

МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



О. Л. Туриніна

**ПСИХОЛОГІЯ
ТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ**

*Рекомендовано
Міністерством освіти і науки України
як навчальний посібник для студентів
вищих навчальних закладів*

Київ
ДП «Видавничий дім «Персонал»
2015

Рецензенти: *І. С. Булах*, д-р психол. наук, проф.
О. М. Кокун, д-р психол. наук, проф.
О. Л. Шопша, канд. психол. наук, доц.

*Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії
управління персоналом (протокол № 11 від 25.12.13)*

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(лист №1/11-2633 від 17.02.14)*

Туриніна О. Л.

Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ.
навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2015. –
160 с. – Бібліогр.: с. 149–159.

ISBN 978-617-02-0166-9

У навчальному посібнику розкрито основи психології травмуючих ситуацій, сутність і зміст основних категорій, висвітлено загальні положення стосовно специфіки дослідження виникнення психічних травм та посттравматичного стресового розладу. Розглядаються питання, пов'язані з напрямками профілактики розвитку посттравматичного стресу й особливостями організації та надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок екстремальних ситуацій і принципами та методами екстреної консультативної допомоги. Особлива увага приділяється формам та методам роботи психотерапії посттравматичних стресових розладів. Блок творчих завдань сприятиме активному і свідомому засвоєнню навчальної інформації.

Для студентів вищих навчальних закладів та психологів, психотерапевтів, співробітників служб соціально-психологічної допомоги населенню.

© О. Л. Туриніна, 2015
© Міжрегіональна Академія управління
персоналом (МАУП), 2015
© ДП «Видавничий дім «Персонал», 2015

ISBN 978-617-02-0166-9

ЗМІСТ

Тема 1. Травмуюча ситуація та її психологічні наслідки	5
1.1. Поняття травмуючої ситуації. Її ознаки та різновиди.	5
1.2. Поняття про психічну травму	12
Тема 2. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)	24
2.1. Співвідношення понять стресу, травматичного та посттравматичного стресового розладу	24
2.2. Теоретичні підходи до дослідження особливостей посттравматичного стресового розладу (ПТСР)	26
2.3. Особливості та критерії діагностики гострого стресового розладу та посттравматичного стресового розладу	44
2.4. Розвиток особистості за травматичним типом внаслідок пережитого травматичного досвіду	50
Тема 3. Профілактика розвитку посттравматичного стресу	60
3.1. Система та напрями профілактики посттравматичного стресу	60
3.2. Методи психопрофілактики посттравматичного стресу	65

Тема 4. Екстрена психологічна допомога в екстремальних ситуаціях	90
4.1. Особливості організації та надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок екстремальних ситуацій	90
4.2. Принципи та методи екстреної консультативної допомоги	96
Тема 5. Психотерапія посттравматичних стресових розладів.....	110
5.1. Практичні психотерапевтичні підходи у допомозі при подоланні посттравматичних стресів	110
5.2. Психотехніки корекційної роботи з посттравматичними розладами.....	122
Творчі завдання	136
Список літератури	149

ТЕМА 1

ТРАВМУЮЧА СИТУАЦІЯ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ

1.1. Поняття травмуючої ситуації. Її ознаки та різновиди

Сучасна реальність є невичерпним джерелом травмуючих ситуацій, під якими розуміють такі екстремальні критичні події, ситуації загрози, які потужно і негативно впливають на індивіда та вимагають екстраординарних зусиль для подолання наслідків цього впливу (Н. В. Тарабріна, 2001). Вони можуть набувати форми незвичайних обставин чи якихось подій, які піддають індивіда екстремальному, інтенсивному, надзвичайному впливу загрози для життя чи здоров'я як його самого, так і близьких, та докорінно порушують відчуття безпеки.

Складність вивчення травмуючих ситуацій полягає в тому, що їх число і джерела багатомірні. Тому вони визначаються як ситуації, що загрожують життю людини або можуть призвести до серйозної фізичної травми або поранення; взаємопов'язані зі сприйняттям фізичного насильства щодо інших людей; мають відношення до впливу або інформації про вплив шкідливих факторів середовища (О. О. Лабезна, 2004).

Л. В. Трубіцина (2005), розглядаючи проблеми, пов'язані з процесом травми, виокремлює такі травмуючі ситуації: військові дії, природні катаклізми, екологічні та техногенні катастрофи, пожежі, терористичні акти, присутність під час насильницької смерті інших, нещасні випадки, сексуальне насильство, раптова поява загрозливих життю захворювань, напад.

Існують масштабні ситуації, що привертають увагу великої кількості фахівців, однак мають місце і такі травмуючі ситуації, які з різних причин перебувають поза межами уваги фахівців.

Головною причиною таких фактів є “немасовість” ситуацій, коли суб’єктом взаємодії з іншими травмуючими умовами виступає одна людина, а сама подія має індивідуальний характер.

У психологічних дослідженнях виділяється ще одне поняття, приналежне до цієї проблеми. Це надзвичайна (екстремальна) ситуація, яка визначається як обставини на певній території, що склалися внаслідок аварії, небезпечного природного явища, катастрофи, стихійного чи іншого лиха, які можуть спричинити за собою людські жертви, шкоду здоров’ю людей або навколишньому середовищу, значні матеріальні втрати та порушення умов життєдіяльності людей (І. Г. Малкіна-Пих, 2006).

Екстремальні ситуації можуть класифікуватися за такими ознаками:

- *за ступенем раптовості*: раптові (непрогнозовані) та очікувані (прогнозовані). Легше прогнозувати соціальну, політичну, економічну ситуацію, складніше — стихійні лиха. Своєчасне прогнозування ЕС і правильні дії дають можливість уникнути значних втрат і в окремих випадках запобігти ЕС;
- *за швидкістю розповсюдження*: ЕС можуть бути вибухового, стрімкого, що швидко поширюється, або помірною, плавного характеру. До стрімких найчастіше належить більшість військових конфліктів, техногенних аварій, стихійних лих.

Відносно плавно розвиваються ситуації екологічного характеру:

- *за масштабом розповсюдження*: локальні, місцеві, територіальні, регіональні, федеральні, трансграничні. До локальних, місцевих і територіальних зараховують ЕС, що не виходять за межі одного функціонального підрозділу, виробництва, населеного пункту. Регіональні, федеральні й трансграничні ЕС охоплюють цілі регіони, держави або кілька держав;
- *за тривалістю дії*: можуть мати короткочасний характер або затяжну течію. Всі ЕС, в результаті яких відбувається забруднення навколишнього середовища, є затяжними;

- *за характером*: навмисні та ненавмисні. До перших належить більшість національних, соціальних і військових конфліктів, терористичні акти тощо. Стихийні лиха за характером свого походження є ненавмисними, ця група охоплює також більшість техногенних аварій і катастроф.

Існують ще деякі види ситуацій, що лежать у площині аналізу їх екстремальності. У психотерапії їх вирізняють як кризові, проблемні, критичні, екзистенціальні, термінальні, емоційно складні життєві ситуації.

Кризова ситуація в найзагальнішому вигляді визначається як ситуація, що породжує дефіцит сенсу в подальшому житті людини, як ситуація неможливості реалізації внутрішніх потребностей свого життя (мотивів, прагнень, цінностей тощо).

Ф. Е. Василюк виділяє такі типи критичних ситуацій:

- стрес — неможливість реалізації “вітальних” тут-і-тепер установок;
- фрустрація — непереборні труднощі в реалізації життєво необхідних мотивів;
- конфлікт — суб’єктивно нерозв’язне протиріччя мотивів та цінностей;
- криза — ситуації, що сприяють неможливості реалізації життєвих задумів.

Відмінності у чотирьох типах ситуацій пояснюються з позицій різних онтологічних підходів, в описі різних типів активності і внутрішньої необхідності. Автор зазначає, що критична ситуація має складну внутрішню динаміку, а типи ситуацій взаємовпливають один на одного [5]. Практичне значення такої типології залишається незмінним — вона дає змогу чітко диференціювати характер критичної ситуації, що обумовлює оптимальні способи надання допомоги людині.

Емоційно складна життєва ситуація, яку різні автори називають також утрудненою, або ситуацією важких життєвих умов, ситуацією повсякденних неприємностей (daily hassles), — це значуща для особистості ситуація, що спрямована до емоційно-мотиваційної сфери і передбачає необхідність переживання як

процесу. З такою ситуацією людина здебільшого впорається самотійно.

Проблемна ситуація може виникати в окремій діяльності, наприклад, навчальній, професійній, пізнавальній тощо, не поширюючись на решту сфер життєдіяльності та не впливаючи вирішально на самооцінку, рівень самоповаги, ставлення до власного життя.

Критична ситуація передбачає конфліктні, складні, утруднені, суб'єктивно несприятливі життєві обставини, які потребують перегляду головних життєвих стратегій, внесення істотних коректив у життєвий сценарій.

Екзистенціальна ситуація переживається під час такої глибокої кризи, коли тимчасово втрачається сенс існування і людина опиняється перед вибором між життям і смертю.

Термінальна ситуація виникає вже за межею екзистенціального вибору, коли людина знає про свою приреченість і може лише впливати на якість останнього відтинку життя, яке залишається. Людина за цієї ситуації опиняється перед найскладнішим і найвідповідальнішим у її житті вибором — вона обирає або можливість поступового згасання, коли від неї вже нічого не залежить, або все ж таки можливість мужньо, з почуттям власної гідності, зустріти смерть.

Значне поширення як у науковому, так і в соціальному контексті набуло поняття “*важка життєва ситуація*”, яке, як правило, розглядається в найбільш широкому контексті і може містити всі перелічені вище терміни. Водночас саме цей термін найскладніше чітко визначити тому, що він вбирає в себе практично всі варіанти подій, пов'язаних з різним ступенем дискомфорту їх учасника. Під важкими життєвими ситуаціями можуть матися на увазі як катастрофічні події, що загрожують життю великої кількості людей, так і повсякденні події, які містять суб'єктивні пережиті незручності для конкретної людини і об'єктивні загрози і небезпеки її фізичному і психічному благополуччю.

Усі виокремлені типи травмуючих ситуацій суб'єктивно переживаються як більш-менш гостра необхідність реконструкції ставлення до себе, власного минулого, сьогодення і майбутнього. Порушується спонтанність буття, зростає відчуття внутрішнього та зовнішнього хаосу, втрачається структурованість життєвого світу. Можливості усвідомлення нею власних проблем майже завжди залишаються вкрай незадовільними.

Загалом можна узагальнити такі **основні риси травмуючої ситуації**:

- вона є новою реальністю для людини і принципово відрізняється від повсякденних умов;
- висуває перед людиною проблему екзистенціальної дилеми життя і смерті та впливає на картину світу особистості і переживання фундаментальної невразливості;
- характеризується подвійністю, оскільки, з одного боку, несе загрозу, небезпеку, руйнування для особистості, а з другого — апелює до стійкості, мужності, має можливості для конструктивних змін;
- руйнує цілісність життєвого світу людини, поділяючи її на життя до ситуації, що сталася, часовий відрізок, пов'язаний з безпосереднім впливом екстремальних факторів, та життя після;
- під її впливом особистість людини трансформується, можлива фрагментація самоідентичності;
- під час неї утруднюються реалізація прогнозу подальших подій та розуміння подій, що відбуваються;
- обмежує здійснення самореалізації особистості та ускладнює можливості в задоволенні потреб;
- обмежує можливості активного впливу на неї людини, але при цьому відкриває нові способи активності;
- детермінує роботу з пошуку сенсу того, що відбувається;
- супроводжується появою тріадичної структури “розлад — адаптація — розвиток”.

Важливим, на наш погляд, є підхід автора до розмежування екстремальних ситуацій, пов'язаних з такими умовами, які ви-

магають негайного втручання та усунення, а також з умовами, які пов'язані з діяльністю людини в обставинах, що висувують до нього підвищені або надмірні вимоги, але не припускають їх негайного усунення. Для розмежування таких умов вводяться поняття “катастрофічна” і “некатастрофічна” екстремальність. У першому випадку маються на увазі ситуації, що містять загрози і небезпеки для життя і здоров'я людини, які вимагають запобігання та усунення, у другому — маються на увазі такі умови, в яких здійснюється професійна діяльність людини.

Жертви стихійних лих та катастроф страждають від *факторів, викликаних екстремальною ситуацією* (Everstine, 1993):

1. Раптовість. Лише про деякі лиха люди попереджаються — наприклад, поступово досягають критичної фази повені або насувається ураган, шторм. Чим раптовіша подія, тим вона руйнівніша для жертв.

2. Відсутність подібного досвіду. Оскільки лиха та катастрофи є рідкісними явищами, то люди часто вчаться переживати їх у момент стресу.

3. Тривалість. Цей фактор варіює від часу до часу. Наприклад, повінь, яка поступово розвивається, може так само повільно і спадати, а землетрус триває кілька секунд і приносить набагато більше руйнувань. Проте у жертв деяких тривалих екстремальних ситуацій (наприклад, у випадках викрадення літака) травматичні ефекти можуть розмножуватись з кожним наступним днем.

4. Недолік контролю. Ніхто не в змозі контролювати події під час катастроф. Може спливати чимало часу, перш ніж людина зможе контролювати звичайні події повсякденного життя. Якщо ця втрата контролю зберігається довго, навіть у компетентних і незалежних людей, то можуть виникнути ознаки “навченої безпорадності”.

5. Горе і втрата. Жертви катастроф можуть розлучитися із значущими людьми або втратити когось з близьких; але найгірше — це перебувати в очікуванні звісток про можливі втрати.