

**Державний заклад «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**



**Соціально-гуманітарний факультет  
Кафедра теорії та методики практичної психології**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ  
з дисципліни  
«ПСИХОЛОГІЯ ТРАВМИ»  
для здобувачів за першим (бакалаврським)  
рівнем вищої освіти  
третього та четвертого років навчання  
СПЕЦІАЛЬНОСТІ 053 ПСИХОЛОГІЯ**

**2023**

УДК 159.98

Рекомендовано до друку за рішенням вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 3 від 28 вересня 2023 р.)

**Укладач:**

**Коваль К.І.**, старший викладач кафедри теорії та методики практичної психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (м. Одеса).

**Рецензенти:**

**Чумаєва Ю.В.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Одеського національного морського університету

**Массанов А.В.** - доктор психологічних наук, професор кафедри теорії та методики практичної психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського».

**Методичні рекомендації до самостійної роботи з дисципліни «Психологія травми» для здобувачів за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти третього та четвертого років навчання спеціальності 053 Психологія. / Коваль К.І. Одеса: Університет Ушинського, 2023. 27 с.**

Методичні вказівки складено відповідно до листа Міністерства освіти і науки України від 09.07.2018 року № 1/9-434 «Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення» і містять вступ, матеріали щодо забезпечення засвоєння матеріалів дисципліни «Психологія травми», список літератури.

Призначені для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти третього та четвертого років навчання спеціальності 053 Психологія.

## ЗМІСТ

1. Передмова.....	4
2. Зміст навчальної дисципліни.....	5
3. Теми для самостійної роботи.....	7
4. Індивідуальні навчально-дослідницькі завдання.....	7
5. Критерії оцінювання самостійної роботи.....	8
6. Розподіл балів.....	9
7. Загальні критерії оцінювання.....	10
8. Матеріали для самопідготовки.....	12
9. Рекомендована література.....	26

## 1. ПЕРЕДМОВА

**Мета навчальної дисципліни:** ознайомити студентів з сучасними техніками психотерапії травми, сформувати у них уміння та навички практичного використання сучасних методів терапії травми, навчити засобам опрацювання травматичного досвіду. Вивчення дисципліни “Психологія травми” сприятиме практичній підготовці психологів з надання ними психологічної допомоги окремим людям, організаціям, установам у вирішенні різноманітних проблем життєдіяльності у складних економічних та соціально-психологічних умовах, що склалися в Україні.

**Передумови для вивчення дисципліни.** Навчальна дисципліна «Психологія травми» вивчається на основі теоретичних знань і практичних умінь, що студенти засвоїли із передбачених програмою освітніх компонентів «Психофізіологія», «Психодіагностика», «Основи психологічного консультування», «Патопсихологія».

**Очікувані результати навчання: внаслідок вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен знати:**

- ознаки та особливості переживання травматичного досвіду;
- визначати шляхи опрацювання травм;
- знаходити діагностичний інструментарій та методи психологічної допомоги;
- класифікувати підходи до травмотерапії;

**уміти:**

- складати анамнез, історію життя клієнта;
- застосовувати психоедукацію;
- застосовувати техніки переорієнтації, ресурсні вправи;
- аналізувати стани, асоційовані з травматичним досвідом;
- використовувати техніки роботи з травмою.

## **2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Підготовчий етап у опрацюванні травматичного досвіду**

#### **Тема 1. Психофізіологія травми.**

Концепція триєдиного мозку Макліна. Рептильний мозок. Лімбічний або емоційний мозок. Раціональний мозок або неокортекс.

#### **Тема 2. Функціонування нервової системи в безпеці та небезпеці.**

Будова периферичної нервової системи. Симпатична і парасимпатична нервова система. Гормони стресу.

#### **Тема 3. Психодіагностика та психоедукація.**

«Опитувальник перитравмівної дисоціації», «Опитувальник пацієнта про стан здоров'я РНQ-9», «Опитувальник для оцінювання рівня депресії», «Шкала самооцінювання щодо наявності ПТСР (цивільна та військова версії)», «Діагностика тривожності». Визначення запиту клієнта у терапії травми. Збір анамнезу та історія життя клієнта. Особливості побудова карти травм клієнта.

#### **Тема 4. Стабілізація та переорієнтація та ресурсна робота з клієнтом.**

Техніка дихання зі зниження напруження «10, 9, 8, 7...», «Кольорова лічба», «1000 – 7...». Особливості та варіанти побудови карти ресурсів клієнта. Ресурсні техніки роботи. «Чотири стихії», «Безпечне місце», «Безпечні люди», «Поплавок», «Крила метелика», «Піковий досвід». Техніка «Абсорбція», «Екран», «Сейф», «Мандрівка у капсулі». Візуалізація «Китайський храм».

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. Підходи до індивідуального та групового опрацювання травматичного досвіду**

### **Тема 5. Підходи до опрацювання травматичного досвіду.**

Брейнспотінг. Травмофокусована терапія. TRE. ТАТ. Вправи для очей. Терапія наслідків гострої травми. Майндфулнес при травмотерапії. Робота з шоковою травмою у бодинамічному аналізі. Техніка роботи з кошмарами «Білий вірш». Арт-терапевтичні техніки опрацювання наслідків травматичного досвіду.

### **Тема 6. Техніка білатеральної стимуляції (метод ЕМДР).**

Опрацювання гострої травми. Протокол «Люблячі очі». «4 поля».

### **Тема 7. Підхід П. Левіна до подолання травми.**

Соматична терапія травми. 8 етапів зцілення від травми. Повернення почуття безпеки, заземлення, визначення джерел підпитки, відновлення меж, відстежування ефекту травми, активне спостереження за відчуттями, контакт з переживанням, повернення до нормального життя, закріплення результату та рух далі.

### **Тема 8. Дихальні, тілесні та образні вправи з різних підходів.**

«Квадратне дихання», «Заземлення», мотив «Пори року», Протокол дихального тренінгу, що ґрунтується на Майндфулнес. Біосугестія. Опрацювання травми методом «Психокаталізу» А. Єрмошина.

### 3. ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва теми (питання для підготовки доповідей)	Кількість годин			Форми контролю
		денна	заочна		
			3 рік навч.	4 рік навч.	
	<b>До першого змістового модулю</b>				Індивідуальна, групова співбесіда  усне опитування, перевірка практичних завдань, залік
1	Теорія стресу Г. Сельє	4	6	7	
2	Схема написання історії життя	4	8	7	
3	Діагностика тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна	8	10	10	
4	Підготовка психоедукаційного тексту «Симптоми ПТСР», Техніка «ТТТ»	14	21	20	
	<b>До другого змістового модуля</b>				
5	Техніки переорієнтації «Зворотня лічба», «Перелік предметів», «1000 -7»	8	10	11	
6	Техніка: «Крила метелика»	12	16	15	
7	П.Левін «Пробудження тигра»	10	12	12	
8	Мотиви символдрами у роботі з травмою	10	17	16	
	<b>Разом</b>	<b>70</b>	<b>100</b>	<b>98</b>	

### 5. ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНИЦЬКІ ЗАВДАННЯ (доповідь)

1.	Опрацювання травматичного досвіду з використанням технік майндфулнес	
2.	Особливості опрацювання травматичного досвіду з використанням технік TRE	
3.	Етапи опрацювання травматичного досвіду з використанням технік ТАТ за Дж.Уайнхолд	

4.	Діагностика та опрацювання травматичного досвіду з використанням техніки роботи з кошмарами	
5.	Опрацювання травматичного досвіду з використанням техніки брейнспотінгу	
6.	Опрацювання травматичного досвіду з використанням технік кінезіології	
7.	Опрацювання травми з використанням арт-терапевтичних методів	
8.	Терапевтичні можливості казкотерапії у подоланні дитячої травми	
9.	Опрацювання травматичного досвіду у бодинамічному аналізі	
10.	Техніки опрацювання травми ЕОТ	
11.	Гештальт-техніки опрацювання психотравми	
12.	Психоаналітичне уявлення про подолання психотравми	
13.	Травмофокусована психотерапія	
14.	Різновиди ПТСР та методи подолання наслідків психотравми	
15.	Мультиmodalний підхід у подоланні наслідків психотравми	
16.	Біосугестивна психотерапія	
17.	Застосування практик йоги для зменшення рівня хронічного стресу	
18.	Техніка простукування травми ТТТ	
19.	Робота з соматоформними розладами	
20.	Дебрифінг як форма групової кризової інтервенції	
	<b>Разом</b>	<b>10</b>

## 6. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Самостійна робота	0 балів	Здобувач розпізнає деякі об'єкти вивчення та визначає їх на побутовому рівні, може описувати деякі об'єкти вивчення; має фрагментарні уявлення з предмета вивчення; виконує елементарні прийоми практичних завдань.
	1 бал	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; самостійно та за допомогою викладача може виконувати частину практичних завдань; знає послідовність виконання завдання; практичні завдання містять багато суттєвих відхилень від установлених вимог, при їх виконанні потребує систематичної допомоги викладача.



	2 бали	Здобувач самостійно і логічно відтворює фактичний і теоретичний матеріал та наводить приклади; володіє глибокими знаннями навчального матеріалу і використовує набуті знання, уміння у стандартних ситуаціях; самостійно виконує практичні завдання відповідно до методичних рекомендацій; практичні завдання мають окремі помилки; користується необхідними навчально-методичними матеріалами.
--	--------	---

**7. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ (ЗАЛІК)**

Поточний контроль (практичні, лабораторні заняття, самостійна робота)			ІНДЗ	Сума
Теми	Бали	Разом		
Тема 1	0–11	0–90	0–10	0–100
Тема 2	0–11			
Тема 3	0–11			
Тема 4	0–11			
Тема 5	0–11			
Тема 6	0–11			
Тема 7	0–12			
Тема 8	0–12			

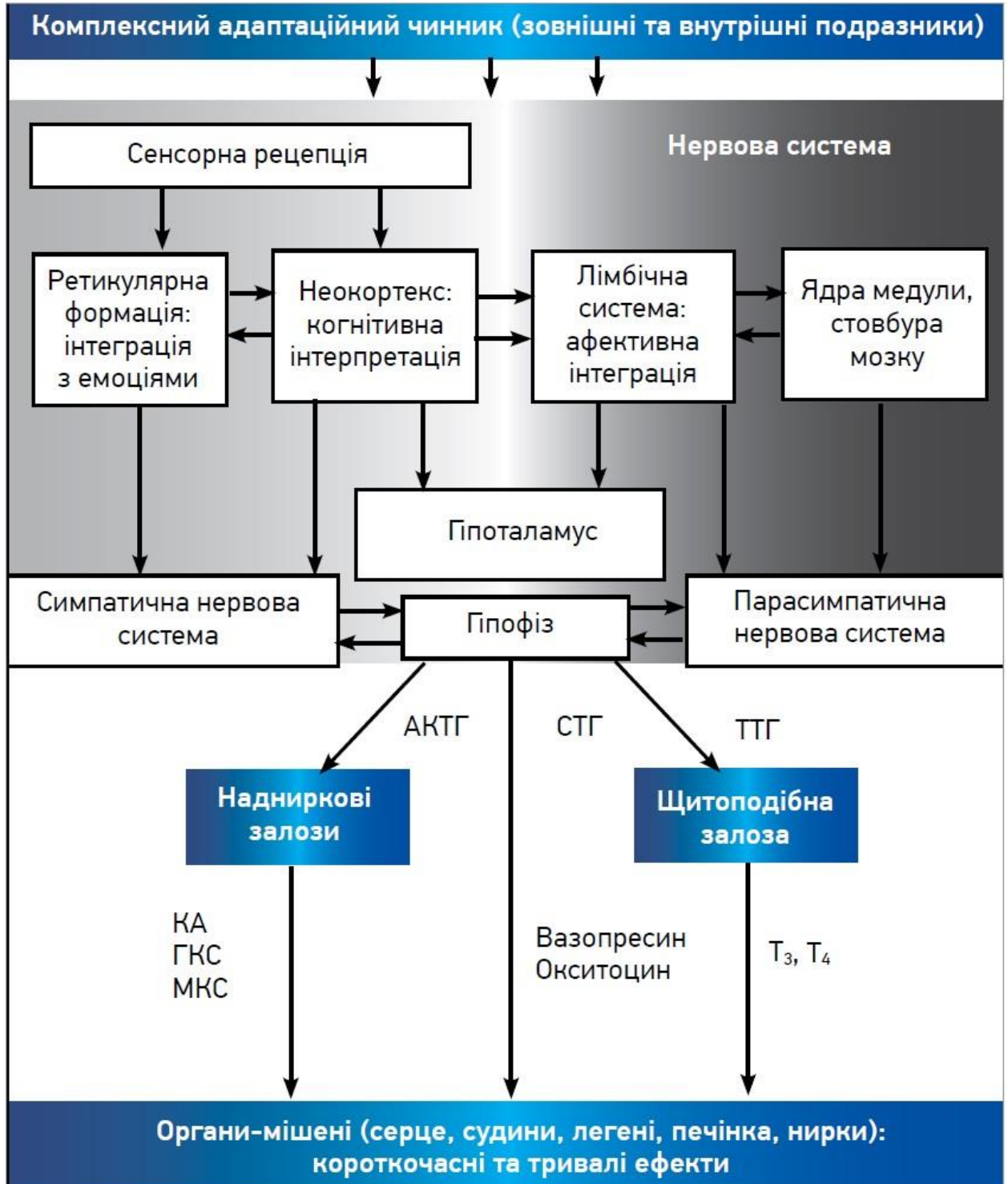
## 7. ЗАГАЛЬНІ КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів	Критерії оцінки
Зараховано (90 – 100 A)	Студент вільно володіє навчальним матеріалом і науково-понятійним апаратом на підставі вивченої основної та додаткової літератури, аргументовано висловлює свої думки, виявляє творчий підхід до виконання індивідуальних та колективних завдань під час самостійної роботи. Усні відповіді відрізняються впевненістю, повнотою, логікою та аргументованістю. Має сформовані навички практичної роботи з клієнтом, вміє визначати та уточнювати запит клієнта, проводити індивідуальні та групові сесії з терапії травми. Здатний: створювати атмосферу довіри, знає та вміє застосовувати техніки активного слухання, перефразування, відображення емоції у терапевтичному контакті з клієнтом.
Зараховано (82-89 B)	Студент володіє навчальним матеріалом і основними науково-понятійними категоріями психології як науки на підставі вивченої основної та додаткової літератури, висловлює свої думки, виявляє творчий підхід до виконання індивідуальних та колективних завдань під час самостійної роботи. Усні відповіді відрізняються логікою та аргументованістю, хоча вони не завжди повні. Має знання про структуру та послідовність роботи з психотерапії травми. Здатний: оперувати базовими психологічними знаннями; проте потребує певної допомоги з боку викладача в нестандартних ситуаціях. Уміє: здійснювати самостійний пошук необхідної інформації, зокрема й електронної, аналізувати й передавати її; планувати роботу з клієнтом; обирати необхідні техніки роботи з клієнтом
Зараховано (74-81 C)	Студент володіє певним обсягом навчального матеріалу, здатний його аналізувати, але не має достатніх знань та вмінь для формулювання висновків, допускає несуттєві неточності. Усні відповіді відрізняються невпевненістю, є загалом правильними, але не повними. Має на достатньому рівні знання про систему психологічної допомоги. Не завжди виявляє творчість під час виконання практичних завдань. Уміє працювати в команді, проте подекуди виявляє схильність до прийняття позиції інших студентів; користуватися технічним обладнанням у викладанні психоосвітницького матеріалу і проведенні психоедукаційних заходів; здійснювати самостійний пошук необхідної інформації, зокрема й електронної, і передавати, проте ускладнюється в її аналізі.
Зараховано (64-73 D)	Студент володіє навчальним матеріалом на репродуктивному рівні або володіє частиною навчального матеріалу, вміє використовувати знання в стандартних ситуаціях. Має на

	<p>задовільному рівні знання про систему психологічної допомоги. Усні відповіді неповні, вирізняються неточністю, неаргументовані, припускається помилок у визначеннях. Не виявляє творчості у підготовці до практичного завдання, нестандартні ситуації викликають значні труднощі; здебільшого не має власної позиції. Не вміє працювати в команді.</p>
<p>Зараховано (60-63 E)</p>	<p>Студент має епізодичні знання про систему психологічної допомоги, зв'язки з іншими науками. Усні відповіді неповні, неточні, неаргументовані, припускається значних помилок у визначеннях. Пасивний у вирішенні складних ситуацій, нестандартні ситуації викликають значні труднощі; здебільшого не має власної позиції. Не вміє працювати в команді, поводить себе агресивно відносно інших студентів під час виконання групових завдань. вміння користуватися технічним обладнанням у викладанні навчального матеріалу виявляє епізодично; не вміє здійснювати самостійний пошук необхідної інформації, зокрема й електронної, її передання здійснюється не на належному рівні, а її аналіз викликає значні труднощі.</p>
<p>Незараховано (35-59 FX)</p>	<p>Студент не володіє навчальним матеріалом, не має знань про систему психологічної допомоги, зв'язки з іншими науками, відсутні знання щодо сутності, принципів, форм, методів організації психологічної допомоги при травмі. Відсутні навички пошуку, оброблення й аналізу інформації з різних джерел. Не вміє правильно обирати методи роботи.</p>

## 8. МАТЕРІАЛИ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ

Теорія стресу Г. Сельє



## Шкала тривоги Спілбергера - Ханіна

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності). Що розуміє Спілбергер під обома мірами тривожності видно з наступної цитати: "Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи".

Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки. Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976).

Реактивна (ситуативна) тривожність – стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

Інструкція: "Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваете в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану".

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Показник ситуативної (реактивної) тривожності розраховується за формулою:  $PT = \sum 1 - \sum 2 + 35$ , де  $\sum 1$  – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;  $\sum 2$  – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. Якщо  $PT$  не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька

тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше - тривожність висока. Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями. Низька тривожність

### Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає»

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4

33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

### Обробка результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де  $\Sigma 1$  – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$  – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де  $\Sigma 1$  – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$  – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

### Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

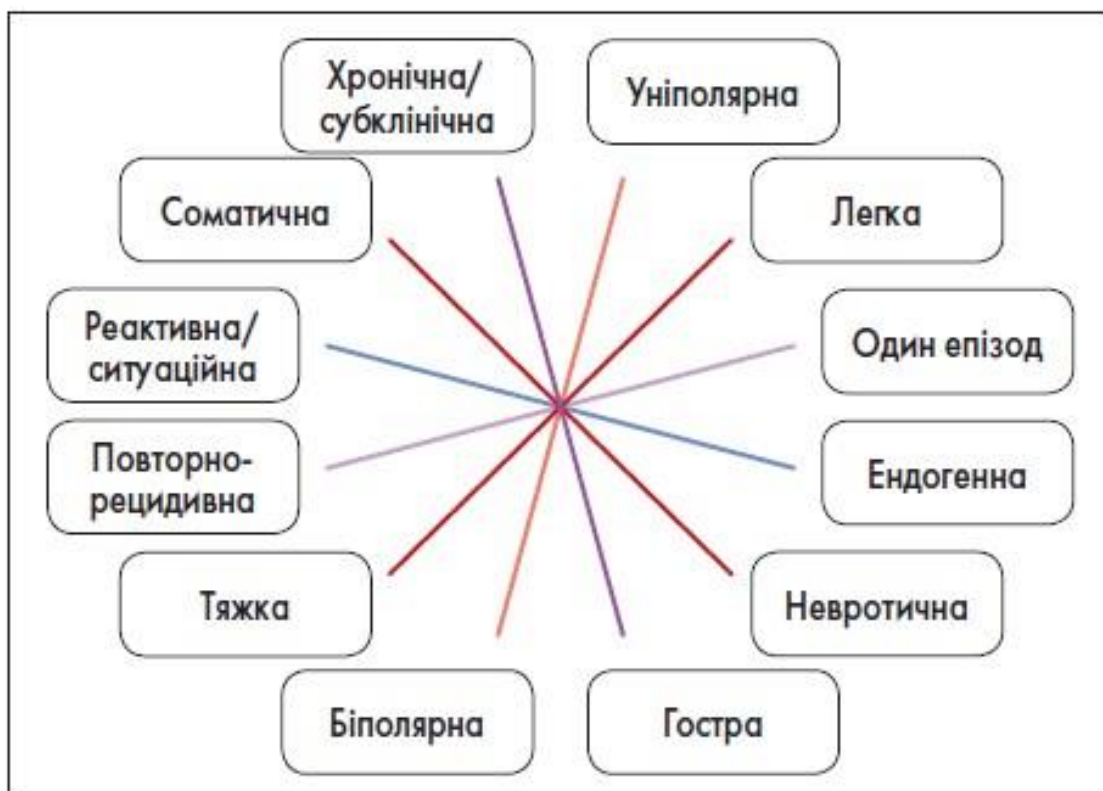
0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.



## Комплексна структура депресії



**Рисунок. Комплексна структура депресії**

Адаптовано за P. Romanij et al., 2019.

## Шкала депресії Бека

Інструкція: «У цьому опитувальнику містяться групи тверджень. Уважно прочитайте кожен групу тверджень. Потім визначте в кожній групі одне твердження, яке найкраще відповідає тому, як Ви себе почували ЦЬОГО ТИЖНЯ І СЬОГОДНІ. Поставте галочку біля обраного затвердження. Якщо кілька тверджень з однієї групи здаються Вам однаково добре підходять, то поставте галочки біля кожного з них. Перш, ніж зробити свій вибір, переконайтеся, що Ви прочитали всі твердження в кожній групі».

1. Виберіть твердження, яке найкраще описує ваш стан на минулому тижні
  - Я не відчуваю себе засмученим, сумним
  - Я засмучений
  - Я весь час засмучений і не можу від цього відключитися
  - Я настільки засмучений і нещасливий, що не можу це витримати
2. Виберіть твердження, яке найкраще описує ваш стан на минулому тижні
  - Я не турбуюся про своє майбутнє
  - Я відчуваю, що здивований майбутнім
  - Я відчуваю, що мене нічого не чекає в майбутньому
  - Моє майбутнє безнадійно, і ніщо не може змінитися на краще
3. Виберіть твердження, яке найкраще описує ваш стан на минулому тижні
  - Я не відчуваю себе невдахою
  - Я відчуваю, що терпів більше невдач, ніж інші люди
  - Коли я оглядаюся на своє життя, я бачу в ній багато невдач
  - Я відчуваю, що як особистість я - повний невдаха
4. Виберіть твердження, яке найкраще описує ваш стан на минулому тижні
  - Я отримую стільки ж задоволення від життя, як раніше
  - Я не отримую стільки ж задоволення від життя, як раніше
  - Я більше не отримую задоволення ні від чого
  - Я повністю не задоволений життям і мені все набридло
5. Виберіть твердження, яке найкраще описує ваш стан на минулому тижні
  - Я не відчуваю себе в чому-небудь винуватим
  - Досить часто я відчуваю себе винуватим
  - Велику частину часу я відчуваю себе винуватим
  - Я постійно відчуваю почуття провини
6. Виберіть твердження, яке найкраще описує ваш стан на минулому тижні
  - Я не відчуваю, що можу бути покараним за що-небудь
  - Я відчуваю, що можу бути покараний
  - Я очікую, що можу бути покараний
  - Я відчуваю себе вже покараним
7. Виберіть твердження, яке найкраще описує ваш стан на минулому тижні
  - Я не розчарувався в собі
  - Я розчарувався в собі

- Я собі огидний
  - Я себе ненавиджу
8. Виберіть твердження, яке найкраще описує ваш стан на минулому тижні
- Я знаю, що я не гірше інших
  - Я критикую себе за помилки і слабкості
  - Я весь час звинувачую себе за свої вчинки
  - Я звинувачую себе у всьому поганому, що відбувається
9. Виберіть твердження, яке найкраще описує ваш стан на минулому тижні
- Я ніколи не думав накласти на себе руки
  - До мене приходять думки накласти на себе руки, але я не буду їх здійснювати
  - Я хотів би накласти на себе руки
  - Я б убив себе, якби випала нагода
10. Виберіть твердження, яке найкраще описує ваш стан на минулому тижні
- Я плачу не більше ніж зазвичай
  - Зараз я плачу частіше, ніж раніше
  - Тепер я весь час плачу
  - Раніше я міг плакати, а зараз не можу, навіть якщо мені хочеться
11. Виберіть твердження, яке найкраще описує ваш стан на минулому тижні
- Зараз я дратівливий не більше, ніж зазвичай
  - Я більш легко дратуюся, ніж раніше
  - Тепер я постійно відчуваю, що роздратований
  - Я став байдужий до речей, які мене раніше дратували
12. Виберіть твердження, яке найкраще описує ваш стан на минулому тижні
- Я не втратив інтересу до інших людей
  - Я менше цікавлюся іншими людьми, ніж раніше
  - Я майже втратив інтерес до інших людей
  - Я повністю втратив інтерес до інших людей
13. Виберіть твердження, яке найкраще описує ваш стан на минулому тижні
- Я відкладаю прийняття рішення іноді, як і раніше
  - Я частіше, ніж раніше, відкладаю прийняття рішення
  - Мені важче приймати рішення, ніж раніше
  - Я більше не можу приймати рішення
14. Виберіть твердження, яке найкраще описує ваш стан на минулому тижні
- Я не відчуваю, що виглядаю гірше, ніж зазвичай
  - Мене турбує, що я виглядаю старим і непривабливим
  - Я знаю, що в моїй зовнішності відбулися істотні зміни, що роблять мене непривабливим
  - Я знаю, що виглядаю потворно
15. Виберіть твердження, яке найкраще описує ваш стан на минулому тижні
- Я можу працювати так само добре, як і раніше
  - Мені необхідно зробити додаткове зусилля, щоб почати робити що-небудь
  - Я насилу змушую себе робити що-небудь
  - Я зовсім не можу виконувати ніякої роботи
16. Виберіть твердження, яке найкраще описує ваш стан на минулому тижні

- Я сплю так само добре, як і раніше
  - Зараз я сплю гірше, ніж раніше
  - Я прокидаюся на 1-2 години раніше, і мені важко заснути знову
  - Я прокидаюся на декілька годин раніше звичайного і більше не можу заснути
17. Виберіть твердження, яке найкраще описує ваш стан на минулому тижні
- Я втомлююся не більш, ніж зазвичай
  - Тепер я втомлююся швидше, ніж раніше
  - Я втомлююся майже від усього, що я роблю
  - Я не можу нічого робити через втому
18. Виберіть твердження, яке найкраще описує ваш стан на минулому тижні
- Мій апетит не гірше, ніж зазвичай
  - Мій апетит став гірше, ніж раніше
  - Мій апетит тепер значно гірше
  - У мене взагалі немає апетиту
19. Виберіть твердження, яке найкраще описує ваш стан на минулому тижні
- Останнім часом я не схудла або втрата ваги була незначною
  - За останній час я втратив більше 2 кг
  - Я втратив більше 5 кг
  - Я втратив більше 7 Кг
20. Виберіть твердження, яке найкраще описує ваш стан на минулому тижні
- Я турбуюся про своє здоров'я не більше, ніж зазвичай
  - Мене турбують проблеми мого фізичного здоров'я, такі, як болі, розлад шлунка, запори і т.д.
  - Я дуже стурбований своїм фізичним станом, і мені важко думати про щось інше
  - Я настільки стурбований своїм фізичним станом, що більше ні про що не можу думати
21. Виберіть твердження, яке найкраще описує ваш стан на минулому тижні
- Останнім часом я не помічав зміни свого інтересу до близькості
  - Мене менше займають проблеми близькості, ніж раніше
  - Зараз я значно менше цікавлюся міжстатевих стосунків, ніж раніше
  - Я повністю втратив лібідо інтерес

### **Обробка і інтерпретація результатів**

При інтерпретації даних враховується сумарний бал по всіх категоріях.

0-9 - відсутність депресивних симптомів

10-15 - легка депресія (субдепресія)

16-19 - помірна депресія

20-29 - виражена депресія (середньої тяжкості)

30-63 - важка депресія

Градуально оцінюється вираженість 21 симптому депресії.

Пункти 1-13 - когнітивно-афективна Субшкала (С-А)

Пункти 14-21 - Субшкала соматичних проявів депресії (S-P)

**Відсутність депресивних симптомів.** Все в порядку, у вас відсутні будь-які симптоми клінічної депресії.

**Легка депресія (субдепресія).** Схоже на те, що у вас присутні ознаки легкої депресії.

**Помірна депресія.** У вас спостерігаються симптоми помірної депресії. Саме час звернути на це свою пильну увагу і не дозволити перетікання цього стану в більш виражене.

**Виражена депресія (середньої тяжкості).** У вас всі ознаки клінічної депресії середньої тяжкості. Не варто пускати це на самоплив. Вам варто серйозно зайнятися своїм психологічним станом.

**Важка депресія.** Справа погано, результати тесту показують, що у вас присутні симптоми важкої клінічної депресії. Не варто намагатися самостійно вибиратися з депресії і приховувати її від оточуючих. Вам необхідно звернутися зі своєю проблемою до лікаря або спеціаліста-психолога.

## Ресурсна карта

### РЕСУРСНА КАРТА

КРИТЕРІЇ	ОПИС	ЯК Я КОРИСТУЮСЯ ЦИМ БЛАГОМ	ЧИМ Я МОЖУ ДОПОМАГТИ ІНШИМ
Хто підтримує мене в родині			
Хто мене підтримує з близьких			
Стороння підтримка			
Мій реальний матеріальний ресурс			
Мої ідеальні плани			
Мої реалістичні плани			
Позитивний погляд на себе	- що я знаю;		
	- що я вмію;		
	- мій досвід		

Ресурсна карта дає можливість проаналізувати наявні матеріальні, психологічні, соціальні та духовні ресурси й допомогти людині побачити ситуацію не лише з позиції психотравмивного досвіду, але й з позиції відповідальності за своє життя і перспектив адаптації та власного розвитку в нових умовах життєдіяльності.

Працюючи з ресурсною картою, доцільно застосувати стратегію клієнт-центрованого консультивання, яку називають **мотиваційним інтерв'юванням**.

## Техніка позбавлення травми ТАТ

### **ТЕХНІКА ПОЗБАВЛЕННЯ ВІД ТРАВМИ** (за *Дженней Уайнхолд*)

Вірю, що, використовуючи цю техніку, можливо звільнити вашу нервову систему, мозок і поведінку від наслідків травми. Запропонована техніка дуже ефективна, вона дозволяє людям узяти на себе відповідальність за своє зцілення. Така робота, додає сили, що важливо, оскільки більшість із тих, у кого є травмівний досвід, відчувають безпомічність і знесилення.

Техніка створена на основі синтезу кращих технік роботи із травмами.

**КРОК 1.** ТАТ-поза. 1.1. Однією рукою утримуйте три точки на вашому обличчі. Доторкайтеся точок легко:

- великим пальцем внутрішнього куточка одного ока;
- положіть підмізничний палець на куточок другого ока;
- кінчиком середнього пальця – заглиблення всередині лоба, вище брів.

1.2. Положіть долоню другої руки на потилицю нижче випуклості на потилиці, посередині.

1.3. Засвоївши цю позу, переходьте до 2 кроку.

**КРОК 2.** Визначте травму, з якою будете працювати. Виберіть не тривалу чи повторювану травмівну ситуацію, а незначну чи одиничну.

2.1. Зосередьтеся на образі цієї травми.

2.2. Зауважте, які думки виникають у вас у зв'язку з цим образом;

2.3. Переконавання й установки щодо себе, що з'являються разом із образом.

2.4. Визначте, які емоції ви переживаєте, у зв'язку з цим образом, цими думками чи установками.

**КРОК 3.** Прийміть ТАТ-позу. Одночасно утримуйте образ, думки, переконання і почуття. Залишайтеся в цій позі до того часу, поки всередині щось не почне відбуватися. Для кожної людини це може бути щось своє (легка зміна енергії, відчуття розслаблення, зміна образу чи щось інше).

**КРОК 4.** Зауважте, де у вас є напруження в тілі, зв'язане з думкою/думками/переконаваннями/почуттями і сконцентруйте свою увагу на цьому місці в тілі, зберігаючи ТАТ-позу. Залишайтеся в цій позі, доки не відчуєте зміну (якщо не відчуєте – залишайтеся так хвилину).

**КРОК 5.** Поверніться до образу травми, з якого ви починали, і приблизьте (роздивіться) його ніби за допомогою збільшувального скла. Шукайте «гарячі» точки в тілі, які вас і далі турбують.

**КРОК 6.** Наближення і пошук «гарячих» точок.

6.1. Сконцентруйтеся на образі/думках/переконаваннях/почуттях.

6.2. Продовжуйте ТАТ-техніку, поки не відчуєте зміни.

6.3. Сконцентруйтеся на місці у тілі, де тримається напруження, зв'язане зі спогадом, використовуючи ТАТ-техніку, поки не відчуєте змін.

**КРОК 7.** Продовжуйте повертатися до початкового образу і переглядати (перевіряти) його, доки в тілі не залишиться більше «гарячих точок».

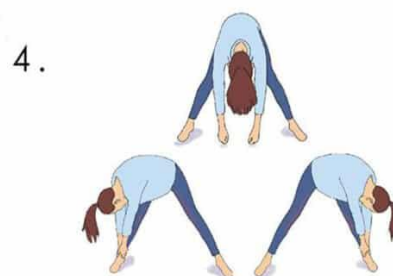
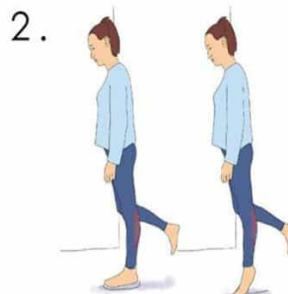
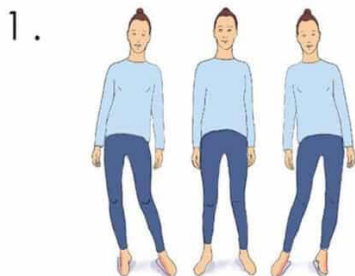
**КРОК 8.** Випийте стакан води зразу ж після завершення роботи. Обов'язково випийте ще 8 стаканів води в наступні 24 години, щоб вивести з організму токсини, звільнені в результаті проведення Техніки.

# Комплекс тілесних вправ TRE (Trauma releasing exercises D. Belceli)

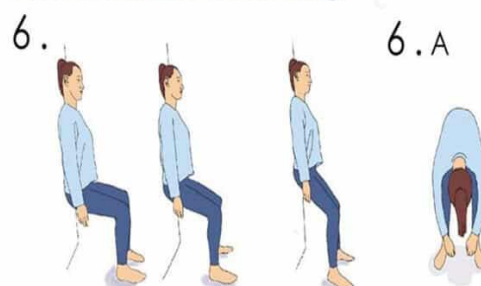
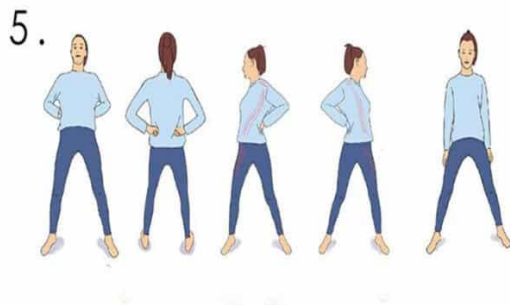


## STANDARD EXERCISES

Enjoy the exercises for yourself



If you would like to do TRE with others, please, learn how in the TRE training



6.A



EXERCISES: DR DAVID BERCELI  
POSTER: SARAH ZORICA MITIC, MD, PHD  
GORAN TODOROVIC





## Комплекс вправ для очей

### КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ ОЧЕЙ

#### Вправа 1 «Вниз-вгору»

Повільно переводимо погляд зверху вниз, потім знизу вгору. Починати краще з 5 підходів, додаючи по одному підходу щотижня.

Після кожної вправи кліпаємо 15 разів.

#### Вправа 2 «Діагональ. А»

Повільно переводимо погляд по діагоналі з верхнього правого кута в нижній лівий кут. 5 підходів. Кліпаємо 15 разів.

#### Вправа «Діагональ. Б».

Повільно переводимо погляд по діагоналі з верхнього лівого кута в нижній правий. 5 підходів. Кліпаємо 15 разів.

#### Вправа «Квадрат. А»

Починаючи з лівого верхнього кута «малюємо» направо очима квадрат, фіксуємо погляд на кутах. 5 підходів. Кліпаємо 15 разів.

#### Вправа «Квадрат. Б»

Починаючи з правого верхнього кута «малюємо» в протилежну сторону – наліво – квадрат. Фіксуємо погляд на кутах. 5 підходів. Кліпаємо 15 разів.

#### Вправа «Годинник. А»

Уявляємо годинник і починаємо його «малювати», фіксуємо погляд на 3, 6, 9 і 12 годинах. Починаємо з 12 і «малюємо» за годинниковою стрілкою. 5 підходів. Кліпаємо 15 разів.

#### Вправа «Годинник. Б»

«Малюємо» годинник, починаючи з 12 годин, тільки на цей раз – проти годинникової стрілки. Фіксуємо погляд на 12, 9, 6 і 3 годинах. 5 підходів. Кліпаємо 15 разів.

Щотижня додавайте по одному підходу до кожної вправи.

*Вправи треба робити, перебуваючи в доброму гуморі з настановленням на те, що зір поліпшиться. А в кого зір і так гарний, то ці вправи можуть бути чудовою профілактикою.*

## Рекомендована література

### Основна:

1. Бессел Ван Дер Колк. Тіло веде лік. Як залишити психотравму в минулому. Вид. Віват, 2022. 624 с.
2. EMDR. Терапія наслідків психотравми: практичний посібник. За ред. Арне Гофмана. Львів. Свічадо, 2017. 259 с.
3. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб. Л.О. Герасименко, А. М. Скрипніков, Р. І. Ісаков. Київ. ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.
4. Томас Вебер. Травмафокус. Спеціалізований психотерапевтичний метод для роботи зі стресом, травмою та хронічним болем. Переклад з німецької: Гладун І. М. Х.: вид-во «ЛИТЕРА НОВА», 2020. 160 с.

### Допоміжна:

1. Мороз Р.А. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. Миколаїв: Іліон, 2018. 298 с.
2. Мюнкер-Крамер Є. Терапія психологічної травми за допомогою EMDR. Львів. ВНТЛ-Класика, 2020. 198 с.
3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник в 3-х томах. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник в 3-х томах. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник в 3-х томах. Том 3. Київ, 2018. 236 с.
6. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. К.: ДП «Вид дім Персонал», 2017. 160 с.

## **Інформаційні ресурси в Інтернеті:**

1. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт.

URL: <http://www.mon.gov.ua>

2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: офіційний сайт.

URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>

3. Одеська національна наукова бібліотека: офіційний сайт.

URL: <http://odnb.odessa.ua/>.

5. Бібліотека Університету Ушинського: офіційний сайт.

URL: <https://library.pdpu.edu.ua/>

6. Посібники для психологічної взаємодопомоги

URL: <http://yakty.com.ua>