



Міністерство освіти і науки України
Мукачівський державний університет
Кафедра психології
Мукачівська міська рада
Волинський національний університет ім. Лесі Українки
Поморська академія у Слупську

Становлення особистості: персоногенетичний контекст

Збірник тез доповідей

Україна, Мукачево
18-19 травня 2023р.

УДК 159.923.2:159.922(043.2)

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Інтернет
Науково-технічною радою Мукачівського державного університету
(Протокол №4 від 16.05.2023р.)

C11

Становлення особистості: персоногенетичний контекст: збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції, 18-19 травня 2023р., Мукачево/ Ред. кол. Щербан Т.Д.(гол.ред.) та ін.–Мукачево: Вид-во МДУ, 2023.–121с.

Редакційна колегія:

Щербан Т.Д. – д. психол. н, професор (голова); **Гоблик В.В.** – д. екон. н., професор; **Моргун А.В.** – к. філолог.н., доцент; **Корнієнко І.О.** – д. психол. н, професор; **Брецько І.І.** – к. психолог. н, доцент; **Воронова О.Ю.** – к. психолог. н, доцент.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО РЕАБІЛІТАЦІЇ ЛЮДЕЙ З ДИТЯЧОЮ ПСИХОТРАВМОЮ

Психічна травма – це переживання або потрясіння, коли особистість втрачає віру в те, що в житті існує певний організований порядок та контроль, вона стає жертвою психотравми [2].

Дитяча психотравма – це подія, яку дитина сприймає значущою у своєму житті і яка змушує її сильно та довго переживати. Ця травма забирає у дитини відчуття безпеки та комфорту, які вона відчувала раніше. Психотравма – це шкода, заподіяна психічному здоров'ю дитини за допомогою інтенсивних дій несприятливих факторів навколишнього середовища або стресовим впливом інших людей [1]. Різні етапи розвитку травми потребують різної психологічної допомоги. Важливо розуміти, яка саме допомога потрібна у конкретному випадку. Для цього враховується вік людини та вид її травми.

В ідеалі людині треба дати зрозуміти, що подія, яку вона переживає насправді не є травмуючою, жахливою чи принизливою. Її можна подати, як цікаву, захоплюючу, хвилюючу, рутинну або навіть складну, але з якою людина безперечно справиться, тощо. Таке суб'єктивне сприйняття ситуації допомагає зменшити її травматизм [4].

Травмуючі події, що ведуть до психологічної травми, можуть мати різні наслідки. Деякі з них досить складні, наприклад вони можуть проявитись у вигляді проблем, що виникають у зв'язку з необхідністю жити у нових умовах. Тому про це варто пам'ятати під час процесу надання психологічної допомоги.

Прожити горе не можливо переспати чи перечекати, тому що воно – довгий та затяжний процес. Його потрібно пережити. В цьому випадку дуже важливу роль відіграє допомога тих, хто поруч.

Спершу потрібно виявити наявність тих чи інших порушень у людини. Існує багато різноманітних тестів, які допомагають виявити симптоми ПТСР[3]. Тестування корисні для масових обстежень. У випадку індивідуальної роботи краще провести діагностику у вигляді звичайної бесіди.

Не можна обмежувати психологічну роботу окремими психотерапевтичними підходами у тих випадках, коли процес переживання психологічної травми затягується і має різні ускладнення та додаткові проблеми, наприклад: нав'язливі спогади, втрата сенсу життя, порушення сну, відчуття самотності, депресивність, пошук роботи, житла тощо. Виключно медико-психологічні аспекти можуть не повністю відповідати найбільш актуальним в даний момент часу проблемам людини. Навряд-чи депресію, що виникла внаслідок втрати роботи та відсутності засобів для існування можна вилікувати медикаментозно або за допомогою гештальттерапії. Для такого випадку корисно було б використати тренінг вирішення проблеми. Тобто,

можна зробити висновок, що психологічна допомога людям, які пережили психотравму, потребує різних підходів та психологічних спеціалізацій (вікових, клінічних, соціальних тощо). Психолог повинен бути еkleктиком у своїх практичних діях для того, щоб ефективно працювати з психологічною травмою. Опираючись на власний досвід та вид проблеми яку переживає клієнт, психолог вибудовує план роботи з психологічною травмою у різних країнах.

Варто зазначити, що медикаментозне лікування при психологічній травмі навряд чи допоможе переосмислити та переусвідомити травматичну подію. Тому, деякі люди, яким приписали ліки, можуть відноситись до свого розладу як до суто біохімічного дисбалансу і як наслідок не розглядати необхідність проходження психотерапії. В цьому випадку фармакотерапія забирає у людини можливість мобілізувати її власні ресурси для відновлення і таким чином може стати перешкодою на шляху до одужання.

Ми вважаємо, що фармакотерапія, підібрана з урахуванням біохімічних механізмів процесу травми, може бути досить ефективною. Проте варто пам'ятати, що фармакологічні впливи під час одних стадій лікування можуть бути корисними, а під час інших – ні [5].

Можна використати психотерапевтичні методи допомоги для процесу подолання посттравматичних стресових розладів, що виникли внаслідок дитячої психотравми [4].

Різні школи [5] пропонують різні практичні терапевтичні підходи для допомоги подолання посттравматичних стресів, а саме:

- екзистенціально-гуманістична психотерапія Дж. Б'юдженталя;
- логотерапія В. Франкла;
- соматична терапія психічної травми П. Левіна;
- гештальттерапія Ф. Перлза;
- особистісно-орієнтована психотерапія К. Роджерса;
- раціонально-емотивна терапія (РЕТ);
- тілесно-орієнтована психотерапія;
- процесуальна психотерапія А. Мінделла.

Ми вважаємо, що задача психолога та психотерапевта – це мінімальне втручання для досягнення максимального результату. Тому, для різних клієнтів важливо підбирати різну, індивідуальну програму психотерапевтичних впливів.

Варто зазначити, що важливе місце в процесі переживання травми відіграють нав'язливі спогади та сильні емоційні реакції. Тому ми вважаємо, що при роботі з травмою варто використовувати методи, що допомагають ліквідувати «збої» в роботі пам'яті. Ми працюємо з образами, тому що нав'язливі спогади дуже часто пов'язані саме із зоровими образами. Існують різні техніки візуалізації, що допомагають за короткий сеанс позбутись переслідуючих зорових образів [4]: «Стирання» нав'язливих травмуючих зорових та «Стирання» нав'язливих травматичних звукових образів.

Вважається, що оволодіння техніками релаксації та саморегуляції важливо для будь-якої людини. Більш того, набагато легше освоїти ці техніки у

спокійному стані ніж після або під час стресу.

Список використаних джерел

1. Влад С. П. *Дитяча психотравма*/ упоряд. Київ «Видавнича група «Шкільний світ», 2018. 112 с.
2. Лозінська Н. С. Психотравма як наслідок травматичного стресу в різних напрямках сучасної психології. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2018. Вип. 2. С. 65–73. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2018_2_11
3. Потапчук Л. В. Теоретичний аналіз дослідження проблеми переживання психотравмувальних ситуацій особистості. *Психологічні перспективи. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології АПН України*. Луцьк, 2013. Вип. 22. С. 217–224.
4. Стаднік І. До проблеми розуміння поняття «психологічна травма»: теоретичний аналіз. *Психологія. Цінності. Особистість* : міжнар. зб. наук. пр. / [за ред. М. З. Степуляка, І. Ю. Філіппової]. Луцьк, 2016. С. 121–128. Бібліогр.: С. 126–128.
5. Туриніна О. Л. *Психологія травмуючих ситуацій*: навч. посіб. для студ. вищ.навч. закл. К.: ДП Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.

УДК 159.964.21-042.3:613.22-053.6-042.72(043.2)

БРЕЦКО І.І., МАТОЛА В.В.
Мукачівський державний університет

ВПЛИВ ПРОЯВІВ ВНУТРІШНЬО-ОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ НА ВИНИКНЕННЯ ХАРЧОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Первинна потреба людини – це їжа. Без неї ми не можемо функціонувати надалі. Дуже великою різницею є харчуватись для підтримання життєздатності та харчуватись надмірно.

Харчова поведінка - це загальні форми поведінки людини, які містять в собі: режим, з яким темпом людина приймає їжу, вибірковість в споживанні продуктів, причини, що спонукають до прийому їжі та емоційні стани (нудьга, тривога, сум, радість). Тобто відношення ціннісне до їжі, стереотип харчування в повсякденних умовах і в ситуації стресу, а також харчова поведінка розуміється як така, що, орієнтована на образ власного тіла, і діяльність по формуванню цього образу». Інакше, харчова поведінка містить в собі ті звички, правила та емоції, які людина відчуває при прийомі їжі.

Розглядаючи харчову поведінку як процес вживання їжі, наслідки якого відбиваються на фізичному стані людини, то надмірна, або недостатня вага є результатом порушень харчової поведінки [3].

Формування форми адикції, в тому числі й харчової, відбувається у певній послідовності:

1. Експеримент: людина відкриває спосіб, за допомогою якого відносно легко може змінювати свій психічний стан.
2. Періодичне вживання: людина звично використовує цей спосіб у складні моменти.



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>