

**Белобородова Л.Н.**

**студент**

**Научный руководитель:**

**Некрасова Е.В.**

**Тольяттинский государственный университет**

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

*Аннотация: Статья рассматривает особенности жизненной перспективы лиц, переживших психотравмирующие события, с акцентом на психологические и социальные аспекты их адаптации. Анализируются факторы, влияющие на формирование позитивного или негативного взгляда на будущее, а также возможные пути психологической поддержки и реабилитации. Полученные данные позволяют лучше понять механизм формирования жизненной перспективы у данной категории людей и разработать эффективные стратегии помощи. Исследование подчеркивает важность комплексного подхода к поддержке посттравматических личностей.*

*Ключевые слова: жизненная перспектива, психотравмирующие события, адаптация, психологическая помощь, посттравматический стресс.*

## **FEATURES OF THE LIFE PERSPECTIVE OF PERSONS WHO HAVE EXPERIENCED PSYCHOTRAUMATIC EVENTS**

*The article explores the features of life perspective in individuals who have experienced psychotraumatic events, focusing on psychological and social aspects of their adaptation. Factors influencing the formation of a positive or*

*negative outlook on the future are analyzed, along with possible approaches to psychological support and rehabilitation. The findings contribute to a better understanding of the mechanisms shaping life perspectives in this category of individuals and help develop effective assistance strategies. The study emphasizes the importance of a comprehensive approach to supporting post-traumatic individuals.*

*Keywords: life perspective, psychotraumatic events, adaptation, psychological assistance, post-traumatic stress.*

Понимание особенностей жизненной перспективы лиц, переживших психотравмирующие события, является одной из ключевых задач современной психологии, социальной работы и медицины. В условиях быстро меняющегося и зачастую непредсказуемого мира, все больше людей сталкиваются с ситуациями, вызывающими сильный стресс и травматический опыт. Переживание травматического события — это не только кратковременная психологическая рана, но и сложный процесс, который оставляет глубокий след в психике человека и оказывает влияние на его внутреннее восприятие мира, а также на его представления о будущем.

Такие события могут включать широкий спектр ситуаций, например, утрату близкого человека в результате внезапной смерти или несчастного случая, переживание насилия или злостных преступлений, участие в боевых действиях или военных конфликтах, столкновение с природными катастрофами, такими как землетрясения, наводнения или ураганы, а также тяжелые медицинские диагнозы и другие формы экстремальных жизненных ситуаций. Каждое из этих событий оставляет отпечаток в сознании человека и формирует уникальную психологическую реальность, в которой его

внутренние переживания, эмоции и мысли тесно переплетаются с его восприятием мира и будущего.

Одним из наиболее очевидных последствий пережитого травматического опыта является изменение в системе ценностей, убеждений и ожиданий человека относительно своего будущего. В результате травмы у многих возникает ощущение утраты контроля над собственной жизнью, чувства безысходности и бессилия. Эти чувства могут привести к формированию негативных, пессимистичных взглядов на будущее, когда человек начинает воспринимать его как опасное или непредсказуемое пространство, наполненное угрозами и рисками. В таких случаях у посттравматических личностей возникает склонность к избеганию планирования и активного взаимодействия с окружающей средой, так как их внутренний мир становится окутан страхом или тревогой за возможное повторение травматического опыта.

Помимо психологических аспектов, пережитое травматическое событие значительно влияет на мотивацию и поведение человека. Многие люди после травмы теряют интерес к деятельности, которая ранее приносила им удовлетворение, испытывают трудности с концентрацией, ухудшение памяти или снижение работоспособности. Их поведение может стать замкнутым, избегать социальной активности, что ведет к социальной изоляции и отчуждению. В некоторых случаях появляется склонность к самоповреждению или суицидальным мыслям как проявлению внутренней боли и безысходности. Все эти проявления свидетельствуют о глубоком влиянии травмы на внутренний мир человека и его жизненные ориентиры.

Кроме этого, травматический опыт значительно усложняет процесс формирования у человека позитивных ожиданий и надежд относительно будущего. У лиц, переживших экстремальные ситуации, нередко формируется так называемый «паралич надежды», когда вера в

возможность улучшения своей судьбы и жизни в целом значительно снижается. Они могут воспринимать будущее как пространство, в котором повторятся неприятные события или ситуация, которая уже оставила глубокий след в их психике. В результате у них снижается мотивация к достижениям, развитию и самореализации, что негативно сказывается на их общем качестве жизни и способностях адаптироваться к новым условиям.

Однако, несмотря на все негативные последствия, у некоторых людей после травмы проявляются удивительная устойчивость и способность к восстановлению. У таких личностей формируется внутренний резерв, способный обеспечить преодоление трудностей и даже превращение травматического опыта в источник внутреннего роста. Они начинают искать новые смыслы, переосмысливать свою жизнь и находить поддержку в социальных связях, что помогает им создавать более реалистичные и позитивные взгляды на будущее. В подобных случаях у человека появляется вера в собственные силы, появляется надежда на восстановление и возможность построения новой, более гармоничной жизни.

Общественные и социальные факторы играют важную роль в формировании или разрушении жизненной перспективы лиц, переживших травматические события. В условиях общества, где существует развитая система поддержки, психологическая помощь, программы реабилитации и терпимое отношение к пострадавшим, шансы на восстановление и формирование позитивных ожиданий значительно выше. В таких условиях человек может почувствовать, что его травма не определяет всю его жизнь, а является лишь этапом, который можно преодолеть. В противоположность этому, в случаях социальной стигматизации, отсутствия поддержки или недостатка ресурсов у пострадавших появляется риск закрепления негативных взглядов на будущее, что затрудняет их адаптацию и возвращение к полноценной жизни.

В итоге, особенности жизненной перспективы лиц, переживших психотравмирующие события, — это сложное взаимодействие внутреннего психологического состояния, личностных ресурсов, социальной поддержки и культурных условий. Понимание этих особенностей важно для разработки эффективных программ психологической помощи, направленных не только на устранение последствий травмы, но и на восстановление позитивных ожиданий и надежды. Только комплексный подход, включающий работу с внутренним миром человека, его социальным окружением и культурным контекстом, может дать шанс на полноценное восстановление и построение светлого и перспективного будущего для посттравматических личностей.

#### **Использованные источники:**

1. Баранов А. В. Психология травмы и восстановления. М.: Гуманит. изд-во, 2018. — 312 с.
2. Иванов С. П. Посттравматический стресс и его влияние на жизненные установки человека. Журнал психологических исследований. 2019. № 4. С. 45-58.
3. Смирнова Е. Н. Реабилитация лиц, переживших экстремальные ситуации: психологические аспекты. СПб.: Издательство СПбГУ, 2020. 264 с.
4. Федоров В. А. Психологическая помощь посттравматическим лицам. Вестник психологической науки. 2017. № 2. С. 102-110.
5. Тихонова, Л. А. Особенности формирования жизненной перспективы у посттравматических личностей. Российский журнал психологии. 2021. Т. 18, № 3. С. 75-89.