

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ОСІБ ІЗ ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ

У статті розглядається психологічне консультування як особлива форма психологічної допомоги особам із травматичним досвідом у сучасних умовах соціальної нестабільності та тривалого стресу. Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості людей, які пережили події, що суб'єктивно сприймаються як травматичні та супроводжуються підвищеною тривожністю, внутрішнім напруженням, зниженням психологічного тону та труднощами повсякденного функціонування. При цьому потреба у психологічній допомозі не завжди поєднується з готовністю до глибокої психотерапевтичної роботи, що актуалізує пошук доступних, етично виважених і безпечних форм підтримки.

Психологічне консультування розглядається як підтримуючий і регуляторний простір, спрямований на стабілізацію психоемоційного стану, актуалізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів та поступове відновлення відчуття контролю над власним життям. Показано, що консультативна взаємодія з особами, що мають травматичний досвід, будується з урахуванням актуального стану клієнта та його запиту, з орієнтацією на «тут-і-тепер» і без фокусування на детальному аналізі травматичних подій. Такий підхід дозволяє мінімізувати ризики ретравматизації та зберегти професійні межі консультування.

Отримані результати емпіричного дослідження засвідчують позитивну динаміку емоційного стану, що проявляється у зниженні внутрішнього напруження, підвищенні емоційної стабільності та формуванні більш сприйнятливої ставлення до себе. Водночас звертається увага на те, що трансформація узагальнених життєвих установок і поведінкової активності має більш поступовий характер і може потребувати більш тривалої або глибшої психологічної підтримки.

Психологічне консультування може розглядатися як доцільна, доступна та етично виправдана форма первинної психологічної допомоги особам із травматичним досвідом, особливо в умовах тривалого стресу. Результати дослідження мають практичну цінність для психологів-консультантів і можуть бути використані для удосконалення консультативної практики у роботі з різними категоріями осіб, які пережили травматичні події.

Ключові слова: *психологічне консультування, травматичний досвід, психологічна підтримка, психоемоційний стан, емоційна стабілізація, внутрішні ресурси, психологічна допомога.*

Постановка проблеми. Сучасні умови життя в Україні включають велику кількість подій, що мають для людини потенційно травматичний характер. Втрата близьких, вимушені життєві зміни, тривалий стрес, досвід насильства, загроза безпеці або різкі порушення звичного способу життя негативно впливають на психіку та емоційний стан, поведінку і здатність особистості адаптуватися до повсякденних вимог. [10] При цьому травматичний досвід не завжди проявляється у вигляді чітко окреслених симптомів, однак часто супроводжується внутрішньою напругою, тривожністю, емоційною нестабільністю, втратою відчуття безпеки та контролю над власним життям.

У таких умовах зростає потреба у доступній, безпечній психологічній допомозі, яка б відповідала актуальному запиту людини. Психологічне консультування дедалі частіше стає першою і найбільш прийнятною формою допомоги для осіб із травматичним досвідом, оскільки не передбачає глибокого втручання у психічні структури, водночас створює умови для емоційної стабілізації, усвідомлення переживань та пошуку внутрішніх ресурсів. Однак, незважаючи на широку практику застосування консультування у роботі з такими клієнтами, його можливості, межі та специфіка саме у контексті травматичного досвіду залишаються недостатньо систематизованими у психології.

Проблема полягає також у тому, що психологи-практики часто стикаються з етичними та професійними викликами під час роботи з особами, які мають травматичний досвід, а саме ризиком ретравматизації, нечіткістю меж між консультуванням і психотерапією, емоційним виснаженням фахівця тощо. Це зумовлює необхідність наукового осмислення психологічного консультування як особливої форми підтримки, що поєднує професійну чутливість, обмеженість втручання та орієнтацію на актуальні потреби клієнта.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена потребою у ґрунтовному аналізі психологічного консультування осіб із травматичним досвідом як самостійного напряму психологічної допомоги, що потребує чіткого визначення завдань, можливостей і професійних меж у сучасних умовах. Наше дослідження проводилося в рамках Проєкту Erasmus+ KA2 «Посилення психологічної стійкості і благополуччя університетів у (після-) війсьній Україні» (101129379 – BURN – ERASMUS-EDU-2023-CBHE) Erasmus+ KA2 project BURN – Boosting University Psychological Resilience and Wellbeing in (Post-) War Ukrainian Nation (101129379 – BURN – ERASMUS-EDU-2023-CBHE)

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Останніми роками українські науковці помітно активізувалися в дослідженні проблеми психологічної травми та допомоги людям із травматичним досвідом - і це закономірно. У публікаціях простежується дві лінії, по-перше, спроба точніше описати сам феномен травми (що саме мається на увазі під «психічною», «психологічною» травмою, «травмою втрати»), по-друге - пошук практичних, обережних і водночас дієвих підходів підтримки. На рівні понятійного апарату важливо, що дослідники не зводять травму лише до надзвичайних подій, а розглядають її як досвід, що змінює внутрішні опори людини й впливає на емоції, поведінку, життєві перспективи. Це спостерігається у роботах Л. Паливоди, яка розмежовує ключові поняття й показує, чому в темі травми так легко загубитися в термінах, якщо не домовитися про термінологію з самого початку [11]. Подібну основу для розуміння феномену дають і праці І. Кучманич, Р. Мороз, що описують механізми виникнення та перебігу психологічної травми [8]. Н. Улько розглядає чинники її формування в дорослому віці [17].

Окремо варто відзначити О. Сандал, яка аналізує психотравмувальні події як чинник травматичного досвіду, підкреслюючи специфіку «входу» у травму різних людей - тобто не подія сама по собі визначає наслідки, а її переживання, контекст і ресурси людини [13]. Уваги також заслуговують роботи, які фокусуються на тому, як травма впливає на життя людини - у вигляді тривоги, напруження, змін у самооцінці, втрати відчуття перспективи тощо. Тут показовою є робота Л. Спицької про вплив травми на життєві перспективи, де пояснено, що запит у консультуванні часто пов'язаний не тільки з емоціями, а з відновленням здатності планувати й відчувати майбутнє [14]. У контексті військових подій важливим є також аналіз переживання психотравми під час воєнного конфлікту зроблений Л. Царенко, який підсилює аргумент про специфіку тривалого стресу та повторюваних загроз [19].

Водночас у науковій літературі помітна тенденція переходу від опису травми - до опису підходів допомоги. Частина авторів подає ширші огляди та межі, наприклад, В. Стеблюк окреслює історію та сучасний стан травматерапії, що дозволяє коректно вписати консультування в контекст психологічної допомоги (без намірів замінити терапію) [15]. Практико-орієнтовані підходи та технології роботи з ПТСР і постраждалими систематизовано в монографії за редакцією З. Кісарчук - це джерело зручне для опису професійних принципів підтримки та етичних обмежень [16]. Окрема група публікацій торкається конкретних методів і технік, зокрема, В. Розов систематизує методи психологічної роботи з опрацювання травматичного досвіду [12]. Д. Гурковський описує процедури й техніки психологічного консультування в цілому [5]. Остополець І., Кобильник Л., Білуха С., Дроздова Д. розглядають особливості кризового онлайн-консультування в умовах війни. [20] У цьому ж контексті робота О. Фурс є прикладом того, як техніки консультування адаптуються до конкретної цільової групи (здобувачі професійної освіти) в умовах воєнного стану [18]. Цікавим доповненням до суто технічних описів є нарративний підхід Г. Абаніної, яка розглядає стратегії опанування психотравматичного досвіду та пояснює, чому робота зі словами, сенсами і власною історією може бути м'яким, але важливим елементом підтримки, коли людина не готова до глибокої терапевтичної роботи. [1].

Окремо варто відзначити, що в сучасних оглядах звучить тема інтеграції підходів і переосмислення консультативної психології в умовах нових викликів. Про інтеграцію підходів у роботі з травмами війни пишуть С. Кузікова, В. Зливков, С. Лукомська [7], а Г. Калмиков, Т. Ткач, С. Решетняк [6] розглядають стан і перспективи консультативної психології в ширшому контексті розвитку самої професії. Отже, попри наявність значної кількості робіт про травму та окремі інструменти допомоги, питання саме психологічного консультування осіб із травматичним досвідом як окремої форми психологічної допомоги потребує більшої систематизації.

Мета статті полягає у визначенні особливостей психологічного консультування осіб із травматичним досвідом та узагальненні підходів до надання психологічної підтримки в межах консультативної практики.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Дослідження проводилося в рамках Проекту Erasmus+ KA2 «Посилення психологічної стійкості і благополуччя університетів у (після-) воєнній Україні» (101129379 – BURN – ERASMUS-EDU-2023-CBHE) Erasmus+ KA2 project BURN – Boosting

University Psychological Resilience and Wellbeing in (Post-) War Ukrainian Nation (101129379 – BURN – ERASMUS-EDU-2023-CBHE). Психологічне консультування осіб із травматичним досвідом реалізовувалося з урахуванням актуального психоемоційного стану клієнта та специфіки його запиту, який переважно стосувався труднощів повсякденного функціонування, а не безпосереднього аналізу пережитих травматичних подій. Такий підхід зумовлював орієнтацію консультативної роботи на підтримку стабільності емоційного фону, зниження внутрішнього напруження та поступове відновлення адаптаційних можливостей особистості.

У дослідженні взяли участь мешканці східних регіонів України, 24 особи віком від 21 до 45 років, чоловіки (5 осіб) та жінки (19 осіб), які звернулися по психологічну допомогу у зв'язку з пережитими подіями, що суб'єктивно сприймалися як травматичні та супроводжувалися емоційними труднощами (підвищена тривожність, внутрішнє напруження, емоційна нестабільність, відчуття виснаження, зниження психологічного тону тощо). Відбір учасників здійснювався на підставі первинного консультативного інтерв'ю, під час якого фіксувалися факт пережитого травматичного досвіду, суб'єктивна інтенсивність його впливу та актуальні психоемоційні прояви. У дослідження включалися особи, які надали добровільну згоду на участь.

Для оцінки психоемоційного стану використовувалася «Методика визначення домінуючого стану» Л. Кулікова, що дає змогу виявити провідні емоційні та функціональні стани особистості, характерні для поточного періоду її життєдіяльності. Методика включає такі шкали: активне–пасивне ставлення до життєвих ситуацій (Ак), тону (То), спокій–тривога (Сп), стійкість–нестійкість емоційного тону (Ст), задоволеність–незадоволеність життям загалом (За), позитивний–негативний образ самого себе (По). Інтерпретація результатів здійснювалася шляхом переведення сирих балів у стандартні Т-бали відповідно до нормативних таблиць методики. Підвищеними вважалися показники 55 і більше Т-балів, високими — 60 і більше Т-балів; зниженими — 45 і менше Т-балів, низькими — 40 і менше Т-балів. З огляду на дизайн дослідження та розмір вибірки застосовано t-критерій Стьюдента для залежних вибірок як стандартний підхід до оцінки середніх змін. Первинне обстеження проводилося на початку консультативної роботи, повторне — після завершення консультативного циклу.

Психологічне консультування осіб із травматичним досвідом у контексті даного дослідження розглядалося як форма психологічної підтримки, спрямована насамперед на стабілізацію психоемоційного стану, зниження рівня

внутрішнього напруження та відновлення суб'єктивного відчуття контролю над власним життям. На відміну від психотерапевтичної роботи, консультативний формат не передбачав глибокого опрацювання травматичних подій або реконструкції травматичного досвіду, що дозволяло уникнути ризиків ретравматизації та відповідало актуальному запиту учасників дослідження.

Звернення по психологічну допомогу осіб із травматичним досвідом, як правило, було зумовлене не стільки потребою в аналізі пережитих подій, скільки труднощами у повсякденному функціонуванні, підвищеною тривожністю, емоційною нестійкістю, відчуттям виснаження, зниженням життєвого тону, труднощами концентрації та загальним відчуттям втрати внутрішніх опор. Консультування виступало простором безпечної взаємодії, в межах якої клієнт отримував можливість усвідомити власний психоемоційний стан, вербалізувати переживання та поступово відновлювати здатність до саморегуляції.

Консультативна робота здійснювалася в контексті підтримуючого підходу та мала структурований характер. Вона включала регулярні індивідуальні зустрічі, кількість і тривалість яких визначалися залежно від стану клієнта, однак у більшості випадків складали від чотирьох до шести сесій. Така тривалість дозволяла забезпечити достатній простір для стабілізації стану та формування початкових змін, водночас не переводячи роботу у формат психотерапії.

Зміст психологічного консультування ґрунтувався на поєднанні кількох взаємопов'язаних напрямів. Першочергового значення надавалося стабілізаційному компоненту, що передбачав створення відчуття психологічної безпеки, нормалізацію емоційних реакцій та зниження інтенсивності негативних переживань. У межах цього напрямку консультативна робота була спрямована на допомогу клієнтові в усвідомленні поточного емоційного стану, вербалізації переживань і зниженні внутрішнього напруження без звернення до детального аналізу травматичних подій. Особлива увага приділялася підтримці клієнта у «тут-і-тепер», що реалізовувалося через фокусування на актуальних відчуттях, тілесних реакціях та переживаннях, пов'язаних із ситуацією. Такий підхід сприяв зменшенню емоційного перевантаження, відновленню відчуття опори на власні ресурси та формуванню більш стабільного емоційного фону.

Важливим елементом консультативної роботи був також ресурсний компонент, спрямований на актуалізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості. У процесі консультування увага зосереджувалася на тих аспектах досвіду клієнта, які відображали його здатність справлятися з труднощами, приймати рішення та зберігати відносну психологічну цілісність у складних

життєвих обставинах. Зокрема, у консультативній взаємодії актуалізувалися попередній досвід подолання кризових ситуацій, наявні способи самопідтримки та значущі соціальні зв'язки, що мали стабілізуючий вплив. Такий підхід сприяв поступовому зміщенню фокусу з пережитої травматичної події на актуальні можливості адаптації, відновлення та підтримання психологічної рівноваги в повсякденному житті.

Окреме місце у консультативній взаємодії посідав регуляторний компонент, пов'язаний із розвитком здатності до усвідомлення власних психоемоційних станів і більш гнучкого реагування на стресові чинники. Консультування не передбачало навчання спеціальним технікам саморегуляції, однак було спрямоване на формування більш уважного ставлення до власних переживань, тілесних сигналів та емоційних реакцій у життєвих ситуаціях. У процесі консультативної взаємодії акцент робився на поступовому розширенні репертуару реакцій клієнта та зниженні автоматизованих емоційних відповідей, що розглядалося як важлива передумова підвищення психологічної стабільності.

Таким чином, психологічне консультування осіб із травматичним досвідом розглядалося як підтримуючий і регуляторний простір, у якому створювалися умови для зниження психоемоційного напруження та формування більш стабільного емоційного фону. Саме така логіка консультативної роботи стала підґрунтям для подальшого аналізу змін домінуючих психічних станів учасників у процесі надання психологічної допомоги.

З метою оцінки змін психоемоційного стану осіб із травматичним досвідом у процесі психологічного консультування було проведено порівняльний аналіз показників домінуючих психічних станів до та після завершення консультативного циклу. Оцінювання здійснювалося за допомогою «Методики визначення домінуючого стану» Л. Кулікова. Для перевірки статистичної значущості відмінностей застосовувався t-критерій Стьюдента для залежних вибірок. Отримані результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка домінуючих психічних станів осіб із травматичним досвідом до та після психологічного консультування (N = 24)

Шкали	До ПК (M±SD)	Після ПК (M±SD)	t	p-рівень
Ак (активне–пасивне ставлення)	38,4±3,2	46,2±4,4	1,64	> 0,05
То (тонус)	41,3±4,0	52,7±4,7	2,39	< 0,05

Сп (спокій–тривога)	39,1±3,7	50,6±4,2	2,42	< 0,05
Ст (стійкість емоційного тону)	37,3±3,3	49,8±3,8	2,63	< 0,05
За (задоволеність життям)	41,5±3,9	50,1±4,6	1,81	> 0,05
По (образ себе)	43,6±4,2	55,4±4,4	2,48	< 0,05

Примітка: ПК – психологічне консультування; М – середнє значення; SD – стандартне відхилення; t – значення t-критерію Стьюдента для залежних вибірок; p – рівень статистичної значущості.

Результати порівняльного аналізу показників домінуючих психічних станів осіб із травматичним досвідом до та після психологічного консультування засвідчили наявність переважно позитивної динаміки психоемоційного стану досліджуваних. Найбільш виражені та статистично значущі зміни були зафіксовані за шкалами «тонус» (То), «спокій–тривога» (Сп), «стійкість емоційного тону» (Ст) та «образ самого себе» (По) ($p < 0,05$). Так, після завершення консультативного циклу спостерігалось достовірне підвищення показників психічного тону (То), що свідчить про зменшення проявів емоційного виснаження та підвищення загальної психічної енергії. Подібна динаміка описується О. Вавринів, О. Христюк у дослідженнях психоемоційних станів осіб, які перебувають під впливом стресогенних чинників, де стабілізація тону розглядається як один із ключових індикаторів ефективності психологічної підтримки [3]. Статистично значуще збільшення показників за шкалою «спокій–тривога» (Сп) ($p < 0,05$), що інтерпретується як зменшення тривожності та вказує на зростання спокою. Отримані результати узгоджуються з положеннями про провідну роль консультативної підтримки у нормалізації емоційного реагування без глибокого опрацювання травматичних подій, на чому наголошують І. Бушай та Д. Гурковський у своїх працях з психологічного консультування [2; 5]. Зміни за шкалою «стійкість–нестійкість емоційного тону» (Ст) також досягли рівня статистичної значущості ($p < 0,05$), що свідчить про зменшення емоційної лабільності та формування більш стабільного емоційного фону після консультування. Подібні результати відзначаються у дослідженнях І. Кучманіч, Р. Мороз, присвячених роботі з психотравматичним досвідом, де емоційна стабілізація розглядається як базовий результат підтримуючої психологічної допомоги [8]. Особливу увагу заслуговують зміни за шкалою «позитивний–негативний образ самого себе» (По), де після консультування показники значущо зросли ($p < 0,05$). Це вказує на зменшення негативних самооцінних установок і формування більш прийнятного ставлення до себе, що є

важливим показником відновлення суб'єктної позиції особистості після пережитого травматичного досвіду. Подібні висновки містяться у працях, присвячених впливу психотравми на життєві перспективи та образ «Я», зокрема, у дослідженнях Л. Спицької та О. Сандал [13; 14].

Водночас за шкалами «активне–пасивне ставлення до життєвих ситуацій» (Ак) та «задоволеність–незадоволеність життям загалом» (За) хоча й було зафіксовано позитивну динаміку показників, отримані відмінності не досягли рівня статистичної значущості. Це може свідчити про те, що відновлення активної життєвої позиції та узагальненої оцінки життя потребує більш тривалого часу та, ймовірно, виходить за межі короткотривалого консультативного циклу. Подібну думку висловлюють дослідники Л. Царенко, Л. Паливода, які наголошують на поетапності відновлення після травматичного досвіду та відносній інерційності життєвих установок [11; 19].

Отже, отримані результати підтверджують, що психологічне консультування осіб із травматичним досвідом є потенційно ефективним у емоційній стабілізації, зниженні тривожності, підвищенні психічного тону та покращенні образу самого себе, що узгоджується з його підтримуючою та регуляторною функцією. Така динаміка відповідає сучасним уявленням про можливість консультативної допомоги в роботі з травматичним досвідом, представленим у вітчизняних дослідженнях.

Висновки. Проведене дослідження показало, що психологічне консультування осіб із травматичним досвідом може розглядатися як підтримуючий і регуляторний простір, спрямований на стабілізацію психоемоційного стану та актуалізацію внутрішніх ресурсів без поглибленого опрацювання травматичних подій. Отримані результати засвідчують позитивну динаміку психоемоційного стану учасників у процесі консультативної взаємодії, що проявляється у зниженні внутрішнього напруження, підвищенні емоційної стабільності та більш цілісному ставленні до себе. Водночас зміни, пов'язані з узагальненими життєвими установками та поведінковою активністю, мають більш поступовий характер, що вказує на доцільність поєднання короткотривалого консультування з іншими формами психосоціальної підтримки. Загалом результати дослідження підтверджують доцільність використання психологічного консультування як форми первинної психологічної допомоги особам із травматичним досвідом у сучасних умовах.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на виокремлення груп за типом травматичного досвіду; аналіз віддалених ефектів; порівняння різної

тривалості консультативного циклу; включення додаткових показників (наприклад, симптомів посттравматичного стресу або показників психологічного благополуччя) для багатовимірної оцінки змін.

Література

1. Абаніна Г. Стратегії опанування психотравматичного досвіду в контексті нарративного підходу. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2017. № 27. С. 140–144.
2. Бушай І. М. Психологічна консультація клієнтів дорослого віку. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2018. Т.1. С. 20–24. <https://doi.org/10.18523/2617-2348.2018.20-24>
3. Вавринів О. С., Христюк О. Л. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2023. № 2. С.11-15 DOI: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-2>
4. Гриньова Н. В., Слободян С. В Дослідження психотравм особистості та шляхи їх корекції у форматі позитивної психотерапії. *Психологічний журнал*. 2020. №3. <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/195940>
5. Гурковський Д. Процедури і техніки психологічного консультування. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Випуск 18. С. 21–28
6. Калмиков Г. В., Ткач Т. В., Решетняк С. Ю. Консультативна психологія і психологія консультування майбутнього: стан, ідеї і перспективи. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія*. 2023. Т. 34(73), № 5. С. 16–21. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.5/04>
7. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Інтеграція сучасних психологічних підходів до роботи з травмами війни. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2022. № 1(57). С. 87–97. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-57-1-1-87-97>
8. Кучманіч І. М., Мороз Р. А. Психологічний механізм виникнення та перебігу психологічної травми в особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 36. С. 146–159.
9. Михальчук Ю. О. Гострий період травми: приклади психологічної допомоги. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2013. Т. 34(73), №4. С. 20–25.

10. Остополець І., Варіна Г., Коновалова Д. Соціально-психологічна адаптація особистості в екстремальних умовах. *Журнал «Наукові інновації та передові технології»*. 2025. №9 (49). С.1421-1431. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-9\(49\)-1421-1431](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-9(49)-1421-1431)
11. Паливода Л. І. Проблема визначення понять «психічна травма», «психологічна травма» і «травма втрати» у психологічних проєкціях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32(71), №6. С. 68–72. DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.6/11>
12. Розов В. І. Методи та техніки психологічної роботи з опрацювання травматичного досвіду. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. 2024. Вип. 2. С. 46–52. DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.9>
13. Сандал О. С. Психотравмувальні події як чинник травматичного досвіду особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2021. Вип. 2. С. 49–62. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-2-6>
14. Спицька Л. В. Психологічна травма та її вплив на життєві перспективи людини. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2023. Т.9, №3. С. 82–90. DOI: <https://doi.org/10.52534/msu-pp3.2023.82>
15. Стеблюк В. В. Травма та травматерапія: історія та сьогодення. *Український вісник психоневрології*. 2018. Т. 26, Вип. 4. С. 82–86.
16. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
17. Улько Н. М. Чинники виникнення психотравми в дорослому віці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2020. Вип. 10. С. 92–96. DOI: 10.25264/2415-7384-2020-10-92-96
18. Фурс О. Техніки психологічного консультування та їх використання у роботі із здобувачами закладів професійної освіти в умовах воєнного стану. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. Вип. 29(2-3). С. 133–138. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2023.2.29.12>
19. Царенко Л. Г. Особливості переживання психотравми під час воєнного конфлікту. *Психологія: теорія і практика*. 2019. Вип. № 1 (3). С. 158–167.

20. Ostopolets I., Kobylnik L., Bilukha, Drozdova D. Psychosocial aspects of crisis counselling in war conditions. *Zeszyty naukowe Wyższej szkoły technicznej w Katowicach* 2024. Nr. 18. str. 127-140. DOI: <https://doi.org/10.54264/0093>

References

1. Abanina, H. (2017). Strategies for coping with psychotraumatic experience in the context of the narrative approach. *Legal Bulletin of KROK University*, 27, 140–144.
2. Bushai, I. M. (2018). Psychological counseling of adult clients. *Psychology and Psychosocial Interventions*, 1, 20–24. . <https://doi.org/10.18523/2617-2348.2018.20-24>
3. Vavryniv, O. S., & Khrystuk, O. L. (2023). Study of psycho-emotional states of personality under the influence of stressogenic factors. *Collection of Scientific Works*, 2, 11–15. <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-2>
4. Hrynyova, N. V., & Slobodian, S. V. (2020). Research on psychological trauma of personality and ways of its correction in the format of positive psychotherapy. *Psychological Journal*, 3. <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/195940>
5. Hurkovskiy, D. (2023). Procedures and techniques of psychological counseling. *Bulletin of Lviv University. Series: Psychological Sciences*, 18, 21–28.
6. Kalmykov, H. V., Tkach, T. V., & Reshetnyak, S. Yu. (2023). Counseling psychology and the psychology of counseling of the future: State, ideas, and prospects. *Scientific Notes of Taurida National V. I. Vernadsky University. Series: Psychology*, 34(73), 5, 16–21. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.5/04>
7. Kuzikova, S. B., Zlyvkov, V. L., & Lukomska, S. O. (2022). Integration of modern psychological approaches to working with war-related trauma. *Theoretical and Applied Problems of Psychology*, 1(57), 87–97. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-57-1-1-87-97>
8. Kuchmanyh, I. M., & Moroz, R. A. (2017). Psychological mechanisms of the emergence and course of psychological trauma in personality. *Problems of Modern Psychology*, 36, 146–159.
9. Mykhalchuk, Yu. O. (2013). Acute phase of trauma: Examples of psychological assistance. *Scientific Notes of Taurida National V. I. Vernadsky University. Series: Psychology*, 34(73), 4, 20–25.
10. Ostopolets, I., Varina, H., & Konovalova, D. (2025). Social and psychological adaptation of the individual in extreme conditions. *Scientific Innovations*

and *Advanced Technologies*, (9(49)), 1421–1431. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-9\(49\)-1421-1431](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-9(49)-1421-1431)

11. Palyvoda, L. I. (2021). The problem of defining the concepts of “mental trauma”, “psychological trauma”, and “loss trauma” in psychological projections. *Scientific Notes of Taurida National V. I. Vernadsky University. Series: Psychology*, 32(71), 6, 68–72. DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.6/11>

12. Rozov, V. I. (2024). Methods and techniques of psychological work with traumatic experience. *Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology*, 2, 46–52. DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.9>

13. Sandal, O. S. (2021). Psychotraumatic events as a factor of traumatic experience of personality. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological Sciences*, 2, 49–62. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-2-6>

14. Spytyska, L. V. (2023). Psychological trauma and its impact on human life perspectives. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series: Pedagogy and Psychology*, 9(3), 82–90. <https://doi.org/10.52534/msu-pp3.2023.82>

15. Stebliuk, V. V. (2018). Trauma and trauma therapy: History and present. *Ukrainian Bulletin of Psychoneurology*, 26(4), 82–86.

16. Kisarchuk, Z. H. (Ed.). (2020). *Technologies of psychotherapeutic assistance to victims in overcoming manifestations of post-traumatic stress disorder* (Monograph). Kyiv: Slovo Publishing House.

17. Ulko, N. M. (2020). Factors of psychotrauma emergence in adulthood. *Scientific Notes of the National University of Ostroh Academy. Series: Psychology*, 10, 92–96. DOI: 10.25264/2415-7384-2020-10-92-96

18. Furs, O. (2023). Psychological counseling techniques and their application in working with vocational education students under martial law conditions. *Organizational Psychology. Economic Psychology*, 29(2–3), 133–138. <https://doi.org/10.31108/2.2023.2.29.12>

19. Tsarenko, L. H. (2019). Features of experiencing psychotrauma during armed conflict. *Psychology: Theory and Practice*, 1(3), 158–167.

20. Ostopolets I. (Ed.). (2024). Psychosocial aspects of crisis counselling in war conditions. *Zeszyty naukowe Wyzszej szkoły technicznej w Katowicach 2024*. Nr. 18. str. 127-140. DOI: 10.54264/0093

Afanasieva N. Y., Bilukha T. I., Medvid I. V., Mostova T. O., Telikov O. V.
PSYCHOLOGICAL COUNSELING OF INDIVIDUALS WITH
TRAUMATIC EXPERIENCE

The article examines psychological counseling as a specific form of psychological assistance for individuals with traumatic experience in the context of contemporary social instability and prolonged stress. The relevance of the study is determined by the growing number of people who have experienced events subjectively perceived as traumatic and accompanied by increased anxiety, inner tension, reduced psychological vitality, and difficulties in everyday functioning. At the same time, the need for psychological support is not always combined with readiness for in-depth psychotherapeutic work, which actualizes the search for accessible, ethically grounded, and safe forms of psychological assistance.

Psychological counseling is conceptualized as a supportive and regulatory space aimed at stabilizing the psycho-emotional state, activating internal and external resources, and gradually restoring a sense of control over one's own life. It is shown that counseling interaction with individuals who have traumatic experience is built with consideration of the client's current psychological state and expressed request, with a focus on the "here and now" and without an emphasis on detailed analysis of traumatic events. Such an approach helps to minimize the risk of retraumatization and to maintain clear professional boundaries within the counseling process.

The results of the empirical study demonstrate a positive dynamic of the emotional state, manifested in a reduction of inner tension, increased emotional stability, and the formation of a more accepting attitude toward oneself. At the same time, it is noted that changes in generalized life attitudes and behavioral activity tend to be more gradual and may require longer-term or more intensive psychological support.

Psychological counseling can therefore be regarded as an appropriate, accessible, and ethically justified form of primary psychological assistance for individuals with traumatic experience, especially under conditions of prolonged stress. The findings have practical value for counseling psychologists and may be used to improve counseling practice when working with various groups of individuals who have experienced traumatic events.

Key words: *psychological counseling, traumatic experience, psychological support, psycho-emotional state, emotional stabilization, internal resources, psychological assistance.*

Афанасьєва Наталя Євгенівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології і соціології, Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця, м. Харків;

Білуха Тамара Іванівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, глибинної корекції та реабілітації, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси;

Медвідь Інна Василівна – магістр психології, старший викладач кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя;

Мостова Тетяна Олександрівна – доктор філософії (психологія), доцент кафедри менеджменту, психології та інклюзивної освіти, Комунальний заклад «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради, м. Запоріжжя;

Теліков Олександр Володимирович – старший викладач кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя.

Надходження статті: 24.02.2026

Прийняття статті до друку після рецензування: 21.03.2026

Опрілюднення статті: 25.03.2026

Ліцензія

Авторське право © Афанасьєва Наталя, Білуха Тамара, Медвідь Інна, Мостова Тетяна, Теліков Олександр, 2026



Стаття ліцензована відповідно до

CC BY-NC 4.0 International (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)