**Міністерство освіти і науки України**

**Національний авіаційний університет**

**Навчально-науковий Гуманітарний інститут**

**Кафедра авіаційної психології**

**Конспект лекцій**

з дисципліни «Постстресова реабілітація»

за спеціальністю 053 «Психологія»

Укладач:

доцент кафедри авіаційної психології

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Є. Луппо

Конспект лекцій розглянутий та схвалений на

засіданні кафедри авіаційної психології

Протокол № \_\_\_\_ від «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 р.

Завідувач кафедри Л.В.Помиткіна

**Зразок оформлення лекції**

**Лекція № 1**

**Тема: Стрес та його вплив на особистість. Психотравмуючий потенциал стресових ситуацій**

План лекції

1. Психологічний зміст понять «стрес» та «екстремальний стрес». Типи, види стресорів.
2. Об’єктивна та суб’єктивна складові стресу.
3. Негативні психологічні наслідки пережитого стресу, їх прояви в емоційній, когнітивній, мотиваційній сферах.

**Література**

1. Стресс жизни: Сборник. / Составители: Л.М.Попова, И.В.Соколов. М., изд. Мысль, 1987, 351 с.
2. Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов. – Л. : Наука, 1982. – 104 с.
3. Мёллер-Леймкюллер А. М. Стресс в обществе и расстройства, связанные со стрессом, в аспекте гендерных различий // Социальная и клиническая психиатрия. – М.: Изд-во Рос. Общества психиатров Московского НИИ психиатрии, 2007. – № 4. – Том 14. - С. 5 -11.
4. Петер С. Л. Психологічна допомога особам, які перенесли психотравмуючий стрес. - М., 2001.
5. Horowitz М. J. Stress response syndromes. Northvale N. J. Aronson 2 nd-ed. 1986.

**Зміст лекції**

**Тема 1. Стрес та його вплив на особистість.** **Психотравмуючий потенціал стресових ситуацій**

**Питання № 1. Психологічний зміст понять «стрес» та «екстремальний стрес». Типи, види стресорів.**

Аналіз словникових визначень стресу дозволяє стверджувати, що більшість сучасних вчених розглядають стрес як генералізовану реакцію нервово-психічного напруження у зв'язку з дією загрозливихдля існуванняособистості (її організму, психіки, соціальних взаємин) факторів, які значно перевищують діапазон повсякденних коливань та вимагають інтенсивної мобілізації її адаптогенних механізмів. Так, наприклад, у «Великому психологічному словнику» Б. Мещерякова і В. Зінченко стрес визначається «як стан психічного перенапруження, що виникає в людини у процесі її діяльності у складних (особливих) умовах». Автори наголошують, що такі умови можуть виникати як у повсякденному житті, так і в процесі професійної діяльності.

Близьким до наведеного є визначення стресу С. Головіним («Словник практичного психолога»): стрес визначається вченим «як широке коло станів психічного напруження особистості, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи (стресори) у процесі виконання нею діяльності в особливо складних умовах».

В залежності від характеру стресового впливу виокремлюються *фізіологічний* та *психологічний* види стресу.

*Фізіологічний стрес* – це безпосередня відповідь (реакція) організму на різку зміну навколишнього середовища або вплив певних стимулів, зазвичай фізико-хімічної природи. Такий стрес характеризується, в першу чергу, сильними фізіологічними зрушеннями, які є ознаками нейрогуморальної і вегетативної активації. Людина в цей час відчуває суб’єктивний фізичний дискомфорт.

*Психологічний стрес* пов’язаний з ситуаціями вітальної загрози, небезпеки, образи, розчарування, інформаційними перевантаженнями, коли суб’єкт діяльності не справляється з задачею, яку йому обов’язково потрібно вирішити, або не встигає приймати вірні рішення у потрібному темпі при високому ступені відповідальності за їх наслідки.

*Ступінь екстремальності стресорів визначається* змістовними, специфічними особливостями впливу; його тривалістю та інтенсивністю; об'єктивними труднощами, що виникають під впливом стресору; обмеженістю часу для досягнення поставлених задач, значущої мети тощо; дефіцитом інформації, невизначеністю можливих виходів ситуації; фізичними, мікрокліматичними, гігієнічними та іншими екологічними факторами, що перешкоджають діяльності. У якості найбільш значущих характеристик екстремальних стресорів можна виокремити *масивність (катастрофічність) впливу; його силу (інтенсивність); характер (індивідуальний або колективний, раптовий або прогнозований) та тривалість дії стресору (короткочасна, пролонгована).*

**Питання № 2. Об’єктивна та суб’єктивна складові стресу**

Слід зазначити, що тривалий час у науці існувала думка про те, що катастрофічні впливи є найбільш руйнівними для психіки з причини їх інтенсивності і раптового характеру виникнення. Дійсно, вони висувають надмірні вимоги до регулятивної системи більшості людей, тотально залучаючи людину у їх переживання. Це призводить до виникнення в них типових, не індивідуалізованих патологічних реакцій і психічних розладів.Однак, типізація патологічних проявів є характерною тільки для початкового періоду реагування на подію.По закінченні ж певного часу проявляються значні індивідуальні розходження між людьми як у способах переживання ними стресової події, так і у відношенні до світу, оточуючих людей, себе, власного життя. Континуум цих розходжень є надзвичайно широким: від втрати відчуття людиною цінності життя (як власного, так і загалом – людського), посилення егоцентризму й ворожості до інших людей, пошуку винних, виношування планів помсти – до посилення відчуття цінності життя, переживання любові до світу та інших людей, зокрема близьких, збільшення здатності співчувати їм тощо.

Все це вказує на те, що масивність (катастрофічність) та сила (інтенсивність) стресового впливу – поняття дуже відносні, що наслідки таких впливів далеко не завжди бувають деструктивними для психіки та особистості людини, а *руйнівний (психотравмуючий) потенціал може міститися у будь-якій ситуації, яка глибоко залучає людину у її переживання через загрозу її значущим цінностям.* Це можуть бути ситуації, які зовсім не пов'язані ані з загрозою життю, ані з загрозою здоров’ю: наприклад, такі, що загрожують особистісній цілісності людини, підривають її довіру до світу та інших людей, загрожують втратою самоповаги, віри у справедливість, любов, дружбу, містять загрозу її соціальному престижу, підривають довіру (повагу) до людини, який вона довіряла (поважала її), призводять до переживання провини, сорому, розчарування, ненависті, відчаю тощо.

**Питання № 3. Психічна травматизація особистості в умовах стресу. Негативні психологічні наслідки пережитого стресу, їх прояви в емоційній, когнітивній, мотиваційній сферах.**

Враховуючи вище наведене, стає зрозумілим, чому останніми роками як в закордонній, так й у вітчизняній науці відбувається значне підвищення інтересу дослідників до стресорів, що призводять до психічної травматизації людини. Цей вид стресу отримав назву *травматичного.* Саме він призводить до переживань, психологічні наслідки яких можуть бути вкрай небезпечними для психологічного здоров’я людини, її психосоціального функціонування, особистісного (духовного) розвитку.

С*трес вважається травматичним, коли в результаті впливу стресора виникають порушення у психічній сфері людини по аналогії з фізичними порушеннями (виникають когнітивні, афективні та неврологічні порушення, відбувається руйнація когнітивних схем (моделей світу), які слугували особистості своєрідною «мапою» життя*.

В залежності від тривалості дії стресового фактору травматичний стрес може бути *короткочасним (раптова стресова подія)* та *пролонгованим (довготривалим).* За характером як той, так і інший можуть відрізнятися масивністю та силою стресового впливу.

Механізмом психічної травматизації особистості, яка перебуває під впливом пролонгованого (довготривалого) стресу, є накопичення негативних емоцій та поступове нервово-психічне виснаження.Дія таких стресорів може бути пов’язана як з виконанням людиною діяльності в особливих умовах, так і з життєвими обставинами, що містять травматичний потенціал (проживання з алко- або наркозалежною людиною, наявність серед членів сім’ї психічно хворої людини, схильність одного з членів сім’ї до психологічного (фізичного) насильства, наявність у родині тяжко хворої людини, що потребує постійної турботи та піклування, яке забирає багато часу, фізичної та психічної енергії інших членів родини, довготривалі конфліктні стосунки тощо).

Процес психічної травматизації людини, що живе або працює в умовах пролонгованого (довготривалого) стресу може бути розтягнутим у часі (до декількох місяців і навіть років), але він неминуче призводить до виснаження її регулятивних ресурсів, що спочатку проявляється у відчутті емоційної перенапруги, зменшенні інтенсивності її емоцій та почуттів, втраті вітальної енергії. При збільшенні виснаження все чіткіше проявляються симптоми деперсоналізації особистості: дегуманізація, втрата здатності до співпереживання іншим, формування тенденції до знецінювання людських взаємин, що проявляється у формальному або негативному й, навіть, цинічному ставленні до інших людей; ці процеси супроводжуються зростанням невдоволення собою, невпевненості у собі, появою відчуття марності зусиль, спрямованих на організацію власного життя або професійну діяльність, втратою довіри до себе та інших, віри у справедливість та осмисленість існування. Проявляється накопичений травматичний стрес нервовими «зривами», вибухами гніву, люті, приступами панічного страху, суїцидальними діями тощо.