

Ніжинський державний університет
імені Миколи Гоголя

О. І. Михайлова

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД

Навчально-методичний посібник

Ніжин -2017

УДК 159.938.363.6(075.8)

ББК 88.35я73–1

М69

Рекомендовано Вченою радою

Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя

(НДУ ім. М. Гоголя)

Протокол № 15 від 29.06.2017 р.

Рецензенти:

Пануча М. В. – завідувач кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, доктор психологічних наук, професор;

Шевченко Т. М. – доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, кандидат психологічних наук

Михайлова О. І.

М69 Посттравматичний стресовий розлад : навч.-метод. посіб. до навчальної дисципліни / О. І. Михайлова. – Ніжин : Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2015. – 93 с.

Навчально-методичний посібник має на меті допомогти студентам спеціальності "Психологія" та "Соціальна робота" (денної та заочної форм навчання) у підготовці до практичних та лабораторних занять. Містить перелік запитань до самостійної та індивідуальної підготовки із навчальної дисципліни "Посттравматичний стресовий розлад". Дані матеріали включають в себе методичні рекомендації щодо організації і підготовки до різних видів аудиторної, самостійної (підготовка рефератів, опрацювання наукової літератури), дослідницької роботи студентів.

УДК 159.938.363.6 (075.8)

ББК 88.35я73–1

□ О. І. Михайлова, 2017

□ НДУ ім. М. Гоголя, 2017 з

ЗМІСТ

Передмова.....	4
Зміст навчальної дисципліни	
"Посттравматичний стресовий розлад"	5
Орієнтовний тематичний план вивчення дисципліни	6
Завдання для підготовки до семінарських занять	7
Лабораторні заняття.....	10
Завдання для самостійної роботи	15
Індивідуальні науково-дослідні завдання	16
Питання до заліку	17
Рекомендована література	18

Додатки

1. Розподіл балів, що присвоюються студентам з дисципліни	21
2. Опросник "Способы совладающего поведения"	21
3. Методика определения индивидуальных копинг-стратегий.....	26
4. Тест САН	28
5. Тест стресостійкості	30
6. Шкала реактивної та особистісної тривожності	31
7. Метод Холмса-Раге	35
8. Тест "Самооцінка психічних станів" (Г. Айзенк)	36
9. Тест "Уміння раціонально використовувати час"	38
10. Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості (В. В. Бойко)	39
11. Тест нервово-психічної адаптації	40
12. Опитувальник "Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності"	41
13. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д. Ф. Энд-лер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер; адаптированный вариант Т. А. Крюковой)	42
13. Опросник депрессивности Бека (Beck Depression inventory – BDI)	44
14. Полуструктурированное интервью для оценки травматических переживаний детей	48
15. Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций ...	52
16. Опросник выраженности психопатологической симптоматики ...	62
17. Шкала оценки влияния травматического события	67
18. Шкала для клинической диагностики ПТСР (clinical– administered ptsd scale – caps)	69

ПРЕДМОВА

Стрес як переживання труднощів буття – це реальність сучасного життя. Стрес, таким чином, – це плата за жадібне проживання життя в постійному дефіциті часу, сил, бажанні все більших досягнень і успіхів. Останніми роками з'явився опис феномену залежної від стресу поведінки. Наприклад, до нього-го відносять компульсивну активність менеджерів і підприємців, деякі з них стверджують, що їм краще працюється "під пресом стресу". Однак ще з часів Г. Сельє широко визнано, що стрес (дистресс) руйнує здоров'я і благополуччя людини. Щоб не стати його жертвою, людина прикладає зусилля, а саме, оволодіває, або виробляє копинг стратегії. Це поняття, що означає різновид соціальної поведінки або поведінкових проявів особи в спілкуванні і взаємодії з ситуацією і іншими людьми, тлумачиться по-різному у різних авторів.

Впродовж деякого часу поняття "копінг" використовувалося разом і з поняттями "захист", "оволодіння уміннями" і "адаптація". В психоаналітичному підході механізми оволодіння об'єднувалися з механізмами психо-логічного захисту особи. Біхевіористи розуміють під копінгом модифікацію поведінки, що спирається на уміння людини вирішувати проблеми, підвищуючи цим власну самооцінку, самоефективність і внутрішній конт-роль; культурно-соціоекологічний напрям сприйняв копінг як адаптацію до соціального і фізичного довкілля. Нарешті, інтеграційний напрям розглядає оволодіваючу поведінку як одне з проявів здатності до адаптації, яка разом з іншими ресурсами особи збільшує або зменшує (полегшує) вимоги ситуації.

Багато авторів відзначають істотний внесок соціально-когнітивної теорії А. Бандури (1977, 1984, 1991), яка допомогла зрозуміти ефективність і наслідки копінг-поведінки для особистості через поняття її самоефективності. Слідом за А. Бандурою, Р. Лазарус (1980) встановив, що недостатньо мати навички успішного опанування, людина повинна вірити в те, що вони у неї є.

Методологія дослідження оволодіваючої поведінки базується на різних припущеннях щодо джерел і природи цього виду людської поведінки.

Як і будь-яку іншу поведінку, Т. Beehr & McGrath пропонують аналізувати оволодіння за трьома параметрами:

1. Локус контролю (залежність від особистості або ситуації).
2. Спонтанність або навмисність.
3. Мінливість або стійкість.