждое психотравмирующее событие оставляет свой отпечаток, который может проявляться в различных аспектах жизненного восприятия — от полного разрушения прежних ценностей и целей до постепенного восстановления, и поиска новых смыслов. Важной составляющей является то, что люди, пережившие травму, зачастую сталкиваются с внутренней борьбой: одни могут погружаться в безысходность, другие — искать пути к выздоровлению и восстановлению. В этом контексте особое значение приобретает понимание того, как формируется их жизненная перспектива, каким образом травма влияет на их внутреннюю картину будущего, и какие механизмы помогают им адаптироваться к новой реальности.

Психотравмирующие события — это ситуации, вызывающие сильный стресс, тревогу, страх, ощущение угрозы для жизни или здоровья. К таким ситуациям можно отнести как внезапные и чрезвычайные события, так и длительные травмирующие обстоятельства. Они включают физическое насилие, сексуальное насилие, утрату близких, тяжелые болезни, участие в войнах, стихийные бедствия, террористические акты, серьезные автомобильные аварии, а также психологическую и эмоциональную травму, возникающую в результате долгосрочного насилия или дискриминации. Важной характеристикой таких событий является их внезапность и масштабность, что зачастую вызывает у человека ощущение полной потери контроля над ситуацией и разрушения базовых предпосылок его безопасности. Переживание таких событий часто

сопровождается сильными эмоциональными реакциями — паникой, ужасом, гневом или отчаянием — что в дальнейшем влияет на их психическую устойчивость и восприятие будущего. Кроме того, степень травмы зависит и от личных факторов: уровня подготовленности, наличия поддержки, психологической устойчивости, а также культурных особенностей, которые могут либо усиливать, либо снижать негативные последствия травмы.

Переживание таких событий зачастую оказывает глубокое влияние на психологическое состояние человека, его эмоциональную сферу, когнитивные процессы и поведенческие реакции. После травмы у человека могут возникнуть разнообразные психологические реакции — от временного дезориентирования до длительных состояний депрессии или тревожных расстройств. Эмоциональная сфера страдает: появляется ощущение подавленности, тревожности, раздражительности, а иногда — апатии и отчаяния. В когнитивном плане человек может испытывать искажения восприятия, такие как гиперпредупреждение, чрезмерная настороженность или негативное отношение к себе и окружающим. Поведенческие реакции могут включать избегание определенных ситуаций, социальную изоляцию, агрессивность или чрезмерную осторожность. В результате происходит изменение жизненного сценария: человек утрачивает уверенность в своих силах, перестает верить в возможность нормальной жизни, что формирует негативное отношение к будущему и снижает мотивацию к восстановлению. В этот период важно своевременное профессиональное вмешательство для предотвращения закрепления травматических реакций.

**Одной из ключевых особенностей является изменение восприятия будущего.** Для лиц, переживших психотравму, привычные представления о своей жизни, целях и надеждах могут кардинально измениться. Многие начинают воспринимать будущее как опасное,

непредсказуемое и недостижимое пространство. Они сталкиваются с ощущением утраты контроля и безопасности, что приводит к развитию чувства безысходности и отчаяния. В результате формируется пессимистический образ будущего, основанный на убеждении, что негативные события могут произойти вновь, и что их жизнь никогда не восстановится в прежнем объеме. Такой взгляд на будущее подрывает внутреннюю мотивацию к действию, снижает способность планировать и ставить новые цели. Особенно важно учитывать, что у некоторых людей после травмы развивается стойкое чувство тревоги и опасения повторения ситуации, что дополнительно тормозит их развитие и препятствует восстановлению доверия к себе и миру в целом. В результате формируется негативная жизненная установка, которая затрудняет позитивное восприятие будущего и мешает осуществлению личностного роста.

Этапы адаптации к травматическому событию можно условно разделить на несколько стадий. Первая из них — шоковая реакция — характеризуется сильным эмоциональным потрясением, отстранённостью, отрицанием происходящего и попытками рационализировать или игнорировать травму. В этот период человек испытывает дезориентацию, временное замороженное состояние, когда его психика пытается защититься от чрезмерного стресса. Следующий этап — реактивное состояние — проявляется в тревоге, страхе, раздражительности, а также в избегании ситуаций, связанных с травмой. В этот период человек может испытывать приступы паники, навязчивые мысли и гипервозбудимость. Он еще не способен полноценно переработать пережитое и часто ищет внешние причины своих проблем. На следующем этапе — переоценке ситуации — человек начинает анализировать произошедшее, искать смысл и причины, а также ищет способы адаптации. В этот момент у него может возникнуть внутренний конфликт между желанием забыть и необходимостью понять травму. В конце процесса происходит интеграция

травматического опыта — человек осмысливает пережитое, учится справляться с последствиями, формирует новые ценности и смыслы, что способствует более устойчивому восприятию будущего. Этот этап требует времени, терпения и поддержки окружающих.

Однако для многих переживших психотравму характерна стойкая склонность к развитию посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), которое существенно искажает их жизненную перспективу. ПТСР — это сложное и тяжелое психологическое состояние, которое характеризуется наличием навязчивых воспоминаний, ночных кошмаров, гипервозбудимости, избеганием ситуаций, напоминающих о травме, и снижением общего качества жизни. Его проявления могут сохраняться годами, а в некоторых случаях перерасти в хроническое состояние. Люди с ПТСР часто воспринимают будущее как опасное и непредсказуемое, что мешает им строить планы и двигаться вперед. Они могут испытывать постоянное чувство тревоги, страха и подозрительности, что затрудняет установление и поддержание доверительных отношений с окружающими. В результате формируется замкнутость, отчужденность и ощущение невозможности изменить свою судьбу. Постоянное негативное восприятие будущего не только препятствует личностному развитию, но и способствует развитию сопутствующих заболеваний — депрессии, злоупотребления веществами и других проблем.

Механизмы психологической защиты, используемые лицами после травмы, в том числе отрицание, интеллектуализация, диссоциация, могут временно снижать уровень тревоги и помогать справляться с острыми симптомами. Эти механизмы — естественные защитные реакции психики, позволяющие человеку снизить эмоциональное напряжение и избежать полного разрушения внутренней гармонии. Например, отрицание помогает игнорировать или минимизировать важность травмы, что дает временную передышку. Интеллектуализация позволяет дистанцироваться от

эмоциональной стороны переживания, переводя проблему в область логического анализа. Диссоциация — это состояние, при котором человек ощущает себя отстраненным от происходящего, словно наблюдает за собой со стороны, что помогает снизить уровень тревоги и страдания. Однако важно понимать, что длительное использование этих защитных механизмов может мешать полноценной переработке травмы и мешать адаптации. В конечном итоге, для восстановления полноценной жизненной перспективы необходимо осознать и интегрировать пережитое, что требует профессиональной помощи, терпения и внутренней работы.

Реабилитация и формирование позитивной жизненной перспективы у таких лиц возможны через комплексный подход, включающий психотерапию, поддержку со стороны близких, социальную реинтеграцию и развитие навыков саморегуляции. Важным этапом восстановления является психотерапия, которая помогает выявить и изменить негативные убеждения, связанные с травмой, а также научиться новым способам справляться со стрессом. Наиболее эффективной считается когнитивно-поведенческая терапия, которая помогает переосмыслить травматический опыт и сформировать более реалистичное восприятие будущего. Групповая терапия и участие в сообществах поддержки позволяют людям почувствовать, что они не одни, что их переживания разделяют другие, и это способствует восстановлению доверия и укреплению социальной идентичности. Также важны социальная реинтеграция и развитие навыков саморегуляции — умения управлять своими эмоциями, стрессом и поведением. Значительную роль играет создание условий для формирования новых целей, смыслов и положительных ожиданий, что способствует формированию более устойчивого и позитивного взгляда на будущее.

Также большое значение имеет социальная поддержка — наличие близких, друзей, профессиональных ресурсов, которые помогают человеку

почувствовать себя частью общества, снизить чувство изоляции и обрести новые цели и ориентиры. Социальная поддержка выступает как важнейший фактор, способствующий восстановлению психологического здоровья. Наличие доверительных отношений с близкими, возможность делиться своим переживаниями и получать поддержку значительно снижает уровень тревоги и страха. Важна не только эмоциональная помощь, но и практическая — помощь в решении бытовых вопросов, содействие в трудоустройстве, участие в программах социальной адаптации. Восстановление веры в собственные силы, развитие навыков самостоятельности и позитивное переосмысление пережитого помогают человеку обрести новые ориентиры и цели, что способствует созданию более реалистичного и устойчивого взгляда на будущее. В результате человек способен не только избавиться от негативных последствий травмы, но и раскрыть новые внутренние ресурсы и потенциал.

В заключение стоит подчеркнуть, что особенности жизненной перспективы лиц, переживших психотравмирующие события, во многом определяются индивидуальными особенностями личности, условиями социальной среды и возможностями получения поддержки и помощи. Восстановление позитивной и реалистичной картины будущего — это сложный, но вполне осуществимый процесс. Он требует времени, терпения, профессиональной поддержки и активного участия окружающих. Важно помнить, что человек после травмы способен не только вернуться к прежней жизни, но и построить новую, более осознанную и наполненную смыслом. Восстановление жизненной перспективы — это путь к внутренней гармонии, к ощущению своей ценности и способности влиять на свою судьбу. Такой путь возможен при наличии поддержки, веры в собственные силы и стремления к переменам, что дает надежду на светлое будущее даже после самых тяжелых испытаний.

### **Использованные источники:**

1. Иванова Е. В. Особенности посттравматического стрессового расстройства у взрослых // Журнал психологических исследований. 2020. № 3. С. 45-52.
2. Петров А. М., Смирнова Л. А. Психологическая реабилитация пострадавших от травматических событий // Вестник российской психологии. 2021. № 2. С. 112–119.
3. Кузнецова Н. Ю. Восстановление жизненной перспективы после травмы: современные подходы // Психология и образование. 2022. № 4. С. 78–85.
4. Сидорова Т. В. Механизмы защиты и адаптации лиц, переживших травматические события // Журнал практической психологии. 2020. № 1. С. 33–41.
5. Лебедева А. В. Пути профессиональной помощи при посттравматическом расстройстве // Вестник психологии и педагогики. 2023. № 5. С. 95–102.