

УДК 159.9.072.42 : 159.97

DOI: 10.31339/2617-9598-2019-1(3)-158-170

Царенко Людмила Григорівна
старший науковий співробітник,
Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОТРАВМИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

***Анотація.** У статті на основі теоретичного аналізу зарубіжних та вітчизняних досліджень розглянуто визначення психотравми як стану та психотравми як ситуації; вказано на відмінності між поняттями «психічна травма» і «психологічна травма», «психотравма» і «стрес», «подія» і «ситуація», «екстремальна» й «надзвичайна ситуація». Подано характеристики психотравми як ситуації/події, розглянуто типи життєвих ситуацій відповідно рівня їхньої суб'єктивної складності та впливу на психічне здоров'я: комфортні, проблемні, важкі (екстремальні, надзвичайні), гіперекстремальні. Представлено типологію травмівних подій і ситуацій.*

***Ключові слова:** життєва ситуація, криза, колективна психотравма, надзвичайна ситуація, подія, психологічна культура, психотравма, психотравмівна ситуація, стрес.*

Основою психологічної культури є психологічна грамотність, тобто комплекс психологічних знань, умінь та навичок, напрацьованих наукою. Проблеми, пов'язані з психотравмівними та стресовими станами, в Україні в останні роки стали актуальними як для людей постраждалих внаслідок воєнного конфлікту, членів їхніх родин, так і для тих, хто надає психологічну й соціальну допомогу, здійснює психологічну підтримку, а також для психологів-науковців, викладачів психології.

Питання психотравми як відносно самостійного психічного і психологічного феномену вивчали такі зарубіжні дослідники, як Б. Колодзін, Д. Калшед, П. Левін, Дженей і Баррі Уайнхолд, Е. Фредерик, Л. Бурбо, Н. Пезешкіан, А. Єрмошин, Н. Тарабріна та ін. В Україні інтерес до цієї проблеми різко зріс після 2013 року: з'явилася низка зарубіжних публікацій [3; 6; 8 та ін.], у яких систематизовано найновіший досвід подолання наслідків психотравми; зросла кількість робіт вітчизняних дослідників, серед яких публікації О. Романчука, З. Кісарчук, Т. Титаренко, В. Климчука, П. Горностая, А. Карачевського, Г. Лазос, Я. Омельченко, Л. Гребінь, Н. Журавльової, Л. Царенко, О. Вознесенської, М. Сидоркіної, В. Горбунової та ін.

І в зарубіжній, і у вітчизняній літературі більше зосереджуються на вивченні психотравми як стану, спричиненого травмівною подією/ситуацією. У статті ми зупинимося на характеристиках психотравми як ситуації/події і визначимо типологію травмівних подій.

У різних джерелах по-різному тлумачиться поняття «психотравма». Виділяють «*психічну*» і «*психологічну*» травми [2; 25]. За умови психічної травми спостерігаються помітні порушення нормального функціонування психіки. А якщо це травма психологічна, то таких порушень не буде, проте суттєво змінюються базові переконання і цінності людини. У випадку психічної травми події загрожують життю людини, а у випадку психологічної – події є загрозливими для особистості (чи такі, що інтерпретуються як загрозливі): втрата домівки, роботи, місця проживання, свободи (наприклад, у випадку ув'язнення); подружня зрада, приниження людської гідності (цькування в школі чи психологічне насильство в сім'ї) тощо. Такі події змінюють усталений спосіб життя та особистісну цілісність людини. Результатом пережитої психологічної травми може бути дистрес (виснаження), важкий емоційний стрес або криза. За цих умов зміни психічного стану суттєво відрізняються від змін у випадку психічної травми.

Часто визначення терміна «*психотравма*» (як синонім у літературі вживається ще й термін «травмівний стрес») схожі на визначення терміна «*стрес*» (подія [10], що несе додаткове навантаження на людину):

а) *психотравма* [25] – незвичайна подія, яка здатна спричинити важкий психологічний стрес, що супроводжується почуттям жаху, страху та безпорадності;

б) *психотравма* – це зовнішні подразники, що діють на індивіда болісно й патогенно, викликають переживання і страждання.

Незважаючи на подібність визначень, переживання стресу і психотравми відрізняються. На цю відмінність указує Н. Тарабріна [цит. за 22]. Згідно із сучасними уявленнями про стрес, останній стає психотравмою, коли наслідком дії стресора стає порушення у психічній сфері людини, аналогічне з порушеннями в соматичних процесах. Стресором у таких випадках стає травмівна подія. Тобто, як зазначалося вище, у цьому випадку спостерігається порушення нормального функціонування психіки (гостра реакція на стрес, гострий стресовий розлад, посттравматичний стресовий розлад, комплексний посттравматичний стресовий розлад тощо).

Травмівна подія характеризується раптовістю, руйнівною силою, інтенсивністю; часто пов'язана з фактом або загрозою смерті, серйозного тілесного ушкодження чи сексуального насильства; несе людині абсолютно нову інформацію, яку необхідно інтегрувати в попередній життєвий досвід. У випадку травмівних подій людина «зустрічається з фізичною смертю», тобто такі події можуть загрожувати життю чи фізичній цілісності людини: поранення, контузії, фізичне травмування; важкі медичні процедури; загибель чи смерть близьких людей, побратимів, мирного населення; картини смерті, поранень і людських страждань; суїциди і вбивства. Такі події з великою ймовірністю призведуть до *психічного травмування*.

Ця особливість відображена у п'ятому виданні (DSM-5; Американська психіатрична асоціація [АРА], 2013) [3], де **психотравма** визначається як «експозиція до смерті або загрози життю, серйозного ушкодження, або сексуального насильства в один (чи більше) з таких способів:

(1) безпосереднє переживання травмивної події (-ій); (2) перебування свідком подій, які трапилися з іншими; (3) знання того, що травмивна подія (-ії) трапилась із членом сім'ї чи близьким другом – у випадках смерті чи загрози життю члену сім'ї чи другові, якщо ця подія була насильницькою або непередбаченою; (4) переживання багаторазової або надмірної експозиції до нестерпних деталей травмивної події (-ій), наприклад, фахівці зі швидкого реагування, які збирають людські останки». (Експозиція – безпосереднє зіткнення з якоюсь подією та пов'язані з цим переживання).

Дослідники розглядають психотравму і як стан, і як ситуацію чи подію (психотравмивна ситуація чи психотравмивна подія).

Психотравма (як стан) [цит. за 22] – переживання невідповідності між загрозливими факторами ситуації та індивідуальними можливостями їхнього подолання. Цей стан супроводжується інтенсивним страхом, гострим відчуттям безпорадності й втрати контролю, когнітивними змінами і змінами у способах регуляції афектів, що спричиняє іноді тривалі фізичні, психічні й особистісні розлади. На фізіологічному рівні змінюється біохімічна рівновага (чим пояснюються ефект знеболення, надмірне збудження, амнезія, зниження імунітету, виснаження тощо); змінюється робота мозку – блокується міжпівкульна синаптична передача. Інакше функціонують нейрони кори головного мозку, внаслідок чого страждають насамперед мозкові зони, пов'язані з контролем агресивності та циклом сну [6; 10].

Коротко розглянемо характеристики психотравми як ситуації/події і визначимо типологію травмивних подій. Одне з визначень посттравматичного стресового розладу (ПТСР) – стійка реакція на **травмивну подію**. Проте в МКХ-10 [10] першим критерієм для постановки діагнозу «посттравматичний стресовий розлад» є перебування в **травмивній ситуації**: «Короткочасне або тривале перебування особи в надзвичайно загрозливій або катастрофічній ситуації, що здатна викликати відчуття глибокого розпачу».

У найширшому значенні психотравма (як стан) – це реакція особистості на психотравмивні події, такі як війни, терористичні акти, стихійні лиха, нещасні випадки та аварії, фізичне, емоційне і сексуальне насильства, важкі захворювання, ситуації втрати, горя, міжособистісні конфлікти тощо. **Психотравма** (як ситуація/подія) – це будь-яка особисто значуща ситуація/подія, що має характер патогенного емоційного впливу на психіку людини і може, у випадку недостатності захисних психологічних механізмів, зумовити психічні розлади [20].

Типи травмівних подій

Відмінність між поняттями «подія» і «ситуація» полягає в тому, що коли йдеться про ситуацію, то розглядають взаємовплив особистості й середовища, і провідна роль тут відводиться *суб'єктивним чинникам*: переживанню і розумінню ситуації людиною, ставлення до неї. А у визначенні поняття «подія» зауважують насамперед *зовнішні чинники*.

Подія [5]:

- те, що відбувалося або відбулося, сталося;
- явище, факт суспільного або особистого життя;
- сукупність пов'язаних між собою явищ, фактів суспільного життя (зазвичай, важливих, значних), які є ніби єдиним цілим;
- те, що порушує усталений, звичний хід життя; щось важливе, видатне; що-небудь непередбачене, несподіване; пригода.

Найважливіші характеристики травмівної події: несподівана, неочікувана, приголомшлива. Така подія виходить за межі звичайного досвіду людини. Це може бути аварія, пожежа, одиничний епізод насильства, раптова втрата близької людини тощо. Зазвичай таку травмівну подію називають *монотравмою*, на відміну від *мульти травми* [49], коли людина одночасно зазнає впливу кількох травмівних подій (наприклад, у зоні воєнного конфлікту – отримана контузія від вибуху, і від цього ж вибуху загинув товариш). Близьким до поняття мульти травма є поняття *політравма* – множинна, поєднана, комбінована травма. (Визначення – «монотравма», «мульти травма», «політравма» – запозичені з медичної термінології.)

Політравми особливо важкі, супроводжуються суттєвим розладом життєво важливих функцій організму, труднощами діагностики, складністю лікування, високим відсотком інвалідності, високим рівнем смертності. До комбінованих травм (політравм) призводять різні травмувальні чинники, що діють не обов'язково одночасно. Деякі характеристики множинних травм, прийняті в медицині, можна застосувати і для опису наслідків комбінованих психотравм та мульти травм.

Політравми характеризуються такими особливостями [15]:

- 1) синдромом взаємного обтяження – реакцією на множинну травму часто буває шоківий стан, важче переживаються травмівні ситуації, гірший прогноз; поєднання травм утруднює терапевтичний процес;
- 2) частіше розвиваються супутні розлади та важкі ускладнення;
- 3) спостерігається нечіткість симптоматики, що спричиняє діагностичні помилки.

Отже, наслідки політравми/мульти травми (кількох травмивних подій, що діють одночасно або через короткий час) завжди будуть важчі, ніж наслідки монотравми (однієї травмивної події).

Інше смислове навантаження (порівняно з визначенням «політравма») закладено в понятті «*повторювана травма*» («секвенційна травма») – ситуація пов'язана з тривалим жорстоким ставленням, домашнім насильством, війною, постійною зрадою тощо. Це поняття характеризує травмивну життєву ситуацію, у якій часто повторюються схожі події. Працюючи з наслідками повторюваної травми, вибирають найбільш інтенсивні, останні (чи перші) за часом або найбільш значущі для постраждалої людини. А якщо це політравмивна ситуація, то травмивні події – різні, і працювати потрібно з кожною.

Типи життєвих ситуацій

Життєва ситуація особистості [13] – це сукупність обставин життєдіяльності, які безпосередньо або опосередковано впливають на поведінку людини, її стан і внутрішній світ, зумовлюючи зміст та напрям індивідуального розвитку. *Ситуація* [5] як психологічна одиниця аналізу потреб і діяльності людини є інтегральною характеристикою відповідності можливостей (професійної підготовки, особистісної готовності і психічного здоров'я) щодо характеру завдань і проблем, що їх має розв'язувати людина в конкретних природно-кліматичних, часових, соціально-політичних, групових умовах.

На переживання ситуації чи події впливають *особистісні характеристики людини*. Зокрема, здатність адаптуватися до ситуації, що визначається підготовкою (професійною); попереднім досвідом перебування в складних ситуаціях і досвідом позитивного розв'язання проблем пов'язаних із цим перебуванням; стресостійкість та психологічна пружність (*psychological resilience*). Проблеми з адаптацією виражаються в неадекватному реагуванні на те, що відбувається – агресивності, дратівливості чи тривожності, апатії, відчуженості тощо; зловживанні психоактивними речовинами для зняття емоційного напруження тощо.

Особистісні характеристики, що залежать від *історії попереднього життя людини* [3]: наявність у минулому психічних розладів чи схильності до таких; проблеми з фізичним здоров'ям; зловживання потерпілого чи його батьків психоактивними речовинами; особистий досвід (чи відсутність) перебування в екстремальних ситуаціях; досвід позитивного розв'язання проблем і недостатня готовність/підготовка (брак необхідних знань, умінь та навичок); численні психічні травми в минулому, зокрема травми розвитку (від зачаття до 7 років) тощо.

Виділяють [5] *чотири типи життєвих ситуацій* відповідно до рівня їхньої суб'єктивної складності та впливу на психічне здоров'я.

1. **Комфортні ситуації**, що потребують мінімальних енергетичних витрат. Це ситуації, у яких задовольняються актуальні потреби, і людина відновлюється від втоми, виснаження.

2. **Проблемні, повсякденно-життєві ситуації**. Розв'язання проблем вимагає вибіркової активності, психічного й фізичного напруження. Проблемні ситуації є стресовими. Особистісні характеристики людини та соціальні чинники визначають, як завершиться ситуація – дистресом чи адаптацією й особистісним зростанням. Якщо не вдається адаптуватися до ситуації через збільшення втоми, розчарування, погіршення умов тощо, то психічні ресурси зменшуються, людина виснажується. За умови сприятливого вирішення ситуації і цілеспрямованого подолання проблем психічне здоров'я поліпшується.

3. **Важкі ситуації** (екстремальні, надзвичайні) пов'язані з великими енергетичними навантаженнями на людину через вплив різних чинників: небезпеки, несподіваності, невизначеності, новизни; високої інтелектуальної або/і психофізичної складності; необхідності поєднувати кілька видів діяльності й виконувати декілька завдань; негативного групового впливу; несприятливих природно-кліматичних і часових впливів; смислових розбіжностей або девальвації колишніх базових смислів і цінностей тощо. Психічні ресурси у важких ситуаціях виснажуються пропорційно зростанню втоми, фізичному та психічному травмуванню; й обернено пропорційно стосовно професійної підготовленості й готовності до виконання завдань завдяки сформованості базових психофізичних якостей, вмінню довільно входити в оптимальний стан і відновлюватися.

Виділяють [4; 13; 23] чотири **типи важких життєвих ситуацій**: стрес, фрустрація, конфлікт і криза.

Стрес (англ. *stress* – напруження) – неспецифічна реакція організму на ситуацію (емоційний стрес – захисна реакція організму, спрямована на захист від впливу психічних чинників, що викликають сильні емоції). Стресовими можна вважати ситуації, що вимагають більшої або меншої функціональної перебудови організму, відповідної адаптації.

Фрустрація (лат. *frustratio* – обман, марне очікування, розлад) [23] – стан, спричинений великою вмотивованістю для досягнення мети та задоволення потреб і перешкодою, що перешкоджає досягнення бажаного. Перешкодами на шляху до мети можуть виявитися зовнішні та внутрішні чинники: фізичні (позбавлення волі), біологічні (хвороба, старіння), психологічні (страх, інтелектуальна недостатність), соціокультурні (норми, правила, заборони), матеріальні (гроші) тощо.

Конфлікт (лат. *conflictus* – сутичка) [12] – особливо гострий, такий, що виходить за межі правил і норм, спосіб розв'язання суперечностей в інтересах, цілях, поглядах. Проявляється в процесі соціальної взаємодії, полягає у протидії учасників цієї взаємодії, зазвичай, супроводжується негативними емоціями.

Криза [4; 13; 23] – це: а) «повний небезпеки шанс», надзвичайна загрозна ситуація, в якій необхідно діяти; б) поворотний пункт життєвого шляху, що виникає в ситуації неможливості реалізувати намічений життєвий задум; в) вкрай складна, важка та небезпечна ситуація, що «породжує дефіцит смислу в подальшому житті людини», коли неможливо реалізувати свої прагнення, мотиви, мету і цінності – все те, що може бути викликане внутрішньою необхідністю; г) стан, породжений проблемою, якої не можна уникнути і яку неможливо розв'язати за короткий час і звичним способом; д) стан, спричинений накопиченням нерозв'язаних життєво важливих проблем, суперечностей або подій, що призводить до втрати сенсу попереднього стилю життя, поведінки й діяльності.

Кризовими можуть стати ситуації фрустрації, конфлікту. Кризові ситуації можуть розвиватися на фоні дистресу, що переживається як горе, нещастя, виснаження сил і супроводжується порушенням адаптації, контролю, перешкоджає самоактуалізації особистості.

Травмівна подія, що переживається на фоні дистресу, фрустрації, конфлікту чи кризи з більшою ймовірністю призведе до розвитку посттравматичних стресових та супутніх розладів, ніж у випадку комфортної ситуації.

4. **Гіперекстремальні ситуації** [9], пов'язані з навантаженнями, що перевищують адаптаційно-компенсаторні можливості психіки й організму та супроводжуються руйнуванням психічного здоров'я. Гіперекстремальні ситуації завжди травмівні для кожного, хто їх переживає. А чи стануть такими важкі (екстремальні та надзвичайні), залежить від особистісної готовності, рівня підготовки та психічного здоров'я людини.

Поняття «**екстремальна**» і «**надзвичайна**» ситуація часто вживаються як синонімічні. У психологічній літературі інтерес до вивчення цих ситуацій і, зокрема, питань їхньої відмінності з'явився ще наприкінці ХХ століття, адже в цей час, як зазначено в довіднику практичного психолога «Екстремальні ситуації» [14, с. 2], «...сталася дуже багато лих і катастроф, світ буквально захлинається від епідемії терористичних актів. Проте поняття екстремальних, кризових і надзвичайних ситуацій ще не отримали вичерпного визначення». Утім, у цьому ж довіднику зазначені поняття вживаються як синонімічні. Тут зазначається: «**надзвичайні ситуації** набувають в сучасних соціально-політичних умовах усе більшого поширення. Дедалі частіше діти й дорослі переживають ситуації техногенних катастроф, стихійних лих, піддаються насильству, стають заручниками. Тому інтерес до психології екстремальних ситуацій у сучасному світі неухильно зростає».

Сукупність надзвичайних і екстремальних ситуацій називають небезпечними ситуаціями. У цих поняттях багато спільного, проте є і суттєві відмінності, на які треба зважати, організовуючи психологічний супровід.

Слово «надзвичайний» тлумачиться як «винятковий, дуже великий, що перевершує все». **Надзвичайна ситуація** [16] – це обстановка на певній території, яка склалася в результаті аварії, небезпечного природного явища, катастрофи, стихійного або іншого лиха, що може призвести до людських жертв, шкоди здоров'ю людей або довкіллю, до значних матеріальних втрат і порушень умов життєдіяльності людей. Надзвичайні ситуації – це масштабні небезпечні та екстремальні ситуації, що загрожують важкими наслідками.

Екстремальна ситуація (від лат. *extremus* – крайній) [там же] тлумачиться як сукупність умов і обставин, що виходять за рамки звичайних, які ускладнюють або роблять неможливою життєдіяльність індивідів або соціальних груп. Екстремальні ситуації – це особливо складні небезпечні ситуації, коли збігаються кілька несприятливих для людини умов і чинники ризику. Екстремальні ситуації, зазвичай, вимагають для захисту життя і здоров'я людини напруження всіх її фізичних і духовних сил.

Поняття екстремальна й надзвичайна ситуація часто вживаються як синонімічні і використовуються для відображення впливу на людину небезпечних і шкідливих чинників, що призводять до нещасних випадків або здійснюють надмірний негативний емоційно-психологічний вплив. Проте найсуттєвішою відмінністю між зазначеними поняттями є визначення **джерела травмування**. Надзвичайні ситуації [7; 16] є наслідками аварій, небезпечних природних явищ, стихійних чи техногенних катастроф, які можуть призвести до людських жертв, шкоди здоров'ю людей, значних матеріальних втрат і порушень умов життєдіяльності людей. А джерелом травмування в екстремальній ситуації – є людина чи суспільство. Боротьба зі стихією й техногенними катастрофами об'єднує громаду. А в екстремальній ситуації постраждалі часто втрачають довіру до людей.

Конфліктну ситуацію на сході України можна вважати екстремальною [9; 16], тобто такою, що виходить за межі звичайного, «нормального людського досвіду», а для окремих груп українців ця ситуація є гіперекстремальною; внутрішні навантаження, які вона викликає, часто перевищують людські можливості, руйнують звичну поведінку і дії, можуть спричинити небезпечні наслідки. Гіперекстремальними можна вважати несподівану втрату близької людини, полон, тортури, насильство (особливо, якщо є загроза життю чи цілісності), присутність при загибелі чи травмуванні тощо.

У межах воєнного конфлікту (екстремальної ситуації) на Сході України часто трапляються й надзвичайні ситуації чи події (транспортні аварії, пожежі, руйнування житла тощо). Окремо виділяють **воєнні надзвичайні ситуації** внаслідок застосування сучасних засобів ураження (ядерна, хімічна, біологічна зброя), що призводять до загибелі людей, тварин і рослин, руйнування і пошкодження об'єктів народного господарства, елементів навколишнього природного середовища.

За масштабами [1] надзвичайні та екстремальні ситуації поділяють на загальнодержавні; регіональні; місцеві; об'єктові.

Психотравми в умовах надзвичайних та екстремальних ситуацій великого масштабу називають колективними. **Колективна травма** [11] – це психічна травма, яку отримала група людей будь-якого розміру, аж до цілого суспільства, внаслідок соціальної, техногенної чи екологічної катастрофи або злочинних дій політичних чи інших соціальних суб'єктів.

Причини колективних травм: війни; геноцид у різних виявах (в Україні це Голодомор); катастрофи (техногенні та гуманітарні); стихійні лиха (екологічні катастрофи); соціальні революції і перевороти (державні та військові); депортація або вигнання великих груп людей (наприклад, за етнічною чи релігійною ознакою); обмеження свободи великих груп людей (концтабори, рабство); політичні, релігійні та інші репресії; терористичні акти, що викликали суспільний резонанс; вбивство або трагічна загибель суспільних лідерів чи кумирів.

Особливості колективної травми [11]:

- не обмежена в просторі – окрім безпосередніх учасників, охоплює людей, прямо не причетних до травмивних подій;
- розтягнутість у часі – травма відривається від конкретної події, закріплюється в історичній пам'яті, часто проходить через декілька поколінь (тоді травму називають історичною);
- жертви колективної травми не окремі люди, а соціальні групи, що стали об'єктами травматизації;
- травмованою себе відчуває вся група, навіть ті, кого особисто не торкнулася трагедія;
- тривалий характер (в неопрацьованих травмах є багато прихованих наслідків, особливо, коли події замовчувалися).

Психологічна грамотність як основа психологічної культури сучасного фахівця, що надає психологічну допомогу й підтримку постраждалим від воєнного конфлікту на Сході України, передбачає вміння визначати різні форми психотравми (травми розвитку, первинні і вторинні травми («втома від співчуття», стресова травма), колективні травми, монотравми і політравми, повторювані травми тощо), відрізнити психотравму від таких станів як стрес, фрустрація, конфлікт, криза. А також відрізнити травмивні ситуації від проблемних, стресових, конфліктних. Це дасть змогу глибше зрозуміти особливості ситуації та стану постраждалої людини і визначити характер оптимальної допомоги і психологічної підтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безпека життєдіяльності людини. Надзвичайні ситуації воєнного характеру. URL: westudents.com.ua/glavy/2641-nadzvichayn-situats-vonnogo-harakteru.html
2. Бойко Г. М. Реабілітаційна психологія : посібник. Полтава : АСМІ, 2010. 240 с.
3. Бріер Д., Скот К. Основи травмофокусованої психотерапії. Львів : Свічадо, 2015. 448 с.
4. Василюк Ф. Е. Психологический анализ переживания преодоления критических ситуаций : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии». Москва, 1981. 18 с.
5. Военная психология: методология, теория, практика : учебно-методическое пособие. Москва, 1996. 232 с.
6. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
7. Екстремальна психологія : підручник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Київ : ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
8. EMDR. Подолання наслідків психотравми: практичний посібник / за ред. Арне Гофмана. Львів : Свічадо, 2017. 259 с.
9. Кадыров Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): состояние проблемы, психодиагностика и психологическая помощь : учебное пособие. СПб : Речь, 2012. 448 с.
10. Карманное руководство к МКБ-10: Классификация психических и поведенческих расстройств (с глоссарием и исследовательскими диагностическими критериями. Київ : Сфера, 2000. 464 с.
11. Колективна травма. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Колективна_травма
12. Конфликт // Википедия. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Конфликт>
13. Кризова психологія : навчальний посібник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.
14. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. Москва : Эксмо, 2005. 960 с.
15. Монотравми і політравми: класифікація та ознаки. URL: biomedicina.com.ua/monotravmy-i-politravmy-klassifikatsiya-ta-oznaky/
16. Надзвичайна ситуація. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
17. Надзвичайні ситуації в сучасних умовах. Класифікація. URL: pidruchniki.com/1246122050818/bzhd/nadzvichayni_situatsiyi_suchasnih_umovah
18. Найдъонов М. І. Психологія травмівних ситуацій. URL: science.radioritual.ru/5957669472195397.html
19. Найдъонова Л. А. Исторична травма спільноти: як нащадкам пам'ятати трагічне? URL: lib.iitta.gov.ua/707323/1/NaydonovaLA_st_2011_2.pdf

20. Погодин И. А. Суицидальное поведение: психологические аспекты : учеб. пособие. Москва : Флинта; МПСИ, 2008
21. Подія // Академічний тлумачний словник української мови. URL: sum.in.ua/s/podija
22. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Логос. 207 с.
23. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник. Київ, 2012. 275 с.
24. Романчук О. І. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk_PTSD.pdf
25. Семенова Ю. С. Теоретико-методологічний аналіз поняття психотравма. URL: rbis-nbuiv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuiv/cgiirbis_64.exe?
26. Хохлов Александр. Надзвичайні ситуації соціального, природного й техногенного походження, причини їхнього виникнення. URL: www.lit.dp.ua/oz/2.html

REFERENCES

1. Bezpeka zhyttiediialnosti liudyny. Nadzvychaini sytuatsii voiennoho kharakteru. [Safety of human life. Emergency situations of a military character]. URL: westudents.com.ua/glavy/2641-nadzvichayn-situats-vonnogo-harakteru.html
2. Boiko H. M., 2010. Reabilitatsiina psykhohohiia : posibnyk. [Safety of human life. Emergency situations of a military character]. Poltava : ASMI, 2010. 240 s.
3. Brier D., Skot K., 2015. Osnovy travmofokusovanoi psykhoterapii. [Basics of traumatic psychotherapy]. Lviv : Svichado, 2015. 448 s.
4. Vasyliuk F. E., 1981. Psykhohohycheskyi analiz perezhyvanyia preodolenyia krytycheskykh situatsyi. [Psychological analysis of the experience of overcoming critical situations] : avtoref. dys. na soyskanye uchenoi stepeny kand. psykhol. nauk : spets. 19.00.01 «Obshchaia psykhohohyia, ystoriia psykhohohyyu». Moskva, 1981. 18 s.
5. Voennaia psykhohohyia: metodohohyia, teoriia, praktyka: uchebno-metodycheskoe posobyе. [Military psychology: methodology, theory, practice: educational and methodical manual] – Moskva, 1996. 232 s.
6. Herman Dzh., 2015. Psykhohohichna travma ta shliakh do vyduzhannia: naslidky nasylstva – vid znushchan u sim'i do politychnoho teroru. [Psychological trauma and the way to recovery: the effects of violence - from domestic harassment to political terror]. Lviv : Vydavnytstvo Staroho Leva, 2015. 416 s.
7. Ekstremalna psykhohohiia: pidruchnyk. [Extreme psychology: textbook] / za zah. red. prof. O. V. Timchenka. Kyiv : TOV «Avhust Treid», 2007. – 502 s.

8. EMDR. Podolannia naslidkiv psykhotravmy: praktychnyi posibnyk / za red. Arne Hofmana. [EMDR Overcoming the consequences of psychotrauma: a practical guide]. Lviv : Svichado, 2017. – 259 s.
9. Кадыров Р. В., 2012. Posttravmatycheskoe stressovoe rasstroistvo (PTSD): sostoianye problemy, psykhotodahnostyka y psykholohycheskaia pomoshch: uchebnoe posobyе. [Post-traumatic stress disorder (PTSD): state of the problem, psychodiagnostics and psychological help: a manual] SPb : Rech, 2012. 448 s.
10. Karmannoe rukovodstvo k MKB-10: Klassyfykatsyya psykhycheskykh y povedencheskykh rasstroistv (s hlossaryem y yssledovatel'skymy dyahnostycheskymy kryteriiamy. [Pocket guide to ICD-10: Classification of mental and behavioral disorders] Kyiv : Sfera, 2000. 464 s.
11. Kolektyvna travma. [Collective trauma]. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Kolektyvna_travma
12. Konflykt // Vykypanyia. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Konflykt>
13. Kryzova psykholohiia: navchalnyi posibnyk. [Crisis psychology: a manual] / za zah. red. prof. O. V. Timchenka. Kharkiv : NUTsZU, 2010. 401 s.
14. Malkyna-Pыkh Y. H., 2005. Эkстремальные sytuatsyy. [Extreme situations] Moskva : Эkсмо, 2005. 960 s.
15. Monotravmy i politravmy: klasyfikatsiia ta oznaky. [Monotoms and polytrauma: classification and features]. URL: biomedicina.com.ua/monotravmy-i-politravmy-klasyfikatsiya-ta-oznaky/
16. Nadzvychaina_sytuatsiia. [Emergency_Situation]. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Nadzvychaina_sytuatsiia
17. Nadzvychaini situatsii v suchasnykh umovakh. Klasyfikatsiia. [Emergencies in modern conditions. Classification]. URL: pidruchniki.com/1246122050818/bzhd/nadzvichayni_situatsiyi_suchasnih_umovah
18. Naidonov M. I. Psykholohiia travmivnykh situatsii. [Psychology of traumatic situations]. URL: science.radioritual.ru/5957669472195397.html
19. Naidonova L. A. Istorychna travma spilnoty: yak nashchadkam pam'iataty trahichne? [Historical trauma of the community: how do you remember the tragic descendants?]. URL: lib.iitta.gov.ua/707323/1/NaydonovaLA_st_2011_2.pdf
20. Pohodyn Y. A. Suytsydalnoe povedenye: psykholohycheskye aspekty: ucheb. posobyе. [Suicidal behavior: psychological aspects: study. allowance] – Moskva : Flynta; MPSY, 2008
21. Podiia. [Event] // Akademichnyi tлумachnyi slovnyk ukrainskoi movy. URL: sum.in.ua/s/podija
22. Psykholohichna dopomoha postrazhdalym vnaslidok kryzovykh travmatychnykh podii: metodychnyi posibnyk [Psychological help to the victims as a result of crisis traumatic events: a methodical manual] / Z. H. Kisarchuk, Ya. M. Omelchenko, H. P. Lazos, L. I. Lytvynenko, L. H. Tsarenko; za red. Z. H. Kisarchuk. Kyiv : TOV "Vydavnytstvo "Lohos". 207 s.

23. Psykhosotsialna dopomoha v roboti z kryzovoiu osobystistiu : navchalnyi posibnyk. . [Psychosocial help in working with a crisis person: a manual] Kyiv, 2012. 275 s.
24. Romanchuk O. I. Psykhotravma ta sprychyneni neiu rozlady: proiavy, naslidky y suchasni pidkhody do terapii. [Psychotrauma and her disturbances: manifestations, consequences and modern approaches to therapy] URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk_PTSD.pdf
25. Semenova Yu. S. Teoretyko-metodolohichniy analiz poniattia psykhotravma. [Theoretical and methodological analysis of the concept of psychotrauma] URL: rbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe?
26. Khokhlov Aleksandr. Nadzvychaini sytuatsii sotsialnoho, pryrodnoho y tekhnohennoho pokhodzhennia, prychyny yikhnoho vynyknennia. [Emergencies of social, natural and man-made origin, causes of their occurrence]. URL : www.lit.dp.ua/oz/2.html

Tsarenko L. G. PECULIARITIES OF THE EXPERIENCE OF PSYCHOTRAUMA IN A MILITARY CONFLICT

Senior researcher at the Institute of Psychology GS Kostiuk NAPS of Ukraine, Laboratory of Psychodiagnostics and Scientific Psychological Information, Tsarenko Lyudmila Grigorievna in the article «Peculiarities of the experience of psychotrauma in a military conflict» considered the peculiarities of the use of the concept of «psychotrauma» as well as the specifics of the experience of traumatic and stressful situations during a military conflict.

Problems associated with psychotropic and stressful conditions in Ukraine in recent years have become relevant for people affected by the conflict, members of their families, and for those who provide psychological and social assistance, psychological support, as well as for psychologists of scientists, teachers of psychology.

On the basis of theoretical analysis of foreign and domestic studies, the definition of psychotrauma as a condition and the definition of psychotrauma as a situation is considered; the difference between the concepts of «mental trauma» and «psychological trauma», «psychotrauma» and «stress», «event» and «situation», an «extreme» and an «emergency» situation it indicated.

The characteristics of the psychotrauma as a situation / event are given, types of life situations are considered in accordance with the level of their subjective complexity and influence on mental health: comfortable, problem, difficult (extreme, extraordinary), hyper-extreme. The typology of traumatic events and situations is presented.

Key words: *life situation, crisis, collective psychotrauma, emergency situation, event, psychological culture, psychotrauma, psycho-traumatic situation, stress.*