

УДК 378.147:36

DOI <https://doi.org/10.32782/2410-2075-2023-16.3>

ЕДУКАЦІЯ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ ОСНОВ ТУРБОТИ ПРО СЕБЕ

КОЛЯДЕНКО СВІТЛАНА МИКОЛАЇВНА

кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувачка кафедри соціальних технологій
Житомирський державний університет імені Івана Франка
svetlaya.uk@gmail.com
orcid.org/0000-0002-8947-6122

ІЛЛІНА ОЛЬГА ВОЛОДИМИРІВНА

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальних технологій
Житомирський державний університет імені Івана Франка
illina.olha@gmail.com
orcid.org/0000-0001-9051-0538

У статті висвітлено досвід практичної підготовки працівників соціальної сфери до вторинної травматизації під час надання соціальних послуг населенню України у воєнний та післявоєнний період.

Зазначено, що в умовах війни та в післявоєнний період метою допомоги соціальних працівників є: забезпечення суспільству та кожному окремому громадянину можливості пережити кризу, зберегти свою гідність, права та відновитися після травмувальних подій. На основі Піраміди потреб А. Маслоу визначено основні потреби клієнтів. Обґрунтовано доцільність застосування у практичній діяльності екологічної моделі соціальної роботи й опори на теорію систем.

Проаналізовано наукові джерела та визначено, що під час консультування та в терапії доцільно використовувати аналіз життєвого шляху. Розглянуто насильство в контексті війни та тимчасової окупації територій, виділено його види. Наголошено, що прояви насилля спричиняють внутрішньоособистісні, міжособистісні, групові наслідки, що спричиняє травму. Розкрито методика втілення на практиці різних методів соціальної терапії, які можуть допомогти працівникам соціальної сфери запобігти проявам вторинної травматизації під час підтримки клієнтів. Подано приклади застосування техніки «Планування на зеленій ялинці» (автор В. Назаревич), техніки «Складання казок» і проективної методики «Я у своїх очах» (автор І. Дуброніна).

Установлено, що описана методика викладання освітньої компоненти «Соціально-педагогічна терапія» формує у здобувачів спеціальності Соціальна робота основи етичного принципу турботи про себе в контексті професійних обов'язків соціального працівника в умовах сьогодення. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розширення спектра методик, що можуть застосовуватись із метою турботи про себе, й обґрунтування їх індивідуального підбору.

Ключові слова: концепція життєвого шляху, насилля, копінг, травма, турбота про себе.

Постановка проблеми. Відповідно до варварської, бузувірської стратегії ведення війни, російські війська проводять агресивні дії проти мирного населення України за допомогою боєприпасів застарілого зразка та заборонених міжнародними угодами. Для руйнації української інфраструктури використовуються дрони-камікадзе. Таке використання зброї, яка вбиває без розбору, – це порушення гуманітарного права. Такі напади призводять до загибелі та травмування

цивільного населення, серед якого багато дітей, а також до руйнування критичної інфраструктури, освітніх і медичних закладів, житлових будинків. З огляду на це українців можна назвати нацією страждань. Немає нікого, кого б не торкнулося повномасштабне вторгнення Росії в Україну. Загалом військові дії призводять нині до багатьох соціальних наслідків, порушень прав людей. Із соціологічних досліджень відомо, що переживання буде тривати впродовж усього життя людей,

які зараз страждають від цих травмувальних подій, і навіть передаватися наступним покоління українців.

Тому зараз постало завдання надання необхідних послуг із боку соціальної сфери, беручи до уваги ступінь травмування населення України. Мета допомоги соціальних працівників – забезпечити суспільству та кожному окремому громадянину можливість пережити кризу, зберегти свою гідність і права та відновитися після травмувальних подій війни. Університетська освіта має вже нині розпочати практичну підготовку фахівців соціальної сфери, які здатні відповідати на сучасні виклики.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Для дослідження питання підготовки висококваліфікованих спеціалістів соціальної сфери нами було розглянуто декілька наукових теорій. Напочатку, за Пірамідою потреб А. Маслоу, нами було з'ясовано, що саме має забезпечити соціальний працівник для своїх клієнтів. Це насамперед таке:

- установа національної ідентичності, розбудова країни;
- соціальна підтримка та відновлення соціальних зв'язків (повернення, біженців, возз'єднання сімей, пошук і повернення незаконно вивезених дітей, горювання по загиблим тощо);
- фізіологічні потреби та безпека (їжа, вода, одяг, житло, укриття тощо).

Далі ми скористалися основами екологічної моделі соціальної роботи. Стосовно соціальної роботи екологічна модель пропонує в індивідуальній роботі із клієнтом звертати увагу на рівень співвідношення особистості з навколишнім середовищем (фізичним і соціальним). Це означає, що в роботі із клієнтом під час здійснення будь-якої діяльності, а особливо втручання, необхідно зважати на вплив середовища. Взаємообмін у системі «особистість – навколишнє середовище» є безперервним процесом, де кожна сторона постійно щось змінює (форму, показники тощо). Виникає причинно-наслідковий зв'язок складних ситуацій, з якими переважно й має справу соціальна робота. Окрім того, екологічна модель тісно пов'язана з теорією систем, що

дає змогу зрозуміти, яким чином на функціонування індивіда впливає його множинна взаємодія з іншими індивідами, групами (як-от сім'я), громадами, суспільством загалом. Екологічна модель у соціальній роботі дає змогу правильно оцінити становище клієнта, розглянути баланс між стресовими та підтримуючими чинниками, ризиками та захисними чинниками.

В екологічну модель дуже добре вписується поняття «життєвий шлях» – категорія, у якій інтегруються всі базові психологічні аспекти людського існування. Постановка проблеми дослідження життєвого шляху належить Ш. Бюлер, Н.А. Рибінкову, П. Жане [3]. Глибоке теоретичне й емпіричне обґрунтування цього поняття було зроблено С.Л. Рубінштейном, Б.Г. Ананьєвим, К.О. Абульхановою-Славською, Л.І. Анциферовою, Н.А. Логіновою, І.С. Коном, В.А. Роменцем, Т.М. Титаренко, Ф.Ю. Василюком [4]. Для експериментального вивчення життєвого шляху було створено низку методик, як-от: психобіографічний метод З. Фрейда, каузометрія Є.І. Головахи, О.О. Кроніка, психологічна автобіографія Є.Ю. Коржової, вчування І.П. Манохи [1] тощо. Отже, це поняття можна використовувати під час консультування та в терапії, за його допомогою можна вивчати проблеми вікової психології та розвитку особистості, життєві кризи особистості й особливості поведінки особистості у складних життєвих обставинах. Концепція життєвого шляху особистості базується на таких основних принципах, як:

- соціально-історичне та географічне місце розташування;
- життєва хронологія;
- варіативність і змінність;
- соціальні зв'язки та «пов'язані життєві шляхи»;
- суб'єктивність і особистісний контроль;
- минуле формує майбутнє – життєві обставини впливають на життєву траєкторію індивіда.

Травматичні події й обставини сьогодення створюють унікальні виклики на певному етапі життя людини, які можуть мати далекосяжні наслідки.

Під час війни вчиняються насильницькі дії на всіх рівнях суспільства, тому важливо в теоретичне підґрунтя включати теорії насильства – соціально-філософські, антропологічні, психологічні й інші теорії, що приписують насильству вирішальну роль в історії та міжлюдських стосунках [2]. Ми розглядаємо насильство в контексті війни та тимчасової окупації територій, виділяємо особистісне та структурне насильство. За теорією структурного насилля відомого норвезького дослідника Йохана Гальтунга, насилля може бути пряме, структурне та культурне [5].

Пряме насилля свідомо націлене на завдання шкоди, воно є видимим, руйнівним і є найбільш небезпечною формою цього діяння (війна, вбивство, зґвалтування, напад, словесні напади тощо).

Структурне насилля – спосіб, яким деякі установи чи соціальні структури (освітні, медичні, культурні) користуються як інструментом пригноблення для того, щоб регулярно, систематично та цілеспрямовано перешкоджати реалізації людського потенціалу. Структурне насильство не дозволяє досягти рівності громадян країни. Цей тип насилля використовує російська армія на тимчасово окупованих територіях через залякування, приниження, примус, заборони, руйнування тощо.

Культурне насилля – це знецінення та знищення окремої людської ідентифікації та способу життя. Це такі прояви насильства, як сексизм, етноцентризм, расизм і колоніальна ідеологія, інші форми моральної ізоляції, що виправдовують агресію, домінування, нерівність і пригноблення.

Усі ці прояви насилля зумовлюють внутрішньоособистісні, міжособистісні, групові наслідки, що спричиняє травму. У психологічній літературі травма розуміється як рана у свідомості – реакція організму на подію, яка травмує людину. Ця подія має надмірне навантаження на ресурси організму людини, які необхідні для того, щоб це пережити. Травма може бути повторною, спільною, безкінечною. Унаслідок травмувальних подій у людей виробляється копінг-поведінка, як засіб подолання невизначеності. Копінг, або

«подолання стресу», дослідники розглядають як діяльність особистості, спрямовану на підтримку або збереження балансу між вимогами середовища та ресурсами, що відповідають цим вимогам. Отже, клієнти та соціальні працівники нині зазнають травмувального впливу подій, що відбуваються у країні. Окрім того, соціальні працівники стають вторинними жертвами травми клієнтів, що проявляється через:

1) вигорання – емоційне виснаження, цілковите знесилення, зниження працездатності внаслідок професійної діяльності;

2) втому від співчуття – прояви хронічного стресу, що є наслідком роботи із травмованими клієнтами, пов'язані із вторинною травматизацією від здобутого досвіду;

3) вторинний травматичний стрес – негативні емоції та поведінка зумовлені інформацією про травматичну подію, яку пережила інша людина. У соціальних працівників може виникнути після розповіді клієнтів про травмувальну подію. Це своєрідна матеріалізація накопиченого стресу, який не вдалося зменшити чи звільнити через не звернення по допомогу;

4) вікарна травма – це непряма травма, яку соціальний працівник може отримати під впливом образів або історій клієнтів із травматичним досвідом. У вікарній травмі соціальний працівник безпосередньо не отримує травматичного досвіду, але переживає стресову реакцію від непрямого, або вторинного, впливу під час роботи із травмованими клієнтами;

5) спільна травма, яку переживають соціальні працівники внаслідок подвійного впливу колективної травми. Такі впливи можуть призводити до суттєвих змін світоглядних позицій спеціаліста. Окрім того, соціальні працівники, які мають первинний травмувальний досвід, більше вразливі до ПТС, схильні до розмивання професійних і особистісних кордонів. У зв'язку із цим варто пам'ятати, що вплив різних подій на спеціаліста і клієнта різний і реакції різні.

Щоби протистояти цим проявам, треба навчити працівників соціальної сфери турбуватися про себе на різних рівнях

життєдіяльності: особистісному, професійному, суспільному. Треба виробити у працівників соціальної сфери нетерпимість до недбалості до себе, тому що турбота про себе допомагає запобіганню шкоди тим, з ким ми працюємо. Це має стати етичним обов'язком кожного, хто надає підтримку іншим людям. Порушення цього принципу ставить під загрозу професіоналізм і довіру до нас із боку клієнтів соціальної сфери.

Превентивні поради для соціальних працівників під час війни

Щоб лампа завжди горіла,
ми не повинні припиняти наливати в неї
масло.

Мати Тереза

1. Гідно оцінюйте все, що Ви робите!
2. Задовольняйте свої фізіологічні потреби.
3. Допускайте один стресовий вплив на раз.
4. Будьте добрими до себе!
5. Плекайте міжособистісні стосунки!
6. Застосовуйте професійні стратегії:
 - супервізії та консультації;
 - збалансований робочий графік;
 - професійні зв'язки;
 - професійні цілі.

Мета статті – поділитися досвідом практичної підготовки працівників соціальної сфери до вторинної травматизації під час надання соціальних послуг населенню України у воєнний і післявоєнний період (на прикладі підготовки магістрів спеціальності Соціальна робота в Житомирському державному університеті імені Івана Франка).

Виклад основного матеріалу. Кафедра соціальних технологій Житомирського державного університету імені Івана Франка є випусковою кафедрою для спеціальності 231 Соціальна робота за першим та другим рівнем освіти. В ОП «Соціальна робота. Соціальна педагогіка» другого (магістерського) рівня вищої освіти в переліку компонент освітньої програми є «Соціально-педагогічна терапія» (4 кредити). Навчальним планом передбачено 12 лекцій і 14 семінарів. Зрозуміло, що теоретичний курс містить теорію з терапії взагалі та соціальної терапії зокрема. Нам хотілося б зупинитися на інноваційних підходах у реалізації практичної частини

навчальної компоненти. Для впровадження методології викладання практичних занять, що зазначена вище, нами було запропоновано магістрантам обрати, підготувати та втілити на практиці різні методи соціальної терапії, які можуть допомогти працівникам соціальної сфери запобігти різним проявам вторинної травматизації під час підтримки клієнтів у реаліях сьогодення. Треба сказати, що магістранти підійшли до цього питання вибірково та творчо, бо більшість із них працюють за спеціальністю.

Тема практичного заняття: «Кольоротерапія. Зелений і бірюзовий».

План практичного заняття:

1. Знайомство з кольором.
2. Символізм зеленого та бірюзового кольору.
3. Групова методика «Планування на зеленій ялинці».

Техніка: «Планування на зеленій ялинці» (автор В. Назаревич).

Мета – за допомогою зеленого кольору творчо створити результативний план на майбутнє.

Обладнання: лист А5, матеріали для малювання, аромалампа, музичний супровід.

Тривалість виконання: 30–40 хв.

Форма роботи: групова.

Вид арт-терапії: кольоротерапія.

Інструкція: групі, під легку музику та випари ароматичного масла, пропонуємо спільно намалювати ялинку та прикрасити її іграшками, а потім на кожній іграшці намалювати або написати справу, яку вони будуть робити протягом року (див. Рис. 1).

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Чи подобається Вам Ваша ялинка?
- Чи хотіли б ще щось додати?
- Які плани у Вас відображені?
- Які плани були спільні?
- Кому належить та чи та кулька?
- Чому вибрали таку верхівку?
- Чому намалювали абрєвіатуру факультету?
- Чому домалювали інші ялинки?
- Що дають гірлянди?
- Чому намалювали додаткові дарунки?



Рис. 1. Результат методики «Планування на зеленій ялинці»

Тема практичного заняття: «Казкотерапія».

План практичного заняття:

1. Казкотерапія як вид бібліотерапії.
2. Типи казок, що використовуються в казкотерапії.
3. Самостійне складання казок за 10 словами, не пов'язаними за змістом.

Техніка: «Складання казок».

Мета – пропрацювати травмувальні події сьогодення за допомогою казки.

Обладнання: папір і ручка, ноутбуки.

Тривалість виконання: 30–40 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид терапії: казкотерапія.

Інструкція: подається 10 слів, не пов'язаних за змістом. Скласти терапевтичну казку, де потрібно використати та пов'язати за змістом ці слова. Приклади казок магістрантів (друкується за їхньою згодою та зі збереженням стилістики авторів).

Зимовий потяг

Усе почалося зимою без снігу. Зранку пролунали перші вибухи. Війна! Жінка підхопилась з ліжка, схопила дітей і валізи, що були зібрані заздалегідь за рекомендацією чоловіка-військового, і подалася на вокзал. На пероні був натовп. Вагони заповнювалися миттєво. Деякі валізи довелося кинути! Нарешті потрапили у вагон і сіли по місцях. Потяг здригнувся і поїхав. Коли стемніло, світло не вмикали. Жінка згадала про свічку, що вклала до валізи. Запалила її. Свічка була єдиним вогником у вагоні і ще – місяць, який проводжав їх у невідоме <...>

Спогад

Зимової ночі їхав пасажирський потяг. В одному з вагонів їхала сім'я та жінка поважного віку. Усі дуже весело спілкувалися, розповідали один одному історії і не помітили, як швидко пролетів час, і жіночці треба було сходити на станції. Коли вона вийшла з

вагона, ніч була світла, світив повний місяць, навкруги виблискував сніг. Прийшовши до дому, жінка зрозуміла, що немає світла. Вона запалила свічку, сіла біля неї, загорнувшись у теплий плед, та поринула у приємні спогади про нещодавню поїздку.

Подарунок щастя

Одного зимового вечора, коли місяць був дуже яскравий і великий, жінка під покровом ночі побачила зимове чудо. Серед засніженого міста по шляхопроводу їхав потяг, осяяний свічками, які виглядали з кожного віконця. Це було досить дивно, тому що в цей час потяги вже не їздили. Тому жінка вирішила вийти з будинку. На вулиці було насипано багато снігу. Вона побачила, що вагон зупиняється, звідти вийшла людина та почала роздавати свічки всім, хто зустрічався їй на шляху. Це були не прості свічки, а свічки, які дарували щастя в кожен дім, для кожної людини. Отримавши цю свічку, жінка подивилася та вирішила зібрати речі та вирушити на батьківщину, щоб подарувати там щастя.

Тема практичного заняття: «Бібліотерапія».

План практичного заняття:

1. Бібліотерапія як метод психотерапії.
2. Напрями використання бібліотерапії.
3. Проективна методика «Я у своїх очах» (автор І. Дуброніна).

Проективна методика «Я у своїх очах» (автор І. Дуброніна).

Мета – створити позитивну атмосферу у групі, емоційний комфорт учасників, адекватне ставлення до «Я-образу», створити об'єктивну самооцінку.

Обладнання: папір і ручка, ноутбуки.

Тривалість виконання: 30–40 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Вид терапії: бібліотерапія.

Інструкція: магістрантам пропонується дати відповіді на запитання «Хто Я»? закінчивши речення. Кожному учаснику групи дається можливість висловитися.

1. Я – наче пташка, тому що <...>
2. Я перетворююся на тигра, тому що <...>
3. Я можу бути вітерцем, тому що <...>
4. Я – немов мурашка, коли <...>
5. Я – склянка води <...>

6. Я відчуваю, що я – шматок льоду <...>
7. Я – прекрасна квітка <...>
8. Я відчуваю, що я – скеля <...>
9. Я зараз – лампочка <...>
10. Я – стежка <...>
11. Я – немов риба <...>
12. Я – цікава книжка <...>
13. Я – пісенька <...>
14. Я – мишка <...>
15. Я – ніби буква «О» <...>
16. Я – макарон <...>
17. Я – світлячок <...>
18. Відчуваю, що я – смачний сніданок <...>

Обговорення вправи між учасниками.

Приклади мотиваційних віршів (так учасники назвали продукт цієї методики). Автори віршів – магістранти (друкується за їхньою згодою та зі збереженням стилістики авторів).

Вірш 1

Я ніби пташка, тому що маю крила з надії.

Я перетворююся на тигра, відстоюю свою думку.

Я можу бути вітерцем, тому що я маленька і легенька.

Я ніби мурашка, яка виконує багато роботи.

Я – склянка води, коли допомагаю іншим.

Я відчуваю, що я шматочок танучого льоду, коли спілкуюсь зі своїми дітьми.

Я – прекрасна квітка, яка тільки розквітає.

Я відчуваю, що я скеля, відстоюю свою думку.

Я – стежка, яка веде в майбутнє.

Я ніби риба у воді.

Я – цікава книжка, яку хочеться постійно читати.

Я – пісенька, весела.

Я – мишка, маленька.

Я ніби буква «О», голосна.

Я – світлячок, яскравий.

Я відчуваю, що я смачний сніданок, приготовлений з любов'ю.

Невже це насправді Я?!

Вірш 2

Я ніби пташка тому, що я вільна.

Я перетворююся на тигра, коли хочу захистити тебе.

Я можу бути вітерцем тому, що я ніжна.

Я ніби мурашка, коли працюю.

*Я склянка води, бо мій внутрішній світ
наповнений.*

*Я відчуваю, що я шматочок тонучого льоду,
коли я втомилась.*

*Я прекрасна квітка, коли відчуваю твою
любов.*

*Я почуваюся, що я скеля, коли тобі
потрібна моя підтримка.*

Я стежка звивиста.

*Я ніби риба, не зможу жити без своєї сім'ї,
як риба без води.*

Я цікава книжка, прочитай мене.

Я пісенька весела.

Я мишка маленька.

Я ніби буква «О», я нескінченне коло.

Я світлячок, який виведе тебе з темряви.

*Я відчуваю, що я смачний сніданок, тільки
не з'їж мене.*

НЕВЖЕ ЦЕ НАСПРАВДІ Я?

Висновки. Обсяг статті не дозволяє нам представити всі здобутки у скарбницю підтримки працівників соціальної сфери під час надання допомоги клієнтам в умовах війни. Але приклади практичної підготовки майбутніх соціальних працівників, що наведені вище, вказують на те, що у процесі викладання освітньої компоненти «Соціально-педагогічна терапія» магістрам спеціальності Соціальна робота нам вдалося створити основи етичного принципу турботи про себе в контексті професійних обов'язків соціального працівника перед клієнтами в умовах сьогодення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Маноха І.П. Методи психології. *Основи психології*: підручник / за ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. Київ: Либідь, 1999, С. 46–93.
2. Нестеренко В.Г. Насильства теорії. *Енциклопедія Сучасної України*: онлайнверсія / редкол.: І. М. Дзюба та ін.; НАН України, НТШ. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2020. URL: <https://esu.com.ua/article-70522> (дата звернення: 20.04.2023).
3. Психологія особистості: словник-довідник / за ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. Київ: Рута, 2001, 320 с.
4. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003, 376 с.
5. Galtung Johan. Theories of Conflict. Definitions, Dimensions, Negations, Formations. *Transcend University Press*. URL: https://www.transcend.org/files/Galtung_Book_Theories_Of_Conflict_single.pdf (дата звернення: 20.04.2023).

EDUCATION OF FUTURE SOCIAL WORKERS IN THE BASICS OF SELF-CARE

KOLYADENKO SVITLANA MYKOLAIVNA

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Social Technologies
Zhytomyr Ivan Franko State University

ILLINA OLHA VOLODYMYRIVNA

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Social Technologies
Zhytomyr Ivan Franko State University

The article deals with practical methods that are used in the process of teaching the subject “Social and Pedagogical Therapy” in order to teach future social workers the basics of self-care.

The problem is that in the war and post-war period, social workers must ensure that society and each individual citizen have the opportunity to survive the crisis, preserve their dignity and rights, and recover from traumatic events. All this leads to secondary traumatization of the social worker.

The purpose of the article is to highlight the experience of social workers' practical training for secondary traumatization during the provision of social services to the population of Ukraine in the war and post-war period (using the case of master's training in the specialty 231 Social Work at Zhytomyr Ivan Franko State University).

Scientific sources were analyzed and it was determined that it is appropriate to use life course analysis during counseling and therapy. With its help, it is possible to study the problems of age-related psychology and personality development, life crises of the personality and peculiarities of the personality's behavior in difficult life circumstances.

Violence in the context of war and temporary occupation of territories is considered, its types are highlighted. It is emphasized that manifestations of violence cause interpersonal and group consequences, which in turn causes trauma. Social workers become secondary victims of client trauma manifested through: burnout, compassion fatigue, secondary traumatic stress, vicarious or shared trauma.

The methodology of implementation of various methods of social therapy in practice is disclosed. Examples of the application the technique "Planning on a green Christmas tree" (author V. Nazarevich), the technique "Compiling fairy tales" and the projective technique "I'm in my eyes" (author I. Dubronina) are presented.

The scientific novelty of the study consists in the scientifically based selection of socio-pedagogical therapy methods that can help social workers to prevent manifestations of secondary traumatization while supporting clients in today's realities.

It has been established that the described method of teaching the subject "Social and Pedagogical Therapy" to the master's degree students in the "Social Work" specialty forms the foundations of the ethical principle of self-care in the context of the professional duties of a social worker in today's conditions. Further research should be aimed at expanding the range of techniques that can be used for the purpose of self-care, and justifying their individual selection.

Key words: *life path concept, violence, coping, trauma, self care.*

REFERENCES

1. Manokha, I.P. (1999). *Metody psykholohii [Methods of psychology]*. In *Osnovy psykholohii : pidruchnyk [Basics of psychology: a textbook]* (pp. 46–93). Kyiv: Lybid [in Ukrainian].
2. Nesterenko, V.H. (2020) *Nasylystva teorii [Theories of violence]*. In I.M. Dziuba ta in. (Red.), *Entsyklopediia Suchasnoi Ukrainy: onlain-versiia [Encyclopedia of Modern Ukraine: online version]*. Kyiv: Instytut entsyklopedychnykh doslidzhen NAN Ukrainy. URL: <https://esu.com.ua/article-70522> [in Ukrainian].
3. Hornostaia, P.P. & Tytarenko, T.M. (Red.) (2001). *Psykhohiia osobystosti : slovnyk-dovidnyk [Personality psychology: dictionary-reference]*. Kyiv: Ruta [in Ukrainian].
4. Tytarenko, T.M. (2003). *Zhyttievyi svit osobystosti: u mezhakh i za mezhamy budennosti [The life world of an individual: within and beyond everyday life]*. Kyiv: Lybid [in Ukrainian].
5. Galtung, Johan (1958). *Theories of Conflict. Definitions, Dimensions, Negations, Formations*. *Transcend University Press*. Retrieved from https://www.transcend.org/files/Galtung_Book_Theories_Of_Conflict_single.pdf [in English].