



ВЛИЯНИЕ ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЧНОГО ОПЫТА НА РЕАЛИЗАЦИЮ МУЖЧИН В ВОЗРАСТЕ 30-37 ЛЕТ



Д.Н. Колов, А.Г. Наймушина

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тюменский государственный медицинский университет»

Введение:

- Детский травматичный опыт является устойчивым паттерном негативного воздействия (родительское обесценивание, школьный буллинг, стигматизация проявления чувств), пережитый в раннем возрасте и проявляющийся в формировании глубинных убеждений у взрослого человека. Специфика переживания этого опыта зависит от того, в какой семейной среде воспитывался ребенок, и от того, насколько жестко транслировались требования соответствовать стереотипу «сильного мужчины».
- Психологическое здоровье и профессиональная самореализация мужчин являются важнейшим ресурсом современного общества. Показатели распространенности социальной тревожности и барьеров самореализации, как составляющую компоненту психического здоровья прослежены в целевой выборке мужчин в возрасте 30–37 лет, проживающих в нашей стране и сталкивающихся с высокими требованиями к карьерной успешности.
- В условиях современного общества требования к профессиональной реализации мужчин максимальны, в то время как заложенные в детстве дисфункциональные установки (запрет на уязвимость, обесценивание психологической помощи) блокируют своевременное обращение к специалистам.

Методы:

- Проведен сравнительный анализ субъективно здоровых мужчин в возрасте 30–37 лет, обратившихся за психологической помощью. Всего было проанализировано 29 мужчин, которые были разделены на подгруппы в зависимости от доминирующего типа детского травматичного опыта (буллинг, родительское обесценивание, стигматизация психологической поддержки).

Результаты:

- Психологический профиль тревожных состояний, связанных с личностным кризисом у мужчин 30–37 лет, напрямую зависит от структуры перенесенного детского травматичного опыта. Поскольку мужчины склонны скрывать эмоциональные трудности и избегать помощи, эти состояния редко попадают в официальную статистику. В связи с этим анализ данных частной психологической практики становится важнейшим инструментом для понимания того, как именно травматичный опыт прошлого блокирует самореализацию в настоящем.
- В структуре выявленных дезадаптивных установок значительную долю составляют глубинные убеждения категории «Никчемность» (или «Дефектность»), сформированные на фоне родительского обесценивания или школьного буллинга. У таких мужчин преобладают специфические копинг-стратегии: от гиперкомпенсации в виде сильного трудоголизма до избегания любых карьерных рисков. Эти дезадаптивные убеждения активно проявляются и в самом процессе психологического консультирования.
- На примере нашей выборки (29 респондентов) также были рассмотрены особенности барьера стигматизации психологической помощи. Мужчины, выросшие под давлением стереотипа «сильного мужчины» (с запретом на проявление уязвимости), склонны терпеть эмоциональный дискомфорт годами. В результате они откладывают обращение к специалисту в среднем на 2,5 года, доводя первичные проявления повышенной тревожности до психосоматических проявлений: панических атак, проблем со сном и апатичных состояний.

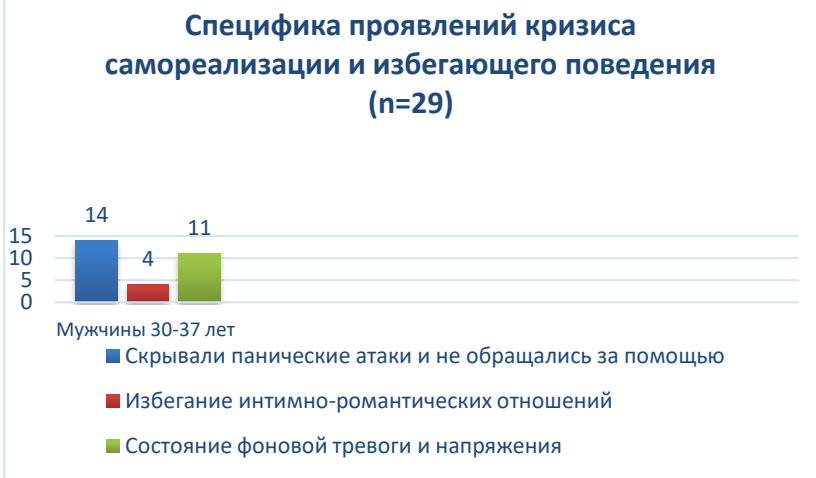
- Из них у 6 человек (20,7%) наблюдалась выраженная симптоматика комплексного посттравматического стрессового расстройства (КПТСР). Данная группа была дополнительно направлена на консультацию к врачу-психиатру для оценки необходимости медикаментозной поддержки. Остальная часть выборки (23 человека, 79,3%) демонстрировала субклинический уровень тревожно-депрессивных проявлений, связанных с кризисом личной и профессиональной самореализации.

Психологический профиль выборки мужчин (n=29)



- Особого внимания заслуживает влияние социальных барьеров на стратегию совладания с острой тревогой. У 14 респондентов (48,3%) в анамнезе были зафиксированы панические атаки. Находясь под давлением стереотипа «сильного мужчины», респонденты пытались справиться с приступами самостоятельно, искали информацию на неспециализированных интернет-ресурсах и полностью скрывали происходящее от близких, что лишь усугубляло фоновую тревогу и их состояние.

- Тотальное избегание и межличностная изоляция. Специфика глубинных убеждений, ярко проявляется и в межличностном избегании. Так, у 4 респондентов (13,8%) полностью отсутствовал опыт интимных и романтических отношений. Вследствие глубинных убеждений («Я никому не интересен», «Кто меня такого полюбит?») они избегали любых социальных контактов, потенциально ведущих к близости.



Заключение:

- Проведенное исследование доказывает, что детский травматичный опыт выступает фундаментальным фактором, препятствующим личной и профессиональной самореализации мужчин в возрасте 30–37 лет. Стереотипы маскулинности задерживают обращение за помощью, что приводит к соматизации тревоги и межличностной изоляции. Включение таких мужчин в процесс когнитивно-поведенческой терапии демонстрирует высокую эффективность. Своевременная реструктуризация глубинных убеждений («Я дефектный», «Я никчемный») и проработка стратегий избегания не только помогает снизить тревожно-депрессивную симптоматику, но и выступают ведущим звеном преодоления личностного кризиса, самореализации и выстраивании здоровых отношений.