

**Пушкина Клара Владимировна**

канд. пед. наук, доцент

**Евстафьева Регина Эдуардовна**

студентка

**Чувайкина Евгения Николаевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

**ВЛИЯНИЕ ДЕТСКИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРАВМ  
НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА:  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И НЕЙРОБИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

*Аннотация:* работа посвящена анализу влияния травматических событий детства на формирование характера взрослого, учитывая психологические и нейробиологические аспекты. В статье приводится обзор разнообразных травм детского возраста, их влияние на психическое развитие и адаптацию индивида в зрелости. Обсуждаются стратегии преодоления негативных последствий детских травм и методики восстановления для тех, кто пережил подобные испытания.

*Ключевые слова:* психологические травмы, характер, психологические аспекты, нейробиологические аспекты.

Детские психологические травмы – это глубокие душевные раны, которые происходят у ребенка в ответ на сложные ситуации или внешние влияния и оставляют свой отпечаток в подсознании, вызывая стресс и нежелательные эмоциональные реакции. Такие травмы могут оказывать значительное влияние на умственное здоровье и общее благополучие ребенка.

В области психологии детские травмы подразделяются на пять категорий.

1. Травмы утраты: потеря близкого человека, чье присутствие было важно для ребенка, является глубокой драмой, которую трудно перенести и забыть.

2. Травмы, вызванные жестокостью взрослых. Такие переживания оставляют чувство незащитности, разрушают веру в справедливость, мешают формированию личных физических и эмоциональных границ.

3. Травмы отвержения. К этой категории относятся игнорирование, ревность, изгнание и несправедливое отношение к ребенку.

4. Боли от разрывов связей. Эти душевные раны могут быть причинены конфликтами или резкими словами, сказанными родителями.

5. Травмы, которые связаны со слабым здоровьем. Возникают, если ребёнку в самом юном возрасте приходится переживать тяжелые испытания, такие как хирургические операции или долгое пребывание в больнице [1].

Детские психологические травмы являются актуальной проблемой в настоящее время, так как в психологическом плане они имеют значительное воздействие на формирование личности взрослого, вызывая различные эмоциональные и поведенческие изменения: депрессии, проблемы с самооценкой, постоянное чувство вины и посттравматическое стрессовое расстройство. Детские травмы увеличивают вероятность злоупотребления алкоголем и другими психоактивными веществами, такими как никотин и запрещенные вещества. Кроме того, дети, пережившие психологические травмы, могут проявлять агрессию и жестокость в общении со взрослыми.

Такие эмоциональные и поведенческие нарушения могут значительно сказаться на уровне жизни взрослого, его взаимоотношениях с другими людьми и способности к адаптации в различных жизненных обстоятельствах.

Детские травмы могут оказывать серьезное воздействие на формирование личности через нейробиологические процессы, изменить активность мозга, особенно в областях, управляющих эмоциями, стрессом и памятью, таких как амигдала, гиппокамп и лобная кора. Например, длительный стресс или травматические события могут привести к увеличенной активности

миндалевидного тела, что может вызвать избыточный страх и тревогу. Помимо этого, постоянный стресс может нарушить работу нейротрансмиттеров, что приведет к нарушениям в функционировании мозга и поведении. Существует мнение о том, что серьезные детские травмы могут привести к изменениям в структуре мозга, которые могут быть унаследованы [2].

Следует отметить, что преодоление негативных последствий детских травм и последующее восстановление – важный этап, требующий комплексного подхода и индивидуального выбора методов. Каждый человек уникален, вследствие чего универсального решения для преодоления отрицательного воздействия детских травм не существует.

Для того чтобы успешно справиться с последствиями травматических событий, произошедших в детстве, необходимо не только осознать их факт, но и глубоко понять причины, которые их вызвали, и последствия, которые они могут нести. В этом может помочь консультация с квалифицированными психологами и психотерапевтами.

Одним из эффективных способов терапии, позволяющих справиться с последствиями психологических травм, является привлечение различных видов искусства, таких как музыка, танцы и живопись. Эти методы дают возможность не только найти уникальный способ выражения своих глубинных эмоций и чувств, но и способствуют обработке травматических воспоминаний, а также обучению техникам расслабления и медитации.

Однако несмотря на то, что детские травмы могут вызывать серьезные негативные последствия, некоторые исследования свидетельствуют о том, что они могут оказать положительное воздействие на человека. Переживание детских травм может помочь человеку развить способность справляться со стрессом и адаптироваться к неблагоприятным ситуациям. Переживание собственных негативных событий может содействовать улучшению способности человека к сопереживанию и пониманию других людей, которые также пережили трудности. Это способствует формированию чувства сострадания и поддержки близких. Негативный опыт в детстве может послужить толчком для развития у

человека настойчивости и решимости в достижении своих целей. Человек может использовать свой опыт в качестве стимула для личностного роста и самосовершенствования [3].

Таким образом, мы пришли к заключению, что негативные события в детстве могут быть сложными и вызывать страдания, но некоторые люди справляются с ними и находят в них источник силы и развития. Важно помнить, что каждый человек уникален, и реакция на негативный опыт в детстве может быть разнообразной.

Изучение детских психологических травм является важным направлением, поскольку это имеет несколько целей, включая анализ влияния детских травм на формирование личности взрослого человека в будущем, выявление основных причин возникновения проблем у детей и разработка эффективных методик работы с ними, способствуя формированию здоровой и устойчивой психики.

Мы изучали этот вопрос на основе интервью со студентами. В рамках исследования было опрошено 83 студента в возрастной категории от 18 до 20 лет. Вопросы, предложенные участникам, включали в себя следующее.

1. Сталкивались ли вы когда-либо с детскими психологическими травмами?

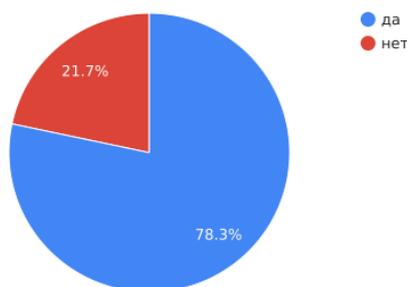


Рис. 1. Ответы на вопрос 1

## 2. С какими видами детских психологических травм вы столкнулись?

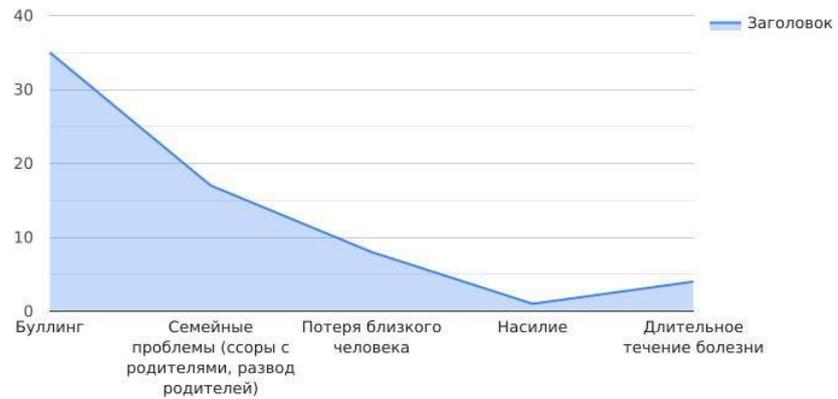


Рис. 2. Ответ на вопрос 2

## 3. Какие изменения произошли в вашем характере после пережитых трудностей?



Рис. 3. Ответ на вопрос 3

## 4. Кто помог вам справиться с последствиями детских психологических травм?

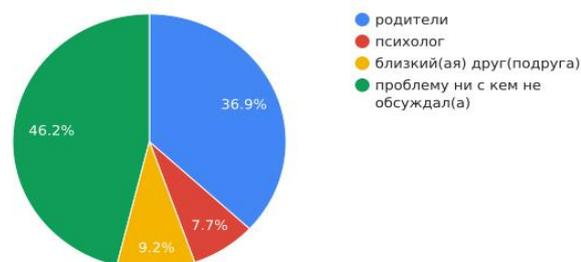


Рис. 4. Ответ на вопрос 4

Изучив данные, полученные от участников опроса, мы пришли к выводу, что 65 человек или 78,3% от общего числа опрошенных, имели опыт психологических травм в детском возрасте, в то время как оставшиеся 18 человек или 21,7% никогда не сталкивались с подобными ситуациями. Наблюдения показали, что 35 человек или 53,8%, столкнулись с буллингом в период учебы в школе. Семейные трудности испытали 17 человек, что составило 26,2%, потерю близкого человека пережили 8 человек или 12,3%, длительное заболевание вынудило бороться 4 человек (6,2%), а случаи насилия затронули 1 человека, что составило 1,5%. Студенты обсуждали свои детские травмы с родителями – 36,9%, с психологами – 7,7% и друзьями – 9,2%, но 46,2% предпочли держать свои переживания в тайне. После преодоления трудных жизненных ситуаций, опрошенные разделились на несколько категорий: 10 человек (15,4%) полностью изменили свое мировоззрение, стали сильнее, научились защищать свои права и добиваться поставленных целей, 49 человек (75,4%) потеряли доверие к окружающим, стали более скрытными и осторожными в общении, предпочитая избегать контактов, а оставшиеся 6 человек или 9,2% не проявили значительных изменений в своем характере.

После тщательного изучения интервью мы пришли к выводу о необходимости рассмотреть стратегию поведения в подобных обстоятельствах.

В числе первых, к кому стоит обратиться, стоит упомянуть родителей. Они всегда готовы оказать поддержку и помощь, будь то материальная или эмоциональная поддержка. Нельзя недооценивать значимость теплой и дружеской поддержки, которую могут предоставить близкие люди, друзья, профессиональные специалисты и общественные организации в процессе исцеления от последствий детских травм. Когда рядом есть те, кто готов выслушать и поддержать, человек начинает чувствовать себя гораздо увереннее, чувствуя защищенность. Регулярное общение с теми, кто способен помочь, способствует быстрому восстановлению и возвращению к полноценной жизни.

Различные формы психотерапии, в том числе психоанализ, травматическая терапия и другие методики могут оказать существенную помощь в процессе

переосмысления пережитых эмоций, анализа мыслей и поведенческих реакций, а также в разработке эффективных способов приспособления к жизни. Обучение навыкам эмоциональной регуляции, таким как медитация, дыхательные упражнения, йога или массаж, поможет контролировать стресс, тревогу и другие негативные эмоции. Ежедневные физические упражнения также помогут снизить уровень стресса, улучшат настроение и укрепят здоровье.

В результате проведенного исследования было установлено, что детские травмы имеют значительное воздействие на формирование личности взрослого. Важно отметить, что как психологические, так и нейробиологические аспекты указывают на то, что негативные события в детстве могут оказывать долгосрочное воздействие на психическое и физиологическое состояние человека. Важно учитывать, что эти воздействия могут быть разнообразными и проявляться в различных сферах жизни человека, что подчеркивает важность изучения и понимания данной проблематики для обеспечения психологического благополучия и здоровья общества в целом.

### *Список литературы*

1. Вихарева А.А. Последствия детской психологической травмы во взрослом возрасте и ее взаимосвязь со всеми сферами жизни / А.А. Вихарева, О.Н. Вихарева, Т. Л. Кузьмишина // Инновационная наука. – 2023. – №1–2. – С. 95–97. – EDN PWPADY.

2. Калинина Д.Л. Влияние детской психологической травмы на эмоционально-личностные характеристики взрослого человека / Д.Л. Калинина // Развитие современной науки: теоретические и прикладные аспекты: сборник статей студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей. Вып. 24. – Пермь: ИП Сигитов Т.М., 2018. – С. 71–73. – EDN YRWKMM.

3. Микрюкова Р.А. Взаимосвязь детской психологической травмы и личностного благополучия взрослого человека / Р.А. Микрюкова, Е.А. Плеханова // Человек в условиях социальных изменений: материалы международной научно-практической конференции (Уфа, 18 апреля 2023 г.). – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2023. – С. 457–460. – EDN FOONLL.

4. Хаертдинов Н.Р. Влияние самооценки на поведение человека в обществе / Н.Р. Хаертдинов, К.В. Пушкина // Сборник научных трудов молодых ученых и специалистов. – в 2 ч. Ч. 2. – Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2021. – С. 440–445. – EDN ADWYJA.