

# Psychologia przemocy

- Syndrom wyuczonej bezradności.
- Proces wiktymizacji – techniki kontroli umysłu
- Zespół Stresu Pourazowego



# Obrażenia psychiczne

szkody powodujące obniżenie możliwości intelektualnych lub psychicznych jednostki, w wyniku czego następuje wyraźne pogorszenie się jej funkcjonowania , w porównaniu z typowymi dla danej kultury standardami osiągnięć i zachowania .



# Teoria wyuczonej bezradności. Martin Seligman

Podstawową przyczyną wszystkich deficytów zaobserwowanych u ludzi po kontakcie ze zdarzeniami niekontrolowanymi jest przekonanie, że także w przyszłości nie będzie żadnego związku między reakcją a zamierzonym wynikiem.

Oczekiwanie daremności wysiłków powoduje:

- Spadek motywacji do reakcji
- Trudność w dostrzeżeniu związku między reakcją a pożądanym skutkiem



# Teoria wyuczonej bezradności.

## Atrybucje bezradności

### 2. Stałości

Ocena przyczyny porażki – atrybucje stałe , powodują utrwalenie deficytu

*„Ja zawsze”, „Ja nigdy”*

### 3. Ogólności –Specyficzności

Kiedy ludzie dokonują ogólnych atrybucji swych porażek

*„Ja niczego nie potrafię..”, „ Ja nie mam zdolności do tego i innych zadań”*



## Wyuczona bezradność prowadzi do:

- deficytów poznawczych: które polegają na ogólnym przekonaniu, że nie ma takich sytuacji, których możliwa jest zmiana; że w konkretnej sytuacji nic nie można zrobić;
- deficytów motywacyjnych: brak motywacji do działania i umiejętności angażowania się; długi czas dochodzenia do równowagi po porażce;
- deficytów emocjonalnych: które objawiają się stanami apatii, depresji, lęku, uczucia zmęczenia, niekompetencji i wrogości;
- deficytów społecznych: wycofanie z kontaktów społecznych.



# Umiejętności życiowe

*są to umiejętności umożliwiające  
człowiekowi pozytywne zachowania  
przystosowawcze, dzięki którym może  
skutecznie radzić sobie z zadaniami,  
wymaganiami codziennego życia.  
Są to umiejętności psychospołeczne.*

( definicja Światowej Organizacji Zdrowia z 1993 r.)



# Kontrola za pomocą przymusu.

Zdarzenie traumatyczne może wydarzyć się praktycznie wszędzie.

**Natomiast długotrwałego, powtarzającego się urazu doświadczyć można tylko w warunkach niewoli.**

**Sposoby przejmowania kontroli nad inną osobą opierają się na systematycznym, powtarzającym się wywoływaniu urazu psychicznego**



# Kontrola za pomocą przymusu.

## Techniki „prania mózgu”

1. Szereg zabiegów , które są stosowane przez grupę lub jednostkę , by zmienić czyjeś przekonania, nastawienia, światopogląd.
2. Szereg zabiegów stosowanych w celu zmiany osobowości, aby osoba manipulowana działała zgodnie z oczekiwaniami manipulatora.





# Kontrola za pomocą przymusu.

## Techniki „prania mózgu”

- Izolacja
- Monopolizacja uwagi
- Doprowadzenie do wyczerpania fizycznego i psychicznego
- Wywoływanie lęku i depresji
- Przemienność kar i nagród
- Demonstrowanie wszechmocy i wszechwładzy
- Wymuszanie drobnych usług



# **Kontrola za pomocą przymusu.**

## **Techniki „prania mózgu”**

**Zorganizowane techniki osłabiania ofiary i pozbawiania Jej związków z innymi ludźmi.**

**Metody psychologicznej kontroli są ukierunkowane na wywołanie w ofierze przerażenia i bezradności oraz zniszczenie jej poczucia własnego „ja” w relacjach z innymi.**



# **Kontrola za pomocą przymusu.**

## **Techniki „prania mózgu”**

**Zorganizowane techniki osłabiania ofiary i pozbawiania Jej związków z innymi ludźmi.**

**Metody psychologicznej kontroli są ukierunkowane na wywołanie w ofierze przerażenia i bezradności oraz zniszczenie jej poczucia własnego „ja” w relacjach z innymi.**



# Kontrola za pomocą przymusu.

- **Chociaż przemoc stanowi uniwersalny sposób terroryzowania ofiar, bywa, że sprawca używa jej bardzo rzadko i często tylko jako środka ostatecznego.**
- **Aby utrzymać kogoś w stanie ciągłego strachu, nie trzeba ciągle stosować siły.**
- **Groźby dotyczące innych osób są z reguły równie skuteczne, co groźby adresowane bezpośrednio do ofiary.**



## Kontrola za pomocą przymusu.

- Obdarzanie sporadycznymi łaskami w celu przywiązania ofiary do kata
- Walker zauważa, że faza „pojednania” stanowi decydujący moment w procesie przełamywania psychicznego oporu maltretowanej kobiety



# **Cykl przemocy w rodzinie- Leonora. E. Walker**

- 1. Faza narastania napięcia**
- 2. Faza gwałtownej przemocy**
- 3. Faza miodowego miesiąca**



# Zespół stresu pourazowego -PTSD

(ang. posttraumatic stress disorder)

Pojecie zespołu stresu pourazowego, czy też zaburzenia po stresie traumatycznym, zostało wprowadzone do DSM III w roku 1980.



# Stres – Hans Selye.

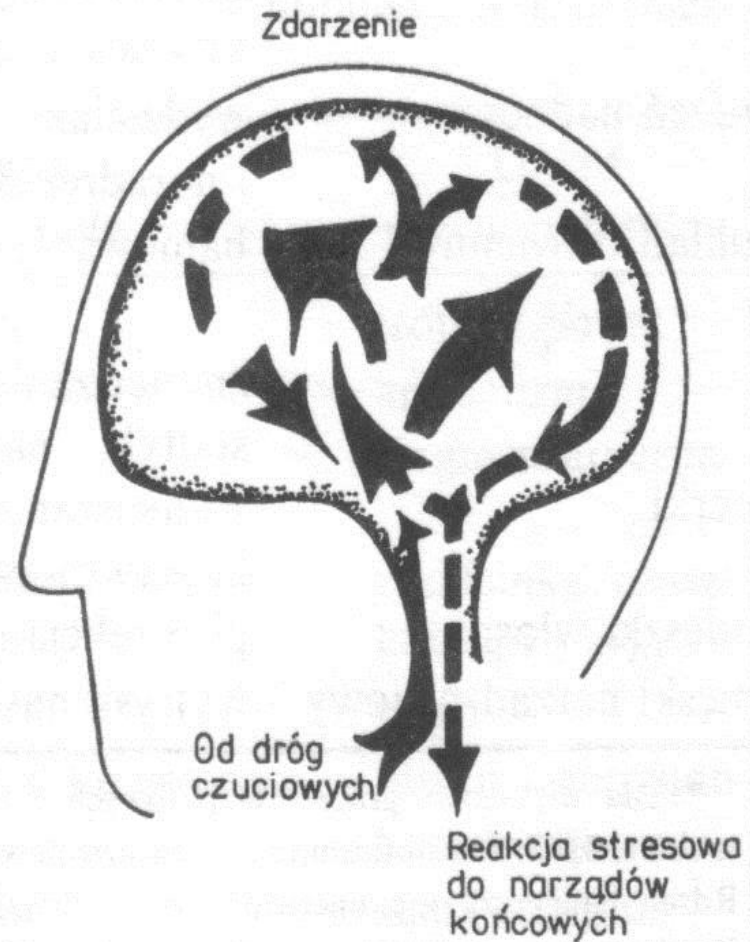
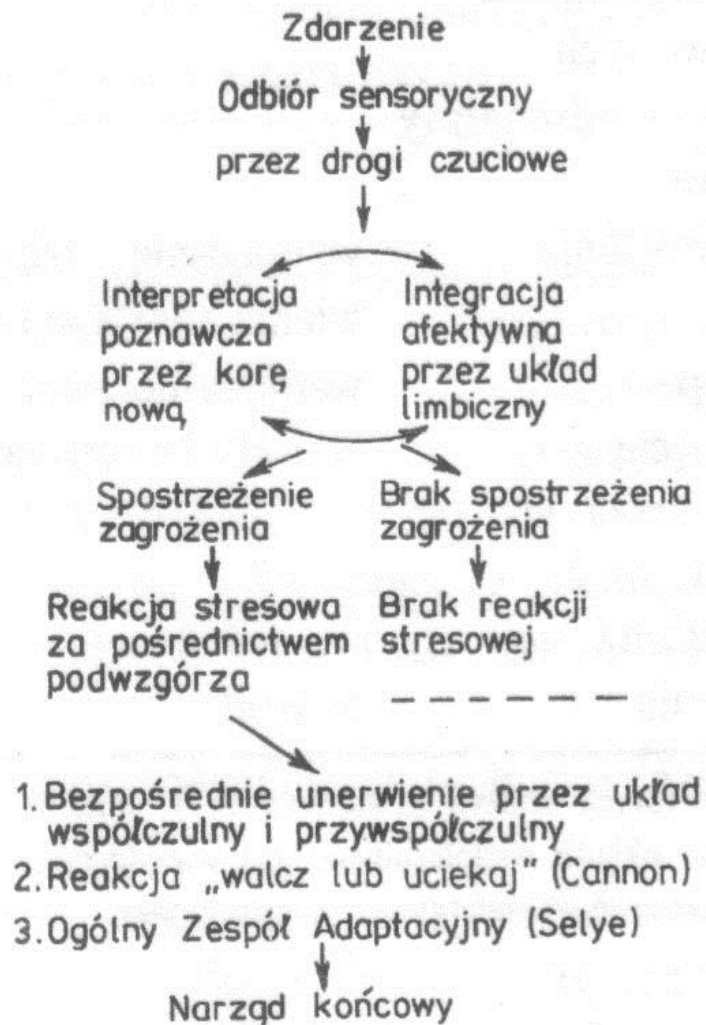
Organizm reaguje szeregiem zmian mających znaczenie przystosowawcze.

## Fazy

- alarmowa- mobilizacja organizmu
- odporności – aktywizacja mechanizmów przystosowawczych, przeciwdziałających sytuacji stresowej
- wyczerpania – spadek aktywności gdy stresor jest zbyt silny lub długotrwały.







Rys. 7. Reakcja stresowa

## Reakcja stresowa Stephen Hobfoll

odpowieź na :

zakłócenie lub zapowiedź zakłócenia równowagi pomiędzy zasobami czy możliwościami jednostki z jednej strony, a wymaganiami otoczenia z drugiej.

Psychologiczne uwarunkowania stresu :

- wysokie wymagania
- duże ograniczenia
- brak wsparcia



# MODEL ZACHOWANIA ZASOBÓW Stephen'a Hobfolla

## *Zasoby przedmiotowe*

- mają charakter fizyczny i często służą jako symbol statusu.

## *Warunki*

- są to cenione przez nas „stany posiadania”.

## *Właściwości osobiste*

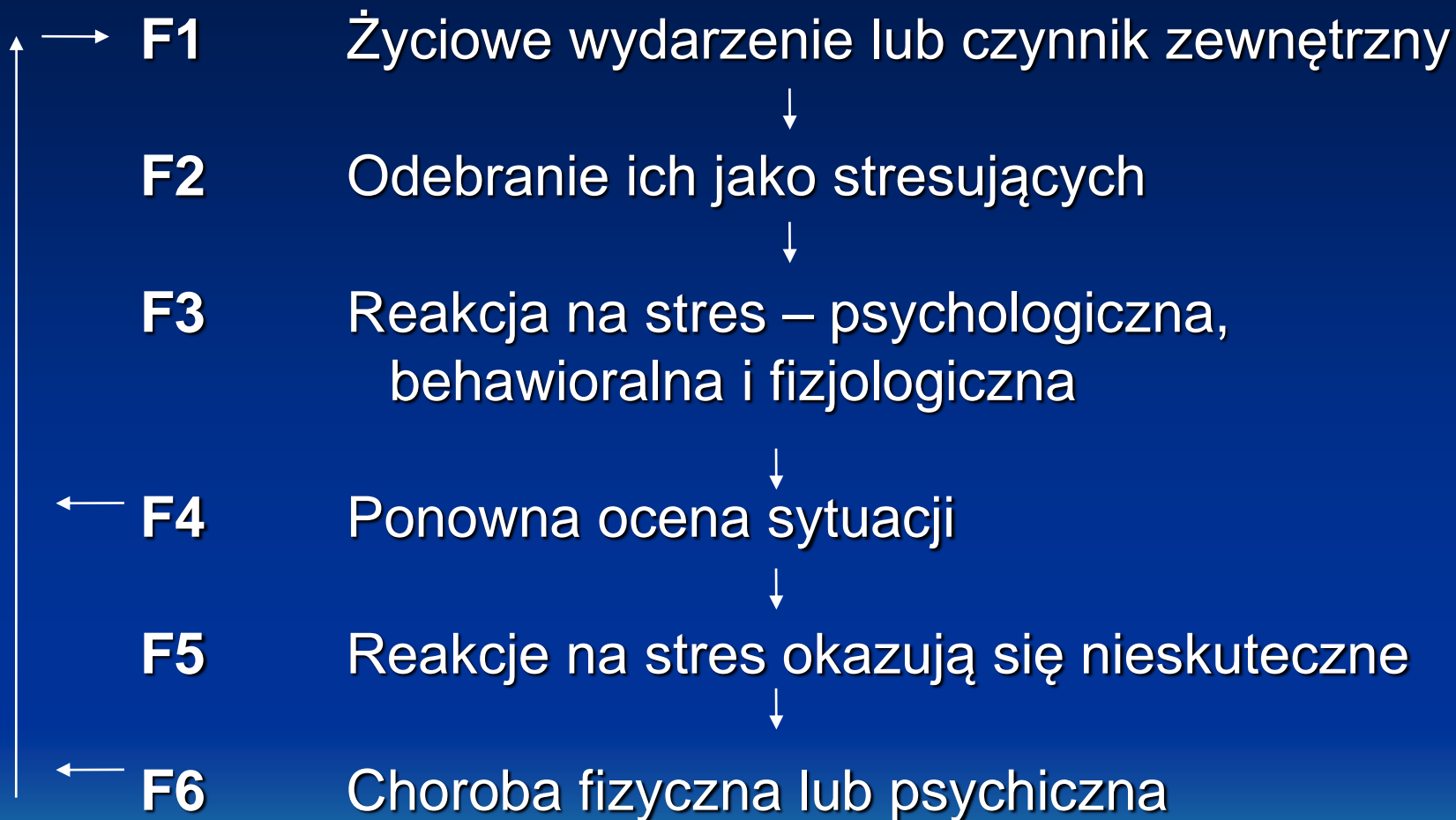
- odnoszą się do stałych cech i umiejętności jednostki.

## *Źródła energii*

- obejmują takie zasoby, jak czas, pieniądze i wiedza.



# Model stresu - Albert Ellis



# PTSD- pierwsze medyczne obserwacje

- Zespół nazwany „sercem żołnierskim” lub „sercem Da Costy” “Da Costa’s heart” — (okres wojny secesyjnej, 1861-1865 lekarz Jacob Mendez Da Costa).
- „railway spine” zwanego także chorobą Erichsena W roku 1875 angielski chirurg John Eric Erichsen opisał objawy psychiczne następujące po wypadku.
- „shell-shock” (szok artyleryjski) Charles Samuel Myers -brytyjski psychiatra wojskowy dostrzegał duże podobieństwo nerwicy wojennej do hysterii
- Janet, Freud , Breuer- centralne miejsce urazów w seksualnych z okresu dzieciństwa w etiologii nerwic (Studia nad Histerią 1895)



# Zespół stresu pourazowego -PTSD

(ang. posttraumatic stress disorder)

- W roku 1941 Abram Kardiner opublikował swoją pracę pt. „The Traumatic Neuroses of War” („Wojenna nerwica pourazowa”). Praca ta była owocem jego doświadczeń wynikających z leczenia weteranów I Wojny Światowej i obserwacji pacjentów podczas II Wojny Światowej.
- W roku 1959 w Klinice Krakowskiej rozpoczęto badania dotyczące stanu psychicznego i somatycznego osób dotkniętych prześladowaniami reżimu nazistowskiego. Zajmowano się tematyką obozów koncentracyjnych, także losu dzieci, ofiar eksperymentów pseudonaukowych, Wtedy też powstało pojęcie astenii postępującej nazywanej też KZ- syndromem.



# Zespół stresu pourazowego -PTSD

- 1976 roku teoria Horowitz.

Opisuje on reakcje na ekstremalny uraz psychiczny. Brak możliwości przetwarzania informacji przesuwają ją poza świadomość uruchamiając mechanizmy obronne (zaprzeczenie i odrętwienie). Traumatyczna informacja przedostając się do świadomości jest po pewnym czasie przetworzona (określane jest to jako intruzja)



o

# PTSD – kryteria rozpoznawania

## A. Osoba

- (1) doświadczyła lub była świadkiem zdarzenia będącego realnym lub potencjalnym zagrożeniem śmiercią, poważnego zranienia, lub naruszenia w inny sposób fizycznej integralności.
- (2) Jej reakcją był strach, bezsilność lub przerażenie.





# PTSD – kryteria rozpoznawania

**B. Wydarzenie to przeżywa na nowo w postaci :**

- (1) wspomnienia – obrazu lub myśli;**
- (2) snu o zdarzeniu;**
- (3) przejawia uczucia lub działa tak, jakby zdarzenie miało miejsce aktualnie – iluzje, halucynacje, epizody rozczepienia świadomości,**
- (4) reaguje lękiem na bodźce przypominające zdarzenie,**
- (5) przejawia reaktywność fizjologiczną na bodźce przypominające zdarzenie.**



# PTSD – kryteria rozpoznawania

## C. Unika bodźców związanych ze zdarzeniem i wykazuje obniżenie reaktywności:

- (1) unika uczuć, myśli i tematów rozmów związanych ze zdarzeniem,
- (2) działań, miejsc i ludzi przypominających je,
- (3) nie może przypomnieć sobie ważnych aspektów zdarzenia,
- (4) wykazuje zmniejszenie zainteresowania lub nie uczestniczy w ważnych dotąd aktywnościach,
- (5) odczuwa poczucie dystansu lub obcości wobec innych ,
- (6) wykazuje ograniczoną skalę przeżywania emocji,
- (7) oraz poczucie ograniczonego życia - brak planów na przyszłość.



# PTSD – kryteria rozpoznawania

**D. Przejawia uporczywe objawy podwyższonego pobudzenia przejawiające się przynajmniej na dwa z następujących sposobów:**

- (1) trudności zaśnięcia lub pozostawania w stanie czuwania,**
- (2) podirytowanie lub wybuchy gniewu,**
- (3) trudności w skoncentrowaniu uwagi,**
- (4) nadmierna czujność,**
- (5) nadmierne reagowanie strachem.**



# PTSD – kryteria rozpoznawania

E. Objawy występują dłużej niż miesiąc.

F. Objawy powodują cierpienie lub upośledzenie funkcjonowania społecznego lub zawodowego.



# PTSD – częstość zaburzeń

- PTSD występuje od kilku do ponad 50% ofiar traumy (średnio 20%-30%);
- Częstość występowania PTSD zależy od rodzaju tego wydarzenia - od kilku do około 20% w przypadku katastrofy naturalnej (np. powodzi) aż do ponad 50% w przypadku ofiar gwałtu.
- Występuje u 1%-3% populacji
- Kobiety dwukrotnie częściej rozwijają to zaburzenie niż mężczyźni
- Spośród osób doświadczających wydarzeń traumatycznych 25 % rozwija zaburzenie stresu pourazowego Co wskazuje, że nie samo wydarzenie traumatyczne jest przyczyną wystąpienia zaburzenia.



# Poczucie koherencji A. Antonovsky'ego

„Poczucie koherencji jest globalną, złożoną orientacją człowieka, która powoduje, iż ma on poczucie, że świat zewnętrzny i wewnętrzny jest przewidywalny oraz istnieje prawdopodobieństwo, iż zdarzenia i procesy będą przebiegały zgodnie z własnym oczekiwaniem”.



# Poczucie koherencji

- stanowi uogólnione i względnie trwałe nastawienie decydujące o zasadniczym sposobie spostrzegania, odczuwania i rozumienia świata,
- jest złożoną zmienną , składa się z trzech zasadniczych komponentów:
  1. Zdolność do rozumienia
  2. Zaradność
  3. Sensowność



# PSYCHOTERAPIA

**Przywrócenie porządku świata.**

**Przywrócenie jednostce wiary we własne  
siły i poczucia autonomii.**







DEMOTYWATORY.PL

Z zaufaniem jest jak ze ściętym drzewem

Zostaje tylko pień, który obumiera albo bardzo powoli wypuszcza nowe pędy

# PSYCHOTERAPIA

## 1. Bezpieczeństwo

- Nazwanie problemu
- Przywracanie poczucia kontroli
- Tworzenie bezpiecznego otoczenia
- Ukończenie pierwszego etapu

## 2. Wspominanie i żałoba

- Rekonstrukcja historii urazu
- Przekształcanie traumatycznych wspomnień
- Żałoba po traumatycznej stracie

## 3. Odbudowywanie związków

- Nauczenie się walki
- Pogodzenie się ze sobą
- Odzyskiwanie kontaktu z innymi
- Odnajdowanie misji życiowej
- Uporanie się z urazem



**Dziękuję za uwagę.**

***Halina Bulska- Sobusik***  
***Psycholog, Psychoterapeuta***

