

Діденко Галина Олексіївна, аспірант кафедри практичної психології
Херсонського державного університету

e-mail: galaktika018@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ СТИЛЮ ЖИТТЯ ОСІБ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ

Анотація

Виявлено відсутність ґрунтовних досліджень, що розкривають сутність впливу травматичного досвіду на стиль життя. Визначено, що під травматичним досвідом слід розуміти відображену у свідомості сукупність переживань щодо пережитої травматичної ситуації. Встановлено, що травматичні ситуації – це екстремальні, критичні події, які містять у собі загрозу фізичній або психічній цілісності суб'єкта або осіб його найближчого оточення та мають потужний негативний вплив на психіку і вимагають від індивіда екстраординарних зусиль по подоланню наслідків такого впливу. Встановлено, що травматичний досвід доцільно розглядати у структурі життєвого досвіду.

Наведено структурні компоненти стилю життя. Зазначено та розкрито сутність двох рівнів функціонування складових структурно-функціональної моделі впливу травматичного досвіду на стиль життя особистості.

Емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення наявності травматичного досвіду у структурі автобіографічної пам'яті особистості та проведений порівняльний аналіз за параметром «стиль життя», надали змогу виявити 2 групи за показником «травматичний досвід»: Група 1 – опитувані з максимальним балом за показником «травматичний досвід»; Група 2 – опитувані з низькими балами за показником «травматичний досвід». Виявлено розбіжності за низкою показників між двома виокремленими групами. Перспективою подальших розвідок є розробка типології стилю життя осіб з травматичним досвідом.

Ключові слова: травматичний досвід, стиль життя, травматична ситуація, життєвий досвід, автобіографічна пам'ять.

Диденко Галина Алексеевна, аспирант кафедры практической психологии Херсонского государственного университета

ОСОБЕННОСТИ СТИЛЯ ЖИЗНИ ЛИЧНОСТЕЙ С ТРАВМАТИЧЕСКИМ ОПЫТОМ

Аннотация

Выявлено отсутствие фундаментальных исследований, раскрывающих сущность влияния травматического опыта на стиль жизни. Определено, что под травматическим опытом следует понимать отраженную в сознании совокупность переживаний по пережитой травматической ситуации. Установлено, что травматические ситуации – это экстремальные, критические события, которые включают в себя угрозу физической или психической целостности субъекта, или лиц его ближайшего окружения и имеют мощное негативное влияние на психику и требуют от индивида экстраординарных усилий по преодолению последствий такого влияния. Установлено, что травматический опыт целесообразно рассматривать в структуре жизненного опыта.

Приведены структурные компоненты стиля жизни. Указана и раскрыта сущность двух уровней функционирования составляющих структурно-функциональной модели влияния травматического опыта на стиль жизни личности.

Эмпирическое исследование, направленное на выявление наличия травматического опыта в структуре автобиографической памяти личности и проведенный сравнительный анализ по параметру «стиль жизни», предоставили возможность выявить 2 группы по показателю «травматический опыт»: Группа 1 – испытуемые с максимальным баллом по показателю «травматический опыт»; Группа 2 – испытуемые с низкими баллами по показателю «травматический опыт». Выявлены расхождения по

ряду показателей между двумя выделенными группами. Перспективой дальнейших исследований является разработка типологии образа жизни лиц с травматическим опытом.

Ключевые слова: *травматический опыт, стиль жизни, травматическая ситуация, жизненный опыт, автобиографическая память.*

Didenko Halyna Oleksiivna, Postgraduate Student of the Department of Practical Psychology of Kherson State University

FEATURES OF LIFE STYLE OF PEOPLE WITH TRAUMATIC EXPERIENCE

Summary

Lack of thorough research that reveals the essence of the impact of traumatic experiences on life style. It is determined that the traumatic experience should be understood as reflected in the mind of experiences about the traumatic situation. Traumatic situations have found to be extreme, critical events that pose a threat to the physical or mental integrity of the subject or persons close to him or have a powerful negative effect on the psyche and require the individual to take extraordinary efforts to overcome the consequences. It established that traumatic experience considered in the structure of life experience.

Structural components of life style are given. The essence of two levels of functioning of the components of the structural-functional model of the influence of traumatic experience on the life style of the individual is stated and revealed.

An empirical study aimed at identifying traumatic experience in the structure of the autobiographical memory of the individual and conducted a comparative analysis on the parameter «lifestyle», were able to identify 2 groups on the indicator «traumatic experience»: Group 1 – respondents with the highest score on the indicator «traumatic experience»; Group 2 – respondents with low scores on traumatic experience. There was a discrepancy in the number of indicators between the two distinguished groups. The prospect of further

exploration is the development of a typology of life style of persons with traumatic experience.

***Key words:** traumatic experience, life style, traumatic situation, life experience, autobiographical memory.*

Постановка проблеми і актуальність дослідження. Життєвий шлях особистості безумовно наповнений подіями, що чинять усесторонній вплив на конструювання індивідом свого життя. Набутий життєвий досвід надає змогу не тільки розширювати свій кругозір, змінювати своє ставлення до оточення тощо, а й впливає на більш змістовному рівня, – сприяючи модифікації нашого стилю життя, як складного психологічного конструкту. Важливим є той факт, що особливий вплив на життєконструювання чинять події стресогенного характеру – смерть близької людини, розрив значимих відносин, вимушена зміна місця проживання тощо. Зазначені та багато інших подій можуть бути травмівними та зберегтись у структурі автобіографічної пам'яті особистості як травматичний досвід. Враховуючи зазначене та беручи до уваги подійну насиченість сьогодення, актуалізується необхідність окреслення питань, що пов'язані з впливом на особистість травматичного досвіду в умовах сучасності.

Таким чином, враховуючи фрагментарність наукових досліджень, що розкривали б сутність окресленої проблематики, **метою** нашої статті є дослідження та змістовний аналіз впливу травматичного досвіду на стиль життя особистості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На сьогодні у низці праць презентовано усесторонній аналіз питань, що пов'язані з наслідками психологічної травматизації особистості, що презентовано у наших попередніх публікаціях (Діденко, 2017). Також, виявлено понятійну сплутаність щодо визначення концепту «стиль життя» та ототожнення його з іншими термінами, зокрема: «спосіб життя», «життєвий шлях» тощо. Тому, вважаємо доцільним зазначити, що у наших наукових пошуках будемо спиратись на наступне визначення стилю життя: це особливий

індивідуальний спосіб здійснення особистістю обраного нею життєвого шляху (Mosak, Shulman, 2015), що вміщує наступні компоненти: когнітивний – спрямований на розкриття уявлень особистості про себе (образ Я) та світ (образ світу); поведінковий, що представлений особливостями взаємовідносин з оточенням; емоційний – розкривається через актуальний емоційний стан; ціннісний – спрямований на розкриття ціннісних орієнтацій особистості.

Проведений аналіз наукової літери з теми надав нам підстави визначити, – травматичні ситуації, що можуть призвести до психологічної травматизації, – це екстремальні події, що спричинюють загрозу фізичній чи психологічній цілісності особистості або значимих для неї осіб; їм притаманний значний негативний вплив на психіку, для подолання наслідків якого необхідне застосування екстраординарних зусиль (Тарабрина, 2001). Із зазначеного слідує, що травматичний досвід – це відображена у свідомості особистості сукупність переживань щодо пережитих травматичних ситуацій.

Травматичний досвід розглядається нами у структурі життєвого досвіду, тому звернемося до визначення останнього. Як зауважує Ю. М. Швалб, «традиційно життєвий досвід розглядається як функція накопичення знань, умінь і навичок, які виникають стихійно, що полегшує наступні акти взаємодії індивіда зі світом. Таке накопичення призводить до більш швидкого і точного розпізнавання нових ситуацій, виділення в них знайомих компонентів і актуалізації відповідних способів дії» (Швалб, 2010: 178). Таким чином, травматичний досвід є однією із ланок життєвого досвіду особистості.

У наших попередніх публікаціях обґрунтовано авторську структурно-функціональну модель впливу травматичного досвіду на стиль життя (Діденко, 2018). Запропонована нами модель відображає багатокомпонентний склад та наявність декількох рівнів функціонування складових структурно-функціональної моделі впливу травматичного досвіду на стиль життя особистості. Зокрема, структурна підсистема вміщує

взаємопов'язані та взаємообумовлені компоненти: когнітивний, поведінковий, емоційний, ціннісний; функціональна представлена травматичним досвідом та посттравматичним зростанням, які слід розглядати як основу змістового наповнення змін компонентів структурної підсистеми у результаті двостороннього зв'язку між функціональною та структурною підсистемами. Таким чином, виявлення наявності травматичного досвіду у структурі автобіографічної пам'яті особистості надасть змогу провести порівняльний аналіз стилежиттєвих характеристик осіб з різним рівнем прояву зазначеного параметру.

Виклад основного матеріалу дослідження. У емпіричному дослідженні взяли участь 256 осіб, студенти та викладачі факультету психології, історії та соціології, факультету природознавства, здоров'я людини та туризму та факультету іноземної філології Херсонського державного університету. У результаті опрацювання даних, дійсних протоколів було виявлено 115. Вік досліджуваних склав від 16 до 48 років. У склад вибірки увійшли 16 чоловіків (14%) та 99 жінок (86%). 22 особи (19%) має вищу освіту, 93 особи (81%) – незакінчену вищу освіту.

З метою виявлення відмінностей у рівні значимих кореляційних залежностей між одними і тими ж показниками (показники за методикою психологічного нарративного аналізу кризових/травматичних подій В. І. Шебанової) за компонентами стилю життя, нами було проведено структурне кореляційне дослідження. Кореляції були піддані Z-перетворенню та порівняні за t-критерієм Стьюдента.

Так, здійснене Z-перетворення та проведений кореляційний аналіз за 7-ма виокремленими компонентами, надав змогу виявити 2 групи за показником «травматичний досвід»:

Група 1 – увійшли опитувані, що отримали максимальний бал за показником «травматичний досвід». У дану групу увійшло 62 особи, з них: 9 осіб чоловічої та 53 жіночої статі. Вік досліджуваних – від 27 до 48 років.

Група 2 – були віднесені опитувані, що отримали низькі бали за показником «травматичний досвід». У групу увійшло 23 особи, з них: 6 осіб чоловічої та 17 жіночої статі. Вік досліджуваних – 16 – 23 роки.

З метою характеристики особливостей вираженості досліджуваних параметрів, нами були визначені середнє арифметичне та мода за окремими методиками.

Звернемося до порівняння отриманих усереднених результатів по групам (*Група 1* та *Група 2*) за методикою діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі. Встановлено, у *Групі 1* переважає високий рівень альтруїзму ($\mu=9$), на відміну від *Групи 2*, у якій переважаючим є низький рівень досліджуваного параметру ($\mu=7,3$).

Таким чином, особам з показниками за параметром «травматичний досвід» в більшій мірі властиві наступні характеристики: гіпервідповідальність, схильність приносити у жертву свої інтереси, прагнення допомогти і співчувати всім. До характерних рис опитуваних, що увійшли до *Групи 1* також слід віднести схильність до прояву нав'язливості у своїй допомозі та надмірну активність по відношенню до оточуючих. Приймати на себе відповідальність за інших вони схильні, зокрема, як прагнення приховати свою справжню особистість, «надівши маску».

Досліджувані, що склали *Групу 2*, демонструють відповідальності по відношенню до людей; вони делікатні, м'які та добрі. Проявляють до оточуючих співчуття, симпатію, турботу та ласку. Вони вміють підбадьорити і заспокоїти оточуючих, бути безкорисливими і чуйними.

За методикою «Самооцінка емоційних станів» А. Уесмана та Д. Рікса виявлено відсутність суттєвих відмінностей за шкалами «впевненість у собі-почуття безпорадності», «припіднятість-пригнічення», «енергійність-втома», «спокій-тривожність» та інтегральним показником «загальна оцінка стану» між групами досліджуваних.

За методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича за шкалою «термінальні цінності» порівняння пріоритетів у виборі життєвих цінностей у двох

групах надало змогу встановити, що пріоритетне місце у досліджуваних належить: здоров'ю, любові, щасливому сімейному життю, розвитку. Встановлено, що такі цінності як краса природи та мистецтва, суспільне визнання, пізнання та щастя інших для досліджуваних є другорядними.

Щодо відмінностей, то досліджувані, що склали Групу 1 особлого значення надають життєвій мудрості та активному діяльному життю.

За шкалою «інструментальні цінності» за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича виявлено, що досліджувані обох груп особливе місце у своєму житті відводять наступним цінностям: життєва мудрість, старанність, незалежність, чесність, освіченість, сміливість у відстоюванні своєї думки чуйність. Неприхильність до недоліків у собі та інших стоїть на останній щаблі у обох групах.

Щодо значущих розбіжностей, то на відміну від Групи 1, для досліджуваних Групи 2 першочерговою є вихованість. Опитувані ж Групи особливої значущості надають раціоналізму та охайності.

Звернемося до порівняльного аналізу результатів за методикою «Способи совладаючої поведінки» Р. Лазаруса.

Виявлено відмінності у переважанні серед опитуваних Групи 2 копінг-стратегії «позитивна переоцінка». Так, опитувані Групи 2, на відміну від досліджуваних Групи 1, у більшій мірі схильні до подолання негативних переживань у зв'язку з травматичною ситуацією за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Вони є більш орієнтованими на філософське осмислення проблемної ситуації, вміщення її у більш широкий контекст роботи особистості над саморозвитком.

Співставленні дані по групам за опитувальником посттравматичного зростання Л. Калхауна та Р. Тадеші в адаптації М. Ш. Магомед-Емінова надали змогу визначити, що за фактором «нові можливості» у Групі 2 отримані більш високі показники. Такі результати свідчать про те, що опитувані, що склали Групу 1, вирізняються появою нових інтересів, вони

спрямовують своє життя по новому шляху, у них з'явилася впевненість, що вони можуть зробити своє життя кращим; у них з'явилися можливості, що не були доступні раніше. Вони, у порівнянні з досліджуваними Групи 2, з більшою ймовірністю намагаються змінити те, що потребує змін.

За показником «сила особистості» у Групі 1 виявлено переважання високого рівня. Досліджувані, що склали цю групу, у переважній більшості, стали значно краще відчувати власну впевненість, розуміти, що можуть справлятися з труднощами. Опитувані більшою мірою здатні приймати речі такими, якими вони є, виявляти і користуватися тим, що вони сильніші, ніж вважали.

Також, можемо зауважити переважання більш високих оцінок за шкалою «духовні зміни» у Групі 1, що надає нам можливість констатувати краще розуміння власних духовних проблем досліджуваними, підвищення їх рівня релігійності.

Зауважимо, що індекс «посттравматичне зростання» для двох порівнюваних груп знаходиться у межах середнього рівня

З метою виявлення характеру змін стилю життя під впливом травматичного досвіду, нами було проведено порівняльний аналіз виокремлених груп (група 1, n=62 та групи 2, n=23) за коефіцієнтом кореляції Стьюдента за показником «травматичний досвід». Отримані результати представлені у Таблиці 3.1.

Таблиця 1

Відмінності між показниками стилю життя

№	Показники	Середні значення		Стандартне відхилення		Значення критерію Стьюдента
		*Група 1 (N=62)	*Група 2 (N=23)	*Група 1 (N=62)	*Група 2 (N=62)	
1	Підозрілий	6,50	4,78	3,42	3,15	2,31***
2	Альтруїстичний	9,03	7,35	3,50	3,05	2,15***
3	Життєва	6,5	8,60	4,52	4,20	2,1***

	мудрість					
4	Любов	6,56	4,17	4,95	3,42	2,51***
5	Творчість	13,27	14,78	4,2	3,07	1,81****
6	Вихованість	6,5	3,74	5,07	3,65	2,87**
7	Високі запити	12,24	14,17	5,80	4,74	1,67****

Примітка: *Група 1 – з високим рівнем за показником «травматичний досвід»; Група 2 – з низьким рівнем за показником «травматичний досвід»; ** $p \geq 0,01$ ($t_{кр} = 2,637$); *** $p \geq 0,05$ ($t_{кр} = 1,989$); **** $p \geq 0,1$ ($t_{кр} = 1,663$).

Проаналізуємо значущі відмінності за показниками.

Так, отримано розбіжності за сімома показниками, а саме: «підозрілий» ($t_{емп} = 2,31$, при $p \geq 0,05$) та «альтруїстичний» ($t_{емп} = 2,15$, при $p \geq 0,05$) – методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі; «життєва мудрість» ($t_{емп} = 2,1$, при $p \geq 0,05$), «любов» ($t_{емп} = 2,51$, при $p \geq 0,05$), «творчість» ($t_{емп} = 1,81$, при $p \geq 0,1$), «вихованість» ($t_{емп} = 2,87$, при $p \geq 0,01$), «високі запити» ($t_{емп} = 1,67$, при $p \geq 0,1$) – методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча.

Таким чином, можемо узагальнити, що опитувані Групи 1 у порівнянні з досліджуваними Групи 2 схильні більше проявляти наступні особливості: відчуженість, сприйняття світу як ворожого та відчуженого, підозрілість, надмірну схильність до образливості та сумніву в усьому, злопам'ятність, незадоволеність оточуючими. Наведені характеристики надають змогу визначити наявність шизоїдних характеристик у складі характеру досліджуваних. У зв'язку з яскраво вираженою гіпервідповідальністю, вони схильні до частого нехтування своїми власними інтересами. Прагнення до допомоги та співчутливості інколи набувають нав'язливого характеру. Надмірна активність часом переходить у переймання на себе обов'язків інших, відповідальності за них. При цьому, така надмірна альтруїстичні часом може бути лише зовнішньою «маскою».

Також, отримані статистично значимі розбіжності надають змогу визначити, що досліджувані Групи 1 більшої значущості у своєму житті надають таким цінностям як любов та виховність.

Встановлені також наступні закономірності у відмінностях між групами. Так, опитувані Групи 2 у порівнянні з досліджуваними Групи 1 до пріоритетних цінностей життя відносять наступні: життєва мудрість, творчість та високі запити.

У таблиці 2 презентовано отримані статистично значущі відмінності між двома групами, що порівнюються за опитувальником посттравматичного зростання Л. Калхауна та Р. Тадеші в адаптації М. Ш. Магомед-Емінова та опитувальником «Способи совладаючої поведінки» Р. Лазаруса та С. Фолкмана в адаптації Т. Л. Крюкової.

Таблиця 2

Відмінності між способами долаючої поведінки та посттравматичним зростанням

№	Показники	Середні значення		Стандартне відхилення		Значення критерію Стьюдента
		*Група 1 (N=62)	*Група 2 (N=23)	*Група 1 (N=62)	*Група 2 (N=62)	
1	Дистанціювання	7,76	9,78	3,76	2,23	3,03**
2	Пошук соціальної підтримки	10,55	11,83	3,24	2,9	1,75****
3	Прийняття відповідальності	7,14	8,52	2,65	2,17	2,44***
4	Позитивна переоцінка	10,22	12,74	3,52	3,56	2,9**
5	Підвищення цінності життя	7,98	5,43	4,83	4,75	2,19***

Примітка: *Група 1 – з високим рівнем за показником «травматичний досвід»; Група 2 – з низьким рівнем за показником «травматичний досвід»; ** $\geq 0,01$ ($t_{кр}=2,637$); *** $p \geq 0,05$ ($t_{кр}=1,989$); **** $p \geq 0,1$ ($t_{кр}=1,663$).

Отже, нами були виявлені статистично значущі розбіжності за наступними показниками: «дистанціювання» ($t_{емп}=3,03$, при $p \geq 0,01$), «пошук соціальної підтримки» ($t_{емп}=1,75$, при $p \geq 0,1$), «прийняття відповідальності» ($t_{емп}=2,44$, при $p \geq 0,05$), «позитивна переоцінка» ($t_{емп}=2,9$, при $p \geq 0,01$) – опитувальником «Способи совладаючої поведінки» Р. Лазаруса та С. Фолкмана в адаптації Т. Л. Крюкової; «підвищення цінності життя» ($t_{емп}=2,19$, при $p \geq 0,05$) – за опитувальником посттравматичного зростання Л. Калхауна та Р. Тадеші в адаптації М. Ш. Магомед-Емінова.

Виявлені статистично значущі розбіжності надали змогу визначити, що опитувані Групи 2 у порівнянні з досліджуваними Групи 1 більше схильні до спроб долати травматичні переживання завдяки суб'єктивному зниженню значущості ситуації та ступеня емоційної залученості в неї. Для них більш характерним є застосування інтелектуальних прийомів, зокрема: раціоналізації, перемикання уваги, відсторонення, гумору, знецінення. Також, досліджувані, що увійшли до Групи 2 частіше здійснюють спроби вирішення проблем через залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошук інформаційної, емоційної і дієвої підтримки. Вони проявляють більшу орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги та співчуття. З метою пошуку інформаційної підтримки, вони схильні звертатися за рекомендаціями до експертів і знайомих, що володіють необхідними знаннями. Потреба ж в емоційній підтримці здебільшого проявляється у прагненні бути вислуханим, отримати емпатійну відповідь, розділити свої переживання. У разі необхідності отримати дієву підтримку вони схильні керуватися, перш за все, потребою у допомозі конкретними діями.

Також, результати демонструють більшу схильність опитуваних Групи 2 до прийняття власної відповідальності. Вони визнають свою роль у виникненні проблеми і відповідальності за її рішення, часом, з присутнім виразним компонентом самокритики і самозвинувачення. Вони прагнуть до розуміння залежності між власними діями і їх наслідками, виявлять готовність аналізувати свою поведінку, шукати причини актуальних труднощів в особистих недоліках і помилках. При цьому, надмірна покладання відповідальності на себе може призводити до формування невиправданої самокритики, переживання почуття провини і незадоволеності собою. Тому, часом перераховані особливості можуть спричинити розвиток депресивних станів.

Також встановлено, що опитувані Групи 2 більше схильні до позитивної переоцінки, що передбачає прагнення до подолання негативних переживань за рахунок її позитивного переосмислення. Вони більш схильні розглядати труднощі як стимули для особистісного зростання.

Методологічне значення. Запропонована та емпірично перевірена компонентна структура стилю життя може бути застосована з метою порівняння зазначеного параметру у осіб з різним типом травматичного досвіду.

Головні висновки. Визначено, що під травматичним досвідом слід розуміти відображену у свідомості сукупність переживань щодо пережитої травматичної ситуації. Травматична ситуація – екстремальні, критичні події, які несуть в собі загрозу фізичній або психічній цілісності самого суб'єкта або осіб його найближчого оточення та володіють потужним негативним впливом на психіку і вимагають від індивіда екстраординарних зусиль по подоланню наслідків такого впливу. Встановлено, що травматичний досвід доцільно розглядати у структурі життєвого досвіду.

Виявлення наявності травматичного досвіду у структурі автобіографічної пам'яті особистості та проведення порівняльного аналізу за параметром «стиль життя», надало змогу виявити 2 групи за показником

«травматичний досвід»: Група 1 – опитувані з максимальним балом за показником «травматичний досвід»; Група 2 – опитувані з низькими балами за показником «травматичний досвід». Встановлено значущі розбіжності між характеристиками стилю життя у виокремлених групах.

Перспективами використання результатів дослідження є застосування їх з метою розроблення типології стилю життя осіб з травматичним досвідом.

Список використаних джерел

1. Діденко Г. О. Обґрунтування методик дослідження впливу травматичного досвіду на стиль життя особистості / Г. О. Діденко // Теорія і практика сучасної психології : Збірник наукових праць / гол. ред. В. В. Зарицька. – 2018. – Вип. 2. – Запоріжжя : Класичний приватний університет. – С. 17–21.

2. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – СПб. : Питер, 2001. – 272 с.

3. Швалб Ю. М. Жизненный опыт как проблема психологии сознания / Ю. М. Швалб // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Психологія, 2010. – Вип. 44. – № 913. – С. 178–181.

4. Шебанова В. І. Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма– патологія» : монографія / В. І. Шебанова. – Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2016. – 612 с.

5. Didenko H. O. Stages of research of traumatic events in psychological science / H. O. Didenko // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. – 2017. – V (51), Issue : 112. – PP. 65–68.

6. Lazarus R. Stress, appraisal, and coping / R. Lazarus, S. Folkman. – New York : Springer, 1984. – 456 p.

7. Mosak H. H. Manual for life style assessment / H. H. Mosak, B. H. Shulman. – Routledge, 2015. – 290 p.

8. Mosak H. H. Primer of Adlerian Psychology: The Analytic - Behavioural-Cognitive Psychology of Alfred Adler / H. H. Mosak, M. P. Maniaci. – Routledge, 1999. – 212 p.

9. Tedeschi R. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence / R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun // Psychological Inquiry. – 2004. – Vol. 15. – № 1. – PP. 1–18.

10. Tedeschi R. G. The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma / R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun // Journal of Traumatic Stress. – 1996. – Vol. 9. – PP. 455–471.

References transliterated

1. Didenko H. O. Obgruntuvannia metodyk doslidzhennia vplyvu travmatychnoho dosvidu na styl zhyttia osobystosti [Substantiation of methods of research of influence of traumatic experience on personality lifestyle]. Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats, 2, 17–21.

2. Tarabrina N. V. (2001) Praktikum po psikhologii posttravmaticheskogo stressa [Workshop on the Psychology of Post-Traumatic Stress]. SPb.: Piter [in Russian].

3. Shvalb Iu. M. Zhiznennyi opyt kak problema psikhologii soznaniia [Life experience as a problem in the psychology of consciousness]. Visnik Kharkivskogo natsionalnogo universitetu imeni V. N. Karazina. Psikhologiya, 913, 178–181 [in Russian].

4. Shebanova V. I. Fenomenolohiia kharchovoi povedinky u kontynuumi «norma– patolohiia» [Phenomenology of eating behavior in the continuum «norm – pathology»] : monohrafiia. Kherson : PP Vyshemyrskyi V. S. [in Ukraine].

5. Didenko H. O. Stages of research of traumatic events in psychological science / H. O. Didenko // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. – 2017. – V (51), Issue : 112. – PP. 65–68.

6. Lazarus R. Stress, appraisal, and coping / R. Lazarus, S. Folkman. – New York : Springer, 1984. – 456 p.

7. Mosak H. H. Manual for life style assessment / H. H. Mosak, B. H. Shulman. – Routledge, 2015. – 290 p.

8. Mosak H. H. Primer of Adlerian Psychology: The Analytic - Behavioural-Cognitive Psychology of Alfred Adler / H. H. Mosak, M. P. Maniaci. – Routledge, 1999. – 212 p.

9. Tedeschi R. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence / R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun // Psychological Inquiry. – 2004. – Vol. 15. – № 1. – PP. 1–18.

10. Tedeschi R. G. The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma / R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun // Journal of Traumatic Stress. – 1996. – Vol. 9. – PP. 455–471.