(cc) BY

Галой Наталья Юрьевна
канд. психол. наук, доцент
Институт педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»
г. Москва

DOI 10.31483/r-154569

ПСИХОТРАВМИРУЮЩИЙ ОПЫТ ЛИЧНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ И СТРАТЕГИИ ПОМОЩИ

Аннотация: *в статье рассматривается психотравмирующий опыт личности в образовательной среде как системный феномен, возникающий на пересечении индивидуальных уязвимостей, межличностных взаимодействий и институциональных практик образовательного учреждения. Образовательная среда анализируется как совокупность норм, отношений, коммуникаций и цифровых каналов, которые могут как поддерживать развитие личности, так и усиливать хронический стресс и ретравматизацию. Рассматриваются основные источники травматизации и их психологические последствия. Особое внимание уделено многоуровневой системе психологической помощи, включающей профилактику, раннее выявление, консультирование и кризисное вмешательство. Показано, что при наличии психологической безопасности, социальной поддержки и корректных образовательных практик образовательная среда может становиться пространством не только восстановления, но и посттравматического роста личности.*

Ключевые слова: *образовательная среда, психологическая травма, психологическая помощь, посттравматический рост, травма-информированный подход, буллинг, кибербуллинг, психологическая безопасность.*

Психотравмирующий опыт личности в образовательной среде – сложный феномен, возникающий на пересечении индивидуальных уязвимостей, межличностных взаимодействий и институциональных практик школы/вуза. Образовательная среда – это не только учебные программы и физическое пространство,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

но и система норм, отношений, способов коммуникации, оценивания и дисциплины, включая цифровые инструменты коммуникации (чаты, платформы, соцсети). От того, насколько эта система предсказуема, справедлива и психологически безопасна, зависит, будет ли она поддерживать развитие или станет источником хронического стресса и ретравматизации.

Именно поэтому в международной повестке все шире используется травма-информированный подход, рассматривающий школу как организацию, которая должна уметь распознавать последствия травмы, учитывать их в повседневной практике и выстраивать процедуры так, чтобы снижать риск повторного травмирования [9].

Психологическая травма в образовательном контексте связана не только с острыми кризисными событиями (насилие, утраты, чрезвычайные ситуации), но и с повторяющимися воздействиями, которые систематически подрывают чувство безопасности и достоинства: буллинг, кибербуллинг, дискриминация, публичное унижение, непредсказуемые наказания. Травма проявляется в эмоциональной сфере (страх, стыд, тревога, раздражительность), в когнитивной (снижение концентрации и памяти, трудности обучаемости), в поведении (избегание школы, протест, агрессия, соматизация) и в отношениях (недоверие, социальное отстранение) [6].

Психологическая помощь в системе образования понимается как многоуровневая и системная деятельность, включающая профилактику и психопросвещение, раннее выявление, консультирование и коррекционно-развивающую работу, кризисное вмешательство, сопровождение семей и маршрутизацию к специализированным службам. В российских нормативно-методических материалах эта логика закрепляется как алгоритмы помощи участникам образовательных отношений, включая ситуации травли и кризисов [1], а также в материалах по организации экстренной психологической помощи обучающимся [3].

Принципиально важно, что травматизация в образовании затрагивает всех субъектов образовательного процесса: обучающихся, педагогов и родителей. Для детей и подростков наиболее частым источником психотравмирующего опыта

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

становится буллинг и его цифровое продолжение – кибербуллинг, который усиливает переживание беспомощности из-за круглосуточности, широкой аудитории и «несмываемого» цифрового следа. Поэтому в российских алгоритмах школьной помощи отдельно выделяются действия при травле, в том числе в цифровой среде [2; 10]. Существенны и кризисы вне школы: утраты, насилие, вынужденные перемещения, длительный стресс. Образовательная организация часто становится местом, где последствия проявляются в поведении и учебной успеваемости. Российские рекомендации по комплексному сопровождению обучающихся после травмирующих событий подчеркивают необходимость сочетать диагностику, профилактику, коррекционную и развивающую работу, включать семью и поддерживать специалистов через супервизию и профилактику выгорания [3].

Педагоги, оставаясь ключевыми фигурами поддержки и ко-регуляции для детей, сами уязвимы к хронической перегрузке, конфликтам, вторичной травматизации, поэтому есть необходимость поддерживать персонал и семьи как условие устойчивости всей системы.

Родители могут переживать травматизацию через опыт ребенка, через конфликты со школой, чувство вины и беспомощности, а также через семейные стрессоры. Поэтому российские алгоритмы помощи включают сопровождение родителей и работу на уровне взаимодействия «семья – школа» [1; 4].

Психологически значимые риски образовательной среды включают виктимизацию и насилие в группе, цифровую публичность и повторяемость травмирующего контента, а также институциональные практики, которые создают ретравматизацию (унижение, непредсказуемость санкций, отсутствие процедур защиты). Однако образовательная среда может быть и мощным ресурсом – при наличии психологической безопасности, ясных правил, справедливых процедур, поддержки и принадлежности, агентности и участия, компетентности взрослых и связей школы с внешними службами помощи. В этом контексте особенно важна идея образовательной среды как пространства не только восстановления, но и посттравматического роста (ПТР): позитивных изменений, возникающих при

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

осмыслении травмы (укрепление отношений, личная сила, новые смыслы и возможности) [5]. Посттравматический рост не отменяет боли и не должен превращаться в «обязательную норму», но может быть реализован через безопасную среду, социальную поддержку, восстановление контроля и развитие навыков саморегуляции. В качестве примера школьной интервенции, ориентированной на поддержку посттравматического роста, приводится исследование 2024 года с сочетанием практик осознанности и работы с сильными сторонами [7], а также описываются многоуровневые модели содействия посттравматическому росту в школьном консультировании [3].

Стратегии помощи целесообразно выстраивать как многоуровневую систему: на универсальном уровне – профилактика травли, эмоциональная грамотность, обучение педагогов травма-информированным практикам и работа с родителями [1; 2]. На целевом уровне – консультирование, поддерживающие группы, восстановительные практики, семейные консультации (что детализировано в российских алгоритмах педагога-психолога [1]. На специализированном уровне – травма-фокусированные вмешательства и маршрутизация: среди примеров школьных программ в международной практике упоминаются CBITS [8] и Bounce Back [7]; на системном уровне значима инфраструктура доступа к травма-информированным сервисам через школу, например SAMHSA Trauma-Informed Services in Schools (TISS) [9]. Российская практика дополняется материалами по экстренной помощи и комплексному сопровождению, где подчеркивается этапность, междисциплинарность и работа с ресурсами взрослых как условия помощи ребёнку [3–5; 8].

Таким образом, психотравмирующий опыт личности в образовательной среде следует рассматривать как системную задачу психологии образования и клинической психологии: травматизация формируется и поддерживается во взаимодействии участников и институтов, а эффективная помощь должна включать профилактику насилия и ретравматизации, развитие компетентности педагогов и родителей, многоуровневую психологическую поддержку учащихся, кризисные протоколы и устойчивую инфраструктуру межведомственного взаимодействия.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

При этом стратегический вектор работы современной образовательной организации может и должен выходить за рамки «реагирования на последствия» и включать создание условий, при которых образовательная среда становится пространством восстановления, осмысления, формирования агентности и поддерживающих отношений – то есть пространством, где возможен посттравматический рост наряду с уменьшением симптоматики травматического стресса, что соответствует ключевым принципам травма-информированного подхода и современным ресурсным вмешательствам в школьной практике [3; 7; 9; 10].

Список литературы

1. Алгоритмы деятельности педагога-психолога по оказанию психологической помощи участникам образовательных отношений: методические рекомендации / Министерство просвещения Российской Федерации. – М., 2025. – URL: https://xn--d1amk6a.xn--p1ai/wp-content/uploads/2025/08/Metodicheskie-rekomendatsii-_Algoritmy-deyatelnosti-pedagoga-psihologa-po-okazaniyu-psihologicheskoj-pomoshhi-uchastnikam-obrazovatelnyh-otnoshenij-2025.pdf (дата обращения: 05.03.2026).

2. Климакова М.В. Психологическая травма в разные периоды детства / М.В. Климакова, Ю.А. Кочетова, Е.А. Емельянова // Социальные науки и детство. – 2025. – Т. 6. №2. – С. 27–48. – DOI: 10.17759/ssc.2025060202. EDN XTWIBK

3. Методические рекомендации по комплексному сопровождению обучающихся, переживших травмирующие события (в том числе в условиях боевых действий). – 2025. – URL: https://pedagog13.edurm.ru/images/2525/Методические_рекомендации_по_комплексному_сопровождению_обучающихся_переживших_травмирующие_события_в_условиях_боевых_действий.pdf (дата обращения: 05.03.2026).

4. Организация деятельности по оказанию экстренной психологической помощи обучающимся в системе образования: учеб.-метод. пособие / Московский государственный психолого-педагогический университет. – М., 2023. – URL:

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

https://mgppu.ru/resources/files/fkc_metod/fkc_books/%D0%9C%D0%A0%20%D0%AD%D0%9F%D0%9F%20%D0%A4%D0%9A%D0%A6.pdf (дата обращения: 05.03.2026).

5. Теория и практика психолого-педагогического сопровождения детей ветеранов (участников) специальной военной операции в организациях отдыха детей и их оздоровления: учеб.-метод. пособие / М.А. Бельченко, Т.Н. Владимирова, Н.Ю. Галой [и др.]; под общ. ред. Г.В. Заярской, Н.Ю. Лесконог. – М.: Знание-М, 2025. – 236 с.

6. Психологические последствия травматического опыта, связанного с боевыми действиями, у младших школьников: взгляд родителей и педагогов / О.А. Ульянина, О.Л. Юрчук, Л.А. Александрова [и др.] // Психологическая наука и образование. – 2025. – Т. 30. №6. – С. 36–53. – DOI: 10.17759/pse.2025300603. EDN DNGHSS

7. Позитивная сторона посттравматического роста на фоне темной стороны пандемии COVID-19: школьное вмешательство с использованием практик осознанности и развития сильных сторон характера у детей / А. Тамиолаки, А. Калайцаки, М. Пападакаки, Э. Куркутас // Healthcare (Базель). – 2024. – 22 янв. – С. 283. – DOI: 10.3390/healthcare12020283.

8. Cognitive Behavioral Intervention for Trauma in Schools (CBITS). – URL: https://cbitsprogram.org (дата обращения: 05.03.2026).

9. Creating, Supporting, and Sustaining Trauma-Informed Schools: A System Framework / National Child Traumatic Stress Network (NCTSN). – URL: https://www.nctsn.org/resources/creating-supporting-and-sustaining-trauma-informed-schools-system-framework (дата обращения: 05.03.2026).

10. School-based intervention to promote post-traumatic growth in children: mindfulness and character strengths approach. – 2024. – URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10815253 (дата обращения: 05.03.2026).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)