

УДК 159.923:[159.98:615.851
<http://orcid.org/0000-0001-7261-9871>

Наталія Гриньова
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань, Україна
Світлана Слободян
магістрантка,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОТРАВМ ОСОБИСТОСТІ ТА ШЛЯХИ ЇХ КОРЕКЦІЇ У ФОРМАТІ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

В статті представлено дослідження психотравм особистості та шляхи їх корекції методом позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. Розглянуто трактування поняття психотравма в наукових джерелах. Викладено основні теоретико-методологічні підходи позитивної психотерапії до роботи з наслідками психотравми особистості. Визначено основні складові методу позитивної психотерапії. Окреслено алгоритм роботи психолога з клієнтом, який пережив психотравмуючу подію. Представлено результати експериментального дослідження психотравм особистості з використанням психодіагностичних методик: «Список макроподій» Н. Пезешкіана; опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера. Розкрито поняття посттравматичного стресового зростання, та виділено три напрями позитивних змін учасників експериментального дослідження (мобілізація прихованих можливостей, зміцнення значущих взаємин, зміна життєвої філософії людини). Наголошено, що найбільш конструктивною та бажаною лінією розвитку у психологічному стані учасників, що пережили психологічну травму виступають: актуалізація потреби до позитивних змін в найближчому майбутньому, чітке планування на короткостроковий термін з

врахуванням власних сил та можливостей. Представлено соціально-психологічний тренінг «Крізь випробування до зростання», який направлений на оптимізацію використання внутрішніх ресурсів учасників для подолання ними пережитої психологічної травми та успішної особистісної, професійної реадаптації. Викладно результати експериментального дослідження змін учасників, після проходження тренінгу. Встановлено, що в учасників тренінгу відбулася актуалізація потреби до позитивних змін в найближчому майбутньому, чітке планування своєї діяльності; зазнав змін рівень суб'єктивного контролю; змінилося ставлення по відношенню до негативних подій і ситуацій; збільшилося почуття відповідальності за події сімейного життя та стосунки з партнерами.

Ключові слова: психотравма, позитивна психотерапія, соціально-психологічний тренінг, корекція.

Nataliia Hryniova
PhD of Psychological,
Associate Professor of Psychology chair,
Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University,
Uman, Ukraine
Svitlana Slobodian
master's student
Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University,
Uman, Ukraine

RESEARCH OF PSYCHOTRAUMA PERSONALITIES AND THEIR WAYS OF CORRECTION IN THE POSITIVE PSYCHOTHERAPY FORMAT

The article presents the study of personality traumas and ways of their correction by the method of positive psychotherapy of N. Peshkian. The interpretation of the concept of psychotrauma in scientific sources is considered. The basic theoretical and methodological approaches of positive psychotherapy to work with the consequences of personality trauma are outlined. The main components of the method of positive psychotherapy are determined. The

algorithm of work of the psychologist with the client who survived the psycho-traumatic event is outlined. The results of an experimental study of personality trauma using psychodiagnostic techniques are presented: "List of macropodia" by N. Peseshkian; J. Rotter's Subjective Control Questionnaire. The concept of post-traumatic stress growth is revealed, and three directions of positive changes in the participants of the experimental study (mobilization of hidden opportunities, strengthening of meaningful relationships, change of human life philosophy) are highlighted. It was emphasized that the most constructive and desirable line of development in the psychological state of participants who have experienced psychological trauma are: actualization of the need for positive change in the near future, clear planning for the short term, taking into account their own strengths and capabilities. The social-psychological training "Through the test for growth" is presented, which is aimed at optimizing the use of internal resources of participants for overcoming their traumatic psychological trauma and successful personal, professional readaptation. The results of the experimental study of the changes of participants after the training have been outlined. It is established that the participants of the training updated the need for positive changes in the near future, clear planning of their activities; subjective control has changed; changed attitudes towards negative events and situations; increased sense of responsibility for family life events and relationships with partners.

Keywords: psychotrauma, positive psychotherapy, socio-psychological training, correction.

Вступ. При сучасному ритмі життя людина постійно стикається з різними психологічно зарядженими подіями, які впливають на неї. Серед них трапляються такі приголомшливі трагедії як фізичне насильство, сексуальне скривдження, ДТП, природні та техногенні катастрофи, нещасні випадки тощо.

Психологічна травма — це шкода, нанесена психічному здоров'ю людини внаслідок інтенсивного впливу несприятливих середовищних

чинників або гостроемоційних стресових впливів інших людей на її психіку. Важливо, що не кожний сильний стрес стає психотравмою та не кожна нейтральна, з точки зору інших людей, подія проходить безслідно для психіки конкретної людини: будь-які обставини, що призвели до психотравми, мають для особистості надзвичайно велике, але суто індивідуальне значення, зачіпають її емоційну сферу, життєві інтереси та цінності (Литвиненко, 2016).

Згідно з оцінками дослідників, наприклад, у США в 60% осіб за життя буде щонайменше одна така подія, три травматичні події і більше – у 17% чоловіків і 13% жінок (Friedman, 2006). Звісно, в «гарячих точках» земної кулі частота таких подій значно вища – у таких країнах, як Алжир, Камбоджа, Ірак вона оцінюється у 92%. Українська статистика на сьогодні відсутня – можна собі лише уявити, скільки подій, що носили «масово травматичний характер», випало на історію України бодай за останнє століття та спричинені ними психологічні травми: голодомор, війна, репресії, Чорнобиль, Майдан, збройні конфлікти, переміщення населення (Методичні рекомендації, 2019).

Психотравма викликається не тільки зовнішніми подіями, основна складність проблеми полягає у тому, що психіка переводить зовнішню травму у самотравмуючу внутрішню силу, яка, будучи на початку захисною, поступово перетворюється у саморуйнівну (Кровяков, 2005).

Дослідженням психотравми, її психологічним змістом та структурою, значущості у змінах станів психічного та фізичного здоров'я людини, займаються вчені різноманітних галузей психологічної науки та вчені граничних галузей знань (І.А. Алексєєва, Дж. Боулбі, О.М. Волкова, А. Гугенбюль, О.Г. Дозорцева, Н.О. Зінов'єва, Д. Єнікєєва, Д. Калшед, А.І. Красило, П.А. Левін, Д. Лейн, І.Г.Малкова - Пих, І.І. Мамайчук, А. Міллер, І. Молодик, А.А. Осипова, Н. Пезешкіан, Н. Сарджвеладзе, С.Л. Соловійова, Н.В. Тарабріна, Л.В. Трубіцина, Б. Фоа, О.М. Черепанова та ін.)

У вітчизняній психології дослідження проблеми «психотравма» достатньо рідкі і носять розрізнений і фрагментарний характер. Значною мірою це пов'язано, з досить відомими соціальними причинами – умовами, які не заохочують аналіз явищ, що відображають сприйняття людиною оточуючої її дійсності як загрожуючої і нестабільної. Подібне положення у вивченні феномена психотравма багато в чому обумовлено і логікою розвитку вітчизняної психологічної науки, в якій вивчення емоцій, емоційних станів, домінуючих емоційних переживань індивіда проводилось переважно на психофізіологічному рівні, а галузь стійких утворень емоційної сфери залишилась, по суті, не дослідженою. На фоні високої актуальності соціально-психологічного вивчення феноменів психічної травми, стримуючий вплив на емпіричні дослідження чинить відсутність узгодженості теоретичної позиції, спільних концептуальних моделей і методичних розробок, що дозволить достатньо повно і всесторонньо аналізувати цей феномен і порівнювати результати його вивчення (Семенова, 2011).

Мета та завдання. Мета та завдання дослідження - обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність методу позитивної психотерапії в подоланні наслідків психотравм.

Методи дослідження. В дослідженні були використані теоретичні методи (теоретичний аналіз наукових та методологічних джерел, узагальнення, порівняння, систематизація) та емпіричні методи (психодіагностичне дослідження з використанням методик: «Список макроподій» (Н. Пезешкиан), «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж. Роттера)).

Результати. Позитивна психотерапія – це сучасна система методів, що спрямовані на відновлення, підтримку психічного здоров'я і розвиток потенціалу людини. Також підхід спрямований як на психологічну допомогу (психотерапевтичний аспект), так і на виховання (педагогічний аспект), навчання дорослих (андрагогічний аспект), соціальну роботу (соціальний

аспект), розвиток міжкультурної свідомості (кроскультурний аспект), взаємодію та інтеграцію різних психотерапевтичних напрямків (інтердисциплінарний аспект). У позитивній психотерапії зазначається, що хвороби, конфлікти, стреси, життєві негаразди є частиною життя кожної людини, і треба це визнавати. Поруч з тим потрібно враховувати, що людина наділена здібностями, завдяки яким здатна знаходити рішення найскладніших проблем та втілювати їх у життя (Пезешкіан, 2006).

Засновник позитивної психотерапії Н. Пезешкіан, розподіляє психотравми на макро- та мікротравми. На думку цього автора, макротраума – це значуща подія в житті людини, яка потребує від неї вияву різноманітних особистісних якостей, що сприяють адаптації до змінних умов. Автор зазначає, що серед них можуть бути не лише негативно оцінювані події, але й такі, які клієнт розглядає, як радісні (Пезешкіан, 2006).

Поєднання психологом під час роботи різних методів із інших напрямків забезпечує коротко-терміновість консультування в руслі позитивної психотерапії. Основними складовими методу є:

1. POSITUM – підхід, що базується на принципі надії до позитивного вирішення будь-якої проблеми.
2. Психодинамічний диференційний аналіз змісту конфліктів, що базується на принципі гармонізації актуальних та базових здібностях «Знати» та «Любити».
3. 5-крокова стратегія психотерапевтичної допомоги на основі принципу консультування, у процесі якого клієнти вчаться самі допомагати собі (Пезешкіан, 2006).

В процесі роботи з особистістю, яка пережила травмівну подію, можна виділити алгоритм роботи психолога:

1. Виявити психотравму, як подію.
2. Пояснити зниження якості життя, що пов'язане з психотравмою.
3. Допомогти зрозуміти, що старі методи відреагування не працюють (втеча в роботу, уникнення, алкоголь і т.п.).

4. Знайти ресурси які б допомогли ідентифікувати себе, як людину, яка пережила психологічну травму (відновити ланцюжок ситуацій, відреагувати зупинені реакції, пройти через пікові переживання).

5. Знайти обмежуючі рішення, які були прийняті в травмі та замінити на нові.

6. Усвідомити психотравму як частину життя (знайти нові сили і якості, і перетворити все це у досвід, в потенціал).

Закінчена робота з психотравмою – коли якість життя змінюється, ресурси інтегруються в життя, клієнт може поділитись своїм досвідом пережитої психотравми та відтворити ланцюг події цілком, крок за кроком, а доказом буде те, що клієнт вже в змозі «контейнерувати» свої емоції, і бути в контакт з іншим під час розповіді про пережиту психологічно-травматичну подію.

Експериментальне дослідження проводилося в Українському інституті Позитивної крос-культурної психотерапії та менеджменту. В експериментальному дослідженні було задіяно 43 особи – здобувачів післядипломної освіти. Для вирішення завдань дослідження було створено експериментальну групу дослідження.

Експериментальна робота проводилася в три етапи:

I етап пов'язаний з проведенням констатувального експерименту, що полягав у тому, щоб експериментально дослідити глибинні детермінанти психотравм;

II етап – формувальний експеримент у вигляді тренінгу, який мав на меті опробувати можливості допомоги в подоланні наслідків психотравми методами позитивної психотерапії;

III етап пов'язаний з проведенням контрольного експерименту, мета якого – перевірити ефективність розробленого тренінгу в методі позитивної психотерапії в якості допомоги в подоланні наслідків психотравми за результатами зіставлення даних з констатувального експерименту.

Для дослідження для встановлення наслідків пережитих психотравм учасників експериментальної групи, ми використали такі методики: методика

«Список макроподій» Н. Пезешкіана; методика «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера.

Методика «Список макроподій» розроблена Н. Пезешкіаном. Мета: сформувані базове розуміння психологом виникнення психотравми та способи реакції на стресові ситуації учасником. Виявлення сильних якостей особистості та трансформація психотравмуючих подій у корисний та необхідний досвід. Методика містить 10 питань.

Досліджуваному пропонується написати 10 найбільш важливих подій, що відбулися у його житті протягом минулих 5 років (як позитивних, так і негативних). В подальшому написане піддається аналізу, що дає змогу встановити, які події емоційно «завершені» для особи, які мали позитивне та негативне забарвлення, а також, яким чином особа відреагувала на подію та перепрацювала її. Діагностичне дослідження триває близько 15-20 хвилин.

Методика «Рівень суб'єктивного контролю», модифікований варіант опитувальника американського психолога Дж. Роттера. Мета: оцінити рівень суб'єктивного контролю над різноманітними ситуаціями, визначити ступінь відповідальності людини за свої вчинки і своє життя.

Дана методика виявляє екстернальний або інтернальний тип поведінки. У першому випадку людина вважає, що події, які з нею відбуваються, є результатом дії зовнішніх сил (н-д., випадку, інших людей тощо). У другому випадку, людина інтерпретує значущі події як результат своєї діяльності.

Локус контроль, характерний для індивіда, є універсальним щодо будь-яких подій та ситуацій, з якими йому доведеться зустрічатися в житті. Той самий тип контролю характеризує поведінку цієї особистості і при невдачах, і при досягненнях, причому це стосується різних галузей соціального життя.

Конформна та поступлива поведінка більш властива людям із екстернальним локусом. Інтернали, на відміну від екстерналів, менш схильні підпорядковуватись тиску інших, чинять спротив, коли відчувають, що ними маніпулюють, реагують сильніше ніж екстернали на втрату особистої свободи.

Люди з інтернальними локусами контролю краще працюють наодинці, ніж під наглядом або при відеозаписі. Для екстерналів характерне прагнення до постійного спілкування. Екстернальність корелює з тривожністю та депресією.

Інтернали надають перевагу недирективним методам психокорекції, екстернали суб'єктивно більш орієнтовані на зовнішній контроль.

Опитувальник складається з 44 пунктів. Він містить пункти, які вимірюють екстернальність - інтернальність у міжособистісних та сімейних стосунках, а також пункти, які вимірюють РСК щодо хвороб і здоров'я.

За результатами проведеного психодіагностичного дослідження з використанням методики Н. Пезешкіана «Список макроподій» встановлено що: 67,44 % досліджуваних мали за минулі 5 років не одну негативно заряджену травматичну ситуацію, серед них: 20,68 % дві трамуючих події; 27,58 % до чотирьох трамуючих подій; 51,74 % більше 5 трамуючих подій.

Аналіз результатів використання в психодіагностичному дослідженні методики «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера, дає підстави стверджувати, що 34,89% досліджуваних мають високий рівень суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями (табл. 1). Такі люди вважають, що більшість важливих подій в їх житті було результатом їх власних дій, що вони можуть ними керувати і, отже, беруть на себе відповідальність за своє життя в цілому, а 41,46% досліджуваних мають низький рівень суб'єктивного контролю. Такі люди не бачать зв'язку між своїми діями і значущими подіями, які вони розглядають як результат випадку або дії інших людей.

За інтернальністю досягнень встановлено, що 74,41% досліджуваних мають високий рівень суб'єктивного контролю над емоційно позитивними подіями. Такі люди вважають, що всього найкращого в своєму житті вони домоглися самі, і що вони здатні з успіхом йти до наміченої мети в майбутньому; 11,64% досліджуваних мають низький показник, що свідчить

про те, що людина пов'язує свої успіхи, досягнення і радості із зовнішніми обставинами - везінням, щасливою долею або допомогою інших людей.

За інтертальністю невдач виявлено, що 58,14% мають високий показник по цій шкалі, що говорить про розвинене почуття суб'єктивного контролю по відношенню до негативних подій і ситуацій, що проявляється в схильності звинувачувати самого себе у різноманітних неприємностях і невдачах, у той час як 23,26% досліджуваних мають низький показник, що свідчить про те, що вони схильні приписувати відповідальність за подібні події іншим людям, або вважати їх результатами невезіння.

За інтернальність сімейних відносин встановлено, що 34,88% досліджуваних вважає себе відповідальним за події, що відбуваються в їх сімейному житті, а 39,53% вважають своїх партнерів причиною значущих ситуацій, що виникають в їх родин.

За інтернальність професійних відносин виявлено, що 67,44% досліджуваних вважає себе, свої дії важливим фактором організації власної виробничої діяльності, зокрема, в своєму просуванні по службі, а 11,63% мають схильність надавати більш важливе значення зовнішнім обставинам - керівництву, колегам по роботі, везінню, чи невдачі.

За інтернальність міжособистісних відносин встановлено, що 32,56% досліджуваних відчують себе здатними викликати повагу і симпатію інших людей, а 39,53% вказують на те, що суб'єкти не схильні брати на себе відповідальність за свої відносини з оточуючими.

За інтернальність відношення до здоров'я та хвороби виявлено, що 23,25% вважають себе багато в чому відповідальним за своє здоров'я й вважають, що одужання залежить переважно від власних дій, але 34,89% вважають здоров'я і хворобу результатом випадку і сподівається на те, що одужання прийде в результаті дій інших людей, перш за все лікарів.

Таблиця 1

Шкали інтернальності	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Загальна інтернальність	41,86%	23,25%	34,89%

Інтернальність досягнень	11,64%	13,95%	74,41%
Інтернальність невдач	23,26%	18,60%	58,14%
Інтернальність сімейних відносин	39,53%	25,58%	34,88%
Інтернальність професійних відносин	11,63%	20,93%	67,44%
Інтернальність міжособистісних відносин	39,53%	27,90%	32,56%
Інтернальність відношення до здоров'я	34,89%	41,86%	23,25%

Обговорення. В ході проведеного дослідження були отримані дані, які дають змогу говорити про те, що саме орієнтація учасників на майбутнє, поява в ньому нових орієнтирів та чітке визначення смислу життя можуть слугувати поштовхом для таких змін, які в аспекті пережитого мають назву посттравматичного стресового зростання.

Посттравматичне зростання – це переживання позитивних змін в результаті зіткнення з психологічною травмою (Магомед-Еминов, 2015).

Вважається, що існує три напрямки позитивних змін, які відбуваються в результаті переживання психологічної травми – це напрямки росту. Перший напрямок описує мобілізацію прихованих можливостей учасників, які змінюють самовідчуття і роблять людину більш стійкою перед лицем теперішніх та майбутніх можливих психотравм. Другий напрямок змін вказує на те, що психотравма зміцнює значущі взаємини.. Третій напрямок екзистенційний тому, що він зрушує зміни в життєвій філософії людини, її пріоритети щодо сьогодення, майбутнього тощо (Магомед-Еминов, 2015).

Найбільш конструктивна та бажана лінія розвитку у психологічному стані учасників, що пережили психологічну травму це: актуалізація потреби до позитивних змін в найближчому майбутньому, чітке планування на короткостроковий термін з врахуванням власних сил та можливостей.

При цьому хотілося б акцентувати увагу на тому, що посттравматичне зростання – це не повернення людини до колишнього рівня функціонування після травми. Це набуття особистістю нової якості, подолання шляху до самовдосконалення.

На основі результатів проведеного дослідження, було розроблено соціально–психологічний тренінг «Крізь випробування до зростання», який направлений на оптимізацію використання внутрішніх ресурсів учасників

для подолання ними пережитої психологічної травми та успішної особистісної, професійної реадаптації. Всі учасники були поділені на тренінгові групи по 14-15 чоловік.

Тематична програма тренінгу складається з трьох частин:

1. «Цінності особистості». Поставленою метою є визначення і аналіз життєвих цінностей і пріоритетів учасників, які аналізують їх на даний момент, бажані зміни. Опрацьовуються притаманні учасникам актуальні здібності, які потрібні їм для досягнення цілей.
2. «Сила Я». Поставленою метою є визначення реальних можливостей і тих засобів, яких не вистачає для досягнення бажаних цілей. У ході роботи учасники оцінюють свої сили, співвідносять свої можливості й бажання. Також опрацьовуються механізми цілепокладання і планування.
3. «Ресурси особистості». Поставленою метою є виявлення та актуалізація внутрішньої сили особистості, розвиток навичок конструктивного розв'язання складних ситуацій як у професіональній сфері, так і в особистому житті. Збагачення учасників досвідом подолання проблемних ситуацій, збереження впевненості у власних силах, усвідомлення важливих загальнолюдських цінностей і сенсу життя.

Перевірка ефективності розробленого тренінгу в методі позитивної психотерапії, в якості допомоги в подоланні наслідків психотравми, за результатами зіставлення даних з констатувального експерименту показала, що відбулася актуалізація потреби до позитивних змін в найближчому майбутньому, чітке планування своєї діяльності. Почала відзначатися найбільш конструктивна та бажана лінія розвитку у психологічному стані учасників.

Проведене повторне психодіагностичне дослідження, після проходження учасниками експериментальної групи соціально-психологічного тренінгу «Крізь випробування до зростання», дає підстави стверджувати, що зазнав змін низький рівень та став більшим високий й середній рівень суб'єктивного контролю обстежуваних осіб (табл. 2).

Таблиця 2.

Шкали інтернальності	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Загальна інтернальність	23,25%	41,86%	34,89%
Інтернальність досягнень	2,63%	11,87%	85,5%
Інтернальність невдач	10,6%	26, 22%	63,18%
Інтернальність сімейних відносин	2,01%	33,55%	64,44%
Інтернальність професійних відносин	11,55%	10,56%	77,89%
Інтернальність міжособистісних відносин	10,52%	30,95%	58,53%
Інтернальність відношення до здоров'я	4,89%	51,86%	43,25%

Результати вказують на те, що в учасників тренінгу змінилося ставлення по відношенню до негативних подій і ситуацій; збільшилося почуття відповідальності за події сімейного життя та стосунки з партнерами. Збільшились показники інтернальності професійних та міжособистісних відносин, що свідчить про переосмислення учасниками тренінгу свого внеску у взаємодію з оточуючими. Змінилося ставлення до стану здоров'я та хвороб, учасники почали розуміти відповідальність за своє самопочуття.

Отже, проведений тренінг з подолання наслідків психологічних травм засобами позитивної психотерапії успішно пройшов апробацію. Завдяки йому учасники переосмислили ті сфери життя, на які вони раніше майже не звертали уваги.

Висновки. Таким чином, метод позитивної психотерапії ефективний у виявленні психологічної травми, перетворенні її у досвід, відновленні втрачених мрій, знаходженні нових цінностей та орієнтирів, гармонізації життя після пережитого.

Позитивна психотерапія допомагає розкрити наявність і правильність застосування внутрішніх ресурсів, які у людини присутні з надлишком. Також цей метод в подальшому можна використовувати для самопомоги та самокорекції. Тому, застосування позитивної психотерапії у роботі з психотравмою є досить актуальним та ефективним.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кровяков В. М. Психотравматология. М. : Медицина, 2005. 350 с.

2. Литвиненко О. Д. Ритми у психіці індивіда. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2016. Т. 21. Вип. 1 (39). С. 180-189.
3. Магомед-Эминов М. Ш., Квасова О.Г., Савина О.О. Посттравматический рост как модель реагирования на геополитический кризис. *Современные исследования социальных проблем*. Красноярск : Научно-инновационный центр, 2015. №1(21). С. 7.
4. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту Веб-сайт *Івано-Франківськ* URL : <http://www.mvk.if.ua/cssm/29453> (дата звернення: 25.09. 2019).
5. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. М. : Институт позитивной психотерапии, 2006. 464 с.
6. Семенова Ю. С. Психотравма (психологическая травма): дискуссионные вопросы медицины и психологии. *Український науково-медичний молодіжний журнал*, 2011. №3. С. 50-56.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

7. Кровяков, В. М. (2005). *Психотравматология*. М.: Медицина.
8. Литвиненко, О. Д. (2016). Ритми у психіці індивіда. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. Т. 21, 1 (39), 180-189.
9. Магомед-Эминов, М. Ш. & Квасова, О. Г. & Савина, О.О. (2015). Посттравматический рост как модель реагирования на геополитический кризис. *Современные исследования социальных проблем*, 1(21). Красноярск: Научно-инновационный центр, 7.
10. *Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту*. (2019). Взято з <http://www.mvk.if.ua/cssm/29453>
11. Пезешкиан, Н. (2006). *Психосоматика и позитивная психотерапия*. М.: Институт позитивной психотерапии.

12. Семенова, Ю. С. (2011). Психотравма (психологическая травма): дискуссионные вопросы медицины и психологии. *Український науково-медичний молодіжний журнал*, 3. 50-56.