

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

КУРСОВА РОБОТА

з дисципліни Теоретико-методологічні проблеми психології

на тему: Психологічні засоби подолання негативних наслідків пережитих
травмуючих ситуацій

Студента: Загорська Юлія Анатоліївна
Курсу: 2._ групи: ВШБчн-12-25-М1ПБ(2,0з)
спеціальності: 053«Психологія»

Керівник: Литвинова І.Л., PhD, доцент

Оцінка:

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ ECTS__

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) (прізвище та ініціали)

Київ. 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ ТА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ	6
1.1 Поняття травмуючої ситуації та психічної травми у психології	6
1.2 Негативні психологічні наслідки пережитих травмуючих ситуацій	9
1.3 Роль психологічних ресурсів особистості у подоланні травматичного досвіду	12
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ ТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ	14
2.1 Психотерапевтичні підходи до подолання наслідків психотравми	14
2.2 Емпіричне дослідження особливостей подолання психотравмуючих ситуацій	20
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБАМ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМУЮЧІ СИТУАЦІЇ	27
3.1. Основні принципи психологічної допомоги при психотравмі	27
3.2 Рекомендації психологу щодо роботи з особами, які пережили травмуючі ситуації	30
ВИСНОВКИ	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	35
ДОДАТКИ	37

ВСТУП

У сучасних умовах зростає кількість людей, які стикаються з травмуючими життєвими подіями, що мають значний вплив на їхній психологічний стан, емоційне благополуччя та якість життя загалом. Травмуючі ситуації можуть виникати внаслідок воєнних дій, втрати близьких, насильства, катастроф, вимушеного переселення, серйозних захворювань або інших кризових подій. Переживання таких ситуацій нерідко призводить до формування негативних психологічних наслідків, зокрема підвищеної тривожності, депресивних станів, емоційного виснаження, порушень адаптації та посттравматичних реакцій.

Особливої актуальності проблема подолання наслідків психотравми набуває в умовах сучасних соціальних викликів, коли значна частина населення переживає тривалий стрес та невизначеність. У таких обставинах зростає потреба у професійній психологічній допомозі, спрямованій не лише на зменшення симптомів дистресу, а й на відновлення внутрішніх ресурсів особистості, формування психологічної стійкості та здатності до подальшого розвитку. Саме тому вивчення психологічних засобів подолання негативних наслідків травмуючих ситуацій є важливим науковим і практичним завданням сучасної психології.

У наукових дослідженнях проблема психотравми розглядається в межах різних психологічних підходів, зокрема психодинамічного, когнітивно-поведінкового, гуманістичного та ресурсного. Кожен із них пропонує власне бачення механізмів формування травматичного досвіду та шляхів його подолання. Водночас у сучасній психології дедалі більшого значення набуває інтегративний підхід, який поєднує різні методи психологічної допомоги з урахуванням індивідуальних особливостей особистості та контексту її життєвої ситуації.

Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених проблемі психотравми, питання ефективного використання психологічних засобів подолання її негативних наслідків залишається актуальним. Це зумовлює необхідність систематизації теоретичних підходів та узагальнення практичних рекомендацій щодо психологічної допомоги особам, які пережили травмуючі ситуації.

Об'єкт дослідження — психологічний стан особистості, яка пережила травмуючі життєві ситуації.

Предмет дослідження — психологічні засоби подолання негативних наслідків пережитих травмуючих ситуацій.

Мета дослідження — теоретично проаналізувати та узагальнити психологічні засоби подолання негативних наслідків травмуючих ситуацій і визначити їх значення для надання психологічної допомоги особистості.

Для досягнення поставленої мети у роботі передбачено розв'язання таких завдань:

- проаналізувати поняття травмуючої ситуації та психотравми у психологічній науці;
- охарактеризувати основні види травмуючих ситуацій та їх психологічні наслідки;
- розглянути особливості посттравматичних реакцій особистості;
- проаналізувати основні психологічні засоби та підходи до подолання наслідків психотравми;
- визначити практичні рекомендації щодо психологічної допомоги особам, які пережили травмуючі ситуації.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми психотравми та психологічної допомоги.

Наукова новизна дослідження полягає в узагальненні сучасних психологічних підходів до подолання негативних наслідків травмуючих

ситуацій та систематизації психологічних засобів допомоги з урахуванням актуальних соціальних умов.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання отриманих узагальнень і рекомендацій у практичній діяльності психологів, а також у навчальному процесі під час підготовки фахівців психологічного профілю.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ ТА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ

1.1 Поняття травмуючої ситуації та психічної травми у психології

У психологічній науці поняття травмуючої ситуації пов'язується з такими життєвими подіями, які перевищують адаптаційні можливості особистості та порушують її психічну рівновагу. На відміну від звичайних стресових факторів, травмуючі ситуації характеризуються високою інтенсивністю емоційного впливу, раптовістю або тривалістю дії, а також відчуттям загрози для життя, здоров'я або психологічної цілісності людини. Саме ці особливості зумовлюють глибокий та тривалий вплив травматичного досвіду на психіку особистості.

У наукових підходах до визначення травмуючої ситуації акцент робиться на суб'єктивному характері її сприйняття. Подія стає травмуючою не лише через об'єктивні обставини, але й через те, як вона переживається конкретною людиною. Одна й та сама ситуація може мати різний психологічний вплив залежно від індивідуальних особливостей особистості, попереднього життєвого досвіду, рівня психологічної стійкості та наявності соціальної підтримки. Таким чином, ключовим чинником формування психотравми є не лише сама подія, а й внутрішні ресурси людини та її здатність до подолання складних життєвих обставин.

Психічна травма розглядається як наслідок переживання травмуючої ситуації, що призводить до порушення цілісності психічного функціонування особистості. Вона може проявлятися у вигляді емоційної дезорганізації, стійких негативних переживань, порушення образу «Я» та змін у системі життєвих цінностей. Психотравматичний досвід часто супроводжується відчуттям безпорадності, втрати контролю над подіями та неможливості впливати на власне життя, що значно ускладнює процес адаптації.

Важливим аспектом у розумінні психічної травми є її відмінність від стресу та кризового стану. Стрес, як правило, є короткочасною реакцією організму на складні обставини та може мати мобілізуючий характер. Кризовий стан пов'язаний із різкими змінами життєвих умов, однак за наявності підтримки та ефективних копінг-стратегій особистість здатна відновити психологічну рівновагу. Натомість психічна травма характеризується більш глибокими та тривалими порушеннями, які можуть зберігатися протягом тривалого часу та впливати на всі сфери життя людини.

У межах різних психологічних підходів поняття психічної травми інтерпретується по-різному. У психодинамічному підході травма розглядається як досвід, що не був належним чином інтегрований у психічну структуру особистості та зберігається у несвідомому у вигляді емоційних слідів. Когнітивно-поведінковий підхід акцентує увагу на порушенні когнітивних схем, негативних переконаннях та неадаптивних поведінкових реакціях, що виникають унаслідок травматичного досвіду. Гуманістичний підхід розглядає психічну травму як фактор, що перешкоджає особистісному зростанню та самореалізації, водночас визнаючи потенціал людини до відновлення та розвитку.

Таким чином, травмуюча ситуація та психічна травма є складними психологічними феноменами, які потребують комплексного аналізу з урахуванням як об'єктивних характеристик події, так і суб'єктивного переживання особистості. Розуміння сутності психотравми створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу негативних психологічних наслідків травматичного досвіду та визначення ефективних засобів їх подолання. Травмуючі ситуації можуть мати різне походження, тривалість та інтенсивність впливу на психіку особистості, що зумовлює різноманіття їх психологічних наслідків. У науковій психології існують різні підходи до класифікації травмуючих ситуацій, однак більшість дослідників погоджуються з тим, що

визначальним чинником є не лише об'єктивний характер події, але й суб'єктивне переживання людиною травматичного досвіду.

Одним із поширених критеріїв класифікації травмуючих ситуацій є тривалість їх впливу. За цим критерієм виділяють одноразові та пролонговані травмуючі події. Одноразові травмуючі ситуації характеризуються раптовістю та високою інтенсивністю емоційного впливу. До них належать дорожньо-транспортні пригоди, стихійні лиха, раптові втрати близьких, акти насильства або загроза життю. Такі події можуть спричиняти гострі психотравматичні реакції, що проявляються у вигляді страху, дезорієнтації, відчуття нереальності того, що відбувається.

Пролонговані травмуючі ситуації мають тривалий характер та пов'язані з систематичним впливом негативних факторів на особистість. До цієї групи належать тривале перебування в умовах воєнних дій, домашнє насильство, хронічна загроза безпеці, вимушене переселення, соціальна ізоляція або життя в умовах постійної невизначеності. Такі ситуації поступово виснажують психологічні ресурси людини та можуть призводити до стійких змін емоційного стану, самооцінки та способів взаємодії з оточенням.

Іншим важливим критерієм є джерело травмуючої ситуації. За цим показником розрізняють індивідуальні та соціальні травмуючі події. Індивідуальні травми пов'язані з особистим життєвим досвідом людини, її міжособистісними стосунками та внутрішніми конфліктами. Соціальні травмуючі ситуації зумовлені впливом зовнішніх обставин, таких як соціально-політичні кризи, воєнні конфлікти, економічна нестабільність або масові катастрофи. Вплив соціальних травм часто має колективний характер і позначається не лише на окремій особистості, але й на спільнотах та суспільстві загалом.

Важливу роль у формуванні психологічних наслідків травмуючих ситуацій відіграє суб'єктивне сприйняття події. Особистісні особливості, попередній досвід подолання складних життєвих обставин, рівень

психологічної стійкості та наявність підтримки з боку значущих осіб значною мірою визначають, наскільки травматичною буде певна ситуація. Люди з розвиненими копінг-стратегіями та достатніми внутрішніми ресурсами здатні ефективніше адаптуватися до складних умов, тоді як за відсутності таких ресурсів навіть відносно помірні стресові події можуть набути травматичного характеру.

Таким чином, різні види травмуючих ситуацій по-різному впливають на особистість, формуючи широкий спектр психологічних реакцій та наслідків. Усвідомлення різноманіття травматичного досвіду та чинників, що визначають його вплив, є необхідною умовою для подальшого аналізу негативних психологічних наслідків пережитих травмуючих ситуацій та вибору адекватних психологічних засобів їх подолання.

1.2 Негативні психологічні наслідки пережитих травмуючих ситуацій

Переживання травмуючих ситуацій часто супроводжується формуванням комплексу негативних психологічних наслідків, які можуть мати як короточасний, так і тривалий характер. Їх вираженість залежить від інтенсивності травматичної події, тривалості її впливу, індивідуальних особливостей особистості та наявності психологічних ресурсів для подолання складних життєвих обставин. У багатьох випадках наслідки психотравми охоплюють емоційну, когнітивну, поведінкову та соціальну сфери функціонування особистості.

Одними з найбільш поширених є емоційні порушення, що виникають після пережитої травми. До них належать підвищений рівень тривожності, відчуття постійної напруги, страху та внутрішньої небезпеки. Людина може перебувати у стані емоційної нестабільності, що проявляється у різких змінах настрою, дратівливості, плаксивості або емоційному онімінні. У деяких випадках спостерігаються депресивні стани, які характеризуються зниженим

настроєм, втратою інтересу до повсякденної діяльності, почуттям безнадії та безсилля.

Когнітивні порушення є ще одним важливим наслідком травматичного досвіду. Вони можуть проявлятися у вигляді нав'язливих спогадів про травмуючу подію, труднощів концентрації уваги, порушення пам'яті та негативних переконань щодо себе, світу та майбутнього. Людина може сприймати навколишню реальність як небезпечну та непередбачувану, що посилює відчуття тривоги та знижує здатність до раціонального аналізу ситуацій. Такі когнітивні зміни часто ускладнюють процес прийняття рішень та адаптацію до нових життєвих умов.

Поведінкові наслідки травматичних переживань можуть проявлятися у вигляді уникання ситуацій, що нагадують про травму, соціальної ізоляції або, навпаки, у формуванні гіперконтролю та надмірної настороженості. Деякі особи намагаються зменшити емоційний біль шляхом деструктивних форм поведінки, таких як зловживання психоактивними речовинами, порушення харчової поведінки або самоізоляція. Такі стратегії, хоча й можуть тимчасово знижувати інтенсивність переживань, у довгостроковій перспективі поглиблюють психологічні проблеми.

Окрему увагу слід приділити порушенням у сфері міжособистісних стосунків. Пережита травма може негативно впливати на здатність людини встановлювати та підтримувати довірливі взаємини з оточенням. Зниження рівня довіри, страх близькості, емоційна відстороненість або, навпаки, надмірна залежність від інших ускладнюють соціальну адаптацію та сприяють формуванню почуття самотності. У деяких випадках це призводить до конфліктів у сім'ї, труднощів у професійній діяльності та зниження якості життя загалом.

Таким чином, негативні психологічні наслідки пережитих травмуючих ситуацій мають комплексний характер і охоплюють різні рівні психічного функціонування особистості. Усвідомлення багатовимірності цих наслідків є

необхідною умовою для розробки ефективних психологічних засобів допомоги та подолання психотравматичних переживань, що й зумовлює подальший аналіз посттравматичних реакцій та розладів.

Після переживання травмуючої ситуації у людини можуть виникати різноманітні посттравматичні реакції, які є природною відповіддю психіки на надмірний стрес. Такі реакції можуть з'являтися одразу після події або через певний проміжок часу та проявлятися на емоційному, когнітивному, поведінковому й фізіологічному рівнях. У більшості випадків за наявності підтримки та сприятливих умов ці реакції поступово зменшуються, однак інколи вони набувають стійкого характеру й переходять у форму посттравматичного стресового розладу.

Посттравматичні реакції охоплюють широкий спектр психологічних проявів. До них належать нав'язливі спогади про травматичну подію, повторювані сни або флешбеки, що супроводжуються інтенсивними емоційними переживаннями. Людина може уникати будь-яких стимулів, які асоціюються з травматичним досвідом, зокрема місць, людей або тем розмов, що нагадують про подію. Також характерними є підвищена збудливість, дратівливість, труднощі зі сном, постійна напруженість і гіпернастороженість.

Посттравматичний стресовий розлад розглядається як більш тяжка та тривала форма психотравматичних реакцій, що суттєво впливає на повсякденне функціонування особистості. ПТСР формується у випадках, коли психіка не здатна самостійно інтегрувати травматичний досвід, а симптоми зберігаються протягом тривалого часу. Основними проявами ПТСР є повторне переживання травматичної події, уникання пов'язаних із нею стимулів, негативні зміни у мисленні та емоційному стані, а також стійке підвищення рівня збудження [16].

Важливу роль у розвитку посттравматичного стресового розладу відіграють фактори ризику та захисні фактори. До факторів ризику належать висока інтенсивність травмуючої події, її тривалість, відсутність соціальної підтримки, попередній травматичний досвід та індивідуальні психологічні

особливості особистості. Захисними факторами вважаються наявність підтримуючого соціального середовища, здатність до емоційної регуляції, ефективні копінг-стратегії та доступ до своєчасної психологічної допомоги.

Слід зазначити, що посттравматичні реакції та ПТСР не є ознакою слабкості або патології особистості. Вони розглядаються як адаптаційні реакції психіки на надмірні та загрозливі життєві обставини. Усвідомлення цього факту має важливе значення для зменшення стигматизації осіб, які пережили травму, та створення умов для ефективного психологічного втручання.

Таким чином, розуміння природи посттравматичних реакцій і посттравматичного стресового розладу є необхідним етапом у вивченні наслідків психотравматичного досвіду. Це створює підґрунтя для подальшого аналізу ролі психологічних ресурсів особистості та визначення ефективних засобів подолання негативних наслідків травмуючих ситуацій.

1.3 Роль психологічних ресурсів особистості у подоланні травматичного досвіду

Подолання наслідків травмуючих ситуацій значною мірою залежить від наявності та активізації психологічних ресурсів особистості. Психологічні ресурси розглядаються як внутрішні й зовнішні чинники, що сприяють збереженню психічної рівноваги, адаптації до складних життєвих обставин та відновленню після пережитого стресу. Вони відіграють ключову роль у процесі подолання травматичного досвіду та зменшення його негативного впливу на особистість.

До внутрішніх психологічних ресурсів належать особистісні характеристики, що забезпечують здатність людини ефективно реагувати на кризові ситуації. Серед них важливе місце займають самооцінка, рівень саморегуляції, здатність до усвідомлення власних емоцій, гнучкість мислення та наявність конструктивних копінг-стратегій. Особи, які володіють

розвиненими внутрішніми ресурсами, здатні більш адаптивно осмислювати травматичний досвід, інтегрувати його у власну життєву історію та знаходити нові смисли після пережитих труднощів.

Одним із ключових понять, пов'язаних із психологічними ресурсами, є резилієнтність, яка визначається як здатність особистості відновлюватися після стресових і травмуючих подій. Резилієнтність не є вродженою характеристикою, а формується впродовж життя під впливом індивідуального досвіду, соціального середовища та психологічної підтримки. Високий рівень резилієнтності сприяє зниженню ризику розвитку посттравматичних розладів і підвищує ефективність психологічної адаптації [13].

Значну роль у подоланні травматичного досвіду відіграють зовнішні ресурси, серед яких провідне місце посідає соціальна підтримка. Підтримка з боку родини, друзів, професійних спільнот або спеціалістів-психологів створює відчуття безпеки, прийняття та розуміння, що є особливо важливим у період після пережитої травми. Наявність підтримуючого середовища сприяє зменшенню почуття ізолюваності та самотності, а також полегшує процес емоційного відновлення.

Окремо слід зазначити значення смислових і духовних ресурсів особистості. Для багатьох людей віра, цінності та життєві переконання стають важливим джерелом підтримки у подоланні травматичних переживань. Усвідомлення сенсу пережитого досвіду та пошук нових життєвих орієнтирів можуть сприяти не лише відновленню психологічної рівноваги, але й особистісному зростанню після травми.

Таким чином, психологічні ресурси особистості відіграють визначальну роль у процесі подолання негативних наслідків травмуючих ситуацій. Їх активізація та розвиток є важливим завданням психологічної допомоги, що створює підґрунтя для подальшого аналізу конкретних психологічних засобів і методів підтримки осіб, які пережили психотравматичний досвід.

РОЗДІЛ 2 ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ ТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ

2.1 Психотерапевтичні підходи до подолання наслідків психотравми

У сучасній психологічній практиці подолання негативних наслідків психотравми здійснюється за допомогою різних психотерапевтичних підходів, кожен з яких має власне теоретичне підґрунтя та специфічні методи роботи з травматичним досвідом. Вибір підходу залежить від характеру травмуючої ситуації, індивідуальних особливостей особистості, глибини психологічних порушень та етапу переживання травми.

Одним із найбільш поширених і науково обґрунтованих підходів є когнітивно-поведінкова терапія. У межах цього підходу психотравма розглядається як фактор, що призводить до формування неадаптивних когнітивних схем і негативних переконань щодо себе, світу та майбутнього. Основною метою терапевтичної роботи є виявлення та корекція дисфункціональних думок, а також формування більш адаптивних способів мислення й поведінки. Когнітивно-поведінкові методи сприяють зменшенню інтенсивності посттравматичних симптомів, розвитку навичок емоційної регуляції та відновленню відчуття контролю над власним життям.

Психодинамічний підхід акцентує увагу на несвідомих аспектах травматичного досвіду та його впливі на внутрішній світ особистості. У межах цього підходу психотравма розглядається як досвід, що не був повністю усвідомлений і інтегрований, унаслідок чого продовжує впливати на емоційний стан та міжособистісні стосунки людини. Психотерапевтична робота спрямована на усвідомлення витіснених переживань, опрацювання емоцій, пов'язаних із травмою, та відновлення цілісності особистості [18]. Такий підхід

є особливо ефективним у роботі з глибинними емоційними конфліктами та повторюваними патернами поведінки.

Гуманістичний підхід розглядає особистість як активного суб'єкта власного життя, здатного до саморозвитку та самовідновлення навіть після пережитих травматичних подій. У центрі уваги перебувають унікальний досвід клієнта, його почуття, потреби та цінності. Психотерапевтична взаємодія ґрунтується на принципах безумовного прийняття, емпатії та автентичності, що створює безпечний простір для переживання та переосмислення травматичного досвіду. Такий підхід сприяє підвищенню самооцінки, розвитку внутрішніх ресурсів та відновленню довіри до себе й оточення.

Окрему групу становлять травма-орієнтовані та інтегративні підходи, які поєднують елементи різних психотерапевтичних напрямів з урахуванням специфіки психотравми. Вони спрямовані на поступову стабілізацію емоційного стану, опрацювання травматичних спогадів та інтеграцію пережитого досвіду в життєву історію особистості. Інтегративний підхід дозволяє адаптувати психотерапевтичну допомогу до індивідуальних потреб клієнта та підвищити її ефективність.

Таким чином, психотерапевтичні підходи є важливими психологічними засобами подолання негативних наслідків психотравми. Їх використання сприяє не лише зменшенню симптомів дистресу, але й відновленню психологічної цілісності особистості, формуванню адаптивних стратегій реагування та покращенню якості життя.

Подолання негативних наслідків травмуючих ситуацій значною мірою визначається тим, які способи реагування обирає особистість у відповідь на стресові та кризові обставини. У психології для позначення таких способів використовується поняття копінг-стратегій, які розглядаються як свідомі й цілеспрямовані зусилля людини, спрямовані на подолання складних життєвих ситуацій та зменшення емоційного напруження. Копінг-стратегії відіграють важливу роль у процесі адаптації після пережитої психотравми.

У науковій літературі виділяють кілька основних типів копінг-стратегій. Одним із них є проблемно-орієнтований копінг, який полягає у активному пошуку шляхів розв'язання проблемної ситуації або зміні умов, що спричиняють стрес. Такий підхід передбачає аналіз ситуації, планування дій, звернення по інформаційну або практичну допомогу. Проблемно-орієнтовані стратегії є ефективними у випадках, коли людина має можливість впливати на обставини та контролювати події.

Іншим поширеним типом є емоційно-орієнтований копінг, спрямований на регуляцію емоційного стану та зменшення інтенсивності негативних переживань. До таких стратегій належать прийняття ситуації, пошук емоційної підтримки, використання технік релаксації або переосмислення події. Емоційно-орієнтований копінг є особливо важливим у ситуаціях, коли об'єктивна зміна обставин неможлива, а основним завданням стає збереження психологічної рівноваги [15].

Окреме місце займають унікальні копінг-стратегії, що полягають у намаганні дистанціюватися від травмуючої ситуації або пов'язаних із нею переживань. Уникання може проявлятися у вигляді відволікання, ігнорування проблеми або соціальної ізоляції. Хоча такі стратегії можуть тимчасово знижувати рівень емоційної напруги, у довготривалій перспективі вони часто перешкоджають адаптації та інтеграції травматичного досвіду.

Поряд із копінг-стратегіями важливу роль у подоланні психотравми відіграють механізми психологічного захисту, які мають переважно несвідомий характер. Вони спрямовані на зниження внутрішнього напруження та захист психіки від надмірних переживань. До основних механізмів психологічного захисту належать витіснення, заперечення, раціоналізація, проєкція та інші форми психічної саморегуляції. На відміну від копінг-стратегій, механізми захисту не завжди сприяють конструктивному вирішенню проблеми, проте можуть виконувати стабілізуючу функцію на ранніх етапах переживання травми.

Важливо зазначити, що ефективність подолання негативних наслідків травмуючих ситуацій значною мірою залежить від гнучкості використання копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту. Конструктивне поєднання свідомих і несвідомих способів реагування сприяє поступовому відновленню психологічної рівноваги, тоді як ригідність або домінування неадаптивних стратегій може ускладнювати процес адаптації.

Таким чином, копінг-стратегії та механізми психологічного захисту є важливими психологічними засобами подолання наслідків психотравми. Їх усвідомлення та розвиток у процесі психологічної допомоги створюють основу для подальшого застосування психотерапевтичних підходів, спрямованих на глибшу роботу з травматичним досвідом.

У сучасній психології дедалі більшого значення набуває ресурсний підхід, який розглядає подолання наслідків травмуючих ситуацій крізь призму активізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості. На відміну від дефіцитарного підходу, що зосереджується переважно на симптомах і порушеннях, ресурсний підхід спрямований на виявлення сильних сторін людини, її потенціалу до відновлення та здатності до адаптації після пережитої психотравми.

Центральним поняттям ресурсного підходу є резилієнтність, яка визначається як здатність особистості зберігати психологічну стійкість і відновлюватися після стресових та травмуючих подій. Резилієнтність не означає відсутність негативних переживань, а передбачає здатність ефективно справлятися з труднощами, інтегрувати травматичний досвід і продовжувати особистісний розвиток. Дослідження свідчать, що високий рівень резилієнтності знижує ризик розвитку посттравматичних розладів і сприяє кращій психологічній адаптації.

Ресурсний підхід акцентує увагу на внутрішніх ресурсах особистості, серед яких важливе місце займають позитивна самооцінка, віра у власні можливості, емоційна саморегуляція, смислотворення та здатність до рефлексії.

Розвиток цих ресурсів дозволяє людині більш усвідомлено ставитися до власних переживань, знижувати рівень емоційного напруження та знаходити адаптивні способи реагування на стресові ситуації. Особливу роль відіграє здатність надавати сенс пережитому досвіду, що сприяє трансформації травми у джерело особистісного зростання.

Важливим компонентом ресурсного підходу є залучення зовнішніх ресурсів, зокрема соціальної підтримки, професійної допомоги та підтримуючого середовища. Соціальні зв'язки забезпечують відчуття приналежності, безпеки та прийняття, що є необхідними умовами для психологічного відновлення після травми. Підтримка з боку значущих інших сприяє зменшенню почуття ізолюваності та підвищенню ефективності психологічної допомоги.

Ресурсний підхід також передбачає використання спеціальних психологічних технік, спрямованих на активізацію внутрішніх ресурсів особистості. До них належать вправи на усвідомлення власних сильних сторін, розвиток навичок саморегуляції, формування позитивного образу майбутнього та зміцнення відчуття контролю над власним життям. Застосування таких технік у процесі психологічної допомоги сприяє підвищенню резилієнтності та зменшенню негативного впливу травматичного досвіду[6].

Таким чином, ресурсний підхід і резилієнтність є важливими психологічними засобами подолання негативних наслідків травмуючих ситуацій. Вони дозволяють розглядати особистість не лише як носія травматичного досвіду, але й як активного суб'єкта відновлення та розвитку, що має значний потенціал для психологічної адаптації.

Соціальна підтримка та духовні ресурси відіграють важливу роль у процесі подолання негативних наслідків травмуючих ситуацій, оскільки вони сприяють відновленню психологічної рівноваги та формуванню відчуття безпеки. У психологічних дослідженнях соціальна підтримка розглядається як один із ключових захисних факторів, що знижує ризик розвитку

посттравматичних розладів і підвищує ефективність адаптації після пережитої травми.

Соціальна підтримка може проявлятися у різних формах, зокрема емоційній, інформаційній та інструментальній. Емоційна підтримка передбачає співпереживання, прийняття та розуміння з боку значущих інших, що допомагає людині усвідомити власні почуття та зменшити рівень емоційного напруження. Інформаційна підтримка полягає у наданні порад, рекомендацій або інформації, необхідної для орієнтації у складній життєвій ситуації. Інструментальна підтримка включає практичну допомогу, яка полегшує подолання наслідків травматичних подій.

Відсутність або недостатність соціальної підтримки може значно ускладнювати процес психологічного відновлення після травми. Людина може відчувати ізолюваність, самотність та безпорадність, що підсилює негативні емоційні переживання та знижує рівень психологічної стійкості. Натомість наявність підтримуючого соціального середовища сприяє формуванню відчуття захищеності та довіри, що є необхідною умовою для інтеграції травматичного досвіду.

Окрім соціальної підтримки, важливу роль у подоланні психотравми відіграють духовні ресурси особистості. Для багатьох людей духовні переконання, цінності та світоглядні орієнтири стають джерелом внутрішньої опори в умовах кризових переживань. Духовні ресурси можуть сприяти осмисленню травматичного досвіду, прийняттю неминучих втрат і формуванню надії на майбутнє. Вони допомагають людині знайти сенс у складних життєвих обставинах та підтримують процес особистісного зростання [7]я.

У психологічній практиці врахування духовних ресурсів клієнта потребує етичного та індивідуалізованого підходу. Психолог не нав'язує власних переконань, а створює умови для усвідомлення та використання тих духовних опор, які є значущими для конкретної особистості. Такий підхід сприяє

формуванню цілісного бачення процесу подолання травми та підвищує ефективність психологічної допомоги.

Таким чином, соціальна підтримка та духовні ресурси є важливими психологічними засобами подолання негативних наслідків травмуючих ситуацій. Їх інтеграція у процес психологічної допомоги сприяє відновленню психологічної рівноваги, зміцненню внутрішніх ресурсів та підвищенню здатності особистості адаптуватися до складних життєвих умов.

2.2 Емпіричне дослідження особливостей подолання психотравмуючих ситуацій

З метою більш глибокого вивчення психологічних засобів подолання наслідків травмуючих ситуацій було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення особливостей використання копінг-стратегій, рівня резилієнтності та значення соціальної підтримки.

Організація дослідження

У дослідженні взяли участь 30 осіб віком від 18 до 45 років. Вибірка включала чоловіків і жінок, які мали досвід переживання стресових або травмуючих ситуацій.

Для дослідження були використані такі методики:

- опитувальник копінг-стратегій (адаптований COPE);
- шкала резилієнтності;
- анкета для оцінки рівня соціальної підтримки (див. Додаток А).

Отримані результати були узагальнені та представлені у вигляді таблиць і графіків.

Результати дослідження

1. Рівень використання копінг-стратегій

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за типами копінг-стратегій

Тип коріння стратегії	Кількість осіб	%
Проблемно-орієнтований	12	40
Емоційно-орієнтований	10	33
Унікальний (уникання)	8	27

Результати дослідження показали, що найбільш поширеним серед респондентів є проблемно-орієнтований тип копінг-стратегій — 40% опитаних. Це свідчить про прагнення значної частини респондентів активно впливати на ситуацію та шукати шляхи її подолання.

Емоційно-орієнтовані стратегії використовують 33% опитаних, що вказує на важливість емоційної регуляції у процесі подолання складних життєвих ситуацій.

Водночас 27% респондентів застосовують унікальні стратегії, що можуть тимчасово знижувати рівень емоційної напруги, однак у довготривалій перспективі можуть ускладнювати процес адаптації.

Рис. 2.1. Копінг-стратегії

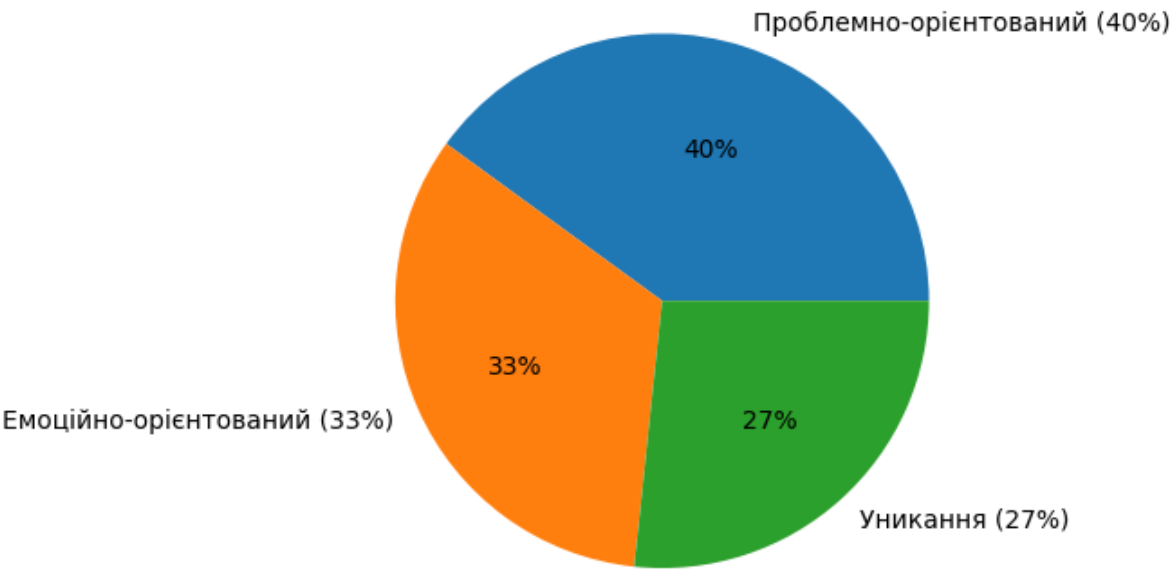


Рис. 2.1. Розподіл копінг-стратегій серед респондентів

Таблиця 2.2

Рівень резилієнтності

Рівень резистентності	Кількість осіб	%
Високий	9	30
Середній	14	47
Низький	7	23

Аналіз результатів показав, що більшість респондентів (47%) мають середній рівень резилієнтності, що свідчить про відносну здатність до адаптації.

30% демонструють високий рівень резилієнтності — ці особи краще справляються зі стресом і швидше відновлюються після травмуючих ситуацій.

23% мають низький рівень резилієнтності, що вказує на потребу у психологічній підтримці та розвитку особистісних ресурсів.

Рис. 2.2. Резилієнтність

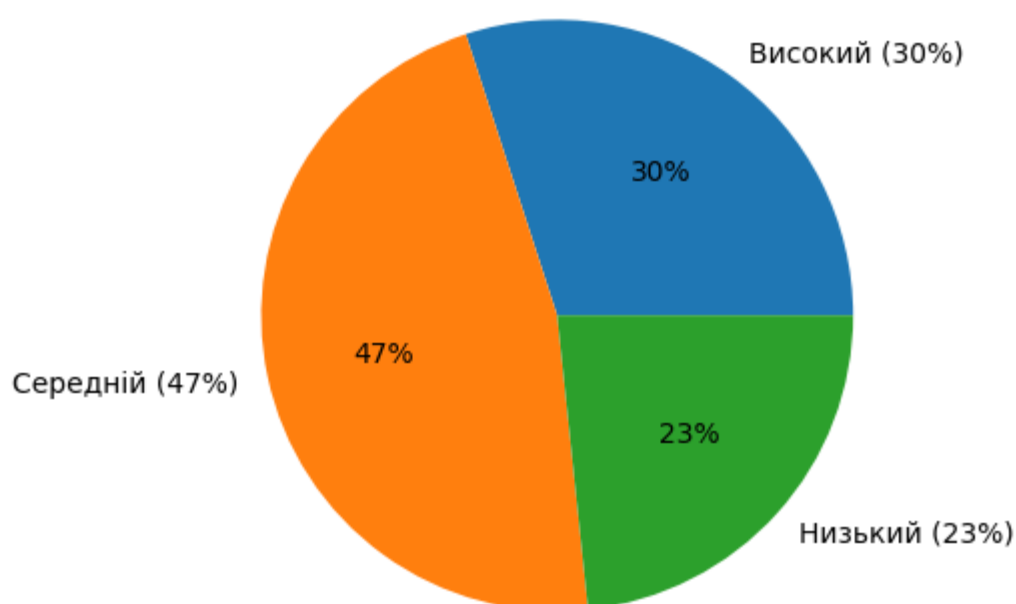


Рис. 2.2. Рівень резилієнтності респондентів

Таблиця 2.3

. Рівень соціальної підтримки

Рівень підтримки	Кількість осіб	%
Високий	11	37
Середній	13	43
Низький	6	20

Результати дослідження показали, що у 37% респондентів спостерігається високий рівень соціальної підтримки, що позитивно впливає на процес психологічного відновлення.

Середній рівень соціальної підтримки мають 43% опитаних, що свідчить про наявність достатніх соціальних зв'язків.

Водночас 20% респондентів відзначили низький рівень соціальної підтримки, що може ускладнювати процес адаптації та підвищувати ризик розвитку негативних психологічних наслідків.

Рис. 2.3. Соціальна підтримка

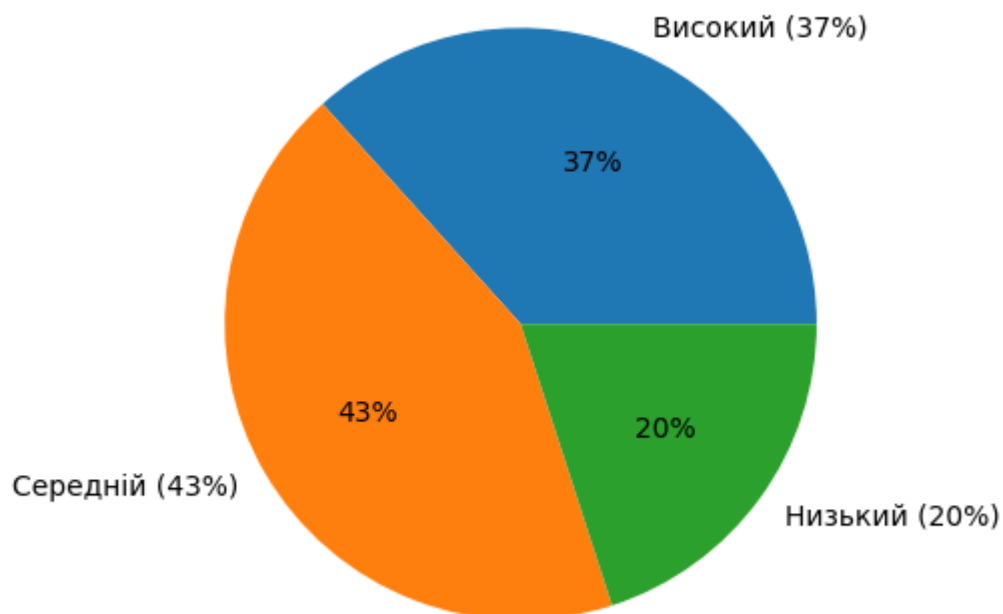


Рис. 2.3. Рівень соціальної підтримки респондентів

Загальний висновок за результатами дослідження

У результаті теоретичного та емпіричного аналізу встановлено, що подолання наслідків психотравмуючих ситуацій є складним багаторівневим процесом, який включає як внутрішні, так і зовнішні ресурси особистості.

Дослідження показало, що найбільш ефективними є:

- проблемно-орієнтовані копінг-стратегії;
- високий рівень резиліентності;
- наявність соціальної підтримки.

Водночас використання унікальних стратегій та низький рівень резиліентності можуть ускладнювати процес адаптації.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання в психологічному консультуванні та психотерапії з метою підвищення ефективності допомоги особам, які пережили травмуючі події

РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБАМ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМУЮЧІ СИТУАЦІЇ

3.1 Основні принципи психологічної допомоги при психотравмі

Психологічна допомога особам, які пережили травмуючі ситуації, ґрунтується на низці принципів, дотримання яких забезпечує ефективність і безпечність психологічного втручання. Врахування специфіки психотравматичного досвіду є необхідною умовою для формування довірливих взаємин між психологом і клієнтом та створення сприятливих умов для відновлення психологічної рівноваги.

Одним із ключових принципів є принцип безпеки, який передбачає створення психологічно безпечного простору для клієнта. Особи, що пережили травму, часто перебувають у стані підвищеної тривожності та настороженості, тому важливим завданням психолога є забезпечення стабільності, передбачуваності та відсутності загрози під час роботи. Відчуття безпеки є базовою умовою для подальшого опрацювання травматичного досвіду [11].

Принцип добровільності та поваги до особистих меж клієнта передбачає, що психологічна допомога здійснюється лише за згодою особи та з урахуванням її готовності говорити про травматичні події. Примус або надмірний тиск можуть призвести до повторної травматизації та погіршення психологічного стану. Психолог повинен дотримуватися індивідуального темпу роботи, надаючи клієнту можливість самостійно визначати рівень відкритості.

Важливим є принцип ресурсності, який полягає в орієнтації на сильні сторони особистості та наявні внутрішні й зовнішні ресурси. Акцент на ресурсах допомагає клієнту відновити відчуття контролю над власним життям, підвищити впевненість у своїх можливостях та зменшити інтенсивність негативних переживань. Психологічна допомога у цьому контексті спрямована

не лише на зменшення симптомів, але й на підтримку процесу особистісного зростання.

Принцип етичності та професійної відповідальності передбачає дотримання норм професійної етики, конфіденційності та поваги до гідності клієнта. Психолог зобов'язаний усвідомлювати межі власної компетентності та, за потреби, залучати інших фахівців або рекомендувати додаткові форми допомоги. Етичний підхід є особливо важливим у роботі з травматичними переживаннями, оскільки клієнти часто перебувають у вразливому психологічному стані [4].

Таким чином, дотримання основних принципів психологічної допомоги при психотравмі створює необхідні умови для ефективного відновлення особистості та мінімізації ризику повторної травматизації. Ці принципи є фундаментом для застосування конкретних психологічних методів і технік роботи з травматичним досвідом.

У практичній діяльності психолога подолання наслідків травмуючих ситуацій здійснюється за допомогою комплексу методів і технік, спрямованих на стабілізацію емоційного стану, зниження рівня психологічного напруження та інтеграцію травматичного досвіду. Вибір конкретних методів залежить від індивідуальних особливостей клієнта, характеру пережитої травми та етапу психологічної допомоги.

На початковому етапі роботи особливе значення мають техніки стабілізації та саморегуляції, які допомагають зменшити гострі прояви стресу. До таких технік належать дихальні вправи, зокрема повільне діафрагмальне дихання, яке сприяє зниженню рівня тривожності та нормалізації фізіологічного стану. Також ефективними є вправи на «заземлення», що передбачають фокусування уваги на відчуттях тіла або навколишньому середовищі (наприклад, техніка «5–4–3–2–1», яка допомагає повернутися до теперішнього моменту).

Окрему групу становлять тілесно-орієнтовані техніки, які сприяють зниженню напруги в тілі, що часто супроводжує психотравматичні переживання. До них належать прогресивна м'язова релаксація, вправи на розслаблення та усвідомлення тілесних відчуттів. Такі методи дозволяють зменшити соматичні прояви тривоги та відновити відчуття контролю над власним тілом.

Важливим напрямом психологічної допомоги є використання когнітивних технік, спрямованих на роботу з негативними переконаннями. Після пережитої травми у людини можуть формуватися деструктивні думки, наприклад: «світ небезпечний», «я безсилий», «зі мною завжди стається щось погане». Завдання психолога полягає у виявленні таких переконань, їх аналізі та поступовій заміні на більш реалістичні та адаптивні. Наприклад, техніка когнітивної реструктуризації дозволяє клієнту навчитися ставити під сумнів власні автоматичні думки та формувати більш конструктивне мислення [9].

Ефективними є також емоційно-орієнтовані техніки, спрямовані на проживання та вираження почуттів. Часто після травми людина намагається уникати болісних емоцій, що призводить до їх накопичення. У цьому випадку важливо створити безпечний простір, у якому клієнт може поступово говорити про свої переживання, називати емоції та вчитися їх приймати. До таких методів належать техніки вербалізації почуттів, ведення щоденника емоцій, а також арт-терапевтичні практики (малювання, метафоричні образи, асоціативні карти).

У роботі з травматичним досвідом широко використовуються ресурсні техніки, спрямовані на відновлення внутрішньої опори. Зокрема, це вправи на пригадування позитивного досвіду, визначення власних сильних сторін, формування образу «безпечного місця». Така техніка передбачає уявлення ситуації, де людина відчуває спокій і захищеність, що допомагає знизити рівень тривоги та стабілізувати емоційний стан.

Крім того, важливим є застосування наративних технік, які допомагають людині переосмислити власний досвід. Розповідаючи свою історію, клієнт поступово структурує пережите, знаходить у ньому нові смисли та інтегрує травматичні події у власну життєву історію. Це сприяє зниженню інтенсивності негативних переживань і формуванню більш цілісного уявлення про себе.

Таким чином, використання комплексу психологічних методів і технік дозволяє ефективно впливати на різні аспекти психотравматичного досвіду. Їх поєднання забезпечує поступовий перехід від стабілізації стану до глибшого опрацювання травми та відновлення психологічного благополуччя особистості.

3.2 Рекомендації психологу щодо роботи з особами, які пережили травмуючі ситуації

Робота психолога з особами, які пережили травмуючі ситуації, потребує комплексного підходу, професійної компетентності та високого рівня емпатії. Важливо враховувати, що психотравматичний досвід є глибоко індивідуальним, тому універсальних підходів не існує, а ефективність допомоги залежить від здатності фахівця адаптувати методи роботи до потреб конкретного клієнта.

Першочерговим завданням психолога є встановлення довірливого контакту з клієнтом. Особи, які пережили травму, часто мають знижений рівень довіри до інших, тому важливо проявляти щирість, терпіння та прийняття. Створення безпечної атмосфери сприяє поступовому відкриттю клієнта та підвищує ефективність подальшої роботи.

Важливою рекомендацією є проведення первинної оцінки стану клієнта, яка включає визначення рівня тривожності, наявності посттравматичних симптомів, ресурсів та ризиків. Це дозволяє обрати адекватну стратегію психологічної допомоги. У випадках гострих реакцій або важких форм ПТСР доцільним є залучення психотерапевта або психіатра.

Психологу необхідно дотримуватися принципу поступовості у роботі з травматичним досвідом. Не варто одразу переходити до детального обговорення травматичних подій. Спочатку важливо стабілізувати емоційний стан клієнта, навчити його базових технік саморегуляції та сформувати відчуття безпеки [7].

Однією з ключових рекомендацій є активізація ресурсів клієнта. Психолог повинен допомогти людині усвідомити власні сильні сторони, підтримуючі фактори та попередній позитивний досвід подолання труднощів. Це сприяє підвищенню самооцінки та формуванню віри у можливість відновлення.

Також важливо навчати клієнта ефективним копінг-стратегіям, зокрема способам регуляції емоцій, управління стресом і вирішення проблемних ситуацій. Це дозволяє зменшити залежність від неадаптивних стратегій, таких як уникання або ізоляція. [6].

У роботі з травмою необхідно приділяти увагу тілесним реакціям, оскільки психотравма часто проявляється на фізіологічному рівні. Використання тілесно-орієнтованих технік допомагає клієнту краще усвідомлювати власні стани та знижувати рівень напруги.

Окремо слід зазначити важливість підтримки соціальних зв'язків клієнта. Психолог може заохочувати людину до взаємодії з близькими, участі у групах підтримки або соціальній активності. Це сприяє зменшенню почуття ізольованості та підвищує рівень психологічної стійкості.

Не менш важливим є дотримання професійних меж і етики. Психолог повинен уникати нав'язування власних поглядів, поважати індивідуальний досвід клієнта та забезпечувати конфіденційність. У складних випадках доцільним є використання супервізії.

Важливою складовою професійної діяльності є також профілактика емоційного вигорання самого психолога. Робота з травматичним досвідом інших людей може бути психологічно виснажливою, тому фахівцю необхідно

дбати про власний емоційний стан, дотримуватися балансу між роботою та відпочинком.

Таким чином, ефективна психологічна допомога особам, які пережили травмуючі ситуації, базується на поєднанні професійних знань, етичних принципів та індивідуального підходу. Використання наведених рекомендацій сприяє створенню умов для безпечного опрацювання травматичного досвіду та відновлення психологічного благополуччя особистості.

ВИСНОВКИ

У курсовій роботі було здійснено теоретичний аналіз проблеми подолання негативних наслідків пережитих травмуючих ситуацій та визначено основні психологічні засоби, що сприяють відновленню психологічного благополуччя особистості. Актуальність обраної теми зумовлена зростанням кількості травматичних подій у сучасному суспільстві та необхідністю надання ефективної психологічної допомоги особам, які зазнали психотравматичного впливу.

У процесі дослідження встановлено, що психічна травма є складним багатовимірним явищем, яке впливає на емоційну, когнітивну, поведінкову та особистісну сфери людини. Пережиті травмуючі ситуації можуть призводити до розвитку тривалих негативних психологічних наслідків, таких як підвищена тривожність, емоційна нестабільність, порушення самооцінки, соціальна дезадаптація та зниження якості життя. Водночас інтенсивність і тривалість цих наслідків значною мірою залежать від індивідуальних особливостей особистості та наявності підтримуючих ресурсів.

Теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння психотравми дозволив визначити основні концепції, які пояснюють механізми її впливу на психіку людини. Було з'ясовано, що сучасна психологія розглядає психотравму не лише як джерело порушень, але й як потенційний чинник особистісних змін і розвитку за умови надання своєчасної та професійної психологічної допомоги.

У роботі визначено основні психологічні засоби подолання негативних наслідків травмуючих ситуацій, серед яких важливе місце посідають копінг-стратегії, ресурсний підхід, розвиток резилієнтності, соціальна підтримка та духовні ресурси. Доведено, що ефективне поєднання цих засобів сприяє зменшенню інтенсивності негативних переживань, підвищенню психологічної стійкості та формуванню адаптивних способів реагування на стресові події.

У практичній частині роботи було розкрито основні принципи психологічної допомоги особам, які пережили травмуючі ситуації. Обґрунтовано значущість принципів безпеки, добровільності, поваги до особистих меж клієнта, ресурсності та професійної етики. Зазначено, що дотримання цих принципів є необхідною умовою ефективної та безпечної психологічної роботи з психотравматичним досвідом.

Описані психологічні методи та техніки подолання наслідків травмуючих ситуацій мають комплексний характер і спрямовані на стабілізацію емоційного стану, корекцію дисфункціональних переконань, емоційне опрацювання травматичного досвіду та активізацію внутрішніх ресурсів особистості. Встановлено, що індивідуалізація психологічної допомоги з урахуванням потреб і можливостей клієнта значно підвищує її ефективність.

Загалом результати теоретичного аналізу свідчать про те, що подолання негативних наслідків пережитих травмуючих ситуацій є складним і багаторівневим процесом, який потребує цілісного та системного підходу. Використання сучасних психологічних засобів дозволяє не лише зменшити прояви психотравматичних реакцій, але й створити умови для відновлення психологічної рівноваги та подальшого особистісного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2019. 256 с.
2. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 968 с.
3. Василюк Ф. Е. Психологія переживання. Київ : Основи, 2018. 320 с.
4. Губенко О. В. Психологія стресу та способи його подолання : навч. посіб. Київ : Каравела, 2021. 224 с.
5. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 304 с.
6. Зливков В. Л. Посттравматичний стресовий розлад: теорія і практика. Київ : Логос, 2020. 276 с.
7. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця. Київ : Інформ.-аналіт. агентство, 2017. 200 с.
8. Колесніченко О. С. Психологія травми : навч. посіб. Харків : Фоліо, 2021. 288 с.
9. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в екстремальних умовах. Київ : Ніка-Центр, 2018. 400 с.
10. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2019. 240 с.
11. Москалець В. П. Психологія особистості : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 416 с.
12. Пірен М. І. Конфліктологія : підручник. Київ : МАУП, 2020. 360 с.
13. Романчук О. І. Психотерапія посттравматичного стресового розладу у дітей. Львів : Свічадо, 2018. 312 с.
14. Савчин М. В. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2020. 344 с.

15. Сидоренко О. В. Психологія кризових станів : навч. посіб. Київ : КНТ, 2021. 260 с.
16. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: психологічні проблеми і шляхи їх розв'язання. Київ : Либідь, 2018. 376 с.
17. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ : Каравела, 2021. 280 с.
18. Фурман А. В. Психологія особистості : навч. посіб. Тернопіль : Економічна думка, 2017. 312 с.
19. Хомуленко Т. Б. Основи психологічного консультування. Київ : Академвидав, 2019. 240 с.
20. Шевченко Н. Ф. Психологічна реабілітація особистості після травматичних подій. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 210 с.
21. Herman J. L. Trauma and Recovery. New York : Basic Books, 2015. 336 p.
22. van der Kolk B. A. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York : Penguin Books, 2014. 464 p.
23. Figley C. R. Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder. New York : Brunner-Routledge, 2017. 268 p.
24. Briere J., Scott C. Principles of Trauma Therapy: A Guide to Symptoms, Evaluation, and Treatment. Thousand Oaks : SAGE Publications, 2015. 432 p.
25. Courtois C. A., Ford J. D. Treating Complex Traumatic Stress Disorders. New York : Guilford Press, 2016. 450 p.

ДОДАТОК А

Анкета “Особливості подолання травмуючих ситуацій”

1. Ваша стать:

- ☐ Жіноча
- ☐ Чоловіча

2. Ваш вік:

- ☐ 18–25 років
- ☐ 26–35 років
- ☐ 36–45 років

3. Чи доводилося Вам переживати сильні стресові або травмуючі ситуації?

- ☐ Так
- ☐ Ні

4. Який спосіб подолання труднощів Ви використовуєте найчастіше?

- ☐ Шукаю вирішення проблеми
- ☐ Намагаюся заспокоїтися
- ☐ Уникаю ситуації
- ☐ Звертаюся за підтримкою

5. Чи звертаєтесь Ви за допомогою до інших людей?

- ☐ Часто
- ☐ Іноді
- ☐ Рідко

6. Наскільки Ви відчуваєте підтримку з боку близьких?

- ☐ Високу
- ☐ Середню
- ☐ Низьку

7. Чи допомагають Вам духовні переконання у складних ситуаціях?

- ☐ Так
- ☐ Частково
- ☐ Ні

8. Як Ви оцінюєте свою здатність справлятися зі стресом?

- ☐ Висока
- ☐ Середня
- ☐ Низька

9. Чи використовуєте техніки саморегуляції?

- ☐ Так
- ☐ Іноді
- ☐ Ні

10. Чи зверталися до психолога?

- ☐ Так
- ☐ Ні