

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



Соціально-гуманітарний факультет  
Кафедра теорії та методики практичної психології

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**  
**до дисципліни**  
**«ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ТРАВМИ»**  
**для спеціальності 053 «Психологія»**

**2020**

Друкується за рішенням вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № від 25 червня 2020 р.)

**Рецензенти:**

**Чачко С.Л.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Одеського національного університету ім. Мечникова

**Бринза І.В.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та диференціальної психології Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського

**Методичні рекомендації до дисципліни «Основи психології травми» за спеціальністю 053 «Психологія» / КовальК.І. Одеса, 2020. 30 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 «Основи психології травми», список літератури.

Призначені для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, які навчаються за спеціальністю 053 «Психологія»

**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 “Основи психології 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 «Основи психології травми» вивчається на основі теоретичних знань і практичних умінь, що студенти засвоїли із передбачених програмою базових курсів «Психофізіологія», «Психодіагностика», «Основи психологічного консультування», «Патопсихологія»

**Очікувані результати навчання:** внаслідок вивчення навчальної дисципліни студенти мають

**Знати:**

- Ознаки та особливості переживання травматичного досвіду;
- Види травм;
- Стабілізаційні та ресурсні техніки, що передують опрацюванню травми;
- Протоколи опрацювання травматичного досвіду;
- Симптоми ПТСР;
- Види конфліктів та типи виходу з конфліктної ситуації.

**Уміти:**

- Складати анамнез, історію життя клієнта
- Застосовувати техніки переорієнтації, ресурсні вправи;
- Діагностувати стани, асоційовані з травматичним досвідом;
- Проводити психоедукацію
- Використовувати техніки роботи з травмою

Сума балів	Критерії оцінки
Відмінно (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.
Добре (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
Добре (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 психопросвітницького матеріалу і проведенні психоедукаційних заходів; здійснювати самостійний пошук необхідної інформації, зокрема й електронної, і передавати, проте ускладнюється в її аналізі.
Задовільно (64-73 D)	Студент володіє навчальним матеріалом на репродуктивному рівні або володіє частиною навчального матеріалу, уміє використовувати знання в стандартних ситуаціях. Має на задовільному рівні знання про систему психологічної допомоги Усні відповіді неповні, відрізняються неточністю,

	<p>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>Задовільно (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. вміє 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>Незадовільно (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>

## **МОДУЛЬ 1. Етап підготовки клієнта до опрацювання травматичного досвіду**

### **Змістовий модуль 1.**

#### **Психофізіологія травми.**

**Тема 1.** Психофізіологія травми. Особливості функціонування нервової системи під час травмуючої події

### **Змістовий модуль 2.**

#### **Збір анамнезу та діагностика стану клієнта**

**Тема 2.** Особливості збору анамнезу. Написання історії життя клієнта

**Тема 3.** Діагностика стану клієнта

### **Змістовний модуль 3.**

#### **Практика проведення психоедукаційної роботи**

**Тема 4.** Види травм. Фізіологічні ознаки травматизації. ПТСР

## **МОДУЛЬ 2. Стабілізаційна та переорієнтаційна робота з клієнтом.**

### **Робота з ресурсами**

**Тема 5.** Техніки переорієнтації клієнта. Показання до застосування та особливості підбору.

**Тема 6.** Стабілізаційні вправи.

**Тема 7.** Ресурсні вправи. Особливості використання та різновиди.

Особливості індивідуального та групового застосування.

Складання карти ресурсів та карти травматичних подій.

Техніка абсорбції

## **МОДУЛЬ 3. Техніки опрацювання травматичного досвіду**

**Тема 8.** Метод символдрами

Етапи опрацювання травми за методом ЕМДР

Етапи опрацювання травми за П. Левінім

Опрацювання травматичного досвіду за Дж. Уайнхолд

## **МОДУЛЬ 4. Перевірка ефективності психотерапевтичної роботи з травмою**

**Тема 9.** Засоби оцінки успішності терапевтичної роботи з травмою.

Завершення психотерапевтичних зустрічей з клієнтом

Практика психогігієни та попередження вигорання після завершення ведення випадку

### **ТЕМИ ПРЕЗЕНТАЦІЙ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

1. Симпатична та парасимпатична нервові системи
2. Особливості збору травмаспецифічного анамнезу
3. Психологічний зміст дисоціативних процесів при психотравмі.
4. Тривожні розлади як наслідок психотравматизації особистості
5. Депресивні розлади як наслідок психотравматизації особистості
6. Симптоми ПТСР
7. Стабілізація. Дихальні вправи
8. Стабілізація. Заземлення
9. Стабілізація. Центрування
10. Стабілізація. Контейнування емоцій
11. Техніки переорієнтації
12. Аутогенне тренування
13. Біосугестія
14. Ресурсні вправи «Безпечне місце»
15. Ресурсні вправи «Безпечні люди»
16. Ресурсні вправи. «Піковий досвід»
17. Терапія шокової травми в бодинамічному аналізі
18. Терапія психотравми методом Brainspotting
19. Техніка роботи з мотивом «Зміна пори року»

20. Техніка роботи з кошмарами
21. Робота з образами у тілі за А. Єрмошиним.
22. Протокол дихальних вправ mindfulness
23. Тілесні вправи TRE
24. Техніки ЕОТ
25. Вправи для очей

## МЕТОДИКИ ДІАГНОСТИКИ НАЯВНОСТІ ПТСР

### МІСІСІПСЬКА ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ (ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ ТА ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ) (MISSISSIPPI SCALE FOR COMBAT-RELATED POSTTRAUMATIC STRESS DISORDER)

Нижче наведено твердження, що узагальнюють різний досвід людей, які брали участь у бойових діях. У кожного твердження є шкала оцінок від «1» до «5». Користуючись цією шкалою, вкажіть, наскільки ви згодні або не згодні з цими твердженнями. На кожне твердження дайте лише одну відповідь: «абсолютно правильно», «іноді правильно», «правильно частково», «правильно», «абсолютно правильно».

№	ПИТАННЯ	Абсолютно непра- вильно	Іноді пра- вильно	Правиль- но частково	Пра- вильно	Абсолют- но пра- вильно
1	До служби в армії у мене було більше друзів, ніж тепер	1	2	3	4	5
2	У мене немає почуття провини за те, що я робив(ла) під час служби в армії	1	2	3	4	5
3	Якщо хтось виведе	1	2	3	4	5



	мене з терпіння, я швидше за все не стримаюся (застосую фізичну силу)					
4	Якщо трапляється щось, що нагадує мені про минуле, це виводить мене з рівноваги і завдає мені болю	1	2	3	4	5
		<b>Абсолютно непра- вильно</b>	<b>Іноді пра- вильно</b>	<b>Правиль- но частково</b>	<b>Пра- вильно</b>	<b>Абсолют- но пра- вильно</b>
5	Люди, які дуже добре мене знають, мене бояться	1	2	3	4	5
6	Я здатний(на) вступати в емоційно близькі стосунки з іншими людьми	1	2	3	4	5
7	Мені сняться ночами кошмари про те, що дійсно було на війні	1	2	3	4	5
8	Коли я думаю про деякі речі, які я робив(ла) в армії, мені просто не хочеться жити	1	2	3	4	5
9	Ззовні я виглядаю бездушним (ою)	1	2	3	4	5
10	Останнім часом я відчуваю, що хочу	1	2	3	4	5

	позбавити себе життя					
11	Я добре засинаю, нормально сплю і прокидаюся тільки тоді, коли треба вставати	1	2	3	4	5
		<b>Абсолютно непра- вильно</b>	<b>Іноді пра- вильно</b>	<b>Правиль- но частково</b>	<b>Пра- вильно</b>	<b>Абсолют- но пра- вильно</b>
12	Я весь час запитую себе, чому я ще живий(а), в той час як інші загинули на війні	1	2	3	4	5
13	У певних ситуаціях я відчуваю себе так, ніби я знову в армії	1	2	3	4	5
14	Мої сни настільки реальні, що я прокидаюся в холодному поту і змушую себе більше не спати	1	2	3	4	5
15	Я відчуваю себе надмірно втомленим(ою)	1	2	3	4	5
16	Речі, які викликають у інших людей сміх чи сльози, мене не хвилюють	1	2	3	4	5

17	Мене, як і раніше, радують ті ж речі, що й раніше	1	2	3	4	5
18	Мої фантазії реалістичні й викликають страх	1	2	3	4	5
19	Я виявив(ла), що мені після демобілізації працювати не важко	1	2	3	4	5
		<b>Абсолютно непра- вильно</b>	<b>Іноді пра- вильно</b>	<b>Правиль- но частково</b>	<b>Пра- вильно</b>	<b>Абсолют- но пра- вильно</b>
20	Мені важко зосередитися	1	2	3	4	5
21	Я безпричинно плачу	1	2	3	4	5
22	Мені подобається бути в товаристві інших людей	1	2	3	4	5
23	Мене лякають мої прагнення і бажання	1	2	3	4	5
24	Я легко засинаю	1	2	3	4	5
25	Від несподіваного шуму я здригаюся	1	2	3	4	5
26	Ніхто, навіть члени моєї сім'ї, не розуміють, що я відчуваю	1	2	3	4	5
27	Я легка, спокійна, врівноважена людина	1	2	3	4	5
28	Я відчуваю, що про деякі речі, які я	1	2	3	4	5

	робив(ла) в армії, я не зможу розповісти нікому, тому що цього ніхто не зрозуміє					
29	Інколи я вживаю алкоголь або снодійне, щоб заснути або забути про те, що трапилися зі мною, коли я служив(ла) в армії	1	2	3	4	5
		<b>Абсолютно непра- вильно</b>	<b>Іноді пра- вильно</b>	<b>Правиль- но частково</b>	<b>Пра- вильно</b>	<b>Абсолют- но пра- вильно</b>
30	Я не відчуваю дискомфорту, коли перебуваю в натовпі	1	2	3	4	5
31	Я втрачаю самовладання і вибухаю через дрібниці	1	2	3	4	5
32	Я боюся засинати	1	2	3	4	5
33	Я намагаюся уникати всього, що могло б нагадати мені про те, що трапилося зі мною в армії	1	2	3	4	5
34	Моя пам'ять така ж хороша, як і раніше	1	2	3	4	5
35	Я відчуваю труднощі у	1	2	3	4	5

виявленні своїх почуттів, навіть з близькими людьми						
---	--	--	--	--	--	--

### ОПРАЦЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

Прямі твердження: 1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 21, 23, 25, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 35.

Зворотні твердження: 2, 6, 11, 17, 19, 22, 24, 27, 30, 34.

Прямі твердження оцінюються за шкалою від 1 до 5, залежно від того, наскільки вони точні для респондента (від «Абсолютно неправильно» – 1 бал до «Абсолютно правильно» – 5 балів); зворотні твердження оцінюються від 5 до 1 (від «Абсолютно неправильно» – 5 балів, до «Абсолютно правильно» – 1 бал). Підсумкова оцінка, отримана при підрахунку суми балів усіх 35 тверджень, відображає ступінь впливу травмивного досвіду на людину. Підсумкова оцінка вища ніж 97 балів свідчить про виражений вплив перенесеної травми на людину і потребу медичного обстеження. З різними розладами адаптації можуть працювати психологи – якщо уточнювальні тести показують помірні рівні травмованості. Якщо ж розлади адаптації проходять на тлі більш вираженої психологічної травмованості з помірною втратою смислу життя та депресією – то долучатися має психотерапевт, а то й психіатр. Нижче наведено рівні розладу адаптації за даними ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України», викладеними в методичних рекомендаціях: «Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах» – Київ; Харків, 2014

РІВНІ РОЗЛАДУ АДАПТАЦІЇ	Суми балів:
Добре адаптовані	$\leq 76$
Розлади адаптації	77 – 97
Підозра на ПТСР	$\geq 98$

**МІСІСІПСЬКА ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО  
СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ (ДЛЯ ЦИВІЛЬНИХ) (THE MISSISSIPPI  
SCALE FOR CIVILIAN PTSD)**

ІНСТРУКЦІЯ. Нижче наведено твердження, в яких узагальнено різноманітний досвід людей, що пережили важкі події та ситуації. Виберіть той варіант відповіді, який найкраще описує ваші почуття і стани.

№	ПИТАННЯ	Абсолютно непра- вильно	Іноді пра- вильно	Правиль- но частково	Пра- вильно	Абсолют- но пра- вильно
1	В минулому в мене було більше близьких друзів, ніж тепер	1	2	3	4	5
2	У мене немає почуття вини за все те, що я робив(ла) в минулому	1	2	3	4	5
3	Якщо хтось виведе мене з терпіння, то ймовірно, що я не стримаюсь і відповім агресивно, навіть можу застосувати фізичну силу	1	2	3	4	5
4	Якщо відбувається щось, що нагадує мені про минуле, то це виводить мене з рівноваги	1	2	3	4	5
5	Люди, які дуже добре мене знають, побоюються мене	1	2	3	4	5
6	Я здатний (на) вступати в емоційно близькі стосунки з іншими людьми	1	2	3	4	5

7	Ночами мені сняться кошмари про те, що відбувалось зі мною в реальності	1	2	3	4	5
		<b>Абсолютно непра- вильно</b>	<b>Іноді пра- вильно</b>	<b>Правиль- но частково</b>	<b>Пра- вильно</b>	<b>Абсолют- но пра- вильно</b>
8	Коли я думаю про певні речі, які я робив(ла) в минулому, мені просто не хочеться жити	1	2	3	4	5
9	Ззовні може здатися, що в мене немає почуттів	1	2	3	4	5
10	Останнім часом мені іноді хочеться покінчити життя самогубством	1	2	3	4	5
11	Я добре засинаю, міцно сплю і прокидаюсь лише тоді, коли мені потрібно вставати	1	2	3	4	5
12	Я запитую себе, чому я живу, коли інші померли	1	2	3	4	5
13	В деяких ситуаціях я відчуваю себе так, ніби повернувся(лась) у минуле	1	2	3	4	5
14	Мої сни настільки реальні, що я прокидаюсь у	1	2	3	4	5

	холодному поту і змушую себе більше не спати					
15	Я відчуваю себе дуже втомленим(ою)	1	2	3	4	5
		<b>Абсолютно непра- вильно</b>	<b>Іноді пра- вильно</b>	<b>Правиль- но частково</b>	<b>Пра- вильно</b>	<b>Абсолют- но пра- вильно</b>
16	Речі, які викликають в інших людей сміх або сльози, мене не хвилюють	1	2	3	4	5
17	Я отримую задоволення від тих самих речей та дій, що й раніше	1	2	3	4	5
18	Мої фантазії реалістичні й лякають мене	1	2	3	4	5
19	Робота не обтяжує мене	1	2	3	4	5
20	Мені важко зосередитися	1	2	3	4	5
21	Я плачу без причини	1	2	3	4	5
22	Мені подобається бути в товаристві інших людей	1	2	3	4	5
23	Мене лякають мої прагнення і бажання	1	2	3	4	5
24	Я легко засинаю	1	2	3	4	5
25	Від несподіваного шуму я сильно здригаюся	1	2	3	4	5
		<b>Абсолютно</b>	<b>Іноді</b>	<b>Правиль-</b>	<b>Пра-</b>	<b>Абсолют-</b>



		<b>непра- вильно</b>	<b>пра- вильно</b>	<b>но частково</b>	<b>вильно</b>	<b>но пра- вильно</b>
26	Ніхто, навіть члени моєї сім'ї, не розуміють, що я відчуваю	1	2	3	4	5
27	Я легка, спокійна, врівноважена людина	1	2	3	4	5
28	Я відчуваю, що про певні речі, які я робив(ла) в минулому, я ніколи не зможу розповісти, бо мене ніхто не зрозуміє	1	2	3	4	5
29	Час до часу я вживаю алкоголь (заспокійливі таблетки, снодійне або наркотики), щоб заснути або забути про те, що трапилось зі мною у минулому	1	2	3	4	5
30	Я почуваюся комфортно в натовпі	1	2	3	4	5
31	Я втрачаю самовладання і «вибухаю» через дрібниці	1	2	3	4	5
32	Я боюся засинати	1	2	3	4	5
33	Я намагаюсь уникати всього, що могло б нагадати мені про те, що відбувалося зі мною в минулому	1	2	3	4	5
		<b>Абсолютно</b>	<b>Іноді</b>	<b>Правиль-</b>	<b>Пра-</b>	<b>Абсолют-</b>

		<b>непра- вильно</b>	<b>пра- вильно</b>	<b>но частково</b>	<b>вильно</b>	<b>но пра- вильно</b>
34	Моя пам'ять не гірша, ніж раніше	1	2	3	4	5
35	У мене є труднощі у виявленні своїх почуттів, навіть стосовно рідних	1	2	3	4	5
36	Час до часу я почуваюся або поводжуся так, ніби те, що трапилося зі мною в минулому, відбувається знову	1	2	3	4	5
37	Я не можу пригадати деяких важливих речей, які відбулися зі мною в минулому	1	2	3	4	5
38	Більшість часу я буваю пильним(ою) і настороженим(ою)	1	2	3	4	5
39	Якщо стається щось, що нагадує мені про минуле, то мене охоплює тривога або паніка: починається сильне серцебиття, перехоплює дихання, може посилитися потовиділення, з'явитися тремтіння, запаморочення в голові	1	2	3	4	5

## ОПРАЦЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

Прямі твердження: 1,3,4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 21, 23, 25, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 39.

Зворотні твердження: 2, 6, 11, 17, 19, 22, 24, 27, 30, 34.

Прямі твердження оцінюються за шкалою від 1 до 5, залежно від того, наскільки вони правильні для респондента (від «абсолютно неправильно» – 1 бал до «Абсолютно правильно» – 5 балів); зворотні твердження оцінюються від 5 до 1 (від «Абсолютно неправильно» – 5 балів, до «Абсолютно правильно» – 1 бал). Підсумкова оцінка, отримана при підрахунку балів усіх 39 тверджень, відображає ступінь впливу травмивного досвіду на людину. Нижче наведені рівні розладу адаптації за даними ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України», викладеними в «Українському віснику психоневрології». – 2014. – Т. 22, вип. 3.

<b>РІВНІ РОЗЛАДУ АДАПТАЦІЇ</b>	<b>Суми балів</b>
Низький (норма)	< 40
Знижений (можливі окремі прояви невротичних розладів)	41–78
Середній (невротичні розлади)	79 –117
Підвищений (підозра на розвиток ПТСР, необхідне лікарське обстеження)	> 118

## ПРИКЛАДИ ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ

Патологічний механізм психологічного захисту, при якому людина нібито відокремлюється від себе, називається:

- а) адаптація
- б) активація
- в) дисоціація
- г) фрустрація

Засновником символдраматичного методу психотерапії був:

- а) А.Єрмошин
- б) Х.Льойнер
- в) К.Юнг
- г) Ф.Шапіро

## СЛОВНИК ОБРАЗІВ

**Акула** – зазвичай трактується як образ жіночої сили і небезпечної привабливості або материнської агресії.

**Ваза** – образ жіночності.

**Красива ваза** – позитивне сприйняття своєї жіночності.

Протилежне сприйняття – **образ дірявого відра**.

**Вулкан, лава** – сильний гнів на кого-то.

**Гора** – амбіції, подання про високі досягнення батьків.

**Бруд, гній** – якісь заперечуються або уникаючі почуття, можуть бути - проблеми анальної стадії розвитку.

**Дерево** – якщо поєднується з тілом або образом Я, то означає безпосередню вітальну силу, впевненість. Коріння повинні збігатися зі ступнями і йти в землю, стовбур повинен розташовуватися уздовж ніг і хребта, крона повинна знаходитися на рівні плечей і голови. Дефекти дерева можуть бути пов'язані з різними проблемами. Може представлятися маленький паросток (труднощі росту), або пень (сильна емоційна травма, проблеми з хребтом), або дерево з об'єднаними корінням (немає контакту з ґрунтом, стійкості в житті) і т.д. Образ плодоносного дерева зазвичай означає мати. Потужний дуб може означати силу роду, предків.

**Дощ** – практично однозначно символізує проливаються сльози.

**Будинок, замок** – означає сім'ю, батьківську або власну.

**Вогонь** – якщо червоний і пекучий, то це образ гніву. Якщо це зігріваючий і приємний вогонь, блакитний або іншого приємного кольору, то це образ внутрішнього відчуття тепла, гарної енергії.

**Восьминіг** – зазвичай образ батьківської агресії. Може бути образ нав'язливого людини.

**Вузький лаз** – родові шляхи, може бути були важкі пологи.

**Дорога** – життєвий шлях особистості, перспектива.

**Дракон, чудовисько** – якщо терзає суб'єкта в грудях, то символізує його внутрішню дитину, який був відкинутий батьками або був ними засуджуємо. Цей образ може символізувати і гнівного батька.

**Їжачок** – образ чоловіка, об якого жінка «укололася».

**Залізні предмети** відповідають спазмам і напруженням в тілі. Тому бажано поєднати їх з образом тіла, і визначити, в яких місцях тіла вони розташовані і як обмежують емоції і спонтанну поведінку клієнта. Залізні предмети в голові можуть позначати жорсткі батьківські установки, за допомогою яких батьки керували поведінкою дитини.

**Змія** – зазвичай образ чоловіка або фалоса. Якщо змія отруйна, з зубами або задушлива, то чоловік або секс з ним представляються небезпечними. Можуть бути й інші значення.

**Камінь** – зазвичай образ образи або спазму в тілі. Іноді образ батьківських установок (якщо в голові).

**Квіти** – відкриті почуття, енергетичні центри.

**Кинджал, меч** – чоловік, який може нанести або завдав любовну рану. Якщо чоловік бачить пронизують його клинки, то це аутоагресія, або страх перед іншими чоловіками.

**Клубок вовняних ниток** – зазвичай теплі почуття, накопичені за життя з цією людиною.

**Кіл** – знову ж чоловік, який, наприклад, «застряг» в серце.

**Комок** – спазм, який стримує якісь почуття, які необхідно випустити. Варто розглянути, що знаходиться всередині грудки.

**Корабель** – пливе вперед, прагне до мети людина.

**Куля** – зазвичай образ енергетичного центру, душі, серця, сонячного сплетіння.

**Затонулий корабель** – загиблі надії, депресивні мотиви з минулого.

**Червона машина** – образ жіночої сексуальності. Якщо, наприклад, жінка бачить червону машину з відкритим верхом, але ніяк не може в неї

сісти, щоб кудись їхати, то це означає, що у неї є серйозні перешкоди для реалізації сексуальних бажань.

**Маленька тварина** – образ внутрішньої дитини. Це може бути зайчик, ведмедик, кошени, іноді плюшева іграшка. Іграшка, звичайно, може бути і спогадом з дитинства.

**Мішок** – якщо суб'єкт несе його на плечах, то це почуття обов'язку. Якщо він сам сидить в мішку, то це може бути чином материнської утроби.

**Море** – образ жіночності і несвідомого.

**Купатися в теплому морі** – означає комфортне світовідчуття.

**Досліджувати глибини моря** – прагнути до самопізнання.

**Мурахи** – натовп людей. Недарма кажуть: «Стільки людей! Снують як мурашки!»

**Обруч** – якщо стискає якусь частину тіла, то образ спазму і придушення якихось почуттів або дій.

**Огорожа, стіна** – заборони на контакт з тим, що знаходиться за стіною або парканом. Батьківські або уявні обмеження на почуття і дії.

**Печера** – зазвичай образ материнської утроби, емоційної залежності від матері.

**Птах** – образ душі, свободи, здатності до духовних досягнень, самореалізації.

**Порожнеча** – образ витіснених почуттів сенсу життя, якийсь втрати, самотності.

**Пустеля** – символ самотності, відсутності енергії і «живлять» почуттів, материнської любові.

**Річка, ручей** – образ енергії, що тече по тілу, з іншого боку материнської любові, може відображати оральні проблеми.

**Сидіти в яйці** – перебувати в утробі матері.

**Скала** – образ батька, твердо стоїть на своїх принципах, що давить на суб'єкта.

**Сніг, лід** – заморожені сльози або інші почуття.

**Скриня зі скарбами** – якщо на дні моря, в землі і т.д., то втрачені або забуті бажання, можливості, ресурси особистості. Якщо він в даний момент є надбанням суб'єкта, то це його почуття, якими він міг би когось обдарувати.

**Тарілка** – символізує душу, зазвичай повинна розташовуватися в середині грудей.

**Тріснута тарілка** – розбита душа. Ціла, золота або біла, що світиться - здорова, щаслива душа. Лещата – спазм, сильні обмеження на ті чи інші прояви особистості, безвихідне становище.

**Трава** – зелена, соковита трава означає безпосередню радість життя, емоційне благополуччя. Випалена трава означає відсутність радості, психологічну травму.

**Хмари, хмари, туман** – невимпані сльози, пригнічений горе.

**Тюрма** – самообмеження, труднощі в контактах з людьми.

**Чортеня** – образ внутрішнього дитини (пустуна), якого обмежували або засуджували батьки.

**Щит, панцир** – захисти, м'язові спазми, заборони на ті чи інші почуття.



## ОСНОВНІ ТЕРМІНИ КУРСУ

**Активация** – виникнення емоційних реакцій, які запускаються спогадами про травму, та специфічні для травми когнітивні реакції

**Дисоціація** – патологічний механізм психологічного захисту, при якому людина ніби відокремлює себе від того, що вона не здатна адекватно пережити, і сприймає все, що відбувається, так, ніби це діється не з нею.

**Експозиція травми** – будь-яка діяльність, до якої долучені терапевт або клієнт, і котра викликає або запускає спогади про травматичну подію.

**Екстремальна ситуація** – сукупність умов і обставин, що виходять за рамки звичайних, які ускладнюють або роблять неможливою життєдіяльність індивідів або соціальних груп.

**Емоційний стрес** – захисна реакція організму, спрямована на захист від впливу психічних чинників, що викликають сильні емоції

**Інтрузії** – безконтрольні спогади про травмівну подію

**Коллективна травма** – це травма, яку отримала група людей будь-якого розміру, аж до цілого суспільства, внаслідок соціальної, техногенної, екологічної катастрофи або злочинних дій політичних чи інших соціальних суб'єктів

**Комплаєнс** – термін, який вживають у медичній практиці, щоб позначити готовність пацієнта виконувати рекомендації лікаря, його сумлінність у дотриманні схеми лікування та готовність вживати призначені препарати

**Комплексна травма (мультитравма, політравма, комбінована травма)** – психотравма, під час якої людина одночасно чи через короткий час піддається впливу кількох травмівних подій.

**Конфлікт** – особливо гострий, такий, що виходить за межі правил і норм, спосіб розв'язання суперечностей в інтересах, цілях, поглядах.

**Криза** – стан, спричинений накопиченням нерозв'язаних життєво важливих проблем, суперечностей або подій, що призводить до втрати сенсу попереднього стилю життя, поведінки й діяльності.

**Монотравма** – несподівана, неочікувана, приголомшлива подія, що виходить за межі звичайного досвіду людини, така як одиничний епізод насильства, раптова втрата близької людини, аварія, пожежа тощо.

**Надзвичайна ситуація** – це обстановка на певній території, яка склалася в результаті аварії, небезпечного природного явища, катастрофи, стихійного або іншого лиха, що може призвести до людських жертв, шкоди здоров'ю людей або довкіллю, до значних матеріальних втрат і порушень умов життєдіяльності людей.

**Насильство** – це умисний фізичний чи психічний вплив однієї особи на іншу проти її волі, що спричиняє цій особі фізичну, моральну або майнову шкоду або містить у собі загрозу заподіяння зазначеної шкоди зі злочинною метою.

**Повторювана травма** – ситуація, пов'язана з тривалим жорстоким ставленням, домашнім насильством, війною, постійною зрадою тощо.

**Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)** – стійка реакція на травмівну подію.

**Психотравма** – переживання невідповідності між загрозливими факторами ситуації та індивідуальними можливостями їхнього подолання.

**Психоедукація** – це пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості

**Психологічний дебрифінг** – засіб надання першої психологічної допомоги, який являє собою одноразову слабоструктуровану психологічну бесіду з людиною (чи групою людей) після екстремальної/ надзвичайної ситуації

**Терапевтичне вікно** – можливості емоційної регуляції та здатності приймати підтримку терапевта, які наявні у клієнта на певному етапі роботи

**Титрована експозиція** – терапевтична техніка, яка полягає у поступовому порційному опрацюванні травматичних спогадів клієнта у межах терапевтичного вікна

**Травма розвитку** – виникає в дитинстві внаслідок тривалої чи повторюваної травми – фізичного, емоційного насильства тощо.

**Травмівна ситуація** – короточасне або тривале перебування особи в надзвичайно загрозливій або катастрофічній ситуації, що здатна викликати відчуття глибокого розпачу.

**Трансгенераційна травма** (мультигенераційна, культурна чи травма поколінь) – травмівна подія (події), яка охоплює значну кількість людей і має вплив на наступні покоління. Прикладами мультигенераційних травм можуть бути війна, переселення, громадські протистояння тощо.

**Тригер** – певний стимул, який запускає стресову реакцію

**Скринінг** – система первинного обстеження груп клінічно безсимптомних осіб з метою встановлення наявності чи відсутності певного розладу.

**Флешбеки** – мимовільне і непередбачуване поживлення травматичного досвіду через надзвичайно яскраві спогади, що тривають від кількох секунд до кількох годин, під час яких ветеранам здається, що страшна реальність з минулого вторгається в їх справжнє життя.

**Фрустрація** – стан, спричинений великою вмотивованістю для досягнення мети та задоволення потреб і перепорою, що перешкоджає досягненню бажаного.

## Основна література

1. Бріер Д., Скот К. Основи травмофокусованої психотерапії. Львів: Свічадо, 2015. 448 с.
2. Карачевський А.Б. Адаптація шкал та опитувальників українською та російською мовами щодо посттравматичного стресового розладу // Збірник наукових праць співробітників НМАПО імені П.Л.Щупика. Київ, 2016. 632 с.
3. Найп Д. EMDR: полное руководство. Теория и лечение комплексного ПТСР и диссоциации. М.: Научный мир, 2020, 456 с.
4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник в 3-х томах. Київ, 2018.
5. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблемної групи Л.М.Вольнова. Київ, 2012. 275 с.
6. Решетников М. М. Психическая травма. СПб.: Восточно-Европейский институт психоанализа, 2006. 322 с.
7. Тарабрина Н. В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика.-М.: Из-дво «Институт психологии РАН», 2009. 304 с.
8. Телесная психотерапия. Бодинамика: [пер. с англ.] / Ред.-сост. В.Б.Березкина-Орлова. М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2010. 409 с.
9. Хухлаев О.Е. Обычная работа в необычных условиях: психологическое консультирование, осложненное травматическим стрессом.- М.: 2006.
10. EMDR. Подолання наслідків психотравми: практичний посібник / за ред. Арне Гофмана. Львів: Свічадо, 2017. 259 с.

### Допоміжна:

1. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знуцань у сім'ї до політичного терору. Львів: Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
2. Горностаї П.П. Колективна травма та групова ідентичність. – Психологічні перспективи. Спеціальний випуск: Актуальні проблеми психології малих, середніх та великих груп. Т.2. Проблема цілісності суспільства, групи та особистості. Київ, 2012. С. 89-95.
3. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: довідник вихователя дошкільного навчального закладу / Н.В.Пророк, С.А.Гончаренко та ін.; за ред. Н.В.Пророк. Слов'янськ: «Канцлер», 2015. – 84 с.
4. Екстремальна психологія: підручник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Київ: ТОВ «Август Трейд», 2007, 502 с.
5. Кадыров Р.В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): состояние, проблемы, психодиагностика и психологическая помощь: учебное пособие. СПб: Речь, 2012. 448 с.
6. Карманное руководство к МКБ-10: классификация психических и поведенческих расстройств (с глоссарием и исследовательскими диагностическими критериями / сост. Дж. Е. Купер; под. ред. Дж. Е. Купера. Киев: Сфера, 2000. 464 с.)
7. Кризова психологія: навчальний посібник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
8. Линде Н. Д. Эмоционально-образная (аналитически-действенная) терапия. Изд-во «Генезис», 2020. 384 с.
9. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Москва: Эксмо, 2010. 529 с.
10. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. Москва: Эксмо, 2005, 960 с.
11. Старшенбаум Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия. Москва: Когито-центр, 2005. 376 с.

## Інформаційні ресурси в Інтернеті:

1. <http://www.mon.gov.ua>
2. [i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk\\_PTSD.pdf](http://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk_PTSD.pdf)
3. <http://metodi4ka.com>
4. <http://www.psychology.su>
5. <http://psyjournals.ru>
6. <http://psyedu.ru>
7. [http://psyfactor.org/lib/psychological\\_experiments.htm](http://psyfactor.org/lib/psychological_experiments.htm)
8. <http://vimeo.com/29555214> )
9. [www.dec.gov.ua/mtd/dodatki](http://www.dec.gov.ua/mtd/dodatki)
10. [testolog.narod.ru](http://testolog.narod.ru)
11. [psyfactor.org](http://psyfactor.org)
12. <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2654>