

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



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

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ПРАКТИЧНИХ 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 № 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:

Бондаревич С.М. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Одеського національного морського університету

Головська І.Г. - кандидат психологічних наук, доцент кафедри теорії та методики практичної психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського».

Методичні рекомендації до практичних 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. 25 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 практичних занять.....	7
4. Технологічна картка дисципліни (практичні заняття).....	8
5. Індивідуальні навчально-дослідницькі завдання.....	11
6. Критерії оцінювання практичних робіт.....	12
7. Розподіл балів.....	13
8. Загальні критерії оцінювання.....	14
9. Матеріали для самопідготовки.....	16
10. Рекомендована література.....	24

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 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 ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/ п	Назва теми	Кількість годин		
		денна	заочна	
			3 рік нав чан ня	4 рік нав чан ня
1.	<i>Семінар</i> «Психофізіологія травми. Концепція триєдиного мозку»	2	1	1
2.	<i>Дискусія</i> «Функціонування нервової системи в безпеці та небезпеці»	2		
3.	<i>Вирішення практичних завдань</i> «Збір анамнезу та історія життя клієнта. Карта травми».	2		1
4.	4.1. <i>Круглий стіл</i> «Стабілізація та переорієнтація та ресурсна робота з клієнтом»	2	1	1
	4.2. <i>Майстер-клас</i> «Техніка білатеральної стимуляції (метод ЕМДР)»	2		
5.	<i>Майстер-клас</i> «Підходи до опрацювання травматичного досвіду»	2	1	1
6.	<i>Семінар</i> «Етапи опрацювання травми за методом ЕМДР»	2		
7.	<i>Семінар</i> «Етапи опрацювання травми за методом П. Левіна»	2		1
8.	8.1. <i>Тренінг</i> «Протокол дихальних вправ майндфулнес».	2	1	1
	8.2. <i>Дискусія</i> Перевірка ефективності терапії	2		
	Разом	20	4	6

4. ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ

(практичні)

Тема	Форма організації на занятті	Обов'язкове практичне завдання	Термін виконання
Семінар «Психофізіологія травми. Концепція триєдиного мозку»	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> 1. обговорення концепції триєдиного мозку 2. ознайомлення з особливостями переробки травматичного досвіду мозком	<i>Завдання</i> 1. у малих групах розглянути та проаналізувати процес обробки травмуючої інформації мозком	На практ. занятті
Дискусія «Функціонування нервової системи в безпеці та небезпеці»	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> 1. Ознайомитися з роботою периферичної нервової системи у ситуації небезпеки 2. Обговорення симптомів ПТСР	<i>Завдання</i> Порівняти функціонування нервової системи і під час ситуації загрози життю і у ситуації безпеки Практична вправа у двійках: «Пояснення клієнту сутності травматизації» Створення плакату «Симптоми ПТСР»	На практ. занятті

<p><i>Вирішення практичних завдань</i> «Збір анамнезу історія клієнта. травми»</p> <p>«Збір та життя Карта</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <p>1. Ознайомлення з різними формами побудови анамнезу клієнта</p> <p>2. Аналіз зібраних даних та створення карти травми</p>	<p><i>Завдання.</i></p> <p>1. Робота в малих групах.</p> <p>Опитати клієнта та намалювати карту травми</p> <p>Обговорити точність створеної карти, коригування карти клієнтом</p> <p>Вибір пріоритетних тем для опрацювання</p>	<p>На практ. занятті</p>
<p><i>Круглий стіл</i> «Ресурсні техніки роботи»</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <p>Обговорення технік «Безпечне місце» «Безпечні люди»</p>	<p><i>Завдання</i></p> <p>Міні-доповіді: стабілізаційні вправи: «Поплавок», «4 стихії», медитація «Китайський храм», «Кольорова лічба»</p>	<p>На практ. 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> <p>1. Обговорення сучасних зарубіжних та вітчизняних підходів до опрацювання психотравми</p> <p>2. ознайомлення з основними положеннями сучасних зарубіжних та вітчизняних підходів до</p>	<p><i>Завдання</i></p> <p>Опробувати на собі алгоритм опрацювання за підходом А. Єрмошина та письмово надати зворотній зв'язок про відчуття та стан після проведення роботи</p>	<p>На практ. занятті</p>

	опрацювання психотравми		
<i>Семінар</i> «Етапи опрацювання травми за методом ЕМДР»	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> 1. Ознайомлення з послідовністю опрацювання травматичного досвіду методом ЕМДР	<i>Завдання</i> Опробування «Техніки «4 поля» Обговорення у міні-групах отриманого результату	на практ. заняття
<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 практ. 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	На практ. занятті

		термінах почуттів та відчуттів	
--	--	--------------------------------	--

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.	Мультимодальний 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	
	Разом	10

6. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ

0 балів	Здобувач відтворює незначну частину навчального матеріалу, має поверхові уявлення про предмет вивчення, неаргументовано висловлює думку. Використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали, виконує практичні завдання за умови сторонньої допомоги.
1 бал	Знання здобувача є достатньо повними, він самостійно застосовує відповідний навчальний матеріал, виконуючи практичні завдання; аналізує, робить висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але припускається неточностей. Здобувач самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичні завдання. Виконані завдання у цілому відповідають вимогам, хоча мають незначні огріхи.
2 бали	Здобувач володіє міцними знаннями, оперує ними при виконанні практичних завдань. Самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичні завдання. Не припускається помилок при їхньому виконанні. Здобувач виступає експертом практичних завдань, що виконали однокурсники.
3 бали	Здобувач бере активну участь у занятті; володіє необхідними знаннями для обґрунтованого та логічного розкриття змісту теоретичних питань; оперує категоріально-понятійним апаратом, встановлює міжпредметні та міжтематичні зв'язки під час усних відповідей. Самостійно збирає та критично опрацьовує, аналізує та узагальнює психологічну інформацію з різних джерел. Доповнює відповіді інших; висловлює свою думку, наводить доцільні приклади. Не припускає помилок при виконанні завдань.

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

Поточний контроль (практичні заняття, лабораторні заняття, самостійна робота)			ІНДЗ	Сума
Теми	Бали	Разом	0–10	0–100
Тема 1	0–11	0–90		
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			

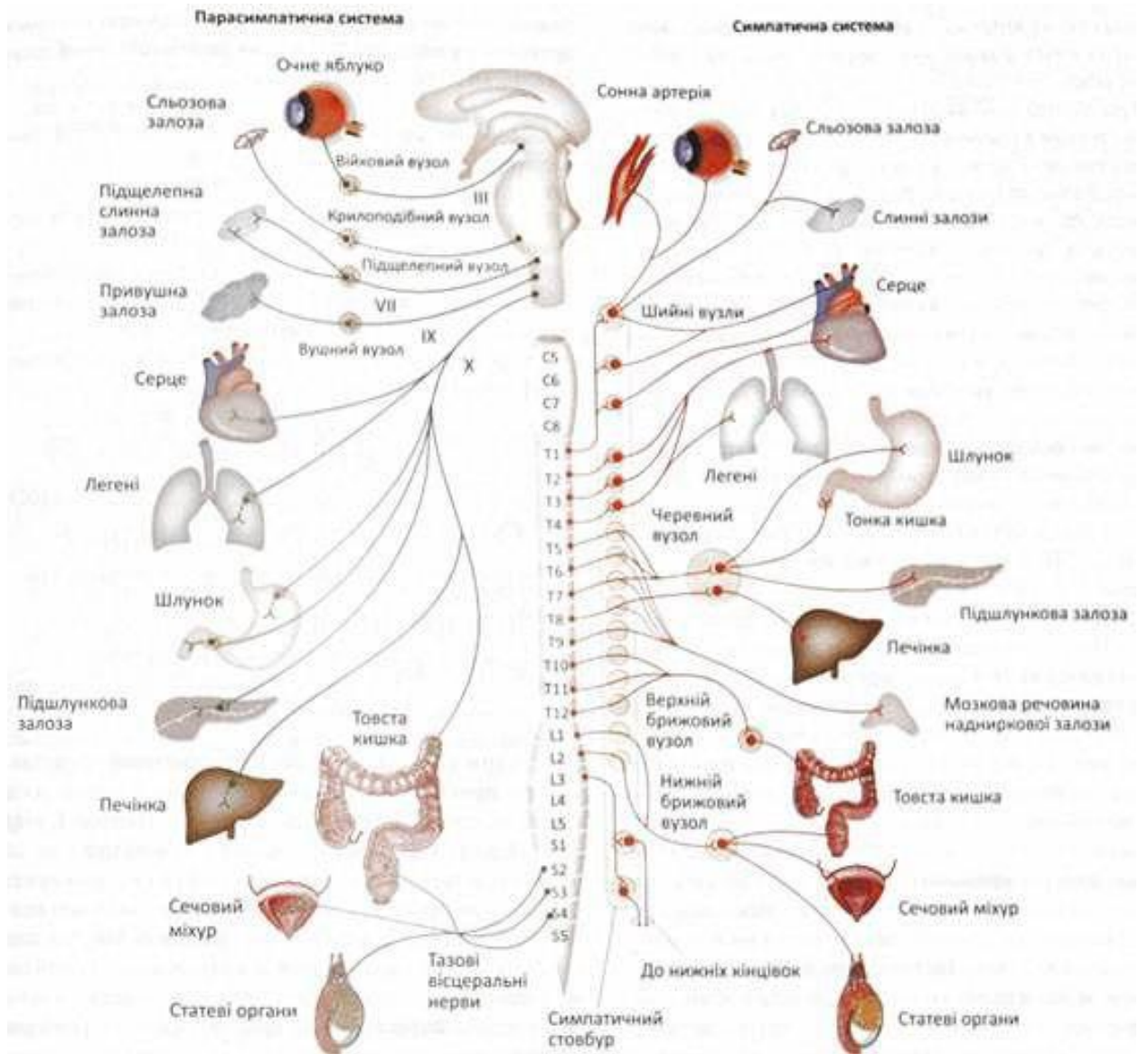
7. ЗАГАЛЬНІ КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

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

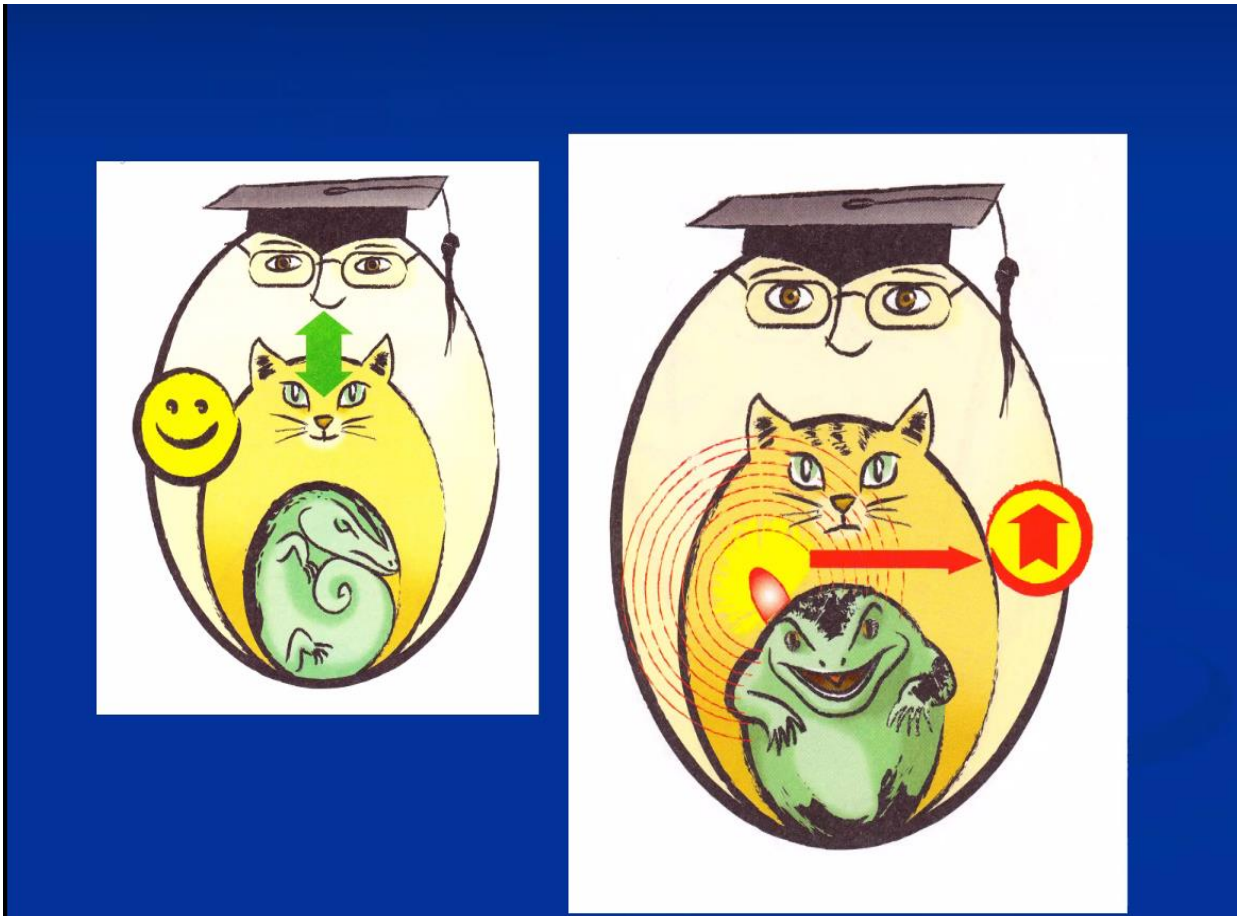
	<p>задовільному рівні знання про систему психологічної допомоги. Усні відповіді неповні, вирізняються неточністю, неаргументовані, припускається помилок у визначеннях. Не виявляє творчості у підготовці до практичного завдання, нестандартні ситуації викликають значні труднощі; здебільшого не має власної 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>Зараховано (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

Психофізіологія травми. Симпатична та парасимпатична нервова система.

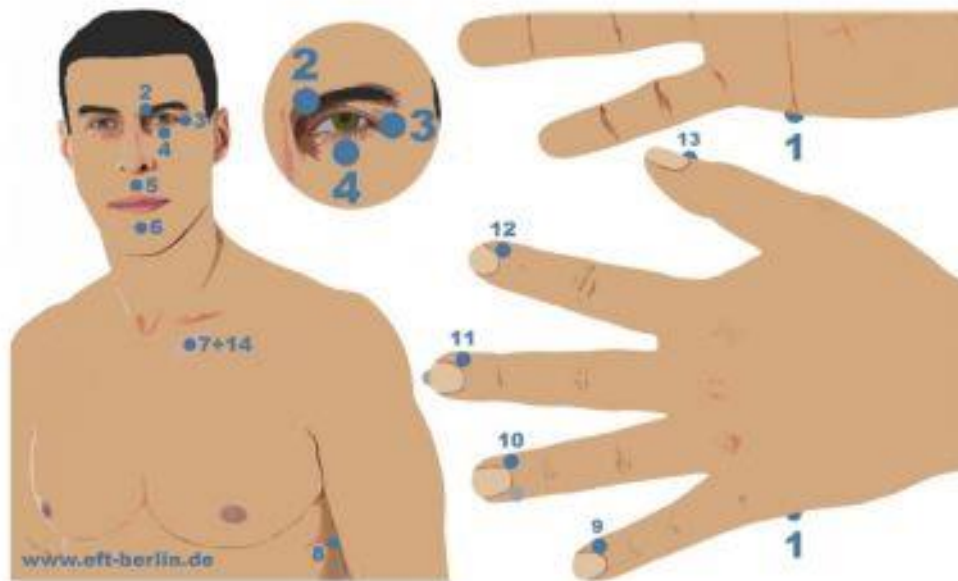


Концепція триединого мозку





Техніка простукування травми
(Trauma Tapping Technique – TTT)



Легко, але точно, простукуючи 15 разів кожену точку, думаючи лише трохи про свою проблему. Зробіть два глибоких вдоха та видоха. Повторіть простукування. Знову два вдоха та видоха. Вдихайте і видихайте вдвічі довше. Чи щось змінилося?

Якщо змін немає: Повторіть!
Краще: вітаю! І: продовжуйте стукати!

TTT: www.peacefulheart.se

Шкала дисоціації (Dissociative Experience Scale – DES)

Шкала дисоціації (ШД) (Dissociative Experience Scale – DES) була розроблена як інструмент для роботи в клініці, який міг би допомогти визначити пацієнтів з дисоціативною симптоматикою, а також як дослідницький інструмент, що дає можливість оцінити виразність дисоціативних станів та переживань (Bernstain, Putnam, 1986).

ШД є коротким опитувальником, що складається з 28 питань, у якому випробуваного просять оцінити, як часто у повсякденному житті він переживає той чи інший дисоціативний стан.

Шкала розроблялася для виміру дисоціації як постійної риси (trait) на противагу ситуативної. Цей опитувальник призначений для надійної, валідної та зручної кількісної оцінки дисоціативних переживань. Передбачалося, що ШД буде використана як визначення вкладу дисоціації в клінічну картину різних психіатричних розладів, так скринінгової оцінки дисоціативних розладів (чи розладів, значимої складової яких є дисоціація, наприклад таких, як ПТСР).

Водночас є обмеження: вік респондента не має бути меншим за 18 років.

ІНСТРУКЦІЯ. Вам пропонується серія питань про деякі ситуації та переживання з повсякденного життя. Нас цікавить, як це часто відбувалося з вами. Пам'ятайте, що ваші відповіді повинні ставитись тільки до тих ситуацій та переживань, коли ви не знаходилися під впливом алкоголю чи наркотиків. При відповіді на запитання визначте, будь ласка, наскільки описане в ньому переживання (або ситуація) відбувалося особисто з вами, і обведіть гуртком ту цифру, яка відповідає тому, як часто, у відсотковому відношенні, вам доводилося відчувати це переживання чи потрапляти в таку ситуацію.

ПІБ _____ Дата _____ 20 __ р.

№ _____

Освіта _____

Рік народження _____

Стать: Ч / Ж _____

Буває так, що деякі люди (з деякими людьми трапляється)... Обведіть кружком цифру, яка відповідає тому, як часто це відбувається з вами (у відсотковому відношенні).

1) ...під час поїздки на метро, автобусі, іншому виді транспорту або на машині несподівано усвідомлюють, що не пам'ятають того, що з ними відбувалося в цей час або в якусь частину цього часу. 0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

2) ...слухаючи когось, раптом усвідомлюють, що не чули всього або частини того, що було сказано. 0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

3) ...перебуваючи у якомусь місці, що неспроможні згадати, як вони туди потрапили. 0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

4) ...виявляють себе одягненими в одяг, про яку не можуть згадати, як і коли вони її одягали. 0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

5) ...знаходять серед своїх речей нову і не пам'ятають, як і коли вони її купували. 0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

Буває так, що деякі люди (з деякими людьми трапляється)... Обведіть кружком цифру, яка відповідає тому, як часто це відбувається з вами (у відсотковому відношенні).

6) ...іноді до них звертаються незнайомі люди, називаючи їх у своїй іншим ім'ям і стверджуючи, що зустрічали їх раніше. 0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

7) ...зазнають таке почуття, ніби вони стоять поруч із собою або спостерігають себе з боку як іншої людини. 0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

8) ...їм кажуть, що вони іноді не впізнають друзів чи членів сім'ї. 0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

- 9) ...забувають деякі важливі події свого життя (наприклад, весілля або закінчення навчального закладу). 0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 10) ...їх звинувачували у брехні, а їм здавалося, що вони говорили правду. 0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 11) ...дивлячись у дзеркало, вони не впізнають себе. 0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 12) ...зазнають почуття нереальності навколишніх людей і предметів, а можливо, і всього навколишнього світу. 0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 13) ...зазнають відчуття, що їх тіло їм не належить. 0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 14) ...іноді переживають якусь подію (або ситуацію) зі свого минулого так, ніби вона знову відбувається з ними нині. 0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- Буває так, що деякі люди (з деякими людьми трапляється)... Обведіть кружком цифру, яка відповідає тому, як часто це відбувається з вами (відсотково).
- 15) ...вони відчувають почуття сумніву в тому, чи справді відбувалися якісь події в їхньому житті або ці події тільки мріяли їм. 0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 16) ...перебуваючи у знайомому та звичному для них місці, раптом відчувають, що вони тут уперше і це місце їм незнайоме. 0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 17) ...їх настільки поглинає зміст кінофільму чи телепередачі, що вони не помічають нічого, що відбувається навколо них. 0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 18) ...фантазія чи мрія здається їм реальністю. 0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 19) ...іноді вони не помічають фізичного болю. 0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 20) ...іноді вони сидять, дивлячись у простір, ні про що при цьому не думаючи і не помічаючи часу. 0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 21) ...перебуваючи на самоті, іноді помічають, що голосно розмовляють самі із собою. 0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 22) ...поводяться у двох схожих ситуаціях настільки по-різному, що в них виникає відчуття ніби вони – дві різні людини. 0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- Буває так, що деякі люди (з деякими людьми трапляється)... Обведіть кружком

цифру, яка відповідає тому, як часто це відбувається з вами (відсотково).

23) ...Іноді їм раптом стає легко діяти в тих ситуаціях (наприклад, спілкування, робота, спорт і т. д.), які зазвичай викликають у них труднощі. 0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

24) ...іноді вони раптом не можуть згадати, чи дійсно вони зробили щось або тільки подумали про те, що це потрібно зробити (наприклад, не пам'ятають, чи дійсно вони щойно опустили листа в поштову скриньку або тільки .) цьому). 0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

25) ...раптом виявляють, що вони зробили якийсь вчинок і не пам'ятають, як це сталося. 0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

26) ...іноді знаходять власні записи, нотатки або малюнки, про які не пам'ятають, щоб вони їх робили. 0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

27) ...іноді чують сторонні голоси всередині своєї голови, які кажуть їм, що робити, і коментують їхні вчинки. 0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

28) ...Іноді відчувають, що Вони дивляться на світ ніби крізь туман або серпанок, так що предмети і люди здаються їм далекими або не ясними. 0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

Підрахунок балів та інтерпретація

Загальна кількість балів може бути від 0 до 100, де високі рівні дисоціації вказуються балами 30 або більше.

Фактор амнезії

Цей фактор вимірює втрату пам'яті, тобто не знати, як ти кудись потрапив, бути одягненим в одяг, який ти не пам'ятаєш, що одягав, знаходиш нові речі серед речей, які не пам'ятаєш, що купував, не впізнаєш друзів чи членів сім'ї, знаходиш докази того, що ти мав зробили речі, які ви не пам'ятаєте, знайшли записи, малюнки чи нотатки, які ви, мабуть, робили, але не пам'ятаєте.

Пункти — 3, 4, 5, 8, 25, 26.

Фактор деперсоналізації/дереалізації

Деперсоналізація характеризується повторюваним переживанням відчуття відірваності від себе та психічних процесів або відчуття нереальності себе. Елементи, пов'язані з цим фактором, включають відчуття, що ви стоїте поруч із собою або спостерігаєте, як ви щось робите, і бачите себе так, ніби ви дивитесь на іншу людину, відчуваєте, що ваше тіло вам не належить, і дивитесь у дзеркало і не впізнаєте себе. Дерезалізація – це відчуття втрати реальності найближчого оточення.

Пункти — 7, 11, 12, 13, 27, 28.

Коефіцієнт поглинання

Цей фактор включає те, що ви настільки стурбовані або поглинені чимось, що ви відволікаєтеся від того, що відбувається навколо вас. Поглинання в першу чергу пов'язане з травматичним досвідом людини. Елементи цього фактора включають усвідомлення того, що ви не чули частини або всього того, що було сказано іншим, згадування минулої події настільки яскраво, що ви відчуваєте, ніби ви переживаєте подію, не впевнені, чи дійсно відбувалися речі, які вони пам'ятають. або вони просто мріяли про них, коли ви дивитесь телевизор чи фільм, ви настільки поглинені історією, що не знаєте про інші події, що відбуваються навколо вас, настільки втягнувшись у фантазію чи мрію, що здається, ніби це відбувається насправді ви, а іноді сидите, дивлячись у простір, ні про що не думаючи й не усвідомлюючи плину часу.

Пункти — 2, 14, 15, 17, 18, 20.

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>