

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра общей и консультативной психологии  
наименование кафедры

**«Психологические травмы как факторы, определяющие семейное  
самосознание мужчины»**

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
МАГИСТРА**

студента (ки) 3 курса 374 группы

направления  
(специальности)

37.04.01 «Психология»  
код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Межоновой Марии Александровны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель  
(руководитель)

к.псих.н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Г.Н. Малюченко

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

д.псих.н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Саратов 2022

## **Введение**

Во введении к данной работе определена актуальность, объект, предмет, гипотезы исследования, степень научной разработанности темы, теоретическая основа исследования и практическая значимость.

Первая группа, в которую попадает индивид — родительская семья — именно там происходит закладывание фундамента личности, самосознания, в том числе и семейного самосознания, и именно в ней человек формирует отношение к себе, миру и другим людям.

Наш интерес в данном исследовании заключается именно в вопросе о том, как опыт взросления мужчины в родительской семье, полученный им травматический опыт и итог его переживания влияют на становление семейного самосознания мужчины и построение отношений с противоположным полом.

### **Актуальность выбранной темы исследования.**

В фокусе внимания современных психологических исследований в большей степени находится благополучие отдельной личности, однако не стоит забывать, что личность становится субъектом семейных отношений. Наиболее значимые переживания детства, в том числе и психологические травмы, сохраняясь в автобиографической памяти, отражаются в «образе Я» взрослого, в том числе оказывают влияние на осознание себя как члена семьи. По данным статистики (ЕМИСС) за последние 10 лет количество разводов выросло. Если в 2022 году распадались 51% браков, то в 2020 году - 73%, а с января по май 2021 года эта цифра, по сравнению с аналогичным периодом прошлого года, увеличилась еще на 44%. Вместе с этим наблюдается тенденция и к сокращению количества зарегистрированных браков с 2011 по 2021 год - на 29, 8%. Таким образом, стоит признать объективную потребность общества в сохранении института семьи. Причем, по данным опроса ВЦИОМ, среди наиболее распространенных причин развода граждане РФ назвали «взаимное непонимание» - 15% и «несовместимость характеров» - 8%, что является психологическими факторами. Во многом

семейные отношения и построение крепкого и гармоничного союза зависят именно от психологического здоровья, степени осознанности и навыков в построении межличностных отношений ее участников. В связи с этим появляется необходимость направить исследовательское внимание на изучение закономерностей межличностных отношений в семье, внутрисемейных отношений с позиции их влияния на становление и развитие семейного самосознания каждого члена семьи. Опыт, полученный в родительской семье, особенно на ранних этапах развития личности, является значимой основой не только для становления характера, формирования привязанностей и мировоззрения, установок и ценностных ориентаций личности, но и для построения супружеских отношений. Он определяет выбор партнера, качество и стабильность будущего брака. Стоит отметить, что изучение семейного самосознания личности и психологической травмы, как фактора, влияющего на его развитие, в данном ключе представляет особый интерес. В научных работах достаточно широко представлено исследование отдельных аспектов семейного самосознания (негативное наследование родительских функций, параметры удовлетворенности браком, самореализация личности в семейной сфере и др.) и семейного самосознания женщины (изучение материнства, роли женщины, стадии идентификации женщины). Но при этом, работ, раскрывающих тему субъективного видения **мужчиной** семейных отношений насчитывается ограниченное количество.

В связи с малой разработанностью темы и вышеупомянутой потребностью, особый интерес приобретает исследование феномена семейного самосознания мужчины, как осознания себя членом семьи и субъектом семейных отношений.

**Цель исследования** — выявление травматических и посттравматических переживаний, как значимых индивидуальных факторов, определяющих формирование и развитие семейного самосознания мужчины.

**Практическая значимость:** данные исследования могут использоваться в консультативной практике, направленной на проработку травматического опыта и гармонизацию семейного самосознания мужчин.

**Объект исследования** - семейное самосознание мужчины.

**Предмет исследования** — психологические травмы как индивидуальные факторы, определяющие семейное самосознание мужчины.

#### **Гипотезы исследования**

1. Существует взаимосвязь между психологическими травмами, пережитыми мужчинами в прошлом и характером романтических и семейных отношений, выстраиваемых ими в настоящем.
2. Тип(стратегия) переживания личностью травматического опыта, влияет на степень посттравматического роста.
3. Пережитые в прошлом травмы не обязательно приводят мужчин к нарушениям семейного самосознания и дисгармонии в отношениях с партнером, если они были конструктивно осознаны и завершились посттравматическим ростом.

**Степень разработанности проблемы** Семейное самосознание, как система, функционирующая на групповом уровне описывается следующими понятиями: «образ Мы» (О. А. Карабанова, Т. М. Мишина, А. В. Черников), «эмоциональное и когнитивное Мы семьи» (Л. Б. Шнейдер и др.), «карта семьи» (Ч. Фишман, С. Минухин), «семейный нарратив» (Е. Е. Сапогова), «семейные мифы» (А. Я. Варга, О. А. Карабанова и др.), «семейная ментальность» (Е. А. Морозова и др.). В качестве индивидуальной психологической реальности, семейное самосознание исследуется в разрезе изучения материнства (Н. Н. Васягина, Ю.С. Газизова, Е. И. Захарова, А. С. Спиваковская, Г. Г. Филиппова, Л. Б. Шнейдер и др.) и отцовства (Ю. В. Борисенко, Р. В. Овчарова, А. Г. Портнова, Ю. А. Токарева и др.), негативного психологического наследование родительских функций (Т. М. Мишина, Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис и др.); влияния субъективных образов родителей на выбор будущих супругов и функционирование семейной сферы (О. С.

Прилепских, Е. Ю. Трошина и др.) и др.

Первые обращения к феноменологии психологической травмы встречаются в трудах психологов и психиатров в конце XIX - начале XX века (Ж. М. Шарко, З. Фрейд, Й. Брейер, Дж. М. Да Коста, Т. Льюис, Н. Н. Баженов, П. Б. Ганнушкин). Но регулярные исследования травмы в зарубежной психологии начались после второй мировой войны (К. Фигли, Л. Бейли, Д. Калшед, Э. Линдемманн, М. Мурен-Симеони, А. Браун, А. Фэрнхем, С. Бочнер, К. Эриксон, Р. Урсано, Б. Ван дер Колк и др.). В отечественной психологии исследований в области травмы развивались после Афганистана и Чернобыля (Н. В. Тарабрина, Ю. А. Александровский, Е. М. Черепанова, Е. О. Лазебная, Е. В. Снедков, М. М. Решетников, С. Г. Сукиасян, С. В. Литвинцев, М. Ш. Магомед-Эминов и др.). Особую актуальность имеют вопросы оказания психологической помощи людям, пережившим психическую травму (В. Франкл, Дж. Митчел, Ф. Шапиро, Р. Перес Ловелле, Б. Дейте, Л. Бергман, Т. Куин, Е. Т. Соколова и др.). Разные представления о переживании предложены в работах Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, Ф. В. Бассина, Ф. Е. Василюка.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие **задачи:**

- Обобщить теоретические представления о феноменологии семейного самосознания в психологической науке.
- Рассмотреть теоретические положения, описывающие феномен психологической травмы и типах переживания личностью травматического опыта.
- Проанализировать субъективные представления респондентов и их оценку опыта взросления в родительской семье. Выявить наличие травм.
- Изучить зависимость между травматическим опытом в прошлом, типом его переживания и восприятием актуальных отношений с партнером.
- Выявить наличие и степень посттравматического роста у респондентов.

Рассмотреть взаимосвязь между типом переживания травматического

опыта и наличием посттравматического роста при формировании семейного самосознания мужчины.

**Организация и методы исследования:** Нашими респондентами стали клиенты консультативной практики. В исследовании приняли участие 6 мужчин в возрасте от 22 до 31 года (средний возраст 28 лет), из них 3 состоят в официальном браке и 3е имеют статус «холост». В рамках исследования индивидуальных особенностей самосознания мужчины и травматического опыта, с каждым участником была проведена серия полуструктурированных глубинных интервью (от 5 до 10 встреч). Для проведения эмпирического исследования и в соответствии с его задачами, нами был разработан общий план тематического интервьюирования. Для измерения уровня посттравматического роста, мы использовали «Опросник посттравматического роста (ОПТР)» Тадеши и Калхауна (Tedeschi & Calhoun, 1996), адаптированный Магомед-Эминовым М.Ш.

### **Основное содержание**

**В первой главе** изучены: теоретические основы понятия «семейное самосознание»; особенности его изучения на групповом и индивидуальном уровнях; рассмотрена его структура и компоненты (когнитивный, эмоциональный, поведенческий); влияние детско-родительских отношений на становление самосознания личности; типы семейного воспитания; понятие психологической травмы; развитие представлений о травме в психологической науке; виды и последствия психологической травмы для личности; особенности понимания феномена травмы в разных психологических концепциях, механизм формирования психологических защит; классификации травм; теория травм Лиз Бурбо; типы переживания психологических травм по Ф.Е. Василюку; понятия ПТСР и КПТСР; понятие посттравматического роста личности.

**Во второй главе** приведено эмпирическое исследование влияния психологической травмы на формирование семейного самосознания мужчины.

Данное исследование опиралось на позитивный подход, направленный

на актуализацию ресурсов, адаптационных механизмов психики и изучение методов, помогающих индивиду выбрать наиболее подходящий тип переживания травматического опыта, который в исходе приведет к посттравматическому росту и созданию новых жизненных стратегий в отношениях с окружающими и самим собой.

Для систематизации и обобщения данных полученных в результате исследования мы использовали качественные методы и феноменологический подход, в том числе беседу, глубинное интервью, нарративный анализ.

**Первый этап исследования** заключался в сборе и систематизации литературы на заданную тему. На основе этого был составлен план тематического интервьюирования респондентов.

**На втором этапе** осуществлялся подбор респондентов и проводились серии интервью в формате психологических консультаций. Каждый респондент был проинформирован о проведении исследования, его целях и задачах. Согласие респондентов на проведение исследования получено в устной форме.

**На третьем этапе** была произведена систематизация и анализ индивидуальных данных, полученных от мужчин, переживших психологические травмы. Основные тезисы, сформулированные после проведения серии бесед и глубинных интервью с каждым респондентом представлены в пункте 2.2.

**Четвертый этап** заключался в подборе методов и рекомендаций для консультативной психологической практики, направленных на гармонизацию семейного самосознания личности (переживание травм, формирование новых более адаптивных стратегий мышления, понимания своей роли в семье, осознание и управление своими эмоциями, особенности построения мирной коммуникации).

Формируя представления о себе как о члене семьи, мужчины сравнивают себя с некими «эталоном» и оценивают степень соответствия им своего положения и поведенческих проявлений в семье. В качестве «эталонов» могут

выступать как идеальные образы мужчины-семьянина, так и реальные люди, которых мужчина считает счастливыми в семейной жизни. Причем, если в опыте предыдущих поколений таким эталоном для мужчины считался отец, то наше исследование показывает противоположные результаты. Так например, у Клиента №3 примером для подражания и значимым взрослым воспринимается тренер, как некий наставник. В качестве «эталона» клиенты № 5 и №6 называют близкого друга или мужчину из своего ближайшего окружения. Примером идеального мужчины, мужа и отца для клиента №4 является некий собирательный образ, без конкретного примера. У вышеописанных клиентов при этом образ собственного отца трактуется как деструктивный и не обладающим необходимыми качествами для построения крепкой семьи и гармоничных отношений. При этом сравнение себя как члена семьи со своим отцом выявлено только у 2х респондентов из 6 (33.3 %), так как у большинства испытуемых сложился негативный образ отца, как главы семьи(алкогольная зависимость, измены, физическое насилие). Таким образом, мужчины считают себя настолько успешными в семейной жизни, насколько по их субъективной оценке «Я-реальное» соответствует «Я-идеальному».

Как показал наш качественный анализ, современные мужчины, к моменту достижения репродуктивного возраста и первых проб в построении романтических отношений, как правило уже имеют некий травматический багаж переживаний в своем прошлом. Так, например у 66,6% респондентов выявлена травма отвержения, такое же количество исследуемых имеет в своем опыте травму предательства, а ровно половина опрошенных респондентов в детстве подвергались физическому и эмоциональному насилию. Стоит отметить, что испытуемые, подвергшиеся физическому насилию, испытывают наибольшие трудности в построении отношений с партнером. У всех трех респондентов наблюдаются проблемы с доверием партнеру, тревога и страх предательства. Однако, анализ интервью и включенного наблюдения показали, что большая часть мужчин, переживших травматический опыт в своих родительских семьях, стремятся его осмыслить и тем самым освободиться от

его негативных последствий, в виде эмоциональных блоков, ригидности мышления, психологических защит, гиперконтроля.

По данным Опросника посттравматического роста (ОПТР) (Tedeschi & Calhoun, 1996), адаптированного Магомед-Эминовым М.Ш., можно сделать следующие выводы. У трех исследуемых наблюдаются высокие показатели по шкале посттравматического роста (клиент №1, №3 и №4). Следует отметить типы переживания травматического опыта и кризисных ситуаций у данных клиентов: Клиент № 1 — ценностный тип переживания, Клиент №3 — творческий тип переживания, Клиент №4 — реалистический. В данном случае мы склонны объяснять такую высокую степень посттравматического роста двумя причинами:

- во-первых у двух из трех респондентов в опыте наблюдаются наиболее травматичные эпизоды(№ 1 — ранний уход отца, физическое и эмоциональное насилие от родственника — алкоголика, безразличное отношение матери и др., №3 — физическое и эмоциональное насилие, психологический инцест, попытка суицида из-за жестокого обращения.). Однако, этого нельзя сказать о респонденте № 4, но стоит учитывать, что клиент совершенно не помнит события детства до 11-12 лет. Можно предположить работу защитного механизма «вытеснение».
- во-вторых типом переживания кризисных ситуаций. Если сравнивать типы переживания, сформулированные Ф.Е. Василюком, то можно сделать вывод, что ценностное и творческое переживание являются наиболее конструктивными и приводят личность к положительному исходу переживания и разрешению внутреннего конфликта, а именно поиску смыслов, формированию адаптивных стратегий, конкретных проектов, планов, задач.

Таким образом можно квалифицировать «удачное» переживание как ведущее к развитию, самоактуализации и совершенствованию личности. Это совладающее поведение, повышающее адаптивные возможности субъекта —

приспособление к действительности, позволяющее удовлетворять потребности. Так же у клиентов с высокой степенью посттравматического роста наблюдается более устойчивое и сильное намерение на осознанные изменения, как в поле собственного самосознания, так и в построении отношений с партнерами. Они обладают более гибким мышлением и готовностью меняться.

Из важных наблюдений так же стоит упомянуть, что у 50% (3) респондентов выявлены признаки травмы предательства, у двоих из них ярко проявлена защита «маска контролирующего» - гиперконтроль и гиперответственность во всех сферах жизни порождают огромное количество тревоги и напряжения. В семейных отношениях это приводит к завышенным требованиям к партнеру и конфликтам.

Если вышеописанные 50% респондентов показали высокий уровень посттравматического роста, то остальные 50% показывают средние значения по шкалам. Из них (клиент №2 и №6) проявляли наименьшую готовность к открытой работе. В данных случаях наблюдалось наибольшее сопротивление. Отметим типы переживания у данных респондентов: №2 — ценностный, №5 и №6 — реалистический.

По результатам проведенного нами качественного анализа, можно сделать вывод, что существует взаимосвязь между психологическими травмами, пережитыми мужчинами в прошлом и характером романтических и семейных отношений, выстраиваемых ими в настоящем. Однако тяжелый травматичный опыт не обязательно приводит мужчин к нарушениям семейного самосознания и дисгармонии в отношениях с партнером, если он был конструктивно осознан, пережит и завершился посттравматическим ростом. Как показали результаты анализа глубинного интервью и «Опросника посттравматического роста (ОПТР)», тип(стратегия) переживания личностью травматического опыта, влияет на наличие и степень посттравматического роста личности. Таким образом гипотезы, сформулированные в начале нашего исследования подтвердились.

Многие исследователи феномена травмы изучают это явление в позитивном ключе и сходятся во мнении, что часто на ее фоне происходит оттачивание адапционных механизмов, развиваются новые реакции и стратегии в ответ на новые условия жизни. Повышается уровень жизнестойкости личности и происходит «посттравматический рост». Так по мнению Магомед-Эминова М.Ш., посттравматический рост проявляется в повышении ценности жизни, в духовных трансформациях, в увеличении силы личности и в раскрытии ею новых возможностей.

Ориентируясь в своей работе на качественные методы исследования, мы провели более пятидесяти консультаций с респондентами (глубинные интервью) для изучения их уникального опыта взросления, полученных психологических травм и их влияния на построение партнерских и семейных отношений. Основные тезисы по каждому респонденту описаны во второй главе.

Так же во второй главе описаны рекомендации для осуществления консультативной практики, направленной на активацию ресурсов личности клиента и выбора им наиболее «удачного» типа переживания психологических травм прошлого. Таким образом гипотезы, сформулированные в начале нашего исследования подтвердились, задачи исследования выполнены.

### **Рекомендации для консультативной практики**

Процесс исцеления психологической травмы обязательно должен учитывать место, меру и момент ее возникновения: когда возникла, в каком возрасте, в связи с какими событиями, наблюдается ли она из поколения в поколение.

Рекомендовано использование метода «Компонентная психотерапия» психологической травмы. Данный метод ориентирован, прежде всего, на работу с клиентами, пережившими физическое и психологическое насилие в детстве. Он включает в себя решение следующих задач.

1. Акцентирование роли терапевтических отношений.
2. Саморегуляция на всех уровнях индивидуально-личностной организации:

соматическом, эмоциональном, когнитивном, поведенческом.

3. Работа с диссоциацией (с «частями» — аспектами Я, отделенными от сознания, которые в отличие от личности клиента, «не растут»).

4. Формирование нарратива, связывающего различные аспекты Я клиента в разных периодах развития его личности и в разных ситуациях.

5. Травматический опыт становится одним из многих значимых аспектов жизни человека и его представлений о себе.

**Рекомендуется также использование таких методик и процедур, как:**

- методика релаксации по Джекобсону;
- выявление автоматических мыслей и глубинных убеждений (Падающая стрела, ABC);
- техники работы с чувствами или телесными симптомами с помощью образов (ЭОТ);
- диссоциация от травмирующего события с помощью техник НЛП;
- метафорические ассоциативные карты;
- техники развития осознанности (mindfulness - дневник эмоций);
- дыхательные упражнения, развитие телесной осознанности;
- упражнение «мирная коммуникация».