

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



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

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ  
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 № 1 від 31 серпня 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:**

**Котляр Л.І.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Одеського національного морського університету

**Денисенко А.О.** - кандидат психологічних наук, доцент кафедри теорії та методики практичної психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського».

**Методичні рекомендації до лабораторних занять 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. 38 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 лабораторних занять.....	7
4. Технологічна картка дисципліни (лабораторні заняття).....	7
5. Індивідуальні навчально-дослідницькі завдання.....	11
6. Критерії оцінювання лабораторних робіт.....	13
7. Розподіл балів.....	14
8. Загальні критерії оцінювання.....	15
9. Матеріали для самопідготовки.....	17
10. Словник образів.....	30
11. Основні терміни.....	34
12.Рекомендована література.....	37

## 1. ПЕРЕДМОВА

**Мета навчальної дисципліни:** ознайомити студентів з сучасними техніками психотерапії травми, сформувані 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 перитравматичної 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 ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1.	<p><i>Вирішення практичних завдань «Триєдиний мозок»</i></p> <p>Створення ілюстрації моделі триєдиного мозку</p> <p>Малювання плакату про особливості функціонування нервової системи людини в безпеці та небезпеці</p>	2	
2.	<p><i>Вирішення практичних завдань «Симпатична та парасимпатична нервова система»</i></p> <p>Тема. Дагностика стану клієнта. Карта травми</p> <p style="text-align: center;">План</p> <p>Діагностика у двійках методиками на визначення наявності ПТСР, тривожного, депресивного розладу, дисоціативних симптомів.</p> <p>Створення графічного зображення карти травми клієнта</p>	2	1
3.	<p><i>Діагностування «Психодіагностика та психоедукація»</i></p> <p>Тема. Карта ресурсів. Ресурсні техніки роботи</p> <p style="text-align: center;">План</p> <p>Групова візуалізація: «Піковий досвід»</p> <p>Практика у двійках: «Карта ресурсів»</p> <p>Опрацювання техніки «Абсорбція»</p>	2	1
4.	<p>4.1. <i>Кейс-стаді</i> Тема: «Карта ресурсів»</p>	2	1

	4.2. <i>Дискусія</i> Тема: «Перевірка ефективності психотерапевтичної роботи з травмою»  План  Засоби оцінки успішності терапевтичної роботи з травмою  Завершення психотерапевтичних зустрічей з клієнтом	2	
5	<i>Тренінг</i> «Підходи до опрацювання травматичного досвіду»	2	1
6	<i>Вирішення практичних завдань</i> «Види протоколів опрацювання травми. Техніка абсорбції»	2	
7	<i>Тренінг</i> «Опрацювання травми за методом П. Левіна»	2	1
8	8.1. <i>Вирішення практичних завдань</i> «Робота з образами у тілі за А. Єрмошиним»	2	1
	8.2. <i>Дискусія</i> «Практика психогієни та попередження вигорання після завершення ведення випадку»	2	
	<b>Разом</b>	<b>20</b>	<b>6</b>

#### 4. ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТКА ДИСЦИПЛІНИ (ЛАБОРАТОРНІ ЗАНЯТТЯ)

Тема	Форма організації на занятті	Обов'язкове практичне завдання	Термін виконання
<i>Семінар</i> «Психофізіологія травми. Концепція триєдиного мозку»	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i>  1. Обговорення будови мозку та його функцій стосовно обробки	<i>Завдання</i>  1. Робота в малих групах.  Створити малюнок за теорією триєдиного мозку	На лаб. занятті



	спихотравмуючої ситуації	Пояснити у малих групах систему взаємодії відділів мозку за теорією триєдиного мозку	
<i>Дискусія «Симпатична і парасимпатична нервова система»</i>	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i>  Обговорення впливу ситуації суб'єктивного переживання загрози життю на стан організму та реакції нервової системи людини	<i>Завдання</i>  Створіть схему впливу загрозливої ситуації на роботу центральної та периферичної нервової систему  Обговорять результати в малих групах	На лаб. занятті
<i>Діагностування. «Діагностика стану клієнта. Карта травми»</i>	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i>  Обговорення методик, які доречно використовувати для діагностування стану клієнта при наявності у анамнезі психотравмуючої ситуації	<i>Завдання.</i>  1. Опрацювання методик «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)»	На лаб. занятті

<p><i>Круглий стіл</i> «Стабілізація та переорієнтація та ресурсна робота з клієнтом»</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <p>Ознайомлення з ресурсною технікою «Абсорбція»</p> <p>Обговорення основних положень та механізму опрацювання даної техніки</p>	<p><i>Завдання</i></p> <p>Робота у малих групах.</p> <p>Опробувати техніку «Абсорбція»</p> <p>Провести у двійках техніку з застосуванням вправи «Крила метелика»</p>	<p>На лаб. занятті</p>
<p><i>Майстер-клас</i> «Підходи до опрацювання травматичного досвіду»</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознайомлення та обговорення сучасних підходів до опрацювання психотравми</li> <li>2. Опрацювання технік для очей та тілесних технік опрацювання травматичного досвіду</li> </ol>	<p><i>Завдання</i></p> <p>Порівняйте техніки опрацювання травми, що використовують образи з техніками когнітивної обробки психотравмуючої ситуації.</p> <p>Зробіть висновки письмово</p>	<p>На лаб. занятті</p>
<p><i>Семінар</i> «Етапи опрацювання травми за методом ЕМДР»</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. аналіз використання різних модальностей для опрацювання психотравми</li> <li>2. Огляд протоколів опрацювання залежно</li> </ol>	<p><i>Завдання</i></p> <p>Робота в мікрогрупах</p> <p>Проходження техніки абсорбції</p> <p>Обговорення отриманих результатів.</p>	<p>На лаб. занятті</p>

	від виду та глибини травматизації	Надання письмового зворотнього зв'язку про тілесні відчуття та емоції	
<i>Семінар</i> «Етапи опрацювання травми за методом П. Левіна»	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i>  1. Ознайомитися та проаналізувати основні положення опрацювання травми за Пітером Левіним	<i>Завдання.</i>  Проведіть у двійках роботу по опрацюванню травматичного досвіду за П. Левіним	На лаб. занятті
<i>Тренінг</i> «Протокол дихальних вправ майндфулнес»	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i>  Ознайомитися з протоколом дихальних вправ майндфулнес	<i>Завдання</i>  1. робота у двійках. Опрацювання протоколу дихальних вправ майндфулнес  Опишіть власний результат у термінах почуттів та відчуттів	На лаб. занятті

### **5. ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНИЦЬКЕ ЗАВДАННЯ (доповідь)**

№ з/п	Тематика (за вибором)	Кількість годин	
		Денна	Заочна
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 брейнспоттінгу		
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>	<b>10</b>

## 6. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

0 балів	Здобувач не бере участі у лабораторній роботі, є лише спостерігачем чи відсутній на занятті.
1 балів	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; Зрозуміє інструкцію до завдання, але не завжди володіє умінням використовувати обладнання до завдання, потребує допомоги викладача.
2 балів	Здобувач вільно, самостійно та аргументовано оперує теоретичним матеріалом під час виконання лабораторних завдань, самостійно опрацьовує всі види завдань. Не припускає помилок при виконанні завдань.
3 балів	Здобувач має глибокі знання, вільно, самостійно та аргументовано оперує теоретичним матеріалом під час виконання лабораторних завдань, на високому рівні самостійно опрацьовує всі види завдань. Не припускає помилок при виконанні завдань.

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

Поточний контроль (практичні 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, уміє 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

### 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 мене з терпіння, я швидше за все не стримаюся (застосую фізичну силу)	1	2	3	4	5

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 позбавити себе життя	1	2	3	4	5

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 робив(ла) в армії, я не зможу розповісти нікому, тому що цього ніхто не зрозуміє	1	2	3	4	5
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 виявленні своїх почуттів, навіть з близькими людьми	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.

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

<b>РІВНІ РОЗЛАДУ АДАПТАЦІЇ</b>	<b>Суми балів:</b>
Добре адаптовані	≤ 76
Розлади адаптації	77 – 97
Підозра на ПТСР	≥ 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.

<b>№</b>	<b>ПИТАННЯ</b>	<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>
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	1	2	3	4	5



	повернувся(лась) у минуле					
14	Мої сни настільки реальні, що я прокидаюсь у холодному поту і змушую себе більше не спати	1	2	3	4	5
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 непра- вильно</b>	<b>Іноді пра- вильно</b>	<b>Правиль- но частково</b>	<b>Пра- вильно</b>	<b>Абсолют- 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 непра- вильно</b>	<b>Іноді пра- вильно</b>	<b>Правиль- но частково</b>	<b>Пра- вильно</b>	<b>Абсолют- 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,	1	2	3	4	5

може посилитися потовиділення, з'явитися тремтіння, запаморочення в голові					
--	--	--	--	--	--

### 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>	Суми балів
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, кошенья, 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 утробы.

**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 утробы, 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

**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.

## Рекомендована література

### Базова:

1. Бессел Ван Дер Колк. Тіло веде лік. Як залишити психотравму в минулому. Вид. Віват, 2022. 624 с.
2. 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.
3. EMDR. Терапія наслідків психотравми: практичний посібник. За ред. Арне Гофмана. Львів. Свічадо, 2017. 259 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 «Видім 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>