

Феномен психотравмы в психологии: от теории к практике

Научный руководитель – Костина Любовь Николаевна

Кузнецов Илья Игоревич

Студент (специалист)

Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации,

Факультет подготовки психологов, Москва, Россия

E-mail: ikyakuznetsov12345@mail.ru

Сотрудники органов внутренних дел в силу специфики профессиональной служебной деятельности могут оказаться в экстремальных ситуациях и под длительным воздействием травмирующей среды или трагического происшествия, критических ситуаций, где они сталкиваются с невозможностью реализовать собственные потребности, мотивы, стремления, ценности. В свою очередь психолог органов внутренних дел Российской Федерации обязан знать различные концепции и подходы к пониманию «психической травмы», чтобы при работе с сотрудниками, служащими, членами их семей диагностировать проявления «психической травмы» и оказывать необходимую профессиональную помощь. Проблема «психической травмы» рассматривалась в различных подходах.

Психическая травма как эмоционально насыщенное, психологически не переработанное личностью переживание, с которым не справляются защитные механизмы и которое сопровождается аффектами, стрессом, страхом и стыдом. З. Фрейд отмечал, что в случае травмы (в т. [U+200A] ч. возникшей вследствие военных действий) эгоистический мотив «Я», нацеленный на защиту и выгоду, не выступает причиной её возникновения, но способствует формированию и поддержанию уже имеющейся травмы как средства защиты – при этом избавление от травмы возможно лишь после исключения повторного воздействия стрессора либо получения компенсации. Лечение заключается в возврате к изначальному конфликту и реактивации завершённого ранее процесса с внедрением двух установок: во-первых, осознания, что прежнее решение спровоцировало болезнь, и формирования ожидания позитивного исхода при выборе иного решения; во-вторых, комплексного изменения обстоятельств, сложившихся с момента травмы. Ключевую роль в этом подходе играет психолог, выступающим в роли помощника, он помогает оживить старый конфликт и предложить клиенту новые установки.

«Психическая травма» как результат внешнего действия и процессов мышления упорядочивается посредством логической организации, что привело к формированию двух ключевых концепций: понимания мышления как процесса интериоризации (переноса внешнего действия во внутреннее) и необходимости создания логической структуры для описания моторных действий и символической мысли. При этом представители подхода подчёркивают ведущую роль схем в когнитивном развитии личности, а сам Ж. Пиаже отмечал, что новое поведение не возникает как абсолютно новое начало, а соотносится с ранее созданными схемами. Механизм развития индивида основан на чередовании процессов ассимиляции и аккомодации, в ходе которых опыт интегрируется в существующие структуры; из этого следует, что при усвоении травматического опыта данные процессы могут нарушаться, а сам травматический опыт встраивается в уже сформированные когнитивные схемы личности. [2]

Стресс имеет большое значение для изучения феномена психотравмы, поскольку объясняет его возникновение как результат воздействия стрессора на фоне расходования адаптационной (глубинной) энергии в рамках общего адаптационного синдрома, который включает три

фазы: реакцию тревоги, фазу сопротивления и фазу истощения; применительно к психотравме (трактуемой в профессиональной практике как «синдром») это означает, что в условиях дистресса психика задействует ограниченные ресурсы энергии – их истощение приводит к фазе истощения, в которой организм утрачивает способность противостоять стрессорному агенту. [3]

Труд Ф.Е. Василюка в рамках кризисной психологии характеризует критическую ситуацию как неспособность индивида реализовать внутренние жизненные потребности (мотивы, ценности, стремления) из-за недостаточности типов активности, противодействующих внешним и внутренним условиям жизнедеятельности; при этом процесс переживания подчиняется целевой детерминации – направлен на определение жизнедеятельности субъекта, а в качестве целевых детерминант выступают внутренние потребности личности; в рамках компенсаторного видения носителя психотравмы подчёркивается, что диапазон возможных носителей переживания охватывает все формы и уровни поведенческих и психических процессов – к их числу относятся, например, дисфункция константности восприятия, стыд, юмор, сарказм и т. [U+200A] д. [1]

Таким образом, применение в практической деятельности психологов органов внутренних дел различных теоретических подходов к исследованию психотравмы позволяет комплексно оценивать механизмы возникновения и проявления психотравмы у сотрудников, подвергающихся воздействию экстремальных и травмирующих ситуаций. Интеграция этих подходов даёт психологу ОВД инструменты для точной диагностики проявлений психотравмы и разработки персонализированных стратегий оказания профессиональной помощи сотрудникам и членам их семей, направленной на восстановление адаптационных возможностей, проработку травматического опыта и гармонизацию жизнедеятельности.

Источники и литература

- 1) Василюк, Ф.Е. Психология переживания [Текст] / Ф.Е. Василюк. – М.: МГУ, 1984. – 240с.
- 2) Пиаже Ж. Избранные психологические труды: Пер. с англ. и фр. / Вступ. статья В. А. Лекторского, В. Н. Садовского, Э. Г. Юдина. — М.: Международная педагогическая академия, 1994.— 680 с.
- 3) Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье; общ. ред. действительного члена АН СССР Е. М. Крепса; пред. члена-корреспондента АМН СССР Ю. М. Саарма; пер. с англ. А. П. Лука и И. С. Хорола. — Москва: Прогресс, 1979. — 126 с.
- 4) Фрейд, З. Введение в психоанализ: лекции / З. Фрейд ; пер. с нем. Г. В. Барышниковой. – Санкт-Петербург : Азбука-классика, 2007. – 540 с. – Текст : электронный // UniDubna Library : [сайт]. – URL: https://lib.uni-dubna.ru/search/files/psy_freud/1.pdf (: 09.02.2026).