

*Карвелис Леда Полатбаевна,
магистрант
Тольяттинский государственный университет
Россия, г. Тольятти*

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОТРАВМЫ И ЖИЗНЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ЛИЧНОСТИ

***Аннотация:** В статье представлен теоретический анализ взаимосвязи психотравмы и жизненной перспективы личности. Рассмотрено влияние травматического опыта на когнитивную, эмоциональную и временную сферы. Нарушение базового чувства безопасности, формирование деструктивных когнитивных схем и искажение временной перспективы определены как факторы, сужающие представления человека о будущем. Обоснована необходимость комплексной психотерапевтической работы для восстановления целостной жизненной перспективы.*

***Ключевые слова:** психотравма, жизненная перспектива, временная перспектива личности, посттравматическое стрессовое расстройство, когнитивные схемы, чувство безопасности, психотерапия.*

***Annotation:** The article presents a theoretical analysis of the relationship between psychological trauma and an individual's life perspective. It examines the impact of traumatic experience on the cognitive, emotional, and temporal domains. Disruption of the basic sense of safety, the formation of maladaptive cognitive schemas, and distortion of time perspective are identified as factors that narrow a person's view of the future. The need for comprehensive psychotherapeutic work aimed at restoring an integrated life perspective is substantiated.*

***Key words:** psychological trauma, life perspective, time perspective, post-traumatic stress disorder, cognitive schemas, sense of safety, psychotherapy.*

Одним из наиболее глубоких и разрушительных последствий психотравмы является сужение или искажение жизненной перспективы личности. Жизненная перспектива понимается как интегральное субъективное представление человека о своем прошлом, настоящем и будущем, его способность ориентироваться во времени, ставить цели и находить смысл в собственной жизни [1; 2; 3; 4]. Травматический опыт, по образному выражению Б. Ван дер Колка, «фиксируется» в теле и психике, препятствуя нормальному развитию самосознания и способности к прогнозированию [5]. Исследование взаимосвязи между пережитой психотравмой и формированием деструктивной жизненной перспективы представляет собой актуальную и многоаспектную задачу современной психологии, требующую комплексного анализа механизмов данного влияния.

Основные механизмы влияния психотравмы на жизненную перспективу личности

Ключевым звеном в процессе деструктивного воздействия психотравмы на жизненную перспективу выступает нарушение фундаментального чувства безопасности. Как отмечает Б. Ван дер Колк, травма разрушает субъективную иллюзию контроля над окружающей средой и собственными реакциями [5]. Это, в свою очередь, приводит к формированию в сознании человека модели мира как хаотичного, враждебного и непредсказуемого пространства. Возникает устойчивое чувство уязвимости и постоянная готовность к угрозе, что делает построение долгосрочных планов и целенаправленную деятельность крайне затруднительными, поскольку будущее воспринимается исключительно как источник потенциальной опасности [6; 7].

Важнейшим механизмом, опосредующим влияние травмы на жизненную перспективу, является формирование и закрепление негативных когнитивных схем. Данные схемы отражают искаженное восприятие себя, других людей и мира в целом и проявляются в виде установок: «я неполноценен», «мир не заслуживает доверия», «со мной всегда будет

случаться плохое», «я не способен справиться с трудностями». Как отмечает А. Бек, эти глубинные убеждения функционируют подобно фильтрам, окрашивая восприятие реальности в пессимистичные тона и целенаправленно подкрепляя веру в безнадежность и бесперспективность будущего [8]. Структура временной перспективы личности, включающая когнитивные, эмоциональные и мотивационные компоненты, претерпевает существенные изменения под влиянием сформированных негативных убеждений [1; 9]. В условиях действия таких установок самореализация и позитивное развитие личности становятся проблематичными.

Особенностью травматического опыта является его способность искажать субъективное восприятие времени. Как показывают исследования В. В. Абрамова, Ж. Нюттена, И. А. Ральниковой и Ф. Зимбардо, привычная временная перспектива — целостное представление о прошлом, настоящем и будущем, их взаимосвязи — может быть существенно нарушена [3; 4; 10; 11]. Согласно концепции К. Левина, временная перспектива представляет собой «поле в данный момент», включающее прошлый опыт и ожидания будущего, а травматический опыт нарушает целостность этого поля [9]. Это проявляется в следующем:

- протяженность времени ощущается иначе: либо как бесконечное застревание в прошлом, либо как сжатое, пугающе быстрое течение событий;
- ускорение или замедление времени является еще одним проявлением искаженного восприятия, когда одни события тянутся вечно, а другие проносятся незаметно;
- насыщенность событий также меняется: жизнь кажется пустой и лишенной смысла либо, напротив, переполненной хаотичными и неконтролируемыми событиями;
- структурированность прошлого, настоящего и будущего нарушается, что делает сложным построение связного нарратива собственной жизни [10; 11].

Перечисленные изменения в субъективном восприятии времени напрямую связаны с утратой чувства безопасности. Когда человек переживает угрозу своей жизни или целостности, он лишается ощущения контроля над временем собственного существования. Мир предстает как хаотичное и враждебное пространство, где ожидание опасности становится постоянным спутником, что делает невозможным формирование долгосрочных целей [5; 6].

Восстановление жизненной перспективы после психотравмы

Понимание путей восстановления психологического благополучия человека, пережившего травматический опыт, неразрывно связано с изучением стабильности его временной перспективы. Как подчеркивает О. Г. Квасова, «долгосрочное» временное мышление, основанное на чувстве целостности и защищенности, является не только результатом, но и важным условием восстановления после травмы [6]. Восстановление целостности субъективной картины жизненного пути, включающей визуализацию желаемого будущего и развитие всех аспектов временной перспективы, выступает основой для гармоничного существования [4].

К основным факторам, влияющим на степень искажения временной перспективы в условиях стресса, относятся: уровень стрессогенности ситуации или тяжесть травмы, длительность воздействия травмирующего фактора, тип сформированной временной организации личности, а также степень сформированности качеств жизнестойкости и смысловых ориентаций [6; 12; 13]. К путям реконструкции временной перспективы относится психотерапия, направленная на восстановление темпоральной структуры личности: воссоздание баланса между временными зонами, целостности и взаимосвязи событий жизни, поддержку активности личности в настоящем и формирование позитивных представлений о будущем [3; 4; 10].

Заключение

Таким образом, сужение и искажение жизненной перспективы является закономерным следствием глубины и интенсивности травматического переживания, степени нарушения базового чувства безопасности и сформированных деструктивных когнитивных паттернов. Для эффективного восстановления жизненной перспективы личности после психотравмы необходима комплексная работа, направленная на переработку травматического опыта, трансформацию негативных убеждений, восстановление чувства безопасности и обретение активной позиции в собственной жизни [5; 7]. Важно отметить, что если человек после психологической травмы переживает рост и положительные изменения личной временной перспективы, это не является свидетельством отсутствия страданий, боли и других негативных эмоций. Как признают практикующие клиницисты, проработка травмы, а не ее избегание, является практически единственным путем к подлинному исцелению и восстановлению целостной жизненной перспективы [7].

Библиографический список:

1. Арестова О. Н. Операциональные аспекты временной перспективы личности // Вопросы психологии. — 2000. — № 4. — С. 61–70.
2. Камышникова Н. Н., Нестеренко А. В., Шевченко А. С. Временная перспектива матерей, воспитывающих детей с ментальными нарушениями // Проблемы современного педагогического образования. — 2022. — № 76-1. — С. 361–364.
3. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж. Нюттен ; под ред. Д. А. Леонтьева. — М. : Смысл, 2004. — 608 с.
4. Ральникова И. А. Перестройка системы жизненных перспектив человека на этапе переломных событий : монография / И. А. Ральникова. — Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2012. — 194 с.

5. Van der Kolk B. A. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. — New York : Viking, 2014. — 464 p.
6. Квасова О. Г. Временная перспектива личности в экстремальной ситуации // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. — 2010. — № 2. — С. 66–71.
7. Herman J. L. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—From Domestic Abuse to Political Terror / J. L. Herman. — New York : Basic Books, 1997. — 304 p. — ISBN 978-0-465-08730-3.
8. Бек А. Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства / А. Бек. — СПб. : Питер, 2003. — 304 с.
9. Левин К. Определение понятия «поле в данный момент» // Хрестоматия по истории психологии: период открытого кризиса. — М., 1980.
10. Абрамов В. В. Психология временной перспективы личности / В. В. Абрамов. — М. : Инфра-М, 2019. — 312 с.
11. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. — СПб. : Речь, 2010. — 352 с.
12. Акимова А. Р. Сравнительный анализ стрессоустойчивости личности с различным типом саморегуляции во временной перспективе // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. — 2017. — Т. 6. — № 2А. — С. 68–76.
13. Ипполитова Е. А., Швеленко Ю. В. Особенности временной перспективы женщин, переживающих развод на разных стадиях брачно-семейного цикла // Молодой ученый. — 2011. — № 11. — Т. 2. — С. 67–70.