

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи  
Кафедра загальної та практичної психології

Дипломна робота  
(бакалавра)

з теми: **«Психологічні особливості виникнення гострих стресових розладів у дорослому віці»**

Виконала: студентка 4 курсу  
Ps1-B19 групи  
спеціальності 053 Психологія  
(денна форма навчання)  
**Скавронська Анастасія Юріївна**

Науковий керівник:  
кандидат психологічних наук,  
старший викладачка кафедри загальної та  
практичної психології  
**Данчук Юлія Петрівна**

Кам'янець-Подільський – 2023

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ГОСТРИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Характеристика посттравматичного стресового розладу та його діагностика.....	6
1.2. Психологічний аналіз obsесивно-компульсивного розладу.....	16
Висновок до першого розділу.....	23
<b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ПТСР ТА ОКР У ДОРΟΣЛИХ.....</b>	<b>25</b>
2.1. Організаційні аспекти дослідження.....	25
2.2. Опис та інтерпретація даних.....	28
Висновок до другого розділу.....	35
<b>РОЗДІЛ III. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ПОДОЛАННЯ ПТСР ТА ОКР У ДОРΟΣЛИХ.....</b>	<b>36</b>
3.1. Напрями профілактики та лікування посттравматичного стресового розладу та obsесивно-компульсивного розладу.....	36
Висновок до третього розділу.....	52
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>53</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>56</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>62</b>

## ВСТУП

**Актуальність.** На сьогоднішній день гострі стресові розлади викликають все більшу стурбованість. На жаль із ситуацією яка виникла в нашій країні, актуальність даної теми є дуже високою, враховуючи людей які постраждали в результаті бойових дій.

Поняття «психологічна травма» не має чіткого визначення в сучасній вітчизняній психології. Свого найбільшого поширення це поняття отримало в рамках теорії посттравматичного стресового розладу наприкінці 80-х років у кризовій психології. Історія поняття травми впливає з ранніх праць З. Фрейда та дофрейдівських робіт Ж. М. Шарко та Ж. Брейера. З. Фрейдом було створено першу психоаналітичну теорію травми, в якій це явище розглядалося як глибоко вкорінений у несвідомій сфері афект, що надає патогенний вплив на психіку людини та є підґрунтям невротичних розладів. Джерело травми він вбачав не в зовнішній події, а в самій психіці, у розщепленні Еґо, до якого приводить травматична тривога, заснована на несвідомих фантазіях.

Психологічна травма — це всепоглинаючі наслідки та переживання, які ми не здатні усвідомити. Травма також пов'язана з подоланням почуття болю. Коли виникає подія, наприклад така як війна, яка може нести загрозу для нашого життя, то перш за все виникає гостра реакція на стрес, далі гострий стресовий розлад, а вже аж потім ПТСР. Важливо зазначити, що як правило в 10–12% населення може бути ПТСР (Віденєв І. О. та ін., 2020). Ситуації які ми переживаємо зараз, все більше потребують розголошення, а також розуміння наслідків та того, що з нами відбувається. Тому варто почати поглиблення з гострого стресового розладу. Гострий стресовий розлад — це короткий період нав'язливих спогадів, що виникають протягом 4 тижнів після того, як людина стала свідком або учасником жахливої травматичної події. При цьому розладі, людина проходить через травматичну подію, будучи її безпосереднім або опосередкованим учасником. У сучасних працях психологічна травма визначається як стан сильного страху, що переживається людиною при

зіткненні з раптовою подією, яка є потенційно загрозовою її життю. Такий страх перевершує можливості індивіда та не дозволяє йому контролювати та ефективно реагувати (P. Levine, 1998; Zetl & Josephs, 2001). Серед сучасних теорій психічної травми існує цікавий підхід, розроблений американським вченим П. Левіном. Розвиваючи його, автор інтегрував відповідні знання не тільки психології та психотерапії, а й біології, психофізіології, а також нейропсихології.

Обсесивно-компульсивний розлад (ОКР) є одним із найбільш розповсюджених психіатричних розладів. У середньому за даними епідеміологічних досліджень 2,5% людей за життя будуть мати ОКР, тобто кожна сорокова людина. Близько 2-3% населення України страждає від ОКР. Зазвичай він розвивається у віці від 20 до 25 років, але може виникати і в більш пізні роки або в дитинстві. Obsесивно-компульсивний розлад включає в себе наявність нав'язливих думок (обсесій), які як ненормальні чи небажані, і/або нав'язливих дій (компульсій), які повторює людина з певною періодичністю чи частотою, аби зняти напруження. Специфічність симптоматики цього розладу – це сприйняття людиною нав'язливих думок як ознак своєї «ненормальності», страх, що інші сприймуть людину як «божевільну», якщо дізнаються про його/її думки і дії. Тому часто цей розлад супроводжується переживанням сорому, який змушує приховувати симптоми свого розладу від інших, страх звернутись до психіатра, адже «тебе визнають психічно хворим». Відповідно часто звернення по допомогу є запізненим – за даними американських досліджень у середньому за 7,5 років після появи симптомів.

**Об'єкт дослідження:** переживання посттравматичного стресового розладу та обсесивно-компульсивного розладу у дорослих.

**Предмет дослідження:** індивідуально-психологічні особливості переживання ПТСР та ОКР у дорослих.

**Мета дослідження:** на основі теоретико-емпіричного аналізу визначити рівень розвитку ПТСР та ОКР

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення ПТСР та ОКР;
2. Провести емпіричне дослідження наявності у досліджуваних симптомів ПТСР та ОКР;
3. Розробити психокорекційну програму та практичні рекомендації для надання допомоги людям, в яких наявна симптоматика ПТСР та ОКР.

**Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:**

- **теоретичні методи:** аналіз, синтез, узагальнення, порівняння та класифікація літературних джерел;

- **емпіричні методи:** тестування; спостереження; тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна (ШРОТ); шкала оцінки впливу травматичної події (ШОВТП) (англ. Impact of Event Scale, скор. IES-R); коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР; шкала самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Методика PCL-5; клінічна шкала обсецій та компульсій Йель-Брауна (Yale-Brown Obsessive-compulsive Scale and Symptom Checklist) (Y-BOCS).

**Експериментальна база.** Дослідницько-експериментальна робота проводилася на 40 досліджуваних, віком від 18 до 30 років. 27 осіб чоловічої статі і 13 – жіночої, серед досліджуваних представники різних соціальних груп та професій.

**Структура роботи:** дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, переліку джерел посилань та додатків. Загальний обсяг дипломної роботи складає 99 сторінок, з них 75 сторінок займає основний зміст матеріалу, інші 24 сторінки це додатки.

## ВИСНОВКИ

Отже, дана робота є однією із спроб дослідження та вивчення однієї із актуальних проблем сучасної української психології, а саме зв'язку посттравматичного стресового розладу з obsесивно-компульсивним розладом у дорослих.

1. Теоретичний аналіз психологічної і психіатричної літератури та емпірична частина дослідження дозволили нам сформулювати наступні висновки.

Проаналізувавши різну літературу, статті, різні психологічні, психіатричні та медичні літературні джерела щодо впливу посттравматичного стресового розладу та obsесивно-компульсивного розладу на дорослих, встановлено що стрес, постійна тривога та нав'язливі думки – це дії повторювальні, під їх впливом в людини постійно присутнє переживання, надмірне збудження, емоційна дисрегуляція та негативні зміни, які переривають поточний процес мислення, визначаються внутрішніми чинниками і важко піддаються контролю.

2. В ході проведення емпіричного дослідження було використано психодіагностичні методики спрямовані на дослідження посттравматичного стресового розладу та obsесивно-компульсивного розладу у дорослих.

- Тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна (ШРОТ);
- Шкала оцінки впливу травматичної події (ШОВТП) (англ. Impact of Event Scale, скор. IES-R);
- Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР;
- Шкала самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Методика PCL-5;
- Клінічна шкала obsесій та компульсій Йель-Брауна (Yale-Brown Obsessive-compulsive Scale and Symptom Checklist) (Y-BOCS).

А також були застосовані методи статистичної обробки експериментальних даних.

За результатами методики «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна (ШРОТ) було визначено статистично, що реактивна тривожність складає – низький рівень – 8%, помірний рівень – 45%, і високий – 47%. Рівень особистісної тривожності становить – низький рівень 5%, помірний – 30%, і високий – 65%.

За результатами аналізу за «Шкалою оцінки впливу травматичної події (ШОВТП) (англ. Impact of Event Scale, скор. IES-R)» становить «Субшкала «Вторгнення» – низький рівень – 15%, середній рівень – 20%, підвищений – 15% і високий – 50%. «Субшкала «Уникнення» складає – низький рівень – 5%, середній – 20%, підвищений рівень – 10%, високий рівень – 65%. І «Субшкала «Збудження» складає – низький рівень – 27%, середній рівень – 10%, підвищений рівень – 20% і високий рівень – 43%.

Результати дослідження за методикою «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР» показує що в – 47% досліджуваних відсутні порушення психічного стану, а в – 57% досліджуваних присутні порушення психічного стану особистості.

За результатами «Шкала самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Методика PCL-5» було виявлено в – 75% діагностованих малоймовірний посттравматичний стресовий розлад, і в – 25% досліджуваних виражений посттравматичний стресовий розлад.

Результати дослідження за методикою «Клінічна шкала обесесій та компульсій Йель-Брауна (Yale-Brown Obsessive-compulsive Scale and Symptom Checklist) (Y-BOCS)» було діагностовано що немає обесесивно-компульсивного розладу в – 30% діагностованих, легке ОКР становить – 50%, помірне ОКР – 20%. Важке та Екстремальне ОКР становить – 0%.

3. В ході теоретичного аналізу та еміричного аналізу, було вивчено різні напрями профілактики та розроблено психокорекційну програму для подолання ПТСР та ОКР.

Тренінгова програма розрахована на 5 занять, тривалістю по 2 години. Мета програми є розвиток стресостійкості, подолання тривожності та

нав'язливих думок шляхом усвідомлення своєї життєвої позиції, формування внутрішнього «Я», а також формування комунікативних умінь у процесі спілкування, отримання навичок самоконтролю та конструктивного вияву негативних впливів у поведінці.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алещенко В., Хміляр О. Психологічна реабілітація військовослужбовців з постстресовими психічними розладами : навчальний посібник. Харків : ХУПС, 2005. 84 с
2. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: Монографія. – Д.: Вид во ДНУ, 2006. – 336 с.
3. Боярова Д.І. Психологічні особливості переживання посттравматичного стресового розладу учасниками бойових дій / Д.І. Боярова //
4. Варбан Є.О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви / Є.О. Варбан // Проблеми сучасної психології. – Вип. 8. Кам'янець – Подільський : Аксіома, – 2010. – С. 120 – 133.
5. Ващенко І., Антонова О. Конфлікт. Посттравматичний стрес: шляхи їх подолання. Київ : Знання, 1998. 289 с
6. Вітенко І.С. Медична психологія : підручник для студентів в вищих мед. навч. закладі в IV рівня акредитації / І.С. Вітенко. – К. : Здоров'я , 2007. – 208 с.
7. Волошин П.В. Принципи медико – психологічної реабілітації осіб, які постраждали під час виконання службових обов'язків в Україні / П.В. Волошин, Н.О. Марута, Л.Ф. Шестопалова, І.В. Лінський //Український вісник психоневрології. – 2015. – Т. 23, вип. 2 (83). – С. 105.
8. Г.М. Кожина, Г.О.Самардакова, Л.Д.Коровіна, Л.М.Гайчук. Невротичні, пов'язані зі стресом розлади, посттравматичній стресовий розлад: Методичні вказівки для підготовки студентів до практичних занять. 6-те вид. Харків : ХНМУ, 2018. 27 с.
9. Г.М. Кожина, Г.О.Самардакова, Л.Д.Коровіна, Л.М.Гайчук. Невротичні, пов'язані зі стресом розлади, посттравматичній стресовий розлад: Методичні вказівки для підготовки студентів до практичних занять. 6-те вид. Харків : ХНМУ, 2018. 27 с.
10. Допомога військовим з посттравматичним стресовим розладом | Центр громадського здоров'я. *Центр громадського здоров'я України | МОЗ.*

URL: [https://phc.org.ua/news/dopomoga-viyskovim-z-posttravmatischnim-stresovim-rozladom?fbclid=IwAR0p736hYqchgiQdwo1qydSi2C88mxwahLfxmLj1tuiFus9cTWcs7LWUp\\_A](https://phc.org.ua/news/dopomoga-viyskovim-z-posttravmatischnim-stresovim-rozladom?fbclid=IwAR0p736hYqchgiQdwo1qydSi2C88mxwahLfxmLj1tuiFus9cTWcs7LWUp_A) (дата звернення: 04.05.2023).

11. Матяш М. Український синдром: особливості посттравматичного стресового розладу в учасників антитерористичної операції. 6-те вид. Укр. мед. часопис., 2014.

12. ▶ **Діагноз ПТСР ~ 【Посттравматичний стресовий розлад】 .**  
*MEDIKOM | Приватна багатoproфільна клініка в Києві.*  
URL: <https://medikom.ua/diagnoz-ptsr/> (дата звернення: 04.05.2023).

13. Загальна психологія./Максименко С.Д., Солов'єнко В.О., Зайчук В.О., Пачуга В.О. – Вінниця: Нова книга, 2006.

14. Загальна психологія: навчальний посібник./ М'ясоїд П. А., – К.: Вища школа, 2000. С. 163-186.

15. Агаєв Н.А., Коқун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. Київ : К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

16. Кириленко Т.С. Психологія травмуючих ситуацій. Навчально – методичний комплекс. Київ (2013).

17. Критерії діагностики афективних станів особистості-> Стаття -> Збірник «Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами». *Номер журналу -> № 12(14) 2015 -> Збірник «Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами».*  
URL: <https://ap.uu.edu.ua/article/92> (дата звернення: 04.05.2023).

18. Кузьміна Т. (2019). Як допомогти вчителю зберегти своє здоров'я та подолати стрес. Психолог, №29 – 30 (365 – 366).

19. Медична психологія : державний національний підручник / І.Д. Спіріна, І.С. Вітенко, О.К. Напрєєнко (та ін.). – Дніпропетровськ : Ліра, 2012. – 442 с.

20. *Welcome to - Digital Library NAES of Ukraine.*  
URL: [https://lib.iitta.gov.ua/725119/1/Кондратенко\\_Бойко\\_стаття%20\(1\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/725119/1/Кондратенко_Бойко_стаття%20(1).pdf) (дата звернення: 04.05.2023).

21. Наказ МОЗ України від 14.02.2012 № 110 “Про затвердження форм первинної облікової документації та інструкцій щодо їх заповнення, що використовуються у закладах охорони здоров'я незалежно від форми власності та підпорядкування”, зареєстрований в Міністерстві юстиції України 28.04.2012 за № 661/20974.

22. Наказ МОЗ України від 15.04.2008 р. № 199 «Про затвердження Порядку застосування методів психологічного і психотерапевтичного впливу» зареєстрований Міністерством юстиції за №577/15268 від 03.07.2008 р.

23. Наказ МОЗ України від 25.12.2014 р. № 1003 “Про затвердження та впровадження медико – технологічних документів зі стандартизації медичної допомоги при депресії”.

24. Наказ МОЗ України від 27.12.2013 № 1150 “Про затвердження Примірного табеля матеріально-технічного оснащення Центру первинної медичної (медико – санітарної) допомоги та його підрозділів”.

25. Наказ МОЗ України від 31.03.2015 р. № 183 “Про затвердження сьомого випуску Державного формуляра лікарських засобів та забезпечення його доступності”.

26. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування |І.Я. Губенко, О.С.Капнацька, О.Т. Шевченко – Медицина, 2013. – 296 с.

27. Основи загальної та медичної психології./Вітенко І.С., Чабан О.С. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2003.

28. Основи психології. / Киричука О.В., Роменця В.А. – К.: Либідь, 2002.

29. Основи психології. /Вітенко І.С., Вітенко Т.І. – Вінниця.: Нова книга, 2001.

30. Головна - Львівський національний університет імені Івана Франка.  
URL: [https://www.lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH\\_PR-4-2019.pdf](https://www.lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf) (дата звернення: 04.05.2023).
31. Barnhill J. W. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) - Психічні розлади - MSD Manual Professional Edition. *MSD Manual Professional Edition*.  
URL: <https://www.msmanuals.com/uk-ua/professional/psychiatric-disorders/anxiety-and-stressor-related-disorders/posttraumatic-stress-disorder-ptsd> (дата звернення: 04.05.2023).
32. Посттравматичний стресовий розлад: рекомендації з профілактики та лікування | Медичний часопис. *Український Медичний Часопис*.  
URL: <https://www.umj.com.ua/article/159875/posttravmatichnij-stresovij-rozlad-rekomendatsiyi-z-profilaktiki-ta-likuvannya> (дата звернення: 04.05.2023).
33. Посттравматичні стресові розлади: діагностика, лікування, реабілітація (методичні рекомендації) / (П. В. Волошин, Л. Ф. Шестопалова, В. С. Підкоритов та ін.). – Харків, 2002.
34. Профілактика та корекція посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти/ Романовська Д.Д. /Навчальний посібник. – Чернівці : Технодрук, 2014. – 133 с.
35. Психічне здоров'я / О.С.Чабан, В.Т.Ящук, Я.М. Несторович. – Тернопіль ТДМУ “Укрмедкнига”, 2008. – 479 с.
36. Психологія особистості: Словник – довідник / (За редакцією П.П. Горностаєва, Т.М. Титаренко). – Київ: Рута, 2001. – 320 с
37. Романчук О. (2011). Сім'я, що зцілює: основи терапевтичного батьківства дітей, що зазнали скривдження та емоційного занедбання. Львів: Колесо.
38. Романчук О. (2011). Когнітивно – поведінкова модель розуміння та терапії обсессивно – компульсивного розладу //НейроNews.
39. Романчук О. (2018). Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії. Львів: Колесо.

40. Соціальна психологія./ Швачко О.В. – К.: Вища шк., 2002.
41. Шевчук О.П. Особистісні предиктори трансформації травматичної пам'яті у посттравматичний стресовий розлад // О.П. Шевчук // *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, II(12), Issue. 2014. No 25. С. 83 – 93.
42. Що таке обсесивно-компульсивний розлад - МН4U. *MH4U*. URL: <https://www.mh4u.in.ua/shukayu-dopomogu/shho-take-obsesyvno-kompulsyvnyj-rozlad/> (дата звернення: 04.05.2023).
43. Стаднік І.В. Психологічні особливості переживання посттравматичного стресового розладу (ПТСР) учасниками зони антитерористичної операції (АТО) [Електронний ресурс] / І.В. Стаднік, М.І. Мушкевич // *Психологія: реальність і перспективи*. 2015. Вип. 4. С. 244-248.
44. Коваль І.А. Діагностика і диференційна діагностика гострого стресового розладу та посттравматичного стресового розладу в загальномедичній практиці/ І.А. Коваль // *Пробл. сучас. психол.* 2015. Вип. 27. С. 210- 219.
45. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. –К. : Міленіум, 2011. – 272 с.
46. Овсяннікова Я.О. Соціально-психологічний тренінг як засіб відновлення психологічної стійкості рятувальників МНС України: Автореф. дис. канд. психол.наук. 19.00.09 / НУЦЗУ. – 2010. – 19 с
47. The Yale-Brown Obsessive Compulsive Scale. I. Development, use, and reliability - PubMed. *PubMed*. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2684084/> (date of access: 04.05.2023).
48. Поспелова Ірина Донатасівна: Психокорекція ПТСР у учасників чи свідків бойових дій підліткового віку. 2018.
49. Напроєнко, О. К.; Марценковський, Д. І. Депресії при посттравматичному стресовому розладі у дітей та підлітків. 2019

50. Романча Анастасія Віталіївна. Особливості взаємозв'язку депресії та посттравматичного стресового розладу у підлітків. Психологія кризових станів: Наука і практика. 2021.

51. Самойлова В. В., Наливайко О. О. Посттравматичний стресовий розлад та гострий стресовий розлад в умовах соціальних потрясінь. 4-те вид. Харків : Харків. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна, м. Харків, Україна. [1, с. 88]