

Марьясова Наталья Валерьевна

**МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ
ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА**

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/1/2009/12-2/40.html

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

Альманах современной науки и образования

Тамбов: Грамота, 2009. № 12 (31): в 2-х ч. Ч. II. С. 100-103. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/1.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/1/2009/12-2/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: almanac@gramota.net

В связи с этим и другими негативными факторами к школе предъявляется ряд замечаний со стороны родителей:

- администрация школы не всегда своевременно реагирует и доводит до сведения родителей информацию о фактах асоциального поведения их детей;
- администрация школы, как правило, старается всеми силами избавиться от неугодных учеников, которые портят хорошие показатели;
- классные руководители не состоятельны как воспитатели в отношении «трудных подростков» и больше заняты проведением платных дополнительных услуг;
- разноуровневое образование (деление детей по уровню успеваемости), сопровождающееся переводом части детей из одного класса в другой, усложняющее процесс социализации, поскольку класс представляет собой группу сверстников. Адаптивный период приходится переживать не один раз на протяжении всего процесса обучения: переход от начальной школы в среднее звено (5 класс), деление по уровню успеваемости (7 класс), вторичное деление по уровню успеваемости (10 класс). Слабые классы формируются из неуспевающих, отстающих и педагогически запущенных детей. Негативное влияние оказывают второгодки, которые старше по возрасту на год или более, «подминают» под себя ребят, становясь эталоном для подражания. В таких классах отсутствуют достойные примеры для подражания, к ним минимальное внимание со стороны школы, так как их будущее предопределено продолжением обучения в ПТУ.

Основные трудности в воспитании, по мнению учителей, обусловлены тем, что учащиеся этого возраста привержены к пагубным привычкам: прогуливают уроки, курят, сквернословят, употребляют алкогольные напитки, наркотики. Виновником отклоняющегося поведения подростков 80% родителей считают неэффективный учебно-воспитательный процесс школы, 15,7% - убеждены, что «у школы нет авторитета» [Шереги, 2004, с. 298].

Таким образом, являясь серьезной угрозой здоровью и генофонду нации, подростковая наркомания связана с такими социальными проблемами как детская смертность, снижение уровня образования, распространение ВИЧ-инфекции, увеличение преступлений в состоянии наркотического опьянения, деградация личности, неспособность в дальнейшем участвовать в общественном труде. В результате нарушения социализации подростков, употребляющих наркотики, страдают не только отдельные личности, но и общество в целом, неся демографические потери; происходит снижение культурного и цивилизованного уровня популяции, возможностей профессионального развития, прочности семейных отношений, здоровья семьи и качества последующих поколений.

Список литературы

1. Данилин А., Данилина И. Как спасти детей от наркотиков – «врачи предупреждают». М.: Центрполиграф, 2001. 348 с.
2. Каминер А. М., Майорова Е. А. Психолого-педагогические аспекты девиантного поведения подростков и молодежи: учебно-метод. пособие. М.: АПК и ПРО, 2003. 83 с.
3. Положение детей в Российской Федерации: доклад Правительству РФ / ред. Н. В. Ильина. М.: Издание Совета Федерации, 2006. 186 с.
4. Свищева Т. Я. Наркомания стучится в каждый дом. Профилактика и лечение. СПб.: ДИЛЯ, 2007. 416 с.
5. Бреева Е. Б. Дезадаптация детей и национальная безопасность России. 2-е изд. М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2004. С. 121.
6. Мартыненко А. В. Теория и практика медико-социальной работы: учеб. пособие. М.: Гардарики, 2007. 159 с.
7. Соловьев С. С. Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики – главные враги здоровья человека. 5-11 кл.: учебно-метод. пособие. 2-е изд., стереотип. М.: Дрофа, 2006. 192 с.
8. Шереги Ф. Э. Социология девиации: прикладные исследования. М.: Центр социального прогнозирования, 2004. 344 с.

МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА

Марьясова Наталья Валерьевна

Дальневосточный государственный университет путей сообщения, г. Хабаровск

Существует много теорий объясняющих возникновение травматического стресса. Психологи предлагают рассматривать все психологические проблемы травматического стресса с точки зрения смерти, свободы, изоляции, бессмысленности. В травматической ситуации эти темы выступают не абстрактно, не как метафоры, а являются абсолютно реальными объектами переживания. Так, смерть предстаёт перед человеком в двояком виде. Человек становится свидетелем смерти других людей – знакомых незнакомых, родных, близких – и оказывается перед лицом своей возможной смерти. В обычной жизни у человека есть психологические защиты, позволяющие ему существовать бок о бок с мыслью, что в один прекрасный момент для него ничего не будет иметь значения. Создаются эти психологические защиты не сразу. Впервые страх смерти возникает у трёхлетнего ребёнка: он начинает бояться засыпать, помногу расспрашивает у родителей, не

умрут ли они. В дальнейшем ребёнок создаёт психологические защиты, выступающие в виде базовых иллюзий. Их три: иллюзия собственного бессмертия, иллюзия справедливости и иллюзия простоты устройства мира. Надо сказать, что все иллюзии очень устойчивы, они есть не только у детей, но зачастую и взрослые не могут представить себе, что когда-нибудь должны умереть. Первое же столкновение с травматической ситуацией ставит ребёнка лицом к лицу с реальностью. Попадание в травматическую ситуацию сразу же показывает со всей очевидностью неправильность, нереальность иллюзии о справедливости устройства мира. Разрушение базовых иллюзий – момент болезненный для любого. И очень важно, что последует за этим. Если человек сможет выйти из мира хотя и удобных, но всё же иллюзий в мир опасный, но всё же реальный, значит, он повзрослел и продвинулся как личность.

Если же он не смог преодолеть этот барьер, то он будет строить другие иллюзии, помогающие ему воссоздать и укрепить убеждение о собственном бессмертии. Роль взрослых в том, чтобы помочь ребёнку преодолеть первое столкновение с не самыми приятными сторонами жизни, и роль эту трудно переоценить. Много из того, что мы делаем, мы должны стараться делать при любых условиях, даже если это не имеет никакой цели и мы ничего не получим взамен. Но, делая это, мы остаёмся людьми. Третья базовая иллюзия – иллюзия простоты устройства мира – гласит: мир очень прост; в нём есть только чёрное и белое, добро и зло. Весь мир как бы поделён на две антагонистические части. Чем более зрелой становится личность, тем больше она начинает соглашаться с фразой, которую часто можно услышать от много повидавших людей: «В жизни всё очень сложно, чем больше живу, тем меньше понимаю». Никому не пожелаешь пережить психологическую травму, но уж если это произошло, то всё зависит от того, как человек сможет справиться с этим. В успешном случае, когда человек смог извлечь из своего переживания важный для личности опыт, он становится гораздо более зрелой личностью. И вне зависимости от своего возраста он всегда будет психологически взрослее того, кто никогда не сталкивался с человеческой трагедией. Он будет больше понимать жизнь и лучше чувствовать других людей. Следующий аспект – тема свободы. Что больше всего ограничивает нашу свободу? Разумеется, внешние обстоятельства не могут выступать такими ограничителями просто потому, что они не связаны с психологической реальностью. Можно быть свободным – по крайней мере, чувствовать себя таким – и в неволе. И в то же время, имея полную свободу действий, можно ощущать себя не свободным. Самым сильным ограничителем свободы являются чувство вины. Манипулируя чувством вины, с человеком можно делать всё что угодно. Между тем чувство вины – одно из самых непродуктивных. Оно никогда ни к чему хорошему не приводит. Человек, испытывающий чувство вины, стремится, как бы наказать себя, занимаясь саморазрушением, или, иначе говоря – аутодеструктивным поведением. У людей, переживших психологическую травму, оно возникает в трёх видах.

Во-первых, это чувство может возникнуть как вина за воображаемые грехи. Во-вторых, у человека, пережившего травматический стресс, часто возникает чувство вины за то, что он не сделал. Третья ипостась травматического чувства вины – это так называемая «вина выжившего», когда человек испытывает чувство вины только потому, что он остался жив, а тот, другой, умер. Человек должен прожить только свою жизнь – и ничью другую. Иначе ответственность слишком велика. Чувство изоляции хорошо известно жертвам травматического стресса: многие из них страдают от одиночества, от трудности и даже невозможности установления близких отношений с другими людьми. Им самим другие люди начинают казаться скучными, ничего не понимающими в жизни. Именно поэтому жертвы так тянутся друг к другу. Одиночество, переживаемое пострадавшими, это не только психологическая реальность, но и социальная. Человек может вынести всё что угодно, если в этом есть смысл. А психологическая травма неожиданна, беспричинна и потому воспринимается как бессмысленная. Это заставляет пострадавших искать какое-нибудь объяснение тому, что произошло, чтобы травматическое переживание не было напрасным. Тогда и создаются социальные мифы, которые предлагают своё объяснение случившемуся. Если представить личность человека в виде концентрических кругов, то в самом центре располагается ядро «я», или самотождественность. Это то, благодаря чему при самых разнообразных обстоятельствах и изменениях мы остаёмся самими собой. Следующий круг – это схема тела, самым тесным образом связанная с ядром «я» и также составляющая одну из базовых характеристик личности. Схема тела у человека начинает формироваться чрезвычайно рано и играет важную роль в дальнейшей жизни. Она включает в себя и образ своего тела, и его ощущение, и оценку. Чем дальше концентрические круги от центра, тем более, поверхностным, и изменяемым личностным слоям они соответствуют. Так, одним из самых дальних кругов могут быть межличностные и социальные взаимодействия. Самый внешний круг – это психологические защиты. Наносимая психологическая травма проникает в один из слоёв, разрушая психологические защиты, пробивает брешь в них. Чем сильнее травма, тем более, глубокие, личностные слои она затрагивает и тем более тяжёлые и длительные последствия вызывает. Самый глубокий слой – ядро «я», как правило, остаётся не затронутым. Но иногда травма, пережитая в раннем возрасте, особенно если это касается сексуального насилия, проникает очень глубоко, нарушая схему тела – одну из базовых составляющих образа «я». В этом случае возможны настолько тяжёлые последствия, что возникает опасность психического заболевания. В одном случае человек может проработать травматическое переживание, принять его, сделав частью своей биографии, и постараться вынести из этого – пусть и печального опыта – личностное знание. Этот путь очень сложен и болезнен, но даёт очень хороший результат. По сути дела человек как бы отделяет от себя свои болезненные переживания, инкапсулирует их, как бы помещая в «контейнер». Так же функционирует и «контейнер». «Контейнер» – это психологическое образование, обеспечивающее психологическую защиту от внедрения в сознание травматических впечатлений. В

«контейнер» заключены травматические переживания – чрезвычайно негативные и разрушительные: гнев, вина, страх. Эти чувства энергетически заряжены очень сильно. Поэтому внутри «контейнера» заключена агрессивная энергия, которая не нашла своего выхода в момент переживания травмы. Травмированный человек, переживший сильные и разрушительные эмоции, больше всего на свете боится их повторения. Но эти эмоции уже возникли и «бережно» сохраняются в «контейнере», не имея свободного выхода. Если же им удастся вырваться наружу, травмированный человек, как правило, теряет контроль над собой. Зная это, он вынужден предпринимать, титанические усилия, чтобы «контейнер» не расконсервировался и разрушительные сверхсильные эмоции не вырвались наружу. Личность, имеющая «контейнер», большую часть времени может казаться и себе и другим вполне благополучной и здоровой, так как на первый взгляд полученная рана зажила и как будто не напоминает о себе.

Однако любой стимул, ассоциирующийся с травматической ситуацией, мгновенно оживляет все переживания, и человек вновь и вновь вынужден погружаться туда, где больше всего на свете не хотел бы оказаться. Человек, тем более ребёнок, не может быть внимательным ко всему на свете. Как известно, объём нашего внимания очень ограничен. Поэтому ребёнок, переживший травму, становится рассеянным, у него ухудшается память, внимание на уроке, а отсюда – ухудшение учёбы, снижение оценок. Поэтому-то так важно понимание учителями и родителями того, что происходит с ребёнком, и желание, а главное – знание, как ему можно помочь. Поддержание «контейнера» со временем требует всё больше и больше сил и может получиться так, что вся энергия человека начнет уходить на это, истощая его. Человек истощается в борьбе с самим собой. «Контейнеры» имеют свойство сливаться. Они объединяются, и в итоге создаётся одна, но многокомпонентная, большая травма, в основе которой, например, идея о том, что все люди вокруг насильники. Если психологическая защита «контейнера» достаточно сильна, то всё эмоциональное напряжение как бы уходит внутрь, влияя на физическое здоровье. В этом случае возникают так называемые психосоматические нарушения, расстройства, т.е. болезни на «нервной почве». Поэтому люди, перенесшие психологическую травму, часто имеют проблемы с физическим здоровьем. Есть связь между телесными проблемами и типом травмы. В состоянии стресса у человека повышается уровень адреналина в крови. Но есть ещё одно вещество, которое выбрасывается в кровь при травматических стрессах. Это эндорфины – вещества выполняющие роль внутренних успокоительных средств. При травматических стрессах количество эндорфинов не может поддерживаться на необходимом уровне, со временем его производство истощается. Возникновение «контейнеров» приводит к нарушению целостности личности. В тяжёлых случаях может возникнуть «множественная личность». Это происходит тогда, когда параллельно сосуществуют как минимум две личности, совершенно не похожие друг на друга: одна – хорошая, здоровая, другая – больная, травмированная.

Это нельзя называть в полной мере раздвоением личности, но каждая из этих частей живёт своей собственной жизнью и совершает свои собственные поступки, которые непонятны или не принимаются другой частью, а иногда даже пугают её. Целостная или интегрированная, личность более или менее остаётся сама собой, что бы с ней ни происходило. Множественная или диссоциированная, личность кардинально меняется в зависимости от ситуации, становится неузнаваемой. Рассмотрим теперь, как меняется видение прошлого, настоящего и будущего под воздействием травмы. Представим себе годы жизни человека от рождения до смерти в виде горизонтальной линии. В какой-то момент жизни человек переживает психологическую травму. Известно, что самыми важными событиями в нашей жизни нам кажутся те, которые вызывают самые сильные чувства. По интенсивности переживаемых чувств – травматический стресс соразмерен со всей предыдущей жизнью. Из-за этого травматический опыт кажется наиболее существенным событием в жизни, делящим всю жизнь на события, происшедшие до травмы и после. Полученная травма меняет видение не только настоящего, но и прошлого, и будущего. Человек, переживший травму, ощущает себя не таким, каким он был прежде, а значительно взрослее, старше и даже старее, чем его сверстники, не имевшие такого переживания, и он сам несколько дней назад. Человек, переживший травму, уже никогда не станет таким, каким был до этого. Видение прошлого может быть искажено, часто идеализировано, а время, когда была пережита травматическая ситуация, несмотря на болезненные, трагические потрясения, именно из-за большой интенсивности пережитых чувств, вспоминается с большой теплотой. Более того, травматическое событие как бы притягивает к себе и не отпускает человека от себя. Поэтому психологически он как бы остаётся в том времени и, что особенно важно, в том же возрасте. Переживший травму человек может, как бы останавливаться в своём личностном развитии, оставшись психологически, разумеется, в том возрасте. Если травма была нанесена ребёнку, человек имеет шанс никогда не стать психологически взрослой личностью. И даже в старости может быть инфантильным.

Травма влияет не только на прошлое, но и бросает свой ответ на будущее. Широко известно, что с людьми, пережившими психологическую травму, чаще происходят несчастные случаи, они чаще, чем другие, совершают самоубийства, увлекаются алкоголем, наркотиками. Человек как бы предпринимает, все усилия, чтобы погибнуть или просто причинить вред самому себе. Есть несколько причин этому. Человек, переживший травму, стремится к её повторению для того, чтобы отреагировать её. Другая причина – это чувство вины, выступающее базовым переживанием любого травматического стресса. Чувство вины всегда разрушительно и направлено на саморазрушение, переживаемое как заслуженное наказание за неправильное поведение. Для человека, имеющего чувство вины, чем хуже его жизнь, его здоровье, тем лучше. Он не настроен на то, чтобы изменить что-либо в лучшую сторону. Таким людям противопоказано становиться лидерами и отвечать за других, так как они стараются погубить и себя, и ни в чём не повинных близких вме-

сте с собой; у них нарушено ощущение ценности и своей, и чужой жизни. Кроме того, они могут быть склонны к излишнему риску, подвергая ему и себя, и других. Это происходит от того что, по сравнению с травматическим переживанием все остальные жизненные события, присущие «мирной» жизни, кажутся серыми, скучными буднями. Для того чтобы компенсировать «дефицит впечатлений», такие люди склонны к рискованным действиям. Если всё в порядке, такой человек начинает скучать, тяготиться этим, пока, наконец, не придумает что-нибудь такое, что разрушит идиллию. То есть он создаёт себе трудности, а затем преодолевает их, тем самым, обретая своё счастье в борьбе. Безусловно, каждому в своей жизни приходилось переживать состояния, когда «есть упоение в бою и бездны мрачной на краю», особенно в ранней юности. Однако если взрослый человек строит свою жизнь согласно этим стремлениям, то это свидетельствует о рождении особой личности и о появлении специфических, жизненных сценариев, типичных для людей, переживших травматический стресс и не справившихся с этим.

ВУЗОВСКИЙ ЭКЗАМЕН И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЭТИКА

*Мирон Николай Иванович
Горно-Алтайский государственный университет*

Экзамен — это дуэль умов, определяющая победителя и побеждённого.
Н. И. Мирон

Обучение в высшем учебном заведении — университете, академии, институте, колледже — интенсивный интеллектуальный труд. Особенно напряжённой бывает экзаменационная сессия. Которую сдают студенты в конце каждого семестра. Сдача зачётов и экзаменов — дело весьма ответственное, так как от их результата зависит: быть или не быть стипендии.

Экзамены — страдная пора в высшей школе, во время которой студенты и преподаватели пожинают плоды совместной творческой деятельности. Этические аспекты и нюансы диалога между экзаменатором и экзаменуемым представляются весьма важными и актуальными. Именно этим педагогическим вопросом и посвящена данная публикация.

- Вузовский экзамен должен быть интересной беседой двух профессионалов, а не просто ответом на билет. *Б. Б. Насынов.*

- С самого начала придерживайтесь дружелюбного тона. *Дейл Карнеги.*

- Дабы в беседе быть приятным, приравнивайся к характеру и уму собеседников. Не строй из себя цензора чужих слов и выражений, иначе тебя сочтут педантом; тем более не придирайся к мыслям и суждениям, а то тебя будут избегать, даже вовсе от тебя отвернутся. Благоразумие в беседе важнее всего. *Бальтасар Грасиан.*

- Студента, который в течение семестра или учебного года проявил незаурядные знания и умело применял их на практике, на экзамене достаточно спросить по одному вопросу — предоставить возможность выпустить эмоциональный пар... И он уйдёт из экзамена не только с отметкой «Отлично», но и подъёмом, с положительным зарядом на будущее, с возросшим интересом к предмету. Вот так и надо в идеале проводить экзамен! *В. Айништейн.*

- Отвечающего студента нужно не только слушать, но и слышать. *Н. И. Мирон.*

- Будьте хорошим слушателем. *Дейл Карнеги.*

- Научись слушать — и ты сможешь извлечь пользу даже из тех, кто говорит плохо. *Плутарх.*

- Не понимая сказанное, не можешь разобраться в человеке. *Конфуций.*

- Никогда не следует пренебрегать мнением, отличающимся от вашего. *Артур Граф.*

- Нет большей бестактности со стороны экзаменатора, чем прерывать студента во время ответа на вопросы согласно билету. Всё дополнительное — потом. *Н. И. Мирон.*

- Бестактность всегда свидетельствует об известном грубом состоянии души. *И. А. Стернин.*

- Дайте мне выговориться и послушать себя. *Гертруда Стайн.*

- Дай свободно высказаться, если хочешь услышать правду. *Публилий Сир.*

- Кто станет говорить речи, другому — не перебивать, а дать окончить... *Пётр I Великий.*

- Перебивать отвечающего на билет студента, не давая ему до конца продемонстрировать свои знания — симптом невысокого уровня воспитанности экзаменатора. *Н. И. Мирон.*

- Студенту надо предоставить возможность свободно, без прерывания ответить на билет до конца — заработать положительную отметку. И только после этого задавать дополнительные вопросы, если в этом есть необходимость. Согласитесь, что такой приём положительно влияет на результат сдачи экзамена. *Н. И. Мирон.*

- Замечательно, когда на экзамене нас спрашивают о том, о чём мы сами хотим рассказать. *А. И. Мирон.*

- Тому, кто задаёт вопросы, не избежать ответов. *Камерунское изречение.*

- Тот, кто задаёт вопрос, берёт на себя ответственность за ответ. *Циля Львова.*

- Проблема не в том, каков ответ, — проблема в том, каков вопрос. *Анри Пуанкаре.*

- Задавать умные вопросы намного легче, чем на них умно отвечать. *Н. И. Мирон.*