

Ніжинський державний університет  
імені Миколи Гоголя

DOI 10.31654/PS-2020-SB-N-190

# **ПСИХОЛОГІЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОДІЙ**

***Збірник наукових праць***

*За редакцією М. В. Папучі*

Ніжин  
2020

УДК 159.9 (082)  
П86

Рекомендовано до друку Вченою радою  
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя  
(НДУ ім. М. Гоголя)  
Протокол № 29 від 29.01.21 р.

#### **Рецензенти:**

**Турбан В. В.** – завідувача лабораторією загальної психології та історії психології ім. В. А. Роменця Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, доктор психологічних наук, професор,

**Зликов В. Л.** – завідувач лабораторією методології і теорії психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України кандидат психологічних наук

**Психологія** переживання подій: збірник наукових праць / за  
П86 ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 190 с.  
ISBN 978-617-527-235-0

Збірник наукових праць «Психологія переживання подій» представляє широкий спектр наукових тем, які належать до проблематики психології переживання подій людиною. Основними логічними осередками збірника є, по-перше, специфіка психології переживання, по-друге, психологічні особливості подій в житті особистості та, по-третє, аналіз критичних та кризових ситуацій з психологічної перспективи.

Збірник буде корисний у першу чергу фахівцям у галузі психології, а також філософам, соціологам, педагогам.

**УДК 159.9(082)**

© М. В. Папуча, загальна редакція, 2020  
ISBN 978-617-527-235-0 © НДУ ім. М. В. Гоголя, 2020.

## ЗМІСТ

<b>Папуча М. В.</b> До проблеми переживання і вираження в психології.....	4
<b>Папуча М. В., Наконечна М. М.</b> Переживання кризи в системі міжособистісних відносин.....	19
<b>Гетьман Т. О.</b> Ставлення до кризи та власного здоров'я у юнацькому віці.....	28
<b>Гуляєва А. С.</b> Аналіз ефективності проведення тренінгової програми психологічної підтримки вимушених переселенців у процесі переживання кризи.....	42
<b>Здоровець Т. Г.</b> Психологічні особливості депресивних переживань у підлітковому віці.....	59
<b>Кошова І. В.</b> Посттравматичний ріст: немає лиха без добра .....	77
<b>Кресан О. Д.</b> Переживання та усвідомлення людиною травматичних і кризових подій .....	86
<b>Левченко І. М.</b> Особливості усвідомлення травматичної події в дорослому віці .....	110
<b>Литовченко Н. Ф.</b> Особистість у складних життєвих обставинах: інтерпретація.....	120
<b>Михайлова О. І.</b> Особливості кризи дорослості в контексті розгляду відхилених життєвих альтернатив .....	130
<b>Новік Д. А., Новік К. А.</b> Егоцентризм – загальний огляд .....	153
<b>Тимошенко О. А.</b> Топологічна теорія Курта Левіна в контексті переживання особистістю подій.....	172

*Кресан Ольга Дмитрівна, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, Україна*

## **ПЕРЕЖИВАННЯ ТА УСВІДОМЛЕННЯ ЛЮДИНОЮ ТРАВМАТИЧНИХ І КРИЗОВИХ ПОДІЙ**

Травматичні та кризові події не є новою проблемою дослідження у сучасній психології. Їх комплексне вивчення розпочалося ще на початку ХХ століття й активно відбувалося в 70-х – 80-х роках у різних країнах (У.Бауманн, Ю.Ф.Василюк, П.Крістіан, Д.Калшед, Б.Колодзін, Е.Ліндемманн, М.Перре, Р.Раге, Т.Холмс, Х.Хурме та ін.). На сьогодні проблема залишається актуальною з одного боку внаслідок збільшення кількості психотравмуючих факторів, що впливають на особистість кожного дня та зниження опірної здатності психіки протистояти випробуванням і стресам – з іншого. Особливо значущим з огляду на вище зазначене нам здається суб'єктивний аспект даної проблеми, зокрема усвідомлення людиною свого травматичного досвіду та переживання кризових подій і ситуацій.

У психології доведено, що сама об'єктивна подія не має для людини значення, якщо вона не відображена в суб'єктивному досвіді та її внутрішньому світі (О.О.Бодальов, Дж.Бюдженталь, К.Роджерс, В.М.Розін, В.А.Роменець, В.Е.Чудновський та ін.). А з погляду екзистенційної філософії та психології, а згодом і гуманістичної, суб'єктивна реальність і суб'єктивні процеси для людини є більш значущими за т.зв. об'єктивні. За словами Дж.Бюдженталю, «необхідно враховувати, що так зване «об'єктивне» неминуче є продуктом відбору з цілого світу можливого – відбору, здійсненого суб'єктивними устремліннями. З цієї ж причини ми не можемо усвідомити, що всі глобальні проблеми світу в своїй основі є проблемами суб'єктивного [2].

Переживання та усвідомлення – це два схожі, але не тотожні внутрішні, суб'єктивні процеси, що допомагають людині впоратися з кризовими чи травматичними подіями. Вони передбачають глибоку внутрішню роботу з «переробки» цих подій, особливо якщо останні мають кризовий чи травматичний характер. Розуміння особливостей та внутрішніх механізмів переживання й усвідомлення кризових і травматичних подій дозволить людині керувати цими процесами,

здійснюючи саморегуляцію, а також допоможе фахівцям у наданні психологічної допомоги щодо подолання наслідків цих подій.

Щоб проаналізувати особливості переживання та усвідомлення людиною кризових і травматичних подій для початку з'ясуємо сутність та характеристики цих явищ. Почнемо з розуміння понять «подія» та «життєва подія», оскільки погляди на ці явища у психології не є однотайними. У нашому дослідженні ми розглядатимемо ці поняття як синонімічні, спираючись на погляди ряду дослідників (Б.Г.Ананьєв, Т.Б.Карцева, С.Л.Рубінштейн, Е.В.Сайко, Т.М.Титаренко та ін.)

### **Розуміння подій та життєвих подій у психологічній науці**

У сучасній психології **подія** розглядається як «значущий для особистості випадок, епізод життя, який надовго запам'ятовується та приносить істотні зміни в її життя» [34, с.120]. Це визначення події будемо вважати робочим і надалі в нашому дослідженні спиратимемося саме на нього. Типологія та класифікація подій у психології також характеризується розмаїтістю, тому ми узагальнили основні види життєвих подій та критерії їх виокремлення різними авторами в таблиці 1. Усі наведені в таблиці різновиди подій можна узагальнити категорією **життєві події**, оскільки цей термін відображає простір повсякденного існування, у якому визначається життя людини (див. табл. 1).

**Таблиця 1**

### ***Класифікація життєвих подій***

<b>Автор</b>	<b>Критерії класифікації</b>	<b>Види подій</b>
Ш.Бюлер	Відповідно до двох рядів життєвого шляху (зовнішнього і внутрішнього)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Об'єктивні</li> <li>➤ Суб'єктивні</li> </ul>
Б.Г.Ананьєв, Н.А.Логінова	За ступенем активності та участі людини в події	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Події середовища</li> <li>➤ Події поведінки (події-вчинки)</li> <li>➤ Події внутрішнього життя (події-враження)</li> </ul>
В. В. Нуркова	За тривалістю та часовими межами події	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Подія-випадок (момент життя)</li> <li>➤ Подія-етап життя</li> </ul>
	За характером перцептивно-емоційного забарвлення	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Яскраві</li> <li>➤ Важливі</li> <li>➤ Переломні</li> <li>➤ Характерні події</li> </ul>

У. Бауманн, М. Перре	За кількістю учасників	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Індивідуальні</li> <li>➤ Колективні</li> </ul>
	За очікуваністю (передбачуваністю)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Нормативні</li> <li>➤ Ненормативні (випадкові)</li> </ul>
	За наявністю / відсутністю досвіду в цій події	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Нові</li> <li>➤ Повторювані</li> </ul>
	За ступенем контролю особистості за подіями	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Контрольовані</li> <li>➤ Неконтрольовані</li> </ul>
	За суб'єктивною оцінкою	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Позитивні (бажані)</li> <li>➤ Негативні (небажані)</li> </ul>
К.Муздибаєв	За характером труднощів, викликаних подіями	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Негативні життєві події</li> <li>➤ Травматичні</li> </ul>
Н.Г.Осухова	За ступенем складності кризових подій	<ul style="list-style-type: none"> <li>Кризові події</li> <li>➤ Щасливі події</li> <li>➤ Складні ситуації</li> <li>➤ Екстремальні події (надзвичайні ситуації)</li> </ul>

Як бачимо з таблиці 1, критеріями виокремлення видів життєвих подій є різноманітні параметри, серед яких окреме місце займають травматичні та кризові події, які загалом можуть належати одночасно до різних видів і категорій.

Важливо зазначити, що деякі автори виділяють **травматичні**, або **психотравмуючі події** як різновиди життєвих подій або вважають їх синонімом останніх (К. С. Калмикова, Д. Калшед, К.Муздибаєв, Дж. Пеннебейкер Н. В. Тарабрина, Л. В. Трубицина та ін.). Або називають їх кризовими подіями чи екстремальними ситуаціями (В.Л.Зливков, С.О.Лукомська, І.Г.Малкіна-Пих, Н.Г.Осухова, О.В.Тімченко, О.Л.Туриніна, О.В.Федан та ін.)

Суб'єктивно різні ситуації можуть мати психотравмуючу дію для особистості, особливо чутливою є дитяча психіка, проте виділяють перелік життєвих подій, які найчастіше мають травматичний характер і призводять до негативних наслідків. Це аварії, катастрофи, війна, військові дії, насильство, зґвалтування, раптова смерть близької людини тощо (О. Г. Караяні, П. Левін, Н. В. Полетаєва, Н. Сарджвеладзе, Н. В. Тарабрина, Т. М. Титаренко та ін.) [11; 19; 33; 35].

У даній роботі ми об'єднали дещо різні, хоч і близькі за сутністю, кризові та травматичні події, спираючись на те, що для зменшення чи нівеляції їх негативного впливу на особистість та уникнення

психологічних розладів вони «вимагають» внутрішньої переробки, «привласнення», що здійснюється шляхом усвідомлення і переживання цих подій. Таким чином, ми з'ясуємо особливості кризових та травматичних подій, а потім проаналізуємо процес їх переживання та усвідомлення людиною.

У психології кризові та травматичні події вивчаються в галузі екстремальної психології, психології надзвичайних ситуацій, у психотерапії та клінічній психології як джерело труднощів, психологічних проблем або навіть психічних розладів. Їх семантика дещо різна, оскільки **криза** (з дав.грець. κρίσις – рішення; поворотний пункт) – поворот, перехідний стан, при якому існуючі засоби досягнення цілей стають неадекватними, внаслідок чого можуть виникати труднощі у сферах, які пов'язані з цією кризою. Натомість **травма** – (з грець. trauma – рана), пошкодження тканин організму з порушенням їх цілісності і функцій, викликане певним зовнішнім впливом. Обидва типи подій можуть викликати психологічний дискомфорт напругу та призводити до подальших життєвих труднощів, ступінь психологічних порушень може бути різним.

### **Особливості кризи та кризових подій**

Для початку зупинимося на психологічних особливостях кризи та кризових подій. В сучасній психології проблема криз та кризових станів досліджується у кількох напрямках.

1. Перший напрямок, що вивчає кризові явища – це *вікова психологія*, де проблема кризи розглядається в контексті проблем розвитку особистості та вікової періодизації. Кризи вивчаються як закономірні явища вікового розвитку – вікові кризи (П.П.Блонський, Л.І.Божович, Л.С.Виготський, Д.Б.Ельконін, Е.Еріксон, Д.Левінсон та ін.). Під віковими кризами розуміють перехідні періоди між віковими етапами, що неминуче переживаються людиною при переході від одного вікового етапу до іншого [30, с.8]. Вікові кризи можуть супроводжуватися труднощами адаптації, міжособистісними конфліктами, внутрішньо особистісними труднощами та перебудовою внутрішнього світу. Вирішивши, подолавши кризу, людина переходить на новий етап вікового розвитку з відповідними для цього віку новоутвореннями чи особистісними здобутками.

2. Другий напрямок дослідження кризових явищ у психології стосується *клінічної психології, патопсихології та психотерапії*, де кризи вивчаються як загострення певних захворювань, виникнення гострих станів, при яких людина потребує психологічної та медичної

допомоги (кризова психотерапія, кризове консультування тощо) (А.Г.Амбрумова, Е.Ліндемманн, Г.Сельє, В.Г.Ромек, Н.В.Тарабрина та ін.). Одним із найбільш небезпечних кризових станів, що є наслідком психологічної травми, визначають посттравматичний стресовий розлад, що водночас має ознаки психічного розладу, згідно з класифікаціями психічних хвороб МКХ-10 та DSM IV .

3. Третій аспект психологічного дослідження кризових явищ та криз стосується такого напрямку, як *психологія особистості та її життєвого шляху*. У даному напрямку кризи вивчаються як біографічні кризи (Р.А.Ахмеров), життєві кризи (О.О.Байер, І.С.Булах, Ф.Є.Василіук, Т.М.Титаренко, І.О.Черезова та ін.), кризи професійного розвитку (Е.Ф.Зеєр, Е.Е.Симанюк) тощо. Так, *життєва криза* визначається як феномен внутрішнього світу людини, який виявляється в різних формах переживання непродуктивності свого життєвого шляху [8]. Це передбачає психологічні труднощі, можливо, дискомфорт у відносинах та інших сферах життєдіяльності людини, що потребує значної внутрішньої роботи, а іноді й звернення за фаховою допомогою.

Кризові та травматичні події, про які йдеться, можуть стосуватися будь-якого з трьох зазначених напрямів, оскільки життєвою може бути як кризова подія вікового розвитку чи екстремальна ситуація, що може викликати психічні розлади, так і випадок з біографії, що спричинив значні труднощі, викликав багато емоцій. Сам термін «криза», як відомо, має декілька варіантів перекладу: 1) складне становище; 2) перелом; 3) шанс [6].

З огляду на це можемо сказати, що шанс виникає на переломі, коли людина мусить щось змінити, причому свій негативний стан чи страждання людина хоче полегшити або змінити терміново, хоча б заради того, щоб позбавитися напруги й дискомфорту [6, с.134]. Дійсно, критичні ситуації та складні, переломні моменти часто дають можливість для змін, самовдосконалення та створення, побудови чогось нового. Дослідники поділяють кризову ситуацію на кілька періодів: період руйнування, проміжний період і період споглядання [1; 6; 9; 25]. Це стосується як вікових криз, так і життєвих. Таким чином, криза становить собою складний етап життя людини, в умовах якого відбувається дезорганізація, фрустрація значущих потреб, руйнування звичних паттернів та способів поведінки, але водночас криза дає шанс до змін, спонукає людину активно діяти, долаючи, переборюючи обставини, сприяє мобілізації творчого потенціалу особистості.



У зарубіжній клінічній психології **будь-які життєві події** розглядаються насамперед як такі, що пов'язані з **виникненням стресів та кризових ситуацій**. На нашу думку, такий погляд є слушним, оскільки криза завжди пов'язана зі значними змінами в житті, найчастіше об'єктивного характеру. Об'єктивний аспект таких подій поруч із суб'єктивним має неабияке значення: у будь-якій життєвій події об'єктивні зміни зазвичай обов'язково наявні й значним чином впливають на суб'єктивний світ і досвід особистості (С. Л. Рубінштейн, Р. Рая, Т. Холмс та ін.). Серед об'єктивних змістовних характеристик кризових подій автори виділяють [28]:

- *Тривалість події*;
- *Тип події* (наприклад, втрата, загроза, виклик тощо);
- *Тяжкість події*;
- *Ступінь зміни, що передбачає ця подія*;
- *Часовий проміжок, якого стосується подія* (минуле, теперішнє, майбутнє);
- *Інтенсивність*.

Ці ж автори вважають, що життєві події – Life Events – або критичні, ті, що змінюють життя, – це такі події в житті людини, які відповідають щонайменше наступним трьом **критеріям**.

- Їх можна датувати й локалізувати в часі й просторі;
- Вони вимагають якісної реорганізації у структурі індивіда – навколишній світ, і цим відрізняються від тимчасової, плінної адаптації;
- Супроводжуються стійкими афективними реакціями, а не тільки короткочасними емоціями. Відповідно, людині потрібно більше часу для адаптації й більше емоційних витрат на таку подію, ніж це необхідно у разі дії повсякденних стресорів, тому такі події автори називають макростресорами [Цит. за: 28].

Теоретично життєві події кваліфікуються як такі, що призводять до кризи, якщо вони «створюють потенційну або актуальну загрозу задоволення основних потреб ...» [26, с. 28] і при цьому ставлять перед індивідом проблему, «від якої він не може втекти і яку не може вирішити за допомогою наявних в його досвіді способів адаптації» [24].

Отже, криза та кризові події є непересічними, життєвими для особистості, часто супроводжуються викликами, внутрішніми труднощами, психологічною напругою чи стражданнями, проте мають потенціал стати переломною точкою на життєвому шляху людини і кардинально змінити весь його перебіг.

## Переживання як спосіб подолання кризових подій

Науковим поглядом щодо кризових подій та їх подолання, який заслуговує на особливу увагу, нам здається підхід Ф.Є.Василюка, оскільки він передбачає не просто змістовний психологічний аналіз даного явища, а й подає практичний спосіб вирішення особистісних труднощів. За Ф.Є.Василюком, життєва криза визначається як ситуація неможливості, тобто така ситуація, у якій суб'єкт зіштовхується з неможливістю реалізації внутрішніх необхідностей свого життя (мотивів, прагнень, цінностей та ін.). Внутрішньою необхідністю життя особистості, на думку автора, є реалізація свого шляху, свого життєвого задуму. Психологічним «органом», що проводить задум крізь неминучі труднощі й складності світу, є воля. Коли перед обличчям подій, що охоплюють найважливіші життєві відносини людини, воля виявляється неспроможною (не в даний ізольований момент, а в принципі, у перспективі реалізації життєвого задуму), виникає специфічна для цієї площини життєдіяльності критична ситуація – криза [3].

Подолання критичних ситуацій, «розриву» життя, на думку автора, відбувається шляхом *переживання*. Переживання спрямоване на пошук усвідомленості життя, завдяки чому людина постійно звертається до свого ціннісно-смиислового ядра з метою його зміни [3]. Таким чином, криза виявляється пов'язаною з непродуктивністю, несприятливими ситуаціями та подіями і вимагає подолання за допомогою переживання.

Водночас переживання, згідно з Ф.Є.Василюком, – це процес подолання кризи, її проживання за допомогою певних активних дій, насамперед активності зі створенні нового сенсу події чи ситуації, що раніше викликала неприємності. Пошук і знаходження нового сенсу допомагає людині не просто впоратися зі складними чи кризовими подіями, а й перейти на новий рівень особистісного розвитку, збагатити свій внутрішній світ, змінити систему цінностей. За словами автора, це *продуктивне* або успішне переживання, оскільки воно має позитивний вплив на особистість та її життя. Отже, Ф.Є.Василюк вважає переживання діяльністю з перебудови внутрішнього світу особистості. Усі складні життєві ситуації загалом автор поділив на **чотири типи**, кожен з яких притаманний представникам різних психологічних типів – життєвих світів [3].

*Стрес* – під яким автор розуміє неможливість реалізації «вітальних» тут-і-тепер установок.

*Фрустрація* – це, на думку автора, непереборні труднощі в реалізації життєво необхідних мотивів.

*Конфлікт* – він розглядає як суб'єктивно невирішене протиріччя між мотивами та цінностями.

*Криза* – це сукупність ситуацій, що призводять до неможливості реалізації життєвих задумів.

Відмінності між чотирма типами ситуацій пояснюються автором з позицій різних онтологічних підходів, різних типів активності, що використовує людина в цій ситуації, внутрішньої необхідності, що постає перед нею, а також суб'єктивного ставлення самої людини, яке автор називає «нормальні умови» ситуацій. Автор зазначає, що критична ситуація має складну внутрішню динаміку, а зазначені типи ситуацій можуть впливають одна на одну [3].

Інша загально відома класифікація криз та кризових ситуацій [1; 26; 30, 43, та ін.] включає в себе нормативні кризи, до яких відносять вікові кризи або кризи розвитку, пов'язані з очікуваними змінами в особистості, появою новоутворень і т.ін. А також ненормативні, травматичні кризи, що виникають несподівано і викликані надто стресовими або травматичними подіями, до яких належать екстремальні явища, такі як природні катаклізми (повінь, землетрус, шторм і т.п.), техногенні катастрофи (аварії, вибухи, ДТП та ін.), травматичні ситуації за участю інших людей (насильство, військові дії, нещасні випадки, загроза для життя тощо) – див. Рис. 1. До ненормативних криз, що можуть викликати психотравму, відносять також події особистого життя: смерть близької людини, розлучення, серйозне захворювання, втрата роботи, друзів та ін., як показано на Рис. 1.

Отже, можемо зробити висновок, що кризові й травматичні події характеризуються суб'єктивними труднощами, психологічним дискомфортом і напругою та потребують окремої роботи з їх подолання. Проте поняття кризи і кризових подій є більш широким і загальним щодо поняття травматичних подій, а також травматичні події з погляду психологічного здоров'я людини є більш загрозливими і не передбачають самі по собі наявність у людини достатнього ресурсу для їх подолання, що може мати надзвичайно негативні наслідки для подальшого життя і здоров'я особистості.

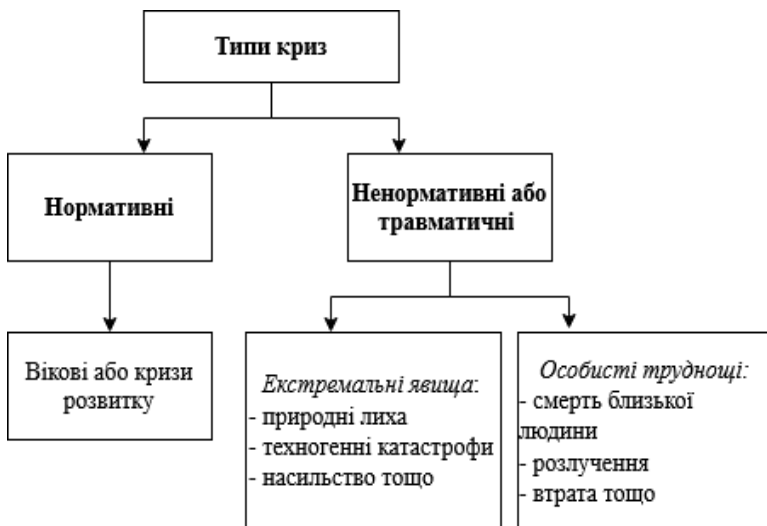


Рис. 1. Типи криз (за І.М.Пономарьовою)

Отже, розглянемо характеристику психологічної травми та травматичних подій.

### **Психологічні особливості травми та травматичних подій**

Подолання травми є складною проблемою для психології, психотерапії та реабілітації особистості, оскільки вплив травматичних подій може виявлятися через роки після самої події і призводити до значних змін не лише у внутрішньому світі та емоційній сфері людини, а й у її фізичному і психічному здоров'ї. Для подальшого успішного життя і саморозвитку особистості їй необхідно інтегрувати цю травму у свій досвід, а отже, усвідомити, прожити і пережити її, лишивши в минулому. Проте, як відомо з психологічної науки і практики, травма завжди лишає свої сліди, заважаючи нормальному функціонуванню особистості, побудові взаємин з іншими людьми, а також впливаючи на її здоров'я [14].

**Травматичні** життєві події визначаються у психології як екстремальні критичні ситуації, що містять потужний негативний вплив, загрозу для життя чи здоров'я особистості, й вимагають екстраординарних зусиль з оволодіння наслідками їхнього впливу [33; 36 та ін.]. Тому під *травматичними* ми розуміємо події, ситуації негативного характеру чи емоційного забарвлення, що відбулися з самою людиною або в її присутності.

*Психологічна травма* передбачає нанесення шкоди психологічному та/або фізичному здоров'ю людини в результаті сильного стресу, потрясіння, тривалого страждання, негативних емоцій чи болю, що виникли під впливом зовнішнього середовища або інших факторів (Дж.Герман, Д.Калшед, З.Кісарчук, Б.Колодзін, Г.Крісталл, П.Левін, Л.Трубіцина та ін.). Зокрема Д. Калшед травматичними вважає будь-які події, які викликають у людини «непереносимі» переживання, душевні страждання і тривогу. «Непереносимими» переживання є в тому випадку, коли звичайних захисних механізмів психіки для їх подолання виявляється недостатньо [10].

Отже, **травматичними** є життєві події, які мають для особистості стресовий, негативний чи болісний характер, з якими їй складно впоратися, вирішити, які приносять страждання, труднощі в адаптації, проблеми в особистому і професійному житті тощо.

Відомо, що **характеристики травматичної події** включають:

- ступінь загрози для життя,
- тяжкість втрат,
- раптовість події,
- наявність / відсутність психологічного захисту,
- моральні конфлікти, пов'язані з цією подією тощо [25; 37 та

ін.].

Традиційно найбільш травматичними для особистості вважаються такі життєві події, як війна чи військові дії, терористичні загрози, аварії, стихійні лиха, насильство, фізичне чи психологічне, тощо [36; 37]. Вплив травматичних подій та тривала дія травми мають свої наслідки для організму та психіки людини, що може виявлятися у психічних чи емоційних розладах, посттравматичному стресовому синдромі (ПТСР) (І.Малкіна-Пих, Н.Тарабрина, Н.Сарджвеладзе та ін.).

Згідно DSM-IV, **травма підтверджується**, коли подія:

- 1) несподівано і явно знаходиться за межами звичайного досвіду людини;
- 2) регулярно переживається знову тим чи іншим способом;
- 3) здатна викликати стійке уникнення стимул-реакцій, пов'язаних з травмою, або оціпеніння загальної чутливості;
- 4) здатна стимулювати стійкі симптоми підвищеного збудження, якого не було до травми [36, с. 11].

Отже, визначення травми дається через наслідки події. У сучасному житті травматичними подіями для особистості можуть бути кризові явища, які відбуваються в суспільстві, військові дії, економічні

та політичні труднощі, а також події особистого характеру – втрати, конфлікти, різка зміна звичного життя людини [16].

Негативний вплив травматичної життєвої події на особистість визначається ще й тим, що О.І.Красило назвав «невичерпністю травми» (рос. неисчерпаемость) [13]. Вона виявляється у процесі розвитку постраждалої людини. «Невичерпність травми» полягає в тому, що кожен новий етап розвитку особистості, її прагнення до змін чи самовдосконалення для травмованої людини «виливається» в новий біль та страждання. «Кожен новий крок у розвитку – це новий крок у самопізнанні й водночас необхідність чергового повернення до осмислення та освоєння травми» [13, с. 13]. Такий розвиток травмованої особистості можемо порівняти з рухом у замкненому колі, коли, з одного боку, людина прагне змін, а з іншого – щоразу зіштовхується з невимовним болем, що є наслідком не пережитої травми. Таким чином, за словами автора, відбувається або уповільнення процесу розвитку або регрес [13, с.13].

#### **Усвідомлення та переживання як засіб подолання наслідків травматичних і кризових подій**

«Освоєння травми» в нашому розумінні і є її переживанням та усвідомленням. В даному разі будемо розуміти ці явища у контексті теорії переживання Ф.С.Василюка, який вважав, що вони пов'язані з подоланням складних життєвих ситуацій. Отже, пережити травму – означає подолати її негативні наслідки, залишити в минулому – «прожити».

**Усвідомлення** пропонуємо розглядати як діяльність і процес свідомості, що передбачає функціонування сукупності когнітивних процесів, таких, як відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, мовлення тощо, а також процеси саморегуляції, самоконтроль власної поведінки і вказаних психічних процесів [4; 31]. За наявності узгодженої роботи всіх вище зазначених процесів і явищ усвідомлення функціонує нормально, забезпечуючи людині адекватний зв'язок із реальністю, самоконтроль поведінки та адаптацію в зовнішньому середовищі [18]. Проте за умови недосконалого функціонування цих процесів або при певних порушеннях в особистості, або навіть у звичайної людини у зв'язку з певними емоційними потрясіннями, подіями чи складними ситуаціями, усвідомлення може також порушуватись, бути не дуже «точним» [38 та ін.]. З. Фройд взагалі вважав, що усвідомлення й та частина особистості, що за нього відповідає, є дуже незначною і «слабкою» сферою у порівнянні з глибинами несвідомого, їх співвідношення становить 10% до 90% відповідно.

Тому можна припустити, що більша частина зовнішньої дійсності, оточуюче середовище, події власного життя і внутрішнього світу особистості, власні почуття, емоції, переживання можуть бути неусвідомленими або повністю, або частково. Наприклад, у досвіді людини можуть бути такі явища, (скажімо, певні події), які нібито людиною усвідомлюються, як вона вважає, але водночас неусвідомленими можуть бути складові чи деталі цієї події, її емоційне наповнення, значення, а також сенс у житті людини. Все це потребує усвідомлення так само, як цілком приховані від свідомості факти, про які людина зовсім не знає чи забула, наприклад, насильство, хвороби, конфлікти, травми, пережиті в дитинстві [18].

Проте, коли людина пам'ятає саму подію, а отже, усвідомлює її (в розумінні психоаналітиків), ще є широке поле й можливості для доусвідомлення. Наприклад, коли відбулася певна життєва подія (автомобільна аварія / пожежа / День народження тощо), людина її усвідомлює, у протилежному разі, вона не пам'ятатиме про ці події. Постає питання, чи достатньо цього усвідомлення і що ще тут людина може усвідомлювати. На нашу думку, *усвідомленню в життєвій події можуть «підлягати» такі аспекти.*

- Чинники, що призвели до цієї події, її передумови.
- Роль інших людей у цій події.
- Власна роль та участь у події.
- Емоції та почуття, які пов'язані з цією подією.
- Оцінка людиною життєвої події та визначення її сенсу і значення у своєму житті.

На сьогодні серйозних психологічних досліджень, у яких розкривається специфіка вказаної проблеми, поки що немає. Проте відомо, що події, які є усвідомленими людиною, але ніби «не повністю», можуть призводити до психологічних негараздів, проблем і труднощів у комунікації, хвороб, емоційних розладів тощо. Наприклад, унаслідок ДТП людина захворіла, стала інвалідом або втратила близьку людину. Особистість усвідомлює цю подію, розуміє свою хворобу, її причину, все, що відбулося (або їй так здається). Усвідомлення життєвої події відбувається, але в цьому різі чогось все-таки бракує.

Йдеться про явище, схоже на те, яке гештальттерапевти називають «незавершеним гештальтом» – певні недовиражені, недовисловлені, недоусвідомлені почуття, ситуації, ставлення, відносини в цій події [29] та ін.

Низка авторів (Ф. Ю. Василюк, Л. С. Виготський, М. К. Мамардашвілі, Ф. Т. Михайлов, М. В. Папуча, С. Л. Рубінштейн та ін.) вивчають у цьому контексті явище *переживання*, оскільки у зв'язку з певними життєвими подіями та ситуаціями в особистості виникає процес переживання цих явищ [3; 4; 22; 27; 32]. Отже, усвідомлення життєвих подій відбувається поруч і є близьким до процесу переживання події. Розглянемо детальніше співвідношення між явищами переживання та усвідомлення.

Явища свідомості (усвідомлення) та переживання вивчалися в тісному взаємозв'язку багатьма дослідниками, як у психології, так і в інших галузях науки [3; 4; 21; 22; 31; 32]. Серед них деякі автори ототожнюють свідомість (усвідомлення) та переживання (В. Вундт, Е. Гуссерль) або, навпаки, протиставляють як цілком протилежні явища (С. Гроф, В. Дільтей, Б. Г. Теплов та ін.).

Ми розглядаємо переживання та усвідомлення кризових і травматичних життєвих подій як близькі, проте не тотожні процеси. Обидва пов'язані з запобіганням і подоланням негативних наслідків складних ситуацій та подій, проте **усвідомлення** спрямоване на їх *раціональне, розумове та мисленнєве «освоєння»*, а *переживання* – на *емоційне прийняття і перебудову внутрішнього світу* особистості у зв'язку з певними подіями, їх «привласнення» та зміну особистісного досвіду.

### **Війна як травматична подія в житті людини**

Однією з найбільш травматичних життєвих подій є участь у військових діях та перебування в зоні бойових операцій. Залишаючись не усвідомленою та не пережитою довгий час внаслідок сильної травматичності і тривалої загрози для життя людини вона чергу може зумовлювати психологічні порушення, такі як емоційні розлади, ПТСР тощо [11; 33; 36 та ін.]. Це відбувається внаслідок високого ступеня емоційного напруження під час цієї події, а також, що важливо, через постійну загрозу для життя і здоров'я особистості, що супроводжується сильними негативними емоціями (страх, відчай, гнів, злість і т. ін.). У зв'язку з цим у свідомості ветеранів подія війни часто ніби розділяє все життя на «до і після». О. Г. Єчевська називає цей феномен «розірвана біографія» і пропонує поновлювати цілісність особистості та її ідентичність через оповідь наративів про цю подію [7].

З метою вивчення переживання та усвідомлення травматичних життєвих подій здійснено **емпіричне дослідження** осіб, які мають досвід переживання травматичних подій – були учасниками військового



конфлікту в ході антитерористичної операції протягом 2014-2015 рр. Ця робота проводилася в процесі психологічної реабілітації учасників АТО, що відбувалася в рамках проекту Асоціації психодрами «Травма: подолання та відновлення ресурсів», у якому здійснювалася психологічна допомога учасникам АТО та членам їхніх сімей на базі санаторію «Остреч», м. Мена в 2015 р. Серед досліджуваних були учасники АТО, демобілізовані або такі, що проходили оздоровлення після госпіталізації внаслідок поранення, а також члени їх сімей (батьки, діти, дружина, інші родичі).

На початку роботи було проведено невелике опитування з приводу питання, що саме учасники АТО вважають життєвою подією. Ми просили назвати життєву подію за останніх кілька років, яка змінила їх і внесла багато змін у їхнє життя [17]. В якості життєвої події переважна більшість із них називали війну, мобілізацію та участь у бойових діях. За даними дослідників цього питання, зокрема О. Г. Караяні, війна є однією з найважливіших подій у житті, причому не обов'язково негативних, тому що часто є *«моментом істини»* для особистості [11].

В ході роботи з учасниками бойових дій було виявлено, що усвідомлення ними життєвої події відбувається, оскільки вони розуміють сутність самої події, свою роль у ній, значення її учасників, аналізують самі події, їх причини та наслідки, висловлюють ставлення до них тощо. Однак, переживання життєвої події як введення її у свій внутрішній світ, «привласнення», вписування у власний особистісний досвід, відбувається не завжди або проходить із певними труднощами. На думку низки дослідників, війна та участь у військових діях належать до найбільш травматичних для особистості життєвих подій, оскільки містять у собі загрозу для життя та здоров'я людини (О. Г. Караяні, Н. В. Тарабрина, Л. В. Трубицина та ін.). Відповідно чим більш загрозливою та травматичною є подія для людини, тим більше вона потребує подальшої внутрішньої роботи з її прийняття, усвідомлення й переживання.

### **Вираження травматичного досвіду в наративах і життєвих історіях як засіб переживання та усвідомлення**

Ф.Є.Василюк вважає переживання діяльністю з перебудови внутрішнього світу особистості [3]. А М.В.Папуча пов'язує переживання з *вираженням особистості*. Він пише: «Переживання існує лише як вираження, конструюючи зовнішнє і внутрішнє смислове поле життя особистості (зовнішній і внутрішній світ)» [27, с. 25]. Це означає,

що діяльність, яка має змінити внутрішній світ особистості, передбачає вираження та конструювання зовнішнього та внутрішнього смислового поля. Як відомо, вираження особистості може відбуватися за допомогою будь-яких зовнішніх засобів, оскільки виявлення внутрішнього назовні (екстеріоризація – О.М.Леонтьєв) передбачає будь-яку діяльність. Насамперед сюди входить мовлення, а також предметна діяльність, зокрема і будь-яка творчість.

Мовленнєвому вираженню особистості шляхом створення нею текстів присвячено багато психологічних досліджень, зокрема праці Ж.Лакана, П.Рікера, О.Р.Лурії, Т.М.Ушакової, Н.В.Чепелевої та ін. Авторі розглядають мовлення і текст не лише як спосіб вираження особистості, а й як засіб упорядкування власного досвіду і внутрішнього світу [42]. Мова прямо пропорційно пов'язана зі свідомістю людини, тому всі мовленнєві засоби, що використовуються для подолання психотравми, так чи інакше усвідомлюються особистістю. Проте у випадку травматичної події та впливу на особистість психотравми завжди залишається щось, чого людина не може усвідомити в силу неможливості витримати такий величезний біль. Таким чином механізми захисту призводять до того, що на свідомому рівні людина не визнає або навіть не знає реальної сутності, змісту, емоційних аспектів травматичного впливу і всього, що з нею відбувається. Більшість клієнтів у такому стані відмовляються навіть згадувати, не те, що говорити про травмуючу ситуацію. В такому разі усвідомлення через текст чи оповідь ускладнюється дією травми на психіку [14].

Війна як життєва подія усвідомлюється відповідно до власних ідейних переконань, цінностей і ставлення до ситуації та до себе загалом. Життєві історії ветеранів містять різні почуття та події. Проте значна частина з них не створюють життєвих історій на теми війни, служби і всього, що там відбувалося. Вони неохоче розповідають або взагалі мовчать про цю подію, згадуючи про зовсім інші ситуації, більш «дозволені» та звичні їм, можливо, менш травматичні (сімейні труднощі, щасливі моменти, дітей, роботу тощо); інші ж, розповідаючи про війну, обмежуються сухими фактами й не будують історій.

*Метою розповіді травматичної історії* є інтеграція, а не просто вираження почуттів [10; 20]. Процес реконструкції травматичної історії спрямований на трансформацію – перетворення цієї травмуючої історії у прийнятну, а для цього необхідна актуалізація елементів травматичного досвіду «тут і зараз» [5], можливість уписати його в історію

свого життя і в результаті прийняти цю історію, погодившись із нею (Д. Епстон, Дж. Комбс, М. Уайт, Дж. Фрідман та ін.).

На основі проведених зустрічей та бесід з учасниками АТО було виділено кілька груп серед досліджуваних, відповідно до усвідомлення й переживання ними життєвих подій в оповідях та життєвих історіях.

**1-а група** – ті, хто уникали розмов про війну, свій досвід та участь у бойових діях. Загалом, вони поводитися закрито або обговорювали інші теми. До причин, що зумовили таку поведінку, можна віднести «травматичність» життєвої події та поки що відсутність завершеного або такого, що активно відбувається, процесу переживання. Натомість відбувається повторна травматизація у процесі згадування про подію та її подробиці (Д. Калшед, П. Левін, Д. Мейхенбаум, О. Є. Хухлаєв та ін.). І, замість переживання, відбувається щось подібне до комплексу – витіснення і неприйняття всього, що пов'язано з цією подією, намагання уникнути її, захищаючись і не згадуючи про неї [10; 19; 41].

Найчастіше у таких учасників є проблеми зі сном та здоров'ям, що може відбуватися внаслідок поранення, тяжких спогадів та неможливості самостійно впоратися з травмуючими почуттями. У цій групі найбільше тих, хто повернулися зі служби або звільнилися менше, ніж півроку тому, можливо, психологічна травма у них знаходиться ще на етапі гострого стресу.

**2-а група** – найчисельніша серед усіх інших. Вона налічує близько 50% усіх досліджуваних. До цієї групи належать ті, хто говорили сухими фактами, не вдаючись у подробиці та деталі, їхня розповідь була більше схожа на інформаційне повідомлення або бліцопитування – питання-відповідь. Можна сказати, що усвідомлення життєвої події у них відбувається, але лише усвідомлення без переживання. Зазначимо, що йдеться про усвідомлення факту життєвої події на рівні первинного сприйняття та її об'єктивних характеристик (час, місце, умови тощо), усвідомлення її сенсу, власної ролі в ній і т.ін. не відбувається. Переживання цієї життєвої події, інформацію щодо своїх почуттів, внутрішнє ставлення до ситуації, її рефлексію такі досліджувані не виявляли. Це можна пояснити знову ж таки тим, що сама ситуація війни та бойових дій вимагає чіткого усвідомлення, загострених відчуттів, активної психічної діяльності – мисленнєвої, перцептивної, мнемічної тощо, але в жодному разі не емоцій та переживання [11; 13; 33]. Почуття, рефлексія і переживання всього,

що відбувається, в той момент можуть призвести до непоправних наслідків (О. Г. Караяні, О. І. Красило, Л. О. Китаєв-Смик, Н. В. Тарабрина, Н. Krystal, Pitman R. K. та ін.). Тому в зоні бойових дій військовий змушений «вимкнути» свої почуття, не гарячкувати, а тверезо реагувати і приймати рішення. Така «звичка» може зберігатися і після повернення, тому в цієї групи досліджуваних відбувається лише усвідомлення життєвої події без її переживання.

Можливість пережити подію в таких військових з'являється тоді, коли спокійно, відкрито, в діалозі, з довірою та прийняттям відбувається вираження своїх почуттів, рефлексія у процесі побудови оповіді, створення нарративу (це може бути навіть оповідь для самого себе, ведення щоденника і т.ін.).

У процесі роботи психолога з такими клієнтами, щоб сприяти їх розповіді та переживанню події, можуть використовуватися питання для активізації внутрішньо особистісної активності та вираження почуттів. Це уточнюючі відкриті питання щодо подробиць самої події (Що? Де? Коли? Як?), фрази-віддзеркалення почуттів і стану, а також питання, які сприяють рефлексії чи стосуються їхнього внутрішнього світу й суб'єктивного досвіду. Наприклад:

- Що ви відчували в цій ситуації?
- Які почуття ви переживаєте, коли говорите про це?
- На що це схоже для вас, який образ, картинка, фраза спадають вам на думку у зв'язку з цією подією?
- Які важливі істини, знання про себе і світ, важливий для вас досвід ви винесли з цієї події? тощо.

**3-я група** – це ті, хто розповідали про свої почуття, будували історії – нарративи або ментативи. Ці досліджувані хотіли й навіть прагнули розповідати, створювати життєві історії. Переважна більшість таких історій становлять нарратив з усіма відповідними ознаками. Їх можна охарактеризувати по-різному залежно від теми, подій та почуттів, на яких акцентується увага оповідача. Було виділено кілька **типів історій** про життєві події.

- **«Історія успіху»** – тема цієї історії – досягнення та успіхи в результаті життєвої події.
- **«Історія поразки»** – розповідь про помилки, труднощі, слабкодухість, страх зміни в гіршу сторону тощо. Як правило, в якості поразки оцінюється хвороба, поранення, інвалідність, отримані в результаті бойових дій, обстрілів тощо.

- **«Історія зради»** – характерна саме для ветеранів війн (О. Г. Караяні, Л. О. Китаєв-Смик та ін.). Слід зазначити, що ця історія одна з найбільш розповсюджених серед усіх оповідей у військових, у цій темі багато травматичних болісних почуттів, як відомо, у ветеранів війни почуття справедливості є загостреним, а агресивність підвищена [11; 12; 20].

- **«Історія кохання»** – це історія про те, як на війні під час бойових дій або в перерві у відпустці боєць знайшов своє кохання, про новий погляд на свої стосунки внаслідок життєвої події – війни.

- **«Історія втрати»** – оповідь про те, що на війні відбулися втрати близьких друзів, сім'ї, домівки тощо. Історія втрат загалом притаманна для учасників війни і тих, хто був змушений від неї втікати, водночас військові часто говорять про втрату опори в житті, втрату сенсу, друзів, товаришів, усталеного способу життя та ін. У цій історії основним почуттям є горе й печаль людини, причому це саме ті почуття, які лишилися невивпаканими й не пережитими, тому саме в наративі досліджувані намагалися сформуванати це переживання, усвідомити й зрозуміти, що з ними відбулося тоді й зараз. Депресивні почуття, що входять до симптомів ПТСР, також можна віднести до наслідків не пережитих втрат на війні або в результаті війни. На думку Дж. Холліса, депресія відбувається через руйнування і втрату свого Я, часто несправжнього, вигаданого, й нагадує «блукання людини пустелею» (М. Арнольд, Дж. Холліс). У цей час у неї не виникає жодних бажань, її не задовольняють жодні стосунки, кар'єра; вона бачить, що стає іншою, втрачає силу духу й будь-які уявлення про можливість нового відчуття свого Я [40].

- **«Історія мужності та сили духу»** – наратив про випробування, з якими солдати стикнулися на війні та які було важко здолати. У порівнянні з попередніми історіями, історією втрати та успіху, які є схожими з цим типом, тут увага акцентується не на втратах, труднощах чи успіхах, тобто не на результатах, а на процесі подолання й тих якостях, які допомагали все здолати. Автори таких історій аналізують свій характер і зміни, які відбулися в них внаслідок подолання складних ситуацій, акцентують увагу на якостях, які сформувалися або виявилися під час події. Можна сказати, що саме в цій історії помітно, що її автор знаходить або принаймні намагається знайти сенс події, рефлексує власні почуття, поведінку, усвідомлює життєву подію не лише за її формальними показниками (місце, учасники, те, що сталося), а прагне побачити її внутрішній сенс і значення для свого життя.

Ми вважаємо, що ця історія саме свідчить про переживання та усвідомлення життєвої події її автором. Слід зазначити, що всі названі типи оповідей у представників вказаної групи ніколи не зустрічалися окремо, вони тісно пов'язані між собою, наприклад, кілька історій могли переплітатися між собою [18].

Якщо узагальнити всі характеристики та особливості оповідей учасників АТО, можемо помітити, що їх специфіка й типологія, як і поведінка самих військових, можуть бути співвіднесені з фазами переживання травми (О. В. Лопухіна, І. Г. Малкіна-Пих, Л. В. Трубицина, О. Є. Хухлаєв, та ін.).

- Фаза шоку.
- Фаза заціпеніння.
- Фаза гніву.
- Фаза депресії та оплакування.
- Фаза зцілення [23; 36].

Перша фаза переживання травми – *фаза шоку* – у нашій роботі не спостерігалася, оскільки це були бійці не прямо з війни, відомо, що фаза шоку триває недовго, близько 10 днів після самої події, тому з проявами цієї фази можуть стикатися самі солдати з передової, лікарі, а також волонтери чи військові психологи.

*Фаза заціпеніння* виражається в небажанні спілкуватися й розповідати про події. Такі учасники можуть демонструвати замкненість, закритість, часто ворожість, небажання йти на контакт, агресію. Усвідомлення агресії та робота з нею допомагає перейти на наступну фазу.

*Фаза гніву* виражається в історіях «зради», в агресивних висловлюваннях та розповідях. За даними О. Є. Хухлаєва, фаза гніву захищає людину від контакту з самою травмою, її важливість полягає у виході енергії, накопиченої через незавершення травматичної ситуації. Таким чином, людина може скинути напруження без великого ризику повторної травматизації [41, с.15].

*Фаза депресії* та оплакування виявлялася в історіях втрати, невдачі, поразки, оскільки багато хто з пацієнтів втратили друзів, на їхніх очах загинули люди тощо. Проте вони говорили на цю тему неохоче, загалом варто сказати, що до цієї фази «доходили» не всі внаслідок дії механізмів психологічного захисту й високого ступеня травматичності подій. Низка дослідників зазначають, що на війні емоційна черствість, байдужість і навіть певний цинізм у ставленні до втрат є природнім і навіть необхідним явищем (О. Г. Караяні,

Л. О. Китаєв-Смик, Ф. П'юселік та ін.), оскільки рівень болю й горя, з яким вони щодня стикаються, дуже великі. Тому захист спрацьовує таким чином, що поруч із загиблими живі можуть пити каву або вирішувати якісь буденні проблеми – і це абсолютно нормально в такій ситуації [11]. Після повернення всі ці почуття потребують усвідомлення й переживання, проведення глибокої внутрішньої роботи з пошуку сенсу.

*Фаза зцілення* характеризується інтеграцією уявлень про себе, знайденням сенсу події та свого життя загалом, побудовою цілей на майбутнє та життєвих перспектив (М. Г. Гаранян, О. В. Лопухіна, І. Г. Малкіна - Пих, Н. В. Тарабрина, А. Б. Холмогорова та ін.). Головне завдання цієї фази – процес естетизації травми, тобто внесення її до контексту «чогось більшого». Те, що сталося, стає частиною життя людини, займає в ньому певне місце. Не можна сказати, що на цій стадії біль зникає, але людина здатна спрямувати цей біль у корисне позитивне русло, що в майбутньому може стати стартом для важливих зрушень та змін у житті [33; 37].

Отже, проаналізувавши проблему переживання та усвідомлення людиною травматичних та кризових подій, можемо зробити наступні **висновки**. Травматичні та кризові події суб'єктивно становлять собою складну ситуацію та потребують окремої внутрішньої роботи з їх «привласнення», «освоєння». Процеси переживання та усвідомлення допомагають людині не лише зменшити напругу та негативні емоції, що виникають у зв'язку з цими подіями, а й змінити свій внутрішній світ, знайти нові смисли й інтегрувати ці події у свій життєвий досвід. Однією з найбільш травматичних у досвіді людини є подія участі у військових діях, перебування на війні внаслідок значної загрози для життя й високого ступені ризику. Усвідомлення й переживання травматичних подій у такому разі може продуктивно відбуватися шляхом побудови і створення життєвих історій та наративів про ці події. В результаті емпіричного дослідження з учасниками бойових дій було виокремлено три групи відповідно до особливостей перебігу переживання та усвідомлення ними життєвих подій за допомогою створення текстів. Найбільш характерною особливістю для таких осіб є чітке усвідомлення змісту події, але відсутність процесу переживання та емоційна закритість внаслідок функціонування механізмів психологічного захисту. Серед тих, хто продуктивно переживали життєві події шляхом створення оповідей було виокремлено типи життєвих історій за змістом, що співвідносяться з фазами переживання травми.

## Література

1. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості. Курс лекцій : навчальний посібник/ Ірина Сергіївна Булах : Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. – 110 с.
2. Бьюдженталь Дж. Т. Предательство человечности: миссия психотерапии по восстановлению нашей утраченной идентичности / Дж.Т.Бьюдженталь // Эволюция психотерапии : В 3-х т. – М.: «Класс», 1998. – Т. 3. – С.180–207.
3. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – М. : Издательство МГУ, 1984. – 200 с.
4. Выготский Л. С. Психология / Л. С. Выготский. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.
5. Герберт К. Розуміти травматичний досвід. Путівник для безпосередніх учасників та їхніх родин / К. Герберт ; [пер. з англ. О. Якимець].– Львів : Свічадо, 2015. – 71 с.
6. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования / Е.В.Емельянова. – СПб. : Речь, 2004. – 368 с.
7. Ечевская О. Г. Жизненные истории и жизненные возможности: исследование социальных неравенств в оптике нарративной идентичности / О. Г. Ечевская // Журнал исследований социальной политики. – 2015. – № 2. – С. 195–210.
8. Життєві кризи особистості : наук.-метод. посіб. : у 2-х ч. / В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань, І. Г. Єрмаков та ін. – К. : ІЗМН, 1998. – Ч. 1 : Психологія життєвих криз особистості. – 360 с.
9. Зливков В.Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К. : Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
10. Калшед Д. Травма и душа : Духовно-психологический подход к человеческому развитию и его прерыванию /Дональд Калшед. – М. : Когито-центр, 2015. – 488 с. – (Серия «Современная психотерапия»).
11. Караяни А. Г. Психологическая реабилитация участников боевых действий [Электронный ресурс] / А. Г. Караяни. – Москва, 2003. – Режим доступа : [http://psiwar.narod.ru/lit/kara\\_3.htm](http://psiwar.narod.ru/lit/kara_3.htm)
12. Китаев-Смык Л. А. Стресс войны. Фронтовые записки врача-психолога / Л. А. Китаев-Смык. – М. : М-во культуры РФ. Рос. институт культурологии, 2001. – 80 с.



13. Красило А. И. Психологическое консультирование посттравматических состояний / А. И. Красило : учеб. издание. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2004. – 96 с.

14. Кресан О. Застосування арт-терапії у процесі переживання та усвідомлення травматичних життєвих подій // Інноваційні арт-терапевтичні технології : збірник наукових статей міжнар. наук. інтернет-конф., 12 березня 2020 р., м. Переяслав / [за заг. ред.: В. А. Вінс ] / Переяслав (Київ. обл.): Домбровська Я. М., 2020. – С. 44-48.

15. Кресан О.Д. Криза і подія: аналогії та альтернативи // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Київ, 2014. – Том XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості, вип. 4, ч. 1. – С. 344–350.

16. Кресан О.Д. Переживання та усвідомлення травматичних подій сучасними студентами / О. Д. Кресан // Психологічна допомога особистості в кризових соціокультурних умовах : тези Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 29-30 жовтня 2015 року) / за наук. редакцією С. Д. Максименка, З. Г. Кісарчук. – К. : Логос, 2015. – С. 18–21.

17. Кресан О.Д. Психологічні аспекти переживання життєвих подій учасниками АТО [Електронний ресурс] / О. Д. Кресан // Технології розвитку інтелекту : електрон. наук. фахове вид. / Лаб. нових інформ. технологій Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2016. – Том 2, № 3 (14). – Режим доступу : [http://psytir.org.ua/upload/journals/2.3/authors/2016/Kresan\\_Olga\\_Dmytrivna.pdf](http://psytir.org.ua/upload/journals/2.3/authors/2016/Kresan_Olga_Dmytrivna.pdf).

18. Кресан О.Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій : дис ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Кресан Ольга Дмитрівна ; НАПН України ; Інститут психології ім. Г.С.Костюка. – К., 2017. – 288 арк.

19. Левин П. А. Пробуждение тигра – исцеление травмы. Природная способность трансформировать экстремальные переживания / Питер А. Левин, Энн Фредерик ; науч. ред. Е. С. Мазур ; [пер. с англ. В. В. Адаменко, Е. С. Мазур] – М. : АСТ, 2007. – 316 с.

20. Лопухина Е. В. Посттравматический стресс (ПТС). Запись с семинара по психодраме [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://forum.myword.ru/index.php?files/file/7-posttravmaticheskii-stress-pts/>

21. Лурия А. Р. Язык и сознание / А. Р. Лурия. – Москва : Издательство Московского университета, 1979. – 320 с.

22. Максименко С. Д. Генезис существования личности / С. Д. Максименко. – К. : Изд-во ООО «КММ», 2006. – 240 с.

23. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых – М. : Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога).

24. Мягких Н.И. Теория и практика психологии кризисных ситуаций [Электронный ресурс] / Н. И. Мягких, Н. И. Ларина // Психология и право. – 2011. – № 2. – Режим доступа: [https://psyjournals.ru/files/40903/psyandlaw\\_2011\\_2\\_Larina.pdf](https://psyjournals.ru/files/40903/psyandlaw_2011_2_Larina.pdf)

25. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. / Н.Пророк, О.Запорожець, Дж.Креймеєр, Л.Гридковець та ін.; за заг.ред. Н.Пророк. – Том 1. – Київ, 2018. – 208 с.

26. Осухова Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н. Г. Осухова. – 2-е изд., испр. – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 288 с.

27. Папуча М. В. Проблеми психології переживання: монографія / М.В.Папуча. – Ніжин: Видавництво НДУ імені Миколи Гоголя, 2019. – 191 с.

28. Перре М. Критические, изменяющие жизнь события // Клиническая психология / под ред. М. Перре, У. Бауманна; [пер. с англ. А. Желнин, Е. Михалевич, Н. Римицан, И. Стефанович, Н. Тарабрина]. – СПб : Питер, 2006. – 1312 с. – (Серия «Мастера психологии»).

29. Польштер М. Гештальт-терапия : эволюция и практика / М. Польштер // Эволюция психотерапии : сб. статей. – Т. 3. : Экзистенциально-гуманистическая психотерапия / под ред. Дж. К. Зейга ; [пер. с англ.] – М. : Независимая фирма «Класс», 1998. – 304 с.

30. Пономарева И. М. Работа психолога в кризисных службах: учебное пособие / И.М.Пономарева. – СПб. : СПб ГИПСР, 2014. – 197 с.

31. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание / С. Л. Рубинштейн. – СПб : «Питер», 2012. – 288 с. – (Серия «Мастера психологии»).

32. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб : «Питер», 2015. – 713 с. – (Серия «Мастера психологии»).

33. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – СПб : Питер, 2001. – 272 с. : ил. – (Серия «Практикум по психологии»).

34. Титаренко Т. М. Событие // Психология личности : словарь-справочник / под. ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К. : Рута, 2001. – С. 120–121.

35. Травма и психосоциальная помощь / Н. Сарджвеладзе [и др.]. – М. : Смысл, 2007. – 192 с. – (Серия «Теория и практика психологической помощи»).

36. Трубицына Л. В. Процесс травмы М.: Смысл; ЧеРо, 2005. 218 с. (Серия «Теория и практика психологической помощи»).

37. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. – 160 с.

38. Фрейд З. Психопатология обыденной жизни / Зигмунд Фрейд ; [пер. О. Медем]. – М. : Азбука, 2013. – 224 с. – (Серия «Классика»).

39. Харламенкова Н.Е., Никитина Д.А. Стихийные бедствия и угрожающие жизни заболевания: психологические последствия и особенности совладания [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. – 2020. – Том 9. – № 2. – С. 196–212. – Режим доступа: [https://psyjournals.ru/files/114904/cpse\\_2020\\_n2\\_Kharlamenkova\\_Nikitina.pdf](https://psyjournals.ru/files/114904/cpse_2020_n2_Kharlamenkova_Nikitina.pdf)

40. Холлис Дж. Душевные омуты / Джеймс Холлис ; [пер. В. Мершавка]. – М. : Когито-центр, 2010. – 192 с. – (Серия «Юнгианская психология»).

41. Хухлаев О. Е. Обычная работа в необычных условиях : психологическое консультирование, осложненное травматическим стрессом / О. Е. Хухлаев. – М. : МГППУ, 2006. – 128 с.

42. Чепелева Н. В. Розуміння та інтерпретація особистісного досвіду в контексті психологічної герменевтики // Актуальні проблеми сучасної української психології : наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К. : Нора-Друк, 2003. – Вип. 23. – С. 15–24.

43. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / І.О. Черезова. – Бердянськ, БДПУ, 2016. – 193 с.