

УДК 159.9 : 616.8

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-7>

**Олена ГІРЧЕНКО**

Національний університет «Чернігівський колегіум ім.Т.Г.Шевченка»

<https://orcid.org/0000-0003-3908-3010>

e-mail: [bogoslavaska28@ukr.net](mailto:bogoslavaska28@ukr.net)

## **ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПСИХОТРАВМ ПРИ РІЗНИХ РЕАКЦІЯХ НА ВПЛИВ ПСИХОГЕННИХ ЧИННИКІВ**

*У статті розглянуто поняття психотравми, наведено теоретичний аналіз проблеми дослідження психотравм при різних реакціях на вплив психогенних факторів (чинників), досліджено психогенні фактори та їх вплив на психіку військовослужбовців.*

*Мета статті полягає у дослідженні закономірностей впливу психотравм при різних реакціях на психогенні фактори.*

*Важливість психологічного вивчення феномену «психотравма», її психологічний зміст та структура, значення у змінах стану психічного та фізичного здоров'я людини, постійно відзначається вченими з різних галузей психологічної науки (загальна психологія, медична психологія, психофізіологія, інженерна психологія, практична психологія, спортивна психологія та ін.), вченими граничних та дружніх галузей знань (медицина, валеологія, педагогіка, фізкультура та дисплт та ін.). У вітчизняній психології вивчення проблеми «психотравми» досить рідкісні та мають розсіяний та фрагментарний характер. Здебільшого, це пов'язано з відомими соціальними причинами – умовами, які відображають сприйняття людиною навколишньої реальності як загрозової та нестійкої.*

*Детально розглянувши сучасний стан вивчення феномену «психотравма», його психологічний зміст, можна дійти висновку, що сьогоdnішній стан суспільства характеризується посиленням дії факторів, які сприяють психічній травматизації особистості. І зниження якості життя людини. До таких чинників належать: відносно нестабільна політична ситуація в країні та світі, соціально-економічна невизначеність і тривога, екстремальні життєві події (пандемія, війна, міграція).*

*На нашу думку, психологічна травма або психотравма – це пошкодження від впливу на психіку людини негативних факторів, які можуть сприяти розвитку психічних захворювань. Часто наявність психологічної травми може призвести до того, що людині знадобиться лікування посттравматичного стресового розладу. Психотравма може бути пов'язана з фізичною травмою, що загрожує життю людини або порушує почуття безпеки, що супроводжується сильним емоційним потрясінням.*

*Ключові слова: психіка, психотравма, психогенії, психогенні фактори, психотравмуючі події, екзистенціальна травма, стресостійкість, копінг-ресурси.*

**Olena GIRCHENKO**

T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»

## **PREVENTION OF PSYCHOTRAUMA IN DIFFERENT REACTIONS TO THE INFLUENCE OF PSYCHOGENIC FACTORS (FACTORS)**

*The article examines the concept of psychotrauma, provides a theoretical analysis of the problem of researching psychotraumata in various reactions to the influence of psychogenic factors (factors), examines psychogenic factors and their influence on the psyche of military personnel.*

*The purpose of the article is identification of regularities in the influence of psychotraumata in various reactions to the influence of psychogenic factors.*

*The importance of the psychological study of the phenomenon of "psychotrauma", its psychological meaning and structure, its significance in changes in the state of mental and physical health of a person, is constantly noted by scientists from various branches of psychological science (general psychology, medical psychology, psychophysiology, engineering psychology, practical psychology, sports psychology, etc.), scientists of marginal and friendly fields of knowledge (medicine, valeology, pedagogy, physical education and debate, etc.). In domestic psychology, the study of the problem of "psychotrauma" is quite rare and has a scattered and fragmentary character. For the most part, this is due to known social reasons – conditions that reflect a person's perception of the surrounding reality as threatening and unstable.*

*Having examined in detail the current state of the study of the phenomenon «psychotrauma», its psychological content, we can come to the conclusion that today the state of society is characterized by an increased effect of factors that contribute to the mental traumatization of the individual and the reduction of the quality of life of a person. Such factors include: a relatively unstable political situation in the country and in the world, socio-economic uncertainty and anxiety, extreme life events (pandemic, war, migration).*

*In our opinion, psychological trauma or psychotrauma is damage from the impact of negative factors on a person's psyche, which can contribute to the development of mental illnesses. Often, the presence of psychological trauma can lead to a person needing treatment for PTSD. Psychotrauma can be associated with physical trauma that threatens a person's life or violates the sense of security, which is accompanied by a strong emotional shock.*

*Key words: psyche, psychotrauma, psychogenies, psychogenic factors, psychotraumatic events, existential trauma, stress resistance, coping resources.*

### **Постановка проблеми у загальному вигляді**

**та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

На сьогодні в усьому світі спостерігаємо збільшення надзвичайних ситуацій – військові дії, природні катаклізми, тероризм, соціальне насилля та інші, які призводять як до фізичної, так і психічної травматизації населення. Ми опинилися в ситуації, коли потреба наукового вивчення психотравм очевидна та важлива як для розуміння

динаміки процесів, що відбуваються в психіці травмованої людини, так і пошуку оптимальних шляхів і засобів її психокорекції.

Найбільш актуальна проблематика дослідження психотравм в Україні пов'язана з військовими діями, які тривають на нашій території, і травмами (втратами), які переживають як безпосередні учасники бойових дій, так і постраждале мирне населення та вимушені переселенці. Для того, щоб надати ефективну психологічну допомогу травмованій особистості, треба зрозуміти, які саме чинники найбільше впливають на її психотравматизацію, зокрема в дорослому віці.

Роль психології в підготовці військовослужбовців до діяльності в особливих умовах, професійного виконання завдань за призначенням, в проведенні ефективного професійно - психологічного відбору, а також вивчення негативних психологічних наслідків перебування в зоні бойових дій, удосконаленні медико-психологічної допомоги, визначило наш інтерес до вказаної теми дослідження.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

*Проблемі психотравм присвячені роботи різних зарубіжних та вітчизняних психологів. Емпіричні дослідження даного феномену беруть початок із психоаналітичних розвідок (З. Фрейд, А. Фрейд, К. Юнг, Р.Д. Лейнг, Ф. Рупперт, Х. Хартман, Б.-Д. Фурст та ін.). На даний час багатьма науковцями психотравма розглядається як основа прояву травматичних неврозів та посттравматичного стресового розладу (А. Аллен, С. Блум, К. Флейк-Хопсон, В. Фруе, К. Хорні, М. Магомед-Емінов, О. Лазебна, Л. Бурбо, О. Кернберг, О. Ранк, М. Решетников, Н. Тарабріна, Н. Осухова, Т. Яценко, В. Романовський тощо).*

*На території нашої держави, внаслідок збройного конфлікту на Сході у 2014 році, та повномасштабного вторгнення Росії у 2022 році, проблема психологічної травматизації та її наслідків набула значної актуальності. В цьому напрямку працюють О. Кокун., В. Осьодло, О. Хмільяр, Н. Агаєв, В. Стасюк, О. Тімченко, Ю. Широбоков, О. Сиропятов і ін.*

Аналіз публікацій показує, що психологічна травма не менш небезпечна для людини і може вплинути на її здоров'я набагато сильніше і глибше, ніж будь-яке інше захворювання. Але при цьому існує ряд суперечностей, які склалися в даній області. До цього часу у науковій літературі не існує єдиної думки з даної проблеми. Дослідники різних психологічних шкіл розглядають поняття «психотравма» по-різному. Дехто розмежовує поняття «психічна травма» і «психологічна травма», інші, навпаки, об'єднують ці поняття.

### Виклад основного матеріалу

Сьогодення нашого життя сповнене значним впливом факторів, які призводять до психічної травматизації особистості і зниження якості життя людини в цілому. Мається на увазі: відносно нестабільна політична ситуація в країні і в світі, соціально-економічна невизначеність і тривога, екстремальні життєві події (пандемія, війна, міграція). Зазначені аспекти обґрунтовують зростаючу потребу в удосконаленні теоретичних поглядів на природу психотравми, а також специфіки психотерапевтичної роботи і профілактики психотравматизації з особами, що опинилися у важкій життєвій ситуації.

Наукове дослідження психічної травми почалося з другої половини XIX століття. Актуальність вивчення даного феномена визначалася не тільки аспектами історичного і соціокультурного розвитку суспільства, а й процесом становлення психологічної науки, а також зародженням психотерапевтичної практики.

Історичні події початку XX століття, а саме суперництво і військова конфронтація в геополітичному просторі, породили підвищене почуття безпорадності, занепокоєння, страху і тривоги у внутрішньому світі особистості. В даному соціальному контексті розвиваються і науково обґрунтовуються уявлення про психічну травму, досліджуються причинно-наслідкові зв'язки виникнення хвороби, викликаного психічною травматизацією.

Німецький лікар та психіатр Альберт Ойленбург у 1878 році поняття «психічної травми» ввів у практику психіатрії та вперше використав у монографії «Physiology and pathology of the sympathetic system of nerves» (1879). Натомість, одна з перших теорій травматичного неврозу належить Герману Оппенгейму (1858-1919), який вперше сформулював його у 1980-х році. Саме на основі проведених спостережень у 1883-1888 роках невролог помітив, що люди страждали від нервової і психічної симптоматики внаслідок пережитих нещасних випадків. Оппенгейм у 1889 році видав монографію про травматичний невроз. Матеріали даної роботи були включені до підручника нервових захворювань [11, с. 82 – 86]. Деяко пізніше теорію психотравми розвивав відомий невролог і психіатр Жан-Мартен Шарко. Результати своїх досліджень у 1885 році відобразив у збірнику «Клінічні лекції нервових хвороб»

В кінці XIX століття в Європі теоретично обґрунтовано декілька моделей уявлень про психотравму та її роль. Перша модель була пов'язана з вивченням феномену істерії, розумінням істеричного неврозу та висвітлювалась в працях З. Фрейда і Ж. Брейера Відповідно

до вчень З. Фрейда, психологічна травма не завжди є негативним переживанням і болючим спогадом, а скоріше стає «збудником» невротичної симптоматики.

Друга модель була представлена роботами французького психіатра П. Жане, який вивчав невротичні симптоми істерії, що виникають внаслідок диссоціативної функції психіки як реакції на травму. Доречно зазначити, що внесок двох великих практиків у розвиток ідей психічної травми характеризується деякою розбіжністю їх поглядів, які торкаються теоретичних, клінічних, терапевтичних та методичних аспектів. Так, між мислителями не один раз виникали розбіжності з приводу розуміння природи психотравми, її ролі та функцій в роботі психіки, а також терапевтичних методів роботи з даною проблемою. Якщо в теорії З. Фрейда у роботі з психотравмою акцент робиться на афекті і його реагуванні, то у П. Жане – на психології поведінки, діях і їх успішному виконанні.

Таким чином, наукове дослідження проблематики психотравми розпочалося з другої половини XIX ст. і збіглося з формуванням наукової психології і народженням психотерапії. Уявлення про травму вивчали з різних аспектів у психоаналітичній теорії травми, у теорії травматичного неврозу і травматичного самонавіювання та введення до наукового обігу категорії сенсу в розумінні травми (З. Фрейд, К. Хорні, К. Юнг) [3, с. 378 – 390].

Вітчизняні дослідники в своїх працях звертали увагу на складні соціальні ситуації, які пов'язані з соціальними явищами та процесами, що відбуваються в суспільстві, зокрема, ситуації та обставини подолання життєвої кризи в умовах травматизації і соціально психологічної адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту (В. Васютинський, Л. Коробка, С. Кравчук, Т. Титаренко), соціально-психологічну адаптацію вимушених мігрантів (М. Слюсаревський, О. Блінова) та ін.

Сучасні українські науковці розглядають вивчення травми в контексті індивідуальної та групової роботи зі спільнотами, які переживають воєнні конфлікти, вимушено переселені з небезпечних для життя територій (З. Кісарчук, Г. Лазос, Л. Литвиненко, О. Літвінова, Я. Омельченко), також до уваги беруть проблеми горя та подолання травми в людей, родичі яких зникли в результаті воєнного конфлікту і загострення політичної ситуації (В. Кердивар, С. Кравчук). Багато науковців піднімають питання щодо розгляду травми, як наслідок зниження адаптаційного потенціалу першокурсників до нової дидактичної ситуації, що відрізняється від шкільної формами та методами організації навчального процесу та до засвоєння нових

соціальних норм, встановленні та підтриманні студентом певного соціального статусу в новому колективі [8, С. 8-15], а також негативні переживання майбутніх соціальних педагогів під час засвоєння та подальшого використання новітніх комп'ютерних технологій у професійній діяльності, які потребують витримки та емоційної рівноваженості, задля подолання негативних психічних станів таких як: депресія, фрустрація, стрес, агресія тощо [2, 269 с.].

Простежуємо наукові тенденції до розгляду надання психологічної допомоги людям із психосоматичними розладами, виникнення і розвиток якого здебільшого пов'язаний із психогенними чинниками, переживанням стресу, гострої або хронічної психологічної травми, специфічними особливостями емоційного реагування особистості на ситуації та події (Н. Гавриленко, Л. Колесніченко, С. Ставицька, Г. Ставицький, Н. Улько) та ін. [4, С. 165-167].

На нашу думку, в даний момент існує необхідність розробки комплексної моделі впливу психотравмуючих подій на розвиток особистості, в залежності від віку їх переживання, виду психотравмуючої події, ступеня травматичного впливу і індивідуально-психологічних особливостей. Для цього потрібне глибоке вивчення проблеми психотравми. Розглянемо деякі визначення даного поняття.

Психологічна травма – на думку О. Литвиненко – «це шкода, нанесена психічному здоров'ю людини внаслідок інтенсивного впливу несприятливих середовищних чинників або гостроемоційних стресових впливів інших людей на її психіку» [7, с. 180-186].

Н. Гоцуляк, зауважує, що психотравма – це життєва подія або ситуація, яка впливає на значущі сторони існування людини і призводить до глибокого психологічного переживання [3, с. 378 – 390].

О. Турніна вважає, що психологічна травма, як правило, виникає через відсутність індивідуальних ресурсів, необхідних для подолання травмуючої події [12, с. 86 – 92].

Про психологічну травматизацію доцільно говорити тоді, коли наслідком травматичної стресової події стають порушення у психічній сфері людини аналогічно до порушень у соматичних процесах. Психотравма – не зовнішня подія, а її психічна репрезентація. Однак, в разі наявності тих чи інших подій, які можуть виявитися травмуючими для більшості людей, не можна сказати про те, що особистість обов'язково отримає психологічну травму.

Н. Улько, зазначає, що «емоційна травма може виникати внаслідок не лише таких загальних випадків, як війни чи природних катастроф, автокатастрофи, а й унаслідок розриву стосунків, глибокого розчарування, втрати свого ідеального образу, виявлення небезпечної

для життя хвороби, знецінення чи осоромлення особистості або інших схожих ситуацій» [13, с. 92 – 96].

Б. Лазоренко доводить, що при засвоєні психотравми як ресурсу соціально-психологічної реабілітації проблемної молоді суб'єктно-вчинковий підхід формує ставлення особистості до себе як до суб'єкта власного життя, спонукає її свідомо і відповідально сприйняти психотравму як актуалізатора поза особистих та позасвідомих життєвих ресурсів [6, с. 89 – 94].

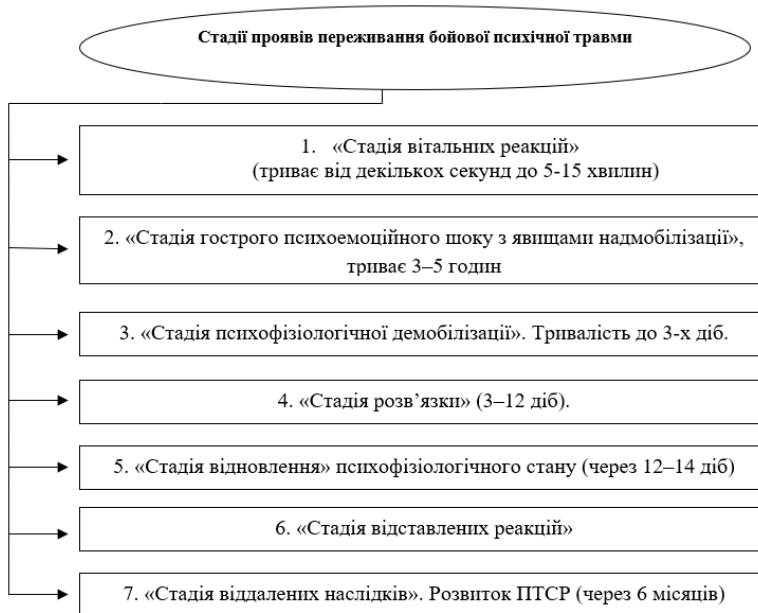
К. Краченко, О. Тімченко, Ю. Широбоков відкривають нову сторінку у вітчизняних наукових психологічних дослідженнях проблеми бойового стресу. Так під бойовим стресом розуміють переживання, які виникають у військовослужбовця при опосередкованому, чи безпосередньому впливі на нього стрес-факторів бойової діяльності та проявляються у вигляді емоційних, інтелектуальних, фізичних та поведінкових реакцій [5, с. 134 – 140].

З огляду на проведений теоретичний аналіз, ми бачимо, що дослідники по-різному розкривають поняття «психотравма». Ми вже зазначали, що виділяють «психічну» і «психологічну» травми. Л. Царенко вважає, що за умови психічної травми спостерігаються помітні порушення нормального функціонування психіки. А якщо це травма психологічна, то таких порушень не буде, проте суттєво змінюються базові переконання і цінності людини. У випадку психічної травми події загрожують життю людини, а у випадку психологічної – події є загрозливими для особистості (чи такі, що інтерпретуються як загрозливі): втрата домівки, роботи, місця проживання, свободи (наприклад, у випадку ув'язнення); подружня зрада, приниження людської гідності (цькування в школі чи психологічне насильство в сім'ї) тощо. Такі події змінюють усталений спосіб життя та особистісну цілісність людини. Результатом пережитої психологічної травми може бути дистрес (виснаження), важкий емоційний стрес або криза. За цих умов зміни психічного стану суттєво відрізняються від змін у випадку психічної травми» [14, с. 158 – 167].

Психотравма завжди з'являється в результаті негативного зовнішнього впливу. Вона може бути пов'язана як з реальною загрозою життю людини, так і з деякими несприятливими обставинами. До таких можна віднести: теракти, катастрофи, звалтування, тобто ті, які деструктивно впливають на життя і здоров'я людини та можуть призвести до психічних захворювань. Важливо відзначити, що психотравма – це можлива причина розладу, а не саме захворювання.

Н. Агаєв, при вивчені в умовах бойової обстановки стадії проявів переживання бойової психічної травми, виокремив їхні ознаки

та часові характеристики (рис. 1) [1, с. 46-53].



**Рис. 1. Стадії проявів переживання бойової психічної травми**

На підставі проведеного теоретичного аналізу можна виділити наступні симптоми прояву психотравми:

- наявність події, яка оцінюється як сильний удар;
- нав'язливість спогадів (уявне згадування подій, що лежать в основі травми);
- залученість (людина не розділяє себе і ситуацію, яка стала причиною виникнення психотравми);
- постійне відчуття душевного і фізичного дискомфорту, внутрішньої спустошеності і пригніченості, образи, розгубленості;
- апатія, важкий стан приреченості і безвиході, від якого неможливо позбутися;
- схильність реалізовувати життєві сценарії, спрямовані на саморуйнування.

Доречно зазначити, що виділені симптоми є досить умовними, адже кожна людина по-різному переживає події в залежності від індивідуально-психологічних особливостей. З нашої точки зору, психологічні травми можуть призводити до виникнення



психосоматичних захворювань, неврозів, а також до емоційних реакцій на події, які повертають людину до травми. Іноді вплив психотравми здійснюється на мозок, внаслідок чого люди втрачають здатність адаптуватися до стресу і розвивають підвищену тривожність. На особистому рівні можуть з'являтися як тимчасові відчуття дискомфорту, так і стійкі стани, які послаблюють імунітет, працездатність і адаптивні здібності мислення.

До цього часу залишаються недостатньо вивченими особливості психічного здоров'я саме учасників бойових дій. А. Романишин, зазначає, що функціональний стан військовослужбовця показує, наскільки він готовий до виконання тієї чи іншої діяльності, чи достатньо для цього резервів організму і наскільки вони надійні. Функціональні стани військовослужбовців в бойовій обстановці різноманітні настільки ж, наскільки сама бойова обстановка, які вирішуються завдання, тривалість і характер бойових завдань, рівень професійної підготовленості людей, сила опору противника, тощо. В цілому, функціональні (бойові) стани – це такі психічні та фізичні стани, які дозволяють виконувати певний обсяг бойових завдань і при цьому зберігати бойові можливості якомога довше. [10, с. 65 – 72].

«Напружені бойові дії, реальна загроза для життя, інформаційна невизначеність, втрата бойових побратимів у ряді випадків супроводжуються психогенними травмуючими ситуаціями, що є небезпечними для життя або надзвичайно значущими для особистості обставинами її функціонування, тому їх наслідками нерідко є психічні та психосоматичні розлади. Вони значною мірою зумовлені так званим бойовим стресом, або як ми уже звикли чути посттравматичним стресовим розладом» – вважає О. Рибчук [9, с. 118 – 123]. Світова статистика наочно свідчить про зростання актуальності проблеми психогенних втрат у процесі бойових операцій, локальних війн і збройних конфліктів, а також операцій з підтримки миру та безпеки.

Дослідники виділили групи прояву психічних розладів, пов'язаних з виконанням бойових завдань.

1. Психогенії, що виникають в результаті психотравми за відносно короткий період часу (майже в момент травматичної ситуації). Це може призвести до психологічного впливу, при якому військовослужбовець опиняється у стані ступору і випадає з процесу виконання бойових завдань. Зовнішні симптоми психічних розладів, отримані безпосередньо під час виконання бойових завдань або під час тривалого перебування в екстремальних умовах, різноманітні. Військовослужбовець, який отримав психотравму, може впасти в повну

загальмованість і погано реагувати на навколишнє середовище. Однак можлива і зворотна ситуація: прояв високої рухової активності, метання, тощо. Нервовий шок, який переживає військовослужбовець, настільки сильний, що він тимчасово втрачає здатність критично оцінювати події, тверезо мислити. Згодом психологічна травма може проявитися на соматичному рівні (нездужання, головні болі, розлад шлунка тощо).

2. До другої групи відносяться психогенії, які розвиваються порівняно тривалий час під впливом слабких, але стійких травмуючих факторів. Нагромадження розумового стресу відбувається поступово, іноді військовослужбовець цього не помічає. У цьому випадку вживається термін «бойове виснаження», що означає психічні розлади, які викликані тривалим перебуванням людини в екстремальних умовах праці.

Поведінка військовослужбовця, у якого розвинувся такий психогенний розлад, коливається в широких межах. Він може бути закритим, і грубим з товаришами. Часті випадки, коли військовослужбовці починають кричати, сперечатися і демонструвати ознаки агресії без достатніх причин. Таке спілкування поступово стає нормою. Раптові спалахи гніву, агресії можуть супроводжуватися соматичними реакціями (головний біль, запаморочення, нудота тощо), високою руховою активністю, за якою швидко настає виснаження та апатія. Іноді психічні розлади другої групи проявляються трохи інакше. Навіть ті військовослужбовці, які мають великий бойовий досвід, можуть раптово відчувати сильні напади страху виконуючи нове бойове завдання, стаючи занадто обережними і схильними до «ритуальної» поведінки.

3. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) можна виділити в окрему групу.

### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Таким чином, на сьогодні, досвід бойових дій та території України показує, що напруженість, брак часу на відпочинок, погане харчування та матеріально технічне забезпечення, відокремлення від сім'ї – сильні фактори, які, накопичуючись, викликають негативні психічні зміни: невротичні реакції, агресію, апатію, суїцидальні думки. Необхідно запобігати таким змінам, їх нехтування може призвести до незворотних наслідків, викликати серйозні захворювання. Рівень морального і психологічного стану військовослужбовців багато в чому визначає їх готовність до ведення бойових дій, здатність виконати

поставлені завдання і досягти перемоги над супротивником. Психічні стани військовослужбовців передають особливості психічної діяльності людини в умовах конкретної ситуації в певний часовий проміжок. Вони сильно впливають на військовослужбовців у бойовій ситуації і як наслідок на результат виконання бойового завдання.

Отже, вважаємо, що особливу значущість наслідки бойового стресу набувають в практичній діяльності психологів. Необхідні знання посттравматичних стресових розладів дозволять проводити своєчасні психопрофілактичні заходи і зберегти психічне здоров'я значної частини військовослужбовців, які пройшли через випробування екстремальних ситуацій воєнного часу. Як свідчить практика, всі люди які брали участь у військових діях, потребують активної психотерапевтичної допомоги, навіть якщо вони не пред'являють скарг на свій стан. Сучасна війна не просто висуває суворі вимоги щодо фізичних і духовних сил людей, але й є процесом довготривалої психотравматизації військовослужбовців. У ній виграє та з протигорчих сторін, яка краще підготує особовий склад не лише у бойовому плані, але й в психологічному, правильно розрахує та спрогнозує динамічні зміни психіки військовослужбовців, визначить необхідні сили і засоби для швидкої реабілітації втрачених психологічних властивостей, у мінімальні терміни відновить психологічний ресурс особового складу. В цьому контексті завжди слід пам'ятати відому істину про те, що боєздатність частин і підрозділів на 65% обумовлена функціональним станом організму військовослужбовця й лише на 35% залежить від технічних засобів, необхідних для виконання завдань в умовах їхнього бойового застосування.

### Література

1. Агаєв Н.А. Характерні ознаки основних негативних психічних станів військовослужбовців під час ведення бойових дій. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія*. Київ, 2016. Вип. 4. С. 46-53.
2. Алексеева Г.М. Формування готовності майбутніх соціальних педагогів до застосування комп'ютерних технологій у професійній діяльності: монографія. Донецьк: ЛОНДОН-XXI, 2014. 269 с.
3. Гоцуляк Н. Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. *Психологічні науки*. Х., 2015. Вип. № 1 (74). С. 378 – 390.
4. Колесніченко Л. А. Особливості надання психологічної допомоги особам з психосоматичними розладами. Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи: матеріали доповідей учасників II Всеукраїнського Конгресу із соціальної психології. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2019 р. С. 165 – 167.
5. Краченко К. О., Тімченко О. В., Ширококов Ю.М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції: монографія. Харків: Вид-во НУЦЗУ, 2017. С. 134 – 140.
6. Лазоренко Б. П. Психотравма як ресурс соціально-психологічної реабілітації проблемної молоді, яка переживає наслідки повоєнної психотравматизації. *Актуальні*

проблеми соціології, психології, педагогіки. Київ, 2015. Вип. №4 (29). С. 89 – 94.

7. Литвиненко О. Д. Проблема психотравми у психологічній науці: основні погляди та підходи. *Психологія. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова*. Одеса, 2016. Т. 21. Вип. 1 (39). С. 180 – 186.

8. Несторенко Т.П. «Економіка суперзірок»: можливості та загрози для сфери освіти. *Український журнал прикладної економіки*. Тернопільський національний педагогічний Університет, 2020. Том 5. Вип. № 2. С. 8-15.

9. Рибчук О. Психогенні розлади військовослужбовців: історія та сучасність. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. Київ, 2019. Вип. № 1 (51). С. 118 – 123.

10. Романишин А. М., Бойко О. В., Гузенко І. М. Первинна психологічна допомога і реабілітація в бойових умовах: Навчально-методичний посібник. Львів: АСВ, 2014. С. 65 – 72.

11. Стеблюк В.В. Травма та травматерапія: історія та сьогодення. *Український вісник психоневрології*. К., 2018. Т. 26. Вип. 4. С. 82 – 86.

12. Турніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП «Вид. Дім «Персонал», 2017. С. 86 – 91.

13. Улько Н. М. Чинники виникнення психотравми в дорослому віці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, 2020. Вип. № 10. С. 92 – 96.

14. Царенко Л. Г. Особливості переживання психотравми під час воєнного конфлікту. *Психологія: теорія і практика*. Вип. № 1 (3). Київ, 2019. С. 158 – 167.

## References

1. Agaev, N. (2016), Characteristic signs of the main negative mental states of servicemen during hostilities, *Scientific notes of the National University "Ostroh Academy", Series: Psychology*, Kyiv.

2. Alekseeva, G. (2014), Formation of readiness of future social pedagogues to use computer technologies in professional activities: monograph. Donetsk: LONDON-XXI.

3. Hotsulyak, N. (2015), Psychological trauma: analysis and ways to overcome it, *Psychological sciences*, Kharkiv.

4. Kolesnichenko, L. (2019), Peculiarities of providing psychological assistance to persons with psychosomatic disorders, Social psychology today: achievements and prospects: materials of the reports of the participants of the II All-Ukrainian Congress on Social Psychology, Institute of Social and Political Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine, Kyiv.

5. Krachenko, K., Timchenko, O., Shirobokov, Yu. (2017), Socio-psychological determinants of the occurrence of combat stress in military personnel - participants in an anti-terrorist operation: monograph, Kharkiv.

6. Lazorenko, B. (2015), Psychotrauma as a resource for social and psychological rehabilitation of problem youth experiencing the consequences of post-war psychotraumatization, *Actual problems of sociology, psychology, pedagogy*, Kyiv.

7. Lytvynenko, O. (2016), The problem of psychotrauma in psychological science: basic views and approaches, *Psychology, Bulletin of ONU named after I. I. Mechnikova*, Odessa.

8. Nestorenko T. (2020), "Superstar economy": opportunities and threats for the field of education. *Ukrainian Journal of Applied Economics*. Ternopil National Pedagogical University.

9. Rybchuk, O. (2019), Psychogenic disorders of military personnel: history and modernity, *Bulletin of the National Defense University of Ukraine, A question of psychology*, Kyiv.

10. Romanyshin, A., Boyko, O., Guzenko, I. (2014), Primary psychological care and rehabilitation in combat conditions: Educational and methodological manual, Lviv.

11. Stebluk, V. (2018), Trauma and trauma therapy: history and present, *Ukrainian Herald of Psychoneurology*, Kyiv.

12. Turinina, O. (2017), Psychology of traumatic situations: teaching. manual for students higher education closing, Kyiv.

13. Ulko, N. (2020), Factors of psychotrauma in adulthood. *Scientific notes of the National University "Ostroh Academy", Series "Psychology": a scientific journal*, Ostrog.

14. Tsarenko, L. (2019), Peculiarities of experiencing psychotrauma during the military conflict, *Psychology: theory and practice*, Kyiv.