



**Мининский  
университет**

Нижегородский государственный  
педагогический университет  
имени Козьмы Минина

# переживание и стратегии преодоления (coping) психологической травмы

Выполнила: студентка группы МКП-20-1

Боякова Татьяна

Проверила: к.п.н., доцент кафедры  
практической психологии

Морозова Л. Б.

Психическая травма – это нарушение целостности функционирования психики человека, вызванное экстремальной ситуацией, в которой экстремальные факторы действуют во времени и пространстве, имеют определенное значение для личности и субъективно оцениваются ею как необычная, выходящая за пределы обычного, «нормального человеческого опыта»

# Наиболее причины

# распространенные

Потеря близких людей в результате смерти или разлада в отношениях, в том числе развод. Причем развод может стать проблемой не только для супругов, но и для детей.

Серьезная болезнь самого человека или его родных с неутешительным диагнозом.

Физическое или психологическое воздействие со стороны третьих лиц в рамках военной операции, террористического акта.

Утратой привычного образа жизни в связи с переездом или переездом.

Даже угроза жизни посторонних людей может стать причиной психологической травмы, если человек эмоционален и впечатлителен, а нестандартные события развивались на его глазах.

# Психотравмы:

- – Источник травмы всегда внешнее событие – в реальном, бытийном мире – не воображаемом, не прочитанном.
- – Происшедшее событие осознаваемо (человек знает, от чего с ним происходит то, что с ним происходит)
- – Травма вызывает чувство ужаса и беспомощности
- – Пережитое разрушает привычный образ жизни, выходит за рамки обыденного человеческого опыта и вызывает дистресс у любого
- – Возникает ощущение невозможности контролировать свои эмоции, отторжение осознания этих эмоций

Выделяют четыре вида психотравм:

- травмы потери,
- травмы собственных ошибок,
- экзистенциальные травмы,
- травмы отношений

# Копинг-стратегии

- Определение «coping» подразумевает индивидуальный способ совладания субъекта с затруднительной ситуацией, в соответствии с ее значимостью в жизни индивида и его личностно-средовыми ресурсами, которые во многом определяют поведение человека.
- Лазарус понимал копинг как средства психологической защиты, выработанные человеком, от психотравмирующих событий и предназначенные для воздействия на ситуационное поведение человека в конкретных условиях среды.

Р. Лазарус неоднократно подчеркивал, что способность преодолевать стресс, в большинстве случаев, более важна, чем природа, величина и частота стрессового воздействия.

## 2 вида Копингового поведения

- 1) проблемноориентированное (копинг-стратегии направлены на преодоление конкретного источника стресса)
- 2) эмоционально-ориентированное (копинг-стратегии направлены на преодоление эмоционального возбуждения, вызванного воздействующим стрессором).

# Развернутую классификацию предложил Вебер

- 1) реальное (поведенческое или когнитивное) решение проблемы;
- 2) поиск социальной поддержки;
- 3) перетолкование ситуации в свою пользу;
- 4) защита и отвержение проблем;
- 5) уклонение и избегание;
- 6) сострадание к самому себе;
- 7) понижение самооценки;
- 8) эмоциональная экспрессия.



## Мининский университет

---

Нижегородский государственный  
педагогический университет  
имени Козьмы Минина

*Благодарю за внимание!*

