

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**Факультет № 6  
Кафедра соціології та психології**

**ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ**

**навчальної дисципліни «Психологічна допомога при гострій травмі та  
ПТСР»**

**обов'язкових компонент освітньої програми  
другого (магістерського) рівня вищої освіти**

**053 Психологія (практична психологія)**

**Тема Поняття «криза», «стрес», «психотравма»**

**Харків 2022**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол № 8 від 30.08.2022

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою факультету № 6  
Протокол № 8 від 26.08.2022

**ПОГОДЖЕНО**

Секцією Науково-методичної ради  
ХНУВС з гуманітарних та соціально-  
економічних дисциплін  
Протокол №8 від 29.08.2022

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології  
Протокол № 7 від 17.08.2022

**Розробники:**

Доцент кафедри соціології та психології, канд. психол.наук, доцент Чепіга  
Л.П.

**Рецензенти:**

1. Доцент кафедри практичної психології педагогічного факультету ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», канд. психол. наук, доцент. Сиволяс Н.В.
2. Професор кафедри педагогіки і психології факультету № 3 Харківського національного університету внутрішніх справ, канд. психол. наук, доцент Харченко С.В.

## **Тема Поняття «криза», «стрес», «психотравма»**

Термін «криза» (від грецьк. krisis — рішення, поворотний пункт, вихід) означає тяжкий перехідний стан людини, що викликаний внутрішнім чи зовнішнім чинником або різкою зміною статусу персонального життя [5; 6].

Зазвичай, виділяють три типи кризи: невротичну кризу, кризу розвитку та травматичну.

Невротичні кризи спричиняються внутрішніми передумовами особистості і пов'язані з її досвідом.

Кризи розвитку (або вікові кризи) виникають при переході від одного вікового періоду до іншого.

Травматичні кризи виникають у відповідь на психотравмівну ситуацію.

Причиною виникнення та розвитку кризи, як правило, є кризова ситуація, що спричиняється значним стресовим фактором і руйнує звичні способи подолання несприятливих життєвих обставин.

Внаслідок кризової ситуації у людини може розвинутисть кризовий стан, суттєвими характеристиками якого є його тривалість та інтенсивність

У найбільш загальному значенні термін «стрес» (від англ. stress — напруга) використовується для позначення станів людини, які характеризуються сильним напруженням і які виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи (стресори). Фізіолог Г. Сел'є, який увів даний термін у науковий обіг, виходив із гомеостатичної моделі функціонування організму і розглядав стресори як стимули, що мобілізують його ресурси, викликаючи реакцію загального адаптаційного синдрому.

Першою стадією даного синдрому є реакція тривоги, тобто індивід входить у стан тривоги (фаза шоку), і, разом з тим, мобілізуються його захисні сили (фаза протишоку).

Якщо стрес продовжується, організм переходить у стадію опору (резистентності), під час якої стійкість до різних впливів є підвищеною. Ця стадія або призводить до стабілізації стану і зцілення, або змінюється стадією

виснаження, яка супроводжується порушенням соматичних процесів, занепадом сил і може закінчитися загибеллю організму.

Отже, переживання стресу, може мати як позитивне, мобілізуюче значення для організму людини, так і негативні, патологічні наслідки.

Психічні прояви загального адаптаційного синдрому, тобто різні афективні переживання, які завжди супроводжують стрес і призводять до небажаних порушень в організмі людини, отримали назву «емоційний стрес». Це поняття часто вживають на рівні із поняттям «психологічний стрес», хоча у походженні останнього значнішу роль відіграє фактор соціальності.

Що ж стосується поняття «психотравма», то як зазначає Н. В. Тарабріна зі співавторами, згідно сучасних уявлень про стрес, останній стає психотравмою, коли наслідком дії стресора стає порушення у психічній сфері людини аналогічно до порушень у соматичних процесах.

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

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 емоційномотиваційної сфери і передбачає необхідність переживання як 8 процесу. З такою ситуацією людина здебільшого впорається самостійно.

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 є підхід до розмежування екстремальних ситуацій, пов'язаних з такими умовами, які вимагають негайного втручання та усунення, а також з умовами, які пов'язані з діяльністю людини в обставинах, що висувають 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. 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. Стихійні лиха за характером свого походження є ненавмисними, ця група охоплює також більшість техногенних аварій і катастроф.

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. Крім того, жертва може втратити через катастрофи свою соціальну роль і позицію. У разі тривалих травматичних подій людина може позбутися будь-яких надій на відновлення втраченого.

6. Постійні зміни. Руйнування, викликані катастрофою, можуть виявитися неочікуваними: жертва може опинитися у зовсім нових та ворожих умовах.

7. Експозиція смерті. Навіть короткі загрозливі ситуації для життя можуть змінити особистісну структуру людини та її “пізнавальну карту”. Повторювані зіткнення зі смертю можуть призводити до глибоких змін на регуляторному рівні. При близькому зіткненні зі смертю ймовірно виникнення важкої екзистенційної кризи.

8. Моральна невпевненість. Жертва катастрофи може опинитися перед необхідністю приймати пов'язані з системою цінностей рішення, здатні змінити життя, — наприклад, кого рятувати, наскільки ризикувати, кого звинувачувати.

9. Поведінка під час події. Кожна людина прагне виглядати достойно у важкій ситуації, але вдається це небагатьом. Те, що вона здійснила або не здійснила під час катастрофи, може переслідувати її дуже довго після того, як інші рани вже затяглися.

10. Масштаб руйнувань. Переживши катастрофу, людина, як правило, вражена її негативними наслідками у соціальному житті. Зміни культурних норм змушують людину адаптуватися до них або залишитися чужинцем, інакше емоційний збиток поєднується з соціальною дезадаптацією.