

НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ О.О. БОГОМОЛЬЦЯ
Кафедра загальної і медичної психології

МЕТОДИЧНІ РОЗРОБКИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ПСИХОЛОГІЯ ТРАВМИ»

Освітній рівень другий (магістерський) рівень
Галузь знань 22 «Охорона здоров'я»
Спеціальність 221 «Стоматологія»

Автори:

док.мед.наук, професор Матяш М.М.

викладач Жук О.В.

Затверджено на засіданні
кафедри загальної і медичної психології
Протокол № 2 від «12» вересня 2024 року

Завідувач кафедри загальної
і медичної психології,
професор



Матяш М.М.

Тема 1. Поняття психічної травми. Історія вчення про травму.

(практичне заняття – 2 години)

План заняття.

1. Історичні аспекти проблеми психічної травми, дослідження XIX століття.
2. Дослідження військових стресових реакцій другої світової війни.
3. Поняття «психологічна травма».
4. Підходи та пояснювальні системи в розумінні травми.
5. Феномен психічної травми та явищ, які з нею пов'язані.
6. Можливості творів давньогрецької міфології та героїчні епоси у дослідах появи перших знань про психічну травму та її прояв в звичайному житті.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Ким було створено першу психоаналітичну теорію травми?
2. З чим співвідноситься поняття “травма” у повсякденному розумінні?
3. Відмінність психічної травми від фізичної?
4. Яка рефлекторна реакція організму на будь-який біль?
5. Основна функція болю?

Практичні завдання:

Прокоментуйте наступні вирази. З якими з них можна/неможна погодитись та чому?

1. Травми бувають легкими, важкими та несумісними з життям.
2. За законами гомеостазу все, що порушує рівновагу та цілісність організму, викликає реакцію, спрямовану на відновлення стабільного стану
3. На відміну від фізичної травми, яка завжди є зовнішньою, психічна травма може мати інтрапсихічну природу, тобто психіка має здатність травматизувати саму себе, продукуючи певні думки, спогади, переживання та афекти.
4. Друга істотна відмінність психічної травми від фізичної полягає в тому, що вона невидима та об'єктивується за непрямими ознаками, головною з яких є душевний біль.
5. Чим інтенсивніша травма, тим сильніша зовнішня дія або внутрішнє переживання.
6. Травмована психіка продовжує травмувати саму себе через синдром нав'язливого повторення.

Хірург Наполеона любив говорити, що рани у переможця загоюються швидше, ніж рани у переможених. *Чому? Дайте обґрунтовану відповідь.*

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

1. Основні положення теорії травми З. Фрейда.
2. Типові симптоми психічної травми за О. Феніхель.
3. Сучасні теорії психічної травми.
4. Описати наслідки психологічної травми головного героя у поетичному творі давньосхідної літератури «Епос про Гільгамеша».
5. Психологічна травма з точки зору П. Левіна.

Завдання для тестового контролю:

1. Що таке травма?
2. Розкрийте різницю між поняттями «фізична травма» та «психічна травма».
3. Розведіть сутність понять «травмуюча ситуація», «травма» та «криза».
4. Опишіть психопатологічні зміни після травм, які у людей найчастіше зустрічаються.

Тема 2. Травмуючі ситуації, ознаки та різновиди. (практичне заняття – 4 години)

План заняття.

1. Травмуючі ситуації.
2. Основні поняття психології травмуючих ситуацій, їх співвідношення та взаємозв'язок.
3. Поняття травмуючої ситуації, її ознаки та різновиди.
4. Сприймання травмуючої ситуації людиною.
5. Види та рівні реакцій на травмуючу ситуацію.
6. Різновиди, рівні та динаміка психологічних станів та розладів при катастрофах.
7. Поняття стресу в психології.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Які симптоми визиває психологічна травма?
2. Розкрийте сутність поняття «травмуюча ситуація».
3. Визначте особливості впливу травмуючої ситуації на психологічний стан людини.
4. Назвіть основні підходи до класифікації травмуючих ситуацій.
5. Розкрийте зміст основних проявів травмуючих ситуацій в життєдіяльності людини: стрес, фрустрація, конфлікт, криза.
6. Визначте ознаки, критерії та наслідки травмуючих ситуацій.
7. Опишіть способи запобігання деструктивному вирішенню проблем травмуючих ситуацій.
8. Опишіть види та рівні реакцій на травмуючу ситуацію.

Практичні завдання:

Прокоментуйте основні риси травмуючої ситуації:

1. вона є новою реальністю для людини і принципово відрізняється від повсякденних умов;
2. висуває перед людиною проблему екзистенціальної дилеми життя і смерті та впливає на картину світу особистості і переживання фундаментальної невразливості;
3. характеризується подвійністю, оскільки, з одного боку, несе загрозу, небезпеку, руйнування для особистості, а з другого — апелює до стійкості, мужності, має можливості для конструктивних змін;
4. руйнує цілісність життєвого світу людини, поділяючи її на життя до ситуації, що сталася, часовий відрізок, пов'язаний з безпосереднім впливом екстремальних факторів, та життя після;
5. під її впливом особистість людини трансформується, можлива фрагментація самоідентичності;
6. під час неї утруднюються реалізація прогнозу подальших подій та розуміння подій, що відбуваються;
7. обмежує здійснення самореалізації особистості та ускладнює можливості в задоволенні потреб;
8. обмежує можливості активного впливу на неї людини, але при цьому відкриває нові способи активності;
9. детермінує роботу з пошуку сенсу того, що відбувається;
10. супроводжується появою тріадичної структури “розлад — адаптація — розвиток”.

Прокоментуйте типові симптоми психічної травми:

1. блокування або зниження функцій “его”, втрата почуття реальності та адекватного сприйняття дійсності;
2. періодичні напади неконтрольованих емоцій, особливо тривоги та гніву;
3. безсоння або тяжкі порушення сну з типовими сновидіннями, в яких знову та знову переживається травма;
4. “прогрavanja” травматичної ситуації у формі фантазій, думок, переживань;
5. ускладнення у вигляді психоневрологічних симптомів.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

1. Теорія стресу в якості особливої форми загальної стресової реакції за Г. Сельє.
2. Теорія стресу в якості особливої форми загальної стресової реакції за О. Черепанова.
3. Психологічна травма у сучасних працях.
4. Значення стресу в житті людини.

Завдання для тестового контролю:

1. Які стадії стресу визначив Г. Сельє?
2. Які реакції організму відносяться до стресу?
3. Охарактеризуйте еустрес і дистрес. Назвіть умови трансформації стресу в еустрес та дистрес.
4. Дайте характеристику психічного стресу. Визначте своє ставлення до розподілу психічного стресу на інформаційний і емоційний.
5. Охарактеризуйте роль тривоги в адаптаційний процесі.
6. Назвіть причини виникнення психологічного стресу.
7. Психологічний стан людей після катастрофи має загальні характеристики, які виходять за рамки психологічних станів. Назвіть ці характеристики.

**Тема 3. Переживання травмуючих ситуацій.
(практичне заняття – 2 години)**

План заняття.

1. Травмуючі ситуації.
2. Форми переживання.
3. Повторне переживання травматичних подій (компульсивна поведінка).
4. Особливості суб’єктивного сприйняття травми.
5. Особливості копінгу з травмою.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Витіснення, уникнення спогадів і емоцій, пов’язаних з травмуючою ситуацією.
2. Форми переживання.
3. Неусвідомлене прагнення до повторного переживання травматичних подій (компульсивна поведінка).
4. Безпосередня вина жертви у нещасному випадку, гибелі близьких людей, присутність фактора зради.
5. Особливості суб’єктивного сприйняття травми (заслужена кара тощо).
6. Особливості копінгу з травмою (самоізоляція, вживання алкоголю та ін.).
7. Характеристики соціального оточення потерпілої особи (брак соціальної підтримки, самотність, нездорові реакції з боку рідних (відкинення, звинувачення, замовчування факту травми, стигматизація тощо).

Практичні завдання:

Прокоментуйте наступні вирази. З якими з них можна/неможна погодитись та чому?

1. Немотивована пильність: людина пильно слідкує за всім, що відбувається навколо, має постійне відчуття загрози.

2. Вибухова реакція: при кожній несподіванці людина здійснює стрімкі рухи (падає на землю під час звуку гелікоптера, швидко обертається та приймає бойову позицію, коли хтось наближається до неї зі спини).
3. Притупленість емоцій: людина повністю або частково втрачає емоційні прояви, важко встановлює близькі та дружні стосунки з оточуючими, для неї недоступні почуття радості та кохання, творчий підйом та спонтанність.
4. Агресивність: стремління вирішувати свої проблеми за допомогою грубої сили, також психічна, вербальна та емоційна агресивність.
5. Порушення пам'яті та концентрації уваги: у людини виникають труднощі у зосередженні та згадуванні.
7. Напади люті: виникають найчастіше під впливом алкоголю або наркотичних речовин.
9. Галюцинативні хвилювання: особливий різновид раптових спогадів про травмуючі події. Перебуваючи у такому стані, людина думає та відчуває те, що вона переживала у стресових ситуаціях минулих днів, коли необхідно було рятувати своє життя.
12. Безсоння (труднощі із засинанням та перерваний сон): нічні жахи, людина сама неусвідомлено чинить опір засинанню, і в цьому є причина її безсоння: людина боїться заснути і знову побачити це.
13. Думки про самогубство: людина досягає тієї межі відчаю, де вона не знаходить ніяких варіантів виправити своє становище, вона починає думати про самогубство.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

1. Особливості суб'єктивного сприйняття травми.
2. Особливості копіngu з травмою.
3. Характеристики соціального оточення потерпілої особи.
4. Стадії стресу.

Завдання для тестового контролю:

1. Якою має бути подія, щоб спричинити травму.
2. Психологічні наслідки колективної травматизації після того, як травматичні події завершилися.
3. Шляхи подолання колективної травми.
4. Імплицитна (прихована пам'ять) – це ...
5. Експліцитна пам'ять – це ...

Тема 4. Переживання травмуючих ситуацій. Концепція захисних механізмів. (практичне заняття – 2 години)

План заняття.

1. Захисні механізми психіки.
2. Теорії і класифікації захисних механізмів.
3. Класифікації захисних механізмів.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Що таке психологічний захист?
2. Механізми психологічного захисту особистості.
3. Види психологічного захисту.
4. Способи та прийоми психологічного захисту.
5. Механізми порушення саморегуляції.

Практичні завдання:

1. Спробуйте проаналізувати як ви поведетесь в стресових ситуаціях та виділіть основні механізми якими ви користуєтесь.
2. Висвітлити взаємозв'язок механізмів психологічного захисту та форм агресивної поведінки.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

1. Захисні механізми психіки.
2. Класифікації захисних механізмів в Гештальт-терапії.
3. Класифікації захисних механізмів Анни Фрейд.
4. Стратегії психологічного захисту у спілкуванні.
5. Способи та прийоми психологічного захисту.

Завдання для тестового контролю:

1. Розкрийте механізм виникнення стресу внаслідок когнітивного дисонансу і механізмів психологічного захисту.
2. Розкрийте механізм виникнення стресу внаслідок неадекватних установок і переконань особистості.
3. Які особливості особистості є опосередковуючими факторами реакції на психотравмуючі події життя?
4. Розкрийте поняття механізму захисту.
5. Характеризуйте концепції що дозволяють людині впоратися зі стресом.
6. У чому особливості когнітивно-феноменологічного підходу Лазаруса?
7. За допомогою якого механізму здійснюється неусвідомлене сходження на більш ранній рівень пристосування, що дозволяє задовольняти бажання.

*Заповніть таблицю: основні
психоаналітичні захисні механізми*

Проекція	
Заперечення	
Раціоналізація	
Реактив не утворен ня	
Витіснення	
Регресія	
Сублімація	
Ідентифікація	

Тема 5. Класифікація психологічних травм.
(практичне заняття – 2 години)

План заняття.

1. Класифікація психологічних травм за Л. Бурбо.
2. Класифікація психологічних травм за Л. Терр.
3. Класифікація психологічних травм за Ф. Рупперта.
4. Класифікація психологічних травм за Н. Д. Лакосина і Г. К. Ушакова.
5. Класифікація психологічних травм за В. Н. Мясіщевим.
6. Класифікації психологічних травм за І. С. Якиманська; Е. І. Красія; І. К. Силоньок.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Класифікація психологічних травм.
2. Як страждання допомагають людині розвиватися?
3. Події, які не є потенційною загрозою для життя чи цілісності організму призводять до психологічної травми?

Практичні завдання:

1. Наведіть приклади подій, які не є потенційною загрозою для життя чи цілісності організму.

2. Проаналізуйте вірш Є. Євтушенка:

Був я стільки раз так боляче поранений,
добираючись до дому поповзом,
але не тільки злобою протаранений –
можна поранити навіть пелюсткою.
Поранив я і сам - зовсім мимоволі ніжністю недбалої на ходу,
а кому-то після було боляче, немов босоніж ходити по льоду.
Чому йду я по руїнах моїх близьких, дорогих,
я, так боляче і легко ранимий і так просто ранищий інших?

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

1. Класифікація психологічних травм.
2. Типові фази травматичної кризи, коли людина пережила травматичні події.
3. Фази травматичної кризи в суспільстві.
4. Позитивний аспект психологічної травми.

Завдання для тестового контролю:

Продовжить:

1. Об'єктивно-значущими травмами є...
2. Умовно-патогенні травми
3. Травма втрати базового довіри, пов'язана...

4. Опишіть класифікацію психологічних травм за В. Н. Мясищевим.
5. Назвіть травми відповідно до типів недозволених емоційних конфліктів.
6. Назвіть травми по тимчасовому впливу на особистість.
7. Назвіть травми в залежності від типу ситуації.
8. Назвіть травми за суб'єктивним ставленням людини до ситуації.

Тема 6-8. Травма розвитку та її наслідки. Особливості протікання психологічної травми у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку та підлітково-юнацькому віці.

(практичне заняття – 8 годин)

План заняття.

1. Травми розвитку.
2. Типи прив'язаності.
3. Формування прив'язаності та її вплив на людину згодом.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Ознаки травми розвитку у дитини дошкільного віку.
2. Ознаки травми розвитку у дитини молодшого шкільного віку.
3. Ознаки травми розвитку у підлітково-юнацький вік.
4. Чим є травма розвитку для дітей?
5. Як травма розвитку впливає на дитину?
6. Які типові симптоми травми розвитку?

Практичні завдання:

Прокоментуйте наступні вирази. З якими з них можна/неможна погодитись та чому?

1. Травма “покинутості” виникає у дитячому віці при відсутності або недостатньому фізичному контакті дитини з матір’ю.
2. Травма “відкидання” виникає з “холодною” або “мертвою” матір’ю (термінологія психоаналітичних теорій), емоційно не залученою у життя дитини з таких причини: післяпологової депресії, стресу, небажанням мати дитину, проблем у сім’ї, відсутністю партнера тощо.
3. Травма “позбавлення” виникає при нехтуванні потребами дитини (мама не підходить до малюка, коли він плаче, не заспокоює його страхи, не забезпечує необхідні догляд, підтримку й увагу).
4. Травма “зради” виникає при розчаруванні дитини своїми батьками, яких вона обожає (прикладом може бути побачена дитиною сцена сексуального акту між батьками).
5. Травма сексуальної спокуси виникає при використанні дорослими дитини або підлітка для задоволення своїх сексуальних потягів та призводить до сексуальних і емоційних проблем.
6. Травма “насильства” виникає при систематичному жорсткому поводженні з дитиною з боку дорослих, нанесення їй тілесних ушкоджень.
7. Травми “приниження” або нарцисичні травми — це удари по самолюбству дитини, приниження, зневага.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

1. “Травма повалення з трону” (термін А. Адлера).
2. Особливості переживання травми розвитку дітьми дошкільного віку.
3. Особливості психічного розвитку у дітей дошкільного віку за періодизацією Л.С. Виготського.
4. Особливості криз у дітей дошкільного віку психічного розвитку за періодизацією Е. Еріксона.

Завдання для тестового контролю:

1. Які особистісні зміни відбуваються під час переживання травми розвитку у дітей дошкільного віку
2. Що є результатом роботи переживання і які зміни спостерігаються в емоційній сфері у дітей дошкільного віку?
3. Особливості переживання травми розвитку дітьми дошкільного віку?
4. Розкрийте особливості криз психічного розвитку у дітей дошкільного віку за періодизацією Л.С. Виготського.
5. Розкрийте особливості криз у дітей дошкільного віку психічного розвитку за періодизацією Е. Еріксона.
6. Які особистісні зміни відбуваються під час переживання травми у дітей молодшого шкільного віку
7. Що є результатом роботи переживання і які зміни спостерігаються в емоційній сфері у дітей молодшого шкільного віку?
8. Особливості переживання травми розвитку дітьми молодшого шкільного віку?
9. Розкрийте особливості криз психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку за періодизацією Л.С. Виготського.
10. Розкрийте особливості криз психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку за періодизацією Е. Еріксона.
11. Які особистісні зміни відбуваються під час переживання травми у підлітково-юнацький вік?
12. Що є результатом роботи переживання і які зміни спостерігаються в емоційній сфері у підлітково-юнацький вік?
13. Особливості переживання психологічної травми у підлітково-юнацький вік?
14. Розкрийте особливості криз психічного розвитку у підлітково-юнацький вік за періодизацією Л.С. Виготського.
15. Розкрийте особливості криз психічного розвитку у підлітково-юнацький вік за періодизацією Е. Еріксона.

17. Деструктивна поведінка у підлітково-юнацькому віці.
18. Сутність, особливості, індикатори деструктивної поведінки підлітків.
19. Фактори деструктивної поведінки підлітків.

До якої травми відноситься:

- Людина з почуттям власної непотрібності й незатребуваності, не змогою самореалізуватися, виражати свої почуття та перебувати у близьких емоційних відносинах, уникає емоційних проявів.
- Схильність до різних залежностей, симбіотичних стосунків, інфантильності та страхів втрати коханого об'єкта.
- Відчуттям нестачі уваги оточуючих, постійне прагнення її завоювати, схильність до маніпуляцій, не відчувають задоволення у житті.
- Виникнення психопатії або формування психопатичного асоціального характеру.
- Зниження самооцінки, що призводить до порушень “Я-концепції” та виникнення комплексів неповноцінності.
- Доросла людина відтворює дитячі травми, потрапляючи у травматичні ситуації з тими емоційними реакціями, патернами поведінки та переживаннями, що й у дитинстві.

Тема 9. Травма поколінь: спадкова травма – вплив на нові покоління.
(практичне заняття – 2 години)

План заняття.

1. Історія виникнення поняття «трансгенераційна травма».
2. Травма поколінь (війна, голод, репресії).
3. Зв'язок трансгенераційної травми з поняттям «колективна травма».

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Теорія М.Боуена.
2. Травма дітей сиріт.
3. Війна як одна з найважчих трансгенераційних травм

Практичні завдання:

1. Вплив трагічних подій на сучасне суспільство в історії нашої країни.
2. Як страхи передаються наступному поколінню?
3. Чи можна розірвати замкнуте коло багатошарових травм?
4. Приклад. Дружина сказала чоловікові: «Толку від тебе? Коля вже машину купив. А ти що? Гаразд, сідай, їж». Як відреагує чоловік – включаючи різні психологічні захисні механізми.
5. Чи буде вірним припущення: сильно травмовані в дитинстві люди в дорослому віці схильні більш негативно сприймати й оцінювати своє життя, роботу, сім'ю?

Теми доповідей та рефератів (презентацій):

1. Трансгенераційна травма.
2. Теорія М.Боуена.
3. Травма дітей сиріт.
4. Війна як одна з найважчих трансгенераційних травм.
5. Голодомор як одна з найважчих трансгенераційних травм.

Завдання для тестового контролю:

1. «Колективна травма» - це ...
2. Міжпоколінна травма (тобто трансгенераційна) передачі пов'язана з поняттями ...
3. Системна травма: прояви, приклади.
4. Сімейна травма: прояви, приклади.
5. Особиста травма: прояви, приклади.

Тема 10. Профілактика та методи роботи з психічною травмою.
(практичне заняття – 2 години)

План заняття.

1. Психологічна допомога постраждалим внаслідок військових конфліктів.
2. Психологічна допомога людям, що втратили близьку людину.
3. Психологічна допомога дітям, жінкам та чоловікам при жорсткому поводженні.

Питання для поточного контролю та самоконтролю:

1. Які найбільш значущі профілактичні заходи є для представників професій підвищеного ризику?
2. Коли здійснюються заходи із психологічної підтримки?
3. Копінг-стратегії як способи управління поведінкою у стресових ситуаціях.
4. Завдання реабілітаційної психології.

Практичні завдання:

1. Які основні завдання першої психологічної допомоги в осередку надзвичайної ситуації?
2. Які оперативні правила надання першої психологічної допомоги?
3. Назвіть основні принципи першої психологічної допомоги потерпілим.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

1. Підтримка дітей, які потрапили у травматичну ситуацію.
2. Підтримка дорослих, які потрапили у травматичну ситуацію.
3. Комунікативні і організаційно-діяльнісні способи надання первинної психологічної допомоги.

Завдання для тестового контролю:

1. Які шляхи позитивного впливу соціальних відносин і підтримки ви знаєте?
2. Охарактеризуйте поняття соціальної підтримки.
3. Чи доцільно, на вашу думку, запроваджувати систему профілактики постстресових розладів у населення України?
4. Які категорії населення найбільш вразливі?
5. Хто з тих, що перебувають в зоні бойових дій, насамперед потребують психологічної підтримки і супроводу: діти, вчителі, лікарі?
6. Чи відрізняється, на вашу думку, переживання сексуального насильства в мирних умовах від сексуального насильства в умовах воєнного конфлікту?
7. Що ви думаєте стосовно потреби в безпеці та потреби в ризикові в житті людини?

Рекомендована література

Основна:

1. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору / переклад з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів : Вид-во Старого Лева, 2015. 416 с.
2. Гоцуляк Н.Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки. 2015. № 1(74). С. 378–390.
3. Дитяча психотравма / С. П. Влад. — Київ: Шкільний світ, 2018. — 112 с. — (Б-ка «Шкільного світу»). — ISBN 617-7644-03-2.
4. Заграй Л.Д. Концептуалізація «Я» і психологічна травма. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 128. С. 108–111.
5. Охорона психічного здоров'я в умовах війни. Київ: АУМФ, «Наш Формат». (2011) 2017. с. 1068. ISBN 978-966-2502-12-1. (Т.1. — ISBN 978-966-2502-10-7, Т.2. — ISBN 978-966-2502-11-4)
6. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. – 160 с. Ел.джерело ISBN 978-617-02-0166-9

7. Психологічна травма та шлях до видужання. Джудит Герман//Переклад: Оксана Наконечна, Оксана Лизак, Олександр Шлапак.- Львів: Видавництво Старого Лева, 2015.- 416 с. ISBN 978-617-679-178-2 (ISBN 978-0-465-08730-3)
8. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : ДП «Вид. дім Персонал», 2017. 160 с.

Допоміжна:

1. Антонова-Турченко О.Г. Конфлікт. Посттравматичний стрес: шляхи їх подолання / О.Г. Антонова-Турченко, І.В. Ващенко. – К. 1998 – 289с.
2. Кириленко Т.С. Пошук гармонії. Емоційні переживання та стани особистості / Т.С. Кириленко. – К.КНУ. 2004. – 100с.
3. Кириленко Т.С. Психологічні проблеми переживань травмуючих ситуацій. Матеріали конференції «Психологія життєвої кризи особистості» / Т.С. Кириленко // Журнал «Наукові студії із соціальної та політичної психології». – Вип.4(7) – К., 2000.
4. Мюллер Мартіна Якщо Ви пережили психотравмуючу подію / Мартіна Мюллер // Пер. з англ.. Діана Бусько; наук. Ред.. Катерина Явна (Серія «Сам собі психотерапевт»). – Львів: Вида-во Українського католицького університету: Свічадо, 2014. – 120 с.
5. Мюллер Мартіна Якщо Ви пережили психотравмуючу подію / Мартіна Мюллер // Пер. з англ.. Діана Бусько; наук. Ред.. Катерина Явна (Серія «Сам собі психотерапевт»). – Львів: Вида-во Українського католицького університету: Свічадо, 2014. – 120 с.