

ПСИХОЛОГІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

УДК 159.921:316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/31>

Журавльова Н.Ю.

Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Гурлева Т.С.

Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

ДОДАТКОВІ ПРОЯВИ ПТСР ЯК МІШЕНІ ВПЛИВУ У КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТТРАВДАЛОМУ ВІД ВІЙНИ

Стаття присвячена аналізу, попередженню та подоланню проявів ПТСР у громадян в умовах широкомасштабної війни, розв'язаної Росією проти України. Наголошується на тому, що важливо володіти інформацією про ознаки і можливість розвитку ПТСР, щоб завчасно помітити прояви психоемоційного розладу ще на ранньому етапі та вчасно надати людині психологічну допомогу. Особлива увага приділена виокремленню і вивченню низки додаткових проявів ПТСР як менш досліджених, ніж основні характеристики означеного розладу. Окреслені наступні особистісні прояви, які не є основними показниками ПТСР у його прийнятому в науці розумінні, але є такими, що можуть впливати на його виникнення, ступінь прояву, перебіг, а саме: низький рівень стресостійкості, довіри до себе, автономності, екстернальність. Зосереджено увагу на взаємозв'язках між означеними додатковими проявами ПТСР, на важливості опрацювання цих проявів з метою подолання наслідків психотравми у цілому.

Представлено та аргументовано технологію психологічної допомоги людині, яка постраждала від війни, виявила певні індивідуальні передумови чи ознаки посттравматичного стресового розладу, і виразила потребу в підтримці з боку психолога. Прописані певні етапи та напрямки роботи в межах пропонованої технології. Продемонстровано конкретний приклад пропрацювання низької стресостійкості як додаткового прояву ПТСР травмованої людини; показано ресурсне значення безпосередньо таких суб'єктних якостей особистості як інтернальність, автономність, довіра до себе у вирішенні питання розвитку стресостійкості. Визначено перспективи наукового дослідження, яке полягає у розробці і детальному описі технології психологічної допомоги постраждалим від травмивних подій, спрямованої на зміцнення особистісних суб'єктних характеристик – стресостійкості, довіри до себе, інтернальності, автономності, як таких, що здатні сприяти упередженню або послабленню посттравматичного стресового розладу.

Ключові слова: *посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), основні і додаткові прояви ПТСР, довіра до себе, стресостійкість, автономність, інтернальність, постраждалі від війни, психологічна допомога.*

Постановка проблеми. Агресивна війна Росії проти України, тяжкі втрати, безупинні інформаційні атаки, руйнівні деструктивні впливи, тривалі маніпуляції людьми через безпосереднє спілкування і різноманітні засоби масової комунікації – все це призводять до того, що наші співвітчизники страждають від хронічних стресових чинників і певна кількість громадян мають виражену посттравматичну симптоматику. Увага науковців зосереджена на дослідженні проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР),

визначенні його ознак і методів попередження та подолання. Окрім того, особливої уваги потребують також ті прояви ПТСР, які не є основними, а які можна віднести до так званих додаткових, вторинних, супутніх, непрямих. Зауважимо, що на сьогодні хоч і є велика кількість напрацьованих щодо основних ознак ПТСР і розробки технологій і заходів, які здатні упередити або пом'якшити вплив зовнішніх і внутрішніх факторів війни, що впливають на стан людей, усе ж відсутні чіткі ознаки додаткових проявів ПТСР, недостатньо

вивчені їх зв'язок між собою і взаємовплив, відчувається потреба у стратегіях і технологіях подолання цих проявів у контексті психотерапії громадян, що зіткнулись з травмивними подіями війни та мають ті чи інші прояви ПТСР. Вважаємо важливим виокремити та дослідити особистісні характеристики, які не є основними показниками ПТСР, але можуть впливати на його виникнення, ступінь прояву, перебіг, можуть бути як однією з внутрішніх умов розвитку ПТСР, поглиблювати його, так і наслідком впливу травмивних подій на людину. У даній статті розглядаються наступні додаткові прояви ПТСР: низька стресостійкість, низька довіра до себе, низька інтернальність, низька автономність. У контексті психологічної допомоги постраждалим від війни підкреслимо актуальність розробки таких моделей психологічної підтримки, які б враховували пропрацювання не лише основних проявів ПТСР, але й додаткових, особливо тих, що належать до важливих суб'єктних характеристик особистості, активізація розвитку та зміцнення яких може сприяти запобіганню і подоланню ПТСР.

Аналіз останніх досліджень. ПТСР може розвинутися внаслідок травмивних обставин, що виходять за межі нормального людського досвіду, коли людина переживає сама або є свідком наступних подій: «смертельна небезпека чи загроза смерті, отримання чи загроза каліцтва, наруга чи загроза фізичній гідності особи (сексуальне насильство, тортури тощо)» [9, с. 13–15]. Існує індивідуальна реакція на стрес – не в кожного, хто пережив травматичний досвід, розвивається ПТСР. На подальший стан людини впливає, окрім самої травмивної події, наявність попереднього травматичного досвіду, що може ускладнювати процеси адаптації після травми. Підтримка сім'ї чи друзів, загалом соціальна підтримка, розуміння постраждалим власних ресурсів та вміння спиратися на них є допоміжними у подоланні можливих наслідків важких життєвих подій [6].

Необхідно наголосити, що для ПТСР характерні як основні, так і неосновні, додаткові, другорядні чи непрямі симптоми [1; 2; 3; 5]. Основними симптомами вважаються: повторні нав'язливі прояви у різних формах (інтрузії, флешбеки) які відтворюються у внутрішній реальності у вигляді спогадів, думок, образів, почуттів, відчуттів та фізіологічних реакцій, снів та ін.; уникнення (стимулів, що нагадують травму, соціальних контактів); гіперактивність (гіперзбудженість); погіршення когнітивного та емоційного функціонування, що може проявлятися в негативних пере-

конаннях та очікуваннях – негативним мисленням про себе, інших чи весь світ, нездатністю відчувати позитивні емоції, неможливістю переживати задоволення від життя загалом.

Наслідками основних симптомів ПТСР можуть бути так звані додаткові (вторинні): імпульсивна поведінка, експлозивні спалахи, роздратування, агресивність, зловживання алкоголем та наркотиками, антисоціальна поведінка, високий рівень тривожності, напруги, психологічна нестійкість, психосоматичні розлади (Р.В. Кадиров). Супутніми щодо основних груп симптомів науковці називають наступні: втрата довіри до світу, людей, почуття провини, страх брати на себе відповідальність, залежність від будь кого (більш сильного, надійного тощо), спостерігається певне відчуження від суспільства, втрата сенсу життя. Зауважимо, що у наукових дослідженнях хоча і згадуються додаткові прояви ПТСР, але цей перелік здебільшого не структурований, не повний, не визначено зв'язок основних і додаткових проявів ПТСР, їх взаємовплив.

У контексті психотерапевтичної роботи з ознаками ПТСР мало приділяється уваги його додатковим проявам як можливим мішеням впливу у процесі психологічної допомоги. Наприклад, серед додаткових проявів ПТСР нерідко згадується такий прояв як недовіра, але феноменологія цього прояву представлена спрощено, більше акцентується увага на втраті довіри до світу, і рідко звертається увага на посилення недовіри до себе, відчуження від самого себе через травмивні події, що може виступати важливим фактором зниження протистояння стресовому впливу взагалі. У роботі з постраждалою від війни людиною, на наш погляд, важливо враховувати можливі показники низької стресостійкості, низької інтернальності, низької автономності, але ці прояви ми не зустрічаємо у переліку додаткових проявів ПТСР, і як такі, що потребують спеціальної уваги. Разом з тим, деякі атрибути цих проявів певним чином можуть характеризувати як ПТСР загалом, так і, скажімо, таку окрему його ознаку, як рівень стресостійкості. У загально прийнятому науковому розумінні стресостійкість розглядається «як індивідуальна здатність організму підтримувати нормальну працездатність, необхідний ступінь адаптації до впливу незвичних факторів середовища». Втім виклики сьогодення мають вплив на нервову систему та психіку, що спричиняє зниження адаптивних здібностей, порушення сну та накопичення негативних емоцій, через що людині складніше чинити опір стресу [4]. Певно, можна

говорити про адаптивні можливості людини, конкретні риси і якості, які допомагають долати стрес, протистояти його руйнівному впливу. Важливим вважаємо діагностику і подолання додаткових проявів ПТСР в індивідуальній роботі з конкретним постраждалим від війни. Враховуючи вищесказане, акцентуємо увагу на дослідженні додаткових проявів ПТСР, з'ясуванні можливостей їх опрацювання у контексті психологічної допомоги.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні відношення таких рис і якостей особистості, як низька стресостійкість, низька довіра до себе, низька інтернальність, низька автономність до додаткових проявів ПТСР, окресленні методичних основ технології психологічної допомоги громадянам у попередженні та подоланні наслідків ПТСР через опрацювання його додаткових проявів як мішеней впливу.

Виклад основного матеріалу. У стані війни підвищується ризик отримання травматичного досвіду, який є для громадян доволі високим. Посттравматичний стресовий розлад може розвинути у людини після переживання події, яка налякала її, шокувала або змусила відчувати безпорадність і безнадію. Тому важливо володіти інформацією про ознаки і можливість розвитку ПТСР, щоб завчасно помітити прояви психоемоційного розладу ще на ранньому етапі та вчасно надати людині психологічну допомогу. Відомо, що прояви ПТСР характеризуються основними його симптомами (повторення, уникнення, гіперактивація), а також додатковими (що є наслідками основних симптомів), які розгортаються як атипові усталені порушення в афективній і/або когнітивній та поведінковій сферах, в соціальному функціонуванні і системі ставлення до самого себе. Пласт додаткових проявів виявляється через формування «кризового образу світу» з наступними характерними проявами: високий рівень тривожності; тріада «безпорадність, безнадія, безвихідь»; відчуття небезпечності зовнішнього світу, який або втручається у життя людини, або відкидає її; труднощі в регуляції емоцій; відчуття себе як приниженої, переможеної, маленької, безсилої, покинутої, незахищеної, вразливої людини, яка неспроможна подолати труднощі, змінити своє життя на краще (Ю.С. Бучок, В.Г. Кадіров, Г. Сельє, А. Китаєв-Смик, Г. Гринінг). Всі ці ознаки свідчать про глибоку травму з характерними почуттями відчуження від інших людей, світу, від самого себе та формуванням «комплексу жертви» з типовими для цього стану проявами

апатії, відмови від відповідальності, зниженням самооцінки, іноді втечею від реальності у марення та фантазії, що фактично свідчить про активацію рис екстернальності, пояснення власних невдач зовнішніми обставинами.

Розглянемо більш докладно важливі для нашого дослідження поняття стресостійкості, довіри до себе, інтернальності, відповідальності, автономності та особливості їх взаємозв'язку. Спробуємо показати значення цих характеристик особистості у формуванні проявів ПТСР у разі отримання людиною травматичного досвіду.

Ми спираємося на розуміння *стресостійкості* як складної інтегральної властивості особистості, що забезпечує індивіду можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові й емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування (М.Е. Білова, В.М. Корольчук). Це сукупність якостей, що дозволяють організму відносно спокійно переносити дію стресорів, без шкідливих сплесків емоцій, що впливають на діяльність і на оточуючих, а також здатних викликати психічні розлади (В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан). Стресостійкі люди характеризуються інтернальним локусом контролю, вони впевнені у тому, що можуть самостійно ставити перед собою і виконувати життєві завдання, довіряючи собі, своєму особистому досвіду долавання криз, здатні вчасно та адекватними засобами відновлювати свій стан у разі його порушення. Встановлено, що більш стійкі до стресу інтернали (люди з переважно внутрішнім локусом контролю) та впевнені в собі (здатні спиратися на себе), з адекватно високою самооцінкою (Т.М. Дудка, Р.В. Кадіров, О.Л. Церковський). Загалом активна суб'єктна позиція особистості, почуття відповідальності, розвинута самосвідомість розглядаються як умови зміцнення стресостійкості людини. Стресостійкі особи більш захищені від таких наслідків хронічного психологічного стресу, як синдром психологічного вигорання; загалом стресостійкість пов'язується із різними аспектами добробуту людини, її фізичного та психічного здоров'я (О.Л. Церковський).

Дослідження *довіри* здійснюється у площині вивчення характеристик суб'єктності (К.О. Абульханова-Славська, Б.С. Братусь, Ф.Ю. Василюк, В.А. Роменець, В.О. Татенко та ін.). Рівень довіри до себе, у загальному підсумку, пов'язаний з такими внутрішньоособистісними новоутвореннями, як самовідношення, локус контролю, розвинутий рівень рефлексії, що у житті людини проявляється у її прагненні до самореалізації,

здатності самостійно ставити цілі, здійснювати вибір, є одним із показників психологічного здоров'я особистості (Н.М. Кравець, Т.П. Скрипкіна, Н.М. Савелюк, М.Л. Смільсон). Така якість суб'єкта, як довіра людини до себе, по-різному може проявлятися у різних сферах діяльності, але вона впевнено характеризує ставлення до себе як до особистості, формує власне ставлення до інших людей і світу, забезпечує критичне відношення до власних помилок і досягнень, досвіду, своїх переживань, думок, намірів, планів на майбутнє. Недовіру до себе ми розуміємо як комплексний показник психологічного неблагополуччя особистості – це слабкість, незрілість, загальмованість чи невключеність особистісної активності як суб'єкта. Брак довіри до себе розглядається нами як непрямий прояв ПТСР [3].

Відповідальність, інтернальний локус контролю сприяють пошуку і знаходженню нових сенсів, постановці перспективних життєвих завдань [10]. Внутрішня відповідальність як суб'єктна якість особистості характеризується орієнтацією особистості на власну совість як єдиний авторитет, регулює реалізацію в житті найвищих життєвих смислів (Т.С. Гурлева). Така суб'єктна якість як *автономність* забезпечує формування власної життєвої позиції і особистої думки щодо себе, інших людей, тієї чи іншої події. Люди, які характеризуються інтернальним локусом контролю, автономністю, впевнені у тому, що можуть самостійно ставити перед собою і виконувати життєві завдання, довіряючи собі, своєму особистому досвіду долавання криз, вважаються також стресостійкими. Отримані нами дані показують достовірні позитивні кореляційні зв'язки між довірою до себе, інтернальним локусом контролю і автономністю особистості [2; 3]. Проведений теоретичний аналіз розглянутих вище понять дозволяє зробити висновки стосовно їх відношення до додаткових проявів ПТСР та відстежити зв'язок з основними проявами даного розладу. Можна помітити, що недовіра у широкому розумінні цього феномену є проявом надпильності через актуалізацію стратегії уникнення; низька стресостійкість узагальнює такі прояви як емоційна (психологічна) нестійкість у купі з роздратуванням, підвищеною тривожністю, імпульсивністю, що є наслідками гіперактивації; страх брати на себе відповідальність пов'язаний з проявом уникнення; низька інтернальність та низька автономність підтримуються вираженим відчуттям залежності від когось чи чогось через брак особистісної відповідальності та внаслідок

недовіри до себе (недовіри власному розумінню ситуації, особистому досвіду, у тому числі через невизнання власних ресурсів).

Методи дослідження: теоретичний аналіз проблеми, Шкала психологічного стресу PSM-25, Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона, Шкала самооцінювання щодо наявності ПТСР (PCL-C) (цивільна версія), рефлексивний опитувальник для визначення довіри до себе – Т.П. Скрипкіної, тести для виявлення рівня суб'єктивного контролю (РСК) О.М. Еткінда, О.О. Голинкіної і Е.Ф. Бажина, автономності-залежності («Автономність-Залежність») Г.С. Пригіна; якісний аналіз, узагальнення результатів дослідження [2; 3; 6; 9].

В основу побудови технології психологічної допомоги покладено принцип суб'єктності – підхід до клієнта як до суб'єкта, а не об'єкта впливу; акцентується значимість й активізація суб'єктних властивостей людини; принцип діалогічності у взаємодії психолога і клієнта; значення психотерапевтичного контакту. Пропонуємо розгляд технології психологічної допомоги громадянину, який постраждав від війни і має перелічені вище неосновні ознаки ПТСР чи деякі з них.

Технологія включає певні етапи та напрямки роботи.

Етапи роботи: знайомство з клієнтом та встановлення психотерапевтичного контакту, визначення запиту, психодіагностика з метою визначення мішеней впливу, психотерапевтичне пропрацювання запиту з урахуванням визначених мішеней впливу, діагностичний етап (проміжний чи завершальний), подальша робота чи завершення психотерапії в залежності від результатів діагностики і мотивації клієнта.

Розглянемо докладніше діагностичний етап та етап психотерапевтичного пропрацювання запиту. На діагностичному етапі клієнту пропонується пройти згадану вище батарею тестів з метою з'ясування мішеней психотерапевтичного впливу (основні ознаки ПТСР, додаткові прояви ПТСР, а саме – чи виявляється низький рівень стресостійкості, недовіра до себе, низька автономність, низька інтернальність).

На етапі пропрацювання запиту клієнта напрями роботи можуть бути пов'язані в залежності від визначених мішеней психотерапевтичного впливу, з вирішенням наступних завдань: зміцнення стресостійкості, укріплення довіри до себе, підвищення рівней інтернальності та автономності. Посилення стресостійкості базується на пропрацюванні наступних питань: психоедукація

стосовно впливу стресу (в складних випадках ПТСР) на психоемоційний стан людини, на особливості її функціонування і адаптивні процеси; розвиток навичок власної психоемоційної регуляції; розвиток комунікативних компетенцій; розвиток вмінь турботи про себе та відновлення ресурсів; пропрацювання травматичного досвіду (за потребою) методами травмотерапії. Пропрацювання питання недовіри до себе, низької інтернальності та низької автономності включає: психоедукацію щодо розуміння смислового наповнення означених понять, значення цих характеристик у житті людини; аналіз прояву довіри-недовіри до себе, інтернальності, автономності у конкретних власних життєвих ситуаціях з метою розуміння їх впливу на якість свого життя, досягнення життєвих цілей; допомогу людині в усвідомленні взаємозв'язку рівня довіри до себе з інтернальністю та автономністю, також допомогу у розумінні впливу цих якостей на самосприйняття, самооцінку, власний психоемоційний стан, власні можливості як суб'єкта своєї долі; розвиток вмінь і навичок діалогічного спілкування.

Особлива увага упродовж всього процесу психотерапії приділяється формуванню та підтримці психотерапевтичного контакту, який забезпечується терапевтом через прийняття, повагу, розуміння клієнта в його унікальній життєвій ситуації, емпатичне ставлення до нього. Важливе створення атмосфери безпеки, неосудження, підтримки, діалогу. Дотримання вимог до психотерапевтичного контакту у даній технології поєднується зі стратегією зміцнення суб'єктних якостей і властивостей особистості клієнта, зокрема – стресостійкості, довіри до себе, інтернальності, автономності.

Розглянемо застосування запропонованої технології на прикладі індивідуальної роботи з клієнткою Оленою, вік – 59 років, працює. Оприлюднення індивідуальних даних з клієнткою узгоджено. Олена переживала кризові ситуації, перебуваючи разом із сім'єю у Києві з самого початку війни (вибухи ракет і снарядів, перебування в домашньому укритті, перестрілки бійців тероборони з ворожими ДРГ у місті, нестача ліків і продовольства, труднощі спілкування з рідними, досвід життя з перебоями у постачанні електроенергії, води, опалення, комендантська година тощо). Клієнтка звернулась зі скаргами на втому, підвищену тривожність, емоційну нестабільність, роздратування, ускладнення у сімейних стосунках. Хотіла відчувати себе більш врівноваженою, стабільною, їй хотілося більше взаєморозуміння в сім'ї. Психологічна робота з Оле-

ною проводилась з 21.10.2022 р. по 25.03.2023 р. За цей час відбулося 16 сесій. На початку та в кінці означеного періоду зроблено діагностичні заміри. Діагностика за запропонованою технологією на початку роботи виявила певні додаткові прояви ПТСР, а саме знижений рівень стресостійкості. Діагностичні показники за критеріями ознак ПТСР – довіри до себе, інтернальності фіксувалися на середніх значеннях, що вказувало на певні внутрішні ресурси Олени, які вона змогла зберегти попри непрості випробування, що дало можливість спиратися на них у подальшій роботі. Запропонована психологічна допомога була сфокусована на пропрацюванні основної мішені впливу, що була виявлена – низької стресостійкості з метою її підвищення, і спрямована на розвиток навичок емоційної регуляції (дихальні вправи, навчання релаксаційним технікам, пропрацювання іраціональних когнітивних переконань), аналіз та вибудову конструктивних комунікативних стратегій у сімейному спілкуванні, пропрацювання травматичного досвіду.

Проаналізуємо узагальнені результати діагностичного етапу роботи. За методикою самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона на початку роботи виявлявся низький рівень стресостійкості, наприкінці досліджуваного періоду він став середнім. За Шкалою самооцінювання щодо наявності ПТСР зафіксовано позитивні зміни по ряду пунктів тесту. За Шкалою психологічного стресу PSM-25 до і після роботи діагностувалися середні значення показників без їх суттєвої динаміки. За методикою РСК зафіксовано підвищення загального рівня інтернальності (був показник – 7, став – 8). Взагалі рівень інтернальності підвищився майже у всіх сферах життєдіяльності (зокрема у сфері здоров'я, що сприяло зниженню загального стресу). За методикою «Автономність-залежність» клієнтка була і залишається автономною, впевненою в собі і відповідальною. Загальний рівень довіри залишився майже без змін, за виключенням того, що довіра до себе дещо понизилась у вмінні цікаво проводити дозвілля, але збільшилася у показнику довіри до себе у професійній діяльності.

Можна вважати, що психологічна робота з Оленою у цілому сприяла підвищенню рівня її стресостійкості, інтернальності, а деякі варіації автономності і довіри до себе у більшій чи меншій мірі залежали від зосередженості жінки на окремій сфері життєдіяльності, але загалом мали позитивний вплив на зниження рівня психологічного стресу і рівня самооцінки стресостійкості.

Зауважимо, що в особистому відгуку на проведену на роботу, Олена відзначила суттєве покращення загального психоемоційного стану, стосунків у сім'ї та їх оцінки, впевненості у собі та своїх можливостях впливати на власне життя попри продовження існування складних зовнішніх обставин, пов'язаних з війною. Клієнтка також висловила бажання не зупинятись на досягнутому і продовжити психотерапевтичну роботу.

Описаний приклад показав ресурсне корегуюче значення позитивних показників рівня суб'єктивного контролю, автономності і довіри до себе на такий прояв ПТСР, як низька стресостійкість (як основна мішень впливу). В той час, як в інших випадках в нашій практиці низький рівень розвитку цих якостей лише підсилював низьку стресостійкість і вказував на необхідність збільшувати обсяг психотерапевтичних інтервенцій саме в напрямку корекції цих якостей особистості як мішеней впливу з метою послаблення картини ПТСР у цілому. Подальша робота з Оленою спрямовуватиметься на закріплення здобутих досягнень та подальшого розвитку власних можливостей з перспективою на подолання симптомів ПТСР у повоєнний час. Отримані у даному випадку психотерапії позитивні зрушення у психоемоційному стані клієнтки у проявах її стресостійкості, інтернальності, довіри до себе, автономності, спостереження взаємопідсилення цих якостей у процесі роботи дає можливість стверджувати, що запропонована технологія роботи з постраждалими від війни, що мають певний перелік неосновних ознак ПТСР є ефективною. Запропонований підхід, орієнтований на розвиток особистості, розширює розуміння важливості попередження про-

явів посттравматичного стресового розладу, а у разі виникнення емоційних порушень спрямовує співпрацю психолога та клієнта на опрацювання і подолання наслідків травматичного досвіду. Важливою складовою процесу зцілення є увага до відновлення особистісних ресурсів людини, забезпечення її цілісності, стійкості до викликів життя.

Висновки. Ключовою і визначальною характеристикою особистості, джерелом її саморозвитку є суб'єктність. У даній статті зроблено акцент на таких суб'єктних якостях, як стресостійкість, довіра до себе, інтернальність, автономність, брак яких розглядається як прояв додаткових, неосновних, непрямих ознак ПТСР. Простежена пов'язаність та певний взаємовплив означених характеристик. Авторами представлено приклад пропрацювання низької стресостійкості як додаткового прояву ПТСР травмованої людини; показано ресурсне значення таких суб'єктних якостей особистості як інтернальність, автономність, довіра до себе у вирішенні питання розвитку стресостійкості. Запропонована технологія надання психологічної допомоги орієнтована на пропрацювання додаткових (неосновних) проявів ПТСР з перспективою на відновлення особистості і подолання психологічних наслідків травматичних подій в період і після війни. Визначено **перспективи наукового дослідження** – розробити технологію психологічної допомоги постраждалим від війни, спрямовану на зміцнення суб'єктних характеристик особистості (на прикладі стресостійкості, довіри до себе, інтернальності, автономності) з метою упередження або послаблення проявів посттравматичного стресового розладу та подальшого відновлення особистості.

Список літератури:

1. Бучок Ю.С. Віддалені прояви посттравматичного стресового розладу: особливості клініки, формування та комплексного лікування. *Український вісник психоневрології*. Т. 22, вип. 3 (80), 2014. С. 42–47.
2. Гурлева Т.С., Журавльова Н.Ю. Довіра до себе як важливий атрибут стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни: взаємозв'язок понять. *Вчені записки ТНУ. Серія: Психологія*. Том 33 (72). № 4, 2022. С. 76–82. URL: http://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/14.pdf
3. Гурлева Т.С. Технологія психологічної допомоги громадянам у подоланні проявів ПТСР через текст у друкованих ЗМІ та інтернет-ресурсах. *Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу*: монографія / за ред. З.Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. С. 159–177.
4. Жигайло Н.І., Бойко С., Гусарук О., Соболта В. Формування стресостійкості студентів в умовах воєнного стану. *Григорій Сковорода у сучасному багатовимірному світі* : зб. тез VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 16 листопада 2022 р.) / за ред. чл.-кор. НАН України, д-ра філос. наук, проф. В. П. Мельника ; відп. за вип. В.М. Качмар, Л.В. Рижак, Н.І. Жигайло, Ю.В. Максимець. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2022. С. 89–91.
5. Журавльова Н.Ю., Гурлева Т.С. Прояви ПТСР і вторинна травматизація: психотерапевтична допомога сім'ям ветеранів бойових дій. *Психологія та педагогіка: необхідність впливу науки на розвиток практики*

в Україні: 36. тез наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ.конф. (м. Львів, 21–22 лютого 2020 р.). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2020. Ч. 2. С. 113–117.

6. Журавльова Н. Ю. Стресостійкість як фактор подолання наслідків вторинної травматизації у дружин ветеранів війни. *Актуальні проблеми психології*. Т. III: Консультативна психологія і психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ. Логос, 2019. Вип. 15. С. 111–146.

7. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості [текст]: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01. / В.М. Корольчук; Інститут психології ім.Г.С.Костюка АПН України. К. 2009. 511 с.

8. Смұльсон М. Л., Мещеряков Д. С., Назар М. М. Розвиток інтелекту і суб'єктності дорослих у віртуальному просторі. *Професійна педагогіка і андрагогіка: актуальні питання, досягнення та інновації*: мат-ли міжнародн. наук.практ. конф. (м. Кривий Ріг, 20–21 листопада 2017р.) / [за ред. О. О. Лаврентьевої, Т. М. Мішеніної]. Кривий Ріг, 2017. С. 113–115.

9. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/722181/1/Monograph2020_labpsychother.pdf

10. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. URL: <https://msu.edu.ua/psixologiya-teoriya-i-praktika/titarenko-t-m-sposobi-pidvishhennya-psixologichnogo-blagopoluchchya-osobistosti-shho-perezhila-travmu/>

Zhuravlova N.U., Hurlieva T.S. ADDITIONAL MANIFESTATIONS OF PTSD AS TARGETS OF INFLUENCE IN THE CONTEXT OF PSYCHOLOGICAL AID TO A PERSON, AFFECTED BY WAR

The article is devoted to the analysis, prevention and overcoming of PTSD manifestations in citizens in the conditions of a full-scale war sparked by Russia against Ukraine. It is emphasized that it is important to know information about the signs and the possibility of the development of PTSD in order to notice the manifestations of a psycho-emotional disorder at an early stage and provide a person with psychological support in time. Special attention is paid to distinguishing and studying a number of additional manifestations of PTSD as less researched than the main characteristics of this disorder. The following personal manifestations are outlined, which are not the main indicators of PTSD in the scientifically accepted sense, but are such that can influence its occurrence, degree of manifestation, course, namely low level of compliance with the pressures, credibility, autonomy, externality. Attention is focused on the interrelationships between the identified additional manifestations of PTSD, on the importance of processing these manifestations in order to overcome the consequences of psychological trauma as a whole.

The technology of psychological support to a person affected by the war, who has identified certain individual prerequisites or signs of post-traumatic stress disorder, and expressed the need for support from a psychologist, is presented and argued. Certain stages and directions of work within the proposed technology are prescribed. A specific example of working out low compliance with the pressures as an additional manifestation of PTSD of a traumatized person is demonstrated; the resource value of directly such subjective personality qualities as internality, autonomy, credibility in solving the issue of compliance with the pressures development is shown. The prospects of scientific research are determined, which consists in the development and detailed description of the technology of psychological support to victims of traumatic events, aimed at strengthening personal subject characteristics - compliance with the pressures, credibility, internality, autonomy, as such, which can contribute to the prejudice or weakening of post-traumatic stress disorder.

Key words: post-traumatic stress disorder (PTSD), main and additional manifestations of PTSD, credibility, compliance with the pressures, autonomy, internality, victims of war, psychological support.