

# ПСИХОЛОГІЯ ТРАВМІВНИХ СИТУАЦІЙ

Найдьонов Михайло Іванович  
доктор психологічних наук

Житомирський державний університет імені І. Франка  
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

## Учбовий КУРС "ПСИХОЛОГІЯ ТРАВМІВНИХ СИТУАЦІЙ "

	ГОДИН
Лекцій	16

Залік письмовий у вигляді **тесту** вмінь та знань

**Автор:** Найдьонов М.І., доктор психологічних наук, професор  
кафедри теоретичної психології та психології розвитку.

# Психологічні основи саморегуляції

## Орієнтири

- <http://iris-psy.org.ua/public.htm>
- <https://independent.academia.edu/МихайлоНайдьонов>
- <http://profprestige.org.ua/>
- [http://www.questionary.profprestige.org.ua/android\\_asset/](http://www.questionary.profprestige.org.ua/android_asset/)
- <http://www.questionary.profprestige.org.ua/generate.php>
- <http://www.questionary.profprestige.org.ua/client.html>

# Програма навчального курсу

- **Мета** формування у студентів теоретичних основ розуміння психології травми, ролі ситуаційних чинників у травмуванні людини, зокрема дитини, первинних способів допомоги, що зменшують негативні наслідки травмування, що забезпечує підвищення персональної відповідності вимогам рівнів кваліфікації у здійсненні в навчальній діяльності і професії, так і в опануванні образами свідомості споживачів освітньої і психологічної послуг (учнів, клієнтів).
- **Завдання:**
  - опанувати фундаментальні теоретичні засади ситуаційного підходу до розуміння травми, зокрема історичної, колективної, травми війни і пов'язаних з нею негативних психологічних наслідків;
  - сформулювати уявлення про механізм і функції групової рефлексії в процесах саморегуляції в травмівних ситуаціях, визначенні маршрутів надання фахової допомоги постраждалим;
  - ознайомити студентів з основними методами саморегуляції і допомоги при подоланні травмівних ситуацій, пов'язаних з катастрофами (Чорнобиль), трансгенераційною передачею історичних травм (світова війна, голодомор), терористичними атаками (Стокгольмський синдром), воєнними діями на Сході України (в тому числі вимушеним переміщенням), участю в бойових діях, загрозою загибелі і втратами близьких, полоном і тортурами (для комбатантів - учасників і членів сімей), побутовим насильством, шкільним булінгом і кібербулінгом, поведінкою в натовпі, опанування втрат (стосунків, здоров'я);
  - ознайомити студентів з психологічними наслідками травмівних ситуацій (гострий стресовий розлад і посттравматичний стресовий розлад) та основних способах підтримки постраждалих і надання фахової психологічної допомоги.

# Результати навчання

- У результаті вивчення даного курсу студент повинен
- **знати:** фундаментальні теоретичні основи саморегуляції в травмівних ситуаціях різного типу, види травмівних ситуацій, причини і динаміку їх розвитку, шляхи запобігання травмівних ситуацій, механізми формування стресових розладів (в тому числі посттравматичних), механізмах вторинного травмування, механізмах саморегуляції і допомоги постраждалим, орієнтири щодо різних підходів у наданні психотерапевтичної і психіатричної допомоги, відповідні рівні кваліфікації згідно Національної рамки кваліфікації;
- **вміти:** оцінити причини і ступінь розвитку травмівної ситуації, запропонувати способи запобігання, провести психоедукацію із грамотного роз'яснення механізмів дії травмівної ситуації та способів запобігання вторинній травматизації і зменшення негативних психологічних наслідків, надати первинну психологічну допомогу в травмівній ситуації, визначити маршрут надання фахової допомоги постраждалим у травмівній ситуації, скласти програму аутогенного тренування для збільшення потужності вольової саморегуляції для профілактики негативних наслідків імовірного травмування в повсякденних ситуаціях.

# Тематика курсу

- **Змістовий модуль 1. "Травмівна ситуація та її психологічні наслідки"**
  - Тема 1. Травмівна ситуація. Типологія травм
  - Тема 2. Психологічні наслідки травми: гострий стресовий розлад і ПТСР комбатантів
  - Тема 3. Колективна травма: ситуація техногенної катастрофи
  - Тема 4. Історична травма. Голодомор і трансгенераційна передача невідреагованої травми
  - Тема 5. Індивідуальна травма. Емоційна, вольова саморегуляція, відповідальність як саморегуляція в травмівній ситуації, системна саморегуляція
- **Змістовий модуль 2. "Психоедукація як засіб профілактики психологічної травми"**
  - Тема 6. Система надання послуг з психологічної реабілітації після травмівних ситуацій. Маршрутизація фахової допомоги
  - Тема 7. Первинна психологічна допомога в травмівній ситуації
  - Тема 8. Травмафокусована психоедукація як частина зцілювального

# Основні поняття

- Ситуація
- Травма
- Травмівна ситуація (травмуюча ситуація)

# Психологічна готовність

- Психологічна готовність до курсу, ризик ретравматизації.
- Поняття психологічної травми.
- Таксономія травми.
- Подія, що руйнує усталений життєвий світ людини. Загроза життю, знищення укладу, втрати.
- Типи травмівних ситуацій.
- Види і тривалість насильства. Природне, спричинене людиною насильство. Масове, персональне.
- Дитяча психологічна травма. Техногенна катастрофа. Тероризм. Війна. Сексуальне насильство, ознаки. Стигматизація. Булінг і кібербулінг. Тривалість травмівної ситуації.
- Вторинна травматизація (ретравматизація).
- Комплексна травма. Кумулятивний ефект травми.
- Субсидіарна (перенесена) травма.
- Медіатравма війни.
- Травмована спільнота.
- Посттравматичне зростання.



# ТРАВМА

- поняття «травма» походить від грецького trauma – рана, ушкодження
- Психічна травма – це особливий вид травми, пов'язаний з важкими переживаннями, що може призвести до хворобливих реакцій
- психічна травма пов'язана з негативними емоціями, сильними за рівнем напруженості, тривалими за часом, і характеризується переживаннями, зверненнями на себе. Це дисгармонія, це дисонанс, це розлад у психічному світі особистості
-

# Травмівна ситуація

- Травмівна ситуація – це подія, яка з різним рівнем імовірності може призвести чи призводить до порушення усталеного життєвого способу буття, до руйнування прийнятого особистістю психічного світу
- Це ситуації, що характеризуються раптовістю й масивністю емоціогенних впливів на людину, психологічно не підготовлену до них, а також ситуації, пов'язані з забобонами, навіюванням, підозріливістю, невпевненістю в собі, емоційною нестійкістю, зниженою критичною оцінкою обставин.
- Прояв психотравмуючої ситуації має два полюси. Спочатку проявляється руйнівна сила, вона забирає здатність людини жити і радіти життю. Інший полюс, як парадокс травми – це її здатність зцілювати і трансформувати людину.

# Співвіднесення основних понять

- Психотравмуюча ситуація (ПТС) є сигналом до змін, сигнал про ймовірність пошкодження життєвого світу.
- Травма – це ушкодження, розрив цілісності як наслідок ПТС.
- Криза являє собою травмуючу ситуацію, за якої неможливими стають реалізація планів, задуму без зміни самої особистості. Критичні події – поворотні моменти індивідуального життя людини, що супроводжуються значимими емоційними переживаннями.
- Психотравмівна ситуація – це сигнал про те, що слід звернутися до себе. Для подолання травми треба мати сили, щоб налагодити ушкодження, усунути розрив цілісності.
- Психотравмівна ситуація – екстремальна кризова ситуація може мати потужний негативний наслідок, ситуація загрози життю для самого себе або значимих близьких. Такі події докорінно порушують почуття безпеки індивіда, викликаючи переживання травматичного стресу, психологічні наслідки якого різноманітні.
- Травматичний стрес. Стрес стає травматичним, коли результатом впливу стресора є порушення в психічній сфері за аналогією з фізичними порушеннями.
- Патологічна реакція на стрес – не адаптивна відповідь на знецінювання базових уявлень про світ і себе.
- Факт переживання травматичного стресу для деяких людей стає причиною появи в них у майбутньому посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

# Вторинна травматизація і ретравматизація

- Вторинна травма або вторинний травматичний стрес – це зміни у внутрішньому досвіді людини, що виникають у результаті її емпатичного включення в стосунки з іншою людиною, що переживає травмуючі подію. Може настати раптово, на відміну від емоційного вигорання, яке накопичується
- Ретравматизація – це занурення людини знову в глибинні, гострі травматичні переживання, пов'зані з минулими травматичними ситуаціями.
- САМОКОНТРОЛЬ ЗАНУРЕННЯ В МИНУЛІ ТРАВМИ ПРИ ВИВЧЕННІ КУРСУ

# Види травми

- Шокова травма – загрози життю
- Емоційна травма – емоційне переживання горя
- Травма розвитку – травма в дитячому віці, яка вплинула на хід особистісного розвитку
- Словесний вимір травми: джерело травми не сама ситуація, а той загрозливий смисл, який вона набуває для людини, її уявлення і переживання. Травма неочікуванна і безпричинна, тому сприймається як знесмислена і тому її так важко перенести. Травма підсилює відчуття невизначеності, провини, самотності. Травма – це незавершена дія, почуття, незреалізована потреба.

# Психологія переживань ситуацій

- Ф.Є.Василюк виокремлює такі типи критичних ситуацій:
  1. *Стрес* – неможливість реалізації “вітальних” тут-і-тепер настановлень
  2. *Фрустрація* – нездоланна трудність у реалізації життєво необхідних мотивів
  3. *Конфлікт* – суб’єктивно нерозв’язна суперечка мотивів і цінностей.
  4. *Криза* – ситуації, які сприяють неможливості реалізації життєвих задумів.

# Напрями фахового сприяння подоланню травми

- Біологічна модель допомоги: лікувати організм (мозок)
- Соматична терапія травми: тілесна психотерапія [Пітер Левін](#) (звільнення від тілесних симптомів травми), бодінаміка [Лізбет Марчер](#) (не зняття зажимів, а баланс гіпо і гіпертонусів)
- Очно-рухова десенсибілізація і перероблення [EMDR \(Eye Movement Desensitization and Reprocessing\)](#) [Френсін Шапіро](#)
- Когнітивно-поведінкова психотерапія [А.Бандура](#), [А.Бек](#) та інші
- Логотерапія [Віктор Франкл](#) (набуття смислу, втраченого в травмі), екзистенційна терапія [Ірвін Ялом](#), [Джеймс Бьюдженталь](#) (поглиблення присутності), гештальттерапія [Фредерік Перлз](#) (завершення і відновлення цілісності)
- Арт-терапія (діалог із собою і світом через творчість)
- Еклектичний, інтегрований підхід травмафокусованої психотерапії

# Стрес

- У найбільш загальному значенні термін «стрес» (від англ. stress — напруга) використовується для позначення станів людини, які характеризуються сильним напруженням і які виникають у **відповідь** на різноманітні екстремальні впливи (**стресори**).



# Стрес

- Фізіолог Г. Сел'є, який увів даний термін у науковий обіг [7; 8], виходив із гомеостатичної моделі функціонування організму і розглядав стресори як стимули, що мобілізують його ресурси, викликаючи реакцію загального адаптаційного синдрому. **Першою** стадією даного синдрому є реакція **тривоги**, тобто індивід входить у стан тривоги (фаза шоку), і, разом з тим, мобілізуються його захисні сили (фаза **протишоку**).

# Стрес

- Якщо стрес продовжується, організм переходить у **стадію опору** (резистентності), під час якої стійкість до різних впливів є підвищеною. Ця стадія або призводить до **стабілізації** стану і зцілення, або змінюється стадією **виснаження**, яка супроводжується порушенням соматичних процесів, занепадом сил і може закінчитися загибеллю організму. Отже, переживання стресу, може мати як позитивне, мобілізуюче значення для організму людини, так і негативні, патологічні наслідки.