

Отримано: 19 грудня 2023 р.

Прорецензовано: 26 грудня 2023 р.

Прийнято до друку: 29 грудня 2023 р.

e-mail: yurii.kostiuk@oa.edu.ua

DOI: 10.25264/2415-7384-2024-17-21-27

Костюк Ю. Ф. Теоретико-методологічні засади дослідження ПТСР у психологічній науці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2024. № 17. С. 21–27.

УДК: 159.9

**Костюк Юрій Федорович,***здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія»,  
Національний університет «Острозька академія»  
ORCID: 0009-0007-7512-5018*

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПТСР У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

*У статті проведено загальний аналіз поняття «посттравматичний стресовий розлад» у зарубіжній та українській науковій літературі, досліджено поширеність, симптоми й наслідки ПТСР та основні підходи до надання допомоги. Проаналізовано вплив травматичних подій на різні верстви населення і підкреслено важливість вивчення впливу ПТСР на молодь, а саме студентів ЗВО. Зроблено висновок, що існує необхідність більш глибокого аналізу, вивчення та дослідження проблеми виникнення, розвитку ПТСР у студентів ЗВО.*

**Ключові слова:** травма, стрес, посттравматичний стресовий розлад, травматичний досвід, травматична ситуація, студентська молодь.

**Yurii Kostiuk,***Postgraduate Student of Psychology,  
The National University of Ostroh Academy  
ORCID: 0009-0007-7512-5018*

## THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF PTSD RESEARCH IN PSYCHOLOGICAL SCIENCE

*The article carries out a general analysis of the concept of "post-traumatic stress disorder" in foreign and domestic scientific literature, examines the prevalence, symptoms and consequences of PTSD and the main approaches to assisting. The author analyses the impact of traumatic events on different segments of the population and emphasizes the importance of studying the impact of PTSD on young people, namely students of higher education institutions. It is concluded that there is a need for a more in-depth analysis, study and research of the problem of the occurrence and development of PTSD in higher education students.*

**Keywords:** trauma, stress, post-traumatic stress disorder (PTSD), traumatic experience, traumatic situation.

**Постановка проблеми.** У зв'язку з розширенням бойових дій в Україні велика кількість людей отримала психотравми і потребує допомоги для подолання наслідків. Ця ситуація підвищує необхідність належного аналізу та дослідження проблеми психічної травми як гострої та актуальної. Люди усіх вікових категорій переживають наслідки воєнного конфлікту, що спричиняє невизначеність та невідомість. Ба більше, їм потрібно пристосовуватися до нових реалій життя у зв'язку із втратою близьких, знищенням житлом, постійними безпековими ризиками та браком коштів. Після прямого зіткнення з травматичною подією, чи то як потерпілі, чи то як свідки, у багатьох людей проявляються симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який вважається досить поширеним діагнозом, особливо в країнах, де відбуваються збройні конфлікти [9].

Доведено, що від усіх цих та інших травматичних подій найбільше страждають діти та молодь [3]. Крім того, вони можуть потерпати не лише від війни, а й від агресії з боку однопітків, сім'ї та суспільства загалом, можуть бути жертвою ДТП, пограбування, зґвалтування, не знати, до кого звернутися за допомогою, і як впоратися з наслідками пережитого. Події, які виникають раптово і непередбачувано, вражають своїм масштабом, наслідками та вимагають додаткових зусиль, щоб адаптуватися до нових умов, становлять найбільший ризик із погляду розвитку, загострення та хронізації стресових розладів. Вважається, що саме діти та молодь є найуразливішими у цій та подібних ситуаціях і найчастіше не можуть самостійно подолати наслідки негативних подій та вчинків [3].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Питання ПТСР, теоретичні дослідження проявів стресу та станів, пов'язаних із травматичними життєвими подіями, широко висвітлено в роботах українських (С. Богданова [20], М. Дворник [19], В. Климчук [9], Л. Ковальова [10], В. Крайнюк (Корольчук) [12; 13], Т. Титаренко [16; 23; 24; 25; 26; 27]) і закордонних науковців (Р. Лазарус [36; 39], Г. Сельє [42]). Теоретичний та методологічний підхід резилієнсу у корекції та профілактиці стресу та травматичного

стресу досліджено в працях Дж. Бонано [34], М. Лаада [38], Р. Лазаруса [36; 39], А. Мастен [40], С. Фолкмана [36]; положення української психології про джерела індивідуальної суб'єктивної специфіки особистісного функціонування представлено у дослідженнях Г. Балл [2], Р. Каламаж [7; 32], З. Карпенко [8], І. Пасічника [21], В. Рибалка [17], О. Саннікова [24], В. Татенко [21], Т. Титаренко [16; 23; 24; 25; 26; 27], О. Чебикіна [28], Н. Чепелевої [18]; структурно-генетичний підхід до життєвого світу особистості представлено в роботах Т. Титаренко [16; 23; 24; 25; 26; 27], а основні положення генетичної психології – у працях С. Максименка [14].

Попри те, що проблеми формування та перебігу посттравматичного стресового розладу висвітлювало багато науковців, питання його діагностики та профілактики в умовах перебування особистості, зокрема студентської молоді, в країні, де виник найбільший збройний конфлікт у Європі після Другої світової війни, є недостатньо вивченим.

**Мета дослідження** – проаналізувати теоретичні та методологічні засади дослідження ПТСР у психологічній українській та зарубіжній науці.

**Виклад основного матеріалу.** У зв'язку з повномасштабною війною в Україні проблема психічної травми та подолання її наслідків стала особливо актуальною. Так, за даними соціопитування, яке було проведено у вересні 2022 року, 72% українців називають війну з росією основною причиною стресу та знервованості [29]. Люди будь-якого віку потрапляють під обстріли, голодують, стикаються з насильством та приниженнями, з втратою рідних людей і переживаннями за близьких, які знаходяться в зоні бойових дій, втратою майна, домівок, переселенням, окупацією, і як результат – з адаптацією до нового середовища, невизначеністю та невпевненістю. Досліджено, що всі ці чинники призводять до емоційної нестабільності, невірноваженості та стресу, що і підтверджують результати соціологічного опитування: 71% українців відчував останнім часом стрес або сильну знервованість [29].

Проаналізовано, що після безпосереднього зіткнення з травматичною подією як потерпілий або свідок, багато людей переживають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що характеризується такими симптомами, як відчуття збереження загрози, повторення спогадів про подію, уникнення думок чи спогадів про ситуацію та, як результат, погіршення різних аспектів життя. Аналіз досліджуваної літератури вказує, що близько 8% чоловіків та 20% жінок, що пережили травматичні події, страждають на посттравматичні розлади (ПТСР) [1].

Відомо, що небезпека розвитку, загострення та хронізації стресових розладів найбільш істотна у випадках подій, що виникають раптово, мають значний масштаб і наслідки та супроводжуються складною адаптацією до нових умов. Загалом заведено вважати, що вразливість до таких ситуацій найвища серед молоді. Відповідно до даних ЮНІСЕФ найбільш уразливими є люди у віці до 22 років [1].

Варто зазначити, що дослідження більшості наукових праць, які присвячені проблематиці посттравматичних розладів, припадають на періоди воєнних конфліктів та післявоєнний час. О. Корольчук зазначає, що сам термін ПТСР запропонував М. Горовіц (М. Horowitz) у 1980-х рр., який виділив його як самостійний синдром у контексті тривожних розладів і розробив діагностичні критерії ПТСР, що містять повторне переживання травмивної події (йдеться про флешбеки та/або інтрузивні думки про подію, нічні жахіття, відчуття пригніченості через зіткнення із нагадуваннями про подію); фізіологічну гіперактивацію (йдеться про лякливість, пильність щодо безпеки, швидкість виникнення реакцій злості чи роздратування, порушення сну, слабку концентрацію); уникання / заціпеніння (йдеться про намагання уникати думок, людей або інших нагадувань про травму; відчуття емоційного заціпеніння; прогалини у спогадах про те, що трапилось) [37, 11].

Окрім ПТСР, зіткнення з проблемою насильства у молодому віці також пов'язують із депресією, тривожними розладами, загостренням почуття провини, проблемною поведінкою, зловживанням психоактивними речовинами, втратою мотивації до дій. Досліджено, що ПТСР впливає на всі рівні людського функціонування: фізіологічний, особистісний, міжособистісної та соціальної взаємодії – та спричиняє особистісні зміни й у членів сімей травмованих осіб.

О. Корольчук у роботі «Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні» підкреслює, що середні показники поширеності ПТСР в умовах воєнного часу від 15 до 30% цілком рівні високим показникам ПТСР у жертв злочинів – 15–50%, тоді як загальна поширеність ПТСР після важкого стресу у мирні часи становить лише 0,5–1,2% [11]. Проаналізовано, що, відповідно до статистики, серед молодих людей симптоматика близько 6% хлопців і 4% дівчат відповідає клінічним критеріям діагнозу ПТСР. Ці показники набагато вищі для міської молоді і сягають від 24 до 67%. Окрім цього, 75% молоді, що страждає від ПТСР, мають супутні проблеми із психічним здоров'ям [11].

Аналіз матеріалів, поданих Всесвітньою організацією здоров'я, дає змогу стверджувати, що психічне здоров'я є основою якості життя людини. Зазначено, що «немає здоров'я без психічного здоров'я» (ВНО, 1954), та визначено його як «стан добробуту, в якому людина здатна реалізовувати свій потенціал, долати щоденні стреси, ефективно й плідно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти» (ВНО, 2004) [41]. І якщо людина має психічні складнощі, то вони впливатимуть на її соціальну, професійну,

культурну та інші сфери життя. Також йдеться про те, що у випадку дітей та молоді психічне здоров'я «тісно переплетене з цінностями спільноти й родини, культурними нормами, соціальними очікуваннями та можливостями розвитку» (UNICEF, 2021) [30].

Проаналізовано, що більшість досліджень щодо ПТСР було проведено у США після війни у В'єтнамі, коли результатом участі у бойових діях стала неадекватна поведінка багатьох ветеранів, що повернулися додому. На жаль, у багатьох сформувалася залежність від психоактивних речовин, багато хто опинився у в'язниці або покінчив життя самогубством. Таку саму ситуацію спостерігали й після війни в Афганістані, Іраці.

Традиційно об'єктом більшої уваги та ретельнішого дослідження були дистреси, негативні наслідки психотравм, насамперед посттравматичний стрес і досить поширений посттравматичний стресовий розлад. Термін «розлад» використано свідомо, оскільки це не хвороба в класичному розумінні, адже це – нормальна реакція психіки на патологічні обставини, коли симптоми і поведінкові ознаки викликають страждання та заважають особистісному функціонуванню людини у стресі. Найбільш частою формою розладів у жертв травматичних подій, які важко піддаються лікуванню та корекції й проявляються психологічними, соціальними і соматичними змінами, є ПТСР. Цьому питанню в останні роки присвячено дедалі більше українських наукових досліджень.

У праці «Робота з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) у межах когнітивно-поведінкової терапії» В. Горбунова аналізує проблему психологічної допомоги особам, які зазнали впливу травматичних подій і страждають від посттравматичного стресового розладу, та основні психотерапевтичні підходи до роботи з ПТСР. Один з основних аспектів, що досліджено, – аналіз одного із «підходів до подолання ПТСР – когнітивної терапії ПТСР». Окрім цього, дослідниця демонструє когнітивну модель посттравматичного стресового розладу [5].

У колективній монографії українських науковців «Діти і війна» подано аналіз сучасних зарубіжних й українських підходів до психологічної допомоги дітям війни, охарактеризовано особливості психологічної допомоги дітям війни та психологічні реакції дітей під час війни, зокрема ПТСР, реакції горювання та травмивної втрати. В. Злишков, С. Лукомська, Н. Євдокимова, С. Ліпінська окреслюють основні напрями організації психологічної підтримки дітей під час війни, аналізують роль родини, освітніх закладів та волонтерських організацій у цьому процесі [6].

В. Климчук у праці «Психологія посттравматичного зростання» подає визначення поняття «травма» з огляду на період коронавірусної пандемії, аналізує реакцію на травму, короткотермінові та довготривалі наслідки для психічного здоров'я від травми. Науковець не лише визначає способи психологічної допомоги людині в подоланні наслідків травми, а й представляє виміри посттравматичного зростання та надає рекомендації щодо підтримки зростання на робочому місці [9].

На увагу заслуговує дослідження когорти українських науковців «Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу», у якому розроблено теоретико-методологічні та методичні концепції та моделі, які аналізують і спрямовані на поетапне створення технологій психотерапевтичної допомоги постраждалим, які долають прояви посттравматичного стресового розладу. Аналіз наукової роботи дає змогу зробити висновок, що автори виявили й дослідили базові поняття та моделі розвитку симптоматики ПТСР у різних категорій травмованих осіб і розробили діагностичні процедури для виявлення проявів ПТСР у зазначених категорій осіб, створили моделі допомоги постраждалим [22].

Аналіз літератури вказує, що вагомий внесок у дослідження посттравматичних розладів зробила Т. Титаренко. Так, у роботі «Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації» досліджено психологічне здоров'я особистості в умовах воєнного конфлікту, розроблено та подано концепцію соціально-психологічної реабілітації особистості в умовах травматизації. У дослідженні Т. Титаренко демонструє поетапну модель соціально-психологічної реабілітації травмованої особистості [26]. У навчальному посібнику за редакцією Т. Титаренко представлено доробок українських науковців, які розглядають стрес як «стан підвищеної уваги, збудження, мобілізації, що виникає внаслідок взаємодії людини зі світом»; «приділено увагу посттравматичному стресовому розладу (ПТСР), що є небезпечною формою порушення адаптації»; «запропоновано різні стратегії надання психологічної допомоги з урахуванням типового ставлення молодої людини до кризи» та профілактики стресу [16]. Крім цього, вчена досліджує та аналізує психологічну профілактику стресових перевантажень серед шкільної молоді [25], особистість та вплив на психологічне здоров'я особистості [27], чинники, які впливають на відновлення психічного здоров'я [23; 24; 26].

Варто зауважити, що зарубіжні науковці, представники когнітивних теорій (Е. В. Foa [31], А. Ehlers [35], D. M. Clark [30], D. F. Tolin [45], S. M. Orsillo [43]), наголошують на визначальній ролі когнітивних факторів у розвитку та перебігу симптомів ПТСР. Так, дослідження А. Ehlers присвячені тривожним розладам та посттравматичним стресовим розладам, які допомагають з'ясувати та пояснити розвиток цих станів і дали змогу розробити сучасні психологічні методи лікування, що є ефективними та дієвими [35].

У науковій роботі «Do all psychological treatments really work the same in posttraumatic stress disorder?» D. M. Clark та A. Ehlers аналізують, чи будь-яка психотерапія посттравматичних розладів є ефективною, яка є найбільш / найменш ефективною, які чинники впливають найбільш позитивно на перебіг лікування [30]. D. F. Tolin у праці «Is Cognitive-Behavioral Therapy More Effective than Other Therapies?» аналізує, чи когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є ефективною для деяких психічних розладів, чи краща вона за інші форми психотерапії [45]. Колектив науковців у статті «A randomized controlled pilot study evaluating Cognitive Behaviour Therapy» доводить, що існують ефективні методи лікування генералізованої тривоги, але перешкоди для лікування заважають їх широкому поширенню. У цьому дослідженні порівняно зміни у симптоматиці генералізованої тривоги та пов'язані з нею проблеми, про які повідомляли самі пацієнти з надмірним тривалим занепокоєнням [43]. Аналіз досліджуваної літератури вказує, що представники соціально-когнітивної теорії наголошують на тому, що люди, переконані у неконтрольованості потенційних загроз, вважають докільля вкрай небезпечним, живуть у стані постійного страху і турбуються про події, які малоімовірно можуть трапитися з ними [33].

Відповідно до проведеного аналізу можемо стверджувати, що наукові розвідки ізраїльських військових психологів також підтверджують роль самоефективності у запобіганні ПТСР [44]. У праці «Основи роботи із травмою» ізраїльський психотерапевт О. Гершанов проаналізував поняття «травма» та «травматична подія», основні види допомоги відповідно до етапів проживання і запропонував власне бачення психотерапевтичної допомоги пацієнтам із симптомами ГСР, виділив основні характеристики ГСР: дисоціацію, гіперзбудження, уникнення, Ре-переживання [4].

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Ми проаналізували, що науковці з'ясували основні умови виникнення та симптоматику ПТСР, однак вікові особливості перебігу ПТСР, його наслідки все ще потребують подальшого вивчення та уточнення. Отже, в українській та світовій практиці існує чимало досліджень, спрямованих на вивчення посттравматичних розладів, подолання наслідків переживання травматичних подій та підтримку психічного здоров'я загалом. Однак, безумовно, вони потребують культурної адаптації до українських реалій, зокрема до автентики переживання травми, генези її виникнення з урахуванням специфіки взаємин в українському суспільстві. Крім того, ми виявили, що потребує більш глибокого вивчення та дослідження проблема виникнення, розвитку ПТСР у студентів та вплив ПТСР на результати навчання.

### Література:

1. Анна Козлова, Тетяна Журавель. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): інформація для батьків. ЮНІСЕФ. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/about-post-traumatic-stress-disorder>.
2. Балл Г. О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах). Житомир : ПП «Рута», Вид-во «Волинь», 2008.
3. Бондаровська В. М., Кульбачка Т. В., Ламах Е. Б., Козуб Л. І. Допомога Людині, яка знаходиться у стані шоку, стресу чи травми. Київ, 2015. 24 с.
4. Гершанов О. Основи роботи із травмою. Робота із травмою та втратою. Основи супервізії: робочі матеріали учасників тренінгів. 2018. URL: <https://rm.coe.int/ptsd-ukr/1680a0a10b>.
5. Горбунова В. Робота з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) у межах когнітивно-поведінкової терапії. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей*. Київ : Міленіум, 2015. С. 26–35. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/32308962.pdf#page=26>.
6. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ–Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2023. 221 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/734177/1/War\\_Kids\\_2022\\_VL\\_Zlyvkov\\_ok.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/734177/1/War_Kids_2022_VL_Zlyvkov_ok.pdf).
7. Каламаж Р. В. Психологія професійної самосвідомості студентів : навчально-методичний посібник. Острого : Вид-во НаУОА, 2015. 200 с.
8. Карпенко З. С. Аксіопсихологія людської деструктивності: від анатомії до профілактики : монографія / за заг. ред. З. С. Карпенко. Івано-Франківськ : Видавець Супрун В. П., 2016. С. 5–34, 153–161.
9. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
10. Ковальова Л. М. Особливості проявів стресових станів у студентів-медиків вищих навчальних закладів І-ІІ рівнів акредитації. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 52–57.
11. Корольчук О. Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. *Інвестиції: практика та досвід*. 2016. №17. С. 104–111.
12. Крайнюк В. М. Особливості психологічної допомоги при посттравматичному стресі. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія Педагогіка і психологія*. Дніпропетровськ, 2005. №11. С. 31–37.
13. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
14. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості : підручник для студентів вищих навч. закладів. Київ : КММ, 2007. 296 с.
15. Саннікова О. П. Схильність особистості до психологічного подолання суб'єктивно складних ситуацій. *Наука і освіта*. Одеса, 2014. С. 42–48.

16. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2011. 272 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/8803/>.
17. Рибалка В. Теорії особистості у вітчизняній філософії, психології та педагогіці : посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 872 с.
18. Самопроектування особистості у дискурсивному просторі : монографія / Чепелева Н. В. та ін.; за ред. Н. В. Чепелевої. Київ : Педагогічна думка, 2016. 232 с.
19. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
20. Соціально-психологічні чинники порушення стресостійкості дітей, що проживають у буферній зоні воєнного конфлікту на сході України / Богданов С. О., Гірник А. М., Лазоренко Б. П., Савінов В. В., Соловійова В. В. *Проблеми політичної психології: зб. наук. праць*. 2016. Вип. 4(18). С. 40–51.
21. Тагєнко В. О. Соціальна психологія впливу : монографія. Київ : Міленіум, 2008. 216 с.
22. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія / Кісарчук З. Г. та ін.; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ВД «Слово», 2020. 178 с.
23. Титаренко Т. М. Індикатори психологічного здоров'я особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки: зб. наук. статей*. 2016. Вип. 9. С. 196–215.
24. Титаренко Т. М. Критерії відновлення психологічного здоров'я в умовах довготривалої травматизації. *Український психологічний журнал*. 2017. №1(3). С. 140–150.
25. Титаренко Т. М., Лєпіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових переважань серед шкільної молоді : науково-методичний посібник. Київ : Міленіум, 2006. 204 с.
26. Титаренко Т. М. Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей*. Київ : Міленіум, 2015. С. 3–14.
27. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
28. Чебикін О. Я. Становлення емоційної зрілості особистості : монографія. Одеса : СВД Черкасов, 2009. 230 с.
29. Яна Осадча. Сидять в Інтернеті і їдять солодке: як українці долають пов'язаний з війною стрес. Опитування. URL: <https://life.pravd>.
30. A. Ehlers, J. Bisson, D. M. Clark, M. Creamer, S. Pilling, D. Richards. Do all psychological treatments really work the same in posttraumatic stress disorder? *Clinical psychology review*. Vol. 30(2). P. 269–276. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735809001822>.
31. Alpert E, Hayes A. M, Foa E. B. Examining emotional processing theory and predictors of outcome in prolonged exposure for PTSD. *Behaviour Research and Therapy*. 167: 104341. DOI: 10.1016/j.brat.2023.104341.
32. Balashov E., Pasichnyk I., Kalamazh R. Self-Monitoring and Self-Regulation of University Students in Text Comprehension. *Psycholinguistics*. 2018. Vol. 24(1). P. 27–42.
33. Benight C., Bandura A. Social cognitive theory of posttraumatic recovery: the role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*. 2004. Vol. 10. P. 1129–1148. DOI: 10.1016/j.brat.2003.08.008.
34. Bonanno G. A. What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2007. Vol. 75(5). P. 671–682.
35. Ehlers A., Mayou R. A., Bryant B. Psychological Predictors of Chronic Posttraumatic Stress Disorder after Motor Vehicle Accidents. *Journal of Abnormal Psychology*. 1998. Vol. 107. P. 508–519.
36. Folkman S., Lazarus R. S. Coping and emotion. *Stress and Coping: An Anthology*. Columbia University Press, 1991. P. 207–227.
37. Horowitz M. J. Stress response syndromes and their treatment. *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. New York : Free Press, 1982. P. 711–732.
38. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The “BASIC Ph” model of coping and resilience: Theory, research and cross-cultural application. London, England : Jessica Kingsley, 2013.
39. Lazarus R. Stress, appraisal, and coping : monograph. New York, 1984. 445 p.
40. Masten A. Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*. 2014. Vol. 85. P. 6–20.
41. Mental Health. WHO, 2004 URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-respon>.
42. Selye H. History and present status of the stress concept. *Handbook of stress*. 1982:7-17.
43. Serowik K. L., Roemer L., Suvak M., Liverant G., Orsillo S. M. A randomized controlled pilot study evaluating. *Cognitive Behaviour Therapy*. 1–13. DOI: 10.1080/16506073.2020.1765858.
44. Solomon Z., Benbenishty R., Mikulincer M. The contribution of wartime, pre-war, and post-war factors to self-efficacy: A longitudinal study of combat stress reaction. *Journal Traumatic Stress*. 1991. Vol. 4. P. 345–361. DOI: 10.1002/jts.2490040304.
45. Tolin D. F. Is Cognitive-Behavioral Therapy More Effective than Other Therapies? A Meta-Analytic Review. *Clinical Psychology Review*. 2010. Vol. 30. P. 710–720. DOI: 10.1016/j.cpr.2010.05.003.

**References:**

1. Anna Kozlova, & Tetiana Zhuravel. Shcho treba znaty pro posttravmatychnyi stresovyi rozlad (PTSR): informatsiia dlia batkiv. YuNISEF. [What you need to know about post-traumatic stress disorder (PTSD): information for parents.] Retrieved from <https://www.unicef.org/ukraine/stories/about-post-traumatic-stress-disorde>. [in Ukrainian].
2. Ball, H. O. (2008). Oriientyry suchasnoho humanizmu (v suspilnii, osvittii, psykholohichnii sferakh). [Landmarks of modern humanism (in social, educational, psychological spheres)] Zhytomyr: PP "Ruta", Vydavnytstvo "Volyn". [in Ukrainian].
3. Bondarowska, V. M., Kulbachka, T. V., Lamakh, E. B., & Kozub, L. I. (2015). Dopomoha Liudyni, yaka znakhodytsia u stani shoku, stresu chy travmy. [Helping a person who is in a state of shock, stress or trauma.] Kyiv. 24 s. [in Ukrainian].
4. Hershanov, O. (2018). Osnovy roboty iz travmoiu. Robota iz travmoiu ta vtratoiu. Osnovy supervizii: robochi materialy uchasnykiv treninhiv. [Basics of working with trauma. Working with trauma and loss. Basics of supervision: working materials of training participants.] Retrieved from <https://rm.coe.int/osnovu-raboty-z-travmoi-ukr/1680a035d8>. [in Ukrainian].
5. Horbunova, V. (2015). Robota z posttravmatychnym stresovym rozladom (PTSR) u mezhakh kohnityvno-povedinkovoi terapii. [Working with post-traumatic stress disorder (PTSD) within the framework of cognitive-behavioral therapy.] *Psykholohichna dopomoha osobystosti, shcho perezhivaie naslidky travmatychnykh podii : zb. statei*. Kyiv: Milenium. S. 26–35. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/32308962.pdf#page=26>. [in Ukrainian].
6. Zlyvkov, V., Lukomska, S., Yevdokymova, N., & Lipinska, S. (2023). Dity i viina: monohrafiia. [Children and war: a monograph] Kyiv–Nizhyn: Vydavets PP Lysenko M. M. 221 s. Retrieved from [https://lib.iitta.gov.ua/734177/1/War\\_Kids\\_2022\\_VL\\_Zlyvkov\\_ok.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/734177/1/War_Kids_2022_VL_Zlyvkov_ok.pdf). [in Ukrainian].
7. Kalamazh, R. V. (2015). Psykholohiia profesinoi samosvidomosti studentiv: navchalno-metodychnyi posibnyk. [Psychology of students' professional self-awareness: educational and methodological manual] Ostroh: Vydavnytstvo Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». 200 s. [in Ukrainian].
8. Karpenko, Z. S. (2016). Aksiopsykholohiia liudskoi destruktyvnosti: vid anatomii do profilaktyky: monohrafiia. [Axiopsychology of human destructiveness: from anatomy to prevention: monograph] Z. S. Karpenko (Eds.). Ivano-Frankivsk: Vydavets Suprun V. P. S. 5–34, 153–161. [in Ukrainian].
9. Klymchuk, V. O. (2020). Psykholohiia posttravmatychnoho zrostantia: monohrafiia. [Psychology of post-traumatic growth: monograph] Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. 125 s. [in Ukrainian].
10. Kovalova, L. M. (2010). Osoblyvosti proiaviv stresovykh staniv u studentiv-medykiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv I-II rivniv akredytatsii. [Peculiarities of manifestations of stressful conditions in medical students of higher educational institutions of the I-II levels of accreditation] *Nauka i osvita*, 3, 52–57. [in Ukrainian].
11. Korolchuk, O. L. (2016). Posttravmatychnyi stresovyi rozlad yak novyi vyklyk suchasnoi Ukraini. [Post-traumatic stress disorder as a new challenge for modern Ukraine] *Investysii: praktyka ta dosvid*, 17, 104–111. [in Ukrainian].
12. Krainiuk, V. M. (2005). Osoblyvosti psykholohichnoi dopomohy pry posttravmatychnomu stresi. [Peculiarities of psychological care for post-traumatic stress.] *Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu. Seriia Pedagogika i psykholohiia*, 11, 31–37. [in Ukrainian].
13. Krainiuk, V. M. (2007). Psykholohiia stresostiikosti osobystosti: monohrafiia. [Psychology of personality stress resistance: monograph] Kyiv: Nika-Tsentr. 432 s. [in Ukrainian].
14. Maksymenko, S. D., Maksymenko, K. S., & Papucha, M. V. (2007). Psykholohiia osobystosti: Pidruchnyk dlia studentiv vyshchyykh navch. zakladiv. [Personality psychology: a textbook for students of higher education institutions] Kyiv: KMM. 296 s. [in Ukrainian].
15. Sannikova, O. P. (2014). Skhylnist osobystosti do psykholohichnoho podolannia subiektyvno skladnykh sytuatsii. [A person's tendency to psychologically overcome subjectively difficult situations.] *Nauka i osvita*. Odesa. S. 42–48. [in Ukrainian].
16. Profilaktyka porushen adaptatsii molodi do povsiakdennykh stresiv i kryzovykh zhyttievyykh sytuatsii (2011). [Prevention of violations of adaptation of young people to everyday stresses and crisis life situations] T. M. Tytarenko (Eds.). Kyiv: Milenium. 272 s. Retrieved from <http://lib.iitta.gov.ua/8803/>. [in Ukrainian].
17. Rybalka, V. (2015). Teorii osobystosti u vitchyzniani filosofii, psykholohii ta pedahohitsi. [Theories of personality in domestic philosophy, psychology and pedagogy] Posibnyk. Zhytomyr: Vydavnytstvo ZhDU im. I. Franka. 872 s. [in Ukrainian].
18. Chepelieva, N. V., Smulson, M. L., Zazymko, O. V., & Hutsol, S. Yu. (2016). Samoproektuvannia osobystosti u dyskursyvnomu prostori: monohrafiia. N. V. Chepelieva (Eds.). Kyiv: Pedagogichna dumka. 232 s. [in Ukrainian].
19. Sotsialno-psykholohichni tekhnolohii vidnovlennia osobystosti pislia travmatychnykh podii [Self-projection of the individual in the discursive space: monograph] (2019). T. M. Tytarenko (Eds.). Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. 220 s. [in Ukrainian].
20. Bohdanov, S. O., Hirnyk, A. M., Lazorenko, B. P., Savinov, V. V., & Soloviova, V. V. (2016). Sotsialno-psykholohichni chynnyky porushennia stresostiikosti ditei, shcho prozhyvaiut u bufernii zoni voiennoho konfliktu na skhodi Ukrainy. [Socio-psychological factors affecting the stress resistance of children living in the buffer zone of the military conflict in the east of Ukraine] *Problemy politychnoi psykholohii*, 4(18), 40–51. [in Ukrainian].
21. Tatenko, V. O. (2008). Sotsialna psykholohiia vplyvu: Monohrafiia. [Social psychology of influence: monograph] Kyiv: Milenium. 216 s. [in Ukrainian].

22. Kisarchuk, Z. H., Omelchenko, Ya. M., & Lazos, H. P. (2020). Tekhnologii psykhoterapevtychnoi dopomohy postrazhdalym u podolanni proiaviv posttravmatychnoho stresovoho rozladu: monohrafiia. [Technologies of psychotherapeutic assistance to victims in overcoming manifestations of post-traumatic stress disorder: monograph] Z. H. Kisarchuk (Eds.). Kyiv: Vydavnychi Dim "Slovo". 178 s. [in Ukrainian].
23. Tytarenko, T. M. (2016). Indykatory psykholohichnoho zdorovia osobystosti. [Indicators of psychological health of the individual] *Psykholohichni nauky: problemy i zdobutky*, 9, 196–215. [in Ukrainian].
24. Tytarenko, T. M. (2017). Kryterii vidnovlennia psykholohichnoho zdorovia v umovakh dovrotrivaloj travmatyzatsii. [Criteria for restoring psychological health in conditions of long-term traumatization] *Ukrainskyi psykholohichnyi zhurnal*, 1(3), 140–150. [in Ukrainian].
25. Tytarenko, T. M., & Liepikhova, L. A. (2006). Psykholohichna profilaktyka stresovykh perevantazhen sered shkilnoi molodi: Naukovo-metodychnyi posibnyk. [Psychological prevention of stress overload among school youth] Kyiv: Milenium. 204 s. [in Ukrainian].
26. Tytarenko, T. M. (2015). Napriamy psykholohichnoi reabilitatsii osobystosti, shcho perezhyvaie podii viiny. [Directions of psychological rehabilitation of the individual experiencing the events of the war] *Psykholohichna dopomoha osobystosti, shcho perezhyvaie naslidky travmatychnykh podii*, 3–14. [in Ukrainian].
27. Tytarenko, T. M. (2018). Psykholohichne zdorovia osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloї travmatyzatsii: monohrafiia. [Psychological health of the individual: means of self-help in conditions of long-term traumatization: monograph] Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. 160 s. [in Ukrainian].
28. Chebykin, O. Ya. (2009). Stanovlennia emotsiinoi zrilosti osobystosti: monohrafiia. [Formation of emotional maturity of the individual: monograph] Odesa. 230 s. [in Ukrainian].
29. Yana Osadcha. Sydiat v Interneti i yidiat solodke: yak ukraintsi dolaiut poviazanyi z viinoiu stres. [Sitting on the Internet and eating sweets: how Ukrainians overcome war-related stress] Opytuvannia. Retrieved from <https://life.pravd.> [in Ukrainian].
30. Ehlers, A., Bisson, J., Clark, D. M., Creamer, M., Pilling, S., & Richards, D. Do all psychological treatments really work the same in posttraumatic stress disorder? *Clinical psychology review*, 30(2), 269–276. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735809001822>.
31. Alpert, E., Hayes, A. M., & Foa, E. B. Examining emotional processing theory and predictors of outcome in prolonged exposure for PTSD. *Behaviour Research and Therapy*. 167: 104341. doi: 10.1016/j.brat.2023.104341.
32. Balashov, E., Pasichnyk, I., & Kalamazh, R. (2018). Self-Monitoring and Self-Regulation of University Students in Text Comprehension. *Psycholinguistics*, 24(1), 27–42.
33. Benight, C., & Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: the role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 10, 1129–1148. doi: 10.1016/j.brat.2003.08.008.
34. Bonanno, G. A. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671–682.
35. Ehlers, A., Mayou, R. A., & Bryant, B. (1998). Psychological Predictors of Chronic Posttraumatic Stress Disorder after Motor Vehicle Accidents. *Journal of Abnormal Psychology*, 107, 508–519.
36. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1991). Coping and emotion. *Stress and Coping: An Anthology*. Ed.: Alan Monat and Richard S. Lazarus. Columbia University Press. 207–227.
37. Horowitz, M. J. (1982). Stress response syndromes and their treatment. In L. Goldberger, & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 711–732). New York: Free Press.
38. Lahad, M., Shacham, M., & Ayalon, O. (2013). The "BASIC Ph" model of coping and resilience: Theory, research and cross-cultural application. London, England: Jessica Kingsley.
39. Lazarus, R. (1984). Stress, appraisal, and coping: Monograph. New York. 445 p.
40. Masten, A. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85, 6–20.
41. Mental Health. WHO (2004). Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-respon>.
42. Selye, H. (1982). History and present status of the stress concept. *Handbook of stress*.
43. Serowik, K. L., Roemer, L., Suvak, M., Liverant, G., & Orsillo, S. M. A randomized controlled pilot study evaluating. *Cognitive Behaviour Therapy*. 1-13. doi: 10.1080/16506073.2020.1765858.
44. Solomon, Z., Benbenishty, R., & Mikulincer, M. (1991). The contribution of wartime, pre-war, and post-war factors to self-efficacy: A longitudinal study of combat stress reaction. *Journal Traumatic Stress*, 4, 345–361. doi: 10.1002/jts.2490040304.
45. Tolin, D. F. (2010). Is Cognitive-Behavioral Therapy More Effective than Other Therapies? A Meta-Analytic Review. *Clinical Psychology Review*, 30, 710–720. doi: 10.1016/j.cpr.2010.05.003.