МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

УЛЬКО НАТАЛІЯ МИКОЛАЇВНА

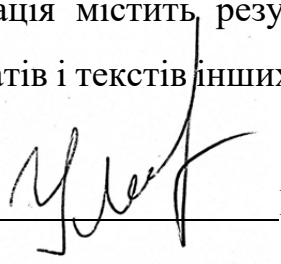
УДК 159.922.62:159.942]:615.851(043.3)

ДИСЕРТАЦІЯ

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНИХ ТРАВМ У ДОРОСЛИХ

053 Психологія
05 Соціальні та поведінкові науки
Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі психології

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело



Н.М. Улько

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор, заслужений працівник освіти України
Ставицька Світлана Олексіївна

Київ - 2025

АНОТАЦІЯ

Улько Н. М. Психокорекція емоційних травм у дорослих. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія». – Український державний університет імені М.П. Драгоманова, Київ, 2025.

Дисертація присвячена теоретико-експериментальному дослідженню психокорекції емоційних травм у дорослих.

Проведено теоретичний аналіз наукових джерел щодо розуміння проблеми чинників виникнення, особливостей протікання та психокорекційної діяльності психолога з емоційною травмою дорослих.

Розкрито поняття «психотравма», «емоційна травма» та здійснено конкретизацію психологічного змісту поняття «психокорекція емоційних травм у дорослих» в контексті системних (інтегративних) теоретичних досліджень і психологічних практик щодо психологічної корекційної роботи, зокрема в рамках психодинамічного напрямку.

Зроблено акцент на тому, що психотравма зачіпає поведінковий, емоційний та когнітивний компоненти функціонування дорослої особистості, де мова йде про втрати та руйнування особистісної стабільності в кількох напрямках: *когнітивному розриві* – нерозумінні й нездатності дати адекватну оцінку тому, що відбувається; *особистісному розриві* – неможливості усвідомлено сприйняти і зрозуміти свій фізичний стан, свої «нові емоції»; *функціональному розриві* – нездатності повноцінно виконувати соціальні та міжособистісні ролі; *просторовому* та *соціальному розриві* – зміні місця проживання й, відповідно, порушенні адаптації чи втраті соціальних зв’язків, передусім, це стосується вимушених переселенців, біженців, які виїхали за кордон); *часовому розриві* – «поділ» людиною свого життя на «до і після» кризової події, що спричинила емоційну травматизацію.

На підставі теоретичного аналізу сформульовано визначення «емоційної травматизації» як негативного особистісного утворення, яке включає переживання невідповідності між загрозливими чинниками кризової ситуації, що супроводжується різноманітними втратами, які спричиняють її виникнення, індивідуальні особливості прояву та можливості подолання. Емоційна травматизація супроводжується інтенсивним страхом, гострим відчуттям безпорадності і втрати контролю, когнітивними й поведінковими змінами та змінами у способах регуляції афектів, що, може спричинити тривалі фізичні, психічні та особистісні розлади.

У цьому контексті, емоційна психотравма розглядається як кризова ситуація, подія, яка сприймається як загроза існуванню особистості, порушує її нормальну життєдіяльність та стає травматичною подією, тобто емоційним потрясінням, переживанням, яке набуває для особистості виняткового значення.

Наголошується, що те як особистість переживає й долає цю ситуація і подію, залежить від багатьох чинників, в тому числі від наявності в особистості зовнішніх та внутрішніх ресурсів (соціальних, психологічних, духовних, фізичних), стратегій подолання, а також необхідного психологічного супроводу. Тому, травма (за наявності певних умов – резильєнтність, психоедукація, психокорекція) може сприяти й особистісному зростанню, оскільки успішне подолання психологічних, соціальних чи фізичних труднощів дає особистості ресурс для асиміляції травмуючої події та можливості подальшого розвитку в позитивному напрямі.

На основі теоретичного аналізу виділено основні характеристики емоційної травми: контекстуальність – події стають травматичними, якщо особистість не може самостійно знайти усвідомлений контекст емоційного розуміння (дискретність когнітивного та афективного компонентів Я-концепції дорослої особистості), в якому їх можна інтегрувати; екзистенціальність – емоційна травма руйнує відчуття безпеки особистості й

занурює її в хаотичну реальність. Буття, в якому вона зіштовхується з кінечністю власного життя та життя близьких, актуалізованих в Україні військовими діями; темпоральність – вплив травми на суб'єктивне переживання часу особистістю, де травматичне минуле маніфестує себе в теперішньому і негативно впливає на майбутнє; почуття відчуженості від інших, що порушує адаптивні процеси та супроводжується соціальною дезадаптацією й дезінтеграцією та негативно впливає на поточну й майбутню життєдіяльність та самореалізацію особистості.

До чинників емоційної травматизації можна віднести цілий ряд негативних подій в житті людини, однак, до психологічної травми, швидше за все, призведуть події, які: сталися несподівано й неочікувано. Зокрема ті, що змусили людину відчувати себе безсилою перед обличчям майбутніх подій; траплялися неодноразово; здійснювалися з навмисною жорстокістю; відбулися в дитинстві, оскільки ті хто вже піддавався насильству в минулому, мають більш вразливу психіку. Зазначається, що коли й саму емоційну травму розглядати як чинник, який змінює структуру часу, руйнує розуміння людиною її буття, то це може зруйнувати й відчуття єдиної самості людини. Це може призводити вже в рамках «клініки» до дисоціації і множинності персон «Я».

Проведений аналіз літератури та результати пілотажного експерименту дають можливість виділити такі чинники емоційної травматизації: сама травматична подія, чи сприйняття особистістю її такою, чи спогади про неї, що супроводжується страхом, тривогою, хронічним стресом, підвищеною чутливістю до болю (низький больовий поріг), фобіями, тривожним очікуванням такої події; реальна загроза життю чи страх за життя на основі уявної небезпеки; схильність до меланхолійних (тип нервової системи, акцентуації) чи депресивних станів; сумні переживання та стан печалі; пережиті втрати – соціальні, психічні, духовні, фізичні: «втрата малої Батьківщини – місця проживання», смерть близької людини, «смерть надії на краще», тобто переважання песимістичного настрою; жахаючі сновидіння,

що повертають до травматичної події чи несуть уявну загрозу; стан постійного збудження високої інтенсивності, що виснажує емоційно нервову систему (кризи, фрустрація, депривація, конфлікти; природні та соціальні катаклізми).

Теоретично визначено психологічні особливості корекційної діяльності психолога з емоційною травмою дорослих, яка включає роботу з визначеними чинниками та особливостями її виникнення і прояву на основі актуалізації та задіяння зовнішніх і внутрішніх ресурсів дорослої особистості з акцентом на активізації, передусім, внутрішніх ресурсів через індивідуальну та групову роботу з психологом з метою актуалізації потенціалу власного життєтворення.

Обґрунтовано основні критерії функціонування чинників та складових емоційної травми у дорослих, що визначають індивідуальний та груповий рівень її вираженості.

На основі підібраних психодіагностичних методик емпірично досліджено основні психологічні чинники та особливості емоційної психотравматизації дорослих, що в подальшому дозволили вибудувати комплексну програму її психокорекції.

Встановлено, що існує взаємозв’язок між віком досліджуваного та вибором способів й особливостей ресурсного подолання психотравматизації особистості. Чим старшою є людина, тим частіше вона сподівається на допомогу Бога, активніше звертається до молитви, духовних практик тощо ($r=0,251$ при $p\leq0,001$) та більше починає обмірковувати й аналізувати складні обставини($r=0,145$ при $p\leq0,05$), а також менше звертати увагу на власні переживання у них ($r=-0,119$ при $p\leq0,05$), тобто активізує когнітивний, а не афективний компонент Я-концепції.

Виявлена пряма залежність між рівнями тривожності й використанням емоційного відреагування, уяви та вмінням людини звертатися до оточуючих за допомогою для подолання життєвих складнощів. Так особистість з високим рівнем особистісної ($r=-0,144$ при $p\leq0,05$ й $r=0,142$ при $p\leq0,05$) та

ситуативної (r=-0,211 при p≤0,01 й r=0,195 при p≤0,01) тривожності здебільшого вдається до такого способу подолання як віра та розум. Натомість, особистість з низьким рівнем ситуативної й особистісної тривожності, навпаки, у кризових ситуаціях частіше використовує емоційне відреагування та проявляє почуття (r=0,215 при p≤0,01 та r=0,135 при p≤0,05 відповідно), використовує творчість, уяву (r=0,236 при p≤0,01 та r=0,184 при p≤0,01) та може звертатися за допомогою до інших людей, зокрема й до психолога (r=0,145 при p≤0,05).

Взаємозв'язок тривоги та соціальної «включеності» особистості показав: чим менша тривога, тим більша активність людини в соціумі та можливості звернутися за допомогою; чим вища тривога, тим складніше людині спілкуватися та звертатися за допомогою до інших. Подібними виявилися також стратегії подолання у дорослих людей старшого віку та у людей з високими рівнями тривожності – це апеляція до віри та розуму.

Підкреслюється, що виявлені взаємозалежності між віком та способами використанням внутрішнього потенціалу особистості в складних життєвих обставинах та взаємозв'язок рівнів тривожності особистості з використанням того чи іншого способу подолання наслідків психотравмуючих впливів дозволить створити ефективну психокорекційну програму для роботи з емоційною травматизацією у дорослих з урахуванням віку, попереднього досвіду та рівнів тривожності особистості.

За результатами констатувального експерименту встановлено, що у кожної людини є власні стратегії подолання психоемоційної травми, які ефективно реалізуються завдяки індивідуально вибудуваному психологічному супроводу, використанню власної ресурсності особистості й звичних їй способів саморегуляції. (ресурсингові моделі подолання, що включали змістовно спрямовані для різних категорій цивільного населення і військових тренінги та технології і стратегії подолання.

Визначено, що домінуючими способами подолання емоційної травми у дорослих виступають такі способи ресурсної адаптації: звернення до розуму

– (усвідомлення обставин кризової ситуації, планування шляхів її розв'язання, аналіз й врахування внутрішніх та зовнішніх чинників для планування власних дій); віри – (віра в долю, справедливість та ціннісні сили; звернення до релігії й містицизму); зниження напруги через фізичну активність та інші способи навантаження (використання тілесних практик, заняття спортом, фізична праця). При цьому, найрідше у кризових ситуаціях опитувані звертають увагу на власні емоції й почуття, звертаються за допомогою до оточуючих та підключають власну уяву, що вказує нам, до яких мало задіяних травмаваною особистістю ресурсів може звернутися психолог при створенні психокорекційної програми.

На основі аналізу теоретичних та емпіричних даних доведено, що психотерапевтична практика та повсякдення життєдіяльність «емоційно травмованої особистості», при не отриманні своєчасної і належної професійної соціально-психологічної допомоги, призводить до зростання у постраждалих рівня травматизації, що може значно ускладнити, у подальшому, їх соціально-психологічне відновлення. Особливо, це стосується безпосередніх учасників військових дій, їх родин та населення, яке перебуває чи перебувало на окупованій території, зокрема в зоні проведення бойових дій.

Емпіричне дослідження за допомогою авторського опитувальника «Чинники та особливості емоційної травматизації особистості дорослого віку» дало можливість визначити названі досліджуваними види особистісних втрат, що призводять до емоційної травматизації, які ми згрупували таким чином: *психологічні втрати*; *матеріальні та фізичні втрати*; *духовні втрати*; *соціальні втрати*. Також, дослідження показало, що ці втрати виступають і як базові чинники виникнення та вказують на ті способи ресурсного подолання емоційної травми, які можна використовувати з досліджуваними дорослого віку для подолання емоційної травматизації, що дало нам можливість використати відповідні техніки у процесі створення програми та моделі психокорекційної роботи.

На підставі теоретично й емпірично виявлених компонентів (конативні, когнітивні, афективні), чинників, особливостей прояву рівнів та показників розроблено модель, підібрано та модифіковано методи, засоби і прийоми, створено й впроваджено «Програму психокорекції емоційної травматизації особистості дорослого віку», яка включала застосування різних за змістом тренінгових програм, спрямованих на психокорекційну роботу з тими категоріями українського населення, що постраждало від військових дій. Зокрема, Тренінг для ветеранів /ветеранок. «Прийняття себе і ситуації, осмислення власного досвіду. Управління власними реакціями та самоконтроль»; Тренінг для членів сімей ветеранів «Вони повернулись: ризики, виклики та можливості»; Тренінг «Покращення комунікація в сім`ї» для різних категорій населення; Тренінг «Розвитку ресурсності для підвищення рівня стресостійкості, саморегуляції та самоконтролю» та ін.

У процесі проведення тренінгової роботи були впроваджені такі техніки роботи з досліджуваними: техніка «активного слухання»; техніка усвідомлення (майндфулнес)»; модифіковані нами «техніки відновлення» (розроблені групою співробітників Національного Центру ПТСР (США) та Національної Мережі Дитячого Травматичного Стресу (США)); техніка «Збирання інформації та визначення найбільш необхідної допомоги»; техніка «Розвиток навичок вирішення проблем»; техніка «Сприяння позитивній діяльності»: зв’язування функціонального розриву»; техніка «Управління емоційними та психофізіологічними реакціями»: хронічний стрес, гнів, роздратованість, безсоння, тривожність, пригніченість, апатія, страхи, реакція на горе; техніка «Сприяння усвідомленому позитивному (саногенному) мисленню»: переформулювання негативних думок, що повторюються, на позитивні думки; техніка «Відновлення здорових соціальних зв’язків» (робочих, дружніх, сімейних) та ін.

Перевірка ефективності психокорекційної програми здійснювалась за допомогою непараметричного Т-критерію Вілкоксона (для двох залежних вибірок). Для порівняння експериментальної та контрольної груп між собою

було застосовано непараметричний U- критерій Манна-Уітні (для двох незалежних вибірок).

Отримані результати формувального експерименту засвідчили результативність розробленої «Програми психокорекції емоційної травматизації дорослих», зокрема встановлено, що після формувального експерименту серед учасників експериментальної групи зросла кількість осіб, які використовують адаптивні (когнітивні, емоційні й поведінкові) *копінг-стратегії*. Осіб, які не користуються адаптивними копінг-стратегіями після експерименту не виявлено. Виявлені відмінності є статистично значущими (Т =195 при $p \leq 0,01$).

Вивчення каналів опрацювання травматичного досвіду серед учасників експерименту дозволяє стверджувати, що серед тих, хто брав участь у формувальному експерименті значуще змінилась кількість осіб, які спираються на власні *переконання* (Т= 426 при $p \leq 0,01$). Також досліджувані ЕГ почали звертати увагу не лише на аналіз і раціональне осмислення досвіду, а звернулись і до таких каналів переживання травматичного досвіду як віра, надія, уява про краще майбутнє.

Виявлено, що кількість учасників ЕГ, які використовують переважно *переживання* як спосіб опанування травми знизилась, а кількість досліджуваних, які обирають *спілкування з іншими* як домінуючий спосіб подолання емоційної травми зросла. Однак, з'явились і ті, хто перестав орієнтуватись на контакт з оточуючими у складних ситуаціях (з 0% до 8%), орієнтуючись на самокорекцію (усвідомлена медитація – майндфулнес).

Встановлено, що до проходження психологічної програми 34 % (17 осіб) зазначали про *втрату себе колишнього* після пережитої емоційної травми. Проведена психологічна робота сприяла усвідомленню й прийняттю учасниками цієї групи власних особистісних змін. Тобто, досліджувані усвідомили неможливість повернення до попередньої життєвої ситуації і набули готовності та навичок рухатися далі.

Підтверджено, що значущі зміни відбулись в учасників ЕГ й у сфері *психологічних втрат* після проведення психокорекцій них впливів (Т=55 при р≤0,05). Дослідження *сили емоційного впливу* травматичних подій виявило статистично значуще її зменшення в учасників експериментальної групи після проходження ними психкорекційної тренінгової програми (Т=0 при р≤0,05). У результаті впровадження психокорекційної програми; також статистично значуще знизилась *інтенсивність прояву сильних емоцій* (Т=11,5 прир≤0,01). При цьому, якщо звертатися до психолога до проходження програми готові були 21 учасник експериментальної групи (42%), то після неї значуще зросла кількість таких до 41 особи (82 %) (Т=241 при р≤0,01); також бажання змінюватись значно зросло в учасників експериментальних груп з 37 осіб (74 %) до 41 особи (82 %) (Т=10 при р≤0,05). Зміни у контрольній групі не є значущими: кількість тих, хто має мотивацію до змін, навіть, знизилась з 39 осіб (78 %) до 38 осіб (76 %) (Т=0 при р≥0,05).

При цьому зазначимо, що за об'єктивними характеристиками досліджувані групи були гомогенними як до формувального експерименту, так і після нього: (до U=1300при р≥ 0,05, після психокорекційного впливу U=1175 при р≥ 0,05).

Отже, доведено, що тренінгова програма може бути ефективно застосована в системі надання психологічної та психотерапевтичної допомоги різним верствам населення, які зазнали психотравми, зокрема емоційної, в умовах різних кризових ситуацій та травмуючи подій, що призвели до різних життєвих втрат. В цьому контексті дуже важливим є прийняття Верховною радою закону №12030 «Про систему охорони психічного здоров'я», мета якого — створення сучасної, ефективної та злагодженої системи, яка відповідатиме європейським нормам та стандартам й працюватиме для всіх громадян України, зокрема й для вразливих груп населення, таких як діти, молодь, ветерани та внутрішньо переміщені особи.

Як підсумок зазначимо, що у програмі психокорекційної роботи (див. Розділ 3) ми опирались на відповідне законодавство та зосередили увагу,

передусім, на віднайдені чи поновлені саме внутрішніх психологічних, духовних і фізіологічних ресурсів людини, яка пережила кризову життєву ситуацію чи зазнала впливу травмуючих подій.

Також, матеріали дослідження можуть бути застосовані науково-педагогічними працівниками закладів вищої освіти під час підготовки студентів спеціальності Психологія, Практична психологія, Соціальна робота, Реабілітація та ін. Під час викладання таких навчальних дисциплін як кризова психологія, соціальна психотерапія, психокорекція та реабілітація, тренінг особистісного зростання та ін.

Дисертація не вичерпує всіх аспектів порушеної проблеми. Перспективи подальшого дослідження полягають у вивченні психологічних механізмів та закономірностей, які визначатимуть динаміку та спрямованість процесу психокорекції емоційної травматизації дорослих після закінчення військових дій в Україні.

Ключові слова: кризова життєва ситуація, травматичні події, психотравма, емоційно травмована особистість, комплексна травматизація, фізичні втрати, соціальні втрати, психологічні втрати, особистісні втрати, духовні втрати, чинники емоційної травматизації, афективне відреагування, стрес, тривожність, дезадаптація, копінг-стратегії, мультимодальна модель подолання кризи, техніки подолання, тренінги, ресурсингові моделі, психоедукація, способи саморегуляції, канали опрацювання травматичного досвіду, стресостійкість, емоційна стійкість, життєстійкість, психологічна безпека, психосоціальна адаптація, резильєнтність, навички самодопомоги, психологічна реабілітація, психологічні інтервенції, психологічне зцілення, зниження емоційної напруженості, майндфулнес, посттравматичне зростання.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті в наукових фахових виданнях України

1. Улько Н.М. Чинники виникнення психотравми у дорослому віці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія» Серія «Психологія»: науковий журнал*. Острог: Вид-во НаУОА, січень 2020. № 10. С. 91-95. № 10 (2020): Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» /Проблеми педагогічної та вікової психології.
2. Улько Н.М. Розвиток внутрішньої ресурсності особистості як умова подолання кризових станів в дорослому віці. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: зб. наук. праць* / за наук. редакцією І. С. Булах. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 11 (56). С. 104-11. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.11(56).10 URI**:** http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/32848
3. Улько Н.М. Вплив життєвих втрат на зміну ціннісних смислів психотравмованої особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Том IV. Випуск 16. С. 360-368. http://appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i16/42.pdf
4. Stavytska S.O., Stavytsky G.A., Ulko N.M. Overcoming psyhoemotional traumatization personality in terms unstable present day. *Український психологічний журнал. Збірник наукових праць* / голов. ред. І.В. Данилюк. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2019. – № 1 (11). С. 204-213. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2019_1_17

Статті у зарубіжних фахових періодичних виданнях та збірниках, включених до міжнародних наукометричних баз

1. Repetii, S., Moravetskyi, O., Stavytska, S., Ulko, N., Nekrasov, A., & Boichenko, M. (2024). Realization of Spiritual Potential in the Sociocultural

Space: the Philosophy of Education. Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala, 16(1), 575-590. https://doi.org/10.18662/rrem/16.1/838 Web of Science (WOS);

Праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Улько Н.М. Психоедукація як чинник соціально-психологічної реабілітації. *Соціально-професійна мобільність в умовах сучасної освіти [Текст]*: матеріали міжнародної конференції. Київ, 5 грудня 2016 р. / за заг. ред. А. О. Ярошенко / КНПУ імені М. П. Драгоманова. Київ, 2016. С. 15-18.https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/12701/Socialno-profesiyna%20mobilnist.pdf?sequence=1

2. Улько Н.М. Психотравма як стимул для розвитку особистості. *Генеза буття особистості*: матеріали ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 20 грудня 2016 р. / Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство». 2017. С. 120-121. http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/konfere-02.03_1481981174.pdf

3. Ставицька С.О., Ставицький Г.А., Улько Н.М. Психологічні проблеми реабілітації учасників АТО. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*: матеріали ІІ Міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 10–11 лютого 2017 р. / КНУ імені Тараса Шевченка. Київ, 2017. С. 161–167.

4. Улько Н.М. Внутрішні ресурси людини як один із чинників подолання кризових ситуацій. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: психотехнології особистісних змін*: матеріали ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції. Суми, 16-17 лютого 2017 р. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. 232 с. [Електронна версія] http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nchnpu_012_2020_11_12

5. Улько Н.М. Віднайдення сенсу життя та здійснення вчинку як спосіб подолання емоційних травм. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості*: матеріали Всеукраїнської (із міжнародною участю) науково-практичної конференції. Херсон, 5-6 жовтня 2017 р. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2017. С.135-137. https://scholar.google.com.ua/citations?user=sNPenRkAAAAJ&hl=uk

6. Ставицька С.О., Улько Н.М. Психотерапевтична допомога особистості у кризово-травматичних життєвих ситуаціях. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції. Суми, 22-23 лютого 2018 р. / Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. С. 297-299.

7. Улько Н. М. Втрати як наслідок емоційної травматизації особистості. *Методи і технології загальної і соціальної психології та психотерапії в умовах сучасного суспільства*: матеріали III науково-практичної конференції з міжнародною участю. Київ, 18-19 травня 2018 р. / НПУ імені М. П. Драгоманова / за ред. д.п.н., проф. С.О. Ставицької, к.п.н., доц. Т.В. Бушуєвої. Київ, 2018. С. 151–155. https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/19578/METODY%20I%20TEKhNOLOHIYi%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

8. Улько Н.М. Психологічна допомога особистості в умовах життєвих втрат. *Психологія людини: свідомість і реальність*: збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції. Ніжин, 30–31 жовтня 2018 р. / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2018. С. 266-268. *http://www.ndu.edu.ua/storage/2018/psuh_svid_real*

9. Ставицька С.О., Ставицький Г.А., Улько Н.М. Психологічна травматизація особистості в ситуації життєвих втрат. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 5-6 квітня 2019 р. / КНУ імені Тараса Шевченка. Київ, 2019. С. 201-203.

10. Ставицька С.О., Улько Н.М. Психологічні основи роботи з психотравмою в дорослому віці. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості*: матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції. Херсон, 26-27 вересня 2019 р. / ред. колегія: О.Є. Блинова, Н.І. Тавровецька. Херсон: ФОП Вишемирський В. С., 2019. С.305- 307.

11. Улько Н. М. Усвідомлення особистого вкладу клієнтом як чинник ефективності психокорекційної роботи. *Методи і технології загальної і соціальної психології та психотерапії в умовах сучасного суспільства*: матеріали IV науково-практичної конференції з міжнародною участю. Київ, 21 травня 2020 р. / НПУ імені М. П. Драгоманова / за ред. д.п.н., проф. С.О. Ставицької, к.п.н., доц. Д.Д. Отич, к.п.н., доц. А.Ф. Федоренко. Київ, 2020. С. 220–224. [Электронный ресурс] Режим доступу: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/30096/Metody%20I%20Tekhnolohii_zahalnoi_sotsialnoi_psykholohii.pdf;jsessionid=CFA2AE7538C2963D4839BA548C19039B?sequence=1

12. Улько Н. М. Психотехнології профілактики емоційної травматизації особистості в екстремальних умовах. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень*: матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 15-16 квітня 2021 р./ Національний Авіаційний Університет, Київ, 2021.

13. Уварова С. Г., Бойченко Н. Г., Гришкан С. О., Улько Н. М. (2016) Психологічна допомога в кризових ситуаціях. Київ: ПВНЗ МІГП, 2016. 248 с. Психологічна допомога в кризових ситуаціях МІГП

14. Улько Н. М. Організація соціально-психологічної підтримки дорослих у межах заходів Державного стандарту соціальної адаптації. //Практичне керівництво для ефективної організації та реалізації заходів із неформальної освіти та активного довголіття. Посібник створений за результатами впровадження проєктної ініціативи «Розбудова інституційної спроможності послуги «Університет третього віку» на рівні територіальних громад в умовах змін законодавства і стандарту соціальної адаптації» ГО «Ліга

соціальних працівників України» за сприяння Програми розвитку ООН (ПРООН) в Україні в межах Програми із відновлення та розбудови миру за фінансової підтримки Уряду Канади. Авторський колектив Левкіна Г., Конончук А., Миколюк Н., Руденко Б., Улько Н.;//за ред.к.п.н. Толстоухова С, Винниченко Н. Київ, 2024. [Электронный ресурс]ю Режим доступу:
www.lswu.org/_files/ugd/739c89_3fe53c5c14ed45b296b455846a7c04f4.pdf
15. Улько Н. М. Практичні поради фахівцям, які надають послугу соціальної адаптації у рамках психосоціальної підтримки з додатками. // Практичний посібник для надавачів соціальних послуг територіальних громад «Практичні поради щодо впровадження системи соціальної адаптації у територіальній громаді» підготовлене за сприяння Програми розвитку ООН (ПРООН) в Україні та фінансової підтримки Європейського Союзу, наданої в межах проєкту «EU4Recovery — Розширення можливостей громад в Україні». //Авторський колектив: Виниченко Н., к.п.н. Толстоухова С., PhD Галайдюк В., Левкіна Г., Сергієнко І., Стефанова О., Улько Н., Тимочко С. Київ, 2024.

ABSTRACT

Ulko N. M. Psychocorrection of emotional traumas in adults. – Qualification scientific work in the form of a manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the specialty 053 “Psychology”. – Ukrainian State University named after M.P. Dragomanov, Kyiv, 2025.

The dissertation is devoted to the theoretical and experimental study of psychocorrection of emotional traumas in adults.

A theoretical analysis of scientific sources was conducted to understand the problem of the factors of occurrence, features of the course, and psychocorrectional activity of a psychologist with emotional trauma in adults.

The concepts of “psychotrauma” and “emotional trauma” were revealed, and the psychological content of the concept of “psychocorrection of emotional traumas in adults” was specified in the context of systemic (integrative) theoretical

research and psychological practices regarding psychological correction work, in particular within the framework of the psychodynamic direction.

Emphasis is placed on the fact that psychotrauma affects the behavioral, emotional, and cognitive components of the functioning of an adult personality, where we are talking about the loss and destruction of personal stability in several directions: cognitive gap - misunderstanding and inability to adequately assess what is happening; personal gap - inability to consciously perceive and understand one's physical condition, one's "new emotions"; functional gap - inability to fully fulfill social and interpersonal roles; spatial and social gap - change of place of residence and, accordingly, disruption of adaptation or loss of social ties, primarily this concerns internally displaced persons, refugees who have gone abroad); temporal gap - "division" by a person of his life into "before and after" a crisis event that caused emotional trauma.

Based on theoretical analysis, a definition of "emotional traumatization" has been formulated as a negative personal formation, which includes the experience of a discrepancy between the threatening factors of a crisis situation, which is accompanied by various losses that cause its occurrence, individual characteristics of manifestation, and the possibility of overcoming. Emotional traumatization is accompanied by intense fear, an acute feeling of helplessness and loss of control, cognitive and behavioral changes and changes in the ways of regulating affects, which can cause long-term physical, mental and personal disorders.

In this context, emotional trauma is considered a crisis situation, an event that is perceived as a threat to the existence of the individual, disrupts his normal life, and becomes a traumatic event, that is, an emotional shock, an experience that acquires exceptional significance for the individual.

It is emphasized that how a person experiences and overcomes this situation and event depends on many factors, including the presence of external and internal resources (social, psychological, spiritual, physical), coping strategies, as well as the necessary psychological support. Therefore, trauma (if certain conditions are present - resilience, psychoeducation, psychocorrection) can also contribute to

personal growth, since successful overcoming of psychological, social or physical difficulties gives the individual a resource for assimilation of the traumatic event and the possibility of further development in a positive direction.

Based on theoretical analysis, the main characteristics of emotional trauma are highlighted: contextuality - events become traumatic if the individual cannot independently find a conscious context of emotional understanding (discreteness of the cognitive and affective components of the self-concept of an adult personality), in which they can be integrated; existentiality - emotional trauma destroys the individual's sense of security and immerses him in a chaotic reality. The existence in which she encounters the finality of one's own life and the lives of loved ones, actualized in Ukraine by military actions; temporality - the impact of trauma on the subjective experience of time by a person, where the traumatic past manifests itself in the present and negatively affects the future; a feeling of alienation from others, which disrupts adaptive processes and is accompanied by social maladjustment and disintegration and negatively affects the current and future life activities and self-realization of the individual.

The factors of emotional traumatization include several negative events in a person's life; however, events that occurred unexpectedly and unexpectedly. In particular, those that made a person feel powerless in the face of future events; occurred repeatedly; were carried out with deliberate cruelty; occurred in childhood, since those who have already been subjected to violence in the past have a more vulnerable psyche. It is noted that if the emotional trauma itself is considered as a factor that changes the structure of time, destroys a person's understanding of his existence, then this can destroy the feeling of a single person's self. This can lead even within the framework of the "clinic" to dissociation and the plurality of "I" persons.

The conducted analysis of the literature and the results of the pilot experiment make it possible to distinguish the following factors of emotional traumatization: the traumatic event itself, or the perception of it by the person as such, or memories of it, which is accompanied by fear, anxiety, chronic stress,

increased sensitivity to pain (low pain threshold), phobias, anxious expectation of such an event; a real threat to life or fear for life based on an imaginary danger; a tendency to melancholic (type of the nervous system, accentuation) or depressive states; sad experiences and a state of sadness; experienced losses – social, mental, spiritual, physical: “loss of a small homeland – a place of residence”, death of a loved one, “death of hope for the best”, i.e. the predominance of a pessimistic mood; terrifying dreams that return to a traumatic event or carry an imaginary threat; a state of constant high-intensity arousal that emotionally exhausts the nervous system (crises, frustration, deprivation, conflicts; natural and social cataclysms).

Theoretically, the psychological features of the correctional activity of a psychologist with emotional trauma in adults have been determined, which includes work with certain factors and features of its occurrence and manifestation based on the actualization and involvement of external and internal resources of the adult personality with an emphasis on the activation, first of all, of internal resources through individual and group work with a psychologist in order to actualize the potential of one’s own life-creation.

The main criteria for the functioning of factors and components of emotional trauma in adults, which determine the individual and group level of its severity, are substantiated.

Based on the selected psychodiagnostic methods, the main psychological factors and features of emotional psychotraumatization in adults were empirically investigated, which subsequently allowed building a comprehensive program of its psychocorrection.

It was established that there is a relationship between the age of the subject and the choice of methods and features of resource overcoming of psychotraumatization of the individual. The older a person is, the more often he hopes for God's help, more actively turns to prayer, spiritual practices, etc. ($r=0.251$ at $p\leq0.001$) and begins to reflect and analyze difficult circumstances more ($r=0.145$ at $p\leq0.05$), and also pays less attention to his own experiences in them

(r=-0.119 at p≤0.05), that is, activates the cognitive, not the affective component of the self-concept.

A direct relationship was found between anxiety levels and the use of emotional response, imagination, and a person's ability to turn to others for help in overcoming life's difficulties. Thus, a person with a high level of personal (r=-0.144 at p≤0.05 and r=0.142 at p≤0.05) and situational (r=-0.211 at p≤0.01 and r=0.195 at p≤0.01) anxiety mostly resorts to such a way of overcoming as faith and reason. In contrast, a person with a low level of situational and personal anxiety, on the contrary, in crisis situations more often uses emotional reactions and shows feelings (r=0.215 at p≤0.01 and r=0.135 at p≤0.05, respectively), uses creativity, imagination (r=0.236 at p≤0.01 and r=0.184 at p≤0.01) and can seek help from other people, including a psychologist (r=0.145 at p≤0.05).

The relationship between anxiety and social "inclusion" of a person showed: the lower the anxiety, the greater the person's activity in society and the ability to seek help; the higher the anxiety, the more difficult it is for a person to communicate and seek help from others. Coping strategies in older adults and people with high levels of anxiety also turned out to be similar - this is an appeal to faith and reason.

It is emphasized that the identified interdependencies between age and ways of using the internal potential of the individual in difficult life circumstances and the relationship between the levels of anxiety of the individual with the use of one or another method of overcoming the consequences of psychotraumatic influences will allow creating an effective psychocorrectional program for working with emotional trauma in adults, taking into account age, previous experience and levels of anxiety of the individual.

According to the results of the ascertaining experiment, it was established that each person has their own strategies for overcoming psychoemotional trauma, which are effectively implemented thanks to individually built psychological support, the use of the individual's own resourcefulness, and the usual methods of self-regulation—resourcing coping models, which included meaningfully targeted

training for different categories of the civilian population and the military, as well as coping technologies and strategies.

It was determined that the dominant ways of overcoming emotional trauma in adults are the following methods of resource adaptation: appeal to reason - (awareness of the circumstances of the crisis situation, planning ways to resolve it, analysis and consideration of internal and external factors for planning one's own actions); faith - (belief in fate, justice and value forces; appeal to religion and mysticism); reducing stress through physical activity and other methods of stress (using physical practices, playing sports, physical labor). At the same time, in crisis situations, respondents rarely pay attention to their own emotions and feelings, seek help from others, and connect their own imagination, which indicates to us what resources little used by the traumatized personality a psychologist can turn to when creating a psychocorrectional program.

Based on the analysis of theoretical and empirical data, it has been proven that psychotherapeutic practice and the everyday life of an "emotionally traumatized individual", if not receiving timely and proper professional socio-psychological assistance, leads to an increase in the level of traumatization in the victims, which can significantly complicate their socio-psychological recovery in the future. This especially applies to direct participants in military operations, their families, and the population that is or was in the occupied territory, particularly in the zone of combat operations.

Empirical research using the author's questionnaire "Factors and features of emotional traumatization of an adult individual" made it possible to determine the types of losses named by the subjects that lead to emotional traumatization, which we grouped as follows: psychological losses; material and physical losses; personal losses; social losses; spiritual losses. Also, the study showed what fundamental factors and methods of resource overcoming of emotional trauma are used by adult subjects to overcome emotional traumatization, which allowed us to use appropriate techniques in the process of creating a program and model psychocorrectional work.

Based on theoretically and empirically identified components, factors, and features of the manifestation of levels and indicators, a model was developed, methods, means, and techniques were selected and modified, and a “Program for the Psychocorrection of Emotional Traumatization of an Adult Personality” was created and implemented, which included the use of various psychotechniques and training methods in content. Programs aimed at psychocorrectional work with those categories of the Ukrainian population that suffered from military actions. In particular, Training for veterans. "Acceptance of oneself and the situation, understanding one's own experience. Managing one's own reactions and self-control"; Training for family members of veterans "They returned: risks, challenges and opportunities"; Training "Improving communication in the family" for different categories of the population; Training "Development of resourcefulness to increase the level of stress resistance: techniques of self-regulation and self-control" and others.

In the process of conducting training work, the following techniques of work with the subjects were introduced: the technique of "active listening"; the technique of awareness (mindfulness); "recovery techniques" modified by us (developed by a group of employees of the National Center for PTSD (USA) and the National Network for Childhood Traumatic Stress (USA)); the technique "Gathering information and determining the most necessary help"; the technique "Development of problem-solving skills"; technique "Promoting positive activity": bridging the functional gap; technique "Managing emotional and psychophysiological reactions": chronic stress, anger, irritability, insomnia, anxiety, depression, apathy, fears, reaction to grief; technique "Promoting conscious positive (sanogenic) thinking": reformulating negative, recurring thoughts into positive thoughts; technique "Restoring healthy social ties" (work, friendship, family), etc.

The effectiveness of the psychocorrectional program was tested using the non-parametric Wilcoxon T-test (for two dependent samples). To compare the

experimental and control groups with each other, the non-parametric Mann-Whitney U-test (for two independent samples) was used.

The results of the formative experiment confirmed the effectiveness of the developed “Program for Psychocorrection of Emotional Traumatization of Adults”; in particular, it was found that after the formative experiment, the number of people using adaptive (cognitive, emotional, and behavioral) coping strategies increased among the participants of the experimental group. No people who did not use adaptive coping strategies were identified after the experiment. The differences found are statistically significant ($T = 195$ at $p \leq 0.01$).

The study of the channels of processing traumatic experience among the participants of the experiment allows us to state that among those who participated in the formative experiment, the number of people relying on their own beliefs has significantly changed ($T = 426$ at $p \leq 0.01$). Also, the studied EG began to pay attention not only to the analysis and rational understanding of experience, but also turned to such channels of experiencing traumatic experience as faith, hope, and imagination of a better future.

It was found that the number of EG participants who mainly use experiences as a way to master trauma decreased, and the number of subjects who choose communication with others as the dominant way to overcome emotional trauma increased. However, there were also those who stopped focusing on contact with others in difficult situations (from 0% to 8%), focusing on self-correction (conscious meditation - mindfulness).

It was found that before the psychological program, 34% (17 people) noted the loss of their former selves after experiencing emotional trauma. The psychological work conducted contributed to the awareness and acceptance of their own personal changes by the participants of this group. That is, the subjects realized the impossibility of returning to the previous life situation and acquired the readiness and skills to move on.

It was confirmed that significant changes occurred in the EG participants and in the area of psychological losses after conducting psychocorrectional

influences (T=55 at p≤0.05). The study of the strength of the emotional impact of traumatic events revealed a statistically significant decrease in it in the participants of the experimental group after they completed the psychocorrectional training program (T=0 at p≤0.05). As a result of the implementation of the psychocorrectional program, the intensity of the manifestation of strong emotions also decreased statistically significantly (T=11.5 at p≤0.01). At the same time, if 21 participants of the experimental group (42%) were ready to contact a psychologist before the program, then after The number of such people increased significantly to 41 people (82%) (T=241 at p≤0.01); also, the desire to change increased significantly among the participants of the experimental groups from 37 people (74%) to 41 people (82%) (T=10 at p≤0.05). Changes in the control group are not significant: the number of those who have motivation to change even decreased from 39 people (78%) to 38 people (76%) (T=0 at p≥0.05).

At the same time, we note that according to objective characteristics, the studied groups were homogeneous both before the formative experiment and after it: (before U=1300at p≥ 0.05, after psychocorrectional influence U=1175 at p≥ 0.05).

Thus, it has been proven that the training program can be effectively applied in the system of providing psychological and psychotherapeutic assistance to different segments of the population who have experienced psychological trauma, in particular emotional trauma, in conditions of various crisis situations and traumatic events that have led to various losses of life. In this context, the adoption by the Verkhovna Rada of Law No. 12030 “On the Mental Health Care System” is very important, the purpose of which is to create a modern, effective and coordinated system that will comply with European norms and standards and will work for all citizens of Ukraine, including vulnerable groups of the population, such as children, youth, veterans and internally displaced persons.

In conclusion, we note that in the program of psychocorrectional work (see Section 3), we relied on the relevant legislation and focused, first of all, on the found or renewed internal psychological, spiritual, and physiological resources of a

person who has experienced a life crisis situation or been affected by traumatic events.

Also, the research materials can be used by scientific and pedagogical workers of higher education institutions during the training of students in the specialties of Psychology, Practical Psychology, Social Work, Rehabilitation, etc. During the teaching of academic disciplines such as crisis psychology, social psychotherapy, psychocorrection, and rehabilitation, as well as personal growth training, etc.

The dissertation does not exhaust all aspects of the problem raised. The prospects for further research are to study the psychological mechanisms and patterns that will determine the dynamics and direction of the process of psychocorrection of emotional traumatization of adults after the end of military operations in Ukraine.

Keywords: crisis life situation, traumatic events, psychotrauma, emotionally traumatized personality, complex traumatization, physical losses, social losses, psychological losses, personal losses, spiritual losses, factors of emotional traumatization, affective response, stress, anxiety, maladaptation, coping strategies, multimodal model of overcoming crisis, coping techniques, trainings, resourcing models, psychoeducation, methods of self-regulation, channels for processing traumatic experience, stress resistance, emotional stability, resilience, psychological safety, psychosocial adaptation, resilience, self-help skills, psychological rehabilitation, psychological interventions, psychological healing, reduction of emotional tension, mindfulness, post-traumatic growth.

LIST OF PUBLISHED PAPERS ON THE TOPIC OF THE DISSERTATION

Articles in scientific professional publications of Ukraine:

1. Ulko N.M. Factors of Psychotrauma Formation in Adulthood. *Scientific Notes of the National University "Ostroh Academy". Psychology Series: Scientific Journal.*

Ostroh: Ostroh Academy Publishing House, January 2020, No. 10, pp. 91–95. (No. 10 (2020): Scientific Notes of the National University "Ostroh Academy". Psychology Series / Problems of Pedagogical and Developmental Psychology.)

2. Ulko N.M. Development of Internal Personal Resources as a Condition for Overcoming Crisis States in Adulthood. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 12. Psychological Sciences: Collected Papers*, edited by I.S. Bulakh. Kyiv: NPU Publishing House, 2020, Issue 11 (56), pp. 104–111. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.11(56).10

URI: http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/32848

3. Ulko N.M. The Impact of Life Losses on Changes in the Value Meanings of a Psychotraumatized Personality. *Current Issues of Psychology: Collected Papers of the G.S. Kostiuk Institute of Psychology, NAES of Ukraine.* Kyiv–Zhytomyr: Zhytomyr Ivan Franko State University Publishing House, 2019, Vol. IV, Issue 16, pp. 360–368. http://appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i16/42.pdf

4. Stavytska S.O., Stavytskyi G.A., Ulko N.M. Overcoming Psychoemotional Traumatization of the Personality in Terms of an Unstable Present Day. *Ukrainian Psychological Journal.* Kyiv: Taras Shevchenko National University of Kyiv, 2019, No. 1 (11), pp. 204–213. http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2019_1_17

Articles in foreign professional periodicals and collections included in international scientometric databases:

1. Repetii, S., Moravetskyi, O., Stavytska, S., Ulko, N., Nekrasov, A., & Boichenko, M. (2024). Realization of Spiritual Potential in the Sociocultural Space: The Philosophy of Education. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 16(1), 575–590. https://doi.org/10.18662/rrem/16.1/838 (Web of Science).

Papers certifying the approbation of the dissertation materials

1. Ulko N.M**.** Psychoeducation as a Factor of Socio-Psychological Rehabilitation. *Socio-Professional Mobility in Modern Education: Proceedings of the*

International Conference. Kyiv, December 5, 2016. Edited by A.O. Yaroshenko. NPU named after M.P. Dragomanov. Kyiv, 2016, pp. 15–18. https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/12701/Socialno-profesiyna%20mobilnist.pdf

2. Ulko N.M. Psychotrauma as a Stimulus for Personality Development. *Genesis of Human Existence: Proceedings of the 3rd International Scientific-Practical Conference.* Kyiv, December 20, 2016. G.S. Kostiuk Institute of Psychology, NAES of Ukraine. Kyiv: Information and Analytical Agency, 2017, pp. 120–121. http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/konfere-02.03_1481981174.pdf

3. Stavytska S.O., Stavytskyi G.A., Ulko N.M. Psychological Problems of ATO Participants' Rehabilitation. *Military Psychology in the Dimensions of War and Peace: Problems, Experience, Prospects.* Proceedings of the 2nd International Scientific-Practical Conference. Kyiv, February 10–11, 2017. Taras Shevchenko National University of Kyiv. pp. 161–167.

4. Ulko N.M. Human Internal Resources as a Factor in Overcoming Crisis Situations. *Personality in Crisis and Critical Life Situations: Psychotechnologies of Personal Change.* Proceedings of the 3rd All-Ukrainian Scientific-Practical Conference. Sumy, February 16–17, 2017. Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko, 2017. [Electronic version].

5. Ulko N.M. Finding the Meaning of Life and Taking Action as Ways to Overcome Emotional Trauma. *Sociocultural and Psychological Dimensions of Personality Formation.* Proceedings of the All-Ukrainian (with International Participation) Scientific-Practical Conference. Kherson, October 5–6, 2017. Kherson: Helvetica Publishing House, 2017, pp. 135–137.

6. Stavytska S.O., Ulko N.M. Psychotherapeutic Assistance to Individuals in Crisis-Traumatic Life Situations. *Personality in Crisis and Critical Life Situations: Proceedings of the 4th International Scientific-Practical Conference.* Sumy, February 22–23, 2018. Sumy State Pedagogical University, 2018, pp. 297–299.

7. Ulko N.M. Losses as a Consequence of Emotional Traumatization. *Methods and Technologies of General and Social Psychology and Psychotherapy in Modern*

Society. Proceedings of the 3rd International Scientific-Practical Conference. Kyiv, May 18–19, 2018. NPU named after M.P. Dragomanov. Edited by S.O. Stavytska, T.V. Bushuieva. Kyiv, 2018, pp. 151–155.

8. Ulko N.M. Psychological Assistance to the Personality in Conditions of Life Losses. *Human Psychology: Consciousness and Reality.* Proceedings of the 8th International Scientific-Practical Conference. Nizhyn, October 30–31, 2018. Nizhyn Gogol State University, 2018, pp. 266–268.

9. Stavytska S.O., Stavytskyi G.A., Ulko N.M. Psychological Traumatization of Personality in the Situation of Life Losses. *Military Psychology in the Dimensions of War and Peace.* Proceedings of the 4th International Scientific-Practical Conference. Kyiv, April 5–6, 2019. Taras Shevchenko National University of Kyiv, 2019, pp. 201–203.

10. Stavytska S.O., Ulko N.M. Psychological Foundations for Working with Psychotrauma in Adulthood. *Sociocultural and Psychological Dimensions of Personality Formation.* Proceedings of the 2nd International Scientific-Practical Conference. Kherson, September 26–27, 2019, pp. 305–307.

11. Ulko N.M. Client's Awareness of Personal Contribution as a Factor of Psychocorrectional Effectiveness. *Methods and Technologies of General and Social Psychology and Psychotherapy in Modern Society.* Proceedings of the 4th International Scientific-Practical Conference. Kyiv, May 21, 2020. NPU named after M.P. Dragomanov, pp. 220–224.

12. Ulko N.M. Psychotechnologies for the Prevention of Emotional Traumatization in Extreme Conditions. *Aviation and Extreme Psychology in the Context of Technological Achievements.* Proceedings of the 12th International Scientific-Practical Conference. Kyiv, April 15–16, 2021. National Aviation University.

13. Uvarova S.H., Boichenko N.H., Hryshkan S.O., Ulko N.M. (2016). *Psychological Assistance in Crisis Situations.* Kyiv: MIGP, 248 p.

14. Ulko N.M. Organization of Socio-Psychological Support for Adults within the Framework of the State Standard for Social Adaptation. In *Practical Guide for Effective Organization and Implementation of Informal Education and Active*

Longevity Activities. Kyiv: NGO “League of Social Workers of Ukraine,” UNDP in Ukraine, 2024.

15. Ulko N.M. Practical Recommendations for Specialists Providing Social Adaptation Services within Psychosocial Support Programs. In *Practical Guide for Community Social Service Providers.* Kyiv: UNDP in Ukraine, EU Project “EU4Recovery,” 2024.

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ…. 2
СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ… 12
ABSTRACT 16
LIST OF PUBLISHED PAPERS ON THE TOPIC OF THE DISSERTATION… 25
ЗМІСТ… 30
Перелік умовних позначень… 32
ВСТУП… 33
РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ПСИХОТРАВМИ ТА ЇЇ КОРЕКЦІЇ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ 50
1.1. Наукові підходи у зарубіжних і вітчизняних джерелах до проблеми психотравми… 50
1.2. Основні чинники та особливості емоційної травматизації у дорослому віці 63
1.3. Психологічні особливості та способи корекційної діяльності психолога з емоційною травмою дорослих… 72
Висновки до Розділу 1… 91
Література до Розділу 1… 96
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕБІГУ ЕМОЦІЙНОЇ ПСИХОТРАВМИ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ 122
2.1. Організація, методика та методи психодіагностичного дослідження психотравми у дорослих 122
2.2. Дослідження чинників виникнення та особливостей перебігу емоційної травматизації в дорослому віці 132
2.3. Аналіз кореляційних зв’язків між основними чинниками виникнення та способами подолання емоційної травматизації особистістю дорослого віку. 157

Висновки до Розділу 2… 173
Література до Розділу 2…..... 179
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНИХ ТРАВМ У ДОРОСЛИХ…..... 184
3.1. Теоретичне та емпіричне обґрунтування інтегративної ресурсної моделі та комплексної психокорекційної програми емоційної травматизації дорослих…..... 184
3.2. Інтегративна ресурсингова модель та комплексна тренінгова програма «Психокорекція емоційної травматизації дорослих»…..... 194
3.2.1. Тренінгова програма «Психокорекція емоційної травматизації дорослих» техніками BASIC ID…..... 198
3.3. Аналіз ефективності впливу комплексної психокорекційної програми щодо подолання емоційної травматизації дорослих…..... 215
Висновки до Розділу 3… 230
Література до Розділу 3…..... 234
ВИСНОВКИ… 253
ДОДАТКИ…..... 261

Перелік умовних позначень

ЗВО – заклад вищої освіти

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

ПТСР – посттравматичний синдром

ВПО – внутрішньо переміщені особи

ВСТУП

Актуальність дослідження.

Всю історію існування людина стикається з травматичними подіями та зазнає емоційних травм. І від того, як вона впоралася з викликами життя, залежить її психічне здоров'я, якість життя загалом та подальший особистісний розвиток.

На сьогодні, у всьому світі спостерігається збільшення надзвичайних ситуацій – військові дії, природні катаклізми, тероризм, соціальне насилля та інше, які призводять як до фізичної, так і психічної травматизації населення. Ми опинилися в ситуації, коли необхідність наукового вивчення емоційних травм є очевидною та важливою як для розуміння динаміки процесів, що відбуваються в психіці травмованої людини, так і пошуку оптимальних шляхів і засобів її психокорекції.

Впродовж останніх років і в Україні відбуваються події, що виходять за межі повсякденності й стабільності, привносять в життя людей втрати, зачіпаючи буденний сенс людського існування й, надаючи йому, певного межово-екзистенційного контексту. що несе загрозу людському існуванню. Використання, в рамках так званої «гібридної війни» розвинених комунікаційних каналів та інформаційних технологій, призводить до того, що зона ураження і травматизації людини стала набагато глобальнішою і ширшою. Тому, існування особистості у вирі нестабільності та непередбачуваності актуалізує проблему надання допомоги постраждалим від травматичних подій в масштабах країни. Це стає новим викликом і для спеціалістів у сфері соціальної та психологічної допомоги. Актуально постає питання – як працювати з постраждалими від травматичних подій в масштабах країни. Вкрай затребуваними стали дослідження та розробки комплексних підходів до роботи з різними категоріями постраждалих: військових та цивільного населення, що проживає на лінії розмежування, внутрішньо переміщених осіб, військовослужбовців, поранених бійців та осіб, які не залучені в активні військові дії, але перебувають в стані постійної

напруги та інформаційних впливів, що викликає у них системні стресові стани. Для того, щоб надати ефективну психологічну допомогу емоційно травмованій особистості необхідно зрозуміти, які ж чинники найбільш значуще впливають на її психотравматизацію, зокрема в дорослому віці.

Отже, можна констатувати, що найбільш актуальна проблематика дослідження психотравм в Україні, пов'язана з військовими діями, які ведуться на нашій території і травмами (втратами), які переживають як безпосередні учасники бойових дій, так і постраждале мирне населення та вимушені переселенці.

Повсякденна практика свідчить, що при не отриманні своєчасної і належної професійної психологічної допомоги, у постраждалих наростає рівень травматизації, зокрема емоційної, що може значно ускладнити у подальшому соціально-психологічне відновлення як окремої особистості, так і травмованого населення загалом.

Саме такий контекст заявленої проблематики і визначив вибір нами теми дослідження «Психокорекція емоційних травм у дорослих».

Теоретичне обґрунтування проблеми дослідження. Наукове дослідження проблематики психотравми почалося з другої половини XIX століття і збіглося з формуванням наукової психології і народженням психотерапії. Уявлення про травму вивчалися з різних сторін та означувалася в психоаналітичній теорії травми, в теорії травматичного неврозу і травматичного самонавіювання та введення в науковий обіг категорії сенсу в розумінні травми (З. Фрейд, К. Хорні, К. Юнг). Пізніше, в теорії стресу психотравму розглядали як особливу форму загальної стресової реакції (N Germezy, A. Masten, H. Selye,)); її вбачали у «втраті важливих життєвих сенсів» (В.Франкл), в пошуку екзистенційних надбань (Р. Мей, А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Оллпорт та ін.) та нових ресурсів розвитку у психоаналізі (М. Кляйн, М. Айзекс, С.Райвері, Дж. Хаймані). Також, проводилося вивчення особистісних змін після отримання травматичного досвіду, посттравматичних стресових розладів та їх впливу на подальше життя

людини (А. Беджі, З. Бернфельд. С. Берлоуз, С. Джейк, Д. Леві, Г. Лоріон, А. Дюффо, М. Соломон, М. Трусселар та ін.) та соціокультурної стратегії «асиміляції» через формування нової ідентичності в новій соціальній ситуації (Дж. Беррі та ін.)

Психотравму описують, передусім, як подію, що викликає особливо сильні переживання та потрясіння, які породжують сильний страх і душевний біль, з якими людина не здатна адекватно справитися, роблячи акцент, передусім, на емоційній стороні психічної реакції, що запускає і механізми негативних поведінкових та пізнавальних зміну у функціонуванні психіки. (Ж. Лапланш і Ж. Понталіс, Ю. Швалб та ін.).

Сучасні ревізії класичного поняття травми фокусуються на травматичному впливі на жертву й небажанні повторного відтворення спогадів та їхньому впливі на поведінку людини; також акцентується увага на так званих «провалах пам'яті» і специфічному витісненому досвіді (C. Alexander, N. Jeffrey, J. Ronald, P. Smith, E. Ron). В поведінковій терапії, описані психотерапевтичні засоби для лікування важких випадків ПТСР у масово травмованих біженців, з постраждалими під час громадянських воєн та військових конфліктів (J. Kinzie, E. Koh, B. Коширець, Дж. Соул), надання психологічної допомоги потерпілим від техногенних катастроф (В. Панок). Разом з тим, ряд дослідників вважають, що травма (за певних умов) може призвести до особистісного зростання (Дж. Бріер, К. Скотт, P. Levin) та акцентують увагу на необхідності створення умов у суспільстві для відновлення й розвитку здібностей і навичок індивідів щодо самостійного соціального функціонування та відновлення психологічної стабільності вказують (M. A. Hoffman, T. Kruczek, Б. Колк та ін.). До внутрішніх психологічних ресурсів, яку можна розглядати як особистісну рису, що здатна забезпечити асиміляцію емоційної травми, відносять також резильєнтність (J.Davidson, V. Payne, K.Connor, Г. Лазос, G. Blanchard, K. Bolton), життєстійкість, психологічна напруженість та стратегії саморозвитку (С. Кравчук, С. Кузікова, Т. Титаренко та ін.), інтегральна модель подолання

і стійкості (C. Carver, M. Lahad, D. Leykin, A. Lazarus, M. Hautzinger, G. Richardson, G. Neiger, S. Jensen, S. Kumpfer, C. Sadler- Gerhardt, D. Stevenson, M. Scheier, J. Weintraub), посттравматичну реабілітацію (Р. Призванська, О. Борисова, Г. Мозгова, А. Федоренко, Т. Титаренко) та посттравматичне зростання (Л. Калхун, О. Рибак, О. Романчук, R. Tedeschi, L. Calhoun) та знецінення (M. Zikba, K. Wieched, W. Kowszewicz). Дослідники розглядають резильєнтність як динамічний процес, обумовлений часом, ситуацією та обставинами (B. Becker. N. Germezy. D. Cicchetti, S. Luthar, Д. Вельський, Т. Комар, О. Петяк, О. Хамініч та ін.). Тому, A. Masten пропонує, у тих випадках, коли йдеться про сталу особистісну рису, використовувати термін resiency, а коли досліджується сам процес реагування на стресові події - resilience.

Вітчизняними дослідниками вивчалися складні соціальні ситуації пов'язані з соціальними явищами та процесами, що відбуваються у суспільстві, зокрема, ситуації та обставини подолання життєвої кризи в умовах травматизації й соціально психологічна адаптація до умов і наслідків воєнного конфлікту (В. Васютинський, Л. Коробка, С. Кравчук, С. Максименко, Р. Попелюшко, Т. Титаренко та ін.), соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів (М. Слюсаревський, І. Попович та ін.); психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (З. Кісарчук, Г. Лазос, Я. Омельченко, С. Максименко, Б. Плескач, В. Уркаєв), психоедукація як первинний засіб психологічної допомоги (О. Мосієнко), співрозмірність психотерапевтичних і релігійних впливів при наданні психологічної допомоги (С. Ставицька), ресурси стійкості в умовах невизначеності і криз (О. Литвиненко, Л. Сердюк, О. Сердюк, А. Денчик та ін.); підтримки позиції толерантності до неоднозначності та чутливості до випадкового потоку подій (П. Лушин, Ю. Сухенко та ін.), зокрема емоційно травмуючих та ін.

Сучасні українські науковці розглядають вивчення травми та роботу з нею в контексті індивідуальної та групової роботи зі спільнотами в рамках самовідновлення цивільних мешканців та життєтворення громад (J. Saut,

T. Tytarenko, V.Vasiutynskyi, I. Hubeladze, S. Chunikhina, H. Hromova та ін.), які переживають воєнні конфлікти, вимушене переселення з небезпечних для життя територій (З. Кісарчук, О. Креденцер, Г. Лазос, Л. Литвиненко, О. Літвінова, Я. Омельченко та ін.), також до уваги беруться проблеми горя та подолання травми у людей, родичі яких зникли безвісти в результаті воєн та загострення політичної обстановки (В. Кердивар, С. Кравчук) та ін.

Прослідковуються наукові тенденції до розгляду питання надання психологічної допомоги людям з психосоматичними розладами, виникнення і розвиток яких здебільшого пов'язаний з психогенними чинниками, переживанням стресу, гострої або хронічної психологічної травми, специфічними особливостями емоційного реагування особистості на ситуації та події (С. Васьківська, К. Мілютіна, Л. Колесніченко, С. Ставицька, Г. Ставицький та ін.); процесів подолання колективної травми (П. Горностай, М. Колесніченко) та ін.

Зв’язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дисертаційного дослідження входила до плану наукових робіт кафедри психології Українського державного університету імені М.П. Драгоманова за напрямком «Зміст, форми та методи фахової підготовки здобувачів вищої осавти до професійної діяльності у сфері психології». Тема дисертації розглянута на засіданні кафедри психології (протокол № 3 від 22 жовтня 2024 р.) та затверджена Вченою радою Українського державного університету імені М.П. Драгоманова (Витяг з протоколу № 5 від 28 листопада 2024 р.).

Мета дослідження: провести теоретичне та емпіричне дослідження чинників виникнення, особливостей прояву та засобів подолання емоційної психотравми у дорослому віці; розробити та впровадити психокорекційну програму з подолання емоційної травматизації в дорослому віці.

Відповідно до мети було визначено **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукові підходи до проблеми психотравматизації особистості;

2. Теоретично визначити чинники виникнення, особливості протіканя та способи подолання емоційної психотравми у дорослому віці;
3. Обґрунтувати методику та методи психодіагностики психотравми дорослих;
4. Емпірично дослідити чинники емоційної психотравми у осіб дорослого віку;
5. Прослідкувати кореляційні зв'язки між основними чинниками та способами подолання емоційної травматизації особистістю дорослого віку;
6. Обґрунтувати, розробити та впровадити комплексну психокорекційну програму з подолання емоційної травматизації у дорослому віці.

Об'єкт дослідження: психотравми у дорослому віці.

Предмет дослідження: психокорекція емоційних травм у дорослих.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: положення комплексного психодинамічного підходу (А. Адлер, Е. Берн, З. Фрейд, М. Кляйн, К. Юнг) в психологічній науці, які забезпечую вивчення структури психотравми в єдності всіх її компонентів; наукові підходи до тлумачення базових феноменів дослідження та змістового наповнення таких термінів як «психотравма» (З. Кісарчук; М. Кляйн, Л. Коробка, С. Кравчук, Л. Литвиненко, Р. Мей, С.Райвері, Е. Рон, Дж. Хаймані З. Фрейд, В. Франкл, В. Ямницький та ін.), «емоційна травматизація» (В. Вамік, С. Васьківська, П. Горностай, Е. Зінтл, Р. Столороу та ін.), положення особистісно-орієнтованого підходу (К. Роджерс, А. Маслоу, І. Бех, І. Булах та ін.) для врахування вікових та індивідуальних особливостей особистості дорослого віку); науково-психологічні дослідження чинників та особливостей протікання емоційної психотравми (К. Абрахам, Ю. Биховець, Е. Джонс, П. Жане, Дж. Каплан, К. Карут, В. Кердивар, С. Кравчук, С. Ставицька, Ш. Ференци, З. Фрейд, M. Hoffman, T. Kruczek та ін.); дослідження з питань психокорекції психотравм дорослої особистості й подолання емоційної травматизації (В. Афанасенко, Дж. Герман, Н. Гоцуляк, М. Дворник, С. Васьківська, Т. Вебер, Н. Гоцуляк, П. Горностай, В. Дорожкін, Е. Карпович, З. Кісарчук, В. Климчук, Л. Колесніченко, Б. Колк, Т. Комар, Л. Сердюк, С. Ставицька, Л. Чорна, M. Hoffman, J.Saul та ін.) та

посттравматичного зростання (J. Baudrillard, A.Brown, J. Davidson, L. Calhoun, K. Connor, V. Payne, Дж. Бріер, Л. Калхун, Є. Мазур, А. Маслоу, О. Рибак, К. Роджерс, К. Скотт, Р. Тедещі, М. Хан, та ін.); вчення про психологічні засади застосування психологічного тренінгу та різних видів психотерапії для корекції емоційної психотравми дорослої особистості (В. Климчук, З. Кісарчук, С. Кузікова, Г. Лазос, Я. Омельченко, Р. Попелюшко, О. Романчук,Т. Титаренко, Н. Чепелєва, J. Kinzie P. Levine, E. Federik, S. Porgies).

Ми у своїй роботі будемо розглядати емоційну психотравму з позиції переживання невідповідності між загрозливими чинниками ситуації виникнення, індивідуальних особливостей прояву та можливостями її подолання, що супроводжується інтенсивним страхом, гострим відчуттям езпорадності і втрати контролю, когнітивними змінами та змінами у способах регуляції афектів (переживань), що спричиняє, іноді, тривалі фізичні, психічні та особистісні розлади й, разом з цим, за умови вчасного надання психологічної підтримки з опорою на внутрішню ресурсність дорослої особистості, може бути успішно зкорегована і, навіть, сприяти подальшому особистісному зростанню.

Методи дослідження:

- *теоретичні* – теоретико-методологічний аналіз проблеми психотравматизації особистості, порівняння вітчизняних та зарубіжних наукових досліджень, їх систематизація та узагальнення, моделювання та формалізація наукових даних;

- *емпіричні* – психологічний експеримент (констатувальний та формувальний), спостереження (включене та стороннє), опитування (бесіда – попередня та уточнююча; анкетування), тестування. На етапі пілотажного дослідження нами було розроблено й запропоновано респондентам авторський опитувальник щодо виявлення чинників емоційної травматизації, особливостей її прояву та засобів подолання психотравм особистості дорослого віку.

- *методи обробки даних*: *кількісний аналіз та інтерпретація емпіричних результатів дослідження*. Для статистичної обробки даних застосовувалися програма для роботи з таблицями «Microsoft Excel» та програмний пакет SPSS 28.0.1.1 (15) для автоматичної обробки статистичних даних за допомогою методів описової статистики; кореляційний аналіз (r-Спірмана). Для виявлення статистичної значущості відмінностей між емпіричними даними експериментальної та контрольної груп до формувального експерименту та після нього було застосовано непараметричний критерій t-критерій Вілкоксона (для двох залежних вибірок). Для порівняння експериментальної та контрольної груп між собою було застосовано непараметричний U-критерій Манна-Уітні (для двох незалежних вибірок).

Для проведення констатувального та формувального експерименту було використано комплекс психодіагностичних методик: авторський опитувальник «Чинники та особливості емоційної травматизації особистості дорослого віку»; опитувальник «РЕСУРС» (BASIC PH) (Lahad & Leykin), «Смисложиттєві кризи» (авт. К. В. Карпінський); «Шкала психологічного стресу PSM-25» (автори: Лемур-Тесье-Філліон (Lemyr-Tessier-Fillion) (український переклад); «Шкала реактивної та особистісної тривожності (STAI)» (авт. C.D. Spielberger, R.L. Gorsuch, R.E. Lushene); (український переклад); «Копінг-механізми» (авт. E. Heim) (український переклад); «Шкала оцінки рівня суб'єктивного контролю» (авт.. Mark Snyder, адапт. Н. В. Амяга); Інтегративна модель резильєнтності BASIC PH (Lahad & Leykin) (український переклад).

Експериментальна база дослідження. Пілотажне дослідження було проведено на базі Донецького, Луганського Харківського та Полтавського обласних центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді серед працівників соціальної сфери (соціальних педагогів, психологів, фахівців із соціальної робити); на базі Одеської, Миколаївської, Чернігівської, Дніпропетровської, Харківської, Сумської областей з фахівцями залученими до роботи обласної мультидисциплінарної мобільної служби екстреної соціально-психологічної допомоги населенню в кризових та екстрених

ситуаціях в тому числі і в час війни; на базі протестантської церкви «Світло євагелія» м. Добропілля Донецької обл., благодійного фонду «Елохім», м. Коростень, Житомиської обл., благодійного фонду «Християнська медична асоціація України», м. Львів - серед внутрішньо переміщених осіб та населення, яке проживає в зоні бойових дій, в тому числі осіб, які проживають на лінії розмежування. Загалом, дослідження проводилося впродовж 2017-2025 рр.

Загальна вибірка дослідження склала 500 осіб з них: жінки 360 осіб (72%); чоловіки 140 осіб (28%). Нерівномірність розподілу вибірки за статтю була обумовлена тим, що у соціальній сфері працюють переважно жінки, ВПО теж переважно є жінки, а також тим, що чоловіки були більш «емоційно закриті» й не всі погоджувалися брати участь в опитуванні.

Остаточна вибірка, яку ми обрали опісля проведення пілотажного дослідження, на основі опрацювання результатів опитувальника, і, яка показала наявність емоційної психотравматизації склала 275 осіб.

Серед досліджуваних 16 % (44 особи) склали опитані віком від 19 до 29 років, 34,18 % (94 особи) – віком від 30 до 39 років, 25,09 % досліджуваних (69 осіб) становили ті, чий вік був від 40 до 49 років, 21,45 % (59 осіб) – люди віком від 50 до 59 років та 3,27 % (9 осіб) – опитані старше 60 років, серед них 87,64 % респонентів (241 особа) мають повну вищу освіту, 5,45 % (15 осіб) – неповну вищу, 0,36 % (1 особа) – професійно технічну та 6,55 % (18 осіб) – середню освіту.

Статевий розподіл досліджуваних був представлений таким чином: 23,27 % чоловіків (64 особи) та 76,73 % жінок (211 осіб). Таким чином, у дослідженні були представлені респонденти всіх етапів розвитку людини дорослого віку та різних рівнів освіти та статевої приналежності.

Надійність і вірогідність результатів забезпечувалися використанням методів, адекватних меті й завданням дослідження; репрезентативністю вибірки; кількісним і якісним аналізом отриманих результатів; використанням методів математичної статистики.

Наукова новизна роботи полягає в **тому, що:**

вперше: 1) обґрунтовано, розроблено й реалізовано комплексну психокорекційну програму емоційної травматизації особистості дорослого віку в умовах військових дій в Україні та доведено її ефективність в індивідуальній та груповій психокорекційній роботі з різними категоріями населення, що зазнали емоційних психотравм. Також програма показала свою ефективність при підготовці соціальних працівників та психологів до роботи з травмованим цівільним населенням та військовими. Програма включає психологічні техніки і способи ресурсного подолання психотравматизації особистості дорослого віку, які реалізуються у відповідних тренінгах: Техніка відновлення/адаптації» (допомога в досягненні поставлених цілей та завдань; розвиток навичок вирішування проблем); Техніка «Збирання інформації та визначення найбільш необхідної допомоги»; Техніка «Відновлення здорових соціальних зв'язків» (поновлення міцних емоційно позитивних міжособистісних і між групових соціальних зв'язків визначення та нівелювання труднощів при відновленні зв'язків з родиною і друзями, поновлення соціальних зв'язків з людьми та соціальними структурами, які можуть надати психологічну та соціальну підтримку); Техніка «Управління емоційними та психофізіологічними реакціями» (профілактика різних видів фізичної та психічної залежності» - хронічний стрес, гнів, роздратованість, безсоння, тривожність, пригніченість, апатія, страхи, реакція на горе.); Техніка «Сприяння усвідомленому позитивному (саногенному) мисленню» (переформулювання негативних думок, що повторюються, на позитивні; модифікація негативних емоційних станів (песимізм, апатія, депресія, смуток, самотність на позитивні – віра, надія, оптимізм, впевненість у кращому завтра); Техніка «Сприяння позитивній діяльності: зв'язування функціонального розриву» (допомога в організації соціально-корисної діяльності, залучення до волонтерства, спрямованість на допомогу тому, хто опинився в гіршій ситуації).

Тренінг для ветеранів /ветеранок. «Прийняття себе і ситуації, осмислення власного досвіду. Управління власними реакціями та самоконтроль»; Тренінг для членів сімей ветеранів «Вони повернулись: ризики, виклики та можливості»; Тренінг «Покращення комунікація в сім`ї» для різних категорій населення; Тренінг «Розвитку ресурсності для підвищення рівня стресостійкості: техніки саморегуляції та самоконтролю» та ін.

2) розкрито структуру та основні компоненти емоційної психотравми (конативний, когнітивний та афективний) з позиції переживання невідповідності між загрозливими чинниками ситуації та індивідуальними можливостями їх подолання, яке супроводжується інтенсивним страхом, тривожністю, гострим відчуттям безпорадності та втрати контролю, негативними когнітивними змінами та змінами у способах регуляції афектів, що спричиняє тривалі фізичні, психічні, духовні та соціальні розлади особистості дорослого віку;

3) *виокремлено основні* види особистісних втрат, що виступають чинниками емоційної травматизації: *психологічні втрати*; *матеріальні та фізичні втрати; соціальні втрати*; *духовні втрати*, а також *особливості перебігу* психотравматизації особистості дорослого віку, залежно від вказаних чинників виникнення: *зовнішні соціальні* - будь яка травматична подія чи її суб'єктивне сприйняття як такої чи спогади про подію та тригери, які її актуалізують; *внутрішні психологічні* - високі рівні реактивної тривоги та особистісної тривожності; наявність фобій неявної етіології; переважання негативних емоцій, що викликають загальний стан незадоволення і призводять до меланхолійних чи депресивних станів; нав'язливі лякаючі сновидіння; *духовні* – втрата вірив Бога, у вищу справедливість, людяність*; тілесні (фізичні)* - стан перезбудження чи апатії, що веде до підвищеної чутливості до болю та психосоматичних проявів.

4) визначено основні найбільш ефективні стратегії подолання емоційної травматизаці особистістю дорослого віку: переконуючі

звернення до розуму та віри; усвідомлення й переосмислення власних емоційі почуттів; зниження напруги через фізичні дії та тілесні практики; спілкування та допомога іншим людям, звернення за допомогою до соціального працівника та психолога;

5) виявлено взаємозалежності між віком та способами використання внутрішнього потенціалу дорослої особистості в складних життєвих обставинах; Чим старшою є людина, тим частіше вона сподівається на допомогу Бога, активніше звертається до молитви, духовних практик та більше починає обмірковувати й аналізувати складні обставини, а також менше звертати увагу на власні переживання у них, тобто активізує когнітивний, а не афективний компонент Я-концепції;

6) представлено модель корекції емоційної травматизації особистості дорослого віку, яка дозволяє більш комплексно дослідити, яким чином і на скільки успішно особистість використовує процеси саморегуляції, потрапивши в складні життєві обставини й, відповідно, підібрати та застосувати психокорекційні тренінгові вправи для подолання наслідків емоційної травматизації особистості дорослого віку;

7) поглиблено уявлення щодо змістовного наповнення поняття емоційної психотравми як наслідку впливу на особистість військових дій, що стосується втрат, у яких йдеться або про фізичну чи смертельну небезпеку, або про почуття психологічної і соціальної безпорадності особистості в умовах неконтрольованої чи мало контрольованої реальності;

8) уточнено: методологічні й методичні підходи до вивчення чинників виникнення емоційної травматизації та способів її подолання у дорослих;

9) набули подальшого розвитку наукові підходи до засобів та технологій подолання емоційної травматизації особистості у дорослому віці.

Теоретичне значення дослідження полягає у використанні методології системного психодинамічного підходу з метою вивчення чинників виникнення, особливостей протікання та засобів і технологій групової (тренінги) й індивідуальної форм психокорекційної роботи з подолання психотравматизації, зокрема емоційної, особистості дорослого віку.

Практичне значення отриманих результатів. Результати дисертаційного дослідження можуть бути використані у: процесі розробки та впровадження корекційно-тренінгових програм для роботи з емоційною психотравмою військових, різних груп цивільного населення та ВПО, які постраждали від військових дій та інших видів психотравм; використання; матеріали дослідження можуть бути застосовані практикуючими психологами й соціальними працівниками для індивідуальної та групової (тренінгової) роботи з клієнтами, а також науково-педагогічними працівниками закладів вищої освіти під час викладання таких навчальних дисциплін: «Кризова педагогіка та психологія», «Соціальна психологія та психотерапія», «Психологія консультування», «Теорія та практика психологічного тренінгу» та ін.

Впровадження результатів дослідження. Результати дисертаційного дослідження впроваджено в роботу Українського державного університету імені М. П. Драгоманова (довідка №324 від 18 листопада 2025р.); благодійного фонду «Елохім», м. Коростень, Житомирської обл. (довідка № 24/10-25 від 24 жовтня 2025 року); БО «Благодійний фонд «Християнська медична асоціація України», м. Львів (довідка № 161 від 27 жовтня 2025 року); в роботу Центрів соціально-психологічної реабілітації дітей та центрів соціальної підтримки дітей і сімей Міністерства соціальної політики України м. Львів (довідка № 373/ 0 /14-19 від 01.03 2019 року); в роботу Соціальних служб для сім"ї, дітей та молоді Донецького обласного центру соціальних служб (довідка № 01-173 від 12.02 2019 року); в роботу Соціальних служб для сім"ї, дітей та молоді Луганського обласного центру соціальних служб (довідка № 90 від 01.03 2019 року); в роботу Центру підвищення кваліфікації працівників сфери управління міністерства соціальної політики України (довідка № 255 від 16 грудня 2019 року); в роботу Всеукраїнської професійної спілки «Незалежна медіа-профспілка України» (довідка № 02/02 від 11 лютого 2019 року).

Особистий внесок здобувача: Розроблені наукові положення та отримані емпіричні дані є самостійним внеском автора у розробку проблеми психокорекції емоційної травматизації у дорослих. У статті (Stavytska S.O., Stavytsky G.A., Ulko N.M. Overcoming psyhoemotional traumatization personality in terms unstable present day. *Український психологічний журнал. Збірник наукових праць* / голов. ред. І.В. Данилюк. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2019. – № 1 (11). С. 204-213) доробок здобувача становить 50%, зокрема розроблені, описані і впроваджені в роботу засоби та прийоми подолання психоемоційної травматизації особистості в умовах нестабільного сьогодення. У статті (Repetii, S., Moravetskyi, O., Stavytska, S., Ulko, N., Nekrasov, A., & Boichenko, M. (2024). Realization of Spiritual Potential in the Sociocultural Space: the Philosophy of Education. Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala, 16(1), 575-590) доробок здобувачки складає 15%, зокрема розглянуті особливості духовного аспекту внутрішньої ресурсності особистості (духовного потенціалу), яка може стати стабілізуючою складовою відновлення після травми в соціокультурному просторі. Розробки та ідеї, що належать співавторам, у дисертаційному дослідженні не застосовуються.

Апробація результатів дисертації. Основні теоретичні та практичні положення дисертаційного дослідження було представлено на науково-практичних конференціях різного рівня, зокрема в рамках щорічної звітно-наукової конференції студентів, аспірантів та докторантів «Освіта і наука» (м. Київ, Україна, квітень 2017-2025 рр.); III та IV науково-практичної конференції з міжнародною участю «Методи і технології загальної і соціальної психології та психотерапії в умовах сучасного суспільства» (м. Київ, Україна, 10-11травня 2018 р. та 21-22 травня 2020 р.,); II та I V Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи». Київ,. / КНУ імені Тараса Шевченка II (10–11 лютого 2017 р) та IV (5-6 квітня 2019 р); III та IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: психотехнологія особистісних змін»: СумДПУ імені А.С. Макаренка Суми - III (16-17 лютого 2017 р) та IV (22-23 лютого 2018 р);

І та ІІ Всеукраїнська (із міжнародною участю) науково- практична конференція «Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості». ХПУ Херсон, І (5-6 жовтня 2017) та ІІ (26-27 вересня 2019); VIII Міжнародної науково-практичної конференції. Психологія людини: свідомість і реальність: 30–31 жовтня 2018 р.: НДУ ім. М. Гоголя; XII Міжнародна науково-практична конференція. Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: Національний Авіаційний Університет, Київ15-16 квітня 2021 р..

Участь у державних науково-дослідних проектах:

1. 2016 р. - співпраця з ГО «Ліга Соціальних Працівників України, участь в спільному проекті «Впровадження підходу «кейс-менеджмент» у роботі з внутрішньо переміщеними особами в Луганській, Донецькій, Полтавській та Харківській областях», за фінансової підтримки Програми Розвитку ООН в Україні (в межах Проекту «Швидке реагування на соціальні та економічні проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні») та Уряду Японії: *розробка навчальної програми «Психоедукація кейс-менеджерів як допоміжний засіб для роботи з ВПО», проведення семінару та супервізії.*

2. Протягом 2018 р. – співпраця з Центром підвищення кваліфікації працівників сфери управління Мінсоцполітики, в рамках програми «Забезпечення ефективності діяльності закладів соціального захисту дітей в умовах деінституціалізації та децентралізації влади» відповідно до Плану підвищення кваліфікації працівників соціальної сфери у 2018 році, затвердженого наказом Міністерства соціальної політики України від 25.01.2018 року № 86: *Розробка програми семінару «Особливості емоційної травматизації. Профілактика та можливості для відновлення» для керівників закладів соціального захисту дітей.*

3. Протягом 2019 р – співпраця з Центром підвищення кваліфікації працівників сфери управління Міністерства соціальної політики України:

- в рамках навчання за професійною програмою «Загальні питання роботи служби у справах дітей місцевих органів виконавчої влади» для керівників служб у справах дітей:

розробила та провела 8 семінарів на тему: «Особливості емоційної травматизації. Профілактика та можливості для відновлення.Безпека спеціаліста» та «Робочі моделі і техніки відновлення/адаптації. Використання внутрішнього ресурсу для подолання стресу».

- в рамка навчання за програмою «Надання комплексних реабілітаційних та інших послуг для осіб з інвалідністю в розрізі територіальних громад» для працівників місцевих структурних підрозділів з питань соціального захисту населення: *розробила та провела короткостроковий семінар «Психологічна безпека спеціаліста, який працює в зоні ризику травматизації».*

4. Проведення Майстер-класу: Психоаналітичні техніки у роботі з травмою в рамках Всеукраїнського фестивалю психоконсультування та психотерапії «Фенікс-фест». Київ, 25 квітня 2018 р. та 27 квітня 2024 рр./ Факультет психології НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ.

6. Проведення семінару-тренінгу за програмою розвитку ООН “Особливості соціально-психологічної допомоги особам, що знаходяться в кризових та екстрених ситуаціях в результаті військових дій”. 25.05.2022. Організатор «Програми Розвитку ООН “Прямуємо разом” (Канада)», на базі кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки Хмельницького національного університету та ГО «Ліга соціальних працівників Хмельниччини». Семінар-тренінг за програмою розвитку ООН “Особливості соціально- психологічної допомоги особам, що знаходяться в кризових та екстрених ситуаціях в результаті військових дій” – Кафедра соціальної роботи і соціальної педагогіки. srsp.khmnu.edu.ua.

7. Участь у реалізації проєкту «Програма розвитку ООН (ПРООН) в Україні та фінансової підтримки Європейського Союзу, наданої в межах проєкту «EU4Recovery — Розширення можливостей громад в Україні» «Експертна підтримка місцевої влади в організації відповідних соціальних послуг та створенні ефективної системи соціальної адаптації вразливих груп дорослого населення, включаючи ВПО або осіб, які постраждали від війни», 2024 р.

8. Участь в реалізації проєктної ініціативи «Розбудова інституційної спроможності послуги «Університет третього віку» на рівні територіальних громад в умовах змін законодавства і стандарту соціальної адаптації» ГО

«Ліга соціальних працівників України» за сприяння Програми розвитку ООН (ПРООН) в Україні в межах Програми із відновлення та розбудови миру за фінансової підтримки Уряду Канади.

Публікації. Основний зміст дисертаційного дослідження викладено у 15 наукових публікаціях автора, (12 з них одноосібні), зокрема 4 – у вітчизняних фахових виданнях з психології (3 одноосібні), 1 – у зарубіжному науковому виданні (WOS); 10 – у збірниках матеріалів конференцій та 3 практичних посібниках з надання психологічної допомоги.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел, який налічує 365 (137 – іноземною мовою) найменувань та 8 додатків (на 165 сторінках). Основний зміст дисертації викладено на 180 сторінках комп'ютерного набору. Робота містить 7 рисунків та 12 таблиць. Загальний обсяг роботи 425 сторінок.

РОЗДІЛ 1
НАУКОВО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ПСИХОТРАВМИ ТА ЇЇ КОРЕКЦІЇ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

1. 1. Наукові підходи у зарубіжних і вітчизняних джерелах до проблеми психотравми

На сьогодні, у всьому світі спостерігається збільшення надзвичайних ситуацій – військові дії, природні катаклізми, тероризм, соціальне насилля та інше, які призводять як до фізичної, так і психічної травматизації населення. Ми опинилися в ситуації, коли необхідність наукового вивчення емоційних травм є очевидною та важливою як для розуміння динаміки процесів, що відбуваються в психіці травмованої людини, так і пошуку оптимальних шляхів і засобів її психокорекції.

Найбільш актуальна проблематика дослідження психотравм в Україні, пов'язана з військовими діями, які ведуться на нашій території і травмами (втратами), які переживають як безпосередні учасники бойових дій, так і постраждале мирне населення та вимушені переселенці. Для того, щоб надати ефективну психологічну допомогу емоційно травмованій особистості необхідно зрозуміти, які особливості проявів психотравми спостерігаються та, які чинники найбільш значуще впливають на її психотравматизацію, зокрема в дорослому віці, що й визначило наш інтерес до вказаної теми дослідження.

Поняття психологічної травми було введено німецьким неврологом А. Ойленбургом (1889), а термін і одна з перших теорій «травматичного неврозу» належать Г. Оппенгейму (1880). Ґрунтуючись на спостереженнях, він опублікував монографію з «травматичного неврозу (1889) зауваживши, що ж інки та чоловіки страждали від нервової та психічної симптоматики внаслідок пережитих нещасних випадків, травм, які можуть призводити не

лише до фізичних розладів, а й психічних наслідків травми – страху та емоційного шоку. Впродовж життя кожна людина як унікальна особистість може пережити не одну психологічну травму. Психологічні травми можуть бути викликані наступними причинами: втратою близьких; зрадою близької людини; розчаруванням; конфліктами на роботі і в побуті; власними страхами і т. д. [88].

Подібні травми, особливо дитячі, проявляються в майбутньому, що несе за собою негативний емоційний стан і спогади.

Психологічна травма може виражатися в таких емоційних, психологічних і фізичних симптомах: безпричинна тривога чи страх; плутанина в думках, труднощі з концентрацією уваги; почуття сорому, провини, самозвинувачення; самоізоляція; безсоння, нічні кошмари; прискорене серцебиття; м'язові спазми та ін. [193].

Людина, у якої є травма, буде багаторазово повертатися до негативних переживань. Це відбувається абсолютно неконтрольовано, таким способом підсвідомість намагається звільнитися від травмуючих вражень. Людину починають переслідувати страхи, нав'язливі думки. Як тільки вона виявляється в схожій ситуації, то негайно виникає в пам'яті та подія, що і спричинила формування психологічної травми. Відомо, що такого роду травма небезпечна не сама по собі, а своїми негативними наслідками. Неможливо передбачити, до чого приведе та чи інша травма. Психологічна травма змушує особистість багаторазово переживати одну і ту ж подію. Виникає заглиблення у проблему, відчуженість від зовнішнього світу [193].

Переживання травми сильно впливає на емоційну сферу. У людини нерідко виникає депресивний стан, їй здається, що вона нікому не потрібна. На цьому грунті нерідко формується апатія, відчуття власної винятковості. Замкнутість, тривога, недовіра до оточуючих – це не повний перелік ознак психологічної травми. Людина відчуває настільки сильну душевну біль, що не знає, як з нею впоратися. Поступово вона втрачає віру у власні можливості і перспективи, замикається на своєму внутрішньому світі і відчуттях [94; 113;

135; 139; 192]. Психологічна травма позбавляє моральних сил, впевненості в собі, змушує людину вважати себе невдахою. Почуття непотрібності є тут ключовим поняттям. Особа не знає, де могла б застосувати себе, боїться діяти активно [193].

Психологічна травма включає в себе кілька видів душевних потрясінь, які розрізняються між собою потужністю психологічного впливу. *Типи психологічних травм: дитяча травма; втрата близької людини; стихійні лиха, катастро*фи та ін.. Травма руйнівна сама по собі, однак різні типи травм можуть свідчити про певний внутрішньо особистісний конфлікт. Залежно від типів психологічних травм слід підбирати відповідну допомогу. Допомога повинна починатися з усвідомлення травмуючої ситуації. Доки людина не визнає присутність руйнівного конфлікту в самій собі, їй неможливо допомогти [89; 92;192].

У «Словнику з психоаналізу» Ж. Лапланш і Ж. Понталіс описують травму (психічну) як «…подію у житті суб'єкта, що викликає особливо сильні переживання і робить його нездатним до адекватної реакції; потрясіння та стійкі патогенні зміни в психічній організації, які породжують цю подію. При цьому, травматизм характеризується напливом збуджень, що перевищують психічну витривалість суб'єкта, здатність його психіки впоратися із цим збудженням, асимілювати його» [146, с.591].

Наприкінці XIX століття склалися дві основні моделі, які відіграли особливу роль в оформленні уявлень про травму та роботу з нею. Перша - «дисоціативна», що сягає французької психіатричної традиції (П. Жане, 1903-1907) і друга - модель «відреагування» (ДЖ.Брейєра і З. Фрейда, 1893). Зазначимо, що обидві теорії наголошували на психологічній природі травми [127].

Загалом, уявлення про психотравму розглядалося з різних сторін та означувалося в психоаналітичній теорії травми, в теорії травматичного неврозу і травматичного самонавіювання та ввдення в науковий обіг

категорії сенсу в розумінні травми (S. Freud, V. Frankl, J. Breuer, V. Chapter та ін.) [122-129; 168; 184].

Пізніше, в теорії стресу психотравму розглядали як особливу форму загальної стресової реакції (N Germezy, A. Masten, H. Selye,) [131; 154; 178]; її вбачали у «втраті важливих життєвих сенсів» (V. Frankl) [168], в пошуку екзистенційних надбань (A. Maslow, R. May) [153; 156] та нових ресурсів розвитку у психоаналізі (J. Lacan) [146].

Особливість проблематики впливу життєвих втрат на зміну ціннісних смислів психотравмованої особистості частково розглядалася в психоаналітичній теорії травми З. Фрейд [126 , с. 227-308.]; [90].

Взаємозв'язок між травмою і неврозом розглядався З. Фрейдом також у роботі «Людина Мойсей та монотеїстична релігія» (1938). У цій роботі травмами він називає рано пережиті та пізніше забуті враження. У цій роботі З. Фройд підбиває підсумки своїх метапсихологічних роздумів. Він висловив такі міркування: переживання набуває травматичного характеру внаслідок кількісного чинника; за певної конституції травмою стає те, що за іншої не викликало б подібних наслідків; «травмами є або переживання, пов'язані з власним тілом, або сприйняття органами чуттів, найчастіше побачене та почуте, тобто переживання чи враження» [122, с.126]; наслідки травми бувають двоякого роду – позитивні (фіксація на травмі та нав'язливе повторення), які можуть включатися до Я; та негативні (не пам'ятати, уникнення травми - гальмування та фобії), які є захисними реакціями [122, с.127-128].

З. Фрейд стверджував, що подія є травматичною, якщо є детермінуючі її обставини та травматична сила її впливу. Для наочного опису він наводить приклад симптому істеричної рвоти, яка трапилася у людини від сильного переляку під час аварії потягу. З аналізу З.Фрейд дізнався, що саме ця аварія відтворила спогади про інший нещасний випадок, який відбувся раніше і, який сам пацієнт не переживав, але саме цей випадок став причиною пережитого ним жаху і відрази при виді трупу: «Одне переживання завдяки

переляку додає травматичну силу, а інше завдяки своєму змісту – детермінуючий вплив» [120; 168, с.55-56].

Отже, З. Фрейд в иділяє три аспекти зв'язку між травмою та самою подією: прямий вплив реальної травматичної події; символічний взаємозв'язок із травматичною подією та неочевидність такого зв'язку. З. Фрейд насамперед наголошує на психологічних аспектах травми.

Підсумовуючи, можна сказати, що у його роботах виділено дві важливі моделі вивчення психічної травми: економічна модель – сила збудження, нестерпна ситуація з акцентом на афективних станах; динамічна модель – конфлікти між структурами психіки.

З. Фрейд разом із К. Юнгом вводять категорію сенсу в розуміння травми, яка представлена і в сучасних концептах пов’язаних з негативними смисловими переживаннями, зокрема Е. Джонс і К. Абрахам у своїх роботах говорив про заміну колишніх стандартів та переоцінку цінностей, а іноді й їх кардинальну заміну [120; 168; 186].

M. Crossley акцентував увагу на тому, що травмована людина перенаповнена почуттям величезної втрати, що, інколи, призводить до втрати сенсу існування[117].

Б. Колодзін співставляє поняття самостійність, травма та побудова сенсу і зазначає, що травмуючі події – це зазвичай події, які не просто виходять за межі звичного досвіду, а й породжують сильний страх і душевний біль. Тому для віднайдення нового сенсового змісту подальшого життя необхідно розвивати самоконтроль, проводити пошук соціальної підтримки, дистанціювання, прийняття на себе відповідальності, планування вирішення проблем, при цьому, потрібна позитивна переоцінка та зусилля для створення позитивного значення ситуації з фокусуванням на зростанні власної особистості [142].

Серед українських вчених, які займалися проблематикою психотравми можна назвати, передусім, С. Васьківську, П. Горностая; З. Кісарчук; Л. Коробку; С. Кравчук; Л. Литвиненко, В. Ямницького;

С. Литвиненко, О. Літвінову; Г. Лазос; Д. Марчер; М. Мюллер; О. Ніздрань; С.Ставицьку, Г. Ставицького, Н. Улько; та інших дослідників [4; 8; 17-19; 28; 32; 38; 41; 44; 71; 72; 88; 90; 91; 95].

До поняття психотравма ще синонімічно вживаються терміни «емоційний травматичний стрес», «емоційна травма». Тому її часто описують як переживання невідповідності між загрозливими чинниками ситуації та індивідуальними можливостями їх подолання, що супроводжується інтенсивним страхом, гострим відчуттям безпорадності та втрати контролю, змінами у способах регуляції афектів, які можуть спричиняти тривалі фізичні, психічні та особистісні розлади. Незважаючи на факт здатності значної частини людей переборювати звичайний стрес, викликаний «нормальними» труднощами життя (розлучення, хвороба, фінансові втрати тощо), їхні адаптивні можливості не спрацьовують у випадку зустрічі з травматичною стресовою подією [28, с. 12–13].

Водночас, клінічна практика показує, що і у випадку дії екстремального стресору існують все ж індивідуальні розбіжності щодо переживання його наслідків: «….у різних людей виявляється різний «поріг травми» – одні більш захищені, а інші більш чутливі і більш схильні до розвитку клінічних симптомів» [102, с. 2–3].

Такими вченими як З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Онищенко Г. Лазос, Л. Гребінь та ін. пропонується інноваційна, психодинамічна модель психотравми, побудована з акцентом на феномені структурної регресії як важливому факторі розуміння механізмів патогенезу у ветеранів бойових дій; модель психотравми дружин ветеранів, як феномену прояву вторинного травматичного стресового розладу…., зокрема. виражене емоційне і фізичне напруження, підвищені тривога та депресія, дратівливість, втома, безсоння, розгубленість тощо [79]. Розглядаються й основні причини психологічної травматизації: первинна (пов’язана з обставинами переселення) та вторинна (викликана трудощами адаптації на новому місці проживання) [80].

В контексті розгляду проблематики стресу дослідники зазначають, що стрес «…стає психотравмою, коли наслідком дії стресора стають порушення у психічній діяльності людини, співмірні зі змінами у соматичних процесах внаслідок фізичного ураження. Тобто порушення у психічній сфері набувають системного характеру і проявляються серйозними патологічними змінами в афективній, когнітивній та поведінковій сферах особистості: системі пам'яті, научіння, емоційно-вольових процесах. У якості стресора у таких випадках виступає травматична стресова подія, яка характеризується раптовістю, руйнівною силою, інтенсивністю [80, с. 11]. Ця подія часто пов'язана з фактом або загрозою смерті, серйозного тілесного ушкодження чи сексуального насильства, вона несе людині абсолютно нову інформацію, яку необхідно інтегрувати в попередній життєвий досвід [88, с. 92-96].

Такі українські дослідники як С. Литвиненко, В. Ямницький при розгляді психології травм проводять аналіз особливостей трансгенераційного та феноменологічного підходів, що розкриваються у провідних психологічних теоріях. Дослідження здійснені у руслі трансгенераційного підходу доводять, що у суспільстві, яке протягом життя кількох поколінь зазнало масової травматизації, втрачаються уявлення про здорове і адаптивне функціонування та формується травмоцентрична культура суспільства. Водночас трансгенераційний механізм сприяє як передачі з покоління в покоління травматичного досвіду, так і засобів подолання травми [38, с. 14 – 17.].

П. Горностай присвятив цілий ряд робіт дослідженню колективної психотравми, яку розглядає «…як руйнування соціально-психологічних структур і цінностей групи, що потребує відновлювальних заходів; як досвід, що набуває і переживає група внаслідок травматичної події; і як кризу, що стає поворотним пунктом розвитку, коли використовуються ресурси посттравматичного зростання [17, с. 101].

Розкриваючи зміст поняття травми, він зазначає, що – «…це руйнування певних структур або така їх зміна, за якої вони не можуть бути одразу відновлені після припинення травматичної дії.

В одних ситуаціях відновлення відбувається відносно спонтанно (регенерація), в інших – для цього потрібно вдатися до зовнішніх засобів (терапія); інколи, повне відновлення неможливе, проте, навіть, за таких обставин, потрібно перевести систему з гострого, нестабільного стану в стабілізований з мінімізацією негативних наслідків травматизації» [17, с. 102].

Серед психологічних реалій, що руйнуються травмою, вчений виділяє поняття цінності, де кожну колективну травму супроводжують зміни в царині цінностей, а саме: переоцінка цінностей; знецінення або, навпаки, їх актуалізація; руйнування одних і поява нових цінностей; зміна якості (смислу, структури, спрямованості) цінностей тощо [17, с. 104; 90].

Серед досліджуваних механізмів утворення і поширення колективних травм, він називає, передусім, інформаційну травматизацію, яку вважає обов'язковим компонентом усіх колективних травм, та посттравматичний стресовий розлад, який поширюється в популяції переважно через вторинний травматичний стрес [19, 38-53].

На думку Т. Титаренко психологічна травма – це завжди несподівана і небажана зупинка, яка різко гальмує плин життя, висмикує, вишарпує людину із знайомих життєвих обставин, із її затишної передбачуваності та звичності. Негативні наслідки травмування проявляються на різних рівнях функціонування особистості: на *соціально-психологічному* – як зменшення схильності до співробітництва, здатності співпереживати, падіння довіри до світу; на *ціннісно-смисловому* – як погіршення осмислення досвіду, неспроможність повною мірою отримувати задоволення від повсякдення, тимчасова втрата здатності до планування майбутнього; на *індивідуально-психологічному* – як порушення цілісності, ідентичності, погіршення самореалізації, зниження збалансованості, адаптивності [85; с. 4-5].

Вчена зазначає, що «Нерідко буває, що людині бракує внутрішніх ресурсів для досягнення психологічного благополуччя, особливо в посттравматичний період. Вона дезорієнтована, виснажена і, подолавши

травму, інколи, почувається гірше, ніж у найскрутніші часи. У такому випадку їй конче потрібна допомога ззовні. Саме такою допомогою може стати соціальна і психологічна підтримка як важливий ресурс життєстійкості, оскільки, брак соціальної і психологічної підтримки може мати й фатальні наслідки як для здоров'я людини, так і для посттравматичного життєконструювання», наголошує вчена [81; с. 85-101]; [85; с. 129].

На рівні підсвідомості травма постійно дає про себе знати у вигляді нічних кошмарів, депресії, психічних розладів. У деяких випадках помічаються погіршення апетиту або переїдання, але найстрашніше, коли цей стан переростає у хворобу. Це порушує нормальне функціонування організму і може послабити особистість загалом.

Отже, психологічна травма – це реакція на певні обставини, що переживаються як в результаті несприятливих емоційних, стресових, так і психологічних чинників, що впливають на людину з боку як навколишнього середовища, так і людей; це шкода, завдана людині суспільством чи іншими людьми. Під впливом багатьох причин і зовнішніх чинників у людини може сформуватися травма, яку вона не в силах подолати самостійно. Як правило, психологічна травма вимагає участі психолога. Наслідки психологічної травми часом настільки важкі, що людині потрібно чимало часу, щоб впоратися з собою і перестати зациклюватися на власних почуттях.

Таким чином, підводячи підсумок можемо зазначити, що сучасні, передусім, українські науковці розглядають вивчення травми та роботи з нею в контексті індивідуальної та групової роботи зі спільнотами, які переживають воєнні конфлікти, вимушені переселення з небезпечних для життя територій (К. Карагяур, О. Виноградова, А. Бондаренко, М. Бадер; З. Кісарчук, Г. Лазос, Л. Литвиненко, О. Літвінова, С. Максименко, Я. Омельченко,О. Тімченко; М. Панов; В. Панок; Б. Плескач, В.Уркаєв; С.Уварова та ін.) [4; 26; 28; 29; 35; 40; 51; 52; 56; 57; 62], також до уваги беруться проблеми горя та подолання травми у людей, родичі яких зникли в результаті воєн та загострення політичної обстановки (В. Кердивар,

С. Кравчук, В. Коширець, Д Марчер; О. Ніздрань, Я. Омельченко, М. Дворник, В. Климчук, С. Ставицтка, Г. Ставицький, Н. Улько та ін.) [27; 33; 34; 41; 46; 48; 64; 67; 69-71].

Також прослідковуються наукові тенденції до розгляду питання надання психологічної допомоги людям з психосоматичними розладами, виникнення і розвиток яких здебільшого пов'язаний з психогенними чинниками, переживанням стресу, гострої або хронічної психологічної травми, специфічними особливостями емоційного реагування особистості на ситуації та події (В. Садковий, О. Тімченко, Дж. Герман, П. Горностай, З. Кісарчук, Б. Колк, П. Лушин, Ю. Сухенко, В. Панок, Б. Плескач, В. Уркаєв, С. Уварова, Н. Пилипенко, Н. Бойченко, С. Гришкан; О. Романчук, С. Ставицька, Г. Ставицький, Н. Улько, Я. Омельченко, Г. Лазос, Т. Титаренко та ін.) [2; 5; 11; 16; 19; 29; 31; 52; 56; 62; 65; 70; 71;73; 80; 83; 88; 92; 95; 98] та ін.

Зрозуміло, що окрім фізичних травм протягом життя люди переносять і безліч психологічних травм, які можуть бути викликані як об’єктивними причинами, так і суб’єктивним сприйняттям, яке залежить від особливостей людини [193].

Ще на початку ХХ ст. П. Жане (1924) звертав увагу на те, що травматичні події, які не пов'язані з фізичною травмою, супроводжуються сильними емоційними переживаннями, коли людина виявляється не підготовленою і не може адаптуватися до неї. У центрі уваги знаходиться не сама подія, а психологічна неспроможність її опрацювати, зниження здатності адекватно діяти в певній ситуації [193].

Тому, нижче розглянемо роботи присвячені проблемі психотравми докладніше, зокрема з точки зору її емоційного чинника.

Психологічну травму порівнюють з глибокою раною, яка не загоюється з часом, а продовжує «кровоточити». Тому, основний терапевтичний підхід щодо травми – це надання, забезпечення пацієнта стосунками. Особливість таких стосунків – це наявність глибокого емоційного розуміння, яке можливе

лише завдяки спільній екзистенціальній уразливості. Іншими словами, невід'ємна частина досвіду травматичних переживань, пов'язаних з емоційною травмою, є почуття відстороненості та ізоляції. В літературі вона означується як відчуження та одинокість (самотність) [194].

Реакція кожної людини на травмуючі події індивідуальна. Для людини, що пережила стресовий досвід, нормально переживати психологічну травму, але симптоми зазвичай затухають протягом декількох годин або днів, рідше місяців. Якщо час йде, а симптоми все ще дають про себе знати, слід звернутися за допомогою до фахівця [193].

З. Фрейд, наприклад, напряму пов'язує травму і страх, розглядаючи страх з точки зору відтворення афективних станів, які відповідають наявними у людини спогадам. Він розділяє страх на реальний та невротичний, як страх перед відомою та невідомою небезпекою. Саме емоційно пережиту ситуацію безпорадності він назвав травматичною. К. Абрахам звертає увагу на особливий вплив травми: нестійкість, розгубленість і пригніченість, появу думок про смерть [120, с.46], а Е. Джонс говорить про переоцінку цінностей, колишніх стандартів, а іноді й їх кардинальну зміну [120, с.82-83].

Б. Колодзін теж зазначає, що травмуючі події – це зазвичай події, які не просто виходять за межі звичного досвіду, а й породжують сильний страх і душевний біль. Загроза в таких подіях була настільки сильною, що у людини, яка пережила їх, може бути взагалі втрачене відчуття безпеки, здатності відчувати себе комфортно в цьому світі [142].

К. Карут вказує, що поняття травми розглядається як рана не на тілі, а в свідомості, яка є результатом сильного емоційного шоку, який порушує усвідомлення часу, себе і світу, а потім проявляється у сновидіннях та спогадах (флеш-беках) [115].

Р. Еверман фіксує увагу на тому, що травма – це вражаючий досвід, який спотворює пам'ять і може стати особливо уразливим і помилковим у спогадах про подію. Проте, сама подія стає травматичною не тому, що має сильний вплив, а тому, що її неможливо осмислити і вбудувати в існуючі

схеми розуміння та ціннісного ставлення. Одним із проявів такого аспекту травматизації є недостатність слів і наративів, які здатні зафіксувати ефект від травматичного досвіду [119].

Травмою є і відчуття нереальності того, що відбулося, коли, під впливом шоку, спостерігається онімінням почуттів й нездатність прийняти або асимілювати те, що насправді сталося. Існує також ймовірне змішування «такого не було», а також «таке не може відбуватися в моєму житті», або «цього не може статися тут і зараз та і взагалі». Тому сучасні ревізії класичного поняття травми фокусуються на двох аспектах: по-перше, на травматичному впливі на жертву, небажанні повторного відтворення спогадів та їхньому впливі на поведінку людини; по-друге, акцентується увага на так званих «провалах пам'яті» і специфічному витісненому досвіді [119].

За Р. Столороу сутність емоційної травми лежить в переживанні нестерпного афекту і вона конституйована інтерсуб'єктивним контекстом, коли відсутній досвід співналаштування з болючими афектами та емоційним болем [183 с. 40]. Йдеться про те, коли неможливо розрізнити співналаштування, яке не забезпечують інші, та співналаштування, яке травмована людина не може відчути через почуття глибокої відстороненості від переживання самої травми [183, с.41].

Вчений виділяє такі суттєві якості емоційної травми [183, с.11-12]:

1) контекстуальна вкоріненість – болючі та лякливі події стають травматичними лише тоді, коли не можуть знайти контекст емоційного розуміння, в якому їх можна втримати та інтегрувати;

2) її екзистенціальна значущість – емоційна травма руйнує наші ілюзії безпеки і занурює нас в справжнє Буття-до-смерті, в якому ми вимушені зіштовхнутися з нашою кінечністю, а також з кінечністю всіх тих, кого ми любимо; йдеться про те, що емоційна травма є невід'ємною частиною людського існування.

3) травматична темпоральність – вплив травми на наше суб'єктивне переживання часу;

4) почуття відчуженості від інших.

Дослідник розділяє людей на «нормальних і травмованих». Це не означає, що вони живуть у різних світах. Це лише свідчить, що ними ці суперечливі світи, відчуваються як «сутнісно і безнадійно неспіввимірні» [183, с. 42]. Саме відчуття, що світи травмованих людей принципово неспіввимірні зі світами інших, формує болісне відчуття відчуженості та самотності [183, с.44].

Йдеться про певні очевидності: наївний реалізм та оптимізм, які допомагають нам функціонувати у світі та сприймати світ як стабільний та передбачуваний. Сутність емоційної травми є руйнуванням таких очевидностей, втрата такої невинності (впевненості), зміні відчуття буття-в-світі. Деконструкція очевидності повсякденного життя відкриває неминучу випадковість існування в непередбачуваному всесвіті, в якому не можна бути впевненим в безпеці та постійності буття (безсмертності). Травма розкриває таким чином «нестерпну вбудованість в буття [183, с. 22].

Ще один аспект, який виявляється при емоційній травматизації, – це питання смерті, коли йдеться про можливість бути вбитим чи вбивати когось, що є дуже актуальним емоційним станом для українців під час військових дій та загроз мирному населенню.

В. Вамик та Е. Зинтл зазначають, що мова тут іде про втрату особистістю свого ідеального образу, який містить «табу» на вбивство. Людина нарцисично уразлива, коли сприймає себе безсмертною і безстрашною, готовою на все заради себе «соціально-ідеальної». Найбільш реальна втрата – це, звісно, смерть. Однак, її також можна розглядати і через інші втрати – розлучення, втрати мрії, ідеалу, дружби, Батьківщини, себе самого – такого як був колись [187]; [90; 94].

Отже, суть емоційної травми – це, власне, розкол емпіричного світу й, особливо, тих «очевидностей», які дозволяють людині відчувати свій світ як

стабільний, передбачуваний і безпечний. Іншими словами, вивчення емоційної психотравми - динамічний психотерапевтичний процес, який відкриває психологу і клієнту прихований внутрішній світ і, в цьому трагічному сенсі, створює можливість побачити те, що в іншому випадку залишиться глибоко прихованим. Відповідно, саме таке «бачення» дає можливість вибудувати оптимальну перспективу подальшої психокореційної роботи.

Ми у своїй роботі будемо розглядати емоційну психотравму з позиції переживання невідповідності між загрозливими чинниками ситуації та індивідуальними можливостями їх подолання, яке супроводжується інтенсивним страхом, гострим відчуттям безпорадності та втрати контролю, когнітивними змінами та змінами у способах регуляції афектів, що спричиняє, іноді, тривалі фізичні, психічні та особистісні розлади (С.Васьківська; Г. Лазос; Я. Омельченко; С. Порджес; Н. Улько; J. Bowlby , E. Ron; S. Freud, J.Breuer; E. Goldstein; R. Gottfredson, W. Becker; N. Hunt; M. Hoffman, T. Kruczek; R. Janoff-Bulman; M. Kenny, S. Sirin; S. Porgies; S.Stavytska, G.Stavytsky , N.Ulko та ін.) [2; 35; 48; 58; 93; 94; 97; 113; 119; 127; 132; 135; 136; 138; 140; 141; 164; 182].

Аналіз зазначених підходів буде представлено у наступному підрозділі.

1. 2. Основні чинники та особливості емоційної травматизації у дорослому віці

У попередньому підрозділі роботи ми прийшли до висновку, що психологічна травма є результатом подій або переживань, що змушують людину відчувати себе безпомічною і вразливою, відчувати постійну неконтрольовану тривогу, тобто маніфестуватися, передусім, як емоційна травматизація.

До чинників емоційної травматизації можна віднести цілий ряд негативних подій в житті людини, однак до травми, швидше за все,

призведуть події, які: сталися несподівано й неочікувано. Зокрема ті, що змусили людину відчувати себе безсилою перед обличчям майбутніх подій; траплялися неодноразово; здійснювалися з навмисною жорстокістю; відбулися в дитинстві клієнта та інші.

Тим не менше ці чинники не описують в точності всіх можливих травмуючих переживань. Так, людині достатньо всього один раз пережити жахливий нещасний випадок, стихійне лихо або жорстокий напад, щоб отримати психологічну травму надовго [193].

Зазвичай люди недооцінюють вплив на психіку таких подій, як принизливий публічний досвід, планове хірургічне втручання, розрив близьких відносин, а також постійний стрес від можливої небезпеки, будь то ризик серйозного захворювання або життя в кримінальному районі, тим більше у ситуації військових дій, на окупованих територія чи під загрозою постійних обстрілів.

Звичайно, що травмуюча подія не обов'язково є об'єктивно небезпечною, але суб'єктивне її сприйняття як небезпечної чи загрозливої вказує на зворотнє.

Багато людей достатньо легко переживають важкі події та без психологічних втрат виходять із стресових ситуацій; вони переносять серйозні потрясіння, і їх психіка, при цьому, знаходить «шлях» для успішної адаптації і, навіть, подальшого росту. Вона швидко відновлюється після самого шокуючого досвіду. Інші ж, навпаки, відчувають себе спустошеними, навіть, після випадків, які, на чийсь погляд, не заслуговують особливої уваги.

Існує ряд особливостей, які роблять людину схильною до психологічних травм. Ті, хто відчуває постійний стрес, нещодавно переніс якісь емоційні втрати або вже піддавався насильству в минулому, мають більш вразливу психіку. До самої психологічно незахищеної, з точки зору психоемоційної травматизації, групи людей психологи відносять і тих дорослих, які пережили якийсь травмуючий досвід у дитинстві [193].

Теорія травми, зокрема емоційної, була першою теорією у психоаналізі. Зокрема, завдяки цій теорії З. Фрейд зміг вивчати такий феномен як істерія через природу та механізми виникнення травми. Досліджуючи істерію, було зазначено, що збудження, зростаючи до краю, порушує хід думок. Страждає від цього і сприйняття та психічна переробка відчуттів. «Сильні афекти завжди вносять розлад у асоціативний зв'язок, порушують послідовність уявлень. Від страху людина «втрачає розум». Порівнюючи істерію з "травматичним неврозом", Фрейд підкреслює, що при "травматичному неврозі" причиною хвороби є не нікчемна фізична травма, а сам переляк, що провокує психічну травму» [128, с.19].

Таким чином, автор порівнює психічну травму з афектом переляку, тобто вказує, передусім, на її емоційну природу. Окрім того, у процесі емоційної травматизації порушуються і когнітивні здібності та поведінка травмованої особистості.

Займаючись дослідженням нетравматичної істерії, З.Фрейд прирівнює «афективно забарвлене переживання до серйозного травматичного переживання, що є основою травматичної істерії». Відмінність полягає лише в тому, що при травматичній істерії вплинула серйозна травма, а при звичайній істерії можна виявити не єдину важливу подію, а низку афективних вражень – історію страждань». Сама подія не обов'язково може стати травматичною, тільки сприйняття постраждалого може зробити її такою [128, с.16].

Важливим чинником є сам спогад про подію. «Істерики страждають здебільшого від спогадів» [127, с.22]. Не сама подія травматично діє на психіку людини, а самі спогади про цю подію «відповідають травмам, які не були належним чином відреаговані» [127, с.24].

Ядром будь-якого неврозу є психічна травма, але значну роль у проявах неврозів грає ще й тривога, що впливає на психічну діяльність «…тривожне очікування», фобії, підвищена чутливість до болю [126, с.312]. Всі симптоми

проявляються лише для того, щоб уникнути тривоги. Саме тому тривога є головний феномен і основна проблема неврозу [126, с.228].

У цьому підрозділі звернемо увагу, на те, які емоційні стани переживає «Я» при «травматичному неврозі». Передусім, йдеться про страх за життя і безпорадність людини, які виявляють себе в інших переживаннях.

Наголосимо: те, що може відбуватися з «Я» за будь-якого неврозу, може мати місце і при травматичному неврозі. Проаналізуємо найбільш поширені можливі стани «Я» у «травматичному неврозі».

По перше – це так званий меланхолійний стан, що за якісними характеристиками співвідноситься з ознаками депресивних станів. Нагадаємо, З. Фрейд говорив про те, що симптоматика «травматичного неврозу» наближається до істерії, але перевершує її за ознаками суб'єктивного страждання, такими як при іпохондрії чи меланхолії [125, с.77]. Меланхолія відрізняється болючими переживаннями, песимістичним настроєм, втратою інтересу до життя, втратою здатності любити, а також характеризуються загальним гальмуванням психофізіологічних реакцій та обмеженням функцій «Я» - сексуальної функції, прийому їжі, локомоції та професійної роботи, безсонням та ін. Загалом, йдеться про гальмуванням будь-якої дієздатності і зниженням почуття власної значущості [126, с.234].

По друге – це стан печалі, що супроводжується сумними переживаннями. Сум – це емоційна реакція на втрату об'єкта. Виникає під впливом перевірки реальності, яка категорично вимагає, щоб людина відокремила себе від об'єкта, оскільки останній більше не існує [126, с.308]. Це може бути смерть близької людини, «смерть» надії на краще та ін.

У «травматичному неврозі» може виявлятися патологічна форма печалі, яка є афективною фіксацією на певній фазі минулого та може призвести до повного відволікання від сьогодення та майбутнього. Внаслідок травматичної події у людей виникає таке затишшя, що довгий час вони здатні зосередитися і думати, власне «жити в минулому і минулим» займаються лише минулим [126, с.570-594].

По третє – це стан нав'язливості, який у «травматичному неврозі» виявляється, передусім, через сновидіння. Сновидіння «знову і знову повертають травмованого до ситуації нещасного випадку, що стався з ним, від чого він щоразу прокидається з переляку» [125, с.77].

Саме такі сновидіння-кошмари переживають і люди, які жили в окупації, під обстрілами, рятувалися в підвалах чи безпосередньо зазнали знущань, і наші бійці, які повернулися з полону чи були як кажуть «на нулі».

Це нав'язування є доказом сили враження, виробленого травматичним переживанням. Саме сновидіння свідчить, що пацієнт «психічно фіксований на травмі» [125, с.78].

По четверте – це стан задоволення/невдоволення. Людська свідомість – це функція особливої системи (матеріального мозку в його феноменальних проявах). Свідомість постачає в основному сприйняття збуджень, що надходять із зовнішнього світу, а також відчуття задоволення та невдоволення, які можуть виникати лише зсередини душевного апарату [125, с.89].

Стан, у якому зусилля принципу задоволення зазнають фіаско, З. Фрейд називає травматичним моментом. Невротична тривога, реальний страх – небезпечна ситуація: предмет тривоги, те, чого бояться – поява травматичного моменту, з яким не можна справитися за нормами принципу задоволення [126, с.579].

По п'яте – це стан збудження. Психоаналітичні поняття «травматичного неврозу» не тотожні грубій теорії шоку. З. Фрейд розуміє ефект шоку виходячи з прориву захисту від подразнювального впливу. І тут має значення момент переляку, тобто відсутність тривожної готовності та гіперкатексис систем, які сприймають подразнення. Насамперед, мова йде про стан болю.

Нервова система має схильність до уникнення болю. У «*Нарисі однієї психології»* З. Фрейд дає опис феномена болю, як «насильницьке вторгнення дуже сильного подразника ззовні у систему психіки». Біль приводить в рух фізичну і психічну системи, для нього не існує перешкод провідності, біль –

сама «караюча» функція з усіх процесів. Біль залишає після себе особливо ефективні прокладені шляхи, ніби вони пробивалися блискавкою [124]. Переживання болю – це зв'язок болю та пам'яті: біль проходить та па'ять про нmjuj залишається, викликаючи переживання страху, напруги, тривоги при подальшій реальній чи уявній загрозі його повторення.

Важливо тут ще й те, що як зазначає З. Фрейд «Травматизація може спричинити серйозні емоційні наслідки не лише для тих, хто бере участь, а і тих, хто є свідком травматичних подій, навіть, якщо подія не спричинила їм фізичної шкоди [126, с 307].

Зрозуміло, що люди, які пережили окупацію і брали участь у військових діях могли бути і ставали неодноразово, як свідчать наші дослідження, свідками смертей, каліцтв чи різних форм насильства, що так чи інакше вплинуло на їх психофізіологічний стан і, в бвгатьх випадках, призвело до емоційної травматизації. Те ж саме стосується й тієї категорії населення, яка зазнала «фільтраційних заходів» з боку окупантів та пережила полон.

В. Волкан теж зазначає, що вплив емоційних травм визначається минулим досвідом попередніх втрат, які для особистості мають своєрідний характер. Дослідник вказує, що «Хід життя людини залежить від її здатності адаптуватися до всіх втрат, долати їх, приймати зміни, які сталися і використовувати їх як засіб для власного подальшого зростання. Не повністю пережиті втрати (зміни, до яких людина не зуміла адаптуватися) ослаблюють нашу енергію та погіршують здатність налагоджувати стосунки [187, с. 15]; [88].

Як було зазначено вище (див. підрозділ. 1.1.) поняття травми починалося з ранніх досліджень З. Фрейда походження істерії. «…якщо істерики вказують на видумані травми як на причину симптомів хвороби, то сутність нового факту зводиться до того, що вони створюють травматичні сцени в фантазії» [128, с. 17]. Він відводив травмі центральну роль в її патогенезі. Тим не менше, осмислення травми пішло далі в напрямку: від

травми, зумовленої зовнішніми подіями, до травми, яку спричинювали внутрішні сили [124, с.29].

З. Фрейд концептуалізував травму з точки зору безпорадності Его під дією зростаючої інтенсивності напруги і неважливо, що її спровокувало зовнішні чи внутрішні чинники. Сигнальна тривога та захисні механізми розглядалися як мобілізаційний чинник, що рятував від психоекономічної катастрофи [127, с.29].

Р. Столороу у своїх роздумах розглядає питання контекстуальності емоційної травми Вчений вважає, що в напруженому емоційному стані люди можуть не знаходити слів, а виражати їх через тілесні прояви (тремтіння тіла, почервоніння тощо). А важливим якраз є можливіть з'єднати тілесні відчуття зі словами. Тоді замість того, щоб демонструвати щось через тіло буде змога говорити про свій жах перед руйнуючим вторгненням, профілактуючи, таким чином, наприклад, психосоматику [183].

Р. Столороу розглядає травму як переживання нестерпного афекту. Нестерпність же афективного стану не можливо пояснити лише кількістю чи інтенсивністю болючих емоцій та почуттів, які з'являються завдяки травмуючій події. «Травма конституюється в інтерсуб'єктивному контексті, в якому сильний емоційний біль не може знайти емоційного пристанища, в якому його можна було би втримати. В такому контексті болючі емоційні стани стають нестерпними і, відповідно, травматичними» [183, с. 131].

Якщо болючі афекти не можуть бути прожиті та інтегровані, то пацієнт відщепить болючі емоції від такого свого досвіду і - це може призвести до психосоматичних розколів, розколів між суб'єктивним психічним і тілесним сприйняттям» [183, с.33].

Таким чином, ретравматизація відбувається тоді, коли стається повторення першопочаткової травми, тобто знаходять свої підтвердження принципи, організуючі цю травму або ж, коли губляться емоційні зв'язки з джерелами альтернативних шляхів організації досвіду, без якого старі принципи первинної травми виходять знову наперед [183, с. 34].

З метою психокорекції необхідно створити «емоційний притулок» для болючих реактивних емоцій та почуттів клієнта. Тільки тоді може запуститися процес розвитку, в якому раніше ізольований афективний біль - спадщина попередньої травми - поступово інтегрується, і здатність клієнта щодо можливості справлятися з афектами буде зміцнюватися і зростати [183, с.35].

Травма руйнує (ніби розриває) час, знищуючи відстань між минулим і сьогоденням. Емоційний вплив розповіді про травматичну ситуацію може переностити (переміщувати) клієнтів в той час, і в те місце, де відбулася першопочаткова травма.

На цьому наголошує і Б. Колк «Найчастіше травма живе не лише в минулому, а й у теперішньому і майбутньому – це щось, що незрівнянно більше, ніж те, що трапилося багато років тому» [31, с. 227].

Саме ця розтягнутість між минулим і майбутнім переривається при емоційній травмі. Досвід травми стає стоп-кадром в нескінченому теперішньому, в пастці якого людина залишається назавжди чи до якої вона повертається через «портали» ударів долі. В області травми будь-яка діяльність чи часова протяжність руйнується, минуле стає теперішнім (сьогоденням), а майбутнє втрачає всякий сенс, за виключенням одного – безкінечного повторення травматичного досвіду [183, с.51].

В цьому сенсі саме травма (З. Фрейд, 1915) володіє властивістю позачасовості. Відповідно, травмована людина в буквальному сенсі живе в іншій реальності і її емпіричний світ неспіввимірний зі світом всіх інших. Для цих інших, які не пережили таку травму і живуть в реальності сьогодення, є незрозумілою така поведінка травмованої особистості, що може стати причиною різних непорозумінь, наприклад, у сім'ї чи на роботі з колегами. Саме це зумовлює почуття відчуженості від інших людей. Травма залишається закритою для людського діалогу [183, с.52].

Такий український вчений як П. Горностай в контексті емоційної травматизації розглядає інформаційну (індивідуальну чи колективну) травму,

яка супроводжується специфічними порушеннями психічної діяльності, які виникають унаслідок стихійного або навмисно організованого інформаційного впливу. Через тривалу дію на психіку різноспрямованої емоційно значущої інформації в людей може різко знижуватися критичність мислення і сприймання інформації, спостерігаються різні форми емоційного зараження, що часом набуває ознак епідемії [19, с. 41].

У поширенні інформаційної травми, вважає дослідник, особливу роль відіграє вторинний травматичний стрес, тобто стрес, що виникає в разі ураження людини травмою, яка трапляється з іншими людьми. Тут інформаційний компонент має надзвичайне значення; можна навіть стверджувати, що цей вид стресу є, по суті, інформаційною травмою [19, с. 43].

Що є важливим в контексті нашого дослідження, так це те, що на думку автора « …у разі інформаційної травматизації найбільш чутливою є емоційна сфера. Через колективні інформаційні травми в групі актуалізуються різноманітні емоційні стани, серед яких типовими є страх, агресія та соціальна фрустрація. ... Цілеспрямована експлуатація цієї емоції часто є основною метою міжгрупових конфліктів і її можна розглядати як засіб інформаційної війни [19, с. 47], дію якої ми і спостерігаємо в нашому сьогоденні військового часу.

Якщо саму емоційну травму розглядати як чинник, який змінює структуру часу, руйнує розуміння людиною її буття, то це може зруйнувати й відчуття єдиної самості людини. Це може призводити вже в рамках «клініки» до дисоціації і множинності персон «Я».

Проведений аналіз літератури дає нам можливість виділити такі чинники емоційної травматизації: сама травматична подія, чи сприйняття особистістю її такою чи спогадів про неї, що супроводжується страхом, тривогою, хронічним стресом, підвищеною чутливістю до болю (низький больовий поріг), фобіями, тривожним очікуванням такої події; реальна загроза життю чи страх за життя на основі уявної небезпеки; схильність до

меланхолійних (тип нервової системи, акцентуації) чи депресивних станів; сумні переживання та стан печалі; пережиті втрати: смерть близької людини, «смерть надії на краще», тобто переважання песимістичного настрою; жахаючі сновидіння, що повертають до травматичної події чи несуть уявну загрозу; стан постійного збудження високої інтенсивності, що виснажує емоційно нервову систему (кризи, фрустрація, депривація, конфлікти, природні та соціальні катаклізми).

Загалом, спостереження та висновки вчених, які ми проаналізували вище, співпадають і з нашими власними спостереженнями в практичній роботі з клієнтами. Тому наші подальші дослідження будуть стосуватися більш глибинного і ґрунтовного вивчення проблеми взаємозв'язку між втратами, їх емоційним проживанням та позитивним асимілюванням у консультативній та психокорекційній практиці.

Й саме на психодинамічний підхід, зокрема на роботи провідних психоаналітиків, ми будемо спиратися, щоб пояснити трансформаційні процеси, які відбуваються з емоційно травмованою людиною (особистістю) та опиратимемося, переважно, на цей підхід у Розділі 3 нашої психокорекційної роботи.

1. 3. Психологічні особливості та способи корекційної діяльності психолога з емоційною психотравмою дорослих

Ситуація в якій опинилася сьогодні наша країна, можна вважати кризовою. Склалися такі обставини, у яких попередній досвід виживання людини виявився недостатнім для її розв'язання. Така ситуація зумовлена не лише зовнішніми обставинами, а й характером її сприйняття та індивідуальними особливостями людини.

Вперше концепція впливу кризової ситуації на психічний розвиток особистості та, ризик виникнення психічних порушень під її впливом,

розглядалася в роботах американських вчених (N. Breslau, E. Bret, G. Davis, J. Davidson C. Caruth, K. Connor, E. Goldstein, C. Fullerton, A. Fontana, A. Maercker, R. Maunder, J. Hunter, V. Payne, R. Rosenheck, R. Ursano та ін. [114; 115; 118; 121; 130; 132; 152; 155].

Зокрема G. Gaplan зазначала, що до кризових можна віднести, передусім, події, які трапляються неочікувано, призводять до кардинальних і непередбачуваних, як правило, негативних змін звичайних життєвих подій і сценаріїв людського життя; несуть певні загрози здоров”ю, порушують звичне соціальне функціонування, вносять дисбаланс у психічні стани і не мають «необхідного сценарію» вирішення тих втрат та загроз, які у собі несуть реально чи потенційно Іншими словами, на людину неї здійснюється стресовий вплив такої сили, з яким вона нездатна справитися. Це часто викликає у неї безпорадність і втрату віри у попередні ідеали, цінності, загалом відчуття втрати надії на повернення до «стабільного і кращого минулого» та зневіра у власному майбутньому .

Загалом, мова йде про руйнування особистісної стабільності в кількох напрямках: *когнітивному розриві* – нерозумінні й нездатності дати адекватну оцінку тому, що відбувається; *особистісному розриві* – неможливості усвідомлено сприйняти і зрозуміти свій фізичний стан, свої «нові емоції»; *функціональному розриві* – нездатності повноцінно виконувати соціальні та міжособистісні ролі; *просторовому* та *соціальному розриві* – зміні місця проживання й, відповідно, порушенні чи втраті соціальних зв’язків, передусім, це стосується вимушених переселенців, біженців, які виїхали за кордон); *часовому розриві* – «поділ» людиною свого життя «на до і після» кризової події [92; 94].

У етимологічному словнику поняття «криза» визначається як виникнення певного сладного, перехідного стану, ознаменованого загостренням життєвих чи стресових ситуацій та переживання негативних і важких подій з якими людині важко чи, навіть, неможливо самостійно впоратися. Загалом - реакція особистості у ситуації прийняття якогось

важливого рішення; важливий, інколи, вирішальний момент в житті людини. Йдеться про значущий вибір на певному етапі розвитку особистості – ти жертва або той, хто вижив; ти береш відповідальність за своє життя або ні.

Та якщо обставини, що викликали кризу, не змінюються й особистість не отримує ніякої психологічної підтримки, негативні переживання кризи володіють здатністю до кумуляції (накопичення і посилення). Тому, за певних умов, деякі види кризи можуть спричинити психічну травму та викликати пошкодження базових структур особистості: афективних і когнітивних систем на всіх рівнях, починаючи з фізіологічних механізмів і закінчуючи загальною картиною світу, а також «Я - образом» та «Я-концепцією особистості» [87, с. 15-18].

Психотравму, насьогодні, описують як стан переживання невідповідності між загрозливими чинниками ситуації та індивідуальними особливостями особистості, що впливають на можливості їх подолання. Прояви травматизації особистості супроводжується інтенсивним страхом, гострим відчуттям безпорадності та втрати контролю, когнітивними змінами та змінами у способах регуляції афектів, що спричиняє, іноді, тривалі фізичні, психічні та особистісні розлади [77, с.72-97].

Проаналізуємо основні підходи зарубіжних дослідників до розуміння ролі психотравми в житті особистості та, відповідно, необхідності і шляхів її психокорекції.

Е. Джонс звертає увагу на те, що в умовах психотравми загострюється конфлікт «реального Я» та «ідеалу-Я», що спричиняє переоцінку цінностей, колишніх стандартів, а іноді й їх повне анулювання [120, с.73-95]; [90, с.360-368].

К. Абрахам звертає увагу на те, що травмована людина переповнена почуттям величезної втрати, оскільки у травматичній ситуації відбувається ущемлення нарцисизму. Вчений говорить про особливий вплив травми: нестійкість, розгубленість і пригніченість, появу думок про смерть [120, с.46]; [90, с.360-368].

К. Карут використовує поняття «синдрому втрати», яке застосовується до ситуації чи явища різкої зміни способу життя внаслідок втрати чого-небудь із суб'єктивним відчуттям і переживанням такої втрати, наприклад втрата професії, втрата місця проживання внаслідок стихійного лиха, непрацездатність внаслідок інвалідизації [115]; [90, с.360-368].

З. Фрейд, аналізуючи проблему втрати робить акцент на переживанні суму та горя, які відчуває людина [126, с.307].

Тобто всі життєві втрати людини, так чи інакше, призводять до її психоемоційної травматизації. З приводу чого В. Волканта Е. Зинтл зазначають, що «Хід життя людини залежить від її здатності адаптуватися до всіх втрат, долати їх і використовувати як засіб для власного подальшого зростання». Разом з тим, вчений наголошує, що «…не повністю пережиті втрати (зміни, до яких людина не зуміла адаптуватися) ослаблюють її життєву енергію та погіршують здатність налагоджувати стосунки й успішно реалізуватися в подальшій життєдіяльності» [187, с.15]; [90, с.360-368].

У цьому контексті, ми говоримо про емоційну психотравму як про подію, яка сприймається як загроза існуванню, порушує нормальну життєдіяльність та стає травматичною подією, тобто потрясінням, переживанням особливого значення. Як переживається і долається ця подія особистістю, залежить від багатьох чинників, в тому числі від наявності у неї зовнішніх та внутрішніх ресурсів [90, с.360-368].

А. Деркач до внутрішніх ресурсів особистості відніс психічні стани, здібності, особистісні якості, що можуть забезпечувати оптимізацію діяльності, підвищувати її ефективність. Внутрішні ресурси – це психологічний особистісний потенціал, характер і навички людини, які допомагають їй зсередини впливати на життєві події.

З точки зору Є. Мазур (2003) психологічний підхід щодо визначення змісту та сутності поняття "психотравма" послуговується певним термінологічним рядом: життєва активність особистості; саморегуляція, що трактується як природна здатність людини до самозцілення, заснована на

внутрішніх ресурсах організму та включає в себе ряд етапів – усвідомлення сенсу травми і його переосмислення; відновлення ведучих сенсових утворень, які порушені травмою; зміна смислової спрямованості та відновлення звичної «перерваної» життєдіяльності (За [90, с.360-368]).

Відповідно – це перелік особливостей світосприйняття, емоційних переживань та поведінкових аспектів, на які впливає психотравма, орієнтує нас і на те, які форми роботи і, які засоби психокорекції необхідно застосовувати для успішного подолання наслідків травматизації.

Разом з тим, американські фахівці по роботі з травмою, психіатри Дж. Бріер і К. Скотт (2015) вважають, що травма (за певних умов) може призвести до особистісного зростання. Життєвий досвід також показує, що успішне подолання психологічних, соціальних чи фізичних труднощів допомагає людині розвиватися в позитивному напрямі [90, с.360-368].

Британський психоаналітик Масуд Хан (1982) вважав, що подолання травми – це спроба подолати труднощі шляхом влади та контролю над собою; це зусилля, за допомогою якого люди мобілізують, всередині й зовні себе ресурси і сили, які дають їм відчути, що їхні проблеми їм під силу. Йдеться про позитивні речі, які людина робить сама чи говорить собі (включаючи планування й виконання різних видів діяльності – робота, відпочинок, міжособистісне спілкування) з метою знизити напругу [90, с.360-368].

Представники гуманістичного напрямку психології (зокрема, А.Маслоу, К. Роджерс) також стверджували, що становлення особистості не меншою, а то й більшою мірою залежить від наявного внутрішнього потенціалу та активності самої людини, при цьому, розуміється як прагнення кожного індивіда до самоактуалізації (повного розгортання особистісного потенціалу, розкриття в собі того кращого, що закладено природою, а не лише задається культурою ззовні; того, що йде зсередини людини, виражаючи її внутрішню (позитивну) природу; пізнання себе – своїх здібностей, можливостей і вищих сенсів свого існування) та самореалізації

(реалізації існуючого потенціалу – своїх знань, умінь і здібностей, здійснення своїх наявних бажань,), часто всупереч навколишньому середовищу. Відповідно, вони вважали, що допомога людині полягає саме в тому, щоб розбудити її власні прагнення до самоактуалізації, які від початку їй притаманні. Такий шлях пов'язаний з можливістю звернутися до особистого досвіду подолання нею в минулому складних життєвих ситуацій, модифікувавши його для використання в нових умовах для подолання наслідів емоційної травматизації [90, с.360-368].

Зрозуміло, що професійний інтерес щодо вивчення особливостей психічних проявів, що спричинені травмою та надання психологічної допомоги значно зросли у зв'язку з подіями, які відбуваються в нашій країні. Ми продовжуємо задаватися питаннями: як зрозуміти природу такої травматизації, не нехтуючи правдою про реальність, з якою стикаються потерпілі та як працювати з емоційною травмою і не позбавити її значущості в житті людини, не відкинути особистісної зміни людини у зв'язку з її травматичною історією. Йдеться про те, щоб зрозуміти, що втратила людина у зв'язку з емоційною травмою та допомогти їй осмислити, пережити такі втрати і продовжувати жити далі [95, с.266-268].

Феномен емоційних травм у дорослих проявляється не лише в площині військових дій чи природніх катаклізмів. Важливо співвіднести ситуацію чи явища різкої зміни способу життя внаслідок втрати чого-небудь із суб'єктивним відчуттям і переживанням такої втрати, наприклад втрати роботи, втрати місця проживання внаслідок лиха, непрацездатність внаслідок інвалідизації, розлучення тощо. Ми можемо говорити про наявний «синдром втрати» (Кеті Карут, 1995) як втрати єдиного володіння минулим, яке стає центральною характеристикою пережитого досвіду в теперішньому часі. В цьому унікальному досвіді наполегливі повторні дії минулого не просто служать свідченням події, а й, можливо, як це не парадоксально звучить, - свідчать про минуле, в якому людина не мала жодного попереднього досвіду, пов'язаного з подією, що сталася [115]; [95, с.266-268].

Йдеться про емоційне «поранення». Травма означується як досвід людини в конкретній ситуації, а не сама ситуація. Йдеться про знання, які потребують осмислення і усвідомлення. Свого часу С. Рубінштейн (1957) звернув увагу на те, що внутрішні переживання чи внутрішній досвід розкриваються не лише через самоспоглядання чи інтроспекцію; будь-яке переживання суб'єкта завжди і неминуче є переживанням чогось і знанням про щось. Сама внутрішня природа такого переживання означується опосередковано через відношення суб'єкта до зовнішнього, об'єктивного [95, с.266-268].

Науковці, які досліджували питання втрат торкалися питання можливості означення та сприйняття знань через переживання обставин та їхнє включення в особисту історію, усвідомлення того, що відбувалося з людиною. Травма через конфронтацію з подією внаслідок несподіванки або жаху не може бути поміщена в схеми попереднього знання, стати предметом "розмірковування" і тому пізніше постійно відтворюється у своїй точності [115].

П. Жане теж вважав, що подія може стати травматичною, тому що людина виявляється не підготовленою і не може адаптуватися до неї. Він підкреслював патогенну роль емоції та функції пам'яті. У центрі уваги при описі травматичних розладів стоїть не сама подія, а психологічна неспроможність особистості, зниження здатності емоційно травмованої особистості ефективно діяти. Тому мета психокорекційної роботи (за П. Жане, 1957) – це допомогти людині асимілювати хвилююче переживання, зробити його доступним пам'яті та відновити психічну рівновагу. Вчений розробив фазово-орієнтовану терапію, що включала три стадії роботи: стабілізація або зняття гострої симптоматики; робота з травматичними спогадами; ре-інтеграція та реабілітація особистості [194]; [95, с.266-268].

Оскільки травматичні події є нестерпними через жах та інтенсивність, вони часто існують як спогади, які не можуть бути проінтерпретовані як істинні. Такі переживання найкраще зрозуміти не лише через безпосереднє

набуття фактів, а й через процес відкриття того, де і чому свідоме розуміння та пам'ять втрачаються.Тому так важливо знайти того, хто зможе почути травматичну історію, відгукнутися на неї і підтвердити постраждалому, що вона є не лише в його уяві, а й має реальне переживанняґ. і тепер про неї знають. Йдеться про прийняття певного досвіду людини, яка пережила щось нове – до цього часу їй невідоме [95, с.266-268].

Тут, ми можемо говорити про інтерпретації, які застосовуються в роботі з клієнтами. Адже інтерпретація – це не лише смисловий конструкт, а й процес (взаємини), центральним компонентом якого є те, що клієнт переживає досвід того, що його почуття розуміють (Stolorow etal., 1978).

Саме такий досвід може призвести до змін (Stolorow, 1993), оскільки клієнт (пацієнт) вплітає цей досвід в тканину своїх прагнень до розвитку. Інтерпретація не стоїть осторонь емоційних стосунків між клієнтом (пацієнтом) і аналітиком – це невід'ємний і визначний вимір таких стосунків. В аналізі важливо витримувати болючі і лякаючі афективні стани, які можуть супроводжувати цикли дистабілізації і реорганізації [183, с. 24].

Необхідно створити емоційний притулок для болючих реактивних почуттів пацієнта. Тільки тоді може запуститися процес розвитку, в якому раніше ізольований афективний біль – спадщина попередньої травми – поступово інтегрується, і здатність пацієнта щодо можливості справлятися з афектами буде зміцнюватися і зростати [184,с. 35]; [95, с.266-268]. Ми маємо на увазі пошук того, що може знайти сенс, пояснити та означити емоційну травму [95, с.266-268].

Отже, проведені дослідження (J. Baudrillard, 1999; A.Brown, 2009; J.Davidson, V. Payne, & K. Connor; 2003; Joseph & Linley, 2008; C. Caruth, 1995; M. Crossley, 2000; R. Stolorow, 2004; Updegraff & Taylor, 2000 та ін.) [109; 115; 116; 117;] та наш практичний досвід корекційної роботи з різними кризовими для особистості ситуаціями й, зокрема, з емоційною психотравмою підтверджують, що успішне подолання кризових ситуацій та корекція психоемоційних станів може призвести до підвищення рівня

психологічної стійкості, вироблення додаткових навичок виживання, більш глибинного і різнобічного пізнання життєвих обставин і подій та, головне, самопізнання, саморозуміння й, відповідно, самоприйняття на нелегкому шляху особистісного відновлення і самовдосконалення. А при роботі з подолання кризових станів та їх наслідків – психотравм різної етіології, в учасників подій на «Майдані», учасників АТО та переселенців, воїнів ЗСУ та біженців, насамперед, більшого усвідомлення ними цінності того, що живі, підвищення емпатійності, формування цілеснішого погляду на життя загалом [90, с.360-368]; [91- 96].

Як видно з проведеного вище аналізу, психологічна допомога особистості в умовах життєвих втрат, що призводить до психологічної травматизації важлива як на когнітивному, так і на емоційному рівнях. Те, що є важливим і підтверджується в нашій психотерапевтичній практиці, – це можливість та здатність витримувати травматичну історію постраждалого, даючи притулок його емоціям; допомагати переживати та означувати знання того, що відбулося; бути тим об’єктивно Іншим, хто відгукнеться і підтвердить правдивість і право на існування такої травматичної історії – дає можливість людині «присвоїти» її особистий травматичний досвід, пережити власну втрату і почати процес відновлення [95, с.266-268].

Психотерапевтична практика та повсякдення життєдіяльність «травмованої особистості» свідчить, що при не отриманні своєчасної і належної професійної соціально-психологічної допомоги, у постраждалих наростає рівень травматизації, що може значно ускладнити у подальшому соціально-психологічне відновлення. Особливо, це стосується безпосередніх учасників військових дій, їх родин та населення, яке перебуває на окупованій території, зокрема в зоні проведення бойових операцій. Важливим тут є те, що Верховна Рада України внесла зміни до ст. 11 Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей», де мова власне, йде про психологічну реабілітацію військовослужбовців після виконання завдань в бойових умовах [25].

В етимологічному значенні термін реабілітація (як відновлення) широко використовується в медицині, психології та соціальній роботі. Різні дослідники вкладають дещо відмінний зміст у це поняття. В даному контексті нам найбільше імпонує системний особистісно-орієнтований підхід, що включає комплексність докладених зусиль до реабілітації особистості з урахуванням її індивідуальних особливостей та характеристики самої психотравмуючої ситуації в яку вона потрапила [24]; [95, с.266-268].

У зв'язку з цим, виникає питання про ефективність реабілітаційних заходів до закінчення активних бойових дій за наявності психотравмуючих чинників для всього населення країни. Більш ймовірною, що неможливо повністю отримати безпечний простір, в якому можна ефективно проводити заходи з реабілітації населення до закінчення впливу травматичних подій, проте, ми можемо «навчати» людей жити далі та стати «більш стабільними у нестабільній ситуацій» [95, с.266-268].

Актуальним напрямком процесу реабілітації стає відновлення втрачених особистістю функцій і соціальних навичок взаємодії в умовах професійної діяльності та міжособистісного спілкування. За M. Hoffman, T. Kruczek (2011) «Створення умов у суспільстві для відновлення й розвитку здібностей і навичок індивідів щодо самостійного соціального функціонування та відновлення психологічної стабільності…» [138].

Для цього, необхідно: визначити вихідний реабілітаційний потенціал; розробити індивідуальну комплексну програму реабілітації, повноцінно її реалізовувати та періодично, залежно від зміни ситуації та динаміки самого реабілітаційного процесу, коригувати» [106, с.109].

Дуже важливо, що Центри психологічно-соціальної реабілітації та консультативної допомоги ….. відкриті практично в усіх обласних центрах України [22]. Також, спеціалістами мережі районних у місті Києві центрів соціальних служб за міськими та Державними програмами надаються різні соціально-психологічні послуги учасникам бойових дій, членам їх сімей та вимушеним переселенцям за місцем проживання [190].

Разом з тим, ще недостатньо проводиться системних соціально-психологічних досліджень стосовно вивчення шляхів, способів та методів як профілактики, так і подолання психотравматизації бійців та населення в умовах проведення військових дій. Наукові теоретичні та практичні дослідження проведені в рамках вказаної проблематики будуть корисними в тому числі і для людей, які зараз проживають на окупованій території і не мають доступу до необхідної соціально-психологічної допомоги. Психологам, соціальним психотерапевтам та реабілітологам уже зараз необхідно готуватися працювати не лише з військовими, а й з такою категорією людей після завершення військових дій в Україні та повернення окупованих територій [95, с.266-268].

У своїх роботах як зарубіжні (Т. Вебер, Дж. Герман, Б. Колк,I. Gorman, A. Belser, L. Jerome, C. Hennigan, B. Shechet; Irvin D. Yalom; B. Kolodzin; Kranke, D., Eloersch, J., Dobalian; M. Lahad, D. Leykin, M. Shacham, O. Ayalon та ін.) [11; 16; 31; 134; 137;142; 143; 144; 145], так і вітчизняні (Л. Бурбо, С. Васьківська, О. Вознесенська, Н. Гоцуляк, В. Дорожкін, В. Климчук, В. Коширець, Л. Пєтушкова; R. Pryzvanska, O. Borysova, G Mozgova, & A.Fedorenko та ін.) [6; 8; 9; 15; 20; 23; 30; 33; 53; 167] дослідники теж розглядають проблему психотравматизації людини і шляхи її подолання, «зцілення» від травми за допомогою різних напрямів психотерапії, зазначаючи, що трав ма зав жди має подвійну природу – руйнівну та зцілюючи водночас [20, с. 383].

Спочатку вона забирає життєвий ресурс, проте, одночасно, активізує життєві сили, спрямовуючи їх на боротьбу з психоемоційними порушеннями через пошук додаткового ресурсу для адаптації до нового етапу життя, без застрягання в минулому. Коли ресурсу недостатньо необхідне звернення до фахівця, що розкриє нові шляхи його пошуку та допоможе оволодіти новими засобами і прийомами проживання емоційної травми [95, с.266-268].

Травма у цьому контексті – це все те що викликає нестерпні душевні страждання і тривоги, проте психіка володіє власними механізмами

адаптації, які дозволяють людині, навіть, у травмуючих умовах вижити і зберегти певну цілісність (дисоціація і резильєнтність), якщо не виходить уникнути психотравмуючої ситуації, то інтегроване Его розділяється на фрагменти або дисоціюється [53].

Тому, одним з ефективних напрямків роботи з емоційною травмою може бути саме тілесна терапія, оскільки, на відміну від психіки, яка витісняє травматичний досвід в несвідоме, тіло зберігає інформацію про травму і переживання під час неї (Бурбо Л., 2021) [6]. і, таким чином, надає доступ до її психокорекції (S. Porgies, 2007) [164]. В цьому контексті є різні погляди на психотравму і роботу з нею, зокрема, ефективними можуть бути танцювально-рухова і соматична терапія [53]; [20, с. 384].

Виникнення танцювально-рухової терапії (40-60рр ХХ ст. США.) було пов'язано з іменами таких американських вчених як Меріон Чейз, Труді Шооп, Мері Уайтхауз. Цей метод передбачає використання виразного руху і танцю як засобу, за допомогою якого індивід залучається до процесу особистісної інтеграції і зростання. Вона була заснована на принципі, що існує взаємозв’язок між рухами і емоціями. Терапевт створює безпечне середовище, холдинговий простір, в якому будь-які відчуття можуть бути безпечно виражені [95, с.266-268].

Близьким до попереднього виду терапії може бути й так звана «соматична терапія. Ця психотехніка почала застосовуватися як метод «соматичного переживання» (P. Levine, E. Federik) 70-80 рр. для роботи з шоковими переживаннями, а пізніше (80-90-ті рр.) й для корекції емоційних, медичних та дитячих травм розвитку [90, с. 360-368].

Суть роботи полягає в тому, що в ході тілесних відчуттів відбувається пробудження тих природних зціляючих процесів, які дозволяють «вилікуватися» від травми. Тілесне відчуття актуалізує у людини, що переживає травму, незавершені травматичні реакції і допомагає їм завершитися. Це завершення відбувається завдяки специфічним психологічним і фізіологічним зціляючим процесам, які виникають в процесі

тілесного переживання і дозволяють трансформувати травматичні симптоми» [162] . Отже, через соматичну терапію є можливість розширити і поглибити те, що стосується внутрішнього досвіду переживання, дослідити власні тілесні відчуття і виявити імпульси до руху [20, с. 386].

А танце-терапія «…багато знає про те», як перетворити імпульс у видимий рух і як працювати з руховою формою [142].

Коли травмуюча подія стає для особистості настільки нестерпною, що створює у неї наратив втрати, то людина ніби «втрачає» здатність до подальшого смислотворення і власне втрачає соціальний та психологічний функціонал власної особистості. (Crossley M.L. 2000) [117; 189].

Тоді доцільно використовувати метод письмового наративу, бесіди та фокусоване індивідуальне інтерв'ю (M. Zikba, K.Wiecheж) [189].

Найчастіше травма живе не лише в минулому, а й у теперішньому і майбутньому. влучно зауважив відомий спеціаліст з лікування психологічної травми Бессел ван дер Колк, травма – це щось, що незрівнянно більше, ніж те, що трапилося багато років тому [31, с. 227].

Б. Колодзін звертає увагу, що нагадування людини, яка пережила певні травматичні події, собі про те, що її реакція на ситуацію є природньою, допомагає їй кожного разу усвідомлювати такий емоційний прояв. І саме те, що людина навчається вчасно розпізнавати такі прояви, допомагає їй керувати своїм станом, усвідомлюючи і розуміючи, чи виправданий страх, гнів або ж будь-який інший емоційний прояв, пов’язаний з актуальною ситуацією чи проявом непрожитих минулих втрат. У такій ситуації немає потреби для людини бути схожою на когось, вона може залишатися самою собою, зі своїми знаннями і навичками**,** тобто зі своїм досвідом, який неможливо у неї забрати **[**95, с.266-268]; [142].

Якщо незагоєні душевні рани не дають доступу до минулого, то зменшується діапазон і реальних можливостей сьогодення. Б. Колодзін вважає, що перешкоди для сприйняття себе людині створює здебільшого страх. Тому, можливість долати страх сприйняття, усвідомлення і

проживання травмуючої ситуації дасть можливість для нового сприйняття різних проявів життя, більшої свободи дій, й, відповідно, віднайти нові способи вирішення проблем, які виникають у сьогоденні травмованої особистості [142].

Серед українських вчених які займалися проблематикою корекції емоційної психотравми можна назвати, передусі С. Васьківську, З. Кісарчук, Г. Лазос, Я Омельченко та ін. [8; 9; 35; 48; 94; 97; 193].

С. Васьківська аналізуючи психологічну симптоматику, психолог-консультант прагне глибше осягнути ситуацію клієнта та заглянути за фасад пред'явлених ним емоцій. Бажання прочитати зміст заміщених почуттів ставить завдання розшифрувати приховані механізми породження складних емоцій аби допомогти людині швидше впоратися з їх нищівною дією. Так, емоція горя з першого кола заміщень є комбінацією емоцій та афективно-когнітивно-структур, в основі яких лежить страждання, викликане втратою балансів або втратою матеріальних чи нематеріальних ресурсів [9, с. 25].

Також, при втраті близької людини, що викликає емоцію горя, індивід переживає, передусім, втрату можливості задовольняти свої потреби, повязані з цією людиною. Сум, туга, жаль, зневіра та ін. є похідними від емоції горя [9, с. 25].

С. Васьківська вважає, що причинами страху є певна загроза небезпеки чи, навпки, відсутність безпеки; він може бути викликаний різкими рухами чи звуками, болем, Фактично всими тими сигналами, які закладені в людині на підсвідомому рівні як певні охоронні патерни. Страх теж спрямований на себе як можлива втрата своєї безпеки чи безпеки тих людей, які пов'язані з задоволення ниших потреб , наприклад у спокої, радості й ін. На відміну від горя страх передує негативній події чи втраті, а горе супроводжує їх. [8].

Страх паралізує волю і стимулює людину віддалятися від причина, яка його породжує, а причиною, наприклад, гніву є наявність певної фізичної чи психологічної перешкоди – образа, біль, примус. Страждання та гнів протилежні горю, бо виникають як наслідок втрати певної цінності та

неможливості її відновити чи повернути. Близькими до гніву є такі емоції як злість. роздратування, обурення, ненависть, лють та ін. І, навпаки, така емоції як надія (для когось віра) підсилює волю і спрямовує людину в напрямку об'єкту чи суб'єкту, які стимулюють виникнення таких емоцій, що викликає прагнення та спрямованість людини на успішну роботу з психологом, а також спрямованість на релігію (як надія і віра в Бога) [9, с. 26].

Особистісні зміни в результаті набуття посттравматичного досвіду, переважно, розглядаються українськими вченими як наслідок посттравматичних стресових розладів, які впливають на майбутнє людини (А. Мустафаєв, Г. Юсіфова, П. Казімі; В. Садковий, О.Тімченко; Дж. Герман; Н. Гоцуляк, О. Діденко; С.Дембіцький; В. Дорожкін; В. Кердивар, С. Литвиненко, В. Ямницький; М. Мюллер. Я. Омельченко; Л. Пєтушкова; С. Порджес; З.Кісарчук, О. Романчук; М. Дворник, В. Климчук Т. Титаренко; С. Ставицька, Н. Улько; В Слюсаревський; Л. Найдьонова; А.Федоренко, О. Сидоренко; Т. Ханецька) [1; 2; 16; 20; 21; 23; 27; 30; 38; 42; 46: 48; 53; 58; 59; 61; 63; 64; 65: 67; 70; 71; 74; 77; 80; 81; 82: 84; 88; 89; 91; 92; 96; 100].

Загалом, кризові й екстремальні події можуть не лише порушувати емоційну рівновагу, приводячи до емоційної травматизації, а й давати ресурс для опанування травматичного досвіду, вироблення навичок для вибудовування нових життєвих перспектив.

З цього приводу Л. Гребінь, Т. Гурлєва, І. Данілевський, Н. Демидюк, О. Єрмусевич, Н. Журавльова, З. Кісарчук, Г. Лазос, Л. Литвиненко, Я. Омельченко, Г. Онищенко, Б. Плескач, Т. Титаренко, В. Уркаєв, Т. Юрченко та ін. [79; 80; 81; 82] у своїх емпіричних дослідженнях, зазначають, що бойові дії можуть бути тригером для зміни «особистісного ландшафту» військових.

Т. Титаренко у своїх працях розглядає можливості та модель соціально-психологічної реабілітації травмованої особистості; техніки, способи і прийоми психологічної допомоги, які сприятимуть підвищенню готовності особистості до подолання надмірних стресових перевантажень та

психотравматизації різних верств населення [83-85].

При дослідженні внутрішньо переміщених С. Дембіцький, серед емоційно травмованих груп, виділив високо адаптованих осіб з високими відсотковими показниками психологічного дистресу [21, с.376].

На думку вченого, це дає можливість припустити, що сам процес адаптації був травматичним, тому що попередня ідентичність травмованих стала неприйнятною чи неефективною в новій соціальній ситуації. Це також можна співвіднести з соціокультурною стратегією «асиміляції» за Дж. Берр [110, с. 69-82].

С. Васьківська з цього приводу зазначає, що психокорекційна складова з такими клієнтами має бути спрямована «….на уявлення клієнтів про психологічні зміни необхідні для покращення психологічного функціонування, переосмислення та повторного проживання травматичної ситуації, що призводитиме до поведінкових змін, які сприятимуть адаптації [8, с.266-270; 9. с. 20-35].

Також важливою є психологічна робота з актуалізації психологічних рис необхідних для покращення адаптації переселенців: низький рівень авторитаризму та регідності, толерантність до невизначеності, готовність до змін [4, с. 111- 117]; [80, с. 131].

Така вчена як Г. Лазос до основних потенційних можливостей та ресурсних станів психіки особистості при подоланні психотравми, що забезпечують її стресостійкість відносить феномен резильєнтності, тобто здатність психіки відновлюватися після впливу несприятливих умов, зокрема й емоційної травматизації [35, с. 154-176]; [79, с. 135].

Загалом, цілий ряд як зарубіжних (K. Bolton, N. Germezy, D. Cicchetti, S. Luthar; J.Davidson, Payne, V. Connor; M. Kenny, S. Sirin; P.Lushyn, Y Sukhenko; A. Masten; J. Saul; R. Tedeschi, L. Calhoun;) [112; 118; 131; 141; 151; 154; 184], так і вітчизняних (П. Горностай, Л. Чорна; З. Кісарчук, Г.Лазос, Ф.Лозель, Я.Омельченко; П.Лушин, Ю.Сухенко; В. Панок; Н. Улько;

А. Федоренко; О. Хамініч), пов’язують психокорекційну роботу з психотравмаю, зокрема емоційною, зокрема й з таким поняттям як «резильєнтність» [17; 29; 36; 37; 39; 51; 78; 87; 89: 92; 100; 105].

Частина науковці визначають резильєнтність як здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах, - так зване посттравматичне зростання [36; 37; 78; 184].

Переважно, у проведених дослідженнях прослідковуються дві основні тенденції до розгляду змісту цього поняття. Для прикладу такі вчені як J. Davidson, V. Payne, K.Connor визначають резильєнтність як як одну з р и с особистості [40, с. 136]; [118 с. 43-48].

А такі як B. Becker. N. Germezy. D. Cicchetti, S. Luthar розглядають резильєнтність як динамічний процес, обумовлений часом, ситуацією та обставинами [131, с.97-111].

Тому А. Masten пропонує, у тих випадках, коли йдеться про сталу особистісну рису, використовувати термін resiency, а коли досліджується сам процес реагування на стрксові події – resilience [154].

В прогностичному аспекті для надання психологічної допомоги, передусім, сім’ям та дітям, які пережили емоційну травматизацію як наслідок військових дій можуть бути використані принципи екофасилітативної педагогіки та соціальної терапії [151].

За П. Лушиним принципи фасилітації ПТД: (a) ситуація психологічної допомоги (ПД) є випадком переходу на соціальний рівень саморегуляції особистості; (b) запит щодо РН містить розповідь із необхідними та достатніми елементами для посттравматичного росту та розвитку; (в) ці елементи об'єктивуються в парадоксах, суперечностях, невідповідностях як джерелі розвитку особистості; (d) завдання фасилітатора PTD полягає в підтримці експлікації програм внутрішніх змін шляхом підтримки позиції толерантності до неоднозначності та чутливості до випадкового потоку подій [39, с. 57-69].

Вітчизняні дослідники, переважно, визначають резільєнтність як комплексний біопсихосоціальний феномен, що включає особистісні переживання, які стосуються власної життєдіяльності, міжособистісних стосунків та соціальних подій. Резільєнтність, як певна характеристика людини й, одночасно, динамічний процес, дає їй можливість відновлювати свій життєвий ресурс після негативних подій, втрат і впливів. Відповідно, резільєнтність, виконує важливу функцію у посттравматичному та постстресовому зростанні особистості [40; 62; 64; 80; 86].

Також, у численних розвідках зарубіжних і вітчизняних дослідників розглядаються питання корекції групових емоційних травм.Так, (J. Saul, 2022); (A.Shutzenberger, 1998); (S.Stavytska O., N. Ulko, 2019), (A. Editedby, D. Kulka, E. William, D. Schlenger, A. John, 1990 та ін.) [177; 179; 182; 185], спираючись на принципи поведінкової та психодинамічної терапії, описують психотерапевтичні засоби для лікування важких випадків ПТСР у масово травмованих біженців, постраждалих під час громадянських воєн та військових конфліктів. Зокрема, йдеться про конкретні труднощі, з якими стикається ця група, і реагування на них терапевта: потребу розповісти історію травми, публічного обговорення, здатність терапевта слухати; потребу пацієнта давати і здатність терапевта отримувати інформацію [177].

Заслуговує на увагу і вітчизняний досвід опрацювання колективних травм, наприклад, українські практики проєктування життєвого шляху особистості, пов’язані, зокрема, з «потенційними ямами» лінії життя як наслідком травматичного досвіду (Семиліт, 2021), а також теорію і практику опрацювання колективних травм, спричинених російсько-українською війною (П. Горностай, Л. Чорна, 2022), (В. Панок, 2023) та техногенними катастрофами [17-19; 52].

Також, вітчизняними дослідниками вивчалися складні соціальні ситуації пов'язані з соціальними явищами та процесами, що відбуваються у суспільстві, зокрема, ситуації та обставини подолання життєвої кризи в умовах травматизації й соціально психологічна адаптація до умов і наслідків

воєнного конфлікту (Н. Бойченко; П. Горностай; С. Гришкан; Л. Коробка; С. Кравчук; Т. Титаренко; С. Уварова, Н. Улько та ін.) [17; 15; 32; 34; 86; 99], соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб та вимушених мігрантів (М. Бадер; А. Бондаренко; С. Виноградова; О.Дембіцький; К. Карагяур; З. Кісарчук; Г. Лазос; С. Максименко; Я. Омельченко та ін.) [4; 21; 22; 26; 40].

О. Ніздрань визначає виняткове значення ресурсу спільноти ветеранів як соціального капіталу і його впливу на стан психологічного здоров‘я ветеранів. Активізація стосунків у цій спільноті оптимізовує ресоціалізацію, реабілітацію та власне дозволяє ветерану усвідомлювати ці процеси, займати активну життєву позицію щодо збереження та зміцнення свого здоров‘я [44, с. 111−117].

Д. Марчер теж пропонує засоби запобігання наслідкам шокової травми і розвитку посттравматичного стресового розладу на рівні соціуму [41, с. 91−96.].

Також, потрібно враховувати, що у нас часто плутають психологічну допомогу з психіатричною, тому люди, які відвідують психологів, не афішують цього. Щоб подолати такий стереотип, засоби масової інформації, громадські активісти, військові, які мають позитивний досвід щодо психологічної допомоги, повинні про нього розповідати, ….. намагачись допомогти побратимам і заспокоїти своїм прикладом та звичайною розмовою за принципом «рівний рівному» [192]; [95, с.266-268].

В цьому контексті дуже важливим є прийняття Верховгою радою закону №12030 «Про систему охорони психічного здоров’я», мета якого − створення сучасної, ефективної та злагодженої системи, яка відповідатиме європейським нормам та стандартам й працюватиме для всіх громадян країни. Імплементація положень закону та впровадження нових стандартів у системі охорони психічного здоров’я дозволить забезпечити доступні та якісні послуги для кожного громадянина України, зокрема й для вразливих

груп населення, таких як діти, молодь, ветерани та внутрішньо переміщені особи [195].

Як підсумок зазначимо, що у програмі психокорекційної роботи (див. Розділ 3) ми, передусім, опиратимемося на відповідне законодавства, проте зосередимо увагу, передусім, на віднайдені чи поновлені саме внутрішніх психологічних і фізіологічних ресурсів людини, яка перебуває в кризовій життєвій ситуації.

Висновки до Розділу 1

Проведений теоретичний аналіз літературних джерел щодо розуміння психотравми та її корекції у дорослому віці дає нам можливість зробити такі висновки.

Найбільш актуальна проблематика дослідження психотравм в Україні, пов'язана з військовими діями, які ведуться на нашій території і травмами (втратами), які пережили й продовжують переживати, як безпосередні учасники бойових дій, так і постраждале мирне населення та вимушені переселенці, починаючи ще з 2014 року й досьогодні.

Загалом визначення травми, як правило, означують або через саму подію, яка травматизує, або через переживання, яке спричиняє подія, або через наслідки, які можуть проявитися через деякий час. Тому без уваги не можна залишити і таке поняття як відтерміновані переживання після травматичної події, власне, травму усвідомлення. Йдеться про так звану «після-дію» травматизації чи ретравматизацію.

До поняття «психотравма» синонімічно вживаються терміни «емоційний травматичний стрес», «емоційна травма». Тому в роботі ми будемо розглядати емоційну психотравму з позиції переживання невідповідності між загрозливими чинниками ситуації та індивідуальними можливостями їх подолання, яке супроводжується інтенсивним страхом, гострим відчуттям безпорадності та втрати контролю, когнітивними змінами

та змінами у способах регуляції афектів, що спричиняє, іноді, тривалі фізичні, психічні та особистісні розлади.

Феномен емоційних травм у дорослих проявляється не лише в площині військових дій чи природніх катаклізмів. Важливо співвіднести ситуацію чи явища різкої зміни способу життя внаслідок втрати чого-небудь із суб'єктивним відчуттям і переживанням такої втрати, наприклад втрати роботи, втрати місця проживання внаслідок лиха, непрацездатність внаслідок інвалідизації, розлучення та інше.

Незважаючи на факт здатності значної частини людей переборювати звичайний стрес, викликаний «нормальними» труднощами життя (розлучення, хвороба, фінансові втрати тощо), їхні адаптивні можливості не спрацьовують у випадку зустрічі з травматичною стресовою подією, яка ускладнюється ще й «екстремальними» зовнішніми чинниками.

Водночас клінічна та психологічна практика показує, що і у випадку дії екстремального стресору існують, все ж, індивідуальні розбіжності щодо переживання його наслідків, коли у різних людей виявляється різний «поріг травми» – одні більш захищені, а інші більш чутливі і схильні до розвитку клінічних та психоемоційних симптомів травми, а ще частина, також і до посттравматичних стресових розладів.

Для того, щоб надати ефективну психологічну допомогу емоційно травмованій особистості необхідно зрозуміти, які особливості проявів психотравми спостерігаються та, які чинники найбільш значуще впливають на її психотравматизацію особистості, зокрема в дорослому віці.

На основі опрацьованих теоретичних джерел нами були виділені такі чинники емоційної травматизації особистості.

Зовнішні соціальні: 1) будь яка травматична подія чи її суб'єктивне сприйняття як такої; 2) спогади про подію чи тригери, які її актуалізують.

Внутрішні психологічні: 1) високі рівні реактивної тривоги та особистісної тривожності; 2) наявність фобій неявної етіології; 3) переважання негативних емоцій, що викликають загальний стан

незадоволення і призводять до меланхолійних (іпохондричних) чи депресивних станів; 4) нав’язливі сновидіння.

Тілесні (фізичні): 1) тип нервової системи (особливості темпераменту,) 2) стан перезбудження, що веде до підвищеної чутливості до болю та психосоматичних проявів.

Вказані чинники мають між собою безпосередній зв’язок, зокрема психологічні особливості травматизації з одного боку провокуються зовнішніми травматичними подіями, а з іншого – можуть через високу тривожність особистості суб’єктивно сприймати, навіть, віддалену у часі подію чи й таку, що ще не настала (ймовірнісну) як реально травматичну. При цьому, люди зі слабким типом нервової системи, навіть, за умови впливу стресу незначної інтенсивності можуть впадати у депресивні стани, а з неврівноваженим, за умови впливу стресу високої інтенсивності – невротичні.

В такому контексті ми говоримо про емоційну психотравму як про подію, яка сприймається як загроза існуванню, порушує нормальну життєдіяльність та стає травматичною подією, тобто потрясінням, переживанням особливого значення. Як переживається і долається ця подія особистістю, залежить від багатьох чинників, в тому числі від наявності у людини зовнішніх та внутрішніх ресурсів, а також доступу і усвідомлення необхідності звернення за підтримуючою чи корегуючою (нсихоконсультування, психотерапія) допомогою.

Психологічна допомога особистості в умовах травматичних подій та життєвих втрат важлива як на когнітивному, так і на емоційному рівнях. При цьому, можливість допомагаючої сторони (психолог, психотерапевт ін.) витримувати травматичну історію постраждалого, даючи притулок його емоціям, допомагати переживати та означувати знання того, що відбулося, бути тим об’єктивно Іншим, хто відгукнеться і підтвердить правдивість та право на існування такої травматичної історії – дає можливість людині

присвоїти собі такий її особистий досвід, пережити власну втрату і почати процес відновлення.

Психотерапевтична практика та повсякденна життєдіяльність «травмованої особистості» свідчить, що при не отриманні своєчасної і належної професійної соціально-психологічної допомоги, (які ми роглядаємо як зовнішні ресурси) у постраждалих наростає рівень травматизації, що може значно ускладнити у подальшому соціально-психологічне відновлення. Особливо це стосується безпосередніх учасників військових дій, їх родин та населення, яке перебуває на окупованій території (чи пережило окупацію), зокрема в зоні проведення бойових дій.

Внутрішні ресурси – це психологічний особистісний потенціал, характер і навички людини, які допомагають їй зсередини впливати на життєві події. Зрозуміло, що оптимальна психокорекційна робота полягає в поєднанні зовнішніх і внутрішніх ресурсів, що найефективніше може реалізуватися фахівцем (психологом, психотерапевтом, соціальним працівником ін.) при наданні системної психологічної та соціальної допомоги.

У зв’язку з цим, виникає питання про ефективність застосування психопрофілактичних, психокорекційних та реабілітаційних заходів щодо впливу на психотравмуючі чинники для всього населення країни, ще до закінчення активних бойових дій. Більш ймовірно, що неможливо повністю отримати безпечний простір, в якому можна ефективно проводити заходи з психореабілітації населення до закінчення впливу травматичних подій, проте, ми можемо «навчати» людей жити далі та стати «більш стабільними у нестабільній ситуацій».

Важливою умовою для успішної соціальної та психологічної реабілітації є розробка комплексних психокорекційних групових та індивідуальних програм надання психологічної допомоги.

Розроблена психокорекційна складова має бути спрямована на наступні аспекти: уявлення клієнтів про психологічні зміни, які мають відбутись для

покращення психологічного та соціального функціонування; повторне переживання. з метою адаптивного переосмислення, травматичної ситуації; вибудовування поведінкових змін, які сприяють адаптації.

Отже, науковий аналіз літературних джерел та наш життєвий і професійний досвід показує, що успішна профілактика й подолання психологічних та соціальних чинників психотравматизації, особистості в дорослому віці, зокрема, емоційної, допомагає людині адаптуватися до нових умов життєдіяльності й, загалом, розвиватися в позитивному напрямі**.** Тому, у діагностичній (див. Розділ 2) та психокорекційній (див. Розділ 3) роботі ми, передусім, зосереджуємо увагу на визначенні, віднайдені та поновлені саме внутрішніх психологічних, психофізіологічних і соціальних ресурсів людини, яка перебуває в кризовій життєвій ситуації.

Література до Розділу 1

1. Азер Мустафаєв, Гульнара Юсіфова, Парвіз Казімі. Посттравматичні стресові розлади у військових умовах (інформативний аналіз проблеми). /Грані. Том 26 (2). 2023. С. 51-54. DOI: https://doi.org/10.15421/172326; https://grani.org.ua/index.php/journal/article/view/1860/1827
2. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / за заг. ред. В.П. Садкового, О.В. Тімченка; НУЦЗУ. Х.: ФОП Мезіна В.В., 2017. 51-212. [Електронний ресурс] / Режим доступу: https://core.ac.uk/reader/160006970
3. Бех І.Д., Канішевська Л.В., Малиношевський Р.В., Стратегія військово-патріотичного виховання дітей та молоді в системі освіти України: реалії та орієнтовні позиції. https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5202
4. Булах І., Волошина В., Лохвицька Л. (2020). Сучасні освітні психотехнології професійної підготовки майбутніх психологів. *Психологія та психосоціальні інтервенції*, *2*, 20–29. https://doi.org/10.18523/2617-2348.2019.2.20-29
5. Бріш Г. К. Розлади прив'язаності від теорії до терапії. Посібник / Карл Гайнц Бріш. Львів: 2012. 314 с.
6. Бурбо Л.: Пять травм і масок, які заважають бути собою. Вид.-тво «Клуб сімейного дозвілля». 2021. 256 с. [Электронный ресурс]/ Режим доступу**:** https://knigogo.top/knigi/p-yat-travm-i-masok-yaki-zavazhayut-buty-soboyu/
7. Валас П. От мифа влечения к дрейфу наслаждения. Концепт наслаждения в лакановском поле; пер**.** П.Юрченко [Электронный ресурс]/ Режим доступу**:** *http://www.psychanalyse.kiev.ua/psychanalyse-discours/naslajdenie-psychoanalis/135-dimensions-jouissance-patick-valas*
8. Васьківська С. В. Аналіз заміщених емоцій та способи роботи з ними в консультуванні / С. В. Васьківська //*Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки.* 2012. Вип. 37. С. 266-270.

[Електронний ресурс] / Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_72

9. Васьківська С. В. Порядки заміщення емоційних переживань та їх використання в консультативній практиці. Наукові студії із соціальної та політичної психології: збірник статей АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології. 2008 Випуск 20 (23) С. 20-35. https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=oYKR9uQAAAAJ&citation_for_view=oYKR9uQAAAAJ:u5HHmVD_uO8C
10. Вдовиченко, А.В. (2013). Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія Психологічні науки, 114,* 17-20. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2013_114_6.
11. Вебер Т. Травмафокус. Спеціалізований психотерапевтичний метод для роботи зі стресом, травмою та хронічним болем / Томас Вебер. Х.: вид-во «Літера нова», 2020. 164 с
12. Вікіпедія. Вільна енциклопедія [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://uk.wikipedia.org
13. Внутрішньо переміщені особи: від подолання перешкод до стратегії успіху: монографія / Новікова О. Ф. та інш. Київ : НАН України, 2016. 448 с.
14. Вознесенська, О. Л. (2017). Імпліцитна типологія медіатравм в контексті медіаактивності особистості. Медіатравма в умовах інформаційної війни: психологічний та педагогічний аспекти: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. 20-21 червня 2017 р. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://mediaosvita.org.ua/book/voznesenska-o-l-implitsytnatypologiyamediatravm-v-konteksti-mediaaktyvnosti-osobystosti/
15. Вознесенська, О., Робело-Тимченко, Н., Спейзер, В. М., Спейзер, Ф., Старовойтов, А. (2023). Арттерапія в роботі з колективною травмою. Простір арт-терапії: Зб. наук. праць, 1(33), 4–26.
16. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання / Джудіт Герман. Львів, Видавництво Старого Лева, 2015. 424 с.

17. Горностай Павло Петрович. Колективна травма як складна соціальна ситуація: системно-понятійний аналіз. //*Психологія груп та міжособових відносин.* Наукові студії із соціальної та політичної психології Вип. 48 (51). http://gorn.kiev.ua/Gorn2021-1.pdf
18. Горностай, Павло. Психологія колективних травм: монографія / Павло Горностай; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2023. 336 с. http://gorn.kiev.ua/Gorn2022-3.pdf
19. Горностай, П. П. (2020). Інформаційна травма: феноменологія і психопатологія. Проблеми політичної психології, 9(23), 38–53. https://doi.org/10.33120/popp-Vol23-Year2020-45. http://gorn.kiev.ua/Gorn2020-1.pdf
20. Гоцуляк Н. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання//Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні та психологічні науки / [гол. ред. О. В. Діденко].С.378-391. (dspace.nadpsu.edu/ua).
21. Дембіцький С. С. Рівень психологічного дистресу як показник адаптованості внутрішньо переміщених осіб: динаміка змін (2016–2018 рр.). Українське суспільство : моніторинг соціальних змін : зб. наук. праць. 2018. Вип. 6 (20). С. 372–378.
22. Допомога сім'ям внутрішньо переміщених осіб. Мережа центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді: веб сайт. URL: https://ssm.kiev.ua/допомога-сімям-впо/ (дата звернення: 18.06.20).
23. Дорожкін В. Р. Символічне конституювання суб'єкту як результат психотерапії / В. Р. Дорожкін //*Проблеми сучасної психології*. 2018. № 1.С. 47-53. [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2018_1_9
24. Етимологічний словник української мови: У 7 т. / Редкол. О. С. Мельничук (голов. ред.) та ін.. К.: Наук. думка, 1983/ Т. 5: Р – Т/ Уклад.: Р. В. Болдирєв та ін. 2006. 704 с.

25. Зміни до ст. 11 Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей»// *Відомості Верховної ради*, 2016, № 21. С. 408. [Електронний ресурс] Режим доступу: http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1079-19
26. Карагяур К., Виноградова О., Бондаренко А., Бадер М. Стан інтеграції та соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб в Україні на прикладі Одеської області. БФ Право на захист: веб сайт. URL: http://r2p.org.ua/wp-content/uploads/2019/01/3-Stanintegratsiyi-ta-sotsialnoyi-adaptatsiyi-VPO-v-Ukrayini.pdf (дата звернення: 18.06.20).
27. Кердивар, В.В. (2019). Поглиблений психологічний аналіз вразливих категорій внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*,*1,*217-222.
28. Кісарчук З. Г. Поняття «криза», «стрес», «психотравма», «посттравматичний стресовий розлад» / Зоя Кісарчук // *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник* / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос та ін.; за ред. З. Г. Кісарчук. К.: ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. С. 8–11.
29. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим унаслідок стресових, травмівних подій: досвід, узагальнення, висновки / Зоя Кісарчук // Актуальні проблеми психології. Т. ІІІ: *Консультативна психологія і психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України* / За ред. Максименка С. Д. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К.: Логос, 2015. Вип. 11. *Консультативна психологія і психотерапія*. С. 8–34.
30. Климчук В. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії / Віталій Климчук // *Наука і освіта. Психологія*. Випуск № 5, 2016.
31. Колк Б. Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть: [пер. с англ.]. Киев: Форс Украина, 2020. 464 с.

32. Коробка Л. М. Психологічне здоров‘я людини в контексті здорового способу життя / Л. М. Коробка // *Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації.* К.: Університет «Україна», 2012. № 2. С. 332−337.
33. Коширець В. В. Особливості надання першої психологічної допомоги особам з ПТСР / Віктор Коширець // *Збірник наукових праць РДГУ. Випуск 8,* 2017, С. 128–133.
34. Кравчук С. Зв'язок між психологічною стійкістю та схильністю до прощення /*Академічний журнал міждисциплінарних досліджень*. Том 10 (1), 2021. С. 11-21.
35. Лазос Г. П. Особливості емоційних станів волонтерів-психологів/психотерапевтів у стосунках з постраждалими // Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі: монографія / З. Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.]; за ред. З. Г. Кісарчук. К.: Видавничий Дім «Слово», 2017. С. 154–176.
36. Лазос Г. П. Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень // *Актуальні проблеми психології. Т. ІІІ: Консультативна психологія і психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України* / За ред. Максименка С. Д. К. : 2018. Вип. 14. С. 26–64.
37. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку Ж. *«Організаційна психологія. Економічна психологія»* №2-3. Вид. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г. С. Костюка, Українська асоціація організаційних психологів та психологів праці 2019. С. 77-99.
38. Литвиненко С. А, Ямницький В. М. Психологія травми: трансгенераційний та феноменологічний аспекти.// *Психологія: реальність і перспективи*, Вип. 4. 2015 С. 14-17.
39. Лушин П., Сухенко Ю. (2021). Посттравматичний стресовий розлад і посттравматичне зростання в діалектичній перспективі: наслідки для

практики. *Східноєвропейський журнал психолінгвістики*, *8* (1), 57-69. ttps://doi.org/10.29038/eejpl.2021.8.1.lus

40. Максименко, С.Д., Кісарчук, З.Г., Омельченко, Я.М., & Лазос, Г.П. (2017). Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам. In В.П. Садковий, О.В. Тімченко (Заг. ред.), Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія (с. 351-368). Харків: ФОП Мезіна В.В. https://lib.iitta.gov.ua/711304/
41. Марчер Д. Як запобігти наслідкам шокової травми і розвитку посттравматичного стресового розладу на рівні соціуму / Д. Марчер // *Форум психіатрії та психотерапії*. Львів, 2015. С. 91−96.
42. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / Мартіна Мюллер. Львів: *Видавництво Українського католицького університету*: Свічадо, 2014. 120 с.
43. Науменко, Н., & Шелестова, О. (2024). Рівень комунікації як психологічний ресурс. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*, 50(1), 43-51.
44. Ніздрань О.А. Активізація соціального капіталу як чинника підтримання психологічного здоров"я ветеранів війни на сході України./ *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки.* 2015 №4 (29). С. 111 – 117.
45. *Оксфордський словник англійської мови* . Отримано з https://www.oed.com .
46. Омельченко Я. М.(2020). Технологія розвитку життєстійкості дітей військовослужбовців, що мають прояви ПТСР, засобом відновлення сприятливого психоемоційного контакту у родині. *Журнал «Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу»*. С. 87-114.
47. Омельченко Я. М. Активна життєва позиція як центральна риса життєстійкості дитини в умовах тривалих травмівних обставин через війну//. Методологія та теоретичні основи забезпечення психічного здоров’я населення у воєнний та повоєнний час. 2023. С. 100-105. https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi76/0056449.pdf#page=100

48. Омельченко, Я.М. (2020 b). Технологія розвитку життєстійкості дітей військовослужбовців, що мають прояви ПТСР, засобом відновлення сприятливого психоемоційного контакту у родині. //З.Г. Кісарчук (ред.). *Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу.* Монографія (с. 87-114), Київ: Видавничий Дім «Слово». Retrieved from: https://lib.iitta.gov.ua/722181/1/Monograph2020_labpsychother.pdf
49. Омельченко Я. М. Роль первинних об'єктів у процесі формування внутрішнього алгоритму подолання кризової ситуації / Яніна Омельченко // *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник* / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос та ін.; за ред. З. Г. Кісарчук. К. : ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. С. 15–26.
50. Панасенко, Н.М., & Войтович, М.В. (2016). Психологічні особливості подолання особистістю життєвих криз. *Актуальні проблеми психології. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, *5*(16), 126-135. [Электронный ресурс] Режим доступу: http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v5/i16/16.pdf
51. Панов М. С. Теоретико-методологічні засади професійної реадаптації внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології: збірник наукових праць.* 2020. № 1, Т. 3. С. 93–97.
52. Панок В. Г. Наукова доповідь на методологічному семінарі «Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час». *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 16 листопада, 2023 р. DOI: https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5218
53. Пєтушкова Л. А. «Підготовка кандидатів у патронатні вихователі до реабілітаційної діяльності». – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 231 – «Соціальна робота». – Інститут проблем виховання НАПН України, Київ, 2021. 322 с. https://ipv.org.ua/wp-content/uploads/2021/10/Dysertatsiia_Pietushkova.pdf

54. Плескач Б. В. Діагностика соціокультурної адаптації, модифікація методики Дж. Беррі. *Стратегічні напрямки розвитку науки: фактори впливу та взаємодії: м*атер. міжн. наук. конф. (Т. 2), 22 травня, 2020 рік. Суми: МЦНД, 2020. С. 123–127.
55. Плескач Б. В. Застосування психосемантичних методів для оцінки ідентифікації переселенця зі значимим представником приймаючого населення. Технології розвитку інтелекту. 2020. Т. 4, № 2 (27). URL: http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/504 (Дата звернення: 05.07.20).
56. Плескач Б. В., Уркаєв В. С. Складові технології психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, спрямованої на подолання травматичного досвіду. *Актуальні проблеми психології. Т. III : Консультативна психологія і психотерапія: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка* НАПН України. 2019. Т. 3. Вип. 15. С. 171–206.
57. Плескач Б. В., Уркаєв В. С. Суб'єктивний образ спеціаліста та його значення для розвитку психотерапевтичних стосунків з внутрішньо переміщеними особами. *Актуальні проблеми психології. Т. III: Консультативна психологія і психотерапія: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України.* 2018. Т. 3. Вип. 14. С. 153–190.
58. Порджес С. Поливагальная теория. Нейрофизиологические основы эмоций, привязанности, общения и саморегуляции: / Стівен Порджес [Пер. с англ]. К.: Мультиметод, 2020. 464 с.
59. Посттравматичний стресовий розлад. Адаптована клінічна настанова, заснована на доказах, Державний експертний центр МОЗ України 2016 [Електронний ресурс] / Режим доступу: https://dec.gov.ua/wp-content/uploads/images/dodatki/2016_121_PTSR/ 2016_121_AKN_PTSR.pdf
60. Призванська, Р., Борисова, О., Мозгова, Г., & Федоренко, А. (2024). Клінічні випадки та рекомендації щодо посттравматичної реабілітації на основі ЕІ. *Amazonia Investiga* , *13* (74), 227–238. https://doi.org/10.34069/AI/2024.74.02.19.

https://amazoniainvestiga.info/index.php/amazonia/article/view/2680

61. Протокол з діагностики та терапії ПТСР Національного інституту клінічної майстерності Великобританії (NICE). *Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету.* Львів, 2015. Онлан-видання [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/12/nice_2.pdf
62. Практичне керівництво для психологів та соціальних працівників. Організація соціально-психологічної допомоги дітям, їхнім сім"ям, переміщеним в регіони України з тимчасово окупованих територій і районів проведення антитерористичної операції (за заг. ред.к.пс.н., Уварової С. Г.), наук. ред. к.пс. н. Пилипенко Н. Г.. Авторський колектив: Улько Н. М., .Бойченко Н. Г., Гришкан С, О. К.: Етна – 1, 2015. 111 с.
63. Психологічна допомога особистості в кризових соціокультурних умовах: тези Міжнар. наук.-практ. конф., 29 - 30 жовт. 2015 р., Київ / ред.: С. Д. Максименко, З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко; НАПН України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка, НАМН України, Ін-т медицини праці, Благод. орг. "Благод. фонд Укр. дім", Програма розвитку ООН в Україні, Укр. спів-во дослідж. і розвитку кататимно-імагінат. психотерапії. Київ: Логос, 2015. 85с.
64. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. К. : Міленіум, 2015. С. 150.
65. Романчук Олег Ігорович. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії / Олег Романчук // Neuro News, 2012, С. 30–37. [Електронний ресурс] / Режим доступу: // https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/
66. Савінов В. В. Вплив плейбек-театру на особистість, що переживає наслідки травматичних подій. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій*: зб. статей за матер. укр.-пол. наук. семінару (Київ, 20–21 червня 2015). Київ: Міленіум, 2015. С. 133–143.

67. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій /*Практичний посібник*. М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології// за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
68. Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 50–56. 134.
69. Ставицька С.О., Ставицький Г.А., Улько Н.М. Психологічні проблеми реабілітації учасників АТО. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 10–11 лютого 2017 р. / КНУ імені Тараса Шевченка. Київ, 2017. С. 161–167.
70. Ставицька С.О., Улько Н.М. Психотерапевтична допомога особистості у кризово-травматичних життєвих ситуаціях. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції. Суми, 22-23 лютого 2018 р. / Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. С. 297-299.
71. Ставицька С. О., Ставицький Г. А., Улько Н. М. Психологічна травматизація особистості в ситуації життєвих втрат. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 5-6 квітня 2019 р. / КНУ імені Тараса Шевченка. Київ, 2019. С. 201-203.
72. Ставицька С.О., Улько Н.М. Психологічні основи роботи з психотравмою в дорослому віці. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості*: матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції. Херсон, 26-27 вересня 2019 р. / ред. колегія: О.Є. Блинова, Н.І. Тавровецька. Херсон: ФОП Вишемирський В. С., 2019. С.305- 307.
73. Ставицька С. О. Проблема співрозмірності психотерапевтичних і релігійних впливів у процесі надання психологічної допомоги / С. О. Ставицька //

Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова: Серія № 12: Психологічні науки: зб. наукових праць / відп. ред. Л. В. Долинська. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2005. № 8 (32). 221 с. С. 142-146.

74. Ставицька С. О. Віра як духовний феномен особистості / С. О. Ставицька // *Збірник наукових праць Інституту психології Імені Г. С. Костюка АПН України* / за ред. С. Д. Максименка. К., 2005. Т. VII. Вип. 1. 324 с. С. 257-267.
75. Ставицька С. О. Формування концепції індивідуального смислу життя та духовна самосвідомість особистості / С. О. Ставицька // *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова: Серія № 12: Психологія : зб. наукових праць* / відп. ред. Л. В. Долинська. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2005. № 5 (29). 237 с. С. 8-17.
76. Ставицька С.О., Яковенко А. Особливості взаємозв'язку між копінг-стратегіями та психологічною ресурсністю українських жінок зі статусом «тимчасового захисту» в Європі /*The XXIV International Scientific and Practical Conference «Modern technologies among us in the environment»*, June 17-19, 2024, Rome, Italy. 419 p. 335-339.
77. Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін : колект. монограф. ; за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро : ЛІРА, 2023. 250 с. С. 72-97.
78. Тедещі, Р.Г., & Калхун, Л.Г. (2004). Посттравматичне зростання: концептуальні засади та емпіричні докази. *Психологічне розслідування*,*15,*1–21.
79. Теорія і технології застосування сучасних підходів до психотерапії у вітчизняних соціокультурних умовах: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. І. Онищенко, Г. П. Лазос, Л. О. Гребінь, Т. П. Юрченко, Т. С. Гурлєва, Н. Ю. Журавльова, Н. П. Демидюк, О. І. Єрмусевич, Л. І. Литвиненко, Б. В. Плескач, І. А. Данілевський, В. С. Уркаєв; ред.: З. Г. Кісарчук; НАПН України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. Київ: Імекс, 2014. 267 с.

80. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія /;[та ін.] ; [за ред. З. Г. Кісарчук]. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.[Електронний ресурс]// Режим доступу: https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=WzF1iP8AAAAJ&citation_for_view=WzF1iP8AAAAJ:NaGl4SEjCO4C
81. Титаренко Т. М. Життєконструювання особистості у власному життєвому світі. В М. Слюсаревський, Л. А. Найдьонова, Т. М. Титаренко та ін., *Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін.* Реферативний опис роботи. Київ: Талком, 2020. С. 85–101.
82. Титаренко Т. М. Ландшафти особистісних трансформацій унаслідок травматичного воєнного досвіду. *Український психологічний журнал*, 2020. 1 (13). С. 209–222. doi: https://doi. org/10.17721/upj.2020.1(13). [Электронный ресурс]. Режим доступу: https://www.academia.edu/44332744/%D0%9B%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D
83. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
84. Титаренко Т. Посттравматичне життєтворення особистості: методи діагностики і відновлення / Тетяна Титаренко // *Психологія особистості. Науковий журнал,* 2019 [Електронний ресурс] / Режим доступу: https://www.academia.edu
85. Титаренко, Т. М. (2020). Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя. Кропивницький: Імекс-ЛТД. [Електронний ресурс] / Режим доступу: https://www.academia.edu/46161845/
86. Улько Н. М. Робочі моделі і техніки відновлення / адаптації. *Психологічна допомога в кризових ситуаціях.* С.Г.Уварова, Н.Г.Бойченко, С.О.Гришкан, & Н.М. Улько. Київ: ПВНЗ МІГП, 2016. 248. С.52-64.
87. Улько Н. М. Психоедукація як чинник соціально-психологічної реабілітації. *Соціально-професійна мобільність в умовах сучасної освіти [Текст]*: матеріали міжнародної конференції. Київ, 5 грудня 2016 р. / за заг. ред. А. О.

Ярошенко / КНПУ імені М. П. Драгоманова. Київ, 2016. С. 15-18.https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/12701/Socialno-profesiyna%20mobilnist.pdf?sequence=1

88. Улько Н.М. Чинники виникнення психотравми у дорослому віці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, січень 2020. № 10. С. 92-96. DOI: 10.25264/2415-7384-2020-10-92-96. № 10 (2020): Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» /Проблеми педагогічної та вікової психології.
89. Улько Н.М. Розвиток внутрішньої ресурсності особистості як умова подолання кризових станів в дорослому віці. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: зб. наук. праць* / за наук. редакцією І. С. Булах. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 11 (56). С. 104-11. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.11(56).10 URI**:** http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/32848
90. Улько Н.М. Вплив життєвих втрат на зміну ціннісних смислів психотравмованої особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Том IV. Випуск 16. С. 360-368. [Электронный ресурс]. Режим доступу: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i16/42.pdf
91. Улько Н.М. Психотравма як стимул для розвитку особистості. *Генеза буття особистості*: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 20 грудня 2016 р. / Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство». 2017. С. 120-121. http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/konfere-02.03_1481981174.pdf
92. Улько Н.М. Внутрішні ресурси людини як один із чинників подолання кризових ситуацій. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: психотехнології особистісних змін*: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. Суми, 16-17 лютого 2017 р. Суми: Вид-во

СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. 232 с. [Электронный ресурс]. Режим доступу: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nchnpu_012_2020_11_12

93. Улько Н.М. Віднайдення сенсу життя та здійснення вчинку як спосіб подолання емоційних травм. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості*: матеріали Всеукраїнської (із міжнародною участю) науково-практичної конференції. Херсон, 5-6 жовтня 2017 р. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2017. С.135-137. https://scholar.google.com.ua/citations?user=sNPenRkAAAAJ&hl=uk
94. Улько Н. М. Втрати як наслідок емоційної травматизації особистості. *Методи і технології загальної і соціальної психології та психотерапії в умовах сучасного суспільства*: матеріали III науково-практичної конференції з міжнародною участю. Київ, 18-19 травня 2018 р. / НПУ імені М. П. Драгоманова / за ред. д.п.н., проф. С.О. Ставицької, к.п.н., доц. Т.В. Бушуєвої. Київ, 2018. С. 151–155. [Электронный ресурс]. Режим доступу:https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/19578/METODY%20I%20TEKhNOLOHIYi%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
95. Улько Н.М. Психологічна допомога особистості в умовах життєвих втрат. *Психологія людини: свідомість і реальність*: збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції. Ніжин, 30–31 жовтня 2018 р. / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2018. С. 266-268. [Электронный ресурс]. Режим доступу: *http://www.ndu.edu.ua/storage/2018/psuh_svid_real*
96. Улько Н. М. Усвідомлення особистого вкладу клієнтом як чинник ефективності психокорекційної роботи. *Методи і технології загальної і соціальної психології та психотерапії в умовах сучасного суспільства*/Матеріали IV науково-практичної конференції з міжнародною участю (21 травня 2020 року, м. Київ). [За ред. д.п.н., проф.С. О. Ставицької,

к.п.н., доц. Д.Д. Отич, к.п.н., доц. А. Ф. Федоренко]. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2020. 232 с. С. 220–224. (212-216) [Электронный ресурс] Режим доступу: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/30096/Metody%20I%20Tekhnolohii_zahalnoi_sotsialnoi_psykholohii.pdf;jsessionid=CFA2AE7538C2963D4839BA548C19039B?sequence=1

97. Улько Н. М. Психотехнології профілактики емоційної травматизації особистості в екстремальних умовах. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень*: матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 15-16 квітня 2021 р./ Національний Авіаційний Університет, Київ, 2021.
98. Улько Н. М. Організація соціально-психологічної підтримки дорослих у межах заходів Державного стандарту соціальної адаптації. //*Практичне керівництво для ефективної організації та реалізації заходів із неформальної освіти та активного довголіття.* Посібник створений за результатами впровадження проєктної ініціативи «Розбудова інституційної спроможності послуги «Університет третього віку» на рівні територіальних громад в умовах змін законодавства і стандарту соціальної адаптації» ГО «Ліга соціальних працівників України» за сприяння Програми розвитку ООН (ПРООН) в Україні в межах Програми із відновлення та розбудови миру за фінансової підтримки Уряду Канади. Авторський колектив Левкіна Г., Конончук А., Миколюк Н., Руденко Б., Улько Н.;//за ред.к.п.н. Толстоухова С, Винниченко Н. Київ, 2024. [Электронный ресурс]ю Режим доступу: ***www.lswu.org/_files/ugd/739c89_3fe53c5c14ed45b296b455846a7c04f4.pdf***
99. Улько Н. М. Практичні поради фахівцям, які надають послугу соціальної адаптації у рамках психосоціальної підтримки з додатками (Додаток 9 – 11). // *Практичний посібник для надавачів соціальних послуг територіальних громад «Практичні поради щодо впровадження системи соціальної адаптації у територіальній громаді*» підготовлений за сприяння Програми розвитку ООН (ПРООН) в Україні та фінансової підтримки Європейського

Союзу, наданої в межах проєкту «EU4Recovery — Розширення можливостей громад в Україні». //Авторський колектив: Виниченко Н., к.п.н. Толстоухова С., PhD Галайдюк В., Левкіна Г., Сергієнко І., Стефанова О., Улько Н., Тимочко С. Київ, 2024.

100. Федоренко А.Ф., Сидоренко О.Б. Резильєнтність як чинник конструктивної взаємодії учасників освітнього процесу в ЗВО. *Формування резильєнтних компетентностей здобувача освіти в період трансформацій, сучасних викликів та кризових станів суспільства* : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 3 липня – 13 серпня 2023 року. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2023. С. 149-152. https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/41554/Fedorenko_Sydorenko.pdf?sequence=6

101. Федоренко А.Ф., Петриченко О.В. Психологічні особливості прояву суб'єктності у жінок дорослого віку з високим рівнем віктимності. *«Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»*. 2023. No 12(30) 2023. С. 758 – 770. https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12(30)-758-769

102. Фрідман, М. Дж. «ПТСР – історія та загальний огляд» / М. Дж. Фридман // *Публікація центру ПТСР Міністерства у справах ветеранів США*. 2016. 13 с. [Електронний ресурс] / Режим доступу: https://www.akimov.kharkiv.ua/download_pdf/friedman_2016.pdf

103. Ханецька Т.І. Федоренко А.Ф., Сидоренко О.Б. Самоефективність особистості у виборі копінг стратегій поведінки. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Запорізького національного університету та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. No 1 (15). 2019. С.112- 121.

104. Ханецька Т.І., Сидоренко О.Б., Федоренко А.Ф. «Психологічні особливості життєстійкості особистості в ситуаціях невизначеності». *Priority scientific developments in pedagogy and psychology* (November 1–2, 2023,

Częstochowa, the Republic of Poland). Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2023.172 pages. C.40-44. https://doi.org/10.30525/978-9934 -26-366-8-10

105. Хамініч О. М. Резільєнтність: життєстійкість, життєздатність або резільєнтність? / О. М. Хамініч // *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* Вип. 6, Т. 2, 2016. С. 160–165.

106. Шахрай В. М. Технології соціальної роботи. *Навчальний посібник.*/В. М. Шахрай. К.: Центр навчальної літератури/ 2006. 464 с.

107. Яценко Т, Галушко Л, Євтушенко І, Манжара С. Пралогічність мислення психолога в контексті глибинно-корекційного пізнання. Психологія і суспільство. 2020. С.54-69. http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/40987/1/%D0%AF%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf

108. Яценко Т. С. Оптимізація психічного здоров'я особистості в процесі активного соціально-психологічного пізнання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Том. 5 (2), 1-11. https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=list_works&hl=uk&hl=uk&user=zXliU8wAAAAJ&pagesize=100

109. Baudrillard, Jean (1993). Symbolic Exchange and Death Theory, Culture & Society. Social psychology, Value, Death, Symbolism (Psychology) ttps://dn790009.ca.archive.org/0/items/Baudrillard/Baudrillard.1976.Symbolic-Exchange-and-Death.pdf

110. Berry J. W. (2007) Acculturation strategies and adaptation. In J. E. Lansford, K. Deater Deckard, and M. H. Bornstein (Eds.), *Immigrant families in contemporary society.* Guilford Press. Pp. 69–82.

111. Bessonova, Daria & Stavytska, Svitlana. Psychotherapy Treatment of Negative Emotional Experiences of Adults with the Technique «Interiorization and Exteriorization of the Focus of Attention» //*Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: зб. наук. праць* / за наук. редакцією І. С. Булах. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 11 (56). 132 с. С. 24-35.

112. Bolton, K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis / K. Bolton. University of Texas, 2013. 118 p.

113. Bowlby, J. (1980) Attachment and loss: Loss: Sadness and depression. NY: Basic books.

114. Breslau N., Davis G. C. (1987). Posttraumatic stress disorder: The etiologic specificity of wartime stressors. *American Journal of Psychiatry*, 144, 578-583. doi:10.1176/ajp.144.5.578 , Google Scholar CrossRef .

115. Caruth Cathy Trauma and Experience Introduction / Cathy Caruth. *The Johns Hopkins University Press*.1995. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://warwick.ac.uk/fac/arts/english/currentstudents/undergraduate/modules/fullli st/special/en304/2012-13/caruth_recapturing_the_past.pdf

116. Connor, K. M., Davidson, J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale // *Depression and Anxiety*. 2003. № 18. p. 76.

117. Crossley M.L. Introducing narrative psychology. Self, trauma and the construction of meaning. *Philadelphia: Open university pr*ess, 2000. *URL:* http://eprints.hud.ac.uk/id/eprint/5127/2/Chapter_1_Michelle_Crossley.pdf

118. Davidson, J., Payne, V., Connor, K. Trauma, resilience, and saliostasis: Effects of treatment in post-traumatic stress disorder // *International Clinical Psychopharmacology*, 2005. # 20. pp. 43–48.

119. Eyerman Ron.Cultural Trauma: Emotion and Narration/ ed. C. Alexander Jeffrey, N. Jacobs Ronald, and Philip Smith. The Oxford Handbook of Cultural Sociology, 2017. *URL:https://www.oxfordhandbooks.com/view/10.1093/oxfordhb/9780195377767.0 01.0001/oxfordhb-9780195377767-e-21(datazvernennya: 10.05.2019).*

120. Ferenczi S, Abraham K, Simmel E, Jones E. Psychoanalysis and the war neurosis. London, Viden, N'yu-York: The *International Psychoanalytic Press*;. [Электронный ресурс]/ Режим доступу**:** https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2020/08/Psycho-analysis-and-the-War-Neuroses-by-S.-Ferenczi-Karl-Abraham-Ernst-Simmel-and-Ernest-Jones_.pdf [Google Scholar]. 1

121. Fontana A., Rosenheck R., Brett E. (1992). War zone traumas and posttraumatic stress disorder symptomatology. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 180; 748-755. Google Scholar.

122. Freud Z. The Man Moses and Monotheistic Religion: Three Essays ([1934-1938]) / *The Man Moses: The Psychology of Religion*.

123. Freud S. Chapter VII. Further Observations on the Defense-Neuropsychoses / *Selected Papers on Hysteria and Other Psychoneuroses*, 1912. [Электронная библиотека]. Режим доступа: http://www.bartleby.com/280/7.html

124. Freud S. Chapter V. The Defense Neuropsychoses / *Selected Papers on Hysteria and Other Psychoneuroses*, 1912. [Электронная библиотека]. Режим доступа: http://www.bartleby.com/280/5.html

125. Freud Z. (1920). Beyond the Pleasure Principle: monograph. / *Psyche: structure and functioning*.

126. Freud Z. (1926). Inhibition, Symptom and Anxiety / *Hysteria and Fear Inhibitions, symptoms and anxiety*. In J. Strachey, & A. Freud (Eds.), The standard edition of the complete psychological works of Sigmund p. 77-175 ; p.307-600. London The Hogarth Press.

127. Freud S., Breuer J. (1893). About the physical mechanisms of hysterical phenomena. In Z. Freud (ed.), Collection of articles (vol. 2, pp. 225-305). *International psychoanalytic press.*

128. Freud S. Chapter V. The Defense Neuropsychoses / *Selected Papers on Hysteria and Other Psychoneuroses,* 1912. [Электронная библиотека]. Режим доступа: http://www.bartleby.com/280/5.html

129. Freud S. Chapter VII. Further Observations on the Defense-Neuropsychoses / *Selected Papers on Hysteria and Other Psychoneuroses*, 1912. [Электронная библиотека] – Режим доступа: http://www.bartleby.com/280/7.html

130. Fullerton, C. S., & Ursano, R. J. (Eds.). Posttraumatic Stress Disorder: Acuteand Long-Term Responsesto Traumaand disaster / C. S. Fullerton, R. J. Ursano *// Progress in psychiatry series*, No. 51. (1997).

131. Germezy, N., Masten, A. The study of stress and competence in children: a building block for developmental psychopathology // *Child development*. 1984. # 55. pp. 97–111.

132. Goldstein, E. D. (2007). Sacred moments: Implications on well-being and stress // *Journal of Clinical Psychology*, 63. pp. 1001–1019.

133. Garcia Zea, D., Sankar, S., & Isna, N. (2023). The impact of emotional intelligence in the military workplace. *Human Resource Development International,* 26(1), 85-101. https://doi.org/10.1080/13678868.2019.1708157

134. Gorman I., Belser A., Jerome L., Hennigan C., Shechet B., Posttraumatic Growth After MDMA-Assisted Psychotherapy for Posttraumatic Stress Disorder / I. Gorman, A. Belser, L. Jerome, C. Hennigan , B. Shechet // *Journal of traumatic stress #33 April 2020 Online library.* [Электронный ресурс] – Режим доступу: https://onlinelibrary.wiley.com/doi

135. Gottfredson,R.K., & Becker,W.J. (2023). How past trauma impacts emotional intelligence: Examining the connection. *Frontiers in Psychology*,14. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1067509

136. Hunt N. Landscapes of trauma. *The psychology of battlefi eld*. London, New York: Routlege, 2020. 220 p.

137. Irvin D. Yalom, Existential Psychotherapy. N.Y.: «Basic Books», 1980.

138. Hoffman M. A., Kruczek T. (2011).A bioecological model of mass trauma: Individual, community, and societ al effects. *The Counseling Psychologist*, 39, 1087-1127. doi:10.1177/0011000010397932 , Google Scholar Link.

139. Janoff-Bulman, R. Rebuildings hattered assumptions after traumatic events: Coping processes and outcomes / R. Janoff-Bulman // In C. R. Snyder (Ed.), Coping: *The Psychology of What Works*. NY: Oxford University Press. 1999.

140. Jean Baudrillard (1994). The Transparency of Evil: Essays on Extreme Phenomena. *Journal of Aesthetics and Art Criticism* 52 (4):487-488.

141. Kenny, M. E., Sirin, S. R. Parental attachment, self-worth, and depressive symptoms among emerging adults // *Journal of Counselling and Development*, 2006. V. 84. pp. 61–71.

142. Kolodzin, B. (1992). How to Live After a Psychic Trauma. Shans.

143. Kranke, D., Eloersch, J., Dobalian, A. Identifying Aspects of Sameness to Promote Veteran Reintegration with Civilians: *Evidence and Implications for Military Social Work. Health Social Work*. (2019, February). 44 (1). P. 61–64. doi/10.1093/hsw/hly036/5245894

144. Lahad M. The «BASIC PH» Modelof Copingand Resiliency-Theory, Researchand Cross-Cultural Application / M. Lahad, M. Shacham, O. Ayalon. London : Jessica Kingsley, 2013, 288 c.

145. Lahad, M., & Leykin, D. (2013). The Integrative Model of Resiliency – The 'BASIC Ph' Model, or What Do We Know about Survival? *The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural*. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 11-32.

146. Lacan, J. (1954–1955). Le Moi dans la théorie de Freud et dans la technique de la psychanalyse, in Le séminaire, livre II.

147. Laplanche J. Pontalis Zh.-B. Dictionary of psychoanalysis. H. Karnac (Books) Ltd, 118 Finchley Road, London NW3 5HT 1988. 751 p.

148. Lazarus, A.A., & Hautzinger, M. (1996) Multimodale Therapieplanung (BASIC-ID). *Verhaltenstherapie: Techniken, Einzelverfahren und Behandlungsanleitungen.* Berlin : Springer, 47-51.

149. Leykin, D. (2013). Measuring BASIC Ph.*The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural*. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 33-48.

150. Luthar, S. S. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work / S. S. Luthar, D. Cicchetti, B. Becker // *Child development*. 2000. #71. pp. 543–562.

151. Lushyn, P.V. & Sukhenko, Y. (2023). Ecofacilitative pedagogy as a form of sustanability and social therapy. In*: 4rd International Conference on Sustainable Futures: Environmental, Technological, Social and Economic Matters (ICSF).* https://doi.org/10.1088/1755-1315/1254/1/012081 10.

152. Maercker A. Posttraumatische Belastungsstörungen Herausgeber: Maercker, Andreas, Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2013. – 440 с.

153. Maslow A. H. A theory of metamotivation: The biological rooting of the value-life // Sutich A. J. Vich M. A. (eds.) *Readings in humanistic psychology*. N. Y.: Free Press. 1969. - P. 153-199. Біологічне вкорінення цінності життя

154. Masten, A. Ordinary magic: resilience in development / Ann Masten. New York: The Gulford press, 2014. – 308 p.

155. Maunder, R. G., Hunter, J. J. Attachment and psychosomatic medicine: Developmental contributions to stress and disease // *Psychosomatic Medicine*, 2001. # 63. pp. 556–567.

156. May, Rollo: Meaning of anxiety: Free Download, Borrow, and Streamin: Internet Archive. https://psycnet.apa.org/record/1996-97851-000%%;

157. Neman R. APA's resilience initiative // *Professional psychology: research and practice*. 2005, # 36. p. 227.

158. Nemeth, D., Olivier, T. Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice / *Darlyne Nemeth, Tracy W. Olivier. Academic Press*, 2018. 167 p.

159. Oberg K. Cultural shock: adjustment to new cultural enviroment. Practical anthropology, 1960. No. 7. Pp. 177–182. 34. WHOQOL-BREF scoring syntax. *University of Washington*: веб сайт. URL: http:// depts.washington.edu/seaqol/docs/Wq_bref.txt.

160. Osborn, C. J. (2004). Seven salutary suggestions for counsellor stamina // *Journal of Counselling & Development*, 82. pp. 354–364.

161. Osnovy` reabilitacijnoyi psy`xologiyi: podolannya naslidkiv kry`zy. Navchal`ny`j posibny`k. T. 1. Kyyiv, 2018. – 208 s.

162. Peter Levine P., Federik E. Waking the Tiger - Healing Trauma. The Innate Capacity to Transform Overwhelming Experiences. 1997. 274 p.

163. Peter Levin A. (1999) Healing from Trauma. Author's program that will restore health to your body. https://www.goodreads.com/author/show/142956.Peter_A_Levine

164. Porgies, S. W. (2007) The polyvagal perspective // *Biological psychology*, 74 (2). pp. 116–143.

165. Porges S. (2011). Polyvagal Theory: Neurophysiological Basis of Emotion, Attachment, Communication, and Self-Regulation. 347 p. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3490536/

166. Posttraumatic stress disorder: The etiologic specificity of wartime stressors. *American Journal of Psychiatry*, 144, 578-583. doi:10.1176/ajp.144.5.578 , Google Scholar CrossRef.

167. Pryzvanska, R., Borysova, O., Mozgova, G., & Fedorenko, A. (2024).Clinical cases and recommendations for post-traumatic rehabilitation based on EI.Amazonia Investiga,13(74), 227-238. https://doi.org/10.34069/AI/2024.74.02.19; https://amazoniainvestiga.info/index.php/amazonia/article/view/2680/4021

168. Psycho-Analysis and the War Neuroses [The International Psycho-Analytical Library No. 2]. by: Ferenczi, Sándor, ; Abraham, Karl, Freud, Sigmund, 1873-1933.

169. Psychotherapy and existentialism; selected papers on logotherapy. by: Frankl, Viktor E. (Viktor Emil), 1905-1997.

170. Richardson, G. E., Neiger, B., Jensen, S., Kumpfer, K. The resiliency model // *Health Education*. 1990. №. 21. pp. 33–39.

171. Richardson, G. The metatheory of resilience and resiliency / Glenn E. Richardson // *Journal of clinical Psychology*. 2002. Vol. 58 (3). pp. 307–321. DOI 10.1002 / jclp.

172. Repetii, S., Moravetskyi, O., Stavytska, S., Ulko , N., Nekrasov, A., & Boichenko, M. (2024). Realization of Spiritual Potential in the Sociocultural Space: the Philosophy of Education. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 16(1), 575-590. https://doi.org/10.18662/rrem/16.1/838

173. Russell G. Compendium of Lacanian Terms. 1955-1956, (translated with notes by Russell Grigg). London: W.W.

https://www.yumpu.com/en/document/view/2491404/a-compendium-of-lacanian-termspdf.

174. Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective. Risk and Protective Factors in the Development of Psychopathology /J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H (Eds.). New York, NY: Cambridge University Press, pp. 181–214.

175. Sadler-Gerhardt, C., Stevenson, D. When it all hits the fan: helping counsellors built resilience and avoid burnout // *Paper based on a program presented at the 2011 ACES conference, Nashville*.

176. Sandler, J., Dreher, A. U., & Drews, S. Anappro achtoconceptual researchin psychoanalysis illustrated by a consideration of psychictrauma / J. Sandler, A. U. Dreher, S. Drews, // *International Reviewof Psycho-Analysis*, 1991. 18, P. 133–141.

177. Saul, J. (2022). Collective Trauma, Collective Healing: Promoting Community Resilience in the Aftermath of Disaster. New York: Routledge.

178. Selye, H. (1987). Stress without distress. In L. Levi (Ed.), Society, stress, and disease, Vol. 5. Old age (pp. 257–262). *Oxford University Press*.

179. Shutzenberger A. A. (1998). Ancestor Syndrome: Transgenerational Connections, Family Secrets, Anniversary Syndrome, Transmission of Trauma, and the Practical Use of Genosociogram.

180. Svetlana Kravchuk.The Relationship between Psychological Resilience andTendency to Forgiveness. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies* 10 (1), 11-21. https://pdfs.semanticscholar.org/df3f/bee54f1548af74886f76b0625682e180e6ad.pdf

181. Southwick, S., Charney, D. Resilience. Т Кісарчук. The Science of Mastering Life`s Greatest Challenges / Steven M. Southwick, Dennis S. Charney. *Cambridge University Press*, 2016. 230 p.

182. Stavytska S.O., Stavytsky G.A., Ulko N.M. Overcoming psyhoemotional traumatization personality in terms unstable present day. *Український*

психологічний журнал. Збірник наукових праць / голов. ред. І.В. Данилюк. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2019. № 1 (11). С. 204-213. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2019_1_17

183. Stolorow Robert D. (2007) Trauma and Human Existence Autobiographical, Psychoanalytic, and Philosophical Reflections. 74 p.

184. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence // *Psychological Inquiry*. №15. 2004. pp. 1–18.

185. Trauma and the Vietnam War Generation: Report of Findings from the National Vietnam Veterans Readjustment Study. Editedby Richard A. Kulka Ph. D., William E. Schlenger, Ph. D., John A. Fairbank, Ph. D., Richard L. Hough, Ph. D., B. Kathleen Jordan, Ph. D., Charles R. Marmar, M. D., Daniel S. Weiss, Ph. D., David A. Grady, Psy. D., NewYork: Brunner / Mazel, Publishers, 1990, 322 p.

186. Jung C. Psychoterapists or the clergy. В кн. Modern man in search of soul. London, 1994, s. 255.

187. Volkan, V. D., & Zintl, E. (1993). Life after loss: the lessons of grief . Scribner's/*Maxwell Macmillan International*. Chicago / Turabian.

188. Yatsenko T, Mytnyk O, Halushko L, Tkachenko K, Bulchenko D. (2022). Peculiarities of cognition the prelogical thinking in the process of psychoanalysis of visual presenters of the subject's psyche. *Psychology & society (Psihologìâ ì suspìl'stvo)*, 113-134.

189. Zikba M., Wiechеж K., Biegacska-Banań J., Mieleszczenko-Kowszewicz W. Coexistence of Post-traumatic Growth and Posttraumatic Depreciation in the Aft ermath of Trauma: Qualitative and Quantitative Narrative Analysis. *Frontiers in Psycholog*y. 2019. Vol. 10. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00687

190. https://kievcity.gov.ua/content/nadannya-socialnoi-psyhologichnoi-reabilitacii.html

191. kyivcity.gov.ua (портал «Захисникам, ветеранам та їхнім родинам»)

192. http://kurs.if.ua/blogs/rivnyy_rivnomu_do_problemy_psyhologichnoi_dopomogy_uchasnykam_ato_33867.html

193. http://likuvan.in.ua/yak-perezhiti-psihologichnu-travmu-zagal-ni-rekomendatsiyi.html

194. https://liferules.com.ua/psihologiya/psihologichna-travma-simptomi-tipi-yak-perezhiti.html

195. https://moz.gov.ua/uk/psihologiv-ta-psihoterapevtiv-v-ukrayini-sertifikuvatimut-uhvaleno-zakon-pro-sistemu-ohoroni-psihichnogo-zdorov-ya (Закон №12030 «Про систему охорони психічного здоров'я» 16.01.25 р.).

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕБІГУ ЕМОЦІЙНОЇ ПСИХОТРАВМИ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

2. 1. Організація, методика та методи психодіагностичного дослідження психотравми у дорослих

За результатами проведеного теоретичного аналізу, систематизації й узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження щодо виявлення чинників травматизації та особливостей корекції особистості дорослого віку нами були підібрані та апробовані надійні і валідні методики, опис яких подано нижче.

Передусім, на етапі проведення пілотажного дослідження нами було розроблено й запропоновано респондентам авторський опитувальник щодо виявлення чинників та особливостей травматизації особистості у дорослому віці. Після його доопрацювання та валідизації опитувальник був використаний на початку основного етапу психодіагностичного дослідження. У процесі емпіричного психодіагностичного дослідження також було використано: психосемантичні методи, метод тестування, метод контент-аналізу та методи опитування, зокрема, ***метод бесіди:*** *попередньої* – перед проведенням дослідження та *уточнюючої* – після його закінчення й при опрацюванні отриманих результатів*, а також* ***метод спостереження***: *включене*, коли ми проводили лекції та тренінги для учасників дослідження в рамках участі у проектах обласних центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, а також у процесі проведення психодіагностики та *стороннє*, коли ми були присутні на лекціях та тренінгах наших колег, які також брали участь у проектах [1; 3; 4; 8; 10; 24; 32].

Для проведення констатувального та контрольного експерименту було використано комплекс психодіагностичних методик: авторський

опитувальник «Чинники та особливості емоційної травматизації особистості дорослого віку» (авт. Н. М. Улько); «Смисложиттєві кризи» (авт. К. В. Карпінський); «Шкала психологічного стресу PSM-25» (автори: Лемур-Тесье-Філліон (Lemyr-Tessier-Fillion); (український переклад); «Шкала реактивної та особистісної тривожності (STAI)» (авт. C.D. Spielberger, R.L. Gorsuch, R.E. Lushene) (український переклад); «Копінг-механізми» (авт. Е. Хайм) (український переклад); «Шкала оцінки рівня суб'єктивного контролю» (авт. Mark Snyder, адапт. Н. В. Амяга); Інтегративна модель подолання кризи BASIC PH (Lahad & Leykin) (український переклад); [1; 3; 5; 9; 10; 11; 12; 13; 12; 22; 23; 25; 26; 29]. (Див Додаток А).

Для статистичної обробки даних застосовувалися програма для роботи з таблицями «Microsoft Excel» та програмний пакет SPSS 28.0.1.1 (15) для автоматичної обробки статистичних даних за допомогою методів описової статистики; кореляційний аналіз (r-Спірмана). Для виявлення статистичної значущості відмінностей між емпіричними даними експериментальної та контрольної груп до формувального експерименту та після нього було застосовано непараметричний критерій t-критерій Вілкоксона (для двох залежних вибірок). Для порівняння експериментальної та контрольної груп між собою було застосовано непараметричний U-критерій Манна-Уітні (для двох незалежних вибірок) [36].

Нижче, подаємо опис психодіагностичних методик у порядку їх проведення в процесі виконання емпіричного дослідження.

При використанні опитувальника ***«Чинники та особливості емоційної травматизації особистості дорослого віку»*** [20, с.92-96]. (Див. Додаток А 1) ми виходили з характеристики основних компонентів структури психотравми, тому блоки запитань опитувальника формулювалися таким чином, щоб отримані відповіді можна було згрупувати методом контент-аналізу за такими змістовими характеристиками базових компонентів «Я-концепції особистості»: *когнітивному* (неможливість зрозуміти себе, незнання та не усвідомлення того, що сталося; незнання способів подолання

травми та ін.); *емоційному* (тривога, втрата відчуття внутрішньої рівноваги та контролю над своїм життям; відчуття небезпеки та безнадійності, печаль, страх, паніка, вина, сором, невпевненість у собі, дратівливість і нетерпимість, злість, перепади настрою, емоційне спустошення або переповненість почуттями та ін.) та *поведінковому* (агресивна поведінка щодо оточуючих, у тому числі до тих, хто не винен у трагедії; уникання всього, що здатне нагадувати про те, що сталося; занурення в роботу, щоб не думати про те, що сталося та ін.) залежно від включеності особистісних сфер досліджуваних у процес проживання і опрацювання травмуючи подій.

Заповнення опитувальника тривало від 40 до 50 хв. Інколи, людям хотілося говорити про це більше, однак, саме форма опитувальника забезпечувала можливість дотримуватися певного протоколу і не виходити за рамки опитування, тобто не переходити в безпосереднє консультування.

Опитувальник проводився як в групі, так й індивідуально в рамках проведення діагностичного інтерв'ю. Комбінована форма була нами застосована свідомо, оскільки під час проведення опитування досліджувані могли зануритися в непрожиту травму, а нам потрібно було забезпечити психологічно безпечні рамки для проведення дослідження. Опитувальник фактично надав змогу без заглиблення у травматичні спогади зібрати інформацію про пережиті травми і втрати, які впливають на емоційну травматизацію дорослої особистості

Під час емпіричного дослідження виявилося, що опитувальник можна використовувати в роботі не лише як психодіагностичний інструмент, а й як стимульний матеріал для первинного діагностично-консультативного інтерв'ю при роботі з клієнтом, з метою визначення маркерів у плануванні стратегії психокорекційної та психотерапевтичної роботи з психотравмою дорослих (Див. Розділ 3 роботи).

Далі, для визначення наявності смисложиттєвої кризи у досліджуваних та встановлення можливого взаємозв'язку з особливостями прояву і корекції

пережитих нею психотравм ми використали опитувальник ***«Смисложиттєві кризи»*** (авт. К. В. Карпінський) [5].

Діагностична версія опитувальника ***«Смисложиттєві кризи»*** (авт. К. В. Карпінський) (див. Додаток А 2).

Опитувальник «Смисложиттєві кризи» К.В. Карпінського – стандартизований особистісний тест, призначений для діагностики рівня вираженості у випробуваного кризової феноменології, яка обумовлена суперечностями в пошуку та практичній реалізації сенсу індивідуального життя.

Методика призначена для вивчення негативних аспектів суб'єктивних переживань і поведінки людини, що має труднощі з визначенням і практичним втіленням сенсу життя.

Поняття «смисложиттєва криза» в методиці операціоналізується як континуальна змінна. Це означає, що бал, набраний випробуваним, інтерпретується не стільки як індикатор наявності або відсутності кризи, скільки як міра інтенсивності, глибини, генералізації і частоти виникнення специфічних суб'єктивних переживань, викликаних об'єктивними ускладненнями з визначенням та здійсненням сенсу в житті. При цьому, передбачається, що такі складнощі і сигналізують про них; переживання носять природний характер, тобто їх, з певного віку, більшою чи меншою мірою відчуває кожна людина. Дослідницька версія опитувальника містить 103 питання.

При розробці методики К.В. Карпінський [5] грунтувався на більш конкретному визначенні смисложиттєвої кризи – це смислова криза в розвитку особистості, блокуюча, насамперед, сенсову (змістову) регуляцію і процеси сенсоутворення індивідуального життєвого шляху, що виражається (*за нашим розумінням* – авт..) у різних проявах пізнавально-когнітивного, емоційно-вольового й поведінково-діяльнісного компонентів), зокрема:

- у фрустрації потреби в сенсі життя і зниженні активності пов'язаної з його пошуком;

- у відсутності єдиної сенсової спрямованості життєвого шляху і падінні мотивації життєдіяльності;
- у знеціненні або корінний переоцінці колишніх цінностей – джерел сенсу життя;
- у дезінтеграції сприйняття, розуміння, переживання, контролю і реалізації сенсу життя;
- у відчутті нереалізованості або спустошеності в житті;
- у проблемах із структуруванням цінностей - джерел сенсу життя;
- у змістовних суперечностях в системі цінностей;
- у негативних переживаннях з приводу непродуктивності індивідуального життєвого шляху;

Залежно від специфіки породжених суперечностей у досліджуваних можуть бути виділені три психологічні різновиди смисложиттєвої кризи у розвитку їх особистості: криза безглуздості життя, криза втрати його сенсу (змісту) і криза неоптимального сенсу життя. Кожній з них властиво своєрідне поєднання і взаємодія екзогенних (зовнішніх, ситуаційних) і ендогенних (внутрішніх, особистісних) детермінант, що створюють неповторний тип кризогенних суперечностей.

На наступному етапі психодіагностики для вимірювання феноменологічної структури та рівня переживань стресу досліджуваними, ми застосували методику ***«Шкала психологічного стресу PSM-25».*** (Автори: Лемур-Тесье-Філліон (Lemyr-Tessier-Fillion); (український переклад) [33]. (див. Додаток А 3).

Методика створена для вимірювання стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках. При розробці методики, автори прагнули усунути наявні недоліки традиційних методів вивчення стресових станів, спрямованих в основному на непрямі вимірювання психологічного стресу через стресори або патологічні прояви тривожності, депресії, фрустрації та ін. Лише деякі методики призначені для того, щоб вимірювати стрес як природний стан психічної напруженості. З метою усунення цих

методологічних невідповідностей Лемур-Тесье-Філліон розробили опитувальник, який описує стан людини, що переживає стрес, внаслідок чого відпала необхідність у визначенні таких змінних, як стресори або патології. Питання сформульовані для популяції у віці від 18 до 65 років стосовно різних професійних груп. Все це дозволяє вважати методику універсальною для застосування щодо різних вікових і професійних вибірок популяції [30].

Численні дослідження показали, що PSM-25 володіє достатніми психометричними властивостями. Були виявлені кореляції інтегрального показника PSM-25 зі шкалою тривожності Спілбергера (r = 0,73), з індексом депресії (Beck Depression Inventory) (r = 0,75). Величини цих кореляцій пояснюються генералізованим переживанням емоційного дистресу або депресії. При цьому, дослідження дивергентної валідності показують, що PSM-25 концептуально відрізняється від методик дослідження тривожності і депресії.

При опрацюванні результатів визначається інтегральний показник психічної напруги (ІПН). Чим більший показник ІПН, тим вищий рівень психологічного стресу [33].

Для уточнення особливостей та рівнів тривожності особистості як в ситуації стресу, так і можливої смисложиттєвої кризи, які переживають досліджувані, що було причиною або ж наслідком їх психотравматизації, ми застосували методику ***«Шкала реактивної та особистісної тривожності*** **(STAI)»** (авт. C.D. Spielberger, R.L. Gorsuch, R.E. Lushene); (український переклад) [25]. (див. Додаток А 4).

Шкали особистісної тривоги і реактивної тривожності Ч. Д.Спілбергера входять до групи особистісних опитувальників, розроблених Charles Donald Spielberger в співавторстві з R.L. Gorsuch, R.E. Lushene в 1966-1973 рр., в основі яких лежить 4-х бальна психометрична шкала Лайкерта. Згідно концепції Ч. Спілбергера, слід розрізняти тривогу як стан і тривожність, як властивість особистості.

Більшість з відомих методів вимірювання тривожності дозволяє

оцінити тільки або особистісну, або реактивну тривожність, або більш специфічні реакції. Єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан є методика, запропонована Ч. Спілбергером. З точки зору автора, існує можливість виміру відмінностей між двома згаданими видами психічних проявів, які позначаються A-state (тривога-стан) і A-trait (тривога-риса), тобто між тимчасовими, минущими особливостями і відносно постійною схильністю.

Методика дозволяє зробити перші й істотні уточнення про якість інтегральної самооцінки особистості: чи є нестабільність цієї самооцінки ситуативною або постійною, тобто особистісною. Результати методики відносяться не тільки до психодинамічних особливостей особистості, а й до загального питання взаємозв'язку параметрів реактивності й активності особистості, її темпераменту і характеру [25].

Певний рівень тривожності – природна і обов’язкова особливість активної, діяльної особистості. У кожної людини існує свій оптимальний, або бажаний, рівень тривожності – це так звана “корисна” тривожність. Однак, високий рівень реактивної тривожності здійснює негативний вплив на активність особистості і, як правил, погіршує результати її діяльності.

Також, вимірювання тривожності як властивості особистості особливо важливе, оскільки ця властивість багато в чому обумовлює загальну не адаптивну чи самотравмуючу в емоційному плані поведінку суб’єкта.

Правильна оцінка людиною свого стану, в цьому відношенні, є для неї суттєвим компонентом самоконтролю та самовиховання, а також забезпечує більш високий рівень адаптивного опанування пережитих травмуючих ситуацій, що важливо в контексті нашого дослідження.

Виходячи з вищесказаного, наступною методикою, яку ми обрали для проведення психодіагностичного зрізу стала методика ***«Копінг-механізми»*** (авт. Е. Хайм), (український переклад) [26]. (див. Додаток А 5).

Методика E. Heim дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінга, розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної

діяльності на когнітивний, емоційний і поведінковий копінг-механізми. Текст методики включає ряд тверджень, що стосуються особливостей поведінки досліджуваних у різних важких чи стресових життєвих ситуаціях високої емоційної напруги.

Е. Хайм поділяє копінг-стратегії на *продуктивні* (спроби вирішити проблему самостійно, зміна власних установок щодо ситуації, пошук інформації, об'єктивна оцінка ситуації, втручання в ситуацію, самоконтроль, прийняття відповідальності), *непродуктивні* (закритість для інформації, уникнення, самозвинувачення, відкидання проблеми, відхід від соціальної підтримки, визнання своєї поразки) і відносно продуктивні, які допомагають упоратися з незначними труднощами [26].

Оцінювати ефективність копінга доречно тоді, коли стресова ситуація для індивіда стає незначною, як подразник, і в нього вивільняється енергія для вирішення нових завдань. У багатьох психологічних джерелах критерій ефективного подолання пов'язують із психологічним благополуччям людини, що виражається у зниженні рівня тривожності, дратівливості, психосоматичної симптоматики, депресивних показників [1; 2; 9;10;11; 14; 16; 19; 23; 28; 29; 32: 34; 35].

Стратегії подолання, які використовують досліджувані у ситуації стресу й підвищеної тривожності, викликаних пережитими психотравмами, достатньо залежні й від типу суб'єктивного контролю, який притаманний особистості. Саме тому, наступною психодіагностичною методикою, яку ми використали була методика ***«Шкала оцінки рівня суб'єктивного контролю»*** (авт.. Mark Snyder, адапт. Н. В. Амяга) [3]. (див. Додаток А 6).

Шкала оцінки рівня суб'єктивного контролю (соціального самоконтролю) (Self Monitoring Scale) є особистісним опитувальником, розробленим Марком Снайдером (Mark Snyder) в 1974 році.

У дослідженні використана скорочена версія опитувальника (25 пунктів) в адаптації Н. В. Амяга, зроблена в 1998 році.

Методика призначена для вимірювання соціального самоконтролю (або комунікативного контролю) – здатності людини здійснювати контроль над своєю поведінкою і, тим самим, впливати на враження, яке складається про неї в оточуючих. Шкала дозволяє розрізняти людей, які добре вміють керувати виробленим враженням («добре керуючих собою») і людей, поведінка яких детермінується швидше внутрішніми настановами, а не враженням про себе від оточуючих («погано керуючих собою»). Методика призначена для визначення рівня комунікативного контролю: низький, середній або високий комунікативний контроль.

Комунікативний контроль грає важливу роль в організації безконфліктного спілкування між людьми і є тісно пов'язаним з емоційною сферою та з рівнем саморегуляції людини.

Наприкінці проведення психодіагностичного етапу дослідження, нами був застосований ***опитувальник «РЕСУРС» (BASIC PH) (Lahad & Leykin) та «Мультимодальна модель подолання кризи BASIC ID»*** (Додаток А7) як спосіб поведінкової психодіагностики (Lazarus & Hautzinger, 1996) (український переклад): Behavior – поведінка, Affect – емоції, Sensation – сприйняття, Imagery – уява й уявлення, Cognition – розум, думки, Interpersonal relationships – міжособистісні стосунки, Drugs and biological factors – фізіологічні змінні (хімічні та біологічні чинники). А. Лазарус стверджує, що подолання – це відповідь людини на стрес, який виникає внаслідок відсутності рівноваги між сприйняттям запитів середовища та індивідуальних ресурсів, доступних для взаємодії з цими запитами [27 - 31].

Також, існує ще одна особливість, на яку ми звернули увагу в емпіричному спостереженні: особистість, яка перебуває у кризовому стані та переживає емоційну травматизацію, може опинитися в ситуації, коли її звичні способи опанувати собою, самовідрегулюватися (використати свої звичні стратегії) видається неможливим або використання звичних стратегій виявляється неефективним.

Гострий стресовий стан може перейти в кризовий через повторні безуспішні спроби впоратися з ситуацією, яка його спровокувала. Людині досить важко витримувати такий стан тривалий час, якщо вона не може скористатися для його подолання власними силами та ресурсами. Інколи, ця реакція переходить в кризу, бо людина повторно користується тими ж неефективними способами, щоб вийти з тяжкого становища. В деяких складних випадках це може призвести до набуття нового досвіду – «научуваної безпорадності». Іншими словами, людина застрягає на одній і тій же реакції, на одному й тому ж способі подолання негараздів, хоч і без будь-яких позитивних результатів. Криза, в такому випадку, є результатом негнучкості та шаблонності (стереотипності) зворотних реакцій на актуальні травматичні впливи чи посттравматичні провокуючі ситуації (Уварова, Бойченко, Гришкан & Улько, 2016) [18, с.52-64].

Тому у 90-х роках ізраїльський вчений і практик М. Лаад та команда кризових психологів (О. Аялон, Н. Капланський, Д. Лейкін, Н. Надарі, Ш. Нім, Є. Шахам, М. Шахам та ін.) поставила за мету розробити інтегративну модель «коду психологічного виживання» людини після сильного стресу. Після довгих років практичних досліджень та теоретичних узагальнень і з’явилася багатовимірна модель BASIC Ph [27-31].

Метою підсумкового етапу емпіричного дослідження було визначити основні чинники ресурсного подолання психотравматизації особистості дорослого віку, зокрема: дослідити психологічні особливості способів подолання кризових ситуацій в дорослому віці; виявити взаємозалежності між віком та способами використанням внутрішнього потенціалу особистості в складних життєвих обставинах; з’ясувати наскільки рівні тривожності особистості впливають на використання того чи іншого способу подолання наслідків психотравмуючих впливів, враховуючи попередній досвід людини та її вік, що дозволить створити в подальшому ефективну психокорекційну програму для роботи з емоційною травматизацією у дорослих

Характеристика вибірки дослідження

Отже, для виявлення особливостей виникнення та проявів емоційної психотравматизації у дорослому віці було спочатку проведено пілотажне дослідження в якому взяло участь 500 респондентів.

Остаточна вибірка, яку ми обрали опісля проведення пілотажного дослідження, на основі опрацювання результатів опитувальника, і, яка показала наявність емоційної психотравматизації склала 275 осіб.

Серед досліджуваних 16 % (44 особи) склали опитані віком від 19 до 29 років, 34,18 % (94 особи) – віком від 30 до 39 років, 25,09 % досліджуваних (69 осіб) становили ті, чий вік був від 40 до 49 років, 21,45 % (59 осіб) – люди віком від 50 до 59 років та 3,27 % (9 осіб) – опитані старше 60 років, серед них 87,64 % респонентів (241 особа) мають повну вищу освіту, 5,45 % (15 осіб) – неповну вищу, 0,36 % (1 особа) – професійно технічну та 6,55 % (18 осіб) – середню освіту.

Статевий розподіл досліджуваних був представлений таким чином: 23,27 % чоловіків (64 особи) та 76,73 % жінок (211 осіб). Таким чином, у дослідженні були представлені респонденти всіх етапів розвитку людини дорослого віку та різних рівнів освіти та статевої приналежності.

Опитувані представили всі адміністративні одиниці України (у тому числі АР Крим – внутрішньо переміщені).

Наступним етапом дослідження було кількісне опрацювання та якісний аналіз отриманих результатів за представленими вище методиками, яке ми подаємо нижче у підрозділі 2. 2.

2. 2. Дослідження чинників виникнення та особливостей перебігу емоційної травматизації в дорослому віці

В ході нашого попереднього емпіричного дослідження, яке присвячене пошуку шляхів подолання психотравматизації особистості в умовах нестабільного сьогодення, ми звернули увагу на те, що практично всі

опитувані говорили про емоційну травму як про певну втрату у їхньому житті. Тому, з метою визначення шляхів надання ефективної психологічної допомоги всім, хто її потребує, ми поставили завдання дослідити значення втрат (психотравм) для особистості, які вона переживає (переживала), їх вплив на емоційний стан і подальше життя людини. Для цього нами було підготовлено опитувальник, за результатами якого додатково проводилися індивідуальні та групові бесіди з метою уточнення і конкретизації відповідей на поставлені питання. Це було необхідно для подальшого створення групових та індивідуальних форм роботи з досліджуваними, які потребували корекції їх емоційного стану. У процесі дослідження також було використано метод спостереження (включене та стороннє), методи кількісного та якісного опрацювання отриманих даних.

Пропонуємо нижче аналіз отриманих результатів дослідження, проведеного з метою визначення тих проблемних зон і питань, які нам необхідно буде вирішити на наступному етапі психоеорекційної роботи з вибіркою дорослих людей, які пережили певні втрати (травми) і перебувають у зоні ризику повторної емоційної травматизації в силу ускладнених соціальних та індивідуальних умов життєдіяльності (цивільного населення, що проживає на лінії розмежування, внутрішньо переміщених осіб, військовослужбовців, поранених бійців та осіб, які не залучені в активні військові дії, але перебувають в стані постійної напруги та інформаційних впливів, що викликає у них системні стресові стани та ін.).

Всі отримані відповіді ми проранжували (і подаємо в порядку спадання значущості), тому що загальні відсоткові показники перевищують 100%, оскільки одні й ті ж респонденти вказують одночасно на різні втрати, які спричинили у них психоемоційну травматизацію, а для значної частини вибірки ще й нині продовжують негативно впливати на їх психоемоційні стани та результати життєдіяльності.

Наводимо кількісні результати та змістові коментарі респондентів, які ми отримали в результаті дослідження.

При використанні опитувальника **«Чинники та особливості емоційної травматизації особистості дорослого віку»** (див. Додаток А 1) ***мета*** нашого дослідження постала в необхідності визначення основних чинників та особливостей психотравматизації особистості дорослого віку [20, с.92-96]. Пілотажне дослідження було проведено на базі Донецького, Луганського Харківського та Полтавського обласних центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді серед працівників соціальної сфери (соціальних педагогів, психологів, фахівців із соціальної робити); на базі Одеської, Миколаївської, Чернігівської, Дніпропетровської, Харківської, Сумської областей з фахівцями залученими до роботи обласної мультидисциплінарної мобільної служби екстреної соціально-психологічної допомоги населенню в кризових та екстрених ситуаціях в тому числі і в час війни; на базі протестантської церкви «Світло євагелія» м. Добропілля Донецької обл., благодійного фонду «Елохім», м. Коростень, Житомиської обл., благодійного фонду «Християнська медична асоціація України», м. Львів - серед внутрішньо переміщених осіб та населення, яке проживає в зоні бойових дій, в тому числі осіб, які проживають на лінії розмежування.

Попередня вибірка досліджуваних складала 500 осіб. За віком досліджувані розподілилися таким чином: 80 осіб (16%) – 25-30 років; 250 осіб (50%) – 31-40 років; 170 осіб (34%) – 41-55 років; за освітою – вищу освіту мають 150 осіб (24%), середню спеціальну 250 осіб (56%); середню професійну 100 осіб (20%).

Нами було розроблено й запропоновано респондентам опитувальник щодо виявлення чинників травматизації та особливостей прояву психотравм особистості дорослого віку. Нижче наводимо основні групи відповідей досліджуваних на базові питання опитувальника щодо визначення чинників психоемоційної травматизації та подаємо кількісний і якісний аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження. Зазначимо, що до кількісного опрацювання виділених смислових блоків відповідей, також застосовувався метод ранжування, а отримані показники подаються нижче у

порядку спадання їх кількісної представленості у відповідях респондентів. Оскільки, одні й ті ж досліджувані на кожне окреме питання давали одночасно відповіді, які стосувалися різних смислових блоків, то загальна сума кількісних і відсоткових показників за всіма смисловими блоками перевищує загальну кількість респондентів 500 осіб, що й бралося за 100%. Власне це й вимагало застосування у кількісному і якісному аналізі отриманих даних додатково методу ранжування.

На перше запитання опитувальника *(Чи є у Вас травми, які й досі емоційно нагадують про себе?)* були отримані такі відповіді: смерть близької людини – 350 (70%); втрата себе колишнього – 268 (53,6%); розлучення 250 (50%); втрата дружби – 200 (40%); втрата мрії – 150 (30%); втрата ідеалу – 80 (16%); розлука з близькими – 78 (15,6%); втрата дому 40 (8%); втрата Батьківщини – 24 (4,8%); військові дії 14 (2,8%); пережите фізичне та сексуальне насильство – 12 (2,4%); втрата роботи, пенсія – 10 (2%); зрада близької людини – 8 (1,6%); погіршення здоров'я, інфаркт – 6 (1,2%); народження дитини з особливими потребами – 4 (0,8%).

Як видно з проведеного ранжування відповідей найбільш критичними чинниками травматизації є незворотні фізичні (смерть близької людини), екзистенційні (втрата себе колишнього) та соціально-психологічні (розлучення, втрата дружби, мрії та ін.) втрати.

На друге запитання опитувальника *(Чи вважаєте Ви, що зазначена втрата для Вас є причиною емоційної травматизації?)* відповіді досліджуваних розподілилися наступним чином: так – 200 (40%) досліджуваних; ні – 100 (20%) респондентів; частково – 180 (36%) осіб; немає відповіді – 20 (4%) досліджуваних.

За результатами аналізу отриманих вище показників, ми бачимо що переважна кількість респондентів вважає пережиті втрати (травми) причиною подальшої чи повторної більш вираженої емоційної травматизації, що має негативний вплив як на якість соціального, так і особистого життя та погіршення здоров'я (психосоматичні розлади).

Тому, далі ми провели повторний кількісний аналіз отриманих результатів, переформатувавши отримані відповіді щодо проблематики емоційної травматизації за визначеними нижче групами, де респонденти вказують на певні зміни, які відбулися з ними у зв'язку з пережитими подіями-втратами. Зрозуміло, що такі зміни перемежовуються і частково співвідносяться між собою, тому респонденти одночасно називають декілька з них. Відповідно, кількісні показники теж виходять за межі 100 відсотків, тому ми застосовуємо ранжування і подаємо змістові показники як їх інтерпретують самі досліджувані в порядку зменшення значущості. Так на зміни ***психологічного характеру*** вказує 420 осіб (84%) – *психологічні втрати*: смерть близької людини, втрата внутрішньої рівноваги та контролю над своїм життям, втрата сімейних цінностей та сенсу життя, ідеалу, безпеки, втрата можливості довіряти собі та людям, втрата себе колишнього та ін.; на зміни ***особистісного характеру*** вказує 210 осіб (42%) – *особистісні втрати*: неможливість впізнати себе самого як з фізичної, так і з емоційної точки зору – не можу зрозуміти, що зі мною відбувається і хто я такий після втрати та ін.; на зміни ***фізичного характеру*** вказує 120 осіб (%) – *матеріальні та фізичні втрати*: втрачено місце та звичний спосіб життя, житло, гроші чи втрата фізичного здоров'я та ін.; на зміни ***соціального характеру*** вказує 100 осіб (%) – *соціальні втрати:* втрата стосунків – розлука з друзями, близькими чи родичами; втрата соціального статусу; втрата дружби та Батьківщини та ін.; на зміни ***духовного плану*** вказує 84 осіб (%) – *духовні втрати*: змінене відношення до Бога чи віри (посилення чи послаблення віри, поява сумнівів стосовно віри, втрата надії чи сподівань); зміна звичної релігійної поведінки (збільшення чи зменшення тривалості молитви, частоти відвідування церкви); поява питань стосовно того чи існує в світі справедливість; спроби заперечувати необхідність роздумів про сенс буття, його чесності та справедливості.

На запитання *(Як сильно Ви ідеалізуєте своє життя, яке було у вас до травматичної події і те, що в результаті цього Ви втратили)* респонденти

дали такі відповіді: буває ідеалізую, але співвідношу з реальністю – 240 (48%); зовсім не ідеалізую – 120 (24%); ідеалізую і фантазую щодо минулого і, як би було, якщо б цього не відбулося 80 (16%); живу ідеєю, що якби в житті не трапилося таких подій, то життя було б кращим – 40 (8%); сильно ідеалізую й думаю, що ніколи вже так не буде як було колись, а я ніколи не стану таким як був колись – 12 (2,4%); часто фантазії не дають можливість почати щось робити нове 8 (1,6%) досліджуваних.

На уточнююче запитання *(Чи вдається Вам контролювати такі фантазії?)* позитивну відповідь (так) дали 360 (72%) досліджуваних; частина досліджуваних відповіла, що це їм вдається лише частково – 80 (16%); на неможливість контролю таких фантазій (ні) вказало 40 (8%) респондентів. Не дали відповіді на поставлене питання 20 (4%) досліджуваних.

На питання: «*Що допомагає Вам справлятися з негативними емоційними станами?»* – опитувані вказували декілька варіантів відповіді, тому загальні кількісні показники виходять за межі 100%. Проранжувавши, подаємо їх нижче в порядку зменшення значущості:спілкування з друзями та близькими – 182 осіб (36%); діти – 100 осіб (20%); робота, хобі – 90 осіб (18%); психолог – 30 осіб (6%); творчість, мистецтво – фільми, малювання, вишивка, гра на інструменті – 84 осіб (17%); спорт, активний відпочинок – 80 осіб (16%); природа – рибалка, ліс, спілкування з тваринами, прогулянки – 78 осіб (15,6%); віра в себе – 60 осіб (12%); просто стримую себе – 40 осіб (8%); ліки – 22 осіб (4,4%); відстороненість, тиша, самотність – 20 осіб (4%); позитивне мислення – 16 осіб (3,2%); молитва. духовні практики – 10 осіб (2%); час – 10 осіб (2%); оптимізм – 10 осіб (2%). Отримані результати показують, що опитуванні самі шукають способи корекції переживання негативних психоемоційних станів. Також звертає на себе увагу низький показник звернення за допомогою до психолога у такій ситуації.

Разом з тим, при відповіді на наступне питання: «*Чи готові Ви звернутися за допомогою, щоб працювати зі своєю емоційною травмою, що*

пов'язана з втратами?» – дещо більше половини респондентів 280 осіб (56%) вказали, що готові звернутися за допомогою (до психолога – 200 осіб (40%) та до священика – 80 осіб (16%)). Ще 200 осіб (40%); не готові звернутися за допомогою, а 20 осіб (4%) взагалі не дали відповіді на поставлене запитання.

Хоча з цих же респондентів на питання: «*Чи є у Вас бажання змінюватися?* – вказало 320 (64%) опитаних; про відсутність такого бажання заявляє 100 (20%) досліджуваних; ще 60 (12%) опитаних не визначилися з цим питанням й ті ж 20 осіб (4%) не дали відповіді на поставлене запитання.

Отже, як показали проаналізовані вище результати емпіричного дослідження на першому місці знаходяться *психоемоційна травматизація*, що стосується втрат, у яких йдеться або про фізичну чи смертельну небезпеку, або про почуття психологічної і соціальної безпорадності особистості в умовах неконтрольованої чи мало контрольованої реальності. Тому, емоційна психотравма може виникати не лише внаслідок пливу таких критичних випадків, як війни чи природні та соціальні катаклізми, тяжкі захворювання, а й унаслідок розриву стосунків, глибокого розчарування в людях чи житті, втрати ідеалу, соціального чи індивідуального знецінення чи осоромлення особистості та схожих ситуацій. Таким чином, особистіть на своєму життєвому шляху має різний досвід переживання втрат та пов'язаних з ними психотравм – фізичних, психологічних, соціальних, духовних, а також – власний досвід їх подолання.

При узагальненні результатів проведеного пілотажного дослідження, щодо визначення чинників та особливостей травматизації особистості дорослого віку, яке пов'язане з впливом емоційної травми на життя людини, була прослідкована така загальна тенденція: практично всі опитувані говорили про емоційну травму як про певну втрату у їхньому житті.

Як показали зрізи нашого емпіричного дослідження, на першому місці знаходяться втрати у яких йдеться про смертельну небезпеку та почуття безпорадності. Наприклад, людина, яка пережила безпорадність, знає, що

вона щось втратила, хоча й не розуміє що саме. Отже, емоційна травма може виникати внаслідок не лише таких загальних випадків, як війни чи природні катастрофи, автокатастрофи, а й унаслідок розриву стосунків, глибокого розчарування, втрати свого ідеального образу, виявлення небезпечної для життя хвороби, знецінення чи осоромлення особистості або інших схожих ситуацій [21, с.360-368]; [22, с.151-155].

Отже, як було сказано вище, остаточна вибірка, яку ми обрали опісля проведення пілотажного дослідження, на основі опрацювання результатів опитувальника, і, яка показала наявність емоційної психотравматизації склала 275 осіб. Частотний аналіз вибірки та результатів дослідження представлено у Додатку Б 1.

Далі, для визначення наявності смисложиттєвої кризи у досліджуваних та встановлення можливого взаємозв'язку з особливостями прояву і корекції пережитих психотравм, ми використали діагностичну версію опитувальника ***«Смисложиттєві кризи»*** (авт. К. В. Карпінський) [5; 6]. (див. Додаток А 2).

У результаті проведеної діагностики можна диференціювати випробовуваних за рівнями вираженості смисложиттєвої кризи.

Низький бал за результатами опитувальника свідчить про те, що випробуваний рідко стикається з труднощами і суперечностями в осмисленні власного життя, хоча цей показник не обов"язково вазує на високий рівень усвідомленості змістовності життя.

Високий бал вказує, що смисложиттєві суперечності набувають неприродної гостроти, характеризуються «ригідністю» і досить вираженою травматичністю, характерними саме для кризового стану.

Впевнено констатувати наявність смисложиттєвої кризи можна за умови, що індивідуальний показник випробуваного потрапляє в область високих нормативних значень, отриманих на вибірці стандартизації. (Див. Додаток)

Кількісні результати дослідження подаємо нижче у таб. 2. 1. та на рис.2. 1.

Таблиця 2. 1.

Рівні вираженості психологічних ознак смисложиттєвої кризи за методикою «Смисложиттєві кризи» (авт. К. В. Карпінський), n=275

№ з/п	Рівень	N	%
1	Низький	51	18,55
2	Середній	177	64,36
3	Високий	47	17,09

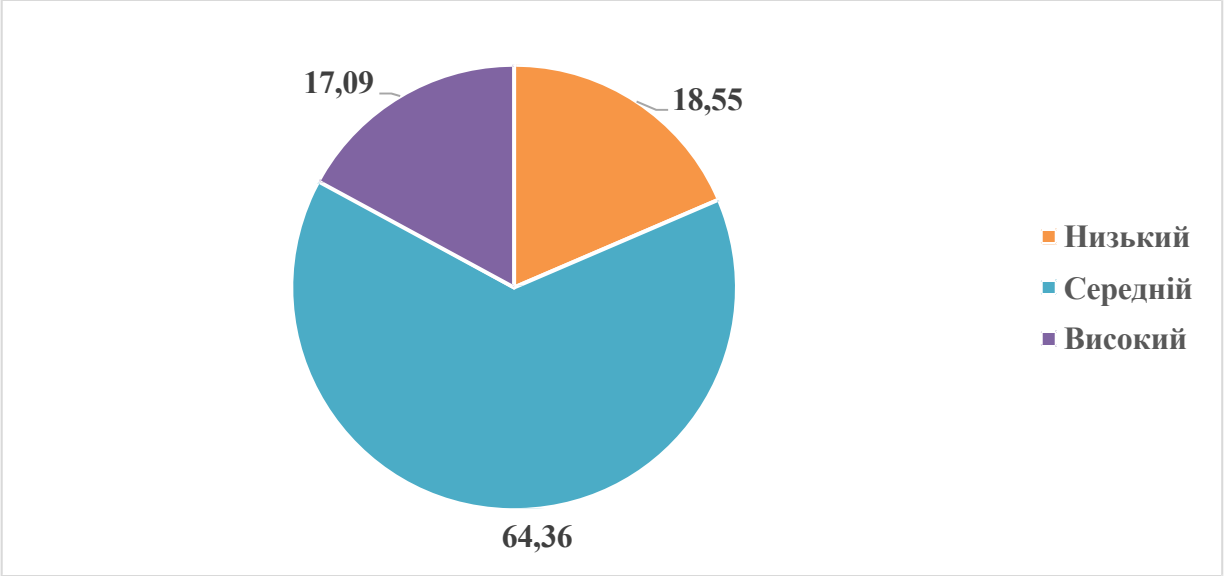


Рис. 2. 1. Рівні вираженості смисложиттєвої кризи у досліджуваних за методикою «Смисложиттєві кризи» (авт. К. В. Карпінський)

Аналіз результатів дослідження за методикою дозволив дійти висновку про переважання середнього рівня вираженості ознак смисложиттєвої кризи у осіб дорослого віку.

Так, середній рівень ознак смисложиттєвої кризи виявлено у 64,36 % (177 осіб) респондентів, що свідчить про те, що у досліджуваних йде процес переоцінки сенсу життя. Такі особи можуть відчувати проблеми з виділенням пріоритетних цінностей, знижувати життєву активність, відчувати власну нереалізованість, що негативно позначається на їх емоційному стані.

У 18,55% (51 особа) діагностуються майже не виражені ознаки смисложиттєвої кризи. Система цінностей та сенсів у таких досліджуваних

зазвичай є несуперечливою, достатньо гармонійною. Вини з легкістю виділяють власні пріоритети, розуміють та втілюють сенс власного життя.

Важливо наголосити, що 17,09% (47 осіб) мають високий рівень вираженості ознак смисложиттєвої кризи. Такі досліджувані часто відчувають втрату сенсу життя, трансформацію смислів та знецінення звичних цінностей, якими раніше керувалися. Це може значно ускладнити переживання людиною емоційної травми, посилити переживання втрати життєвої опори.

Якщо проводити аналіз за змістом смисложиттєрозуміння, то випробовувані розділилися на дві групи. Для *першої групи* характерний нігілістичний тип смисложиттєрозуміння, який полягає в запереченні наявності будь-якого сенсу в житті, переконаності в безглуздості життя. *Другій групі* притаманний ціннісний тип смисложиттєрозуміння, що має на увазі трепетне ставлення особистості до сенсу життя, утвердження неможливості існування без змісту, підкреслення гострої необхідності в сенсі життя.

На наступному етапі психодіагностичного дослідження для вимірювання феноменологічної структури та рівня переживань стресу (як комплексу різноманітних емоційних станів) досліджуваними, ми застосували методику ***«Шкала психологічного стресу PSM-25»*** (автори: Лемур-Тесьє-Філліон (Lemyr-Tessier-Fillion) [30]; (український переклад) (див. Додаток А 3).

Кількісні результати дослідження подаємо нижче у таб. 2. 2. та на рис.2. 2.

Таблиця 2. 2.

Рівні вираженості ознак психологічного стресу
за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25», n=275

№ з/п	Рівень	N	%
1	Низький	178	64,73
2	Середній	87	31,64
3	Високий	10	3,64

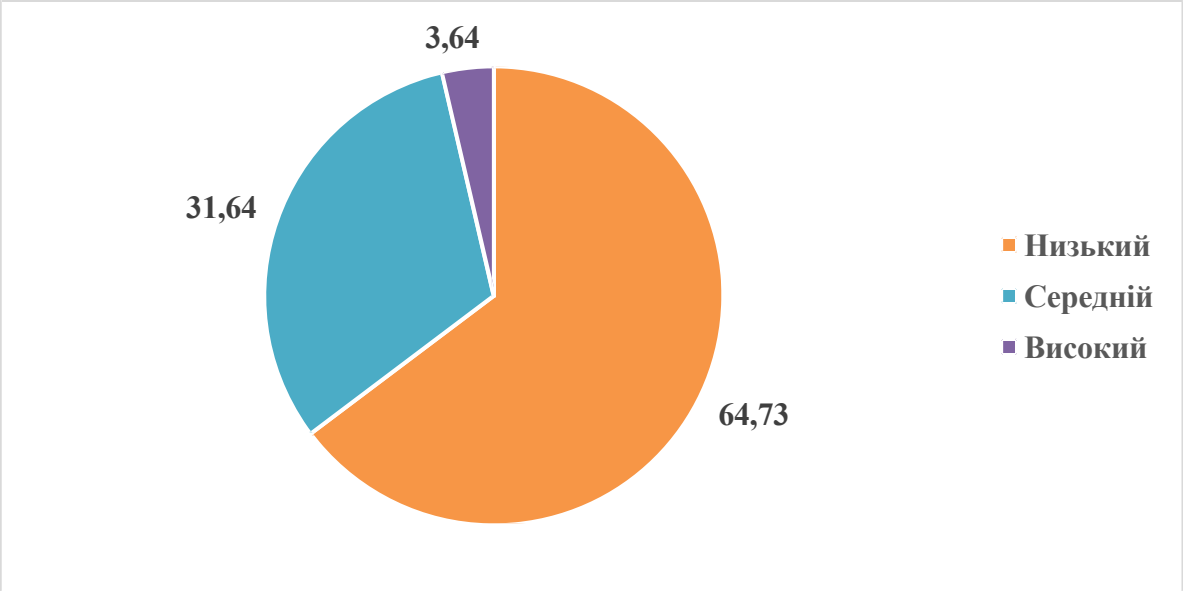


Рис. 2. 2. Рівні вираженості психологічного стресу за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25»

Отримані результати дослідження показують, що переважна більшість опитаних – 64,73% (178 осіб) мають низький рівень стресу. Такі результати свідчать про високу адаптованість досліджуваних до ситуацій, у яких людина переживає значні психологічні навантаження.

Майже третина досліджуваних – 31,64% (87 осіб) мають середній рівень стресу, що виражається у переживанні ними помірної напруги,

психологічного дискомфорту та незначних проявів дезадаптації в окремих саме травмуючих ситуаціях.

Ще 3,64 % опитаних (10 осіб) відчувають значну психологічну напругу, що відповідає високому рівню стресу. Це може спричиняти значний дискомфорт і відсутність успішної адаптації до умов життєдіяльності, які змінюються.

Для уточнення особливостей прояву та рівнів вираженості тривожності особистості як в ситуації стресу, так і можливої смисложиттєвої кризи, які переживають досліджувані, що могло бути причиною або ж наслідком їх психотравматизації, ми застосували методику ***«Шкала реактивної та особистісної тривожності*** **(STAI)»** (авт. C.D. Spielberger, R.L. Gorsuch, R.E. Lushene)ґ. (український переклад) [22; 35] (див. Додаток А 4).

Кількісні результати дослідження подаємо нижче у таб. 2. 3. та на рис 2. 3.

Таблиця 2. 3.

Рівні вираженості ознак психологічного стресу

за методикою «Шкала реактивної та особистісної тривожності (STAI)»

(C.D. Spielberger, R.L. Gorsuch, R.E. Lushene), n=275

№ з/п	Показник	Рівень					
		Низький		Середній		Високий	
		N	%	N	%	N	%
1	Особистісна тривожність	2	0,73	118	42,91	155	56,36
2	Ситуативна тривожність	52	18,91	124	45,09	99	36,00

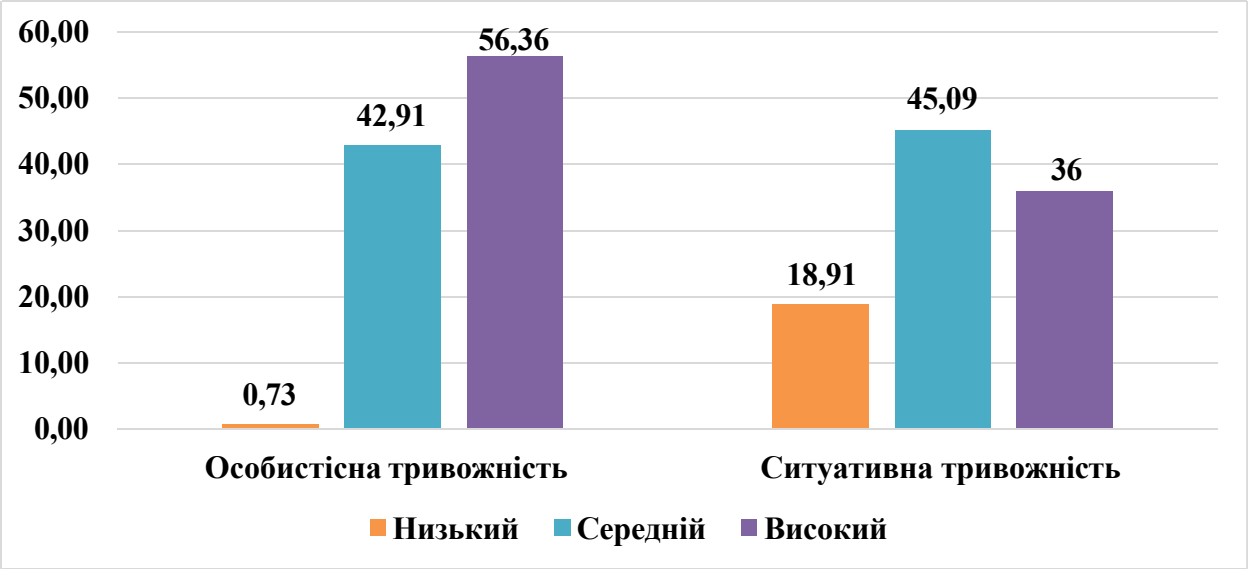


Рис. 2. 3. Рівні вираженості ознак психологічного стресу за методикою «Шкала реактивної та особистісної тривожності (STAI)»

Вивчення психологічних особливостей тривожності опитаних дозволяє дійти висновків про переважання у них високого рівня особистісної тривожності, що може негативно впливати на переживання такими особами кризових ситуацій.

Так, серед опитаних 56,36% (155 осіб) мають високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про їхню схильність переживати тривогу як типовий для себе психологічний стан не залежно від обставин конкретної ситуації. Такі особи відчувають занепокоєння, страх, тривогу навіть тоді, коли об'єктивних причин для цього немає. Високий рівень особистісної тривожності може призводити до дезадаптації та відсторонення від інших, що посилює негативні переживання. Оскільки тривожність для цих осіб є характерною рисою особистості, то вона може проявлятися у різних життєвих обставинах.

Середній рівень особистісної тривожності виявлено у 42,91% (118 осіб) респондентів. Для таких досліджуваних тривога, хоча й не є домінуючим емоційним станом, однак є добре знайомою. Велику кількість ситуацій вони розглядають як такі, що загрожують психологічному благополуччю й переживають напругу, побоювання, страх та інші емоції, що спричиняють дискомфорт.

Лише 0,73% (2 особи) вибірки не мають тривожності як розвиненої особистісної якості і не схильні переживати емоційну напругу у широкому спектрі ситуацій. Вони сприймають більшість життєвих обставин як безпечні для себе та своєї самооцінки.

За другою частиною методики виявлено, що серед опитаних переважають ті, хто має середній рівень ситуативної тривожності – 45,09% (124 особи). Високий рівень ситуативної тривоги, як специфічний емоційний стан, дуже часто переживають 36% (99 осіб) опитаних. Ці особи досить часто мають негативні емоційні переживання у різних ситуаціях і сприймають їх як загрозливі. При цьому, відчуття небезпеки найчастіше носить суб'єктивний характер.Низький рівень вираження ситуативної тривожності виявлено у 18,91% (52 особи) респондентів, що свідчить про толерантне ставлення цих людей до непередбачуваних ситуацій.

Наступною методикою, яку ми обрали для проведення психодіагностичного зрізу стала методика ***«Копінг-механізми»*** (авт. Е. Хайм) [23; 26; 35]. (див. Додаток А 5).

Кількісні результати дослідження подаємо нижче у таб. 2. 4. та на рис 2. 4.

Таблиця 2. 4.

Кількісні показники використання досліджуваними стратегій подолання кризових ситуацій за методикою «Копінг-механізми» (авт. Е. Хайм, адапт. Л. І. Вассермана) , n=275

№ з/п	Копінг-стратегії	Частота використання							
		Не вивлено		Рідко		Досить часто		Часто	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1	Адаптивні	43	15,63	86	31,27	96	34,91	50	18,19
2	Відносно адаптивні	111	40,36	125	45,46	37	13,45	2	0,73
3	Неадаптивні	132	48	90	32,73	43	15,63	10	3,64

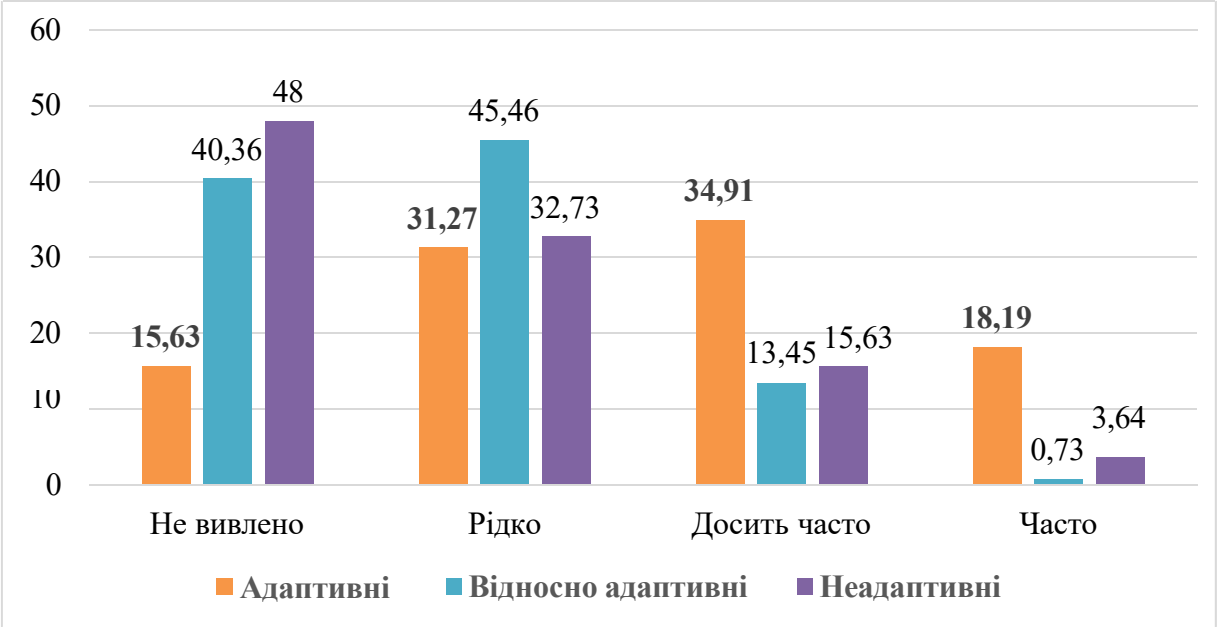


Рис. 2.4. Використання досліджуваними стратегій подолання кризових ситуацій за методикою «Копінг-механізми» (авт. Е. Хайм)

Проаналізуємо використання досліджуваними *адаптивних копій-стратегій* у ситуаціях кризових станів та переживань. Дослідження копінг-стратегій дорослих виявило, що лише 18,19 % (50 осіб) досліджуваних при виникненні кризових ситуацій часто використовують адаптивні шляхи взаємодії з нею. Вони здатні ефективно долати життєві складнощі, добираючи оптимальні способи їх вирішення.

Більше третини опитаних – 34,91% (96 осіб) у складних ситуаціях життя зазвичай обирають адаптивні копінг-стратегії. Це підвищує успішність подолання або переживання ними непростих життєвих обставин.

Ще 31,37 % (86 осіб) опитаних при виникненні кризових ситуацій рідко застосовують адаптивні копінг-стратегії, що не сприяє вирішенню ними життєвих труднощів та зниженню негативних емоційних переживань.

На жаль, виявлено, що 15,63% досліджуваних (43 особи) взагалі не здатні ефективно діяти в ситуації кризи і не застосовують адаптивні копінг-стратегії.

Далі проаналізуємо використання досліджуваними в ситуаціях кризи *відносно адаптивних копінг-стратегій* дуже часто застосовують лише 0,73 % респондентів (2 особи), а 13,45% (37 осіб) – іноді. Використання таких

способів подолання кризових ситуацій, хоча і не дозволяє повною мірою вирішити життєві труднощі, однак сприяє полегшенню їхнього переживання.

Загалом, більшість опитаних рідко (45,46% – 125 осіб) або майже ніколи (40,36% – 111 осіб) не використовують відносно адаптивні копінг-стратегії.

Наступний етап аналізу за вказаною методикою був спрямований на виявлення тих сфер (компонентів Я-концепції) особистості, зміни у яких найбільше виражаються (з якими найбільше співвідносяться) через адаптивні – не адаптивні копінги.

Кількісні результати дослідження подаємо нижче у таб. 2. 5. та на рис 2. 5.

Таблиця 2.5.

Кількісні показники застосування досліджуваними копін стратегій за сферами особистісного розвитку

(складовими Я-концепції особистості), n=275

№ з/п	**Копінг-стратегії**	**Адаптивні**		**Відносно адаптивні**		**Неадаптивні**	
		N	**%**	**N**	**%**	**N**	**%**
1	Когнітивні	131	47,64	66	24,00	78	28,36
2	Емоційні	169	61,45	34	12,36	72	26,18
3	Поведінкові	122	44,36	99	36,00	54	19,64

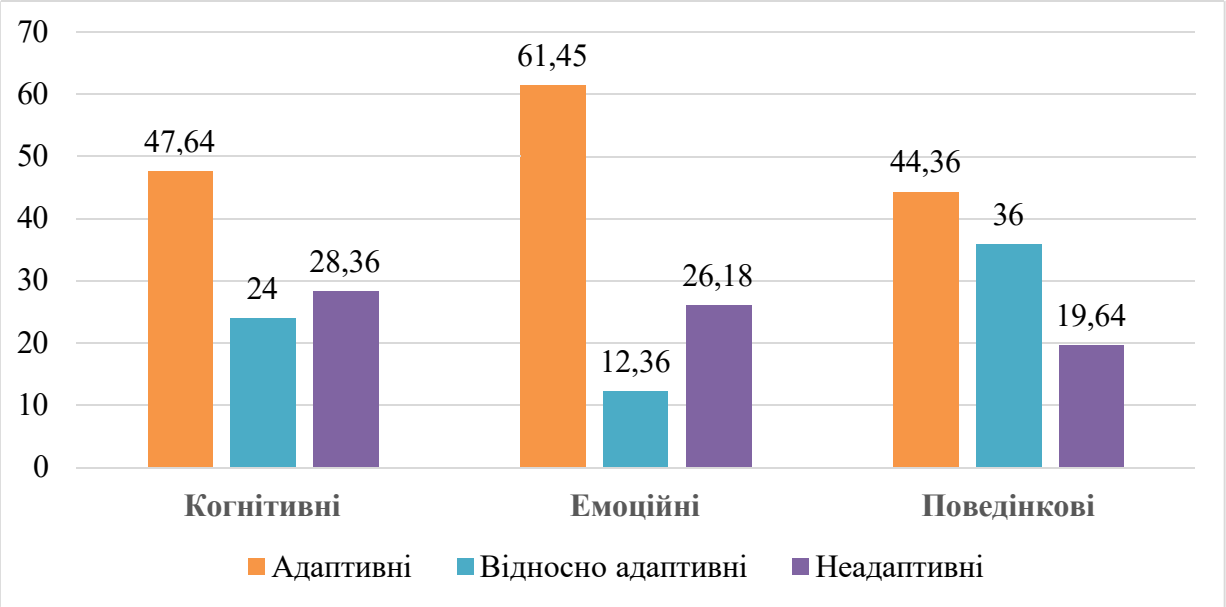


Рис. 2.5 Показники застосування копінг-стратегій за сферами особистісного розвитку (складовими Я-концепції особистості)

Аналіз результатів дослідження домінуючої сфери використання тих чи інших копінг-стратегій респондентами виявив, що 47,64% з них (131 особа) використовують *адаптивні когнітивні* способи подолання труднощів. Такі особи здатні аналізувати обставини, власні можливості й ресурси, а також осмислювати шляхи вирішення життєвих ускладнень.

Ще 24% (66 осіб) надають перевагу використанню ***відносно адаптивних когнітивних копінг-стратегій***, які дозволяють пом'якшити переживання емоційної травми. Часто це відбувається через переміщення локусу з реальної ситуації й можливостей її вирішити на проблеми інших, їх складність, надію на допомогу оточуючих чи вищих сил.

Неадаптивні когнітивні копінг-стратегії використовують 28,36% (78 осіб) респондентів. Такі способи опанування кризових ситуацій здатні ускладнювати і без того непрості обставини життєдіяльності особистості.

Більшість опитаних у кризових ситуаціях використовують саме *емоційні адаптивні копінг-стратегії*: вони добре вміють справлятися з власними переживаннями – 61,45% (169 осіб). Такі особи з оптимізмом

сприймають майбутнє і вірять у власні можливості впоратись з негараздами. Вони не застрягають у негативних емоціях, що дозволяє рухатись вперед.

Ще 12,36% (34 особи) для подолання кризових ситуацій використовують *відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії*, які дозволяють тимчасово зменшити емоційну напругу, наприклад через відреагування емоцій, їх вираження у інших сферах діяльності або перекладання відповідальності на оточуючих чи «вищі сили».

Неадаптивні емоційні копінг-стратегії є домінуючими у 26,18% досліджуваних (72 особи). Такі способи подолання є неефективними, оскільки тільки посилюють негативний емоційний стан. Зокрема, для осіб, які використовують неадаптивні емоційні копінг-стратегії, характерним є придушення емоцій, переживання безнадії, провини, сорому, тривоги, страху, злості й печалі.

Адаптивні поведінкові копінг-стратегії є характерими для 44,36% (122 особи) опитаних. Особи, у яких домінують такі способи подолання життєвих труднощів, здатні до успішної взаємодії з іншими, що сприяє розв’язанню ними завдань, які ставить та чи інша життєва ситуація.

Більше третини досліджуваних – 36% (99 осіб) у кризових обставинах застосовують *відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії*, основною метою яких є тимчасове відволікання від наявної ситуації через переключення на інші види діяльності. Такі дії здатні тимчасово знижувати емоційну напругу й надавати можливість проявити себе у різних сферах життя, однак сама ситуація залишається невирішеною.

Ще 19,64% (54 особи) опитаних використовують переважно *неадаптивні поведінкові копінг-стратегії*, які ґрунтуються на уникненні ситуації, пошуку шляхів її вирішення та уникнення відповідальності за наслідки. Однак, такі копінг-стратегії не дозволяють вирішувати конкретні завдання, що призводять до їх накопичення й здатні погіршувати наявний стан речей.

Загалом, проведена діагностика дає нам можливість прийти до висновку, що активні конструктивні копінг-стратегії сприяють поліпшенню фізичного самопочуття, активізують розумову діяльність і викликають позитивні емоційні переживання й сприяють успішній адаптивній долаючій поведінці. А використання непродуктивних копінг-стратегій призводить до наростання негативної психофізіологічної симптоматики, дезорганізації інтелектуальної діяльності, виникнення негативних емоційних переживань і супроводжується намагання уникнути чи проігнорувати проблему, спрямовувати зусилля не на її вирішення проблеми, а лише на зменшення емоційної напруги.

Ще однією психодіагностичною методикою, яку ми використали у дослідженні була методика ***«Шкала оцінки рівня суб'єктивного контролю»*** (авт.. Mark Snyder, адапт. Н. В. Амяга) [32]. (див. Додаток А 6).

Кількісні результати дослідження подаємо нижче у таб. 2. 6. та на рис 2. 6.

Таблиця 2.6.

Кількісні показники рівнів суб'єктивного контролю досліджуваних за шкалою «Оцінки рівня суб'єктивного контролю» (авт.. Mark Snyder, адапт. Н. В. Амяга), n=275

№ з/п	Рівень	N	%
1	Низький	57	20,73
2	Середній	150	54,55
3	Високий	68	24,73

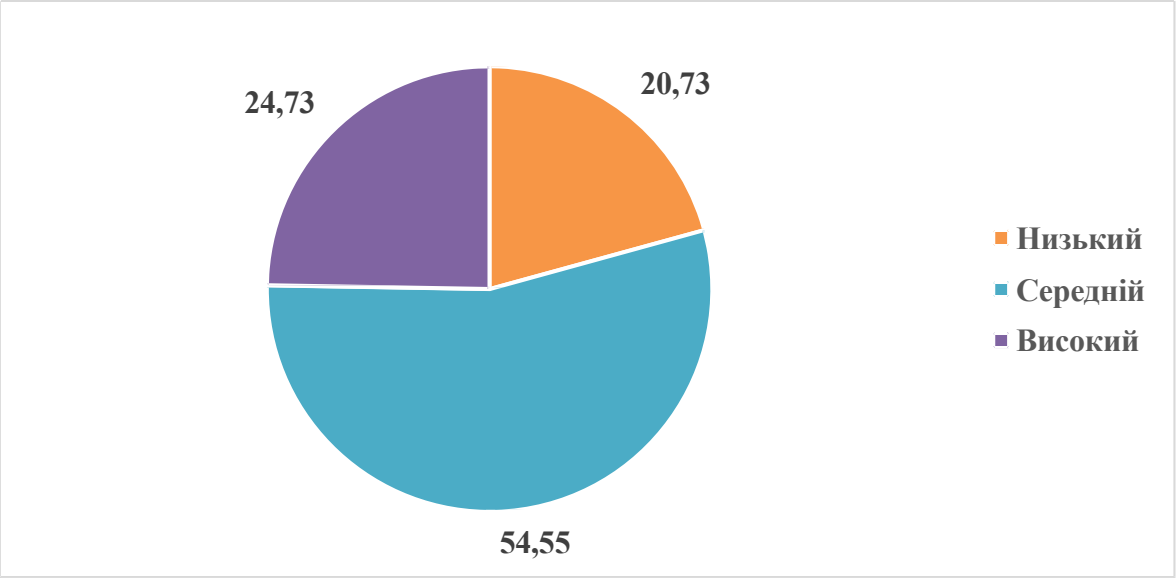


Рис. 2.6. Показники рівнів суб'єктивного контролю досліджуваних за шкалою «Оцінки рівня суб'єктивного контролю» (авт.. Mark Snyder, адапт. Н. В. Амяга)

За результатами методики у респондентів переважає *середній рівень розвитку суб'єктивного контролю* – 54,55 % (150 осіб). Оскільки такі досліджувані приймають на себе відповідальність за ситуацію враховуючи власні можливості її вирішити і готові взяти за це на себе відповідальність, то саме такий рівень суб'єктивного контролю є оптимальним, зокрема й для проведення ефективної корекційної роботи.

Високий рівень суб'єктивного контролю виявлено у 24,73 % (68 осіб) досліджуваних. Такі дорослі при виникненні життєвих труднощів, передусім, звинувачують себе і докладають зусиль для виправлення ситуації, навіть тоді, коли обставини не залежать від самої людини. Це може при емоційній травматизації ставити їх у позицію жертви, що, скоріше за все, ускладнюватиме корекційну роботу з подолання психотравми.

Низький рівень суб'єктивного контролю притаманний 20,73% (57 осіб) опитаних. Для них характерним є перекладання відповідальності на інших, обставини, долю чи вищі сили, що з одного боку – знижує емоційну напругу, а з іншого – не дозволяє вирішити життєві труднощі і, ймовірно, призводить до труднощів при подоланні наслідків емоційної травматизації через

нездатність пропустити травмуючи ситуацію через фільтр раціональності і застряганні в негативних емоціях. Це теж може ускладнювати психокорекцію, але з інших причин, ніж у досліджуваних з високим рівнем суб'єктивного контролю.

Як кінцевий етап проведення психодіагностичного етапу дослідження, була застосована як один із видів поведінкової психодіагностики ***«Мультимодальна модель подолання кризи BASIC ID» (Lazarus & Hautzinger, 1996)*** (опитувальник «РЕСУРС» BASIC) [27 - 31] для виявлення основних чинників (способів) подолання емоційної травматизації досліджуваних, що стане основою для побудови психокорекційної програми, спрямованої на зниження її руйнуючого впливу на життєдіяльність особистості. (Див. Розділ 3, п. 3.1.).

Отримана результати дослідження представлені у таблиці 2. 7.

Таблиця 2.7.

Основні чинники (способи) ресурсного подолання психотравматизації особистості дорослого віку

Шкали	**Частота використання**											
	Найчастіше		Часто		Іноді		Рідко		Дуже рідко		Майже ніколи	
	Ранг I		Ранг II		Ранг III		Ранг IV		Ранг V		Ранг VI	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Віра	50	18,18	79	28,73	58	21,09	39	14,18	24	8,73	25	9,09
Почуття, емоції	26	9,45	18	6,55	44	16,00	42	15,27	51	18,55	94	34,18
Спілкування	18	6,55	20	7,27	62	22,55	58	21,09	49	17,82	68	24,73
Уява, творчість	23	8,36	25	9,09	60	21,82	55	20,00	45	16,36	67	24,36
Розум, мислення	152	55,27	42	15,27	37	13,45	13	4,73	16	5,82	15	5,45
Діяльність	35	12,73	40	14,55	80	29,09	54	19,64	23	8,36	43	15,64

Дослідження респондентів за допомогою багатовимірної моделі BASIC PH дозволяє стверджувати, що найчастіше для подолання емоційної травми досліджувані дорослого віку використовують власний *розум* (55,27% опитаних). Це може проявлятись як усвідомлення обставин кризової ситуації, планування шляхів її розв'язання, аналіз і врахування внутрішніх та зовнішніх ресурсів для планування власних дій. Ще 15,27% респондентів достатньо часто використовують власні ментальні здібності та критичне мислення для виходу зі складних ситуацій. А 5,8% досліджуваних рідко використовують когнітивні стратегії для опанування життєвих труднощів, віддаючи перевагу іншим способам їх подолання. Водночас, для 5,45% досліджуваних не є властивим такий спосіб подолання складних обставин. При виникненні життєвих труднощів такі особи не завжди об'єктивно оцінюють реальність та власні дії, не вміють складати план виходу зі скрути, розставляти пріоритети й бачити альтернативні шляхи вирішення ситуації.

У 18,18% опитаних домінуючим способом подолання травмуючих життєвих обставин є звернення до власних переконань, цінностей та смислів. Такі особи *вірять* у сприятливе вирішення ситуації, часто – за допомогою вищих сил. Звернення до релігії й містицизму, віра в долю та справедливість світобудови – все це дозволяє зняти емоційну напругу та легше переносити складні обставини. Ще 28,73% досліджуваних, хоча, переважно, і вирішують життєві складнощі іншим шляхом, активно використовують віру для полегшення емоційного стану. Так, 21,09% респондентам опора на власні духовні цінності може надавати значну психологічну підтримку. Однак, подолання травмуючих ситуацій, зазвичай, відбувається іншими способами. А 8,73% опитаних дуже рідко звертаються до власних вірувань, використовуючи цей спосіб дій як додатковий. Ще 9,09% вибірки не вірять у допомогу молитви чи магічного ритуалу, а, тому, знімають напругу та долають кризову ситуацію іншими способами.

Аналіз результатів застосування методики BASIC PH також виявив, що для 12,73% опитаних домінуючим способом подолання емоційної травми

виступає звернення до *діяльності*, спрямованої на власне тіло. Це може бути як фізична активність, збільшення навантаження на м'язи, так і медитація, розслаблення за допомогою водних процедур чи масажів тощо. Для 14,55% респондентів застосування тілесних практик, заняття спортом, фізична праця або інші способи навантаження є ефективним способом зняття емоційної напруги. Для таких осіб відчуття власного тіла тісно пов'язане з емоційним станом, що розширює можливості використання методів боротьби з психологічною травмою. Також, виявлено, що 8,36 % досліджуваних при виникненні складних ситуацій майже не звертаються до відчуттів власного тіла, надаючи перевагу іншим способам подолання емоційної травми. Так, 15,64 % дорослих не використовують способи подолання кризових ситуацій, які б передбачали фізичну активність чи ґрунтувались б на тілесних відчуттях. У складних обставинах такі особи залишаються «глухими» до власних відчуттів, що може позначатись і на їх задоволенні базових потреб у критичних ситуаціях.

Домінуючим способом переживання травмуючих ситуацій для 9,45% опитаних виступає використання методів *афективного відреагування*. Такі особи значну увагу приділяють власному емоційному стану, здатні активно виражати переживання та ділитися ними з оточуючими. Це дозволяє їм знизити рівень психологічної напруги. Інші способи подолання життєвих труднощів для цих досліджуваних є вторинними. Через усвідомлення власних *емоцій та почуттів* кризову ситуацію ефективно долають 6,55 % респондентів. Хоча для цих осіб власні переживання не є найголовнішим способом опанування життєвих обставин, однак, саме увага до власних почуттів та можливість їх вираження дозволяє переживати труднощі. Так, 18,55% досліджуваних при переживанні життєвих криз дуже рідко звертають увагу на власні почуття. Часто емоції, які переживає така особа при складних обставинах, обезцінюються, не усвідомлюються й не мають виходу. Подолання кризових ситуацій відбувається переважно іншими способами. Для третини респондентів (34,18%) при переживанні травмуючих обставин

не характерним є використання методів афективного відреагування. Такі особи не звертають увагу на власні емоції та почуття, не виявляють їх назовні й не діляться переживаннями з іншими.

Дослідження виявило, що 8,36% опитаних домінуючим способом подолання емоційних криз вважають доповнення реальності за допомогою *уяви.* Активне використання творчих здібностей, фантазії та інтуїції дозволяє їм легше переносити життєві труднощі. Так, 9,09 % досліджуваних активно шукають рішення за допомогою уяви, мрій, фантазій. Уявлення минулого та майбутнього сприяє більш ефективній взаємодії зі складною ситуацією у теперішньому. Дуже рідко до творчості звертається 16,36 % опитаних. Для таких осіб у складних ситуаціях характерними є інші способи опанування власними переживаннями. Чверть респондентів (24,36 %) при переживанні емоційної травми не використовують власну уяву, фантазії, мрії, інтуїцію. Таким особам важко буває уявити додаткові рішення проблеми, планувати власні дії на майбутнє.

Домінуючою стратегією поведінки у кризових ситуаціях для 6,55% опитаних виступає *соціальна взаємодія*. Такі особи активно звертаються за допомогою до оточуючих, обмінюються з ними емоціями та думками й відчувають значну психологічну підтримку. Так, 7,27 % досліджуваних також активно спілкуються з іншими при переживанні життєвих труднощів. Отримання емоційної підтримки виступає важливим чинником зниження ними психологічної напруги. Ще 17,82% опитаних при переживанні емоційної травми замикаються у собі, не готові звертатись до оточуючих за допомогою та ділитися переживаннями. Майже чверть респондентів (24,73%) не використовують соціальні контакти при подоланні кризових ситуацій. Для зниження емоційної напруги такі особи використовують інші способи поведінки.

Таким чином, домінуючими способами подолання емоційної травми у дорослих виступають *звернення до розуму та віри,* а також *зниження напруги через фізичні дії.* Натомість, найрідше у кризових ситуаціях опитувані

звертають увагу на власні *емоції й почуття*, звертаються за допомогою до *оточуючих та підключають власну уяву*. (Див. Додаток Б.3)

Використання кореляційного аналізу (r-Спірмана) виявило, що існує взаємозв'язок між віком досліджуваного та вибором чинників й особливостей ресурсного подолання психотравматизації особистості, зокрема, щодо звернення до віри у надприродні сили, справедливість при виникненні життєвих складнощів. Так, чим старшою є людина, тим частіше вона сподівається на допомогу Бога, активніше звертається до молитви, духовних практик тощо ($r=0,251$ при $p\leq0,001$). Виявлено, що з роками досліджувані більше починають обмірковувати й аналізувати складні обставини (**(**$r=0,145$ при $p\leq0,05$), а також менше звертати увагу на власні переживання у них ($r=-0,119$ при $p\leq0,05$).

Порівняння результатів дослідження осіб дорослого віку за методикою BASIC PH та рівня їх ситуативної й особистісної тривожності (методика «Шкала реактивної та особистісної тривожності» (STAI)) виявило, що існує пряма залежність між рівнями тривожності й використанням емоційного відреагування та уяви для подолання життєвих складнощів. Так, якщо рівень ситуативної й особистісної тривожності у людини є низьким ($r=0,215$ при $p\leq0,01$ та $r=0,135$ при $p\leq0,05$ відповідно), то вона частіше використовує власні емоції та почуття для подолання кризових ситуацій. Звернення до власних фантазій, уявлень як можливих шляхів вирішення наслідків психотравмуючої ситуації також використовують при низькому рівні ситуативної й особистісної тривожності ($r=0,236$ при $p\leq0,01$ та $r=0,184$ при $p\leq0,01$).

Проведене емпіричне дослідження також виявило, що існує взаємозв'язок між особистісною тривожністю та вмінням людини звертатися до оточуючих за допомогою. Так, якщо людина ділиться власними проблемами з оточуючими, то і рівень особистісної тривожності у неї є нижчим ($r=0,145$ при $p\leq0,05$).

Водночас, використання віри та розуму як способів зниження емоційної напруги використовують люди з високим рівнем особистісної (r=-0,144 при p≤0,05 й r=0,142 при p≤0,05) та ситуативної (r=-0,211 при p≤0,01 й r=0,195 при p≤0,01) тривожності. Варто зазначити, що саме ці способи взаємодії зі складними обставинами виявилися домінуючими у вибірці дослідження.

Матеріали кореляційного аналізу див. Додатки Б1.

Такі результати свідчать про необхідність проведення в подальшому психокорекційної роботи для формування у респондентів досліджуваної вибірки здатності обирати найбільш ефективні стратегії і способи подолання наслідків психотравмуючих впливів, враховуючи їхній попередній досвід, вік та рівень їхньої тривожності. Цьому буде присвячено подальші наші дослідження (Див. Розділ 3).

2. 3. Аналіз кореляційних зв'язків між основними чинниками та способами подолання емоційної травматизації особистістю дорослого віку

Кількісне та якісне опрацювання отриманих результатів психодіагностичного етапу дослідження з виявлення основних чинників виникнення і способів подолання пережитих досліджуваними емоційно травмуючих ситуацій (*опитувальник*), дало можливість визначити, які з них особистість використовує найчастіше для полегшення її переживання та адаптації до нових умов життєдіяльності і, як вони взаємодіють між собою.

Аналіз результатів дослідження виявив, що чим старшою є людина, тим частіше вона звертається до власної *віри та переконань* (r= 0,239 при p≤0,001). Старші люди вже вибудували певну кількість соціальних зв'язків. Це – збільшує їхню відповідальність і страх, що вони не впораються з життям, а будуть безпорадними і тягарем для оточуючих. Часто такій особі здається, що вона має ті ж можливості, які були раніше. Однак, після

травмуючої події відбулись зміни як зовнішніх обставин, так і самої людини, зокрема, наявних у неї ресурсів. Індивід часто не здатен відстежити їх і не приймає власну трансформацію. Тож може братися за справу, яка є для нього непосильною.

Натомість, чим молодшою є людина, тим вона є гнучкішою і має менше досвіду, у тому числі й негативного. Такі особи меншою мірою керуються шаблонами поведінки, їм легше осмислювати новий досвід. Вони не так активно думають про майбутнє, ніж старші, а осягають життя у сьогоденні.

Виявлено, що *віра людини* дозволяє їй менше відчувати себе зрадником, якщо вона перестане горювати за своєю втратою ($r= -0,126$ при $p\leq0,037$). Особа переживає, що її втрата перестане бути цінною для неї, якщо вона перестане горювати, і у цьому полягає «зрадництво». На аспект цінності травми у житті емоційно травмованих людей також звертав увагу у своїх дослідженнях американський психіатр Бессел ван дер Колк, визнаний спеціаліст з травми та ПТСР. Він зауважував, що подія, яка принесла багато болі одночасно ставала для травмованих пацієнтів єдиним сенсом в їхньому житті, вони відчували себе знову живими лише тоді, коли поверталися до болючих спогадів про минуле [7, с. 26]. Надія на вищу силу дозволяє відпускати втрату, відбувається зміщення на інший аспект. Втрата перестає бути сенсом того, чим живе людина. Віра дає можливість не жити за рахунок втрати, а навчитися існувати з нею. Людина відмовляється від травми, переживання якої творить сенс її життя. Сенс може надаватися тим, у що людина вірить.

Чим у більшій кількості сфер життя людина пережила втрати, тим частіше вона звертає увагу на власні емоційні переживання ($r= 0,157$ при $p\leq0,009$). Така особа легше проявляє почуття, показує власну вразливість. Оскільки переживання втрат часто пов’язане з великою кількістю питань, які виникають у різних сферах життя і, які,одночасно, має вирішувати людина, зростає і страх не впоратись з ними. Множинність втрат також пов’язана із

великою кількісно потреб, які є незадоволеними. Тому людина може одночасно переживати різноманітні, часто суперечливі, пов'язані з цим емоції. У такому разі, можливим є виникнення глобальності втрати. Проживати емоції стосовно неї важче, ніж відчувати їх окремо за різними життєвими сферами.

На нашу думку, отримані результати також свідчать про те, що при переживанні значних втрат людина звертається за емоційною підтримкою до оточуючих, змішуючи соціальний та емоційний рівні комунікації, чим провокує розвиток рентної істерії *(*причиною захворювання нібито служить бажання компенсувати завдані збитки. Під дією істеричного механізму в осіб з відповідною схильністю розвиваються подібні симптоми – незалежно від тяжкості ушкоджень, яких привів сам нещасний випадок. Проста, що не усвідомлювана самим хворим мета – отримати матеріальну компенсацію *(так звана рентна істерія).* Після того як ця мета досягнута, симптоми зникають. Втім, реальна ситуація зовсім не така проста. В інших випадках бажання отримати компенсацію, звичайно, відіграє певну роль; але це лише один чинник з багатьох.

В останні десятиліття ця проблема стає все більш і більш серйозною. За словами фон Вайцзеккера, «рентний невроз або невроз на грунті боротьби за свої права (Rechtsneurose) – це соціальний феномен першорядної важливості; це сцена, що представляє народження абсолютно нового суспільства.) Такій особі здається, що реалізація у соціумі дозволить вирішити її емоційні проблеми. Тож внутрішні втрати намагається компенсувати за рахунок діяльності у зовнішньому світі. Однак, чого б людина не отримала і не досягла, це не компенсує внутрішню втрату і не дає можливості її осмислити та пережити [21; 22].

Варто зазначити, що при використанні каналу емоцій людина орієнтується на культурні норми. Через це індивід може знецінювати свої емоційні переживання, що заважає людині виявляти власні почуття.

Водночас, не прожиті емоції можуть провокувати психосоматичні захворювання, що також заважає успішній адаптації.

Часто людина звертається до *емоцій та почуттів* саме тоді, коли вона переживає *матеріальні, фізичні втрати* (r= 0,154 при p≤0,011). На нашу думку це пов'язано з тим, що саме матеріальні втрати найлегше осягнути, їх можна виміряти, а й отже й збагнути величину власної трагедії. До матеріальних втрат особи не усвідомлено доєднують й ті, які сталися у інших життєвих сферах. Це дозволяє їх переживати. Тому значення матеріальних втрат може перебільшуватися й набувати розміру катастрофи саме через надання їм суб'єктивного сенсу.

Звернення до *емоцій та почуттів* також часто використовується дорослими при переживанні ними *особистих втрат* (r= 0,152 при p≤0,012). Зміни після травматичних подій, зменшення власних ресурсів, зниження активності підвищує особистісну тривогу людини. Нові обставини знижують її самооцінку, викликають почуття безпорадності і злості. Неможливість конторлювати не тільки зовнішні, а і внутрішні зміни лякає людину. Тож емоції стають інструментом контролю і життєвих обставин, і оточення. Замість того, щоб розібратись і допомогти самій собі, така особа за допомогою емоційного вираження переживань створює ситуації, у якій зобов'язує інших допомагати вирішувати її проблеми. Таким чином, людина контролює інших, що дає їй відчуття власної значущості і можливості контролю ситуації .

При переживанні *соціальних втрат* для дорослих людей також є характерним емоційне реагування (r= 0,163 при p≤0,007). Коли людина втрачає своє соціальне значення, вона починає шукати нові контакти, які дозволяють не переживати одинокість (самотність), відчувати свою потрібність. Соціальні контакти можуть позначати значущість людини в суспільстві, підтверджують її роль у ньому. Тому, пошук нових соціальних зв'язків дозволяє індивіду повернути контроль над своїм соціальним життям, а також підтверджує соціальне Я особистості .

Вищезазначені результати дослідження підтверджуються ще й тим, що усвідомлення особою наявних змін після переживання нею складних життєвих подій також зумовлює частіше звернення до власної емоційної сфери (r= 0,138 при p≤0,022).

Переживання людиною власних психологічних змін сприяє тому, що вона починає звертати увагу на свої *емоції та почуття* (r= 0,152 при p≤0,012). Пізнаючи себе у різних життєвих обставинах, вона переживає трансформацію особистості, відбувається зміна її потреб, а отже й викликаних ними переживань. Оскільки, особистісний розвиток має суспільно-історичний характер, то звернення до оточуючих сприяє не тільки зниженню емоційної напруги, а й дозволяє здійснювати рефлексію внутрішнього психологічного стану та осмислення нових умов життя. Схвалення «нового Я» з боку оточуючих допомагає людині спиратись на себе при вирішенні нових завдань, які виникають.

Виявлено, що при соціальних змінах індивід також частіше звертається до оточуючих за емоційною підтримкою (r= 0,124 при p≤0,04). Підтвердження, що оточуючі у складних умовах будуть поруч, що вони готові контактувати з людиною, емоційно реагують на неї виступає важливою опорою при переживанні травматичних життєвих подій.

Якщо людина пережила травматичну подію і не відчуває себе винною, вона менше емоційно реагує на обставини (r= 0,134 при p≤0,027). Натомість, особа, яка вважає себе активним учасником того, що відбулося, не здатна об’єктивно осмислювати ситуацію, оскільки переживає власну відповідальність і безсилля. Таким чином, почуття провини дозволяє людині не приймати власну безпомічність через відчуття своєї відповідальності за обставини, а отже ілюзії контрольованості ситуації. Таким чином, почуття провини дають можливість людині опановувати і розуміти неконтрольовану нею ситуацію.

Готовність йти до психолога пов’язана з тим, чи звертається людина при переживанні життєвих труднощів до своїх емоцій, відслідковує їх (r=

0,143 при p≤0,018). Неможливість впоратись з емоційною напругою, переживання негативних станів посилює прагнення отримати кваліфіковану допомогу.

Щодо спілкування, то при наявних матеріальних втратах особа готова про них говорити з оточуючими (r= 0,139 при p≤0,021). На нашу думку, це пов'язано з тим, що саме фізичні речі можна описати, вони є зрозумілими оточуючим, їх можна виміряти об'єктивно. Інші зрозуміють важливість події для людини та складність наслідків, а отже – і підтримають її.

Обговорювати з іншими, також, можна і фізичні (тілесні) зміни, оскільки, вони також є зрозумілими для інших людей (r= 0,129 при p≤0,032).

Стосовно ролі *уяви*, то чим більше людина ідеалізує своє життя до травмуючої події, тим більше вона про нього фантазує після (r= 0,159 при p≤0,008). І тим більше – це її травмує сьогодні, оскільки за рахунок ідеалізації минулого, вона порівнює сьогодення з минулим. Те, що є у реальному часі знецінюється і, порівняно з минулим, воно не сприймається як щось значуще. Чим більше людина сфокусована на ідеальному минулому, тим важче їй переосмислювати невідповідності світу, бути лабільною й гнучко адаптуватись до нових життєвих умов. Згадка про минуле, у якому було «все добре», не дозволяє повноцінно існувати у теперішньому, яке травмує.

Водночас, *уява* може виступати ефективним способом опанування особою напругою. Зокрема, конструктивним, на нашу думку. є спрямування зусиль на творчість у сьогоденні, креативний підхід до подолання перешкод.

Розглядаючи роль *розуму і мислення* в доланні емоційної травматизації, досліджувані зазвичай осмислюють і переживають «втрату малої Батьківщини» (переселенці і внутрішньог переміщені) через вивчення причин складної ситуації та можливих подальших дій у ній (r= 0,233 при p≤0,001). Психологічне значення «малої Батьківщини» полягає у тому, що вона одночасно виступає і символом безпечного місця для людини, і певною соціально групою, з якою людина себе ідентифікує. Усвідомлення ж її втрати

дозволяє легше переживати складні емоції, пов'язані з новими обставинами, трансформацією власної особистості, переживанням беззахисності. Розуміння об'єктивних обставин знижує почуття провини, оскільки людина стає «жертвою» ситуації, а не прямим її учасником. Також важливим є те, що для багатьох Батьківщина є цілком конкретним поняттям, яке можна осягнути і, яке є зрозумілим оточуючим. Тому горювати про «втрату малої Батьківщини» як домівки легше, ніж переживати «втрату себе» .

При переживанні *соціальних втрат* дорослі звертаються до аналізу обставин, власної поведінки, шукають шляхи вирішення складних ситуацій взаємодії та обмірковують нові соціальні контакти ($r= 0{,}123$ при $p\leq 0{,}042$). Це відбувається тому, що соціальна роль, зв'язки, друзі, робота, статусність – те, що конкретно можна побачити, осягнути розумом, визначити. Означення *соціальних втрат* допомагає надати сенс тому, що відбулося з людиною. Водночас, *духовні втрати* досліджувані зазвичай не аналізують, намагаються не осмислювати ($r= -0{,}124$ при $p\leq 0{,}04$).

Аналіз обставин травмуючих ситуацій стримує досліджуваних від надмірного фантазування ($r= 0{,}161$ при $p\leq 0{,}007$). При осмисленні особа орієнтується на реальні факти, означує те, що реально є, і, таким чином, прив'язується до дійсності. Розуміння ким людина є тут і зараз, яким чином вона опинилась у цих обставинах і, куди вона збирається рухатись далі, сприяє більш ефективній її діяльності у сьогоденні.

Однак, осмислення травматичних обставин сприяє переживанню емоційної спустошеності особистістю ($r= 0{,}144$ при $p\leq 0{,}017$). Людина намагається вимірювати все у категоріях «зрозуміло» чи «не зрозуміло». Відбувається раціоналізація її переживань. Вони не означуються, не доводяться до усвідомлення, оскільки для особи вони є надмірними. Переживання здаються настільки сильними, що людина боїться їх не витримати. До того ж, у багатьох досліджуваних є підтвердження, що на проблематичність асиміляції і проживання сильних негативних емоцій, може здійснювати вплив і недостатній розвиток емоційного інтелекту – незнання

власних емоцій, невміння їх називати та переживати, відсутність досвіду взаємодії зі своєю емоційною сферою або не розуміння її цінності. Тому, у таких людей відсутній «контакт» зі своїми переживаннями, що з одного боку – викривлює об'єктивну дійсність, а з іншого – не дозволяє відпустити минулі втрати.

При частих перепадах настрою досліджувані використовують як засіб саморегуляції і власне тіло (r= 0,149 при p≤0,002). Емоційна напруга розряджається через рух, виконання певної діяльності, або ж навпаки – розслаблюючі процедури. Такі дії відволікають від тривоги, дозволяють не фіксуватися на ній, знижують відчуття безпорадності, оскільки тіло стає сферою контролю людини, тим, на що вона може впливати. Тілесні відчуття дозволяють переживати себе у реальності, підтверджують її. До того ж видимими є результати роботи з тілом, що може виступати демонстрацією чогось, вираженням внутрішніх переживань, зміни ідентичності, відображенням внутрішньої трансформації назовні.

Однак, часто буває й так, що діяльність, пов'язана з тілесними відчуттями, хоча й поліпшує настрій, проте, не вирішує внутрішні проблеми людини.

Проведене дослідження взаємозв'язку між виявленими чинниками подолання емоційної травматизації і застосовуваними, при цьому, копінг-стратегіями досліджуваних було виявлено, що успішність подолання людиною травмуючих ситуацій значною мірою залежить від її переконань. Проведене дослідження виявило пряму залежність між *силою віри* людини й *адаптивністю її копінг-стратегій* (адаптивні копінг-стратегії – r = 0,216 при p≤0,000, неадаптивні r =-0,156 при p≤ 0,01). Так, підтримуючим чинником, при переживанні життєвих труднощів, є *віра* людини у те, що вони закінчяться і настане час, коли і з нею буде відбуватись щось хороше. Це підвищує відчуття контрольованості ситуації. Минуле сприймається як щось, що вже завершилось, а майбутнє точно настане і, воно буде інакшим для людини. Віра у те, що особа не одна, не покинута й може отримати допомогу

ззовні, знижує почуття безсилля. Переконання у тому, що є хтось, хто може контролювати ситуацію збоку, знижує відчуття провини та власної безпорадності. Життєві обставини переживаються як такі, що є керованими.

Натомість, у травматичних ситуаціях в людини виникає відчуття безвиході й покинутості, сам на сам, зі своїми проблемами. Особі здається, що світ проти неї.

Переконання людини надають сенс її стражданням. Вона знає чому і для чого з нею щось відбулося, відбувається і буде відбуватись. Індивід віднаходить сенс у стражданні. Він відчуває свою цінність, важливість у цьому житті. Це породжує бажання жити і рухатись далі.

Для подолання травмуючих ситуацій людина застосовує і *когнітивні відносно адаптивні копінг-стратегії* ($r = 0{,}142^*$ при $p \leq 0{,}019$). Опанування обставинами відбувається через надання їм сенсу. Нерідко особа орієнтується на інших, які змогли впоратись зі схожими проблемами, як на взірець. Це знижує тривогу й визначає дії людини.

При *вірі* людини у надприродні сили у неї виникає ідея, що вони контролюють її життя, створюють необхідні умови для існування та розвитку. Тому вона віддає відповідальність за власне існування вищим силам та займає пасивну позицію.

Виявлений взаємозв'язок каналу *віри* та відносно *адаптивних копінг-стратегій* також свідчить про те, що деякі досліджувані долають складні обставини життя через надання їм цінності. Вони також набувають власну цінність через страждання.

Відносна адаптивність стратегій подолання, які пов'язані з переконаннями людини, може свідчити про її проактивну позицію, готовність взяти частину відповідальності за обставини на себе. Особа сприймає себе як того, хто вижив у складних умовах, хто зміг їм протидіяти, а отже – відмовляється від позиції жертви. Тому, при проведенні психокорекційної роботи з такими людьми, доцільним є саме посилення їх

активної позиції і спрямування на майбутні дії щодо опанування життєвих ускладнень.

Важливим, при цьому, є розповідь людини (наратив) про себе, своє життя, складнощі, з якими довелось стикнутись. Така розповідь містить велику кількість деталей, які розширюють і поглиблюють історію особи, повертають позицію автора – суб'єкта свого життя. Людина отримує підтвердження іншого, що історія правдива, дійсно відбулась з нею і є її. Таким чином, травмуючі події, які відбулись, привласнюються і стають частиною досвіду особи. Те, що інший може витримати розповідь і вижити також витупає підтримкою для людини, оскільки це означає, що її історію можна пережити [24; 34].

Аналіз результатів дослідження виявив, що чим більше індивід орієнтується на *власні переконання*, тим частіше він застосовує *емоційні адаптивні копінг-стратегії* (r = 0,261** при p≤0,000) та рідше *емоційні відносно адаптивні копінг-стратегії* (r = -0,248** при p≤0,000). Саме завдяки *вірі* і *сподіванню на допомогу* у людини немає надмірних емоцій. У неї менший рівень тривоги й безпорадності. *Віра* надає емоціям означення. Особа може впоратись з власними емоціями через надання їм смислу, когнітивне пояснення, того що вона переживає. Називаючи власні переживання індивід їх привласнює. Він стає спроможним пережити свою неідеальність, безпомічність у травматичній ситуації. Зменшується розрив між тим, якою є людина і тим, як вона сприймає світ.

Переконання людини також підвищують адаптивність *поведінкових копінг-стратегій* (поведінкові адаптивні копінг-стратегії (r = 0,128* при p ≤ 0,035), *поведінкові не адаптивні копінг-стратегії* (r = -0,133* при p≤ 0,028)). У складних ситуаціях особа знає, що має робити і, – це знижує її тривогу й безпорадність. Вона може звернутись за допомогою до інших або до вищих сил, у які вірить; молитись або застосовувати інші духовні практики. Людина здатна визнавати наявність складних переживань, своє право бути саме

такою в цій ситуації, а також вірити у те, що інші можуть приймати її слабкою, недосконалою.

Водночас, якщо у людини є певний поведінковий конструкт, яким чином потрібно діяти у певній ситуації, у неї відсутня гнучкість у виборі копінг-стратегій. Особа впевнена, що можна діяти тільки певним чином, що знижує ефективність адаптації до нових умов життя. Таким чином, вона використовує лише той канал, який спрацьовував раніше, до травмуючої ситуації. Це є питанням контролю, бо особі здається, що якщо вона буде робити те, що знає і як вже вміє – отримає необхідний результат. Такі переконання часто не дозволяють враховувати об'єктивну реальність, адже змінились і світ, і сама особистість. Не отримання бажаного може спричиняти додаткову психологічну травматизацію індивіда [23].

Чим *більше адаптивним є копінг людини*, тим *меншими є прояви її емоційності* (адаптивні копінг-стратегії – $r = -0{,}155^*$ при $p \leq 0{,}01$). Використання ефективних способів вирішення завдань, які постають у нових умовах, сприяють зниженню негативних переживань. Особи, які можуть впоратись з емоційним напливом, також, можуть краще функціонувати у сьогоденні й орієнтуватись на майбутнє.

Небажання зустрічатись з переживаннями призводить до того, що їх придушення додатково травмує людину. Страх, що особа не зможе впоратись з емоціями, які у неї з'являються, заважають успішній адаптації до нових умов життя. Травмуюча подія не асимілюється (не привласнюється) людиною, або ж сприймається як чужа, не переживається повноцінно. Однак, те, що ці події все ж відбулись у житті індивіда є об'єктивною реальністю, а тому він змушений постійно психологічно захищатись від неї. Стратегії, які застосовують такі особи, часто спрямовані на те, щоб не стикатись з власною безпорадністю, розпачем і розгубленістю. А тому, у людини можуть виникати прояви агресії, оскільки, прийняти себе такою у нових обставинах для неї є неможливим.

Таким чином, неможливість означувати власні переживання, визнавати й привласнювати їх, призводить до того, що людина страждає від своєї емоційності. Знижується й самоцінність особистості. Вона переживає себе як не спроможну змінити обставини чи хоча б контролювати їх та власні стани і свою поведінку. Тому, при практичній психокоекційній роботі, доцільно працювати з емоційною сферою клієнта, надавати можливість не тільки визнавати ним свої емоції та означувати власні почуття, а й визнавати їх нормальність у складних обставинах життя.

Ігнорування людиною ситуації, в якій вона опинилась, власних переживань, знижує адаптивність її *когнітивних копінг-стратегій* (когнітивні не адаптивні копінг-стратегії ($r = -0{,}123^*$ при $p \leq 0{,}042$)). Не привласнюється досвід, а отже і емоції, пов'язані з ним. Особа не вірить, що впорається, не знаходить для цього ресурсу. Однак, для подолання складних обставин життя, необхідно спочатку їх визнати.

Використання досліджуваними емоційних відносно адаптивних копінг-стратегій також пов'язано з каналом емоцій та почуттів ($r = 0{,}138^*$ при $p \leq 0{,}022$). Часто застосування означених стратегій подолання спрямоване не на зміну ситуації, а на зниження емоційної напруги у ній. Зокрема, серед можливих стратегій, можна виокремити надання надмірного емоційного відгуку особою на реальну ситуацію іншим, спрямування переживань на оточуючих або ж знецінення життєвих подій. Однак, такі стратегії часто сприяють зростанню емоцій, що може завадити адаптації особистості до реальних життєвих умов.

Використання *поведінкових адаптивних копінг-стратегій* також пов'язане з каналом емоцій та почуттів людини ($r = -0{,}176^{**}$ при $p \leq 0{,}003$). Це виявляється у тому, що особа постійно прагне бути серед інших, шукає їхньої підтримки. Залучення оточуючих до вирішення життєвих питань знижує емоційну напругу через можливість розділення емоцій, емпатичне ставлення, психологічну підтримку. Інший може вислухати історію людини, тим самим підтверджуючи її реальність. Тому, переживання особи стають

безпечнішими для неї, їх є з ким розділити. Означення власних переживань для інших знижує силу емоційності індивіда. Він починає розуміти, що з ним відбувається, визнає, що є травмованим, що має проблему. А отже і може здійснювати певні кроки щодо її вирішення.

Дослідження засвідчило зв'язок каналу *емоцій та почуттів* з *поведінковими відносно адаптивними копінг-стратегіями* особи ($r = 0{,}183^{**}$ при $p \leq 0{,}002$). Виявлено, що коли людина відволікається, ховається від зустрічі зі своїми реальними переживаннями – її емоційність підвищується. Вона може занурюватись в улюблену справу, щоб не зустрічатись з емоціями. Для того, щоб контролювати власну емоційну сферу особа використовує більше енергії. Однак, виснаження призводить до посилення негативних переживань. Тому такі стратегії виявляються недостатньо ефективними.

Таким чином, було виявлено, що використання особою відносно адаптивних та неадаптивних копінг-стратегій, їхні емоції посилюються. Тому при проведенні роботи з клієнтами необхідно звертати увагу на емоційну сферу, оскільки їхні почуття виступають невід'ємною частиною тих обставин, у яких вони опинились.

Кореляційний аналіз засвідчив, що якщо особа використовує *канал спілкування* для проживання травмуючих ситуацій, вона менше застосовує *поведінкові неадаптивні копінг-стратегії* ($r = -0{,}123^{*}$ при $p \leq 0{,}042$). Спроможність звернутись до іншого за допомогою, говорити про свої потреби дозволяє людині осмислювати їх, визнати наявність проблеми, а отже і здійснювати дії щодо її вирішення. Контакти з оточуючими також дозволяють уникнути негативні емоції, не переживати самотність та безпорадність.

Задіяння *уяви* зменшує адаптивність людини у складних (адаптивні копінг-стратегії ($r = -0{,}120^{*}$ при $p \leq 0{,}047$, неадаптивні копінг-стратегії $r = 0{,}138^{*}$ при $p \leq 0{,}022$) ситуаціях. Особа може уявляти проблему більш катастрофічною, ніж вона є насправді, відбувається відхід від реальності.

Індивід в уяві може продовжувати свою травматизацію, інтерпретуючи ситуацію як катастрофічну. Він може переживати розгубленість, злість або безсилля. Якщо людина масштабує свою емоційну травму – тоді вона погано адаптується до життєвих обставин. Особистість проживає у минулому, тоді як можливість адаптації, необхідні ресурси наявні у теперішньому. Уява людини породжує безпорадність перед минулими ситуаціями.

Варто враховувати, що реальність зазвичай є менш трагічною, ніж людина зображує в уяві. Тому, при психокорекційній роботі з клієнтом, варто орієнтувати його на дійсність, на ситуації «тут і тепер». Особі пропонується звернути увагу на те, що вона може контролювати, на що може реально вплинути. Це дозволяє не переживати безпомічність і діяти відповідно до наявних у неї ресурсів.

Канал *уяви* також пов'язаний з використанням людиною *когнітивних не адаптивних копінг-стратегій* ($r = 0{,}126^*$ при $p \leq 0{,}037$). Осмислення ситуації прив'язує особу до реальності. Однак, фантазування не дозволяє побудувати причинно-наслідкові зв'язки, виявити наявні перешкоди та ресурси, побудувати план дій. Особистість застрягає у переживанні емоцій, звинувачує себе. Важливо тримати в полі зору той факт, що сприйняття – це не завжди реальність; втягнута в процес фантазування людина, може сприймати речі невірно. Йдеться як про когнітивне спотворення, так і про емоційне спотворення. Тому, при розробці психокорекційних дій, варто працювати над переосмисленням людиною того, що з нею відбувається.

Дослідження виявило, що чим менше людина використовує поведінкові адаптивні копінг-стратегії ($r = -0{,}150^*$ при $p \leq 0{,}013$) та натомість звертається до поведінкових відносно адаптивних копінг-стратегій ($r = 0{,}157^{**}$ при $p \leq 0{,}009$), тим більш домінуючим є канал уяви, який заважає впоратись з травмою. Людина поринає у світ фантазій, тим самим, уникаючи можливості подолання складних життєвих обставин у реальному житті.

Застосування каналу розуму для розв'язання травмуючих ситуацій також пов'язане з використанням людиною більш адаптивних копінг-

стратегій (адаптивні копінг-стратегії r = 0,204** при p ≤ 0,001, неадаптивні копінг-стратегії r = -0,204** при p ≤ 0,001, когнітивні не адаптивні копінг-стратегії r =-0,165** при p ≤ 0,006, емоційні адаптивні копінг-стратегії r = 0,150* при p ≤ 0,013, емоційні відносно адаптивні копінг-стратегії r =-0,128* при p ≤ 0,035, поведінкові адаптивні копінг-стратегії r = 0,129* при p ≤ 0,033, поведінкові не адаптивні копінг-стратегії r = -0,167** при p ≤ 0,005).

Виявлено, що чим більше застосовується осмислення ситуації, тим адаптивніші копінг-стратегії обирає особа. Вона усвідомлює те, що з нею відбулося, оцінює ризики, здійснює проблемний аналіз, контролює себе в цій ситуації, шукає з неї вихід. Особа аналізує можливості й загрози.

Тому при роботі з дорослими, які пережили травмуючі ситуації, доцільно підтримувати канал розуму. Через осмислення того, що відбулося з людиною, відбувається засвоєння досвіду, усвідомлення того, що вона вижила і може взяти відповідальність за життя змінювати його. Індивід може рухатись вперед. Усвідомлення того, що все, що відбувається колись обов'язково закінчиться, робить можливим витримати ці переживання. І навпаки – ситуація стає нестерпною, коли здається нескінченною. І це питання нашого контролю свого психо-емоційного стану, коли ми контролюємо історію, яка має початок, середину і кінець [7].

Аналіз людиною обставин життя часто дозволяє їй усвідомити ненормальність самої ситуації, у яку вона потрапила, переосмислити її. Розуміння особою того, що є щось, що для неї не зрозуміло сприяє активній дослідницькій позиції. Таким чином відбувається більш конструктивний добір копінг-стратегій.

Застосування *каналу діяльність* пов'язане з використанням поведінкових *відносно адаптивних копінг-стратегії* (r = 0,150* при p ≤ 0,013). Означені стратегії особа використовує переважно для зниження емоційної напруги у складній ситуації, а не для її вирішення. Оскільки тілесні реакції є першим способом взаємодії людини зі світом, фізіологічно вона продовжує реагувати навіть тоді, коли цілком розуміє безглуздість

цього. Тіло виступає інструментом існування індивіда, підтвердженням його буття. При неможливості означити власні емоції людина робить це через тіло, використовуючі різні доступні для неї способи. Це може бути алкоголь, заняття спортом, прибирання, секс, рибалка, масаж чи інші способи. Тілесно зняти напругу легше, ніж іншими способами, оскільки відбувається «заземлення» особистості. Фізичні відчуття повертають особу до реальності, дають відчуття життя. До того ж, саме тіло, його стан людина може контролювати у більшості життєвих ситуацій.

Отже, тіло дорослої людини є тим ресурсом, за допомогою якого вона здатна привести себе до реальності. Досліджувані, які пережили емоційну травматизацію, не мають ресурсу використовувати інші тілесні стратегії. Використання поведінкових відносно адаптивних копінг-стратегії дозволяє не усвідомлювати того, що відбулось з людиною насправді [7].

Проведене нами дослідження виявило, що успішність пристосування до нових умов життя, *адаптивність копінг-стратегій* респондентів більшою мірою залежить від *каналів віри та розуму*. Необхідно також звертати увагу і на емоційну сферу травмованих. Це покладено нами у розробку програми психологічної корекції емоційної травми у осіб дорослого віку. Дослідження дозволило визначити орієнтири майбутньої роботи – зокрема те, що клієнтів необхідно повертати до реальності, орієнтувати на те, що ситуація зараз вже закінчилась, що відбулась трансформація самої людини. Повернення до ситуації може відбуватись без активного емоційного включення саме завдяки перепрацюванню сильної емоційності та відновленню балансу між *когнітивним та емоційним інтелектом через самосвідомість* – уміння адекватно оцінювати свої здібності, сильні чи слабкі сторони, здатність розуміти свої емоції, на підставі яких приймати рішення*; саморегуляцію* – здатність контролювати емоції, можливість відкласти миттєве задоволення для досягнення мети, яка має бути відтермінована та вміння швидко відновлюватись після стресу; *мотивацію* – здатність використовувати нахили та переваги для досягнення мети, бути ініціативним; емпатію – здатність

розуміти та відчувати схожі емоції, що відчувають інші люди; *соціальні навички* – уміння розуміти емоції у стосунках з іншими людьми.

Матеріали математичної статистики за результатами всіх методик див. Додатки Б1 – Б 5.

Висновки до Розділу 2

За результатами проведеного теоретичного аналізу, систематизації й узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження щодо виявлення чинників та особливостей травматизації, корекції особистості дорослого віку нами були підібрані та апробовані надійні і валідні методики.

На етапі проведення пілотажного дослідження було розроблено й запропоновано респондентам авторський опитувальник щодо виявлення чинників та особливостей травматизації особистості у дорослому віці. Після його доопрацювання та валідизації опитувальник був використаний на початку основного етапу психодіагностичного дослідження.

Під час емпіричного дослідження виявилося, що опитувальник можна використовувати в роботі не лише як психодіагностичний інструмент, а й як стимульний матеріал для первинного інтерв'ю при роботі з клієнтом, з метою визначення маркерів у плануванні стратегії психокорекційної та психотерапевтичної роботи з емоційною психотравмою дорослих. Саме цей аспект проведеного дослідження буде використано нами у 3 Розділі роботи.

При емпіричному визначенні чинників та особливостей емоційної травматизації особистості дорослого віку та їх впливу на її подальшу життєдіяльність, ми виходили з характеристики основних компонентів структури психотравми, що дозволило згрупувати їх методом контент-аналізу за такими змістовими характеристиками базових компонентів «Я-концепції особистості»: *когнітивному* (неможливість зрозуміти себе, незнання та не усвідомлення того, що сталося; незнання способів подолання травми та ін.); *емоційному* (тривога, втрата відчуття внутрішньої рівноваги та контролю над своїм життям; відчуття небезпеки та безнадійності, печаль, страх, паніка,

вина, сором, невпевненість у собі, дратівливість і нетерпимість, злість, перепади настрою, емоційне спустошення або переповненість переживаннями та ін.) та *поведінковому* (агресивна поведінка щодо оточуючих, у тому числі до тих, хто не винен у трагедії; уникання всього, що здатне нагадувати про те, що сталося; занурення в роботу, щоб не думати про те, що сталося та ін.), залежно від включеності особистісних сфер досліджуваних у процес проживання і опрацювання травмуючи подій.

За результатами проведеного емпіричного дослідження щодо визначення чинників психотравматизації у дорослому віці та особливостей впливу емоційної травми на життя особистості, спостерігалася тенденція, за якою переважна більшість респондентів розглядала емоційну травму як певну втрату у житті. Найбільш критичними чинниками травматизації є *незворотні фізичні* (смерть близької людини), *екзистенційні* (втрата себе колишнього) та *соціально-психологічні* (розлучення, втрата дружби) втрати. Такі досліджувані вважають пережиті втрати (травми) причиною подальшої чи повторної більш вираженої емоційної травматизації, що має негативний вплив як на якість соціального, так і особистого життя та погіршення здоров'я (психосоматичні розлади). Загалом, названі досліджуваними види втрат, що призводять до емоційної травматизації можна згрупувати таким чином: *психологічні втрати*; *матеріальні та фізичні втрати*; *особистісні втрати*; *соціальні втрати*; *духовні втрати*.

Результати проведеної діагностики за рівнями смисложиттєвої кризи досліджуваних дозволили дійти висновку про переважання середнього рівня вираженості ознак смисложиттєвої кризи у осіб дорослого віку. Якщо проводити аналіз за змістом смисложиттєрозуміння, то випробовувані розділилися на дві групи. Для *першої групи* характерний нігілістичний тип смисложиттєрозуміння, який полягає в запереченні наявності будь-якого сенсу в житті, переконаності в безглуздості життя. *Другій групі* притаманний ціннісний тип смисложиттєрозуміння, що має на увазі трепетне ставлення

особистості до сенсу життя, утвердження неможливості існування без змісту, підкреслення гострої необхідності в сенсі життя.

Вимірювання феноменологічної структури та рівня переживань стресу (як комплексу різноманітних емоційних станів) досліджуваними показало, що третина досліджуваних мають середній рівень стресу, що виражається у переживанні ними помірної напруги, психологічного дискомфорту та незначних проявів дезадаптації в окремих, саме травмуючих ситуаціях. Незначна частина досліджуваних відчувають виражену психологічну напругу, що відповідає високому рівню стресу. Це може спричиняти значний дискомфорт і відсутність успішної адаптації до умов життєдіяльності, які змінюються.

Вивчення психологічних особливостей тривожності опитаних дозволяє дійти висновків про переважання у більшості з них високого рівня особистісної тривожності, що свідчить про їхню схильність переживати тривогу як типовий для себе психологічний стан не залежно від обставин конкретної ситуації, тим більше кризових. Такі досліджувані відчувають занепокоєння, страх, тривогу, навіть, тоді, коли об'єктивних причин для цього немає. Високий рівень особистісної тривожності може призводити до дезадаптації та відсторонення від інших, що посилює негативні переживання. Оскільки тривожність для цих осіб є характерною рисою особистості, то вона може проявлятися у різних життєвих обставинах.

За другою частиною методики виявлено, що більше третини опитаних переживають високий рівень ситуативної тривоги як специфічний емоційний стан. Ці особи досить часто мають негативні емоційні переживання у різних ситуаціях, сприймаючи їх як загрозливі. При цьому, відчуття небезпеки найчастіше носить суб'єктивний характер.

Дослідження копінг-стратегій респондентів показало, що менше третини опитаних часто використовують *адаптивні копій-стратегії* у ситуаціях негативних станів та переживань при виникненні у житті

особистості кризових чи травматичних ситуацій. Вони здатні ефективно долати життєві складнощі, добираючи оптимальні способи їх вирішення.

Ще третина опитаних, при виникненні травмуючих ситуацій, рідко застосовують адаптивні копінг-стратегії, що не сприяє подоланню ними життєвих труднощів та зниженню негативних емоційних переживань.

На жаль, виявлено, що близько чверті досліджуваних взагалі не здатні ефективно діяти в ситуації кризи і не застосовують адаптивні копінг-стратегії.

Аналіз домінуючої сфери (когнітивна, афективна та поведінкова) використання особистістю тих чи інших не адаптивних копінг-стратегій респондентами виявив, що: *неадаптивні когнітивні копінг-стратегії* використовують 28,36% (78 осіб) респондентів. Такі способи опанування кризових ситуацій здатні ускладнювати і без того непрості обставини життєдіяльності особистості; *неадаптивні емоційні копінг-стратегії* є домінуючими у 26,18% (72 особи) досліджуваних. Такі способи подолання є неефективними, оскільки тільки посилюють негативний емоційний стан. Зокрема, для осіб, які використовують неадаптивні емоційні копінг-стратегії, характерним є придушення емоцій, переживання безнадії, провини, сорому, тривоги, страху, злості й печалі; *неадаптивні поведінкові копінг-стратегії* використовують19,64% (54 особи) опитаних, які ґрунтуються на уникненні ситуації, пошуку шляхів її вирішення та уникнення відповідальності за наслідки. Однак, такі копінг-стратегії не дозволяють вирішувати конкретні завдання з подолання негативних емоційних станів, що призводять до їх накопичення і здатні погіршувати наявний стан речей.

Загалом, проведена діагностика дає нам можливість прийти до висновку, що активні конструктивні копінг-стратегії сприяють поліпшенню фізичного самопочуття, активізують розумову діяльність і викликають позитивні емоційні переживання й сприяють успішній адаптивній долаючій поведінці. А використання непродуктивних копінг-стратегій призводить до наростання негативної психофізіологічної симптоматики, дезорганізації

інтелектуальної діяльності, виникнення негативних емоційних переживань і супроводжується намагання уникнути чи проігнорувати проблему, спрямовувати зусилля не на вирішення проблеми, а лише на зменшення емоційної напруги.

Таким чином, копінг є більш досконалою стратегією вирішення проблемних ситуацій, ніж психологічний захист, оскільки в копінгу механізм гармонізації взаємодії суб'єктів заснований на усвідомленому, довільному встановленні ними бажаної рівноваги у стресовій ситуації на рівні енергії й інформації. Обрана певним чином копінг-стратегія визначає успішну або неуспішну адаптацію, що впливає на ефективність і динаміку саморозвитку особистості.

Отже, вибір особистістю певної копінг-стратегії в момент зіткнення зі складною чи психотравмуючою ситуацією залежить від наявного в неї психофізіологічного та соціально-психологічного ресурсу, суттєво визначає її психічне і фізичне самопочуття й сприяє чи перешкоджає процесам активного саморозвитку.

Визначення рівнів суб'єктивного контролю досліджуваних показало, що у респондентів переважає *середній рівень розвитку суб'єктивного контролю* – 54,55 % (150 осіб). Оскільки такі досліджувані приймають на себе відповідальність за ситуацію, враховуючи як власні можливості, так і зовнішні незалежні чинники і, при цьому, готові брати на себе відповідальність за її вирішення, то саме такий рівень суб'єктивного контролю є оптимальним, зокрема й для проведення ефективної корекційної роботи.

Дорослі люди з високим рівнем суб'єктивного контролю 24,73 % (68 осіб) при емоційній травматизації часто стають у позицію жертви, що може ускладнюватиме корекційну роботу з подолання психотравми.

Респонденти з низьким рівнем суб'єктивного контролю 20,73% (57 осіб) можуть перекладати відповідальність на інших, що з одного боку – знижує емоційну напругу, а з іншого – не дозволяє вирішити життєві

труднощі та може ускладнювати психокорекцію, але з інших причин, ніж у досліджуваних з високим рівнем суб’єктивного контролю.

Результати проведеного емпіричного дослідження є важливими щодо визначення напряму та засобів психокорекції негативного впливу різноманітних життєвих травматичних подій на психоемоційний стан людини, її переживання та здатність до адаптації й подальшого особистісного зростання.

Тому у 3 розділі роботи до програми з корекції психотравми дорослої особистості ми влючимо техніки подолання неконструктивних і розвиток продуктивних копінг стратегій у різних ситуаціях життєдіяльності, зокрема, у ситуації психокорекційної роботи з емоційною психотравмою.

Література до Розділу 2

1. Булах І., Цьомик Х. Підґрунтя виникнення та змістова диференціація перебігу життєвих криз людини в умовах війни. /Психологічні особливості переживання криз в умовах війни. Актуальні проблеми підготовки психологів до врегулювання конфліктів: збірник матеріалів учасників науково-практичного круглого столу (13 грудня 2024 року, м. Київ) / Ред. колегія: Матяш-Заяц Л.П. Київ, 2024. 148с. [Електронне видання] https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ae7c0822-a7ba-4986-8134-fe6a43a02ddc/content#page=105
2. Вдовиченко, А.В. (2013). Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник Чернігівського нац.. педагог. університету. Серія Психологічні науки, 114,* 17-20. [Електронний ресурс].Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2013_114_6.
3. Данилюк І., Курапов А., Малишева К., Ягіяєв І., Льошенко О., Литвин С. Психометричні властивості шкали «Багатовимірна шкала локусу контролю здоров'я»: українська вибірка. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 2023. Вип. 1(17), С. 22–29. https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).3
4. . Діагностичний потенціал арт-техніки «Колаж», виділити й описати опорні елементи трактування індивідуального й групового колажу URL: https://studopedia.ru/2_4724_diagnostichniy-potentsial-arttehniki-kolazh-vidiliti-y-opisati-oporni-elementi-traktuvannyaindividualnogo-y-grupovogo-kolazhu. html
5. Карпинский К. В. Опросник смысложизненного кризиса: монография / К. В. Карпинский. Гродно: ГрГУ, 2008. 108 с.
6. Тест життєвих орієнтацій LOT-R (Scheier, Carver & Bridg, 1994; адап. С. Лукової, 2023). Каплуненко, Я., & Кучина, В. (2023). Адаптація та валідизація короткого п'ятифакторного опитувальника майндфулнес (ПОМ-15). *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(28), 95-105. https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.10
7. Колк Б. Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть: [пер. с англ.]. Киев: Форс Украина, 2020. 464 с.

8. Колесніченко, Л., & Береженна, О. (2023). Адаптація на українській вибірці методики «Physical Resilience Instrument for Older Adults (PRIFOR)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 30(4), 34-46. https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30.4

9. Етимологічний словник української мови: У 7 т. / Редкол. О. С. Мельничук (голов. ред.) та ін.. К.: Наук. думка, 1983/ Т. 5: Р – Т/ Уклад.: Р. В. Болдирєв та ін. 2006. 704 с.

10. Морозов С. М. Психодіагностика: тести. Методика та практики застосування: Навч.-метод. посіб. Ч. 1 / С. М. Морозов, Л. В. Музичко, А. В. Тімакова; Київ. нац. ун-т ім. Т.Шевченка. Ін-т післядиплом. освіти. К., 2004. 221 с.

11. Плескач Б. В. Діагностика соціокультурної адаптації, модифікація методики Дж. Беррі. *Стратегічні напрямки розвитку науки: фактори впливу та взаємодії: м*атер. міжн. наук. конф. (Т. 2), 22 травня, 2020 рік. Суми: МЦНД, 2020. С. 123–127.

12. Плескач Б. В. Застосування психосемантичних методів для оцінки ідентифікації переселенця зі значимим представником приймаючого населення. Технології розвитку інтелекту. 2020. Т. 4, № 2 (27). URL: http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/504 (Дата звернення: 05.07.20).

13. П`ятифакторний опитувальник майндфулнес ПОМ-15 (Five Facet Mindfulness Questionnaire FFMQ-15: Baer et al., 2006; Каплуненко & Кучина, 2022; 2023)

14. Родіна Н. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : дис докт. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2013. 504 с.

15. Ставицька С. О. Смисложиттєві орієнтації сучасного юнацтва. / С. О. Ставицька // Актуальні проблеми практичної психології. Збірник наукових праць. Частина ІІ. Херсон, П. П, Вишемирський В. С., 2009. 744 с. С. 462-471.

16. Ставицька С.О., Яковенко А. Особливості взаємозв’язку між копінг-стратегіями та психологічною ресурсністю українських жінок зі статусом «тимчасового захисту» в Європі /*The XXIV International Scientific and*

Practical Conference «Modern technologies among us in the environment», June 17-19, 2024, Rome, Italy. 419 p. 335-339.

17. Ставицька С. О., Ставицький Г. А., Улько Н. М. Психологічна травматизація особистості в ситуації життєвих втрат. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 5-6 квітня 2019 р. / КНУ імені Тараса Шевченка. Київ, 2019. С. 201-203.
18. Улько Н. М. Робочі моделі і техніки відновлення / адаптації. *Психологічна допомога в кризових ситуаціях.* С.Г.Уварова, Н.Г.Бойченко, С.О.Гришкан, & Н.М. Улько. Київ: ПВНЗ МІГП, 2016. 248. С.52-64.
19. Улько Н.М. Розвиток внутрішньої ресурсності особистості як умова подолання кризових станів в дорослому віці. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: зб. наук. праць* / за наук. редакцією І. С. Булах. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 11 (56). С. 104-111. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.11(56).10
URI**:** http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/32848
20. Улько Н.М. Чинники виникнення психотравми у дорослому віці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, січень 2020. № 10. С. 92-96. DOI: 10.25264/2415-7384-2020-10-92-96. № 10 (2020): Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» /Проблеми педагогічної та вікової психології.
21. Улько Н.М. Вплив життєвих втрат на зміну ціннісних смислів психотравмованої особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Том IV. Випуск 16. С. 360-368. [Электронный ресурс]. Режим доступу: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i16/42.pdf

22. Улько Н. М. Втрати як наслідок емоційної травматизації особистості. *Методи і технології загальної і соціальної психології та психотерапії в умовах сучасного суспільства*: матеріали III науково-практичної конференції з міжнародною участю. Київ, 18-19 травня 2018 р. / НПУ імені М. П. Драгоманова / за ред. д.п.н., проф. С.О. Ставицької, к.п.н., доц. Т.В. Бушуєвої. Київ, 2018. С. 151–155. [Электронный ресурс]. Режим доступу:https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/19578/METODY%20I%20TEKhNOLOHIYi%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
23. Ханецька Т.І. Федоренко А.Ф., Сидоренко О.Б. Самоефективність особистості у виборі копінг стратегій поведінки. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Запорізького національного університету та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. No 1 (15). 2019. С.112- 121.
24. Чепелєва Н. В., Рудницька С. Ю.. Наративне конструювання досвіду особистості. *Психологічний журнал Інститут психології імені Г. С. Костюка.* том. 8 №2 (58) 2022. С.7-17. DOI: https://doi.org/10.31108/1.2022.8.2; https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1459/851
25. Шкала реактивної та особистісної тривожності (STAI). (авт. C.D. Spielberger, R.L. Gorsuch, R.E. Lushene); https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI
26. Heim E., Willi J. (1986). Psychosoziale Medizin: Gesundheit und Krankheit in biosozialer. Sicht Springer. № 1. P. 132–137.
27. Connor, K. M., Davidson, J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale // *Depression and Anxiety*. 2003. № 18. p. 76.
28. Lahad M. The «BASIC PH» Modelof Copingand Resiliency-Theory, Researchand Cross-Cultural Application / M. Lahad, M. Shacham, O. Ayalon. London : Jessica Kingsley, 2013, 288 c.
29. Lahad, M., & Leykin, D. (2013). The Integrative Model of Resiliency – The 'BASIC Ph' Model, or What Do We Know about Survival? *The «BASIC Ph»*

Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 11-32.

30. Lazarus, A.A., & Hautzinger, M. (1996) Multimodale Therapieplanung (BASIC-ID). *Verhaltenstherapie: Techniken, Einzelverfahren und Behandlungsanleitungen.* Berlin : Springer, 47-51.
31. Leykin, D. (2013). Measuring BASIC Ph. *The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural*. London, UK and Philadelphia, USA : Jessica Kingsley, 33-48.
32. Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, *15,* 1–18.
33. Tessier R, Lemyre L., Fillion L. (1990). Psychological Stress Scale PSM-25.
34. Zikba M., Wiecheж K., Biegacska-Banaњ J., Mieleszczenko-Kowszewicz W. Coexistence of Post-traumatic Growth and Posttraumatic Depreciation in the Aft ermath of Trauma: Qualitative and Quantitative Narrative Analysis. *Frontiers in Psycholog*y. 2019. Vol. 10. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00687
35. Wasserman L.I., Ababkov V.A., Trifonova E.A., (2010) Sovladaniye so stressom: teoriya i psikhodiagnostika [Coping with stress: theory and psychodiagnostics]. St. Petersburg: Rech, 192 p.
36. https://www.eztests.xyz/ (Психологічні методики та тести. Автоматичний підрахунок).

РОЗДІЛ 3
ПСИХОКОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНИХ ТРАВМ У ДОРОСЛИХ

3. 1. Теоретичне та емпіричне обґрунтування інтегративної ресурсної моделі та комплексної психокорекційної програми емоційної травматизації дорослих

Переважна більшість (якщо не все) населення України, внаслідок перманентної кризової ситуації та повномаштабних військових дій, перебуває у стані гострої кризи, що призводить до комплексної травматизації особистості. Це пов’язано, передусім, з тенденцією до зростання частоти і ступеня вираженості наслідків військових дій**,** незавершеності й невизначеності пов’язаної з цим ситуації та нових викликів, які несе економічна нестабільність та поширення глобальних екологічних і соціальних проблем, як в Україні, так і світі загалом. У свою чергу, ці травматичні події глобального масштабу тягнуть за собою менші за масштабом, проте, не менш травмуючі ситуації – загроза життю та здоров'ю як військових, так і мирного населення, проблеми внутрішньо переміщених осіб, зниження ефективності (чи, навіть, знищення та руйнація) малого та середнього бізнесу, втрата близьких, житла та роботи, зниження заробітної плати чи соціального пакету, самоізоляція та ін. Все це провокує стресові та межові стани психіки, загострення соціальних, міжособистісних і внутрішньоособистісних виробничих та сімейних конфліктів, що спричиняє не лише емоційну травматизацією, а й післятравматичні хронічні стани та стресові розлади у значної кількості людей, що може виявлятися як у соціальній, так і в особистісній дезадаптації, порушенні як фізичного, так і психічного здоров’я [79].

Як відомо, онтогенез психіки має спіралеподібний характер. І якщо на якомусь етапі життя людина отримала психотравму, то це означає, що вона буде впливати на розвиток її особистості доти, доки вона не переосмислить її змістовно, не пропрацює емоційно (самостійно чи з допомогою відповідного

фахівця, зокрема психолога) таким чином, щоб отримати ресурс для продовження повноцінного життя й розвитку.

Таким чином, психотравма, з одного боку, буде привносити нестабільність і розхитуватиме цілісну структурну систему, якою є особистість, а з іншого - саме порушена стабільність системи може дати поштовх до подальшого особистісного розвитку (резильєнтність, психоедукація) [9; 12; 19; 20; 26; 41: 53; 56; 77; 79; 97].

У цьому контексті методологічно важливими для нашого дослідження є теоретичні положення С. Максименка про нужду, як силу, що породжує людське життя та спонукає особистість до саморозвитку. Зокрема, наявність двох протилежно спрямованих чинників у дії нужди: першого – утворююче-стабілізуючого та другого – хаотично-руйнівного, які зумовлюють можливість такого саморозвитку [29; 31].

Саме в такій взаємодії може бути закладена позитивна сутність кризового розвитку спричиненого психотравмою: якщо нам вдасться пропрацювати емоційні наслідки психотравми та осмислити психотравмуючу подію, то вона може дати новий стимул для нашого особистісного розвитку й саморозвитку. Таким чином, психотравма може виявитися не лише хворобливим, а й стимулюючим чинником на непростому життєвому шляху сучасної особистості [9; 12; 19; 20; 26; 41: 57; 59;79; 90; 91].

Звичайно, що коли психотравма несе високий енергетично, фізіологічно і психологічно руйнуючий потенціал, то необхідна кваліфікована фахова допомога для зниження її руйнівних деструктивних впливів і вибудовування позитивного стимульно-мотиваційного ряду для адаптивно-інтегративного особистісного посттравматичного розвитку [79].

Отже, на сьогодні дослідження проблем щодо профілактики та подолання травматичного досвіду набуває актуальності не лише в медичному, а й у соціальному та психологічному аспекті.

Перейдемо до більш грунтовного аналізу того, як необхідно вибудувати й оптимізувати психокорекційну роботу, спрямовану на

подолання травматизації особистості.

У процесі життя ми створюємо площину часткового перетину між світом і нами. Це так звана «сфера зустрічі з життям» (Lahad & Leykin, 2013) [107], коли людина точно знає, що завтра настане обов'язково. Однак, наповненість навколишнього середовища стрес-чинниками викликає постійне емоційне напруження і суттєво ускладнює переживання індивідуальних криз (Панасенко & Войтович, 2016; Титаренко, 2018, 2025) [39; 72; 73; 128]. З'являється почуття, що «завтра» не випливає з «учора» й у людини немає можливості зустрітися зі світом, вона, ніби, відірвана від нього. Проте, потрібно зазначити, що таке відчуття відірваності від світу здебільшого є суб'єктивним, тобто, кожна людина по-своєму буде реагувати на ті чи інші виклики життя та буде по-різному гнучкою і стійкою до стресу.

У психоемоційних травматичних ситуаціях у особистості може відбутися «збій» на рівні самосвідомості, а, саме, змінитися саморозуміння (когнітивний аспект), ставлення до себе (емоційний аспект) та саморегуляція (поведінковий аспект). Внаслідок кризи завжди руйнується звична картина світу і важливі життєві перспективи особистості. Це вимагає внутрішньої роботи з перебудови базових життєвих установок (ставлення до себе, до інших людей і до світу загалом), ціннісної переорієнтації, відновлення життєвих цілей і планів, а також пошуку внутрішніх ресурсів їх реалізації (Титаренко, 2018, 2020, 2024, 2025) [67-70].

Вчені-психологи, які досліджували психологічний стрес та емоційну травматизацію, а також способи їх подолання, звертали увагу на використання власної ресурсності людини та звичних їй способів саморегуляції. Особлива увага вчених спрямована на вивчення внутрішніх потенціалів людини, які допомагають їй протистояти складним життєвим обставинам та можливостям подолання емоційної травматизації (М. Войтович, В. Кердивар, Н. Панасенко, Т. Титаренко, М. Хан, M. Lahad, A. Lazarus, M.Hautzinger, S. Maddi & D. Khoshaba та ін.) [17; 39; 49; 67-69; 106; 107; 108; 112].

У зарубіжній та вітчизняній психології внутрішню ресурсність людини визначали такими поняттями як ресурси опору (А. Антоновський), внутрішня сила та віра в себе (С. Хульт і Т. Ваад), влада та контроль (Дж. Роттер, Р. Персо, М. Хан), орієнтація на дію (С. Хобфолл, А. Лазарус), витривалість (С. Кобаса, С. Мадді, Д. Хошаба), воля до сенсу (В. Франкл, Р. Персо, Ленглі), активність суб'єкта (Г. Олпорт, Т. Крюкова) стійкість (С. Мадді), адаптаційний потенціал та соціальна компетентність (А. Антоновський, Р. Донхем). Також вчені звертали увагу на поєднання використання тих чи інших способів застосування ресурсності у різних модальностях (Л. Сердюк, О.Литвиненко, О. Сердюк, А. Денчик, A. Antonovsky, G. Blanchard, K. Bolton, D.Khoshaba, M. Lahad, P. Levine A. Lazarus, S. Maddi, E. Federik, R. Persaud та ін.) [56: 94; 96; 97; 106; 108; 112; 113; 114].

Вперше поняття стійкості запропонував С. Мадді (Maddi & Khoshaba, 1994), досліджуючи вплив творчого потенціалу особистості на регулювання стресу [112]. Згодом з'являється ідея щодо нарощування стійкості в подоланні емоційної травматизації як певний динамічний процес розвитку, який, незважаючи на травму, включає позитивну адаптацію. Процес адаптації, передусім, залежить від інтенсивності переживань, стосунків у сім'ї, соціальних контактів та внутрішніх ресурсів особистості [78; 80]. Для розуміння проблеми стійкості людини в процесі подолання травматизації вводяться такі поняття як психологічна, особистісна та когнітивна витривалість. У такому контексті увага спрямована на контроль, який може використовувати особистість, оскільки саме під час травматизації людина відчуває безпорадність та втрату контролю над ситуацією, своїм життям і своїми переживаннями та поведінкою (Вдовиченко, 2013; Р. Попелюшко, 2023; Tedeschi & Calhoun, 2004) [6; 53; 125].

Взаємозв'язок рівня довіри до себе людей з внутрішнім та зовнішнім локусом контролю, а також переважаючу здатність, залежно від цього, управляти собою, іншими людьми та подіями вивчав Дж. Роттер (1950).

Р. Персо (Persaud, 1998) пропонує три підходи до розуміння

витривалості з позиції контролю: йдеться про сильне почуття контролю над подіями в житті, завдяки чому можна подолати сильні переживання; про схильності особистості (відчуття сенсу та мети життя) як можливість успішного виконання певних завдань та сильне мотивування щодо цілі; про сприйняття життєвих подій як певного виклику для подальших змін, тобто як можливість для розвитку [113].

С. Хобфолл запропонував стратегію подолання стресових ситуацій через поведінку. В його стратегії існує дев'ять моделей, завдяки яким людина намагається впоратися зі складними ситуаціями: асертивні дії; вступ в соціальний контакт; пошук соціальної підтримки; обережні дії; імпульсивні дії; уникання; маніпулятивні (непрямі) дії; асоціальні дії; агресивні дії (S. Hobfoll,1989) [101].

Салютогенний підхід А. Антоновського: відчуття узгодженості (Sense of coherence) – особистісна риса, яка відображає схильність людини бачити світ осмисленим і керованим. Йдеться про «загальні ресурси опору» – біологічні, матеріальні та психологічні чинники, які допомагають людині відчути своє життя як постійне, зрозуміле і систематизоване та «почуття когерентності» (накопичений життєвий досвід, який активізує спосіб сприйняття життя і здатність успішно керувати безліччю стресових ситуацій, які зустрічаються в житті людини) (A. Antonovsky, 1993) [94].

С. Хульт і Т. Ваад, досліджуючи «дітей-кульбабок» (складних підлітків та дорослих), які, всупереч негативним прогнозам, виживають фізично і психічно при всіх найважчих обставинах, прийшли до висновку, що є цілий ряд салютогенних, тобто, захисних чинників, здатних позитивно вплинути на здоров'я людини. Передусім, це такі чинники: комунікабельність, готовність до співпраці; позитивна впевненість у власних силах, яка означає, що людина, незважаючи ні на що, вірить у подолання перешкод, що виникли; проявляє активне ставлення до свого життя і підвищене почуття відповідальності, що, в свою чергу, впливає на її стійкість до стресів; високий рівень внутрішнього локусу контролю, завдяки чому

людина відчуває, що вона може впливати на своє життя; високий рівень інтелекту і креативності, що дозволяє знайти альтернативні рішення при виникненні стресових ситуацій; формування особливих інтересів і хобі, які можуть підвищити почуття власної гідності й упевненості в собі, що, саме по собі, сприяє усвідомленості свого існування [78; 80].

Загалом, людина на своєму життєвому шляху має різний досвід переживання втрат та психотравм – фізичних, моральних, психологічних, а також – власний досвід їх подолання. Однак, в критичній ситуації вона може про них забути або ж існуючий досвід подолання є неефективним. Саме завдяки відновленню або оволодінню, шляхом навчання, новою чи більш досконалою здатністю до ефективного використання внутрішніх ресурсів для подолання кризових (психотравматичних) ситуацій, людина може сприймати травматичну ситуацію як таку, з якої можна винести цінний життєвий досвід. Завдяки цьому, в особистості з'являється «після-травматичне психологічне зростання», в процесі якого змінюється її ставлення до себе, до інших, переглядаються життєві цінності, знаходяться нові сенси для існування [77].

У «Практичному керівництві з лікування пацієнтів з гострою реакцією на стрес та посттравматичним стресовим розладом», яке видала Американська психіатрична асоціація, відмічається, що підтримуючі заходи на ранній стадії, зокрема психоедукація (психологічне навчання) та заходи для конкретних випадків виглядають ефективними для гостро травмованих осіб, оскільки ці підходи сприяють залученню до наявної процедури допомоги, зорієнтованого на потреби психотерапевтичного лікування. Психоедукація може бути корисна для полегшення доступу до ефективного лікування, щоб не загострювати симптоми посттравматичного стресового розладу [117].

Психоедукація полягає в аналізі та поясненні етапів психологічних змін при психотравмуючих впливах, що допоможе травмованій людині зрозуміти власний стан, а її близьким з розумінням поставитися до її стану та власних переживань з цього приводу і знайти ресурс для того, щоб легше його

пережити чи й асимілювати та зробити ресурсом для розвитку.

Роз'яснення та усвідомлення сутності психологічної травми, пошук та визначення «шляхів зцілення», ознайомлення та підбір літератури фахівцями (психологами, соціальним працівниками ін.) для допомоги іншим та самодопомоги (клієнтам), використання різних засобів для адаптації до мирного життя (військові й учасники бойових дій) та життя в нових умовах соціального оточення (переселенці, емігранти). Підготовка інформаційних буклетів, відеофільмів, проведення індивідуальних та групових лекцій, тренінгів, семінарів є важливим компонентом сучасної психоедукації, спрямованої на профілактику та подолання наслідків перенесених фізичних та психоемоційних травм.

Відповідно, усі профілактичні й психотерапевтичні заходи можна розділити на *дві групи*: ті, що впливають безпосередньо на самих «травмованих» та ті, що покращують рівень їх функціонування опосередковано через впливи на оточуюче середовище (колеги, родина, друзі, громада за місцем проживання). Отже, важливим та ефективним профілактично-корегуючим чинником буде співпраця та системна взаємодія психотерапевта і громадських та державних організацій зі створення підтримуючого середовища для «травмованого» щодо зниження чи й подолання травматизації, його успішної інтеграції в соціум [77, с. 15-18].

В рамках проведення індивідуальної та групової психокорекційної роботи можна опиратися й на роботи українських вчених Так, В. Дорожкін вважає, що одним з результатів сучасної психотерапії є об'єктивація і присвоювання пригнічених або витіснених суб'єктностей, усвідомлення й символізація несвідомих бажань. Саме промовляння «заборонених» бажань перед обличчям групи сприяє відреагуванню і частковому чи повному їх задоволенню[13].

С. Васьківська зазначає, що Стимул піти до консультанта завжди емоційний, адже емоції не виникають з нічого, вони індикатори того, що «щось не так», тобто потреба не задовольняється і, настав час щось скоректувати.

Людина унікальна в своїх переживаннях, але кожна емоція, якщо її правильно ідентифікувати, піддається формалізації, оскільки є архетипічним руслом для енергії пристосування до життя [5, с. 25]. Саме це й буде коригуючим чинником психотерапії та забезпечить необхідну корекцію. О. Мосієнко зазначає, що психоедукація – це первинний засіб в роботі з воїнами, який формує вдалу роботу на наступних етапах, таких як – стабілізація та контроль психологічного стану людини з використанням техніки дистанціювання, коупінгурумінацій, відволікання. Важливим етапом є і пошук ресурсів, що дозволяють людині подолати психологічний розлад. Це можуть бути стосунки (і з живими, і з мертвими) спогади, мрії, спорт (в тому числі, а можливо й, передусім, параолімпійський - *авт.*.), медитація, творчість. Можна використовувати ресурсні вправи терапії – це позитивна уява, розмова з наставником, пошук безпечного місця, ресурсна історія (наприклад, життя вічне), втілення ресурсу в символ, який можна взяти з собою, так звані обереги [33].

Також психоедукація, у формі соціально-психологічної реабілітації, може допомогти постраждалій особі успішно адаптуватися в навколишньому середовищі та суспільстві, набути морально-психологічної рівноваги, укріпити впевненість у собі, усунути психологічний дискомфорт, спробувати й далі жити повноцінним життям.

Усвідомленню важливості такої проблематики та її актуальності сприяла наша участь у проекті Ліги Соціальних Працівників України «Впровадження підходу «кейс-менеджмент» у роботі з внутрішньо переміщеними особами в Луганській, Донецькій, Полтавській та Харківській областях», за фінансової підтримки Програми Розвитку ООН в Україні (проект «Швидке реагування на соціальні та економічні проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні») та уряду Японії. Кейс менеджерами здебільшого були колишні учителі, соціальні працівники, лідери громади та самі переселенці. Більшість з них не мали психологічної освіти. Після проведення основного тренінгу по роботі з внутрішньо переміщеними особами, вони виявили бажання отримати знання в області психології,

оскільки почали працювати в системі «допомагаючої професії» - «людина-людина». Для них і був розроблений тренінг «Психоедукація кейс-менеджерів як допоміжний засіб для роботи з ВПО». Передусім, цей тренінг був розрахований на самих кейс-менеджерів і їх здатності справлятися зі своїми емоційними станами та використовувати власний ресурс. А вони уже могли навчати цьому інших, своїх підопічних [85; 86].

Виходячи із сказаного вище, можна припустити, що психоедукація - це знання, які допомагають впоратися з тривогою нерозуміння того, що відбувається. Ці знання можуть допомагати постраждалому включити критичне мислення і зайняти активну позицію щодо осмислення і розуміння травматичної ситуації. У свою чергу, це може допомогти відчувати контроль над власними переживаннями людині, яка потребує підтримки та допомоги.

Психоедукація може включати в себе й пояснення природи травми, розуміння проявів, симптомів і реакцій на стрес та розуміння того, що з людиною відбувається в кризовій ситуації. Полягає вона в аналізі, поясненні етапів психологічних змін, навчанні виявляти та використовувати власний особистий ресурс в досягненні психоемоційної стабільності. Такі знання можуть допомогти постраждалим з розумінням поставитися до свого стану і легше пережити травматичні події. Адже подія стає травматичною тільки тоді, коли її так сприймають та інтерпретують [48; 77].

Важливе місце в процесах надання психологічної допомоги при подоланні емоційнї травми посідає мультимодальна модель в терапії BASIC ID як спосіб поведінкової психодіагностики (Lazarus & Hautzinger, 1996): Behavior – поведінка, Affect – емоції, Sensation – сприйняття, Imagery – уява й уявлення, Cognition – розум, думки, Interpersonal relationships – міжособистісні стосунки, Drugs and biological factors – фізіологічні змінні (хімічні та біологічні чинники). Так А. Лазарус стверджує, що подолання – це відповідь людини на стрес, який виникає внаслідок відсутності рівноваги між сприйняттям запитів середовища та індивідуальних ресурсів, доступних для взаємодії з цими запитами [108].

Також, існує ще одна особливість, на яку ми звернули увагу в емпіричному спостереженні: особистість, яка перебуває у кризовому стані та переживає емоційну травматизацію, може опинитися в ситуації, коли її звичні способи опанувати собою, самовідрегулюватися (використати свої звичні стратегії) видається неможливим або використання звичних стратегій виявляється неефективним. І тоді, такій особистості необхідна вчасна фахова допомога, оскільки, гострий стресовий стан може перейти в кризовий через повторні безуспішні спроби впоратися з ситуацією, яка його спровокувала. Людині досить важко витримувати такий стан тривалий час, якщо вона не може скористатися для його подолання власними силами та ресурсами. Інколи, ця реакція переходить в кризу, бо людина повторно користується тими ж неефективними способами, щоб вийти з тяжкого становища. В деяких складних випадках – це може призвести до набуття нового досвіду – «научуваної безпорадності». Іншими словами, людина застрягає на одній і тій же реакції, на одному й тому ж способі подолання негараздів, хоч і без будь-яких позитивних результатів. Криза, в такому випадку, є результатом негнучкості та шаблонності (стереотипності) зворотних реакцій на актуальні травматичні впливи чи посттравматичні провокуючі ситуації (Уварова, Бойченко, Гришкан & Улько, 2016) [48].

У 90-х роках ізраїльський вчений і практик М. Лаад та команда кризових психологів (О. Аялон, Н. Капланський, Д. Лейкін, Н. Надарі, Ш. Нім, Є. Шахам, М. Шахам та ін.) [106; 107] поставила за мету розробити інтегративну модель «коду психологічного виживання» людини після сильного стресу. Після довгих років практичних досліджень та теоретичних узагальнень і з’явилася багатовимірна модель BASIC Ph., емпіричну апробацію якої ми здійснили у Розділі 2 (п. .2.2.) нашого дослідження і виявили кореляційні зв’язки між різними чинниками виникнення та каналами переживання емоційної травматизації досліджуваних дорослого віку [78; 80].

На основі отриманих результатів ми створили Модель та програму «Психокорекція емоційної травматизації дорослих» та впровадили її у різні

тренінгові програми, які були реалізовані нами у груповій психокорекційній роботі з різними категоріями дорослого населення, яке зазнало травматизації, зокрема, емоційних психотравм в результаті військових дій в Україні.
Формат та змістову тематику проведених тренінгів подано у п. 3.2 та ширше у Додатках В, Г, Д. Ж, З.

3. 2. Інтегративна ресурсингова модель та комплексна тренінгова програма «Психокорекція емоційної травматизації дорослих»

Інтегративна модель, на яку ми опираємося у своїй роботі, подолання кризи BASIC PH була створена під час роботи з людьми, котрі живуть в ситуації постійної загрози для життя. Спостерігаючи за поведінкою людей у стресовому стані, було виявлено, що в кожного є своє власне унікальне поєднання ресурсів подолання (Lahad & Leykin, 2013; Leykin, 2013) [106; 107]. Йдеться про те, що в кризовій ситуації «Я» і «Світ» розриваються, їх потрібно з'єднати. BASIC PH є моделлю для оцінки сильних сторін особистості та забезпечує основу, яка дозволяє вирішити, чи достатньо буде кризового втручання, чи потрібно буде проводити додаткову психокорекційну роботу. Завданням є якнайшвидше оцінити та допомогти людині використати ефективний спосіб подолання, тим самим, стабілізуючи постраждалу особу та, допомагаючи їй заспокоїтись. Ідея моделі полягає в тому, що в людини існує свій потенціал, досвід у подоланні стресової події в шести модальностях: *віри* (belief) в контексті філософії життя, вірувань та моральних цінностей; *афектів* (affect) в контексті вираження почуттів та емоцій; *соціальної підтримки* (social) в контексті функціональності, приналежності, родинних зв'язків, друзів; *уяви* (imagination) в контексті творчості, гри уяви, інтуїції; *розуму* (cognition) в контексті знання, логіки, реальності, пізнання та думок; *фізіології* (physiology) в контексті фізіологічних ресурсів, чуттєвої модальності та фізичної діяльності [106; 107; 110].

Автори моделі звертають увагу на те, що в ситуації перерваного плину життя та, коли внутрішнє сприйняття не співвідноситься із зовнішніми реаліями, коли зовнішня ситуація сприймається людиною як загрозлива, співвіднести внутрішнє сприйняття та опанувати зовнішню ситуацію, тобто, поєднати Я та світ можливо завдяки шести каналам інтегративної моделі подолання та стійкості – BASIC PH (Карпович, 2014) [16]; [108].

Розглянемо докладніше кожний з них.

Віра (Belief) як спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити у когось чи щось: це може бути віра в Бога, в людей, в чудо чи в самого себе. Віра важлива як система переконань, цінностей та смислів; як надія, як самоусвідомленість, як релігія, містицизм тощо.

Прояв емоцій (Affect) як спосіб подолання кризи вимагає від нас, передусім, виявити різні почуття та назвати їх своїми власними іменами. Потім вже буде спроба висловити розпізнані *почуття* найбільш прийнятними для кожної людини способами: вербально – безпосередньо в особистій розмові, чи письмово – в розповіді або в листі; невербально – в танці, малюнку, в музиці, театральній постановці (тобто залучаючи до роботи з клієнтом техніки арт-терапії) тощо. Йдеться про прямий чи опосередкований вияв почуттів (Мэй, Маслоу, Роджерс, Оллпорт, &Лайонс, 2017) [78; 80].

Наприклад, такому *способу подолання кризи як соціальна* (*Social) підтримка притаманне прагнення до спілкування*. Ми можемо звертатися за підтримкою до сім'ї, до друзів, до психологів чи духовників. Важливим є прагнення бути серед людей, почувати себе частиною системи, організації тощо. Йдеться про можливість знайти в інших людях підтвердження того, що ти живий та чимось корисний для себе й інших, тобто, на щось впливаєш та займаєш активну позицію стосовно самої ситуації (Кердивар, 2019;Основные направления современной психотерапии, 2000) [78: 80]. Такий *спосіб подолання кризи як «гра уяви»* апелює до наших творчих здібностей та потенцій. Завдяки уяві (*Imagination)* ми можемо мріяти, розвивати інтуїцію,

змінюватися. Сюди ж відноситься почуття гумору, імпровізація, відволікання уваги, використання мистецтв і ремесел (рукоділля, гончарство тощо).

Розум (інтелект, усвідомлення - Cognition) як спосіб подолання кризи можливий через звернення до наших ментальних здібностей, до вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. Сюди ж належить порядок встановлення пріоритетів, альтернатива та усвідомлена «розмова з собою» (Бодров, 1996) [78: 80].

Нарешті, різні види і форми діяльності як можливість *скористатися фізичною (Physiology) активністю нашого тіла для подолання кризи* чи зниження рівня інтенсивності її переживання. Цей спосіб пов'язаний із такими можливостями нашого фізичного тіла як здатність себе відчувати завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, температурним відчуттям – тепла та холоду, болі та задоволення, орієнтації на місцевості, внутрішньої напруги чи розслаблення тощо. Цей спосіб включає в себе фізичні заняття (спорт та релаксація); сюди ж відноситься їжа, куріння, алкоголь, секс, медитація тощо (Польская, 2007; Франкл, 2012) [78: 80; 88]. Відповідно до моделі BASIC PH потенціал подолання є у всіх. Його реалізація, певною мірою, залежить від зовнішніх обставин та внутрішніх умов життєдіяльності та ресурсності людини (Тедещі & Калхун, 2004) [64; 125].

Таким чином, проаналізувавши теоретичні підходи до проблеми використання ресурсності людини для подолання складних чи психотравмуючих життєвих ситуацій, ми дійшли висновків, що саме застосування багатовимірної моделі подолання кризи та розвиток внутрішньої стабільності – BASIC PH [106-108; 110], дозволить більш комплексно дослідити, яким чином і на скільки успішно особистість використовує процеси саморегуляції, потрапивши в складні життєві обставини й, відповідно, підібрати та застосувати психокорекційні тренінгові вправи для подолання наслідків емоційної травматизації особистості дорослого віку

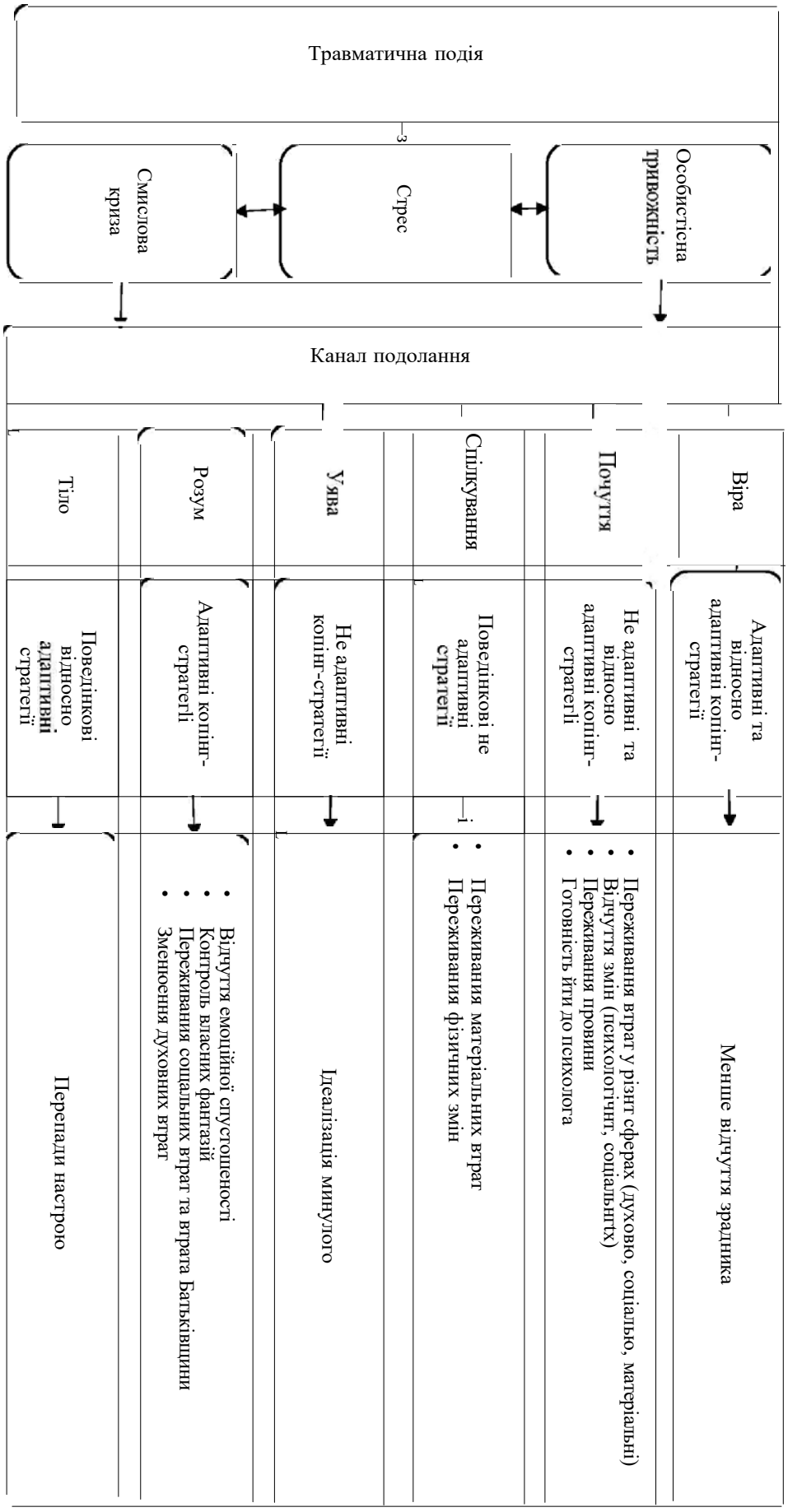


Рис. 3. 2. Модель корекції емоційної травматизації особистості дорослого віку

3.2.1 Тренінгова програма «Психокорекція емоційної травматизації дорослих» техніками BASIC ID

Як було сказано вище, в Україні відбуваються події, що виходять за межі повсякденності і стабільності та привносять в життя людей втрати, зачіпаючи буденний сенс людського існування й, надаючи йому, певного межово-екзистенційного контексту. Використання, в рамках так званої «гібридної війни» розвинених комунікаційних каналів та інформаційних технологій, призводить до того, що зона ураження і травматизації людини стає набагато глобальнішою і ширшою. Тому, існування особистості у вирі нестабільності та непередбачуваності актуалізує проблему надання допомоги постраждалими від емоційно травматичних подій в масштабах країни [124].

Повсякденна практика свідчить, що при не отриманні своєчасної і належної професійної соціальної та психологічної допомоги, у постраждалих наростає рівень травматизації, що може значно ускладнити у подальшому їх фізичне і психологічне та соціальне відновлення. Таким чином, постає актуальне завдання розробки ефективних програм з профілактики та подолання психоемоційної травматизації особистості в умовах нестабільного сьогодення [77, с. 15-18].

Опрацювання емпіричних результатів дослідження та їх якісний аналіз (див. Розділ 2 , п. 2.2.) показує, що за ранговими показниками на першому місці знаходиться психоемоційна травматизація, яка стосується втрат, у яких йдеться або про фізичну чи смертельну небезпеку, або про почуття психологічної і соціальної безпорадності особистості в умовах неконтрольованої чи мало контрольованої реальності. Тому, емоційна психотравма може виникати не лише внаслідок впливу таких критичних випадків, як війна чи природні та соціальні катаклізми, тяжкі захворювання, а й унаслідок розриву стосунків, глибокого розчарування в людях чи житті, втрати ідеалу, соціального чи індивідуального знецінення особистості. Травматизація може спричинити серйозні психоемоційні наслідки не лише для тих, кого вона безпосередньо стосується, а й тих, хто став свідком травматичних подій, навіть, якщо подія не спричинила їм фізичної шкоди.

Загалом, отримані результати вказують нам на переважні причини та наслідки отримання психотравми досліджуваними; визначають способи самокорекції, які використовують респонденти, а також на недостатню їх спрямованість на звернення про допомогу до професійних психологів. Це підтверджує необхідність більш широкої просвітницької роботи щодо популяризації серед населення звернень за професійною психологічною допомогою у ситуаціях втрат, що призводять до ще глибшої психотравматизації особистості. Також актуалізується й питання доступності та професійності надання такої допомоги і створення умов для широкої профілактичної роботи з різними категоріями населення (S.Stavytska, G.Stavytsky, N.Ulko) [124].

Емпіричне дослідження за допомогою авторського опитувальника «Чинники та особливості емоційної травматизації особистості дорослого віку» дало можливість визначити названі досліджуваними види втрат, що призводять до емоційної травматизації, які ми згрупували таким чином: *психологічні втрати*; *матеріальні та фізичні втрати*; *особистісні втрати*; *соціальні втрати*; *духовні втрати.*

Також, дослідження показало, які базові чинники та способи ресурсного подолання емоційної травми використовують досліджувані дорослого віку для подолання емоційної травматизації, що дало нам можливість використати відповідні техніки у процесі створення програми та моделі психокорекційної роботи.

На підставі теоретично й емпірично виявлених компонентів, чинників, особливостей прояву рівнів та показників розроблено модель, підібрано та модифіковано методи, засоби і прийоми та створено і впроваджено *«Програму психокорекції емоційної травматизації дорослих»,* яка включала різні за змістом тренінгові програми, спрямовані на ті категорії українського населення, що постраждало від військових дій. Зокрема Тренінг для ветеранів /ветеранок. (Прийняття себе і ситуації, осмислення власного досвіду. Управління власними реакціями та самоконтроль»; Тренінг для

членів сімей ветеранів «Вони повернулись: ризики, виклики та можливості» Тренінг на покращення комунікація в сім`ї для різних категорій населення; Тренінг ресурсності для підвищення рівня стресостійкості: техніки саморегуляції та самоконтролю» та ін. Участь в розробці програми «Організація соціально-психологічної підтримки дорослих в рамках заходів Державного стандарту соціальної адаптації». (Повністю див. Додаток Г, Д, Ж, З).

Нижче подаємо Табличний варіант «Змістового наповнення тренінгової програми до моделі «Техніки Бейсік». Зокрема, тут подаємо основні форми, види і техніки роботи, які ми застосовували у роботі з експериментальною групою досліджуваних, а також у тих тренінгах, які бути нами проведені для різних категорій населення (внутрішньо переміщені, учасники бойових дій, журналісти, які працюють у «гарячих точках», соціальні працівники, які працюють з вразливими категоріями населення та ін. (Повністю програма подана Додатку В).

Табличний варіант змістового наповнення «Тренінгової психокорекційної програми з подолання емоційної травматизації дорослих» до моделі «Техніки Бейсік»

(«Мультимодальна модель подолання кризи BASIC ID» (Lazarus & Hautzinger, 1996) [27, с. 47-51]; [106 - 110]).

Застосування моделі BASIC-PH у процесі «Тренінгової психокорекційної програми з подолання емоційної травматизації дорослих»					
Мета використання техніки. Найкращий і найбільш ефективний спосіб допомоги людині в кризовій ситуації, це той, що базується на її власному попередньому досвіді;	**Кому доцільно застосовувати**: для будь-кого, хто звернувся вперше по допомогу чи звернувся через якийсь проміжок часу після травматичних подій; для будь-кого, хто не звернувся по психологічну	**Хто може застосовувати:** - можна залучати широке коло спеціалістів: психологи, соціальні працівники, психіатри, медіатори, учителі та фахівці з інклюзії; - самі	**Способи застосування моделі.** Спочатку потрібно разом з клієнтом визначити оптимальні канали (сенсорні зв'язки) сприймання ним інформації і реагування на неї; усвідомити, які вміння і навички допомагали йому	**Базовий аспект запропонованої моделі** – викликати у клієнта активізацію власного діяльного бажання справитися з вирішенням ситуації з допомогою і підтримкою психолога.	**Як швидко допомогти:** людина постійно плаче і ходить туди-сюди. Це означає, що в неї домінуючі канали – афективний та фізичний (тіло). Підійдіть до неї та походіть поруч, запитайте, кого вона шукає чи яка

допомогти їй актуалізувати наявні способи подолання стресу; сформувати нові навички та уміння й розвинути уміння використовувати сформовані навички самостійно у кризових психотравмуючих ситуаціях.	допомогу, але прийшов у центр і ви бачите чи чуєте, що людині потрібна допомога; взагалі для будь-якої людини, яка перебуває в зоні ризику травматизації (в «колах уразливості»).	досліджувані через оволодіння способами і прийомами розвитку стресостійкості, резильєнтності та психоедукації.	справлятися з травматичними кризовими ситуаціями Після того як Ви встановили контакт з клієнтом, рухаючись за його розповіддю щодо історії травмування, додайте до терапевтичної роботи інші сенсорні канали міжособистісної взаємодії та розширте досвід клієнта щодо їх	Для цього Ви стимулюєте у клієнта спогади про переживання травматичної ситуації та прагнення актуалізувати наявний досвід її вирішення чи , хоча б, зниження негативних наслідків її впливу на його психоемоційний стан та результати життєдіяльності.	інформація їй потрібна, посадіть її, розмовляйте з нею. Далі визначте, що першопочатково треба зробити чи кому можна зателефонувати, хто б її міг підтримати, з’ясуйте, хто з нею є поруч, запропонуйте, щоб вона вам допомогла щось зробити.

			використання як у спільній корекційній роботі, так і в ситуації самодопомоги (відпрацюйте навички на консультуванні та в рамках виконання домашніх завдань) Розкажіть про модель BASIC-PH й запропонуйте клієнту застосовувати її для самодопомоги та допомоги іншим.		
1. Як оволодіти технікою активного слухання та усвідомлення та застосування змістових аспектів «технік» BASIC-PH?					

Емпіричне дослідження (див. Розділ 2) за допомогою багатовимірної моделі BASIC PH дало можливість визначити названі досліджуваними види *особистісних втрат*, що призводять до емоційної травматизації, які ми згрупували таким чином: *психологічні втрати*; *матеріальні та фізичні втрати*; *соціальні втрати*; *духовні втрати*. Також, дослідження показало, які базові чинники та способи ресурсного подолання емоційної травми використовують досліджувані дорослого віку для подолання емоційної травматизації, що дало нам можливість використати відповідні техніки у процесі створення програми та моделі психокорекційної роботи (Розділ 3).

Домінуючими способами подолання емоційної травми у дорослих виступають *звернення до розуму та віри,* а також *зниження напруги через фізичні дії.* Рідше у кризових ситуаціях опитувані усвідомлюють власні *емоції й почуття* чи звертаються *за допомогою* до *оточуючих* та підключають *власну уяву*.

Розум (мислення).	**Віра (релігія)**.	**Фізичний стан (тілесні реакції).**	**Емоції (почуття).**	**Діяльність, соціум (оточення, спілкування).**	**Уява (творчість).**
Необхідність формування у клієнта, передусім, позитивного мислення. Розвиток	Зміна емоційного на більш раціональне відношення до віри в Бога чи віри у Вищу справедливість; посилення	Урегулювання оптимального фізичного навантаження: сон, відпочинок, фізкультура, спорт; активна	Досліджувані зазначають, що їх емоції змінилися так, що вони не можуть впізнати себе з емоційної	Респонденти роблять акцент на втрачений звичний спосіб життя, житло, гроші; втрату стосунків,	Досліджувані зазначають, що часто ідеалізують і фантазують щодо минулого і, якби було, якщо б цього не відбулося. При цьому, часто

логічного раціонального мислення, здатності до усвідомлення й раціонального переопрацювання елементів та деталізації травматичних подій; раціональне обґрунтування їх причин і наслідків. Оволодіння клієнтом, способами і прийомами	раціонального і зниження емоційного напруження щодо ставлення до минулих травматичних подій, їх усвідомлене припрацювання. Використання духовних чи релігійних (для воцерковлених клієнтів) практик (медитація, молитва, релігійні психопрактики), спрямованих на	праця та фізичний релакс: ліс, парк, плавання, рибалка, прогулянки з тваринами. Психогімнастика та медитативні вправи з описом своїх тілесних відчуттів; зняття тілесних затисків, техніки релаксації; афірмації для зняття психосоматики.	точки зору (тривожність, апатія, агресія, роздратування) і потребують суттєвої емоційної підтримки. У процесі взаємодії (консультування, терапія) спостерігаються відповідні неконтрольовані Невербальні сигнали (сльози, недоречний сміх;	дружби та розлуку з друзями, близькими чи родичами; втрату соціального статусу. Також викликає негативні емоції й переживання втрата сімейних цінностей та сенсу життя, ідеалів, безпеки; втрату можливості довіряти собі та людям. Робота психолога полягає в тому	саме нездатність контролювати ці фантазії не дають можливість сприймати адекватно реальність і почати щось робити нове для адаптації до реальності сьогодення та пошуку шляхів «руху в майбутнє». Психолог працює з досліджуваними в напрямку творчого переформатування фантазій у реальні мрії та усвідомлення шляхів їх реалізації.

вирішення травматичної ситуації, переведення внутрішнього діалогу на зовнішній когнітивний рівень усвідомлення причин і наслідків та можливостей психокорекції травматичних подій.	вибудовування нових життєвих сенсів та перспектив, цінностей, ідеалів та надій.		динамічні голосові модуляції (перехід з крику на шепіт) та ін. Робота психолога полягає у відпрацюванні технік контролю емоційних проявів – їх інтенсивності, адекватності, переважанні позитивних емоцій над негативними та їх раціоналізації.	щоб знайти мотивуючі стимули для «повернення» в соціум, тобто реадаптації та проходження, при потребі, реабілітації після перенесеної психотравми. Разом з досліджуваними були визначені такі найефективніші для них стимули: діти, сім"я, робота; спілкування з	Використовуються різні техніки арт-терапії: перегляд тематичних фільмів, прослуховування музичних творів у поєднанні з елементами аутотренінгу та медитації, гра на музичному інструменті та спів, малювання, вишивка, аплікація, настільні ігри та ін.

				рідними, друзями та колегами, хобі.	
2. Техніки відновлення/адаптації (техніки відновлення, які розроблені групою співробітників Національного Центру ПТСР (США) та Національної Мережі Дитячого Травматичного Стресу (США)).					
Вступ Люди, що постраждали внаслідок глобальних катастроф, таких як війна, стихійне лихо або тероризм можуть продовжувати мати труднощі через тижні, місяці чи, навіть,	**Формування навичок відновлення.** Базується на модульному підході, що включає надання психологічної, психо-терапевтичної чи соціальної допомоги і підтримки людям,	**Місце проведення** Соціальні та реабілітаційні центри, пункти поселення біженців, реабілітаційних клініках, або в місцях, які гарантують конфіденційність людині, яка	**Тренування навичок відновлення.** Оптимальна тривалість навчання повинна сягати 3-5 зустрічей, щоб досягнути помітного результату. Хоча й одиничні зустрічі із засвоєння	**Основні цілі та завдання з формування навичок полягають в тому, щоб**: - захистити душевне здоров'я людей, які пережили лихо; - посилити здатність людей, що пережили лихо,	**Техніки, які можуть допомогти в досягненні поставлених цілей та завдань.** 1.Збирання інформації щодо визначення основних проблем, шляхів, методів, прийомів і способів надання психологічної, психотерапевтичної

роки після пережитої події. Хоч деякі люди потребуватимуть психотерапії, більшості буде достатньо розвинути навички відновлення, щоб впоратися зі своєю ситуацією. Ці техніки були розроблені як для людей, що постраждали в індивідуальних катастрофах (дорожні пригоди,	які перенесли стреси, кризові ситуації чи психотравми впродовж тижнів і місяців чи навіть років) після самої події, що їх спровокувала, тобто в період вже після того, коли повинна була надатися перша психологічна допомога. Ці техніки є *навчанням*, тому вимагають вже	звернулася по допомогу. Найкращий спосіб навчання цим навичкам в тихому безлюдному місці, де ніхто не заважатиме. Також варто переконатися, що людина, яку ви консультували, за потреби, зможе з вами знову зв'язатися.	техніки тренування можуть стати корисними. Це важливо з огляду на те, що зустрічі-консультації можуть бути одноразовими. Також, за потреби (складні випадки), можливий перехід з консультації на психотерапію.	справлятися зі своїми потребами та проблемами; - навчити навичкам відновлення дітей, підлітків, дорослих і родини; - профілактика дезадаптивної поведінки за допомогою визначення та підтримки адаптивної поведінки.	чи соціальної допомоги. 2. Розвиток навичок вирішування проблем; 3.Допомога в організації соціально-корисної діяльності. 4.Управління психофізіологічними реакціями; 5.Сприяння корисному (позитивному) мисленню; 6.Поновлення міцних емоційно позитивних міжособистісних і між групових

нещасні випадки тощо), так і для тих, хто постраждав від масових травматизуючих подій (війна або терористичні акти).	деякого встановленого зв’язку з потерпілим (рапорт, робочий альянс), а також мотивації потерпілого поліпшити свою ситуацію та його здатності до навчання. Техніки розраховані на поліпшення ситуації в конкретних сферах. Проте, коли при навчанні				соціальних зв’язків.

	технікам рівень стресу все одно не знижується, має сенс переспрямувати того, хто пережив лихо, до фахівця, який надає психотерапевтичну допомогу.				
2.1. Техніка «Збирання інформації та визначення найбільш необхідної допомоги»					
Мета: знайти та узагальнити інформацію, для визначення того чи є необхідність спрямувати клієнта для надання	**Етапи техніки:** 1. Обґрунтування раціональних підстав для використання техніки. 2. Визначення	**1. Приклад раціонального обґрунтування**: «Нам з Вами потрібно визначити, в чому Ви відчуваєте потребу в першу	**2. Визначення нагальних потреб і проблем.** Багато з тих, хто звернувся по допомогу, самі зможуть	**3. Визначення пріоритетних сфер, з якими варто виконати роботу.** Потрібно переглянути та систематизувати	**4. Створення плану дій.** Необхідно визначити, чи можна розв’язати обрану проблему однією з перерахованих тут технік (і якщо так, то

подальшої допомоги (реабілітація чи психотерапія); при цьому важливо усвідомити, яка допомога, передусім, необхідна клієнту та «канали» її подачі для найбільшої ефективності. *Застосовується* для всіх хто потребує: первинна чи повторна	нагальних потреб і проблем. 3. Визначення пріоритетних сфер, з якими варто провести роботу. 4. Планування способів і видів спільних дій.	чергу. Для того, щоб нам було легше з Вами з цим впоратися, я поставлю декілька запитань. Потім я попрошу оцінити кожну проблему, наскільки вона зараз актуальна для Вас. Ми можемо розпочати прямо зараз. Або, якщо у Вас є більш термінові питання, які Ви хочете поставити,	розповісти про власні потреби. Проте, декому буде складно сформулювати, чого саме вони потребують. У такому разі можна поставити запитання, на які можливі наступні відповіді: «терміново потребую допомоги», «важливо, але не терміново», «неважливо».	зібрану інформацію; підвести підсумок попереднього етапу, коротко виклавши зрозумілі вам проблеми. **Приклад:** *«Наскільки я зрозуміла, Вашими найнагальнішими проблемами є _____. Я права?»* Далі можна запитати, яким із питань людина хотіла б зайнятися в першу чергу чи	якою) або визначити, куди спрямувати того, хто звернувся по допомогу, якщо ці техніки не зможуть допомогти. Перерахування та короткий опис технік: - розвиток навичок вирішення проблем; - сприяння позитивній діяльності; - управління реакціями; - сприяння корисному мисленню;

травматизація, а відповідно - консультація; психотерапія чи реабілітація після перерви в контактуванні. *Час:* 15-20 хвилин.		то Ви можете почати прямо з них».	Коли постраждалий звертається по конкретну допомогу, має сенс поставити йому питання для виявлення інших його нагальних потреб, про які він не згадав: *Чи є у Вас або у членів Вашої родини якісь проблеми:* *- зі здоров'ям?* *- з подолання емоційної*	надати рекомендації. **Приклад:** *«На підставі нашої з Вами розмови, мені здається, що сьогодні краще за все було б сконцентруватися на _____. Ми також можемо зустрітися з Вами ще раз і поговорити про цю проблему, як власне і про інші труднощі, які у Вас виникають. Як*	- відновлення здорових соціальних зв'язків. • **Далі переходимо до конкретних етапів роботи:** - наявність проблеми, яку важко вирішити; - інтенсивні і часті емоційні та психофізіологічні реакції на неприємні події; - визначення та нівелювання труднощів при відновленні зв'язків з родиною і друзями; - поновлення

			напруги? *- з безпекою на даний момент або можуть бути в майбутньому?* *-із забезпеченням потреб першої необхідності?* *-із зловживанням наркотиків або алкоголю?* *- з Вашою щоденною діяльністю вдома/на роботі/у школі?* *- з іншими: дружиною/чолові*	*вам така ідея?»* **Питання для розподілу пріоритетів:** *Яка з описаних проблем є найбільш неприємною?* *Якою з проблем нам варто зайнятися насамперед?* *Чи є проблема, яка з часом ускладнюється?* *Яка з проблем, якщо її вдасться вирішити, полегшить інші*	соціальних зв'язків з людьми та соціальними структурами, які можуть надати психологічну та соціальну підтримку; - модифікація негативних думок та емоційних станів (песимізм, апатія, депресія, смуток, самотність і т.д.); покращення психологічного і фізичного самопочуття; - профілактика різних видів фізичної та

			ком/партнером, членами сім'ї, сусідами, друзями, або людьми на роботі, у школі? Чи є ще якісь проблеми, які Вас турбують?	*проблеми? Якою з проблем сьогодні Вам було б найзручніше зайнятися?*	психічної залежності (алкоголь, наркотики, антидепресанти ін.).
Продовження програми див. Додаток В (3 розділ)					

Нижче у п. 3.3. подано аналіз результатів впровадження тренінгової програми *«Психокорекція емоційної травматизації дорослих»* на основі розробленої та поданої вище Моделі та Програми.

3. 3. Аналіз ефективності впливу комплексної психокорекційної програми щодо подолання емоційної травматизації дорослих

Для виявлення статистичної значущості відмінностей між емпіричними даними експериментальної та контрольної груп до формувального експерименту та після нього було застосовано непараметричний Т-критерій Вілкоксона (для двох залежних вибірок). Для порівняння експериментальної та контрольної груп між собою було застосовано непараметричний U-критерій Манна-Уітні (для двох незалежних вибірок).

Нижче подаємо загальний опис та характеристики вибірки контрольної та експериментальної груп досліджуваних. Загальна вибірка складає 100 осіб, по 50 осіб контрольної та експериментальної (яка була роооозділена для роботи на підгрупи по 25 осіб) груп. Експериментальна та контрольна групи є гомогенними за віком (U=1364 при p≥ 0,05). Учасниками групи є особи віком від 25 до 60 років (Див. табл. 1).

Таблиця 3.3.1

Розподіл учасників експериментальної та контрольної групи за віком

Вік досліджуваних	**ЕГ**		**КГ**	
	К-ть	**%**	**К-ть**	**%**
25-29	13	26	12	24
30-39	12	24	10	20
40-49	15	30	18	36
50-60	10	20	10	20
Всього	50	100	50	100

Серед учасників експериментальної групи 18% чоловіків (9 осіб) та 82% жінок (41 особа). У контрольній групі взяло участь 12% чоловіків (6

осіб) та 44 жінки (88% осіб). За статтю обидві групи є рівнозначними U=1325 при p≥ 0,05.

Аналіз результатів дослідження виявив, що після формувального експерименту серед учасників експериментальної групи зросла кількість осіб, які використовують адаптивні *копінг-стратегії*. До експериментального впливу адаптивні копінг-стратегії *часто* використовували 4% опитаних, 50% *досить часто*, 38 % *рідко* і не виявлено використання у 8% опитаних. Після проведеної формувальної роботи серед учасників експериментальної групи кількість осіб, які *часто* використовують адаптивні копінг-стратегії зросла до 10%, *досить часто* – 58%, а тих, хто використовує *рідко* – знизилась до 32%. Осіб, які не користуються адаптивними копінг-стратегіями після експерименту не виявлено. Виявлені відмінності є статистично значущими (T =195 при p≤0,01).

Кількість використання відносно адаптивних копінг-стратегій серед учасників експериментальної групи після формувального впливу значуще не змінилась (T =312 при p≥ 0,05). Також, частота використання неадаптивних копінг-стратегій в учасників експериментальної групи значуще знизилась (T =55 при p≤0,05). Якщо до формувального експерименту неадаптивні копінг-стратегії *часто* використовувало 2% опитаних, а *досить часто* до цих копінг-стратегій зверталось 6% респондентів, то після – таких осіб не виявлено. Кількість осіб, які рідко використовують неадаптивні копінг-стратегії знизилась з 62 % до 48 %. Загалом, серед досліджуваних експериментальної групи зросла кількість осіб (з 32% до 52% досліджуваних), які не використовують неадаптивні стратегії подолання травмуючих ситуацій.

Вивчення копінг-стратегій учасників контрольної групи дозволило дійти висновків про відсутність у них статистично значущих змін (адаптивні копінг-стратегії T =63 при p≥ 0,05; відносно адаптивні T =66 при p≥ 0,05; не адаптивні копінг-стратегії T =33 при p≥ 0,05).

Таблиця 3. 3. 2

Частота використання адаптивних, відносно адаптивних та неадаптивних копінг-стратегій учасниками експериментальної та контрольної груп до та після формувального експерименту, N =50

№ з/п	Копінг-стратегії		Частота використання до формувального експерименту								Частота використання після формувального експерименту								Т-крит
			Не вивлено		Рідко		Досить часто		Часто		Не вивлено		Рідко		Досить часто		Часто		
			N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
1	Адаптивні	ЕГ	4	8	19	38	25	50	2	4	0	0	16	32	29	58	5	10	195**
		КГ	6	12	22	44	19	38	3	6	6	12	22	44	19	38	3	6	63
		U-крит	1173								819**								
2	Відносноадаптивні	ЕГ	17	34	27	52	7	14	0	0	16	32	29	58	5	10	0	0	312
		КГ	15	30	27	54	8	16	0	0	12	24	26	52	10	20	2	4	66
		U-крит	1271								1520*								
3	Неадаптивні	ЕГ	15	30	31	62	3	6	1	2	26	52	24	48	0	0	0	0	55*
		КГ	19	38	25	50	5	10	1	2	16	32	26	52	6	12	2	4	33
		U-крит	1261								1575**								

Примітка: *- p<0,05 **- p<0,01

Варто зазначити, що до проведення психокорекційної роботи експериментальна та контрольна групи не мали статистично значущої відмінності (адаптивні копінг-стратегії U =1173 при p≥ 0,05; відносно адаптивні U =1271 при p≥ 0,05; не адаптивні копінг-стратегії U =1261 при p≥ 0,05). Після проведеної психокорекційної роботи відмінність між показниками ЕК та КГ груп є статистично значущою - адаптивні копінг-стратегії U =819 при p≤ 0,01; відносно адаптивні U =1520 при p≤ 0,05; не адаптивні копінг-стратегії U =1575 при p≤ 0,01.

Вивчення зміни когнітивних копінг-стратегій в учасників експериментальної групи після проведеного формувального експерименту засвідчило зростання використання адаптивних когнітивних копінг-стратегій з 66 % до 74% опитаних. Кількість осіб, які використовують переважно *відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії* зросла з 16% до 26%. Кількість досліджуваних, які використовують неадаптивні когнітивні копінг-стратегії до формувального впливу становила 18% опитаних. Після проведення психокорекційної роботи осіб, які використовують неадаптивні когнітивні копінг-стратегії не виявлено. Отримані результати є статистично значущими (T=237при p≤ 0,05) і свідчать про ефективність розробленої психокорекційної програми (Таблиця 3.3.2).

Серед учасників контрольної групи статистично значущих змін до та після формувального експерименту не виявлено (T=41при p≥ 0,05). Зазначимо, що до формувального експерименту ЕГ і КГ група не мали значуще відмінних показників адаптивності копінг-стратегій (U = 1118,5 при p≥ 0,05). Однак, після психокорекційного впливу відмінності між досліджуваними групами є сильно значущими (U = 973 при p≤ 0,01).

Таблиця 3.3.3.

Динаміка зміни адаптивності когнітивних, емоційних та поведінкових копінг-стратегій учасників експериментальної та контрольної груп до та після формувального експерименту, N =50

Копінг-стратегії		До експерименту						Післяексперименту						Т-крит
		Адаптивні		Відносноадаптивні		Неадаптивні		Адаптивні		Відносноадаптивні		Неадаптивні		
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Когнітивні	ЕГ	33	66	8	16	9	18	37	74	13	26	0	0	237*
	КГ	27	54	13	26	10	20	28	56	14	28	8	16	41
	U-крит	1118,5						973**						
Емоційні	ЕГ	24	48	5	10	21	42	27	54	4	8	19	38	136
	КГ	21	42	7	14	22	44	22	44	8	16	20	40	19
	U-крит	1193,5						1161						
Поведінкові	ЕГ	12	24	29	58	9	18	22	44	20	40	8	16	247*
	КГ	11	22	27	54	12	24	13	26	27	54	10	20	21
	U-крит	1172,5						1033						

Примітка: *- p<0,05 **- p<0,01

Аналіз результатів дослідження *емоційних копінг-стратегій* досліджуваних дозволяє дійти висновків про відсутність значущих змін після впровадження психокорекційної програми серед учасників обох груп (експериментальна група Т=136 при р≥ 0,05, контрольна група Т=19 при р≥ 0,05). Також варто зазначити, що показники адаптивності емоційних копінг-стратегій експериментальної та контрольної груп до і після формувального впливу значущих відмінностей не мали (до експерименту – U = 1193,5 при р≥ 0,05, після – U = 1161при р≥ 0,05).

Однак, серед учасників експериментальної групи загалом зросла кількість осіб, які використовують *адаптивні емоційні копінг-стратегії* з 48% до 54%, а відсоток тих респондентів, у кого переважають неадаптивні копінг-стратегії знизилась з 42 % до 38 % опитаних.

Таким чином, після проведеного формувального етапу дослідження серед учасників експериментальної групи виявлено зростання кількості осіб, які використовують адаптивні *поведінкові копінг-стратегії* з 24% до 44% і знизилась кількість тих, хто застосовує відносно адаптивні (з 58% до 40%) і не адаптивні (з 18% до 16%) поведінкові копінг-стратегії (Т=247при р≤ 0,05). В той же час, серед учасників контрольної групи, також зросла кількість тих, хто використовує адаптивні поведінкові копінг-стратегії (з 22% до 26% опитаних) та знизилась кількість осіб з неадаптивними стратегіями (з 24% до 20% опитаних). Проте, такі зміни не є статистично значущими (Т= 21 при р≥ 0,05).

Порівняння показників поведінкових копінг-стратегій учасників експериментальної та контрольної груп до та після формувального експерименту дозволяє стверджувати, що досліджувані обох груп до та після формувального експерименту значущих відмінностей не мають (до експерименту – U = 1172,5при р≥ 0,05 та U = 1033при р≥ 0,05).

Таблиця 3.3.4.

Вивчення каналів опрацювання травматичного досвіду серед учасників експериментальної та контрольної груп до та після формувального експерименту, N =50

№ з/п	Показник		Частота використання до експерименту												Частота використанняпісляексперименту												Т-крит
			Найчастіше		Часто		Іноді		Іноді		Рідко		Дужерідко		Найчастіше		Часто		Іноді		Іноді		Рідко		Дужерідко		
			Ранг I		Ранг II		Ранг III		Ранг IV		Ранг V		Ранг VI		Ранг I		Ранг II		Ранг III		Ранг IV		Ранг V		Ранг VI		
			N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
1	Віра	ЕГ	4	8	17	34	8	16	13	26	8	16	0	0	5	10	8	16	12	24	9	18	8	16	8	16	426**
		КГ	6	12	15	30	10	20	10	20	7	15	2	4	6	12	13	26	11	22	10	20	8	16	2	4	43
		U-крит	1222,5												1032*												
2	Почуття, емоції	ЕГ	0	0	8	16	2	4	9	18	17	34	14	28	0	0	4	8	12	24	13	26	9	18	12	24	81
		КГ	2	4	7	14	4	8	8	16	17	34	12	24	4	8	7	14	2	4	10	20	14	28	13	26	18,5
		U-крит	1163,5												1300												
3	Спілкування	ЕГ	4	8	9	18	12	24	13	26	12	24	0	0	8	16	13	26	8	16	9	18	8	16	4	8	524
		КГ	5	10	10	20	13	26	12	24	10	20	0	0	5	10	9	18	12	24	11	22	10	20	3	6	6
		U-крит	1160												1343												
4	Уява, творчість	ЕГ	0	0	0	0	13	26	4	8	12	24	21	42	0	0	4	8	8	16	9	18	16	32	13	26	118,5
		КГ	0	0	1	2	12	24	6	12	11	22	20	40	0	0	2	4	10	20	7	14	13	26	18	36	2,5
		U-крит	1211												1384												
5	Розум, мислення	ЕГ	37	74	9	18	4	8	0	0	0	0	0	0	32	64	7	14	7	14	1	2	1	2	2	4	220*
		КГ	34	68	10	20	4	8	2	4	0	0	0	0	35	70	8	16	4	8	2	4	1	2	0	0	2
		U-крит	1336												1154,5												
6	Діяльність	ЕГ	4	8	8	16	13	26	13	26	4	8	8	16	4	8	12	24	8	16	4	8	15	30	7	14	496
		КГ	5	10	9	18	13	26	12	24	4	8	7	14	6	12	12	24	11	22	12	24	3	6	6	12	0
		U-крит	1182,5												1049,5												

Вивчення каналів опрацювання травматичного досвіду серед учасників експерименту дозволяє стверджувати, що серед тих, хто брав участь у формувальному експерименті значуще змінилась кількість осіб, які спираються на власні *переконання* (T= 426при p≤ 0,01). Кількість тих, хто найчастіше використовують *віру* як опору у скрутних ситуаціях зросла з 8 % до 10 % опитаних, а тих, хто дуже рідко звертається до неї теж зросла з 0 % до 16 %.

Аналіз результатів дослідження також дозволяє дійти висновків про зміну кількості тих, хто часто користується каналом розуму серед учасників експериментальної групи (T= 220при p≤ 0,05). Так, якщо до експерименту у експериментальній групі були відсутні учасники, які оцінюють власне використання означеного каналу як іноді, рідко та дуже рідко, то після проведеної роботи з'явились учасники, які почали звертати увагу не лише на аналіз і раціональне осмислення досвіду, а звернулись і до інших можливих каналів переживання травматичного досвіду (віра, надія, уява про краще майбутнє).

Виявлено, що кількість учасників, які часто використовують *переживання* як спосіб опанування травми знизилась з 16 до 8 %, а тих хто застосовує їх іноді, навпаки, – зросла з 4 % до 24 %. Також серед членів експериментальної групи зросла кількість досліджуваних, які обирають *спілкування з іншими як домінуючий спосіб подолання емоційної травми* з 8 % до 16, а тих, хто часто використовує цей канал з 18 % до 26 %. Однак, з'явились і ті, хто перестав орієнтуватись на контакт з оточуючими у складних ситуаціях (з 0% до 8%). Вивчення результатів учасників експериментальної групи засвідчило, що після психологічного впливу досліджувані здебільшого мають *середню частоту використання каналу уяви*: до експерименту дуже рідко до уяви звертались 42 % опитаних, після нього їх кількість зменшилась до 26 %, а кількість тих, хто іноді використовує цей канал зросла з 8 % до 18 % опитаних. Відсоткове співвідношення частоти звернення до каналу діяльності до та після

експерименту в учасників експериментальної групи майже не змінилось.

Використання учасниками експериментальної та контрольної груп таких каналів опанування травматичного досвіду як емоції, спілкування, уява та діяльність статистично значуще не змінились.

До проходження психологічної програми про *втрату ідеалу* серед учасників експериментальної групи повідомили 18% (9 осіб), а про її відсутність 82 % (41 особа). Після експерименту кількість тих, хто усвідомив цю втрату статистично значуще зросла до 26 % (13 осіб), а тих, хто не втратив ідеал знизилась до 74 % (37 осіб) (T= 10 при $p \leq 0,05$). У контрольній групі змін не відбулось:30 %(15 осіб) зазначили про втрату ідеалу, а 70 % (35 осіб) його не втратили (T= 0 при $p \geq 0,05$). Однак, досліджувані групи залишились гомогенними і до (U=1400 при $p \geq 0,05$), і після (U=1300 при $p \geq 0,05$) проведеного експерименту.

Про *втрату дружби* до експерименту повідомляло 34 %учасників експериментальної групи (17 осіб), а після проведення психологічної роботи кількість таких учасників статистично значуще зменшилась до 18 % (9 осіб) (T= 0 при $p \leq 0,01$). Тобто корекційна робота сприяла підвищенню адаптації досліджуваних на новому місці проживання та відтворення частково втрачених зв'язків. Серед досліджуваних, що склали контрольну групу, до експерименту кількість тих, хто втратив дружбу була 30 % (15 осіб), а після нього дещо зросла до 34 % (17 осіб). Однак, такі зміни не є статистично значимими (T = 3 при $p \geq 0,05$). Також не значущою є різниця між показниками експериментальної та контрольної груп як до есперименту (U=1200 при $p \geq 0,05$), так і після нього (U=1450 при $p \geq 0,05$).

На думку 26 %учасників експериментальної групи (13 осіб) у них відбулась втрата Батьківщини. Після експерименту втрату Батьківщини зазначило 18% респондентів з цієї ж групи (9осіб). Статистичний аналіз отриманих даних підтвердив значущість цих змін (T= 0 при $p \leq 0,05$). У контрольній групі в учасників до та після експерименту змін не відбулось – тих, хто визнав втрату Батьківщини було 32% (16 осіб) (T= 0 при $p \geq 0,05$). За

цим показником значущої різниці між учасниками експериментальної груп до та після експерименту не виявлено (до впливу U=1325 при p≥ 0,05, після нього U=1450 при p≥ 0,05).

Опитування досліджуваних експериментальної групи виявило, що до проходження психологічної програми 34 % (17 осіб) зазначали про *втрату себе колишнього* після пережитої емоційної травми. Проведена психологічна робота сприяла усвідомленню й прийняттю учасниками цієї групи власних особистісних змін, тому після формувального експерименту кількість тих, хто визнає наявною «втрату себе колишнього» зросла до 42 % (21 особи). Тобто, досліджувані усвідомили неможливість повернення до попередньої життєвої ситуації і набули готовності та навичок рухатися далі. Однак, зростання кількості таких досліджуваних серед учасників експериментальної групи не є статистично значущою (T= 52 при p≥0,05). Серед учасників контрольної групи також значущих змін не виявлено: до впливу тих, хто відзначав *«втрату себе колишнього»* становила 36 % (18 осіб), проте повторний зріз показав, що кількість таких осіб, навіть, знизилась до 32 % (16 осіб) (T=0 при p≥0,05). Тобто ці люди не зовсім готові рухатися у майбутнє, а більше живуть минулим Також досліджувані групи були гомогенними до (U=1275 при p≥ 0,05) та після (U=1125 при p≥ 0,05) експерименту.

Наявність однієї *матеріальної чи фізичної втрати* серед опитаних експериментальної групи до експерименту визнали 26 % (13 осіб), а більше, ніж однієї - 24 % (12 осіб). Після проходження програми про наявність однієї матеріальної чи фізичної втрати заявила половина досліджуваних (25 осіб). Кількість тих, хто має кілька матеріальних втрат знизилась до 8 % (4 осіб). Такі зміни не є значущими (T=52 при p≥0,05). У контрольній групі не значимо зменшилась кількість осіб, які визнали матеріальні чи фізичні втрати: одну втрату до експерименту зазначало 30 % (15 осіб), а після нього 24 % (12 осіб), а більше, ніж одну матеріальну втрату спочатку зазначало 26 % (13 осіб), а при повторному дослідженні 22 % (11 осіб) (T=2 при p≥0,05). Експериментальна та контрольна групи за кількістю матеріальних чи

фізичних втрат є гомогенними (до впливу U=1319,5при p≥ 0,05, після нього U=1213,5при p≥ 0,05).

На початку експерименту *особисті втрати* визначило 26 % учасників експериментальної групи (13 осіб), а після його проходження кількість таких осіб знизилась до 18 %(9 осіб). Такі зміни не є значущими (T=26 при p≥0,05). У контрольній групі наявність особистих втрат визнало24 %(12 осіб) до і 28 % (14 осіб) після експерименту (T=3 при p≥0,05). Групи є схожими між собою не залежно від проведеної з ними психологічної роботи (до експериментуU=1225при p≥ 0,05, після нього U=1375при p≥ 0,05).

Значущі зміни відбулись в учасників експериментальної групи у сфері *психологічних втрат* після проведення заходів (T=55 при p≤0,05). Про відсутність психологічних втрат до експерименту заявляло 18 % (9 осіб), а після нього вже 34 % (17 осіб).

Серед учасників експериментальної групи *соціальні втрати* були відсутніми у третини досліджуваних до експерименту 34 % (17 осіб), а після нього кількість таких досліджуваних зросла до 21 особи (42%). Виявлено, що зміни у кількості учасників експериментальної групи, які мають соціальні втрати, статистично значимо не змінились (T=92 при p≥0,05).

Не значущими є зміни і у контрольній групі (T=0при p≥0,05). Відсутніми є соціальні зміни у 17 її учасників (34 %)до початку програми, а після її впровадження про відсутність соціальних змін заявило 18 осіб (36%).

Дослідження не виявило статистично значущої різниці у кількості соціальних втрат в учасників експериментальної та контрольної груп до та після експерименту (до U=1225,5при p≥ 0,05 та післявпливуU=1257,5при p≥ 0,05).

Про відсутність *духовних втрат* зазначив 41 учасник експериментальної групи (82%) і до, і після проведення психологічних заходів. Зміни у експериментальній групі не виявились значущими (T=30,5 при p≥0,05).

До експерименту у контрольній групі виявлено 38 осіб (76%), які не

зазначили духовних втрат. Після проведення психологічних заходів кількість тих, хто не визначив наявних духовних втрат зросла до 40 осіб (20%).. Зміни у контрольні групі не є статистично значущими (T=0 при p≥0,05). За кількістю духовних втрат експериментальна та контрольна групи є гомогенними (до експерименту U=1313при p≥ 0,05, після нього U=1272при p≥ 0,05).

Особисті зміни до експерименту назвала половина учасників експериментальної групи - 25 осіб (50 %), а після нього кількість таких осіб знизилась до 21 людини (42%). Серед опитаних контрольної групи також зменшилась кількість тих, хто вважає, що у нього відбулись особисті зміни після переживання травмуючих подій з 28 (56 %) до 23 осіб (46%). При цьому статистично значущих змін у обох групах не відбулось (експериментальна група T=26 при p≥0,05, контрольна група T=1 при p≥0,05). Досліджувані групи виявились гомогенними як до, так і після експериментального впливу (до U=1175при p≥ 0,05, післяU=1300при p≥ 0,05).

Про наявні *фізичні зміни* до проходження програми заявляла половина учасників експериментальної групи 25 (50 %). Після здійснення впливу на цю групу кількість таких респондентів знизилась до 24 осіб (48 %). Ці зміни не є значущими (T=16 при p≥0,05). Серед членів контрольної групи також не статистично значуще знизилась кількість учасників з наявними фізичними змінами з 28 осіб (56 %) до 27 осіб (54 %) (T=4 при p≥0,05). Схожість груп є підтвердженою і до впровадження програми і після цього (до U=1175при p≥ 0,05, після впливуU=1175при p≥ 0,05).

Значуще знизилась кількість тих учасників експериментальної групи, хто пережив *психологічні зміни* з 41 особи (82%) до 37 осіб (74 %) (T=0 при p≤0,05). У контрольній групі, навпаки – кількість таких досліджуваних зросла з 40 осіб (80%) до 42 осіб (84 %). Однак, таке зростання не є статистично значимим (T=14 при p≥0,05) і загалом обидві досліджувані групи також значуще не різняться між собою (до впливуU=1225при p≥ 0,05,

після нього U=1375при p≥ 0,05).

Соціальні зміни пережили 17 учасників експериментальної групи (34%). Після проходження ними програми число таких досліджуваних зросло до 21 особи (42%). Таке зростання не є значущим (T=52 при p≥0,05). У контрольній групі трохи знизилась кількість тих, хто визнає соціальні зміни в своєму житті з17 осіб (34%) до 16 осіб (32%) (T=2 при p≥0,05). Статистично значущої різниці між експериментальною та контрольною групами за кількістю соціальних змін не виявлено (доекспериментуU=1250при p≥ 0,05, після нього U=1125при p≥ 0,05).

Духовних змін зазнало 5 досліджуваних експериментальної групи (10 %). Після проходження психологічних заходів кількість тих, хто визнав духовні зміни, зросла до 9 осіб (18%). Ці зміни є статистично значущими (T=10 при p≤0,05). В учасників контрольної групи опитані, які заявили про наявні у них духовні змін становила 7 осіб (14 %), а при повторному дослідженні їх кількість знизилась до 4 осіб (8%). У цій групі досліджуваних зміни не є значущими (T=0 при p≥0,05). Не виявлено значущої різниці між представниками обох груп до (U=1300при p≥ 0,05) та після (U=1125при p≥ 0,05) здійснення експерименту.

Дослідження *сили емоційного впливу* травматичних подій виявило статистично значуще її зменшення в учасників експериментальної групи після проходження ними психологічної програми (T=0 при p≤0,05). Незмінною залишилась кількість тих, чиї емоції сильно впливають на життя 4 особи (8 %), а також тих учасників, які після переживання емоцій довго не можуть прийти до тями 5 осіб (10 %). Учасників цієї групи, сила емоцій яких інколи впливає на їхнє життя, зросла з 8 осіб (16 %) до 12 осіб (24 %), а тих, на чиє життя емоції впливають, але людина навчилась з цим справлятись зросла з 29 осіб (58 %) до 33 осіб (66 %).

В опитаних, які склали контрольну групу, статистично значущих змін не відбулось (T=15 при p≥0,05). Кількість учасників, на життя яких переживання емоцій іноді впливає, зменшилась з 10 осіб (20 %) до 9 осіб (18

%). Число тих досліджуваних, які визнають емоційний вплив на їхнє життя, але вони вміють з чим впоратись знизилась з 35 осіб (70 %) до 33 осіб (66 %). В Кг, навіть, росла кількість учасників, які довго не приходять до тями після емоцій з 3 осіб (6 %) до 4 осіб (8 %). Вдвічі зросло число учасників, емоції яких дуже сильно впливають на якість їхнього життя з 2 осіб (4 %) до 4 осіб (8 %). Такі результати вказують, що відсутність вчасного надання психологічної допомоги погіршує емоційний стан травмованих і призводить до хронізації травми. Хоча, обидві досліджувані групи між собою значуще не відрізняються ні до (U=1124при p≥ 0,05), ні після (U=1294,5при p≥ 0,05) експерименту.

У результаті впровадження психологічної програми у представників експериментальної групи статистично значуще знизилась *інтенсивність прояву сильних емоцій* (T=11,5 прир≤0,01). Так, до її проходження всі досліджувані 100% (25 осіб) зазначали наявність сильних емоцій, а п і с л я експерименту таких учасників стало 8 % (4 особи). В контрольній г р у п і значущих зміні не відбулося, а для окремих емоцій, навіть збільшилися. Якщо проаналізувати окремі прояви емоцій у респондентів обох груп до та після проведення психокорекційної роботи, то ми отримала такі показники: Серед представників ЕГ *обурення* відчувають до корекції 13 ос (26 %) після - 5 осіб (10 %) T=0, при p≤0,01, серед КГ до - 16 ос (32 %), після - 16 ос (32 %) T=1,5, при p≥0,05; (ЕГ та КГ до U=1325 при p≥ 0,05, а ЕГ та КГ після U=11525, при p≤ 0,01); *пригніченість* - ЕГ до корекції 25 осіб (50 %), після - 17 ос (34%), T=0, при p≤0,01, а КГ – до 27 осіб (54 %). після - 29 ос (58%), T=3, при p≥0,05; (ЕГ та кг до U=1300 при p≥ 0,05, ЕГ та кг після U=1550, при p≤ 0,05); *страх* - ЕГ до корекції 25 осіб (50 %), після - 13 ос (26 %), T=0, при p≤0,01, а КГ до - 22 осіб (44 %), після - 23 ос (46 %), T=1, при p≥0,05; (ЕГ та КГ до U=1175, при p≥ 0,05; ЕГ та КГ після U=1500, при p≤ 0,05); *провина ЕГ* до корекції - 13 ос (26 %), після - 5 осіб (10 %), T=0, при p≤0,01, а КГ до - 15 ос (30 %), після - 14 осіб (28 %), T=1 прир≥0,05, (ЕГ та КГ до U=1300, при p≥ 0,05; ЕГ та КГ після, U=1475, при p≤ 0,05); *емоційна спустошеність* ЕГдо

корекції 17 (34%), після - 9 осіб (18%), Т=100 прир≥0,05, а КГ до - 18 (36%), після - 20 осіб (40 %), Т=7,5 прир≥0,05; (ЕГ та КГ до U=1275, при р≥ 0,05; ЕГ та КГ після U=1525, при р≤ 0,05); *переповненість емоціями та почуттями* ЕГ до корекції 5 осіб (10 %), після 9 осіб (18 %), Т=52, при р≥0,05, а КГ до - 3 особи (6 %), після - 5 осіб (10%), Т=3, при р≥0,05; (ЕГ та К до U=1200, при р≥ 0,05; ЕГ та КГ після U=1150, при р≥ 0,05); *дратівливість* ЕГ до корекції 17 (34%), після 5 осіб (10 %), Т=0 прир≤0,01, а КГ до 18 (36 %)після 22 особа (44 %), Т=10, при, р≤0,05; (ЕГ та КГ до U=1275, при р≥ 0,05; ЕГ та КГ після U=1675, при р≤0,01); *перепади настрою* ЕГ до корекції 25 осіб (50 %), після - 13 осіб (26 %), Т=42, при р≤0,01, КГ до - 27 осіб (54 %), після - 26 осіб (53%), Т=0 прир≥0,05; (ЕГ та КГ до U=1300, при р≥ 0,05; ЕГ та КГ після U=1575, при р≤ 0,01);

Якщо готовими йти до психолога до проходження програми були 21 учасник експериментальної групи (42%), то після неї значуще зросла кількість таких до 41 особи (82 %) (Т=241 при р≤0,01). Серед учасників контрольної групи значущих змін не відбулось: до експерименту звернутись за фаховою допомогою готовими були 23 особи (46%), а після нього 20 осіб (40 %) (Т=0 при р≥0,05). Виявлено, що хоча до впровадження програми контрольна й експериментальна групи були між собою схожими за основними психологічними чинниками й особливостями прояву травматизації (U=1300 при р≥ 0,05), то після проведеної психокорекційної роботи вони почали значно різнитись між собою (U=725при р≤ 0,01).

Бажання змінюватись значно зросло в учасників експериментальної групи з 37 осіб (74 %) до 41 особи (82 %) (Т=10 при р≤0,05). Зміни у контрольній групі не є значущими: кількість тих, хто має мотивацію до змін, навіть, знизилась з 39 осіб (78 %) до 38 осіб (76 %) (Т=0 при р≥0,05). При цьому зазначимо, що за об'єктивними характеристиками досліджувані групи були гомогенними як до формувального експерименту, так і після нього (до U=1300при р≥ 0,05, після психокорекційного впливуU=1175 при р≥ 0,05).

Отже, впроваджена комплексна програма «Психокорекція емоційних

психотравм у дорослих» та тренінги різної змістової й особистісної спрямованості показала загалом свою ефективність як в короткотривалому , так і довготривалому періоді надання швидкої допомоги в кризовій життєвій ситуації, зокрема військових дій в Україні, що дає можливість рекомендувати її для застосування з різними видами емоційно травмованого населення.

Висновки до Розділу 3

Онтогенез психіки має спіралеподібний характер. І якщо на якомусь етапі життя людина отримала психотравму, то вона буде впливати на розвиток її особистості доти, доки особистість не переосмислить її змістовно, не пропрацює емоційно (самостійно чи з допомогою відповідного фахівця, зокрема психолога) таким чином, щоб отримати ресурс для продовження повноцінного життя й розвитку.

Тому, емоційна травма, з одного боку, буде привносити нестабільність і розхитуватиме цілісну структурну систему, якою є особистість, а з іншого - саме порушена стабільність системи може дати поштовх до подальшого особистісного розвитку (резильєнтність, психоедукація), якщо особистості вдасться пропрацювати емоційні наслідки психотравми та осмислити психотравмуючу подію, то вона може дати новий стимул для її особистісного розвитку й саморозвитку. Таким чином, емоційна травма може виявитися не лише хворобливим, а й стимулюючим чинником на непростому життєвому шляху сучасної особистості, зокрема в умовах військових дій в Україні.

Якщо емоційна травма несе високий енергетично, фізіологічно і психологічно руйнуючий потенціал, то необхідна кваліфікована фахова допомога для зниження її руйнівних деструктивних впливів і вибудовування позитивного стимульно-мотиваційного ряду для адаптивно-інтегративного особистісного посттравматичного розвитку.

Завдяки відновленню або оволодінню, шляхом навчання, новою чи більш досконалою здатністю до ефективного використання внутрішніх ресурсів для подолання кризових (психотравматичних) ситуацій, людина

може сприймати травматичну ситуацію як таку, з якої можна винести цінний життєвий досвід. Завдяки цьому, в особистості з'являється «після-травматичне психологічне зростання», в процесі якого змінюється її ставлення до себе, до інших, переглядаються життєві цінності, знаходяться нові сенси для існування.

Після впровадження комплексної тренінгової програми «Психокорекція емоційної травматизації дорослих», яка включала різні за змістом тренінгові програми та техніки, спрямовані на ті категорії українського населення, що постраждало від військових дій, ми отримали результати, які підтверджують її ефективність.

Вивчення зміни когнітивних копінг-стратегій в учасників експериментальної групи після проведеного формувального експерименту засвідчило зростання використання адаптивних когнітивних копінг-стратегій з 66 % до 74% опитаних. Кількість осіб, які використовують переважно *відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії* зросла з 16% до 26%. Кількість досліджуваних, які використовують неадаптивні когнітивні копінг-стратегії до формувального впливу становила 18% опитаних. Після проведення психокорекційної роботи осіб, які використовують неадаптивні когнітивні копінг-стратегії не виявлено. Отримані результати є статистично значущими (Т=237при $p \leq 0,05$) і свідчать про ефективність розробленої психокорекційної програми.

Серед учасників контрольної групи статистично значущих змін до та після формувального експерименту не виявлено (Т=41при $p \geq 0,05$). Зазначимо, що до формувального експерименту ЕГ і КГ група не мали значуще відмінних показників адаптивності копінг-стратегій ($U = 1118,5$ при $p \geq 0,05$). Однак, після психокорекційного впливу відмінності між досліджуваними групами є сильно значущими ($U = 973$ при $p \leq 0,01$).

Аналіз результатів дослідження *емоційних копінг-стратегій* досліджуваних дозволяє дійти висновків про відсутність значущих змін після впровадження психокорекційної програми серед учасників обох груп

(експериментальна група Т=136 при p≥ 0,05, контрольна група Т=19 при p≥ 0,05). Також варто зазначити, що показники адаптивності емоційних копінг-стратегій експериментальної та контрольної груп до і після формувального впливу значущих відмінностей не мали (до експерименту – U = 1193,5 при p≥ 0,05, після – U = 1161при p≥ 0,05). Однак, серед учасників експериментальної групи загалом зросла кількість осіб, які використовують *адаптивні емоційні копінг-стратегії* з 48% до 54%, а відсоток тих респондентів, у кого переважають неадаптивні копінг-стратегії знизилась з 42 % до 38 % опитаних.

Вивчення каналів опрацювання травматичного досвіду серед учасників експерименту дозволяє стверджувати, що серед тих, хто брав участь у формувальному експерименті значуще змінилась кількість осіб, які спираються на власні *переконання* (Т= 426при p≤ 0,01). Кількість тих, хто найчастіше використовують *віру* як опору у скрутних ситуаціях зросла з 8 % до 10 % опитаних.

Аналіз результатів дослідження також дозволяє дійти висновків про зміну кількості тих, хто часто користується каналом розуму серед учасників експериментальної групи (Т= 220при p≤ 0,05). Так, якщо до експерименту у експериментальній групі були відсутні учасники, які оцінюють власне використання означеного каналу як іноді, рідко та дуже рідко, то після проведеної роботи з’явились учасники, які почали звертати увагу не лише на аналіз і раціональне осмислення досвіду, а звернулись і до інших можливих каналів переживання травматичного досвіду (віра, надія на краще майбутнє).

Порівняння результатів дослідження осіб дорослого віку за методикою BASIC Ph та рівня їх ситуативної й особистісної тривожності (методика Шкала реактивної та особистісної тривожності (STAI)) виявив, що існує пряма залежність між рівнями тривожності та використанням емоційного відреагування та уяви для подолання життєвих складнощів. Так, якщо людина взаємодіє з власними емоціями й почуттями, то рівень ситуативної й особистісної тривожності у кризових ситуаціях у неї є нижчим (r=0,215 при

$p \leq 0,01$ та $r=0,135$ при $p \leq 0,05$ відповідно). Звернення до власних фантазій, уявлення можливих шляхів вирішення ситуації також позитивно вливає на зниження рівнів ситуативної й особистісної тривожності емоційної кризи ($r=0,236$ при $p \leq 0,01$ та $r=0,184$ при $p \leq 0,01$).

Проведене емпіричне дослідження також виявило, що існує взаємозв'язок між особистісною тривожністю та вмінням людини звертатися до оточуючих за допомогою. Так, якщо людина ділиться власними проблемами з оточуючими, то і рівень особистісної тривоги у неї є нижчим ($r=0,145$ при $p \leq 0,05$).

Отже, впроваджена комплексна тренінгові програма «Психокорекція емоційної травматизації дорослих» та тренінги різної змістової й особистісної спрямованості показала загалом свою ефективність як в короткотривалому , так і довготривалому періоді надання швидкої допомоги в кризовій життєвій ситуації, зокрема військових дій в Україні, що дає можливість рекомендувати її для застосування з різними категоріями емоційно травмованого населення.

Література до Розділу 3

1. Афанасенко, В., Комар, Т., & Пирогов, О. (2024). Потенціал тривоги у вимірах соціально-психологічної адаптації творчої особистості. *Psychology Travelogs*, (2), 140–151. https://doi.org/10.31891/PT-2024-2-14
2. Афанасенко, В., Комар, Т., & Сіренко, А. (2024). Психологічна спроможність рефлексивного дискурсу в психотерапії латентних деструктивних змістів психіки особистості. *Psychology Travelogs*, (3), 6–17. https://doi.org/10.31891/PT-2024-3-1
3. Бех І. Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн.2: Особистісно-орієнтований підхід: науково-практичні засади: навч.-метод. посібник / І.Д. Бех. К.: Либідь, 2003. 344 с.
4. Васьківська С. В. Аналіз заміщених емоцій та способи роботи з ними в консультуванні / С. В. Васьківська //*Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2012. Вип. 37. С. 266-270. [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_72
5. Васьківська С. В. Порядки заміщення емоційних переживань та їх використання в консультативній практиці. Наукові студії із соціальної та політичної психології: збірник статей АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології. 2008 Випуск 20 (23) С. 20-35. https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=oYKR9uQAAAAJ&citation_for_view=oYKR9uQAAAAJ:u5HHmVD_uO8C
6. Вдовиченко, А.В. (2013). Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія Психологічні науки, 114,* 17-20. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2013_114_6.
7. Вебер Т. Травмафокус. Спеціалізований психотерапевтичний метод для роботи зі стресом, травмою та хронічним болем / Томас Вебер. Х.: вид-во «Літера нова», 2020. 164 с
8. Вознесенська, О., Робело-Тимченко, Н., Спейзер, В. М., Спейзер, Ф.,

Старовойтов, А. (2023). Арттерапія в роботі з колективною травмою. Простір арт-терапії: Зб. наук. праць, 1(33), 4–26.

9. Виміри особистісних трансформацій: ресурси відновлення в умовах війни: матеріали VI Всеукраїнського науково-практичного семінару 20 жовтня 2023 року ; голов. ред. М. С. Дворник. Київ: ІСПП НАПН України. 84 с.
10. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання / Джудіт Герман. Львів, Видавництво Старого Лева, 2015. 424 с.
11. Горностай, П. П., Чорна, Л. Г. (Ред.) (2022). Міжгрупова взаємодія в умовах війни: ідентичності, картини світу, долання травми: матеріали круглого столу. [Електронний ресурс]. Київ: Талком. *Взято з http://gorn.kiev.ua/group/Intergroup-Interaction-in-WarTime.pd*
12. Гоцуляк Н. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання//Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні та психологічні науки / [гол. ред. О. В. Діденко].С.378-391. (dspace.nadpsu.edu/ua).
13. Дорожкін В. Р. Символічне конституювання суб'єкту як результат психотерапії/ В. Р. Дорожкін //*Проблеми сучасної психології.* 2018. № 1. С. 47-53. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2018_1_9
14. Замерзляк Д, Федоренко А. *Еволюція поняття копінг-стратегій: від класичних теорій до сучасних досліджень*. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2025. С. 20-32. DOI: *https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.26(71).02*
15. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
16. Карпович, Е. (2014). *Многомерная модель BASIC Ph в психологической практике.* Режим доступу: https://www.b17.ru/article/16382/
17. Кердивар, В.В. (2019). Поглиблений психологічний аналіз вразливих категорій внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 1,* 217-222.

18. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим унаслідок стресових, травмівних подій: досвід, узагальнення, висновки / Зоя Кісарчук // Актуальні проблеми психології. Т. ІІІ : *Консультативна психологія і психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України* / За ред. Максименка С. Д. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К.: Логос, 2015. Вип. 11. *Консультативна психологія і психотерапія*. С. 8–34.

19. Климчук В. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії / Віталій Климчук // *Наука і освіта. Психологія*. Випуск № 5, 2016.

20. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія / В. О. Климчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020.125 с. ISBN 978-966-189-570-5

21. Колесніченко Л. А. Особливості надання психологічної допомоги особам з психосоматичними розладами. *Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи*: матеріали доповідей учасників ІІ Всеукраїнського Конгресу із соціальної психології. Київ, 2019 р. / Інститут соціальної та політичної психології НАПН України / відпов. за випуск к.ю.н., доцент З.Ф. Сіверс; укладач к. психол. н. А.В. Полегенько, 2019. С. 165-167. URL:

22. Колк Б. Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть: [пер. с англ.]. Киев: Форс Украина, 2020. 464 с.

23. Коширець В. В. Особливості надання першої психологічної допомоги особам з ПТСР / Віктор Коширець // *Збірник наукових праць РДГУ. Випуск 8,* 2017, С. 128–133.

24. Кравчук С. Л. Життєстійкість та психологічна напруженість особистості юнацького віку як запобіжники негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2019. Випуск 1. С. 142–147.

25. Кузікова С. Б. Стратегії саморозвитку в життєвій кризі особистості: ресурсний підхід. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

26. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку Ж. *«Організаційна психологія. Економічна психологія»* №2-3. Вид. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г. С. Костюка, Українська асоціація організаційних психологів та психологів праці 2019. С. 77-99.

27. Літвінова О. В. Психологічні засоби корекції неконструктивних життєвих стратегій особистості / О. В. Літвінова // Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2018. № 1. С. 208-220. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tippp_2018_1_22.

28. Лушин П. В. Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. Психологічне консультування і психотерапія. 2016. Т. 1, № 5. С. 33–40. file:///C:/Users/User/Downloads/480-526-PB.pdf

29. Максименко С. Д. Методологічні основи дослідження кризових явищ генези особистості/ С. Д. Максименко// Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць КПНУ ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 13. Кам'янець Подільський: Аксіома, 2011. 780 с.

30. Максименко, С.Д., Кісарчук, З.Г., Омельченко, Я.М., & Лазос, Г.П. (2017). Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам. In В.П. Садковий, О.В. Тімченко (Заг. ред.), Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології : монографія (с. 351-368). Харків: ФОП Мезіна В.В. https://lib.iitta.gov.ua/711304/

31. Максименко С. Д. Життєвий шлях особистості як базова категорія генетичної психології. Науковий вісник Миколаївського державного

університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 2.12. С. 5–13. URL: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nvmdups_2014_2_12_3.pdf

32. Мельник Ю. В. Психологічна структура стратегій життєдіяльності особистості в умовах сучасності. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2020. Вип. 2. С. 43–49.

33. Мосієнко Оксана. Психоедукація – первинний засіб роботи з воїнами АТО [Електронний ресурс] Режимдоступуhttp://iqholding.com.ua/articles/psikhoedukatsiya-pervinnii-zasib-v-roboti-z-voinami-ato

34. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / Мартіна Мюллер. Львів: *Видавництво Українського католицького університету*: Свічадо, 2014. 120 с.

35. Омельченко Я. Особливості психологічної допомоги дітям в умовах війни. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії.*2022. № 1(3), с. 52-67. https ://doi.org/10.48020/mppj.2022.01.04.

36. Омельченко Я.М. Збереження ментального здоров'я дітей в освітньому середовищі у сучасних кризових умовах. Наукова доповідь загальним зборам НАПН України «Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді», 22 листопада 2024 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*.2024. Т.6, №2. С. 1-6.

37. Омельченко Я. М. Особливості психологічної допомоги дітям вимушено переміщених осіб в умовах війни. *Психологічний журнал Інститут психології імені Г. С. Костюка.* том. 10 № 4 (84). 2024. С. 19–30. https://doi.org/10.31108/1.2024.10.4.2; https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1614/933

38. Омельченко Я. М. Роль первинних об'єктів у процесі формування внутрішнього алгоритму подолання кризової ситуації / Яніна Омельченко // *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник* / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос

та ін.; за ред. З. Г. Кісарчук. К. : ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. С. 15–26.

39. Панасенко, Н.М., & Войтович, М.В. (2016). Психологічні особливості подолання особистістю життєвих криз. *Актуальні проблеми психології. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, *5*(16), 126-135. Режим доступу: http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v5/i16/16.pdf

40. Панок, В. Г. (1999). Методичні підходи до надання психологічної допомоги потерпілим від техногенної катастрофи. Київ: ЦСЕП.

41. Петяк, О., Комар, Т., Вельський, Д., & Мельничук, А. Психологічні інтервенції для підвищення резильєнтності студентів під час воєнних дій. *Psychology Travelogs*, (2), 2025. С.17–25 https://doi.org/10.31891/PT-2025-2-2; https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/291

42. Плескач Б. В., Уркаєв В. С. Складові технології психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, спрямованої на подолання травматичного досвіду. *Актуальні проблеми психології. Т. III : Консультативна психологія і психотерапія: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка* НАПН України. 2019. Т. 3. Вип. 15. С. 171–206.

43. Попелюшко Р.П. Аналіз результатів проведення завершального етапу програми психологічного супроводу комбатантів та їх сімей. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Збірник наукових праць. Серія «Психологічні науки».* 2021. Випуск 2. С. 162-168. https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-2-19

44. Попелюшко Р., Логвіна О., Руденок А. Копінг-поведінка у системі забезпечення безпеки особистості під час проходження військової служби. *«Психологічні травелоги»*, 2025, № 1. С. 215-222.

DOI: https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-22

https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/280/267

45. Попелюшко Р., Дзяна Ю. Психологічна допомога родичам військових, які зникли безвісти. *Psychology Travelogs*, 2025. (3), 27-35.https://doi.org/10.31891/PT-2025-3-3;

https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/322/315

46. Призванська, Р., Борисова, О., Мозгова, Г., & Федоренко, А. (2024). Клінічні випадки та рекомендації щодо посттравматичної реабілітації на основі ЕІ. *Amazonia Investiga* , *13* (74), 227–238. https://doi.org/10.34069/AI/2024.74.02.19.

47. Протокол з діагностики та терапії ПТСР Національного інституту клінічної майстерності Великобританії (NICE). *Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету.* Львів, 2015. Онлан-видання [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/12/nice_2.pdf

48. Практичне керівництво для психологів та соціальних працівників. Організація соціально-психологічної допомоги дітям, їхнім сім"ям, переміщеним в регіони України з тимчасово окупованих територій і районів проведення антитерористичної операції (за заг. ред.к.пс.н., Уварової С. Г.), наук. ред. к.пс. н. Пилипенко Н. Г.. Авторський колектив: Улько Н. М., Бойченко Н. Г., Гришкан С, О.. К.: Етна – 1, 2015. 111 с.

49. Психологічна допомога особистості в кризових соціокультурних умовах: тези Міжнар. наук.-практ. конф., 29 - 30 жовт. 2015 р., Київ / ред.: С. Д. Максименко, З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко; НАПН України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка, НАМН України, Ін-т медицини праці, Благод. орг. "Благод. фонд Укр. дім", Програма розвитку ООН в Україні, Укр. спів-во дослідж. і розвитку кататимно-імагінат. психотерапії. Київ: Логос, 2015. 85с.

50. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. К.: Міленіум, 2015. С. 150.

51. Рибак Оксана Степанівна. Поняття посттравматичного зростання в позитивній психології. *Психологічний журнал Інститут психології імені Г.*

С. Костюка. том. 8 № 4 (60) (2024) С. 69-78. DOI (Issue): https://doi.org/10.31108/1.2022.8.4; https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1536/878

52. Романчук Олег Ігорович. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії / Олег Романчук // Neuro News, 2012, С. 30–37. [Електронний ресурс] / Режим доступу: // https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/

53. Роман Попелюшко Суб'єктивні особливості усвідомлення психотравматичного досвіду. Психологічний журнал. Умань: ВПЦ «Візаві», 2023. Вип. 10. С. 39-45.http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/285319

54. https://doi.org/10.31499/2617-2100.10.2023.285319

55. Савінов В. В. Вплив плейбек-театру на особистість, що переживає наслідки травматичних подій. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій*: зб. статей за матер. укр.-пол. наук. семінару (Київ, 20–21 червня 2015). Київ: Міленіум, 2015. С. 133–143.

56. Сердюк Людмила Захарівна, Литвиненко Ольга Дмитрівна, Сердюк Олександр Анатолійович, Денчик Артем Юрійови. Особистісні ресурси стійкості в умовах невизначеності та криз. *Психологічний журнал Інститут психології імені Г. С. Костюка.* том. 10 № 2 (2024) С. 27-37. DOI https://doi.org/10.31108/1.2024.10.2; https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/issue/view/68

57. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій //Практичний посібник. М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології// за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

58. Ставицька С. О., Ставицький Г.А., Улько Н.М. Психологічні проблеми реабілітації учасників АТО. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*: матеріали ІІ Міжнародної науково-

практичної конференції. Київ, 10–11 лютого 2017 р. / КНУ імені Тараса Шевченка. Київ, 2017. С. 161–167.

59. Ставицька С.О., Улько Н.М. Психотерапевтична допомога особистості у кризово-травматичних життєвих ситуаціях. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції. Суми, 22-23 лютого 2018 р. / Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. С. 297-299.

60. Ставицька С.О., Улько Н.М. Психологічні основи роботи з психотравмою в дорослому віці. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості*: матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції. Херсон, 26-27 вересня 2019 р. / ред. колегія: О.Є. Блинова, Н.І. Тавровецька. Херсон: ФОП Вишемирський В. С., 2019. С.305- 307.

61. Ставицька С. О. Проблема співрозмірності психотерапевтичних і релігійних впливів у процесі надання психологічної допомоги / С. О. Ставицька // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова: Серія № 12: Психологічні науки: зб. наукових праць / відп. ред. Л. В. Долинська. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2005. № 8 (32). 221 с. С. 142-146.

62. Ставицька С. О. Віра як духовний феномен особистості / С. О. Ставицька // *Збірник наукових праць Інституту психології Імені Г. С. Костюка АПН України* / за ред. С. Д. Максименка. – К., 2005. – Т. VII. - Вип. 1. – 324 с. – С. 257-267.

63. Ставицька С.О., Яковенко А. Особливості взаємозв'язку між копінг-стратегіями та психологічною ресурсністю українських жінок зі статусом «тимчасового захисту» в Європі /*The XXIV International Scientific and Practical Conference «Modern technologies among us in the environment»*, June 17-19, 2024, Rome, Italy. 419 p. 335-339.

64. Тедещі, Р.Г., & Калхун, Л.Г. (2004). Посттравматичне зростання: концептуальні засади та емпіричні докази. *Психологічне розслідування*, *15,* 1–21.

65. Теорія і технології застосування сучасних підходів до психотерапії у вітчизняних соціокультурних умовах: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. І. Онищенко, Г. П. Лазос, Л. О. Гребінь, Т. П. Юрченко, Т. С. Гурлєва, Н. Ю. Журавльова, Н. П. Демидюк, О. І. Єрмусевич, Л. І. Литвиненко, Б. В. Плескач, І. А. Данілевський, В. С. Уркаєв; ред.: З. Г. Кісарчук; НАПН України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. Київ: Імекс, 2014. 267 с.

66. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; [за ред. З. Г. Кісарчук]. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с. [Електронний ресурс] / Режим доступу: https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=WzF1iP8AAAAJ&citation_for_view=WzF1iP8AAAAJ:NaGl4SEjCO4C

67. Титаренко, Т. М. (2020). Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя. Кропивницький: Імекс-ЛТД. Взято з https://www.academia.edu/46161845/.

68. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020.160 с.

69. Титаренко Т. М. Життєконструювання особистості у власному життєвому світі. В М. М. Слюсаревський, Л. А. Найдьонова, Т. М. Титаренко та ін., Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Реферативний опис роботи. Київ: Талком, 2020. С. 85–101.

70. Титаренко Т. М. Ландшафти особистісних трансформацій унаслідок травматичного воєнного досвіду. Український психологічний журнал, 2020. 1 (13). С. 209–222. doi: https://doi. org/10.17721/upj.2020.1(13).

71. Титаренко Т. М. Психологічне здоров’я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький: Імекс-

ЛТД, 2018. 160 с.

72. Титаренко, Т.М. (2018). Життя як будівельний майданчик: особисті наслідки посттравматичного досвіду. *Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності: збірник доповідей всеукраїнського наук.-практ. семінару*. Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича, С.6-9.

73. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. Психологія: теорія і практика. 2018. №. 1. С. 112–119.

74. Титаренко Т.М. Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій*: збір. статей / Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний центр. К.: Міленіум, 2015. С. 3-14.

75. Титаренко Т. М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах (2024) [Електронний ресурс]: монографія / Т. М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД , 2024. 130 с. http://doi.org/10.33120/MFDMPHN-2024https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740719/

76. Улько Н. М. Робочі моделі і техніки відновлення / адаптації. *Психологічна допомога в кризових ситуаціях.* С.Г.Уварова, Н.Г.Бойченко, С.О.Гришкан, & Н.М. Улько. Київ: ПВНЗ МІГП, 2016. 248. С.52-64.

77. Улько Н. М. Психоедукація як чинник соціально-психологічної реабілітації. *Соціально-професійна мобільність в умовах сучасної освіти [Текст]*: матеріали міжнародної конференції. Київ, 5 грудня 2016 р. / за заг. ред. А. О. Ярошенко / КНПУ імені М. П. Драгоманова. Київ, 2016. С. 15-18.https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/12701/Socialno-profesiyna%20mobilnist.pdf?sequence=1

78. Улько Н.М. Розвиток внутрішньої ресурсності особистості як умова подолання кризових станів в дорослому віці. *Науковий часопис НПУ імені*

М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: зб. наук. праць / за наук. редакцією І. С. Булах. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 11 (56). С. 104-11. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.11(56).10

URI**:** http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/32848

79. Улько Н.М. Психотравма як стимул для розвитку особистості. *Генеза буття особистості*: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 20 грудня 2016 р. / Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство». 2017. С. 120-121.http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/konfere-02.03_1481981174.pdf

80. Улько Н.М. Внутрішні ресурси людини як один із чинників подолання кризових ситуацій. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: психотехнології особистісних змін*: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. Суми, 16-17 лютого 2017 р. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. 232 с. [Электронный ресурс]. Режим доступу: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nchnpu_012_2020_11_12

81. Улько Н.М. Віднайдення сенсу життя та здійснення вчинку як спосіб подолання емоційних травм. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості*: матеріали Всеукраїнської (із міжнародною участю) науково-практичної конференції. Херсон, 5-6 жовтня 2017 р. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2017. С.135-137. https://scholar.google.com.ua/citations?user=sNPenRkAAAAJ&hl=uk

82. Улько Н.М. Психологічна допомога особистості в умовах життєвих втрат. *Психологія людини: свідомість і реальність*: збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції. Ніжин, 30–31 жовтня 2018 р. / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2018. С. 266-268.

[Электронный ресурс]. Режим доступу: *http://www.ndu.edu.ua/storage/2018/psuh_svid_real*

83. Улько Н. М. Усвідомлення особистого вкладу клієнтом як чинник ефективності психокорекційної роботи. *Методи і технології загальної і соціальної психології та психотерапії в умовах сучасного суспільства*/Матеріали IV науково-практичної конференції з міжнародною участю (21 травня 2020 року, м. Київ). [За ред. д.п.н., проф.С. О. Ставицької, к.п.н., доц. Д.Д. Отич, к.п.н., доц. А. Ф. Федоренко]. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2020. 232 с. С. 220–224. (212-216) [Электронный ресурс] Режим доступу: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/30096/Metody%20I%20Tekhnolohii_zahalnoi_sotsialnoi_psykholohii.pdf;jsessionid=CFA2AE7538C2963D4839BA548C19039B?sequence=1

84. Улько Н. М. Психотехнології профілактики емоційної травматизації особистості в екстремальних умовах. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень*: матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 15-16 квітня 2021 р./ Національний Авіаційний Університет, Київ, 2021.

85. Улько Н. М. Організація соціально-психологічної підтримки дорослих у межах заходів Державного стандарту соціальної адаптації. //Практичне керівництво для ефективної організації та реалізації заходів із неформальної освіти та активного довголіття. Посібник створений за результатами впровадження проєктної ініціативи «Розбудова інституційної спроможності послуги «Університет третього віку» на рівні територіальних громад в умовах змін законодавства і стандарту соціальної адаптації» ГО «Ліга соціальних працівників України» за сприяння Програми розвитку ООН (ПРООН) в Україні в межах Програми із відновлення та розбудови миру за фінансової підтримки Уряду Канади. Авторський колектив Левкіна Г., Конончук А., Миколюк Н., Руденко Б., Улько Н.;//за ред.к.п.н. Толстоухова

С, Винниченко Н. Київ, 2024. [Электронный ресурс]ю Режим доступу: ***www.lswu.org/_files/ugd/739c89_3fe53c5c14ed45b296b455846a7c04f4.pdf***

86. Улько Н. М. Практичні поради фахівцям, які надають послугу соціальної адаптації у рамках психосоціальної підтримки з додатками (Додаток 9 – 11). // Практичний посібник для надавачів соціальних послуг територіальних громад «Практичні поради щодо впровадження системи соціальної адаптації у територіальній громаді» підготовлене за сприяння Програми розвитку ООН (ПРООН) в Україні та фінансової підтримки Європейського Союзу, наданої в межах проєкту «EU4Recovery — Розширення можливостей громад в Україні». //Авторський колектив: Виниченко Н., к.п.н. Толстоухова С., PhD Галайдюк В., Левкіна Г., Сергієнко І., Стефанова О., Улько Н., Тимочко С. Київ, 2024.

87. Ферреро Б. 365 коротких історій для душі / Бруно Ферреро. Львів: Свічадо, 2013. 456 с.

88. Франкл, В. (2012). Психотерапия на практике. Психотерапия и экзистенциализм: избранные работы по логотерапии. Луганск : Биг-Пресс, 312.

89. Ханецька Т.І. Федоренко А.Ф., Сидоренко О.Б. Самоефективність особистості у виборі копінг стратегій поведінки. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Запорізького національного університету та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. No 1 (15). 2019. С.112- 121.

90. Хамініч О. М. Резільєнтність: життєстійкість, життєздатність або резільєнтність? / О. М. Хамініч // *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* Вип. 6, Т. 2, 2016. С. 160–165.

91. Швалб Ю.М. Складні життєві обставини як об’єкт психологічних практик. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2017. Том VII. Вип. 43. С. 158-169.

92. Чепелєва Н. В., Рудницька С. Ю. Наративне конструювання досвіду особистості. Volume 8 Issue 2 (58) 2022. С.7-17.DOI (Issue):https://doi.org/10.31108/1.2022.8.2; https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1459/851

93. Яценко Т. С. Оптимізація психічного здоров'я особистості в процесі активного соціально-психологічного пізнання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Том. 5 (2), 1-11. https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=list_works&hl=uk&hl=uk&user=zXliU8wAAAAJ&pagesize=100

94. Antonovsky, A. **(**1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science Medicine*, *36*, 725–733. Структура та властивості шкали почуття когерентності

95. Bessonova, Daria & Stavytska, Svitlana. Psychotherapy Treatment of Negative Emotional Experiences of Adults with the Technique «Interiorization and Exteriorization of the Focus of Attention» //*Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць* / за наук. редакцією І. С. Булах. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 11 (56). 132 с. С. 24-35.

96. Blanchard, G. T. (2013). Transcending trauma: Post-traumatic growth following physical, sexual, and emotional abuse. Brandon, VT: Safer Society Press.

97. Bolton, K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis / K. Bolton. University of Texas, 2013. 118 p.

98. Davidson, J., Payne, V., Connor, K. Trauma, resilience, and saliostasis: Effects of treatment in post-traumatic stress disorder // *International Clinical Psychopharmacology*, 2005. # 20. pp. 43–48.

99. Goldstein, E. D. (2007). Sacred moments: Implications on well-being and stress // *Journal of Clinical Psychology*, 63. pp. 1001–1019.

100. Irvin D. Yalom, Existential Psychotherapy. N.Y.: «Basic Books», 1980.

101. Hobfoll, S. E. (2001). The Influence of Culture, Commu nity, and the Nested Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. Applied Psychology: An International Review, 50(3), 337-421.

102. Carver C.S. Assessing coping strategies: a theoretically based approach / C.S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraub // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989 – № 56(2). – P. 267-283.

103. Kinzie, J. D. (2001). Psychotherapy for Massively Traumatized Refugees: The Therapist Variable. American Journal of Psychotherapy, 55 (4), 475–490.

104. Koh, E. (2021). The Healing of Historical Collective Trauma. Genocide Studies and Prevention: An International Journal, 15(1), 115–133. https://doi.org/10.5038/1911-9933.15.1.1776

105. Kranke, D., Eloersch, J., Dobalian, A. Identifying Aspects of Sameness to Promote Veteran Reintegration with Civilians: Evidence and Implications for Military Social Work. Health Social Work. (2019, February). 44 (1). P. 61–64. doi/10.1093/hsw/hly036/5245894

106. Lahad M. The «BASIC PH» Modelof Copingand Resiliency-Theory, Researchand Cross-Cultural Application / M. Lahad, M. Shacham, O. Ayalon. – London : Jessica Kingsley, 2013, – 288 c.

107. Lahad, M., & Leykin, D. (2013). The Integrative Model of Resiliency – The 'BASIC Ph' Model, or What Do We Know about Survival? *The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural*. London, UK and Philadelphia, USA : Jessica Kingsley, 11-32.

108. Lazarus, A.A., & Hautzinger, M. (1996) Multimodale Therapieplanung (BASIC-ID). *Verhaltenstherapie: Techniken, Einzelverfahren und Behandlungsanleitungen.* Berlin : Springer, 47-51.

109. Lazos G., Omelchenko Y. Personal Relationship Peculiarities With Primary Objects As Component Of Overcoming Crisis Circumstances**.** *Journal of Positive School Psychology.* 2022. V.6. № 7. P.1705 – 1719.

110. Leykin, D. (2013). Measuring BASIC Ph. *The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural*. London, UK and Philadelphia, USA : Jessica Kingsley, 33-48.

111. Litz B.T., Stein N, Delaney E., Lebowitz L., Nash W.P., Silva C. et al. Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. Clin Psychol Rev. 2009;29(8):695–706.

112. Maddi, S.R., & Khoshaba, D.M**. (**1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, *63,* 265-274.

113. Persaud, Raj (1998). *Staying Sane: How to Make Your Mind Work for You.* London : Metro Books.

114. Peter Levine P., Federik E. Waking the Tiger - Healing Trauma. The Innate Capacity to Transform Overwhelming Experiences. 1997. 274 p.

115. Peter Levin A. (1999) Healing from Trauma. Author's program that will restore health to your body. https://www.goodreads.com/author/show/142956.Peter_A_Levine

116. Porgies, S. W. (2007) The polyvagal perspective // *Biological psychology*, 74 (2). pp. 116–143.

117. Practice Guideline for the Treatment of Patients With Acute Stress Disorder and Posttraumatic Stress Disorder [Електронний ресурс]. – Режим доступу https://psychiatryonline.org/pb/assets/raw/sitewide/practice_guidelines/guidelines/acutestressdisorderptsd.pdf

118. Pryzvanska, R., Borysova, O., Mozgova, G., & Fedorenko, A. (2024).Clinical cases and recommendations for post-traumatic rehabilitation based on EI.Amazonia Investiga,13(74), 227-238. https://doi.org/10.34069/AI/2024.74.02.19; https://amazoniainvestiga.info/index.php/amazonia/article/view/2680/4021

119. Psychotherapy and existentialism; selected papers on logotherapy. by: Frankl, Viktor E. (Viktor Emil), 1905-1997.

120. Richardson, G. E., Neiger, B., Jensen, S., Kumpfer, K. The resiliency model // *Health Education*. 1990. №. 21. pp. 33–39.

121. Richardson, G. The metatheory of resilience and resiliency / Glenn E. Richardson // *Journal of clinical Psychology*. 2002. Vol. 58 (3). pp. 307–321. DOI 10.1002 / jclp.

122. Sadler-Gerhardt, C., Stevenson, D. When it all hits the fan: helping counsellors built resilience and avoid burnout // *Paper based on a program presented at the 2011 ACES conference, Nashville*.

123. Saul, J. (2022). Collective Trauma, Collective Healing: Promoting Community Resilience in the Aftermath of Disaster. New York: Routledge.

124. Stavytska S.O., Stavytsky G.A., Ulko N.M. Overcoming psyhoemotional traumatization personality in terms unstable present day. *Український психологічний журнал. Збірник наукових праць* / голов. ред. І.В. Данилюк. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2019. № 1 (11). С. 204-213. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2019_1_17

125. Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, *15,* 1–18.

126. The jamovi project (2021). jamovi. (Version 2.2) [Computer Software]. URL: https://www.jamovi.org

127. Trauma and the Vietnam War Generation: Report of Findings from the National Vietnam Veterans Readjustment Study. Editedby Richard A. Kulka Ph. D., William E. Schlenger, Ph. D., John A. Fairbank, Ph. D., Richard L. Hough, Ph. D., B. Kathleen Jordan, Ph. D., Charles R. Marmar, M. D., Daniel S. Weiss, Ph. D., David A. Grady, Psy. D., NewYork: Brunner / Mazel, Publishers, 1990, 322 p.

128. Tytarenko T.M.Parameters of self-healing subcultural life-making in wartime conditions. Scientific Studios on Social and Political Psychology, 2025, 31(1), 25-32. https://doi.org/10.61727/sssppj/1.2025.25

129. Tytarenko, T. (2024). Self-Recovery Practices of Ukrainian Civilians at the Beginning of the War: Subcultural Differences. Insight: the psychological dimensions of society, 12. 338–357.

130. Tytarenko, T., Vasiutynskyi, V., Hubeladze, I., Chunikhina, S., & Hromova, H. (2024). War-related life-making landscapes: Ukrainian context. *Journal of Loss and Trauma, 29*(2), 154–178.https://doi.org/10.1080/15325024.2023.2256219;https://psycnet.apa.org/record/2024-15080-001https://www.tandfonline.com/journals/upil20

131. Vasylenko O., Komar T., Pavlyuk Y., Beregova N., Dzhyhun L., Ihumnova O., Havrylkevych V. (2024) Training of Future Psychologists: Providing Sustainable Rehabilitation Services to War Victims. European Journal of Sustainable Development, 13(1), 249c. https://doi.org/10.14207/ejsd.2024.v13n1p249

132. Lazos G., Omelchenko Y. Personal Relationship Peculiarities With Primary Objects As Component Of Overcoming Crisis Circumstances. *Journal of Positive School Psychology.* 2022. V.6. № 7. P.1705 – 1719.

133. Zikba M., Wiechеж K., Biegacska-Banaњ J., MieleszczenkoKowszewicz W. Coexistence of Post-traumatic Growth and Posttraumatic Depreciation in the Aft ermath of Trauma: Qualitative and Quantitative Narrative Analysis. Frontiers in Psychology. 2019. Vol. 10. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00687

134. Williamson V, Stevelink S., Greenberg N. Occupational moral injury and mental health: systematic review and meta-analysis. Br J Psychiatry. 2018 Jun;212(6):339-346.

ВИСНОВКИ

Дисертаційне дослідження, присвячене вивченню психокорекції емоційних травм у дорослих, дозволило отримати комплексне теоретичне та емпіричне розуміння чинників виникнення, особливостей прояву та засобів подолання емоційної психотравми у дорослому віці. Результати роботи підтверджують багатопричинну природу психотравм та демонструють практичну значущість цілеспрямованого психологічного втручання для подолання емоційних травм у дорослих.

1. На основі аналізу наукових підходів до проблеми психотравматизації особистості дорослого віку було визначено, що психологічна травма включає в себе кілька видів душевних потрясінь, які різняться між собою потужністю психологічного впливу і класифікуються за такими типами психологічних травм: тяжкі хвороби; дитячі травми; втрата близької людини; стихійні лиха, соціальні катастрофи, війни та ін. Загалом, уявлення про психотравму розглядалося з різних сторін та означувалося в психоаналітичній теорії травми, в теорії травматичного неврозу і травматичного самонавіювання та ввдення в науковий обіг категорії втрати сенсу (переоцінка цінностей, зміна стандартів поведінки а ін.) в розумінні травми; загальної стресової реакції, в пошуку екзистенційних надбань та нових ресурсів розвитку.

Отже, психологічна травма – це шкода, завдана людині суспільством чи іншими людьми; це реакція на певні обставини, що переживаються в результаті несприятливих емоційних, стресових соціально-психологічних чинників, яку людина не в силах подолати самостійно. Тому, психологічна травма вимагає надання психологічної допомоги;

2. Аналіз наукових джерел засвідчив, що визначення травми, як правило, означують або через саму подію, яка травматизує, або через переживання, яке спричиняє подія, або через наслідки, які можуть проявитися через деякий час, а до поняття «психотравма» синонімічно вживаються терміни «емоційний травматичний стрес», «емоційна травма»

Теоретичний огляд виявив неоднорідність підходів до визначення

емоційної травми, ми розглядаємо емоційну психотравму з позиції переживання невідповідності між загрозливими чинниками ситуації та індивідуальними можливостями їх подолання, яке супроводжується інтенсивним страхом, гострим відчуттям безпорадності та втрати контролю, когнітивними змінами та змінами у способах регуляції афектів, що спричиняє, іноді, тривалі фізичні, психічні та особистісні розлади.

На основі опрацьованих теоретичних джерел виділено чинники емоційної травматизації особистості. Зовнішні соціальні: будь яка травматична подія чи її суб'єктивне сприйняття як такої; спогади про подію чи тригери, які її актуалізують. Внутрішні психологічні: високі рівні реактивної тривоги та особистісної тривожності; наявність фобій неявної етіології; переважання негативних емоцій, що викликають загальний стан незадоволення і призводять до меланхолійних (іпохондричних) чи депресивних станів; нав'язливі сновидіння. Тілесні (фізичні): тип нервової системи (особливості темпераменту); стан перезбудження, що веде до підвищеної чутливості до болю та психосоматичних проявів.

Люди, які пережили окупацію, брали участь у військових діях, були змушені покинути власні домівки могли бути і ставали неодноразово, як свідчать наші дослідження, свідками смертей, каліцтв чи різних форм насильства, що, так чи інакше, вплинуло на їх психофізіологічний стан і призвело до емоційної травматизації.

Разом з тим, травма (за певних умов – резильєнтність, стресостійкість, психоедукація ін.) може призвести й до особистісного зростання. Допомога людині полягає саме в тому, щоб розбудити її власні прагнення та ресурси до самовідновлення, що пов"язано з можливістю звернутися до особистого досвіду подолання в минулому складних життєвих ситуацій, модифікувавши його для використання в нових умовах, для подолання наслідів емоційної травматизації.

Загалом, спостереження та висновки вчених, які ми проаналізували вище, співпадають і з нашими власними спостереженнями в практичній

роботі з клієнтами. Тому наші подальші дослідження стосувалися більш глибинного і ґрунтовного вивчення проблеми взаємозв'язку між втратами, їх емоційним проживанням та позитивним асимілюванням у консультативній та психокорекційній практиці.

3. Констатовано, що психологічна допомога особистості в умовах травматичних подій та життєвих втрат важлива як на когнітивному, так і на емоційному рівнях. При цьому, можливість допомагаючої сторони (психолог, соціальний працівник, психотерапевт ін.) витримувати травматичну історію постраждалого, даючи притулок його емоціям, допомагати переживати та означувати знання того, що відбулося, бути тим об'єктивно Іншим, хто відгукнеться і підтвердить правдивість та право на існування такої травматичної історії – дає можливість людині присвоїти собі такий її особистий досвід, пережити власну втрату і почати процес відновлення. Важливою умовою для успішної соціальної та психологічної реабілітації є розробка комплексних психокорекційних групових та індивідуальних програм надання психологічної допомоги.

Відповідно, саме таке «бачення» дає можливість вибудувати оптимальну перспективу подальшої психокореційної роботи. Саме на психодинамічний підхід, зокрема на роботи сучасних провідних психоаналітиків, ми опиралися, щоб пояснити трансформаційні процеси, які відбуваються з емоційно травмованими людьми та опираємося, переважно, на цей підхід у програмі проведеної психокорекційної роботи.

4. Досліджено чинники емоційної психотравми у осіб дорослого віку й кореляційні зв'язки між ними та способами подолання емоційної травматизації особистістю дорослого віку. Результати емпіричного дослідження, проведено на вибірці 275 осіб. Статевий розподіл досліджуваних був представлений таким чином: 23,27 % чоловіків (64 особи) та 76,73 % жінок (211 осіб). Нерівномірність розподілу вибірки за статтю була обумовлена тим, що у соціальній сфері працюють переважно жінки, ВПО теж переважно є жінки, а також тим, що чоловіки були більш «емоційно

закриті» й не всі погоджувалися брати участь в опитуванні.

За результатами проведеного емпіричного дослідження щодо визначення чинників психотравматизації у дорослому віці та особливостей впливу емоційної травми на життя особистості, спостерігалася тенденція, за якою переважна більшість респондентів розглядала емоційну травму як певну втрату у житті. Найбільш критичними чинниками травматизації є *незворотні фізичні* (смерть близької людини), *екзистенційні* (втрата себе колишнього) та *соціально-психологічні* (розлучення, втрата дружби, втрата «малої Батьківщини», тобто місця проживання) втрати. Такі досліджувані вважають пережиті втрати (травми) причиною подальшої чи повторної більш вираженої емоційної травматизації, що має негативний вплив як на якість соціального, так і особистого життя та погіршення здоров'я (психосоматичні розлади). Загалом, названі досліджуваними види втрат, що призводять до емоційної травматизації можна згрупувати таким чином: *психологічні втрати*; *матеріальні та фізичні втрати*; *особистісні втрати*; *соціальні втрати*; *духовні втрати*.

Існує й ряд особистісних особливостей, які роблять дорослу особистість схильною до емоційних травм: ті, хто відчуває постійний стрес, нещодавно переніс якісь втрати (фізичні, психічні чи соціальні) або вже піддавався насильству в минулому.Травматизація може спричинити серйозні емоційні наслідки не лише для тих, хто бере участь, а і тих, хто є свідком травматичних подій, навіть, якщо подія не спричинила їм фізичної шкоди. Не повністю пережиті втрати, до яких людина не зуміла адаптуватися, ослаблюють її енергію та погіршують здатність налагоджувати стосунки.

5. Проведений кореляційний аналіз дав можливість прийти до висновку, що активні конструктивні копінг-стратегії сприяють поліпшенню фізичного самопочуття, активізують розумову діяльність і викликають позитивні емоційні переживання й сприяють успішній адаптивній долаючій поведінці. А використання непродуктивних копінг-стратегій призводить до наростання негативної психофізіологічної симптоматики, дезорганізації

інтелектуальної діяльності, виникнення негативних емоційних переживань і супроводжується намагання уникнути чи проігнорувати проблему, спрямовувати зусилля не на вирішення проблеми, а лише на зменшення емоційної напруги.

Виявлено, що існує взаємозв'язок між віком досліджуваного та вибором способів й особливостей ресурсного подолання психотравматизації особистості. Чим старшою є людина, тим частіше вона сподівається на допомогу Бога, активніше звертається до молитви, духовних практик тощо ($r=0,251$ при $p\leq0,001$) та більше починає обмірковувати й аналізувати складні життєві обставини ($r=0,145$ при $p\leq0,05$), а також менше звертати увагу на власні переживання у них ($r=-0,119$ при $p\leq0,05$).

Також була виявлена пряма залежність між рівнями тривожності й використанням емоційного відреагування, уяви та вмінням людини звертатися до оточуючих за допомогою для подолання життєвих складнощів. Так особистість з високим рівнем особистісної ($r=-0,144$ при $p\leq0,05$ й $r=0,142$ при $p\leq0,05$) та ситуативної ($r=-0,211$ при $p\leq0,01$ й $r=0,195$ при $p\leq0,01$) тривожності здебільшого вдається до такого способу подолання як віра та розум. Натомість, особистість з низьким рівнем ситуативної й особистісної тривожності, навпаки, у кризових ситуаціях частіше використовує емоційне відреагування та проявляє почуття ($r=0,215$ при $p\leq0,01$ та $r=0,135$ при $p\leq0,05$ відповідно), використовує творчість, уяву ($r=0,236$ при $p\leq0,01$ та $r=0,184$ при $p\leq0,01$) та може звертатися за допомогою ($r=0,145$ при $p\leq0,05$).

Отже, вибір особистістю певної копінг-стратегії в момент зіткнення зі складною чи психотравмуючою ситуацією залежить від наявного в неї психофізіологічного та соціально-психологічного ресурсу, суттєво визначає її психічне і фізичне самопочуття й сприяє чи перешкоджає процесам активного саморозвитку.

6. Розроблено та апробовано модель та комплексну Програму, спрямовану на психокорекцію емоційної травматизації дорослих, яка включала різні за змістом тренінгові програми та техніки, спрямовані на

роботу з тими категоріями українського населення, що постраждало від військових дій. Зокрема тренінг для ветеранів /ветеранок. «Прийняття себе і ситуації, осмислення власного досвіду: управління власними реакціями та самоконтроль»; тренінг для членів сімей ветеранів «Вони повернулись: ризики, виклики та можливості»; тренінг «Покращення комунікації в сім`ї для різних категорій населення; тренінг ресурсності для «Підвищення рівня стресостійкості: техніки саморегуляції та самоконтролю» та інші.

В результаті повторної діагностики отримано результати, які підтверджують її ефективність.

Встановлено, що до проведення психокорекційної роботи експериментальна та контрольна групи не мали статистично значущої відмінності (адаптивні копінг-стратегії U =1173 при p≥ 0,05; відносно адаптивні U =1271 при p≥ 0,05; не адаптивні копінг-стратегії U =1261 при p≥ 0,05). Після проведеної психокорекційної роботи відмінність між показниками ЕК та КГ груп є статистично значущою - адаптивні копінг-стратегії U =819 при p≤ 0,01; відносно адаптивні U =1520 при p≤ 0,05; не адаптивні копінг-стратегії U =1575 при p≤ 0,01.

Зокрема, вивчення динаміки когнітивних копінг-стратегій в учасників експериментальної групи після проведеного формувального експерименту засвідчило зростання використання адаптивних когнітивних копінг-стратегій з 66 % до 74% опитаних. Кількість осіб, які використовують переважно *відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії теж* зросла з 16% до 26%. Кількість досліджуваних, які використовують неадаптивні когнітивні копінг-стратегії до формувального впливу становила 18% опитаних. Після проведення психокорекційної роботи осіб, які використовують неадаптивні когнітивні копінг-стратегії не виявлено. Також серед учасників експериментальної групи загалом зросла кількість осіб, які використовують *адаптивні емоційні копінг-стратегії* з 48% до 54%, а відсоток тих респондентів, у кого переважають неадаптивні копінг-стратегії знизилась з 42 % до 38 % опитаних. Отримані результати є статистично значущими

(T=237при p≤ 0,05) і свідчать про ефективність розробленої психокорекційної програми.

Аналіз результатів дослідження виявив, що після формувального експерименту серед учасників експериментальної групи зросла кількість осіб, які використовують адаптивні та *відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії.* Також, після проведення психокорекційної роботи осіб, які використовують неадаптивні когнітивні копінг-стратегії не виявлено. Отримані результати є статистично значущими (T=237при p≤ 0,05) і свідчать про ефективність розробленої психокорекційної програми.

Значущі зміни відбулись в учасників експериментальної групи й у сфері *психологічних втрат* після проведення психокорекційних заходів, й зокрема тренінгів. *Вивчення каналів опрацювання травматичного досвіду* показало, що серед учасників експериментальної групи значуще змінилась кількість осіб, які спираються на власні *переконання* (T= 426при p≤ 0,01). Після проведеної роботи з'явились учасники, які почали звертати увагу не лише на аналіз і раціональне осмислення досвіду, а звернулись і до інших можливих каналів переживання травматичного досвіду (віла, надія, уява про краще майбутнє).

Також серед членів експериментальної групи зросла кількість досліджуваних, які обирають *спілкування з іншими як домінуючий спосіб подолання емоційної травми.* Тобто, досліджувані усвідомили неможливість повернення до попередньої життєвої ситуації і набули готовності та навичок рухатися далі. Однак, зростання кількості таких досліджуваних серед учасників експериментальної групи не є статистично значущим, що обумовлено інтенсивністю емоційного травмування, яке в умовах війни постійно продовжується та супроводжується розривом як родинних, так і соціальних стосунків. Проте, позитивна динаміка вказує на ефективність проведеної психокорекційної роботи, яка повинна бути системною і пролонгованою в подальшому для підсилення її результативності. Це підтверджує необхідність більш широкої просвітницької роботи щодо

популяризації серед населення звернень за професійною психологічною допомогою у ситуаціях втрат, що призводять до емоційної психотравматизації особистості. Також актуалізується й питання доступності та професійності надання такої допомоги і створення умов для широкої профілактичної роботи з різними категоріями населення.

Проведені дослідження та наш практичний досвід психокорекційної роботи з різними кризовими для особистості ситуаціями й, зокрема, з емоційною психотравмою, підтверджують, що успішне подолання кризових ситуацій та корекція психоемоційних станів сприятиме підвищенню рівня психологічної стійкості, виробленню додаткових навичок виживання, більш глибинного і різнобічного пізнання життєвих обставин і подій та, головне, самопізнанню, саморозумінню й, відповідно, самоприйняттю на нелегкому шляху особистісного відновлення і самовдосконалення травмованої особистості.

Отже, розроблена і впроваджена комплексна програма «Психокорекції емоційної травматизації дорослих» та тренінги різної змістової й особистісної спрямованості показали, загалом, свою ефективність як в короткотривалому, так і довготривалому періоді надання психологічної допомоги в кризовій життєвій ситуації, зокрема військових дій в Україні, що дає можливість рекомендувати її для застосування з різними категоріями емоційно травмованого населення.

Результати дослідження створюють методологічну основу для подальших наукових розвідок у вивченні психологічних механізмів та закономірностей, які визначатимуть динаміку та спрямованість процесу психокорекції емоційної травматизації дорослих після закінчення військових дій в Україні.

ДОДАТКИ

Додаток А 1

Авторський опитувальник

«Чинники та особливості емоційної травматизації особистості дорослого віку»

Шановні колеги, друзі і ті, кого це може зацікавити. З метою надання ефективної психологічної допомоги всім, хто її потребує, ми хотіли би дослідити значення втрат (травм) для особистості, які вона переживає (переживала), їх вплив на емоційний стан і подальше життя людини. Узагальнені (анонімні) результати Ваших відповідей будуть використані в рамках дослідницької роботи на тему «Особливості психокорекції емоційних травм у дорослих», яка проводиться на кафедрі загальної і соціальної психології та психотерапії Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

Дякуємо за співпрацю і пропонуємо до Вашої уваги наступні запитання.

1. Чи є у Вас попередні втрати (травми), які й досі емоційно нагадують про себе? (необхідне підкресліть): смерть близької людини, розлучення, втрата мрії, ідеалу, дружби, батьківщини, втрата себе такого як був колись; ваш варіант_____

2. Чи вважаєте Ви, що значна втрата для Вас є причиною емоційної травматизації?

1- так, 2 – ні, 3 – частково, 4 – інше_____

3. Якщо так / частково, про які саме втрати йдеться (підкресліть все, що підходить):

1 - *матеріальні та фізичні втрати*: втрачений звичний спосіб життя, житло, гроші чи втрата фізичного здоров'я. Можете додати свій варіант_____

2 – *особистісні втрати*: неможливість впізнати себе самого як з фізичної, так і з емоційної точки зору – не можу зрозуміти, що зі мною відбувається і хто я такий після втрати. Можете додати свій варіант_____

3 - *психологічні втрати*: смерть близької людини, втрата внутрішньої рівноваги та контролю над своїм життям, втрата сімейних цінностей та сенсу життя, ідеалу, безпеки, втрата можливості довіряти собі та людям, втрата себе колишнього. Можете додати свій варіант_____

4 - *соціальні втрати:* втрата стосунків - розлука з друзями, близькими чи родичами, втрата соціального статусу, втрата дружби чи батьківщини. Можете додати свій варіант__

5 - *духовні втрати*: змінене відношення до Бога чи віри (посилення чи послаблення віри, поява сумнівів стосовно віри, втрата надії чи сподівань), зміна звичної релігійної поведінки (збільшення чи зменшення тривалості молитви, частоти відвідування церкви), поява питань стосовно того чи існує в світі справедливість, спроби заперечувати необхідність роздумів про сенс буття, його чесності та справедливості. Можете додати свій варіант__

4. Чи помічали Ви у себе наступні зміни у зв'язку з пережитими подіями-втратами (необхідне підкресліть): особистісного, фізичного, психологічного, соціального чи духовного плану.

5. Як Ви вважаєте, у Вас є вторинні втрати (травми), викликані вашою попередньою значною втратою (травмою)? *Наприклад: отримавши травму ноги, спортсмен втратив не лише можливість займатися спортом, а й можливість спілкуватися з колегами; переселенець втратив не лише дім, а втратив довіру до людей чи втратив себе (своє дитинсто, контроль над ситуацією тощо).*

1- так, 2 – ні

Якщо так, то які саме?

_____

6. Як Ви вважаєте, якщо Ви перестанете горювати (постійно сумувати) за своєю втратою, то чи станете Ви тоді зрадником когось чи чогось? *Наприклад: якщо я перестану сумувати за втраченою близькою мені людиною (домівкою, ідеєю, мрією), то значить я зрадила (-в) померлому, своїм переконанням, цінностям та стала (-в) поганою (-им).*
1- так, 2 – ні, 3 – частково**,** 4 – інше_____

7. Як сильно Ви ідеалізуєте своє життя, яке було у вас до самої травматичної події і те, що в результаті цього Ви втратили (виберіть тільки одну цифру)

1- зовсім не ідеалізую

2 – буває ідеалізую, але співвідношу з реальністю

3 – ідеалізую і фантазую щодо минулого і як би було, якщо б цього не відбулося

4 - живу ідеєю, що якби в житті не трапилося таких подій, то життя було б краще

5- часто фантазії не дають можливість почати щось робити нове.

6 – сильно ідеалізую: ніколи вже так не буде як було колись, я ніколи не стану таким як був колись.

7 – ваш варіант_____

та чи вдається Вам контролювати такі фантазії?
1- так, 2 – ні, 3 – частково, 4 – інше_____

8. Визначте силу емоційного впливу при згадуванні ваших втрат у травматичних подіях за шкалою від 1 до 5 (обведіть необхідну цифру):

1 – ніяк не впливає

2 –інколи впливає, але несуттєво

3 – впливає, однак справляюся зі своїм емоційним станом

4 – травматичні спогади з'являються будь-коли, посилюється тривожність (страх), довго не можу прийти до тями

5 – проявляються сильні емоції та неможливість їх контролювати, травматичні спогади поглинають на довгий час та негативно впливають на моє життя

9. Які саме емоції проявляються в період згадування травматичних для психіки подій (підкресліть всі, які підходять):

1 - обурення щодо оточуючих, у тому числі до тих, хто не винен у трагедії

2 - депресія, печаль, сльозливість

3 - страх, тривога, паніка

4 - вина, сором, невпевненість у собі

5 - емоційне спустошення –відсутність будь-яких почуттів, апатія

6 - переповненість почуттями, відчуття безнадійності, втрати контролю і нерозуміння того, що відбувається.

7 - дратівливість і нетерпимість, злість, гнів

8 - перепади настрою.

9 – ваш варіант_____

10. Чи траплялося коли-небудь у вашому житті, щоби актуальна втрата (травматична ситуація) нагадала Вам або викликала спогади про інші попередні втрати, про схожі пережиті ситуації та про відповідні їм емоції? *Наприклад*: *смерть чоловіка нагадала жінці про смерть її батька, яку вона не змогла вчасно оплакати, бо треба було бути сильною;*

смерть домашньої тваринки раптово оживила спогади про смерть бабуся та відповідні емоції тощо.
Ваш варіант відповіді_____

11. Вкажіть, що допомагає Вам справлятися з негативними емоційними станами (невпевненістю в собі, зневір'ям, страхами, упередженістю, агресивністю, депресивністю тощо)? _____
_____
_____
_____

12. Чи розумієте (усвідомлюєте) Ви те, що з вами насправді відбувалося, коли Ви переживали втрату (травму) і чи впливає це на ваше життя сьогодні і як саме?
_____
_____
_____

13. Чи готові Ви звернутися за допомогою до психолога (священника, когось іншого), щоб працювати зі своєю емоційною травмою, що пов'язана з втратами
_____
та чи маєте Ви бажання змінюватися?
_____

14. Якщо раптом, з якоїсь причини, Вам не вдалося відповісти на всі запитання, то вкажіть номер питання, який виявився для Вас настільки складним, що Ви не змогли продовжити на нього відповідати _____
по можливості вкажіть причину (навалилися сильні спогади, емоції затопили, думки зупинилися, піднялася тривога або злість, незрозумілість самого питання тощо)_____
_____

Для більш коректного опрацювання отриманих відповідей зазначте наступну інформацію:

Вік _____, Стать _____,

Регіон проживання_____ ***(узагальнено – населений пункт / область чи регіон).***
Освіта *(необхідне підкреслити)*: середня, неповна вища, вища

Сфера діяльності:

Статус *(необхідне підкреслити)*: переселенець, не переселенець

Додаткову інформацію за бажанням:

Дякуємо за Ваші відповіді та участь у дослідженні!

Додаток А 2

Методика «Діагностична версія опитувальника «Смисложиттєві кризи»»
(авт. К. В. Карпінський)

Дата_____
Вік _____Стать_____

Інструкція: Нижче запропонований список тверджень, які характеризують різні способи відношення людини до власного життя. Уважно прочитайте кожне твердження і оцініть, в якій мірі воно справедливо стосовно Вас. Свої оцінки вписуйте в спеціальний бланк, навпроти номера відповідного твердження. Не потрібно багато часу витрачати на обдумування своїх відповідей. Давайте ту відповідь, яка першою приходить в голову. Не пропускайте жодного твердження і пам'ятайте, що немає правильних і неправильних, хороших і поганих відповідей.

Шкала відповідей:
4 – абсолютно вірно
3 – мабуть вірно
2 – мабуть невірно
1 - абсолютно невірно

Прочитайте уважно твердження опитувальника й у відповідну клітинку бланка відповідей (біля кожного номера твердження) поставте відповідний (який найбільше співпадає з вашою думкою) бал за шкалою відповідей (від 1 до 4).

№		№		№		№		№	
1		11		21		31		41	
2		12		22		32		42	
3		13		23		33		43	
4		14		24		34		44	
5		15		25		35		45	
6		16		26		36		46	
7		17		27		37		47	
8		18		28		38		48	
9		19		29		39		49	
10		20		30		40		50	

Список тверджень:

1. Не можу усвідомити, в чому конкретно полягає сенс мого життя.
2. Життя бачиться мені безглуздим і порожнім.
3. Легко відрізняю значуще від незначного в своєму житті.
4. У мене ще не вироблений певний життєвий ідеал.
5. Я слабо усвідомлюю, що дійсно важливо в моєму житті, а що зовсім неважливо.
6. Моє життя має глибокий сенс.
7. Отримати моментальну вигоду для мене важливіше, ніж прагнення досягнути далекосяжні життєві цілі.
8. З усіх сил намагаюся наблизитися до свого життєвого ідеалу.
9. Ловлю себе на тому, що більшу частину часу займаюся безглуздими справами.
10. З моєї точки зору, пошук сенсу життя - це марний задум.
11. Я чітко усвідомлюю, що таке життєвий успіх і в чому конкретно він полягає.
12. Реалізую зовсім не ті цінності, які складають сенс мого життя.
13. Відчуваю в собі достатньо сил і енергії для реалізації своїх життєвих задумів.
14. Мене не покидає відчуття, що я прогавив (-ла) або втратив (-ла) в житті щось дуже важливе.
15. Відчуваю внутрішню спустошеність.
16. Мої уявлення про сенс життя часто змінюються.
17. У тих ситуаціях, де необхідно прийняти важливе життєве рішення, я відчуваю повну розгубленість.
18. У житті я переважно роблю те, що очікують або вимагають від мене інші люди.
19. Ніколи по-справжньому глибоко не замислювався (-лася) про сенс життя.
20. Мої вчинки здебільшого не пов'язані з будь-якою життєвою метою і найчастіше мають випадковий характер.
21. Анітрохи не шкодую про свій життєвий вибір.
22. Я дуже заклопотаний (-а) своїми проблемами, щоб думати про сенс життя.
23. Мені здається, я знайшов (ла) своє життєве покликання або, принаймні, близький (-а) до того, щоб його відшукати.
24. Життя відповідно до колись сформульованих цілей в моїй ситуації неможлива.
25. Багато справ та обов'язків, які я змушений (-а) щоденно виконувати, абсолютно мені байдужі.
26. Дуже добре розумію, куди я в житті рухаюся і навіщо.
27. У мене дуже суперечливі погляди на життя і, зокрема, на сенс життя.
28. Мене не полишає думка, що я загубився (-лася) в житті і знаходжуся не на своєму місці.
29. Я «розпорошуюся» в житті: захоплююся однією справою, але швидко згасаю і поринаю з головою в інше.
30. Мої життєві цінності зовсім не суперечать одна одній.
31. Для мене не має особливого значення, якою справою в житті я зайнятий (-а) і чи зайнятий (-а) взагалі.
32. Без складнощів відокремлюю, які цілі в моєму житті пріоритетні, а які - другорядні.

33. Потреба дізнатися сенс мого життя здається мені абсолютно далекою.
34. Мені легко змусити себе наполегливо працювати заради своїх життєвих планів.
35. Все частіше помічаю, що мої дії є хаотичними і сумбурними.
36. Зовсім не сумніваюся в значущості своїх життєвих цілей.
37. Кожен день намагаюся присвятити тому, щоб хоч трохи наблизитися до своїх життєвих цілей.
38. Коли запитую себе про те, що важливо в моєму житті, мене охоплюють тривога і занепокоєння.
39. Якщо задаю собі питання про сенс мого життя, то, як правило, знаходжу на нього задовільну відповідь.
40. До сих пір не знаю, чого я хочу від життя.
41. Мені не знайомі такі взірці (приклади), яким би я був готовий (була готова) слідувати все життя.
42. Не знаю, чому я роблю те, що роблю в житті.
43. Є такі ідеї і переконання, в які я твердо вірю і готовий (-а) боротися за них все своє життя.
44. У моєму житті немає єдиного і стійкого напрямку, тому що я постійно кидаюсь від одного заняття до іншого.
45. У моєму житті є багато того, що дає мені почуття радості і щастя.
46. Якби мене запитали, що я ціную найбільше в своєму житті, я б не зміг (змогла) дати однозначну відповідь.
47. Я переконаний (-на), що займаюся в житті саме тією справою, яка колись приведе мене до успіху і дасть можливість розкрити внутрішній потенціал.
48. За останні місяці я анітрохи не просунувся (-лася) в здійсненні своїх життєвих планів.
49. У мене на майбутнє намічені важливі події, заради звершення яких я багато працюю вже зараз.
50. Я не наважуюся втілювати в життя свої цінності та ідеали, оскільки вони здаються мені нездійсненними.

Вік_____

Стать_____

Дешифратор опитувальника «Смисложиттєві кризи»

Прямі твердження	**Зворотні твердження**
1; 2; 4; 5; 7; 9; 10; 12; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 22; 24; 25; 27; 28; 29; 31; 33; 35; 38; 40; 41; 42; 44; 46; 48; 50	3; 6; 8; 11; 13; 21; 23; 26; 30; 32; 34; 36; 37; 39; 43; 45; 47; 49

Сума балів, набраних опитаним, свідчить про вираженість психологічних ознак смисложиттєвої кризи. Чим вища ця сума, тим глибше, інтенсивніше і гостріше переживається криза сенсу життя.

Для підрахунку сумарного балу необхідно виконати наступну процедуру:

1) Відповідям опитаних на прямі твердження опитувальника приписуються бали на основі прямого співвідношення номера відповіді і кількості балів:

Номер відповіді	4	3	2	1
Балл	4	3	2	1

2) Відповідям опитаних на зворотні твердження опитувальника приписуються бали на основі перевернутого співвідношення номера відповіді і кількості балів:

Номер відповіді	4	3	2	1
Балл	1	2	3	4

У бланку відповідей затінені ті поля, які відповідають прямим твердженнями (їх не треба перекодувати, тому що кількість балів дорівнює номеру відповіді).

Додаток А 3.

Методика. «Шкала психологічного стресу PSM-25»
(автори: Лемур-Тесье-Філліон (Lemyr-Tessier-Fillion);
(переклад та адаптація Н.Є.Водопьянова).

Вік_____ Стать_____

Інструкція:Пропонується ряд тверджень, що характеризують психічний стан. Оцініть, будь ласка, ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поруч з кожним твердженням обведіть число від 1 до 8, яке найбільш точно визначає ваші переживання. Тут немає неправильних або помилкових відповідей. Відповідайте якомога щиро. Для виконання тесту буде потрібно приблизно п'ять хвилин.

Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань:
1 – ніколи; 2 – вкрай рідко; 3 - дуже рідко: 4 – рідко; 5 – іноді; 6 – часто; 7 - дуже часто;
8 - постійно (щоденно)

Бланк методики

№	Питання	Варіанти відповіді
1	У мене стан напруги і надмірного хвилювання	1 2 3 4 5 6 7 8
2	Відчуття кому в горлі або сухості в роті	1 2 3 4 5 6 7 8
3	Я перевантажений роботою, мені зовсім не вистачає часу	1 2 3 4 5 6 7 8
4	Я надто швидко ковтаю їжу або забуваю поїсти	1 2 3 4 5 6 7 8
5	Після роботи я не можу відключитися від думок про незавершені справи, проблеми, плани; я «застрягаю» на переживаннях робочих ситуацій і невирішених питань, роздумую над своїми ідеями знову і знову	1 2 3 4 5 6 7 8
6	Я відчуваю себе самотнім і незрозумілим	1 2 3 4 5 6 7 8
7	Я страждаю від фізичного дискомфорту; у мене голокружіння, головний біль, напруга і дискомфорт в ділянці шийного відділу хребта, біль у спині, спазми у шлунку	1 2 3 4 5 6 7 8
8	Мене переймають похмурі думки, я змучений тривожними станами	1 2 3 4 5 6 7 8
9	Мене раптово кидає або в жар, або в холод	1 2 3 4 5 6 7 8
10	Я забуваю про зустрічі або справи, котрі повинен зробити або вирішити	1 2 3 4 5 6 7 8
11	У мене часто погіршується настрій; я легко можу заплакати від образи або проявити агресію, гнів	1 2 3 4 5 6 7 8
12	Я відчуваю себе втомленим	1 2 3 4 5 6 7 8
13	У складних ситуаціях я стискаю зуби (або кулаки)	1 2 3 4 5 6 7 8
14	Я спокійний	1 2 3 4 5 6 7 8
15	Мені тяжко дихати або у мене стискається дихання	1 2 3 4 5 6 7 8
16	Я маю проблеми із шлунком	1 2 3 4 5 6 7 8
17	Я схвильований, збуджений	1 2 3 4 5 6 7 8
18	Я легко піддаюсь страхам: шум або шелест заставляють мене тремтіти	1 2 3 4 5 6 7 8
19	Мені необхідно більше ніж півгодини для того, щоб заснути	1 2 3 4 5 6 7 8
20	Я збитий з толку, мої думки сплутані, мені не вистачає зосередженості і я не можу сконцентрувати увагу	1 2 3 4 5 6 7 8
21	У мене втомлений вигляд, мішки або кола під очима	1 2 3 4 5 6 7 8
22	Я відчуваю важкість своїх плечей	1 2 3 4 5 6 7 8
23	Я стурбований, мені необхідно постійно рухатися. Я не можу стояти або сидіти на одному місці	1 2 3 4 5 6 7 8

24	Мені складно контролювати свої вчинки, емоції, настрій або жести	1 2 3 4 5 6 7 8
25	Я відчуваю напругу	1 2 3 4 5 6 7 8

Методика 2. Дешифратор Шкали психологічного стресу PSM-25

Дата_____
Вік_____
Стать_____

Опрацювання результатів:

Підраховується сума усіх відповідей – інтегральний показник психічної напруги (ППН). Питання 14 оцінюється в зворотньому порядку. Чим більший показник ППН, тим вищий рівень психологічного стресу.

Сума набраних балів_____

Інтерпретація результатів:

Рівень ППН	Значення
більше ніж 155 балів	високий інтегральний показник психічної напруги (ППН) (відповідає високому рівню стресу) виступає свідченням стану дезадаптації і психічного дискомфорту, необхідності застосування широкого спектру засобів і методів для зниження нервово-психічної напруги, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення і життя.
154 – 100 балів	середній інтегральний показник психічної напруги (ППН) (відповідає середньому рівню стресу) виступає свідченням стану часткової дезадаптації і психічного дискомфорту, необхідності застосування в певних ситуаціях певних засобів і методів для зниження нервово-психічної напруги, психологічного розвантаження, часткової корекції стилю мислення і життя.
менше ніж 100 балів	низький рівень стресу, є свідченням стану переважної психологічної адаптованості до навантажень.

Додаток А. 4.

Методика «Шкала реактивної та особистісної тривожності (STAI)»
(авт. C.D. Spielberger, R.L. Gorsuch, R.E. Lushene); (адаптація: Ю. Л. Ханіна)

Дата_____

Вік_____Стать _____

Шкала реактивної та особистісної тривожності (STAI) _початок (варіант 1)

Інструкція 1: Перед Вами ряд суджень. Уважно прочитавши кожне з них, виберіть із чотирьох можливих відповідей одну, яка найбільше підходить **для Вас в даний момент часу**.
Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає. Навпроти твердження обведіть ту цифру, яка відповідає Вашому вибору.

Шкала ситуативної тривожності (СТ)

Судження	*Ні, це не так*	*Мабуть, так*	*Вірно*	*Абсолютно точно*
Я спокійний	1	2	3	4
Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
Я знаходжуся в напрузі	1	2	3	4
Я внутрішньо скутий	1	2	3	4
Я почуваюся вільно	1	2	3	4
Я розстроєний	1	2	3	4
Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
Я стривожений	1	2	3	4
Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
Я упевнений у собі	1	2	3	4
Я нервую	1	2	3	4
Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
Я напружений	1	2	3	4
Я не почуваю скутості, напруги	1	2	3	4
Я задоволений	1	2	3	4
Я заклопотаний	1	2	3	4
Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
Мені радісно	1	2	3	4
Мені приємно	1	2	3	4

Дата_____

Вік_____Стать _____

Шкала реактивної та особистісної тривожності (STAI) _продовження (варіант 2)

Інструкція 2: Перед Вами ще двадцять суджень. Уважно прочитавши кожне з них, виберіть із чотирьох запропонованих відповідей одну, яка найбільш точно **відображає Ваш стан і самопочуття зазвичай (такий як завжди у вас буває).**

Навпроти судження обведіть ту цифру, яка відповідає Вашому вибору. Зверніть увагу на те, що варіанти запропонованих Вам відповідей відрізняються від відповідей, що пропонувалися в перших 20 твердженнях. Намагайтеся відповідати якомога швидше, не замислюючись, оскільки, як і в попередніх твердженнях, правильних або неправильних відповідей немає».

Шкала особистісної тривожності (ОТ)

Судження	*Ніколи*	*Іноді*	*Часто*	*Майже завжди*
У мене буває піднесений настрій	1	2	3	4
Я буваю дратівливим	1	2	3	4
Я легко розстроююся	1	2	3	4
Я хотів би бути таким само щасливим, як і інші	1	2	3	4
Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути	1	2	3	4
Я почуваю прилив сил і бажання працювати	1	2	3	4
Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
Мене тривожать можливі труднощі	1	2	3	4
Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
Я буваю цілком щасливий	1	2	3	4
Я все приймаю близько до серця	1	2	3	4
Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
Я почуваюся беззахисним	1	2	3	4
Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
У мене буває нудьга	1	2	3	4
Я буваю задоволений	1	2	3	4
Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
Буває, що я почуваюся невдахою	1	2	3	4
Я врівноважена людина	1	2	3	4
Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Дешифратор Шкали реактивної та особистісної тривожності (STAI)

Вік_____Стать _____

Опрацювання результатів:

Визначення показників ситуаційної та особистісної тривожності розраховуються за допомогою ключа.

Ключ

Ситуативна тривожність					***Особистісна тривожність***				
№ з/п	*Ні, це не так*	*Мабуть, так*	*Вірно*	*Абсолютно точно*	*№ з/п*	*Ніколи*	*Іноді*	*Часто*	*Майже завжди*
1	4	3	2	1	*21*	4	3	2	1
2	4	3	2	1	*22*	1	2	3	4
3	1	2	3	4	*23*	1	2	3	4
4	1	2	3	4	*24*	1	2	3	4
5	4	3	2	1	*25*	1	2	3	4
6	1	2	3	4	*26*	4	3	2	1
7	1	2	3	4	*27*	4	3	2	1
8	4	3	2	1	*28*	1	2	3	4
9	1	2	3	4	*29*	1	2	3	4
10	4	3	2	1	*30*	4	3	2	1
11	4	3	2	1	*31*	1	2	3	4
12	1	2	3	4	*32*	1	2	3	4
13	1	2	3	4	*33*	4	3	2	1
14	1	2	3	4	*34*	1	2	3	4
15	4	3	2	1	*35*	1	2	3	4
16	4	3	2	1	*36*	4	3	2	1
17	1	2	3	4	*37*	1	2	3	4
18	1	2	3	4	*38*	1	2	3	4
19	4	3	2	1	*39*	4	3	2	1
20	4	3	2	1	*40*	1	2	3	4

На кожне запитання можливі 4 відповіді:

Для шкали реактивної тривожності за ступенем інтенсивності ("Як ви себе почуваєте в даний момент?"):

1 - ні, це не так

2 - мабуть так,

3 - вірно,

4 - абсолютно точно.

Для шкали особистісної тривожності за частотою (шкала "Як Ви себе почуваєте звичайно?"):

1 - ніколи,

2 - іноді,

3 - часто,

4 **-** майже завжди.

Одні питання-судження в опитувальнику Ч. Спілбергера сформульовані так:

Відповідь (1) означає відсутність чи легку ступінь тривожності (в так званих прямих запитання):
В шкалі реактивної тривожності: № 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;
В шкалі особистісної тривожності: № 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40.

Відповідь (1) означає високий ступінь тривожності, а відповідь **(4)** - низьку тривожність (в так званих зворотних запитаннях):
В шкалі реактивної тривожності: № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20;
В шкалі особистісної тривожності: № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 -.

Якщо випробуваний відповів менше ніж на 18 запитань по кожному з варіантів опитувальника, то обробка результатів не має діагностичного значення і вважається недійсною.

Інтерпретація:

При аналізі результатів діагностики, треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній з підшкал може знаходитися в діапазоні від 20 до 80 балів. При цьому чим вище підсумковий показник, тим вище рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах:

Показники оцінки рівня особистісної тривожності:

- від 0 до 30 балів – низька особистісна тривожність;
- від 31 до 44 балів – помірна особистісна тривожність;
- від 45 і більше – висока особистісна тривожність. Наявна схильність до появи стану тривоги у людини в ситуаціях оцінки його компетентності.

Показники оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності:

- від 0 до 12 балів – дуже низька реактивна тривожність, що характеризує:
- стан, як депресивний, ареактивний, з низьким рівнем мотивації,
- результат активного витіснення особистістю високої тривоги з ціллю показати себе з «кращого боку».
- від 13 до 30 балів – низька реактивна тривожність (досліджуваний не відчуває особливої тривоги);
- від 31 до 44 балів – помірна реактивна тривожність;
- від 45 і більше – висока реактивна тривожність, що прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними та невротичними зривами та з психосоматичними захворюваннями.

Значні відхилення від рівня помірної тривожності вимагають особливої уваги, висока тривожність дає можливість припустити схильність до появи стану хронічного стресу.
На основі оцінки рівня тривожності складаються рекомендацій для корекції поведінки респондента.

Додаток А 5

Методика «Копінг-механізми» (авт. Е. Хайм, адапт. Л. І. Вассермана)

Дата_____
Вік_____Стать _____

Методика E. Heim дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінга, розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності на когнітивний, емоційний і поведінковий копінг-механізми.

Інструкція:

Вам запропонований ряд тверджень, що стосуються особливостей Вашої поведінки. Постарайтеся згадати, яким чином Ви найчастіше розв"язуєте важкі і стресові ситуації та ситуації високої емоційної напруги. Обведіть кружком, будь ласка, той номер, який Вам підходить.

У кожному розділі тверджень необхідно вибрати тільки один варіант, за допомогою якого Ви вирішуєте свої труднощі.

Відповідайте, будь ласка, відповідно до того, як Ви справляєтеся з важкими ситуаціями впродовж останнього часу. Не роздумуйте довго - важлива Ваша перша реакція. Будьте уважні!

А. Когнітивні копінг-стратегії

1. Ігнорування - «Кажу собі: в даний момент є щось важливіше, ніж труднощі»
2. Смирення - «Кажу собі: це доля, потрібно з цим змиритися»
3. Дисимуляція - «Це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре»
4. Збереження самовладання - «Я не втрачаю самовладання і контролю над собою у важкі хвилини і намагаюся нікому не показувати свого стану»
5. Проблемний аналіз - «Я намагаюся проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що ж трапилося»
6. Відносність - «Я говорю собі: в порівнянні з проблемами Інших людей мої - це дрібниця»
7. Релігійність - «Якщо щось трапилося, то так завгодно Богу»
8. Розгубленість - «Я не знаю що робити і мені часом здається, що мені не виплутатися з цих труднощів»
9. Надання сенсу - «Я надаю своїм труднощам особливий сенс, долаючи їх, я вдосконалююсь сам»
10. Установка власної цінності - «В даний час я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але з часом зможу впоратися і з ними, і з більш складними».

Б. Емоційні копінг-стратегії

1. Протест - «Я завжди глибоко обурений несправедливістю долі до мене і протестую»
2. Емоційна розрядка - «Я впадаю в розпач, я ридаю і плачу»
3. Придушення емоцій - «Я придушую емоції в собі»
4. Оптимізм - «Я завжди впевнений, що є вихід з важкої ситуації»
5. Пасивна кооперація - «Я довіряю долати свої труднощі іншим людям, які готові допомогти мені»
6. Покірність - «Я впадаю в стан безнадійності»
7. Самозвинувачення - «Я вважаю себе винуватим і отримую по заслугах»
8. Агресивність - «Я впадаю в лють, стаю агресивним»

В. Поведінкові копінг-стратегії

1. Відволікання - «Я занурююся в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі»
2. Альтруїзм - «Я намагаюся допомогти людям і в турботах про них забуваю про свої біди та жалі»
3. Активне уникнення - «Намагаюся не думати, всіляко уникаю зосереджуватися на своїх неприємностях»
4. Компенсація - «Намагаюся відволіктися і розслабитися (з допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі і т. п.)»
5. Конструктивна активність - «Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (їжджу подорожувати, поступаю на курси іноземної мови, навчаюся і т. п.).
6. Відступ - «Я ізолююся, намагаюся залишитися наодинці з собою»
7. Співпраця - «Я використовую співробітництво зі значимими для мене людьми для подолання труднощів»
8. Звернення - «Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою».

Дешифратор методики «Копінг-механізми»

Вік_____Стать _____

Види копінг-поведінки були розподілені Е. Heim на три основні групи за ступенем їх адаптивних можливостей: адаптивні, відносно адаптивні і неадаптивні.

Адаптивні варіанти копінг-поведінки

***До когнітивних копінг-стратегій відносяться**:*

1. Проблемний аналіз
2. Установка власної цінності
3. Збереження самовладання: форми поведінки, спрямовані на аналіз труднощів, що виникли і можливих шляхів виходу з них, підвищення самооцінки і самоконтролю, більш глибоке усвідомлення власної цінності як особистості, наявність віри у власні ресурси в подоланні важких ситуацій.

До емоційних копінг-стратегій відносяться:

1. Протест
2. Оптимізм: емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів і впевненістю в наявності виходу з будь-якої, навіть найскладнішої, ситуації.

До поведінкових копінг-стратегій відносяться:

1. Співробітництво
2. Звернення
3. Альтруїзм: така поведінка особистості, завдяки якій вона вступає в співпрацю зі значимими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки в найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близьким в подоланні труднощів.

Неадаптивні варіанти копінг-поведінки

До когнітивних копінг-стратегій відносяться:

1. Смиренність
2. Розгубленість
3. Дисимуляція
4. Ігнорування: пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру в свої сили і інтелектуальні ресурси, з умисною недооцінкою неприємностей.

***До емоційних копінг-стратегій відносяться*:**

1. Придушення емоцій
2. Покірність
3. Самозвинувачення
4. Агресивність: варіанти поведінки, які характеризуються пригніченим емоційним станом, станом безнадійності, покірності і недопущення інших почуттів, переживанням злості і покладанням провини на себе і інших.

***До поведінкових копінг-стратегій відносяться*:**

1. Активне уникнення
2. Відступ: поведінка, яка передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, самотність, спокій, ізоляція, прагнення піти від активних інтерперсональних контактів, відмова від вирішення проблем.

Відносно адаптивні варіанти копінг-поведінки: їхня конструктивність залежить від значимості і вираженості ситуації подолання

До когнітивних копінг-стратегій до відносяться:

1. Відносність
2. Надання додаткового сенсу
3. Релігійність: форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів в порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подолання, віра в Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами.

***До емоційних копінг-стратегій відносяться* :**

1. Емоційна розрядка
2. Пасивна кооперація: емоційне відреагування - поведінка, яка спрямована на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, або поведінка, яка спрямована на передачу відповідальності за вирішення труднощів іншим особам.

***До поведінкових копінг-стратегій відносяться* :**

1. Компенсація
2. Відволікання
3. Конструктивна активність: поведінка, що характеризується прагненням відволіктися від рішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, виконання своїх заповітних бажань.

Додаток А. 6

Методика «Шкала оцінки рівня суб'єктивного контролю»
(авт.. Mark Snyder, адапт. Н. В. Амяга)

Дата_____

Вік_____Стать_____

Методика призначена для вимірювання соціального самоконтролю (або комунікативного контролю) - здатності людини здійснювати контроль над своєю поведінкою і, тим самим, впливати на враження, яке складається про нього в оточуючих. Шкала дозволяє розрізняти людей, які добре вміють керувати виробленим враженням («добре керують собою») і людей, поведінка яких детермінується швидше внутрішніми установками, а не враженням про себе від оточуючих («погано керують собою»). Дається скорочена версія опитувальника в адаптації Н. В. Амяга (1998 р.)

Інструкція:

Оцініть кожний із запропонованих нижче висловів стосовно себе як правильний («**П**») або як неправильний, або переважно неправильний («**Н**») :

З а п и т а н н я	**П**	**Н**
1. Мені здається важким уміння наслідувати звичкам інших людей		
2. Я, мабуть, зміг (змогла) би «склеїти дурня», щоб привернути увагу або насмішити оточуючих		
3. З мене міг би вийти непоганий актор (акторка)		
4. Іншим людям іноді здається, що я переживаю щось більш глибоко, ніж це є насправді		
5. У компанії я рідко опиняюся в центрі уваги		
6. В різних ситуаціях і в спілкуванні з різними людьми я часто поводжуся абсолютно по-різному		
7. Я можу відстоювати тільки те, в чому я щиро переконаний (а)		
8. Щоб досягти успіху в справах і стосунках з людьми, я прагну бути таким (кою), яким мене хочуть бачити		
9. Я можу бути доброзичливим (ою) з людьми, які мені неприємні		
10. Я не завжди такий (а), яким (ою) здаюся		

Дешифратор шкали оцінки рівня суб'єктивного контролю

Вік_____ Стать_____

Обробка результатів:
По 1 балу нараховується за відповідь «**Н»** на 1, 5 і 7 питання і по 1 балу за відповідь «**П»** на решту всіх питань (2, 3, 4, 6, 8, 9, 10). У всіх інших випадках 0 балів.

З а п и т а н н я	**П**	**Н**
11. Мені здається важким уміння наслідувати звичкам інших людей	0	1
12. Я, мабуть, зміг (змогла) би «склеїти дурня», щоб привернути увагу або насмішити оточуючих	1	0
13. З мене міг би вийти непоганий актор (акторка)	1	0
14. Іншим людям іноді здається, що я переживаю щось більш глибоко, ніж це є насправді	1	0
15. У компанії я рідко опиняюся в центрі уваги	0	1
16. В різних ситуаціях і в спілкуванні з різними людьми я часто поводжуся абсолютно по-різному	1	0
17. Я можу відстоювати тільки те, в чому я щиро переконаний (а)	0	1
18. Щоб досягти успіху в справах і стосунках з людьми, я прагну бути таким (кою), яким мене хочуть бачити	1	0
19. Я можу бути доброзичливим (ою) з людьми, які мені неприємні	1	0
10. Я не завжди такий (а), яким (ою) здаюся	1	0

Підрахуйте суму балів і порівняйте отриману суму балів з нормативними показниками, представленими нижче, і визначите, як характеризується комунікативний контроль:
Сума балів: _____

Інтерпретація результатів:

0-3 балів - низький комунікативний контроль:
- стійкість поведінки, людина не вважає потрібним змінюватися залежно від ситуацій і не враховує особливостей партнера по спілкуванню, а також особливостей ситуацій;
- схильність до спонтанного і щирого саморозкриття в спілкуванні, безпосередність, відвертість;
- «незручність» в спілкуванні внаслідок прямолінійності, негнучкості;
- стійкість «Я», мала схильність до змін і схильність до наслідування стереотипів.

4-6 балів - середній комунікативний контроль:
- щирість, спонтанність поведінки;
- нестриманість в емоційних виявах і схильність до афектів, образ, конфліктів;
- схильність враховувати у своїй поведінці інтереси оточуючих;
- низька саморегуляція.

7-10 балів - високий комунікативний контроль:
- легкість входження в будь-яку роль;
- гнучкість реагування на різні зміни ситуації;
- гарне самопочуття і настрій;
- схильність до прогнозування і передбачення яке саме враження складає у оточуючих;
- уміння постійно тримати себе у формі, стежити за собою, знанням, де і як поводитися, уміння управляти вираженням своїх емоцій;
- важкість спонтанного самовираження, відсутність тяги до непрогнозованих ситуацій. Характерна позиція: «Я такий, який я є в даний момент».

Додаток А. 7

Інтегративна модель резильєнтності BASIC PH (Lahad & Leykin).
Опитувальник «РЕСУРС»

Інструкція: Подумайте про себе: коли Ви знаходитеся в кризовій ситуації, сильному стресі, що, здебільшого, Ви робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає Вам краще за все, а що - незначною мірою? Зважте кожне висловлювання і поставте косий хрестик ("х") у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

0 - *ніколи не користуюся* цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
1 - я *рідко користуюся* цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
2 - я *іноді користуюся* цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
3 - я *періодично користуюся* цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
4 - я *часто користуюся* цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
5 - я *майже завжди користуюся* цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
6 - я *завжди користуюся* цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

№	ТВЕРДЖЕННЯ	0	1	2	3	4	5	6
1	Я здаюся, і покладаюся на вищі сили або долю у вирішенні проблеми							
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, - приміром, пла́чу, коли думаю про себе							
3	Я шукаю підтримки у інших людей							
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві: наприклад, уявляю себе в спокійному, безтурботному місці							
5	Я збираю інформацію, щоб бути визначеним/ною в тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми							
6	Я їм або сплю менше, ніж зазвичай, або ж, навпаки, я їм і сплю більше, ніж зазвичай							
7	Я вірю в свої власні сили і свою здатність долати перешкоди							
8	Я виражаю свої почуття власним завуальованим способом - через натяки, сарказм або навіть флірт							
9	Я веду бесіди з друзями за телефоном							
10	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки як спосіб пошуку вирішення проблеми							
11	Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення							
12	Я постійно займаюсь фізичною працею: наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля або навіть створенням моделі літака							
13	Моє кредо: «Я зможу пережити це, попри все»							
14	Я звільняюся від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю усе це усередині							
15	Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї							
16	Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві							
17	Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним, крок за кроком							
18	Я використовую вправи для розслаблення							

19	Я прошу допомоги у Бога в молитві								
20	Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію								
21	Я глибоко занурююся в стосунки з членами моєї спільноти або організації, до якої я належу								
22	Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще								
23	В першу чергу я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається								
24	Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем								
25	Я спираюся по свої духовні переконання або на свою життєву філософію								
26	Я розповідаю або слухаю жарти та смішні історії								
27	Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись								
28	Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книжки, уявляючи себе на місці дійових осіб								
29	Я зважую усі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них								
30	Я намагаюся постійно займатися якоюсь фізичною діяльністю								
31	Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»								
32	Я даю вихід своїм емоціям								
33	Я пишу листи та е-мейли до друзів з надією на їх відповідь								
34	Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх								
35	Я намагаюся знайти вирішення проблеми найкращим способом з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них								
36	Я виходжу з будинку або намагаюся бути активним/ною для того, щоб позбавитися надлишку енергії								

Бланк
Порахувати суму балів в стовпчиках.

Віра, переконання		Почуття, емоції		Спілкування, соціум		Уява, творчість		Розум, мислення		Діяльність, фізичні прояви	
1		2		3		4		5		6	
7		8		9		10		11		12	
13		14		15		16		17		18	
19		20		21		22		23		24	
25		26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35		36	
Сума											

Додаток Б 1

Частотний аналіз вибірки дослідження та результатів діагностики за авторським опитувальником

1. Аналіз вибірки

Вік

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	19	1	,2	,2	,2
	20	3	,5	,5	,7
	21	4	,7	,7	1,4
	22	2	,4	,4	1,8
	23	9	1,6	1,6	3,4
	24	9	1,6	1,6	5,1
	25	11	2,0	2,0	7,1
	26	14	2,5	2,5	9,6
	27	14	2,5	2,5	12,1
	28	5	,9	,9	13,0
	29	16	2,9	2,9	15,9
	30	20	3,6	3,6	19,6
	31	15	2,7	2,7	22,3
	32	17	3,1	3,1	25,4
	33	21	3,8	3,8	29,2
	34	20	3,6	3,6	32,8
	35	22	4,0	4,0	36,8
	36	19	3,4	3,4	40,2
	37	17	3,1	3,1	43,3
	38	25	4,5	4,5	47,8
	39	13	2,4	2,4	50,2
	40	17	3,1	3,1	53,3
	41	11	2,0	2,0	55,3
	42	18	3,3	3,3	58,5
	43	13	2,4	2,4	60,9
	44	10	1,8	1,8	62,7
	45	17	3,1	3,1	65,8
	46	10	1,8	1,8	67,6
	47	15	2,7	2,7	70,3
	48	10	1,8	1,8	72,1
	49	18	3,3	3,3	75,4
	50	20	3,6	3,6	79,0
	51	20	3,6	3,6	82,6

	52	23	4,2	4,2	86,8
	53	10	1,8	1,8	88,6
	54	4	,7	,7	89,3
	55	7	1,3	1,3	90,6
	56	9	1,6	1,6	92,2
	57	9	1,6	1,6	93,8
	58	9	1,6	1,6	95,5
	59	7	1,3	1,3	96,7
	60	2	,4	,4	97,1
	61	5	,9	,9	98,0
	62	2	,4	,4	98,4
	63	3	,5	,5	98,9
	64	1	,2	,2	99,1
	65	1	,2	,2	99,3
	66	1	,2	,2	99,5
	67	1	,2	,2	99,6
	71	2	,4	,4	100,0
	Всего	552	99,8	100,0	
Пропущені	Системні	1	,2		
Всього		553	100,0		

Стать

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо		1	,2	,2	,2
	1	128	23,1	23,1	23,3
	2	424	76,7	76,7	100,0
	Всего	553	100,0	100,0	

Регіон

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо		80	14,5	14,5	14,5
	1	1	,2	,2	14,6
	2	3	,5	,5	15,2
	3	2	,4	,4	15,6
	4	5	,9	,9	16,5
	5	11	2,0	2,0	18,4
	6	1	,2	,2	18,6

8	3	,5	,5	19,2
9	1	,2	,2	19,3
10	6	1,1	1,1	20,4
11	31	5,6	5,6	26,0
12	1	,2	,2	26,2
13	366	66,2	66,2	92,4
14	1	,2	,2	92,6
15	3	,5	,5	93,1
16	13	2,4	2,4	95,5
17	3	,5	,5	96,0
18	1	,2	,2	96,2
19	1	,2	,2	96,4
20	1	,2	,2	96,6
21	9	1,6	1,6	98,2
22	1	,2	,2	98,4
23	2	,4	,4	98,7
24	2	,4	,4	99,1
25	2	,4	,4	99,5
26	3	,5	,5	100,0
Всього	553	100,0	100,0	

Освіта

	Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	185	33,5	33,5	33,5
1	24	4,3	4,3	37,8
2	1	,2	,2	38,0
3	19	3,4	3,4	41,4
4	324	58,6	58,6	100,0
Всього	553	100,0	100,0	

Статус

	Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	386	69,8	69,8	69,8
0	109	19,7	19,7	89,5
1	58	10,5	10,5	100,0
Всього	553	100,0	100,0	

Сфера діяльності

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	1	8	1,4	3,3	3,3
	2	7	1,3	2,9	6,3
	4	18	3,3	7,5	13,8
	5	137	24,8	57,1	70,8
	6	12	2,2	5,0	75,8
	7	2	,4	,8	76,7
	8	13	2,4	5,4	82,1
	9	4	,7	1,7	83,8
	10	5	,9	2,1	85,8
	11	25	4,5	10,4	96,3
	12	9	1,6	3,8	100,0
	Всього	240	43,4	100,0	
Пропущені	Системні	313	56,6		
Всього		553	100,0		

2 – Частотний аналіз результатів діагностики

Авторський опитувальник

«Чинники та особливості емоційної травматизації особистості дорослого віку»

Віра, переконання

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	4,00	1	,2	,4	,4
	6,00	1	,2	,4	,7
	7,00	6	1,1	2,2	2,9
	8,00	7	1,3	2,5	5,4
	9,00	7	1,3	2,5	8,0
	10,00	11	2,0	4,0	12,0
	11,00	4	,7	1,4	13,4
	12,00	10	1,8	3,6	17,0
	13,00	16	2,9	5,8	22,8
	14,00	14	2,5	5,1	27,9
	15,00	20	3,6	7,2	35,1
	16,00	18	3,3	6,5	41,7
	17,00	16	2,9	5,8	47,5
	18,00	12	2,2	4,3	51,8
	19,00	15	2,7	5,4	57,2
	20,00	8	1,4	2,9	60,1
	21,00	12	2,2	4,3	64,5
	22,00	13	2,4	4,7	69,2
	23,00	14	2,5	5,1	74,3
	24,00	12	2,2	4,3	78,6
	25,00	12	2,2	4,3	83,0
	26,00	7	1,3	2,5	85,5
	27,00	10	1,8	3,6	89,1
	28,00	8	1,4	2,9	92,0
	29,00	5	,9	1,8	93,8
	30,00	6	1,1	2,2	96,0
	31,00	2	,4	,7	96,7
	32,00	6	1,1	2,2	98,9
	33,00	1	,2	,4	99,3
	34,00	1	,2	,4	99,6
	36,00	1	,2	,4	100,0
	Всего	276	49,9	100,0	
Пропущені	Системні	277	50,1		
Всього		553	100,0		

Почуття

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	4	,7	1,4	1,4
	1,00	5	,9	1,8	3,3
	2,00	1	,2	,4	3,6
	3,00	6	1,1	2,2	5,8
	4,00	3	,5	1,1	6,9
	5,00	7	1,3	2,5	9,4
	6,00	5	,9	1,8	11,2
	7,00	11	2,0	4,0	15,2
	8,00	15	2,7	5,4	20,7
	9,00	12	2,2	4,3	25,0
	10,00	18	3,3	6,5	31,5
	11,00	15	2,7	5,4	37,0
	12,00	26	4,7	9,4	46,4
	13,00	15	2,7	5,4	51,8
	14,00	15	2,7	5,4	57,2
	15,00	8	1,4	2,9	60,1
	16,00	15	2,7	5,4	65,6
	17,00	16	2,9	5,8	71,4
	18,00	12	2,2	4,3	75,7
	19,00	13	2,4	4,7	80,4
	20,00	9	1,6	3,3	83,7
	21,00	6	1,1	2,2	85,9
	22,00	9	1,6	3,3	89,1
	23,00	8	1,4	2,9	92,0
	24,00	4	,7	1,4	93,5
	25,00	6	1,1	2,2	95,7
	26,00	2	,4	,7	96,4
	27,00	1	,2	,4	96,7
	28,00	3	,5	1,1	97,8
	29,00	2	,4	,7	98,6
	30,00	1	,2	,4	98,9
	31,00	2	,4	,7	99,6
	33,00	1	,2	,4	100,0
	Всього	276	49,9	100,0	
Пропущені	Системні	277	50,1		
Всього		553	100,0		

Спілкування

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	1	,2	,4	,4
	1,00	2	,4	,7	1,1
	2,00	1	,2	,4	1,4
	3,00	2	,4	,7	2,2
	4,00	3	,5	1,1	3,3
	5,00	3	,5	1,1	4,3
	6,00	9	1,6	3,3	7,6
	7,00	16	2,9	5,8	13,4
	8,00	11	2,0	4,0	17,4
	9,00	14	2,5	5,1	22,5
	10,00	13	2,4	4,7	27,2
	11,00	13	2,4	4,7	31,9
	12,00	22	4,0	8,0	39,9
	13,00	17	3,1	6,2	46,0
	14,00	15	2,7	5,4	51,4
	15,00	20	3,6	7,2	58,7
	16,00	14	2,5	5,1	63,8
	17,00	13	2,4	4,7	68,5
	18,00	14	2,5	5,1	73,6
	19,00	16	2,9	5,8	79,3
	20,00	6	1,1	2,2	81,5
	21,00	12	2,2	4,3	85,9
	22,00	9	1,6	3,3	89,1
	23,00	5	,9	1,8	90,9
	24,00	5	,9	1,8	92,8
	25,00	4	,7	1,4	94,2
	26,00	4	,7	1,4	95,7
	27,00	1	,2	,4	96,0
	28,00	3	,5	1,1	97,1
	29,00	2	,4	,7	97,8
	30,00	2	,4	,7	98,6
	31,00	1	,2	,4	98,9
	32,00	1	,2	,4	99,3
	33,00	2	,4	,7	100,0
	Всього	276	49,9	100,0	
Пропущені	Системні	277	50,1		
Всього		553	100,0		

Уява

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	2	,4	,7	,7
	1,00	5	,9	1,8	2,5
	3,00	7	1,3	2,5	5,1
	4,00	4	,7	1,4	6,5
	5,00	7	1,3	2,5	9,1
	6,00	6	1,1	2,2	11,2
	7,00	15	2,7	5,4	16,7
	8,00	15	2,7	5,4	22,1
	9,00	10	1,8	3,6	25,7
	10,00	15	2,7	5,4	31,2
	11,00	13	2,4	4,7	35,9
	12,00	12	2,2	4,3	40,2
	13,00	17	3,1	6,2	46,4
	14,00	16	2,9	5,8	52,2
	15,00	14	2,5	5,1	57,2
	16,00	9	1,6	3,3	60,5
	17,00	11	2,0	4,0	64,5
	18,00	14	2,5	5,1	69,6
	19,00	9	1,6	3,3	72,8
	20,00	10	1,8	3,6	76,4
	21,00	6	1,1	2,2	78,6
	22,00	11	2,0	4,0	82,6
	23,00	11	2,0	4,0	86,6
	24,00	8	1,4	2,9	89,5
	25,00	5	,9	1,8	91,3
	26,00	7	1,3	2,5	93,8
	27,00	6	1,1	2,2	96,0
	28,00	4	,7	1,4	97,5
	29,00	1	,2	,4	97,8
	30,00	2	,4	,7	98,6
	31,00	1	,2	,4	98,9
	32,00	2	,4	,7	99,6
	35,00	1	,2	,4	100,0
	Всього	276	49,9	100,0	
Пропущені	Системні	277	50,1		
Всього		553	100,0		

Розум

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	2,00	1	,2	,4	,4
	3,00	1	,2	,4	,7
	5,00	1	,2	,4	1,1
	6,00	1	,2	,4	1,4
	7,00	4	,7	1,4	2,9
	8,00	3	,5	1,1	4,0
	9,00	5	,9	1,8	5,8
	10,00	2	,4	,7	6,5
	11,00	4	,7	1,4	8,0
	12,00	4	,7	1,4	9,4
	13,00	6	1,1	2,2	11,6
	14,00	6	1,1	2,2	13,8
	15,00	5	,9	1,8	15,6
	16,00	14	2,5	5,1	20,7
	17,00	19	3,4	6,9	27,5
	18,00	14	2,5	5,1	32,6
	19,00	6	1,1	2,2	34,8
	20,00	8	1,4	2,9	37,7
	21,00	13	2,4	4,7	42,4
	22,00	16	2,9	5,8	48,2
	23,00	11	2,0	4,0	52,2
	24,00	18	3,3	6,5	58,7
	25,00	8	1,4	2,9	61,6
	26,00	11	2,0	4,0	65,6
	27,00	4	,7	1,4	67,0
	28,00	15	2,7	5,4	72,5
	29,00	14	2,5	5,1	77,5
	30,00	11	2,0	4,0	81,5
	31,00	12	2,2	4,3	85,9
	32,00	12	2,2	4,3	90,2
	33,00	8	1,4	2,9	93,1
	34,00	5	,9	1,8	94,9
	35,00	5	,9	1,8	96,7
	36,00	9	1,6	3,3	100,0
	Всего	276	49,9	100,0	
Пропущені	Системні	277	50,1		
Всього		553	100,0		

Діяльність

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	2	,4	,7	,7
	2,00	1	,2	,4	1,1
	3,00	3	,5	1,1	2,2
	4,00	1	,2	,4	2,5
	5,00	6	1,1	2,2	4,7
	6,00	6	1,1	2,2	6,9
	7,00	5	,9	1,8	8,7
	8,00	7	1,3	2,5	11,2
	9,00	14	2,5	5,1	16,3
	10,00	13	2,4	4,7	21,0
	11,00	7	1,3	2,5	23,6
	12,00	10	1,8	3,6	27,2
	13,00	14	2,5	5,1	32,2
	14,00	15	2,7	5,4	37,7
	15,00	18	3,3	6,5	44,2
	16,00	18	3,3	6,5	50,7
	17,00	11	2,0	4,0	54,7
	18,00	12	2,2	4,3	59,1
	19,00	16	2,9	5,8	64,9
	20,00	9	1,6	3,3	68,1
	21,00	18	3,3	6,5	74,6
	22,00	16	2,9	5,8	80,4
	23,00	11	2,0	4,0	84,4
	24,00	5	,9	1,8	86,2
	25,00	13	2,4	4,7	90,9
	26,00	5	,9	1,8	92,8
	27,00	3	,5	1,1	93,8
	28,00	5	,9	1,8	95,7
	29,00	4	,7	1,4	97,1
	30,00	1	,2	,4	97,5
	31,00	3	,5	1,1	98,6
	32,00	1	,2	,4	98,9
	33,00	2	,4	,7	99,6
	38,00	1	,2	,4	100,0
	Всего	276	49,9	100,0	
Пропущені	Системні	277	50,1		
Всього		553	100,0		

Наявність втрат

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	12	2,2	4,7	4,7
	1,00	195	35,3	76,5	81,2
	2,00	30	5,4	11,8	92,9
	3,00	10	1,8	3,9	96,9
	4,00	3	,5	1,2	98,0
	5,00	5	,9	2,0	100,0
	Всего	255	46,1	100,0	
Пропущені	Системні	298	53,9		
Всього		553	100,0		

Смерть близьких

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	132	23,9	51,8	51,8
	1,00	123	22,2	48,2	100,0
	Всего	255	46,1	100,0	
Пропущені	Системні	298	53,9		
Всього		553	100,0		

Розлучення

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	219	39,6	85,9	85,9
	1,00	36	6,5	14,1	100,0
	Всего	255	46,1	100,0	
Пропущені	Системні	298	53,9		
Всього		553	100,0		

Втрата мрії

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	227	41,0	89,0	89,0
	1,00	28	5,1	11,0	100,0
	Всего	255	46,1	100,0	
Пропущені	Системні	298	53,9		
Всього		553	100,0		

Втрата ідеалу

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	241	43,6	94,5	94,5
	1,00	14	2,5	5,5	100,0
	Всего	255	46,1	100,0	
Пропущені	Системні	298	53,9		
Всього		553	100,0		

Втрата дружби

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	222	40,1	87,1	87,1
	1,00	33	6,0	12,9	100,0
	Всего	255	46,1	100,0	
Пропущені	Системні	298	53,9		
Всього		553	100,0		

Втрата «малої Батьківщини»

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	239	43,2	93,7	93,7
	1,00	16	2,9	6,3	100,0
	Всего	255	46,1	100,0	
Пропущені	Системні	298	53,9		
Всього		553	100,0		

Втрата себе

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	218	39,4	85,8	85,8
	1,00	36	6,5	14,2	100,0
	Всего	254	45,9	100,0	
Пропущені	Системні	299	54,1		
Всього		553	100,0		

Свій варіант

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	255	46,1	100,0	100,0
Пропущені	Системні	298	53,9		
Всього		553	100,0		

Причинність емоц.травматизації

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	36	6,5	14,4	14,4
	,50	96	17,4	38,4	52,8
	1,00	116	21,0	46,4	99,2
	3,00	1	,2	,4	99,6
	5,00	1	,2	,4	100,0
	Всего	250	45,2	100,0	
Пропущені	Системні	303	54,8		
Всього		553	100,0		

Наявність втрати

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	20	3,6	8,0	8,0
	1,00	103	18,6	41,0	49,0
	2,00	57	10,3	22,7	71,7
	3,00	32	5,8	12,7	84,5
	4,00	23	4,2	9,2	93,6
	5,00	16	2,9	6,4	100,0
	Всего	251	45,4	100,0	
Пропущені	Системні	302	54,6		
Всього		553	100,0		

Матеріальні, фізичні втрати

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	146	26,4	58,2	58,2
	1,00	105	19,0	41,8	100,0
	Всего	251	45,4	100,0	
Пропущені	Системні	302	54,6		
Всього		553	100,0		

Особисті втрати

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	200	36,2	79,7	79,7
	1,00	51	9,2	20,3	100,0
	Всего	251	45,4	100,0	
Пропущені	Системні	302	54,6		
Всього		553	100,0		

Психологічні втрати

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	71	12,8	28,3	28,3
	1,00	180	32,5	71,7	100,0
	Всего	251	45,4	100,0	
Пропущені	Системні	302	54,6		
Всього		553	100,0		

Соціальні втрати

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	152	27,5	60,6	60,6
	1,00	99	17,9	39,4	100,0
	Всего	251	45,4	100,0	
Пропущені	Системні	302	54,6		
Всього		553	100,0		

Духовні втрати

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	193	34,9	76,9	76,9
	1,00	58	10,5	23,1	100,0
	Всего	251	45,4	100,0	
Пропущені	Системні	302	54,6		
Всього		553	100,0		

Наявні зміни у зв'зку з пережитими втратами

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	23	4,2	9,3	9,3
	1,00	130	23,5	52,4	61,7
	2,00	56	10,1	22,6	84,3
	3,00	27	4,9	10,9	95,2
	4,00	7	1,3	2,8	98,0
	5,00	4	,7	1,6	99,6
	11,00	1	,2	,4	100,0
	Всего	248	44,8	100,0	
Пропущені	Системні	305	55,2		
Всього		553	100,0		

Особисті зміни

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	164	29,7	66,1	66,1
	1,00	82	14,8	33,1	99,2
	2,00	2	,4	,8	100,0
	Всего	248	44,8	100,0	
Пропущені	Системні	305	55,2		
Всього		553	100,0		

Фізичні зміни

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	196	35,4	79,0	79,0
	1,00	52	9,4	21,0	100,0
	Всего	248	44,8	100,0	
Пропущені	Системні	305	55,2		
Всього		553	100,0		

Психологічні зміни

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	84	15,2	33,9	33,9
	1,00	164	29,7	66,1	100,0
	Всего	248	44,8	100,0	
Пропущені	Системні	305	55,2		
Всього		553	100,0		

Соціальні зміни

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	206	37,3	83,1	83,1
	1,00	42	7,6	16,9	100,0
	Всего	248	44,8	100,0	
Пропущені	Системні	305	55,2		
Всього		553	100,0		

Духовні зміни

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	212	38,3	85,5	85,5
	1,00	36	6,5	14,5	100,0
	Всего	248	44,8	100,0	
Пропущені	Системні	305	55,2		
Всього		553	100,0		

Вторинні втрати

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	184	33,3	72,7	72,7
	1,00	69	12,5	27,3	100,0
	Всего	253	45,8	100,0	
Пропущені	Системні	300	54,2		
Всього		553	100,0		

Відчуття зрадника

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	188	34,0	74,6	74,6
	,50	46	8,3	18,3	92,9
	1,00	18	3,3	7,1	100,0
	Всего	252	45,6	100,0	
Пропущені	Системні	301	54,4		
Всього		553	100,0		

Ідеалізація

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	6	1,1	2,4	2,4
	1,00	69	12,5	27,3	29,6
	2,00	93	16,8	36,8	66,4
	3,00	50	9,0	19,8	86,2
	4,00	24	4,3	9,5	95,7
	5,00	1	,2	,4	96,0
	6,00	10	1,8	4,0	100,0
	Всего	253	45,8	100,0	
Пропущені	Системні	300	54,2		
Всього		553	100,0		

Контроль фантазій

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	9	1,6	4,3	4,3
	,50	43	7,8	20,4	24,6
	1,00	158	28,6	74,9	99,5
	2,00	1	,2	,5	100,0
	Всего	211	38,2	100,0	
Пропущені	Системні	342	61,8		
Всього		553	100,0		

Сила впливу

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	1	,2	,4	,4
	1,00	25	4,5	9,9	10,3
	2,00	70	12,7	27,7	37,9
	3,00	124	22,4	49,0	87,0
	4,00	22	4,0	8,7	95,7
	5,00	11	2,0	4,3	100,0
	Всего	253	45,8	100,0	
Пропущені	Системні	300	54,2		
Всього		553	100,0		

П9 Обурення

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	215	38,9	85,7	85,7
	1,00	36	6,5	14,3	100,0
	Всего	251	45,4	100,0	
Пропущені	Системні	302	54,6		
Всього		553	100,0		

П9 Депресія

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	140	25,3	55,8	55,8
	1,00	111	20,1	44,2	100,0
	Всего	251	45,4	100,0	
Пропущені	Системні	302	54,6		
Всього		553	100,0		

П9 Страх

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	214	38,7	85,3	85,3
	1,00	37	6,7	14,7	100,0
	Всего	251	45,4	100,0	
Пропущені	Системні	302	54,6		
Всього		553	100,0		

П9 Вина

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	206	37,3	82,1	82,1
	1,00	45	8,1	17,9	100,0
	Всего	251	45,4	100,0	
Пропущені	Системні	302	54,6		
Всього		553	100,0		

П9 Емоційна спустошеність

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	206	37,3	82,1	82,1
	1,00	45	8,1	17,9	100,0
	Всего	251	45,4	100,0	
Пропущені	Системні	302	54,6		
Всього		553	100,0		

П9 Переповненість почуттями

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	224	40,5	89,2	89,2
	1,00	27	4,9	10,8	100,0
	Всего	251	45,4	100,0	
Пропущені	Системні	302	54,6		
Всього		553	100,0		

П9 Дратівливість

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	201	36,3	80,1	80,1
	1,00	50	9,0	19,9	100,0
	Всего	251	45,4	100,0	
Пропущені	Системні	302	54,6		
Всього		553	100,0		

П9 Перепади настрою

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	158	28,6	62,9	62,9
	1,00	93	16,8	37,1	100,0
	Всего	251	45,4	100,0	
Пропущені	Системні	302	54,6		
Всього		553	100,0		

П9 Свій варіант

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	251	45,4	100,0	100,0
Пропущені	Системні	302	54,6		
Всього		553	100,0		

Ретравматизація

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	141	25,5	61,8	61,8
	,50	3	,5	1,3	63,2
	1,00	84	15,2	36,8	100,0
	Всего	228	41,2	100,0	
Пропущені	Системні	325	58,8		
Всього		553	100,0		

Готовність йти до психолога

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	143	25,9	56,5	56,5
	1,00	110	19,9	43,5	100,0
	Всего	253	45,8	100,0	
Пропущені	Системні	300	54,2		
Всього		553	100,0		

Бажання змінюватися

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	85	15,4	34,6	34,6
	1,00	161	29,1	65,4	100,0
	Всего	246	44,5	100,0	
Пропущені	Системні	307	55,5		
Всього		553	100,0		

Додаток Б 2

2 – Частотний аналіз результатів діагностичних методик

(констатувальний етап дослідження)

Смисложиттєві кризи

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	49,00	1	,2	,3	,3
	53,00	3	,5	1,0	1,3
	55,00	1	,2	,3	1,7
	56,00	4	,7	1,3	3,0
	57,00	2	,4	,7	3,7
	58,00	3	,5	1,0	4,7
	59,00	1	,2	,3	5,0
	60,00	1	,2	,3	5,3
	61,00	5	,9	1,7	7,0
	62,00	4	,7	1,3	8,3
	63,00	2	,4	,7	9,0
	64,00	5	,9	1,7	10,7
	65,00	1	,2	,3	11,0
	66,00	4	,7	1,3	12,3
	67,00	3	,5	1,0	13,3
	68,00	5	,9	1,7	15,0
	69,00	3	,5	1,0	16,0
	70,00	8	1,4	2,7	18,7
	71,00	2	,4	,7	19,3
	72,00	6	1,1	2,0	21,3
	73,00	6	1,1	2,0	23,3
	74,00	2	,4	,7	24,0
	75,00	7	1,3	2,3	26,3
	76,00	5	,9	1,7	28,0
	77,00	5	,9	1,7	29,7
	78,00	8	1,4	2,7	32,3
	79,00	1	,2	,3	32,7
	80,00	3	,5	1,0	33,7
	81,00	1	,2	,3	34,0
	82,00	3	,5	1,0	35,0
	83,00	6	1,1	2,0	37,0
	84,00	5	,9	1,7	38,7
	85,00	2	,4	,7	39,3
	86,00	3	,5	1,0	40,3

	87,00	7	1,3	2,3	42,7
	88,00	6	1,1	2,0	44,7
	89,00	4	,7	1,3	46,0
	90,00	6	1,1	2,0	48,0
	91,00	7	1,3	2,3	50,3
	92,00	2	,4	,7	51,0
	93,00	4	,7	1,3	52,3
	94,00	2	,4	,7	53,0
	95,00	5	,9	1,7	54,7
	96,00	6	1,1	2,0	56,7
	97,00	8	1,4	2,7	59,3
	98,00	6	1,1	2,0	61,3
	99,00	2	,4	,7	62,0
	100,00	8	1,4	2,7	64,7
	101,00	4	,7	1,3	66,0
	102,00	4	,7	1,3	67,3
	103,00	6	1,1	2,0	69,3
	104,00	3	,5	1,0	70,3
	105,00	5	,9	1,7	72,0
	106,00	2	,4	,7	72,7
	107,00	3	,5	1,0	73,7
	108,00	5	,9	1,7	75,3
	109,00	5	,9	1,7	77,0
	110,00	1	,2	,3	77,3
	111,00	2	,4	,7	78,0
	112,00	3	,5	1,0	79,0
	113,00	4	,7	1,3	80,3
	114,00	3	,5	1,0	81,3
	115,00	3	,5	1,0	82,3
	116,00	2	,4	,7	83,0
	117,00	4	,7	1,3	84,3
	118,00	4	,7	1,3	85,7
	119,00	4	,7	1,3	87,0
	120,00	4	,7	1,3	88,3
	121,00	4	,7	1,3	89,7
	123,00	4	,7	1,3	91,0
	124,00	2	,4	,7	91,7
	125,00	2	,4	,7	92,3
	126,00	2	,4	,7	93,0
	127,00	4	,7	1,3	94,3

	128,00	2	,4	,7	95,0
	130,00	1	,2	,3	95,3
	131,00	1	,2	,3	95,7
	132,00	1	,2	,3	96,0
	134,00	1	,2	,3	96,3
	137,00	2	,4	,7	97,0
	138,00	1	,2	,3	97,3
	139,00	1	,2	,3	97,7
	141,00	1	,2	,3	98,0
	143,00	1	,2	,3	98,3
	145,00	1	,2	,3	98,7
	149,00	1	,2	,3	99,0
	150,00	1	,2	,3	99,3
	155,00	1	,2	,3	99,7
	192,00	1	,2	,3	100,0
	Всього	300	54,2	100,0	
Пропущені	Системні	253	45,8		
Всього		553	100,0		

Стрес

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	31,00	1	,2	,3	,3
	35,00	1	,2	,3	,6
	36,00	1	,2	,3	,9
	37,00	1	,2	,3	1,2
	38,00	1	,2	,3	1,5
	40,00	1	,2	,3	1,8
	43,00	3	,5	,9	2,7
	44,00	5	,9	1,5	4,2
	45,00	3	,5	,9	5,2
	46,00	1	,2	,3	5,5
	47,00	1	,2	,3	5,8
	48,00	4	,7	1,2	7,0
	49,00	1	,2	,3	7,3
	50,00	3	,5	,9	8,2
	51,00	3	,5	,9	9,1
	52,00	6	1,1	1,8	10,9
	53,00	3	,5	,9	11,8

	54,00	1	,2	,3	12,1
	55,00	2	,4	,6	12,7
	56,00	3	,5	,9	13,6
	57,00	3	,5	,9	14,5
	58,00	7	1,3	2,1	16,7
	59,00	5	,9	1,5	18,2
	61,00	3	,5	,9	19,1
	62,00	4	,7	1,2	20,3
	63,00	1	,2	,3	20,6
	64,00	2	,4	,6	21,2
	65,00	4	,7	1,2	22,4
	66,00	6	1,1	1,8	24,2
	67,00	4	,7	1,2	25,5
	68,00	8	1,4	2,4	27,9
	69,00	4	,7	1,2	29,1
	70,00	6	1,1	1,8	30,9
	71,00	3	,5	,9	31,8
	72,00	5	,9	1,5	33,3
	73,00	6	1,1	1,8	35,2
	74,00	4	,7	1,2	36,4
	75,00	3	,5	,9	37,3
	76,00	5	,9	1,5	38,8
	77,00	1	,2	,3	39,1
	78,00	3	,5	,9	40,0
	80,00	5	,9	1,5	41,5
	81,00	4	,7	1,2	42,7
	82,00	2	,4	,6	43,3
	83,00	3	,5	,9	44,2
	84,00	7	1,3	2,1	46,4
	85,00	2	,4	,6	47,0
	86,00	6	1,1	1,8	48,8
	87,00	4	,7	1,2	50,0
	88,00	3	,5	,9	50,9
	89,00	3	,5	,9	51,8
	90,00	3	,5	,9	52,7
	91,00	2	,4	,6	53,3
	92,00	5	,9	1,5	54,8
	93,00	6	1,1	1,8	56,7
	94,00	8	1,4	2,4	59,1
	95,00	4	,7	1,2	60,3

	96,00	3	,5	,9	61,2
	97,00	3	,5	,9	62,1
	98,00	5	,9	1,5	63,6
	99,00	4	,7	1,2	64,8
	100,00	3	,5	,9	65,8
	101,00	4	,7	1,2	67,0
	102,00	1	,2	,3	67,3
	103,00	3	,5	,9	68,2
	104,00	3	,5	,9	69,1
	105,00	4	,7	1,2	70,3
	106,00	4	,7	1,2	71,5
	107,00	4	,7	1,2	72,7
	108,00	3	,5	,9	73,6
	109,00	4	,7	1,2	74,8
	110,00	2	,4	,6	75,5
	111,00	4	,7	1,2	76,7
	112,00	2	,4	,6	77,3
	113,00	2	,4	,6	77,9
	114,00	2	,4	,6	78,5
	115,00	4	,7	1,2	79,7
	116,00	2	,4	,6	80,3
	117,00	3	,5	,9	81,2
	118,00	3	,5	,9	82,1
	120,00	6	1,1	1,8	83,9
	121,00	2	,4	,6	84,5
	123,00	2	,4	,6	85,2
	124,00	1	,2	,3	85,5
	125,00	2	,4	,6	86,1
	126,00	1	,2	,3	86,4
	127,00	5	,9	1,5	87,9
	129,00	1	,2	,3	88,2
	130,00	2	,4	,6	88,8
	131,00	3	,5	,9	89,7
	132,00	1	,2	,3	90,0
	133,00	3	,5	,9	90,9
	134,00	4	,7	1,2	92,1
	135,00	1	,2	,3	92,4
	137,00	2	,4	,6	93,0
	142,00	2	,4	,6	93,6
	144,00	2	,4	,6	94,2

	146,00	2	,4	,6	94,8
	147,00	1	,2	,3	95,2
	152,00	1	,2	,3	95,5
	153,00	1	,2	,3	95,8
	154,00	2	,4	,6	96,4
	155,00	1	,2	,3	96,7
	158,00	1	,2	,3	97,0
	162,00	2	,4	,6	97,6
	163,00	2	,4	,6	98,2
	167,00	1	,2	,3	98,5
	171,00	1	,2	,3	98,8
	176,00	2	,4	,6	99,4
	184,00	1	,2	,3	99,7
	193,00	1	,2	,3	100,0
	Всего	330	59,7	100,0	
Пропущені	Системні	223	40,3		
Всього		553	100,0		

Особистісна тривожність (ОТ)

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	26,00	1	,2	,3	,3
	30,00	1	,2	,3	,7
	31,00	2	,4	,7	1,4
	32,00	1	,2	,3	1,7
	33,00	7	1,3	2,4	4,1
	34,00	9	1,6	3,0	7,1
	35,00	3	,5	1,0	8,1
	36,00	4	,7	1,4	9,5
	37,00	7	1,3	2,4	11,8
	38,00	11	2,0	3,7	15,5
	39,00	8	1,4	2,7	18,2
	40,00	11	2,0	3,7	22,0
	41,00	20	3,6	6,8	28,7
	42,00	12	2,2	4,1	32,8
	43,00	12	2,2	4,1	36,8
	44,00	20	3,6	6,8	43,6
	45,00	16	2,9	5,4	49,0
	46,00	20	3,6	6,8	55,7

	47,00	11	2,0	3,7	59,5
	48,00	13	2,4	4,4	63,9
	49,00	12	2,2	4,1	67,9
	50,00	12	2,2	4,1	72,0
	51,00	9	1,6	3,0	75,0
	52,00	12	2,2	4,1	79,1
	53,00	16	2,9	5,4	84,5
	54,00	5	,9	1,7	86,1
	55,00	9	1,6	3,0	89,2
	56,00	4	,7	1,4	90,5
	57,00	8	1,4	2,7	93,2
	58,00	6	1,1	2,0	95,3
	59,00	2	,4	,7	95,9
	60,00	3	,5	1,0	97,0
	61,00	2	,4	,7	97,6
	63,00	3	,5	1,0	98,6
	64,00	1	,2	,3	99,0
	65,00	2	,4	,7	99,7
	72,00	1	,2	,3	100,0
	Всього	296	53,5	100,0	
Пропущені	Системні	257	46,5		
Всього		553	100,0		

Ситуативна/реактивна тривожність (СТ

)

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	20,00	3	,5	1,0	1,0
	21,00	1	,2	,3	1,3
	22,00	2	,4	,7	2,0
	23,00	2	,4	,7	2,7
	24,00	4	,7	1,3	4,0
	25,00	3	,5	1,0	5,0
	26,00	9	1,6	3,0	8,0
	27,00	13	2,4	4,3	12,3
	28,00	7	1,3	2,3	14,6
	29,00	3	,5	1,0	15,6
	30,00	10	1,8	3,3	18,9
	31,00	20	3,6	6,6	25,6
	32,00	9	1,6	3,0	28,6

	33,00	7	1,3	2,3	30,9
	34,00	10	1,8	3,3	34,2
	35,00	9	1,6	3,0	37,2
	36,00	9	1,6	3,0	40,2
	37,00	14	2,5	4,7	44,9
	38,00	7	1,3	2,3	47,2
	39,00	8	1,4	2,7	49,8
	40,00	10	1,8	3,3	53,2
	41,00	7	1,3	2,3	55,5
	42,00	11	2,0	3,7	59,1
	43,00	6	1,1	2,0	61,1
	44,00	9	1,6	3,0	64,1
	45,00	3	,5	1,0	65,1
	46,00	11	2,0	3,7	68,8
	47,00	10	1,8	3,3	72,1
	48,00	14	2,5	4,7	76,7
	49,00	5	,9	1,7	78,4
	50,00	8	1,4	2,7	81,1
	51,00	4	,7	1,3	82,4
	52,00	4	,7	1,3	83,7
	53,00	7	1,3	2,3	86,0
	54,00	6	1,1	2,0	88,0
	55,00	4	,7	1,3	89,4
	56,00	5	,9	1,7	91,0
	57,00	3	,5	1,0	92,0
	58,00	3	,5	1,0	93,0
	59,00	7	1,3	2,3	95,3
	60,00	3	,5	1,0	96,3
	61,00	2	,4	,7	97,0
	65,00	3	,5	1,0	98,0
	67,00	1	,2	,3	98,3
	68,00	1	,2	,3	98,7
	70,00	1	,2	,3	99,0
	71,00	1	,2	,3	99,3
	74,00	1	,2	,3	99,7
	76,00	1	,2	,3	100,0
	Всего	301	54,4	100,0	
Пропущенные	Системные	252	45,6		
Всего		553	100,0		

Адаптивні копінг-стратегії

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	43	7,8	15,6	15,6
	1,00	86	15,6	31,3	46,9
	2,00	96	17,4	34,9	81,8
	3,00	49	8,9	17,8	99,6
	4,00	1	,2	,4	100,0
	Всего	275	49,7	100,0	
Пропущені	Системні	278	50,3		
Всього		553	100,0		

Відносно адаптивні копінг-стратегії

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	111	20,1	40,4	40,4
	1,00	125	22,6	45,5	85,8
	2,00	37	6,7	13,5	99,3
	3,00	2	,4	,7	100,0
	Всего	275	49,7	100,0	
Пропущені	Системні	278	50,3		
Всього		553	100,0		

Неадаптивні копінг-стратегії

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	132	23,9	48,0	48,0
	1,00	90	16,3	32,7	80,7
	2,00	43	7,8	15,6	96,4
	3,00	10	1,8	3,6	100,0
	Всего	275	49,7	100,0	
Пропущені	Системні	278	50,3		
Всього		553	100,0		

Когнітивні адаптивні копінг-стратегії

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	140	25,3	50,9	50,9
	1,00	134	24,2	48,7	99,6
	2,00	1	,2	,4	100,0
	Всего	275	49,7	100,0	
Пропущені	Системні	278	50,3		
Всього		553	100,0		

Когнітивні відносно адаптивні копінг-стратегії

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	208	37,6	75,6	75,6
	1,00	66	11,9	24,0	99,6
	2,00	1	,2	,4	100,0
	Всего	275	49,7	100,0	
Пропущені	Системні	278	50,3		
Всього		553	100,0		

Когнітивні не адаптивні копінг-стратегії

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	196	35,4	71,3	71,3
	1,00	79	14,3	28,7	100,0
	Всего	275	49,7	100,0	
Пропущені	Системні	278	50,3		
Всього		553	100,0		

Емоційні адаптивні копінг-стратегії

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	105	19,0	38,2	38,2
	1,00	170	30,7	61,8	100,0
	Всего	275	49,7	100,0	
Пропущені	Системні	278	50,3		
Всього		553	100,0		

Емоційні відносно адаптивні копінг-стратегії

Допустимо	,00	241	43,6	87,6	87,6
	1,00	34	6,1	12,4	100,0
	Всего	275	49,7	100,0	
Пропущені	Системні	278	50,3		
Всього		553	100,0		

Емоційні не адаптивні копінг-стратегії

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	202	36,5	73,5	73,5
	1,00	73	13,2	26,5	100,0
	Всего	275	49,7	100,0	
Пропущені	Системні	278	50,3		
Всього		553	100,0		

Поведінкові адаптивні копінг-стратегії

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	152	27,5	55,3	55,3
	1,00	123	22,2	44,7	100,0
	Всего	275	49,7	100,0	
Пропущені	Системні	278	50,3		
Всього		553	100,0		

Поведінкові відносно адаптивні копінг-стратегії

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	174	31,5	63,3	63,3
	1,00	99	17,9	36,0	99,3
	2,00	2	,4	,7	100,0
	Всего	275	49,7	100,0	
Пропущені	Системні	278	50,3		
Всього		553	100,0		

Поведінкові не адаптивні копінг-стратегії

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	221	40,0	80,4	80,4
	1,00	53	9,6	19,3	99,6
	2,00	1	,2	,4	100,0
	Всего	275	49,7	100,0	
Пропущені	Системні	278	50,3		
Всього		553	100,0		

Суб*єктивний контроль

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	,00	2	,4	,7	,7
	1,00	7	1,3	2,4	3,1
	2,00	17	3,1	5,8	8,9
	3,00	35	6,3	11,9	20,8
	4,00	51	9,2	17,4	38,2
	5,00	58	10,5	19,8	58,0
	6,00	51	9,2	17,4	75,4
	7,00	37	6,7	12,6	88,1
	8,00	26	4,7	8,9	96,9
	9,00	7	1,3	2,4	99,3
	10,00	2	,4	,7	100,0
	Всего	293	53,0	100,0	
Пропущені	Системні	260	47,0		
Всього		553	100,0		

Додаток Б 3

Описові статистики дослідження за методикою «Багатовимірна модель BASIC Ph» після ранжування

Статистика

		Віра	Почуття ,емоції	Спілкування	Уява,творчість	Розум, мислення	Діяльність
N	Допустимо	276	276	276	276	276	276
	Пропущені	0	0	0	0	0	0

Віра

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	1	50	18,1	18,1	18,1
	2	79	28,6	28,6	46,7
	3	59	21,4	21,4	68,1
	4	39	14,1	14,1	82,2
	5	24	8,7	8,7	90,9
	6	25	9,1	9,1	100,0
	Всього	276	100,0	100,0	

Почуття, емоції

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	1	26	9,4	9,4	9,4
	2	18	6,5	6,5	15,9
	3	44	15,9	15,9	31,9
	4	42	15,2	15,2	47,1
	5	52	18,8	18,8	65,9
	6	94	34,1	34,1	100,0
	Всього	276	100,0	100,0	

Спілкування

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	1	18	6,5	6,5	6,5
	2	20	7,2	7,2	13,8
	3	62	22,5	22,5	36,2
	4	59	21,4	21,4	57,6
	5	48	17,4	17,4	75,0
	6	69	25,0	25,0	100,0
	Всього	276	100,0	100,0	

Уява, творчість

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	1	23	8,3	8,3	8,3
	2	25	9,1	9,1	17,4
	3	60	21,7	21,7	39,1
	4	55	19,9	19,9	59,1
	5	46	16,7	16,7	75,7
	6	67	24,3	24,3	100,0
	Всього	276	100,0	100,0	

Розум, мислення

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	1	153	55,4	55,4	55,4
	2	42	15,2	15,2	70,7
	3	37	13,4	13,4	84,1
	4	13	4,7	4,7	88,8
	5	16	5,8	5,8	94,6
	6	15	5,4	5,4	100,0
	Всього	276	100,0	100,0	

Діяльність

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	1	35	12,7	12,7	12,7
	2	40	14,5	14,5	27,2
	3	80	29,0	29,0	56,2
	4	54	19,6	19,6	75,7
	5	23	8,3	8,3	84,1
	6	44	15,9	15,9	100,0
	Всього	276	100,0	100,0	

Додаток Б 4

Описові статистики порівняння результатів емпіричного дослідження за проведеними методиками

Частотний аналіз

Статистика						
	Вік	Стать	Регіон	Освіта	Статус	Сфера діяльності
	552	553	553	553	553	240
Пропущені	1	0	0	0	0	313
Среднє значення	40,57					5,97
Медіана	39					5
Мода	38					5
Дисперсія	112,649					6,982
Діапазон	52					12
Мінімум	19					0
Максимум	71					12

Статистика				
	Смисл кризи	Стрес	Особистісна тривожність (ОТ)	Ситуативна/реактивна тривожність (СТ)
	300	330	296	301
Пропущенн е	253	223	257	252
Среднее значение	92,9533	90,4	46,125	40,6744
Медиана	91	87,5	46	40
Мода	70,00a	68,00a	41,00a	31
Дисперсия	516,158	971,487	56,083	123,9
Диапазон	143	162	46	56
Минимум	49	31	26	20
Максимум	192	193	72	76

Статистика			
	Адаптивні копінг стратегії	Відносно адаптивні копінг стратегії	Неадаптивні копінг стратегії
	275	275	275
Пропущенн е	278	278	278
Среднє значення	1,56	0,7455	0,7491
Медіана	2	1	1
Мода	2	1	0
Дисперсія	0,941	0,504	0,721
Діапазон	4	3	3
Мінімум	0	0	0
Максимум	4	3	3

Статистика						
	Когнітивні адаптивні копінг стратегії	Когнітивні відносно адаптивні копінг стратегії	Когнітивні не адаптивні копінг стратегії	Емоційні адаптивні копінг стратегії	Емоційні відносно адаптивні копінг стратегії	Емоційні не адаптивні копінг стратегії
	275	275	275	275	275	275
Пропущені	278	278	278	278	278	278
Середнє значення	0,4945	0,2473	0,2873	0,6182	0,1236	0,2655
Медіана	0	0	0	1	0	0
Мода	0	0	0	1	0	0
Дисперсія	0,258	0,194	0,205	0,237	0,109	0,196
Діапазон	2	2	1	1	1	1
Мінімум	0	0	0	0	0	0
Максимум	2	2	1	1	1	1

Статистика			
	Поведінкові адаптивні копінг стратегії	Поведінкові відносно адаптивні копінг стратегії	Поведінкові не адаптивні копінг стратегії
	275	275	275
Пропущені	278	278	278
Середнє значення	0,4473	0,3745	0,2
Медіана	0	0	0
Мода	0	0	0
Дисперсія	0,248	0,25	0,168
Діапазон	1	2	2
Мінімум	0	0	0
Максимум	1	2	2

Статистика									
	Суб'єктивний контроль	Віра, перек	Почуття	Спілкування	Уява	Розум	Діяльність	Наявність втрат	Смерть близьких
	293	276	276	276	276	276	276	255	255
Пропущені	260	277	277	277	277	277	277	298	298
Середнє значення	5,1058	18,7536	13,9275	14,6848	14,808	22,7681	16,7246	1,2627	0,4824
Медіана	5	18	13	14	14	23	16	1	0
Мода	5	15	12	12	13	17	15,00a	1	0
Дисперсія	3,759	43,299	43,609	40,311	52,272	57,801	46,615	0,675	0,251
Діапазон	10	32	33	33	35	34	38	5	1
Мінімум	0	4	0	0	0	2	0	0	0
Максимум	10	36	33	33	35	36	38	5	1

Статистика							
	Розлучення	Втрата мрії	Втрата ідеалу	Втрата дружби	Втрата Батьківщини	Втрата себе	Свій варіант
	255	255	255	255	255	254	255
Пропущені	298	298	298	298	298	299	298
Середнє значення	0,1412	0,1098	0,0549	0,1294	0,0627	0,1417	0
Медіана	0	0	0	0	0	0	0
Мода	0	0	0	0	0	0	0
Дисперсія	0,122	0,098	0,052	0,113	0,059	0,122	0
Діапазон	1	1	1	1	1	1	0
Мінімум	0	0	0	0	0	0	0
Максимум	1	1	1	1	1	1	0

Статистика	
	Причини емоційної травматизації
	250
Пропущені	303
Середнє значення	0,688
Медіана	0,5
Мода	1
Дисперсія	0,224
Діапазон	5
Мінімум	0
Максимум	5

Статистика						
	Наявність втрати	Матеріальні, фізичні втрати	Особисті втрати	Психологічні втрати	Соціальні втрати	Духовні втрати
	251	251	251	251	251	251
Пропущені	302	302	302	302	302	302
Середнє значення	1,9323	0,4183	0,2032	0,7171	0,3944	0,2311
Медіана	2	0	0	1	0	0
Мода	1	0	0	1	0	0
Дисперсія	1,799	0,244	0,163	0,204	0,24	0,178
Діапазон	5	1	1	1	1	1
Мінімум	0	0	0	0	0	0
Максимум	5	1	1	1	1	1

Статистика						
	Наявні зміни у зв'язку з пережитими втратами	Особисті зміни	Фізичні зміни	Психологічні зміни	Соціальні зміни	Духовні зміни
	248	248	248	248	248	248
Пропущені	305	305	305	305	305	305
Середнє значення	1,5403	0,3468	0,2097	0,6613	0,1694	0,1452
Медіана	1	0	0	1	0	0
Мода	1	0	0	1	0	0
Дисперсія	1,383	0,244	0,166	0,225	0,141	0,125
Діапазон	11	2	1	1	1	1
Мінімум	0	0	0	0	0	0
Максимум	11	2	1	1	1	1

Статистика					
	Вторинні втрати	Відчуття зрадника	Ідеалізація	Контроль фантазій	Сила впливу
	253	252	253	211	253
Пропущені	300	301	300	342	300
Середнє значення	0,2727	0,1627	2,2372	0,8602	2,6877
Медіана	0	0	2	1	3
Мода	0	0	2	1	3
Дисперсія	0,199	0,091	1,563	0,079	0,874
Діапазон	1	1	6	2	5
Мінімум	0	0	0	0	0
Максимум	1	1	6	2	5

Статистика					
	П9 Обурення	П9 Депресія	П9 Страх	П9 Вина	П9 Емоційна спустошеність
	251	251	251	251	251
Пропущені	302	302	302	302	302
Середнє значення	0,1434	0,4422	0,1474	0,1793	0,1793
Медіана	0	0	0	0	0
Мода	0	0	0	0	0
Дисперсія	0,123	0,248	0,126	0,148	0,148
Діапазон	1	1	1	1	1
Мінімум	0	0	0	0	0
Максимум	1	1	1	1	1

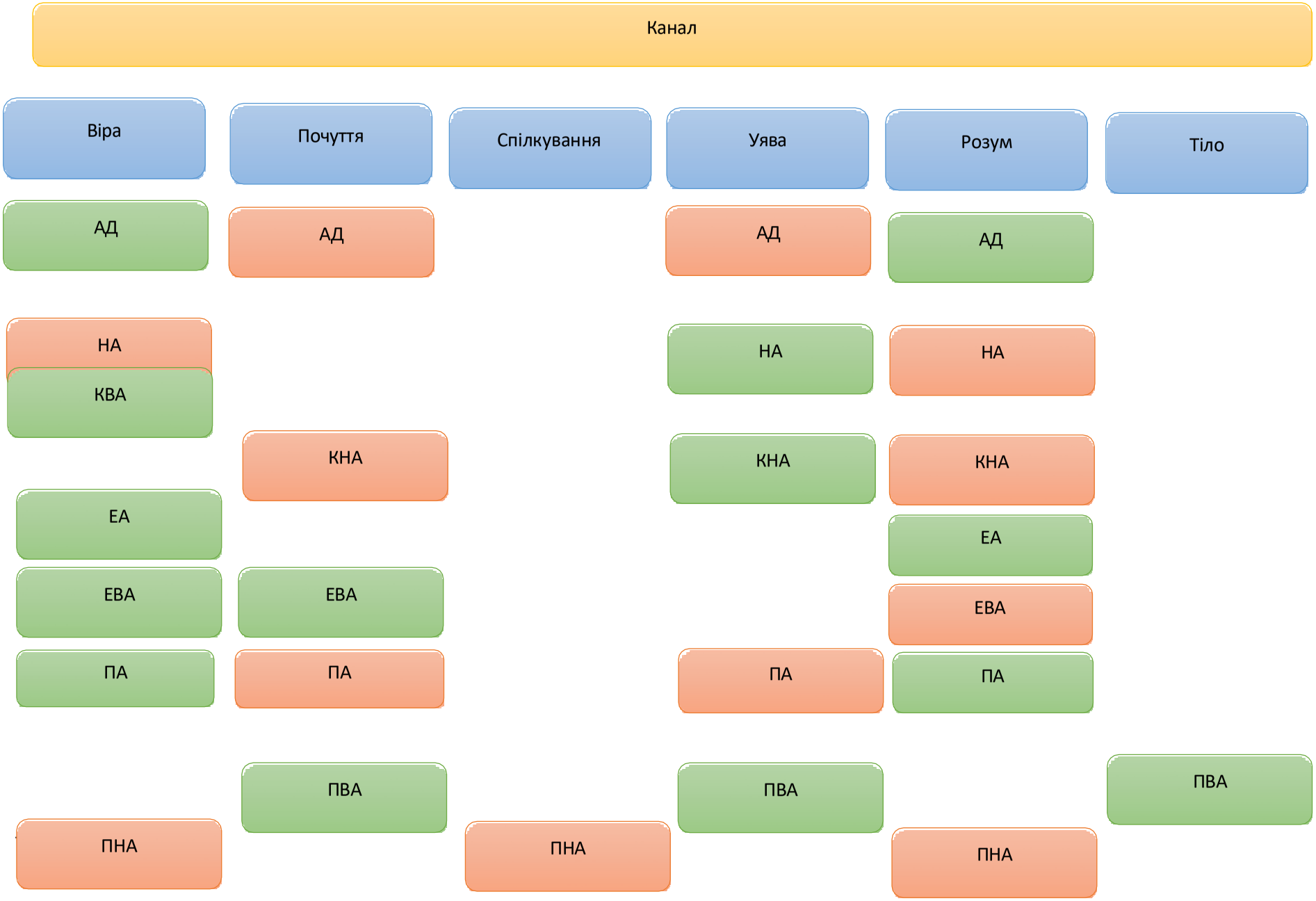
Статистика				
	П9 Переповненість почуттями	П9 Дратівливість	П9 Перепади настрою	П9 Свій варіант
	251	251	251	251
Пропущені	302	302	302	302
Среднє значення	0,1076	0,1992	0,3705	0
Медіана	0	0	0	0
Мода	0	0	0	0
Дисперсія	0,096	0,16	0,234	0
Діапазон	1	1	1	0
Мінімум	0	0	0	0
Максимум	1	1	1	0

Статистика			
	Ретравматизація	Готовність йти до психолога	Бажання змінюватися
	228	253	246
Пропущені	325	300	307
Среднє значення	0,375	0,4348	0,6545
Медіана	0	0	1
Мода	0	0	1
Дисперсія	0,232	0,247	0,227
Діапазон	1	1	1
Мінімум	0	0	0
Максимум	1	1	1

Модель кореляційних зв'язків за методиками «Схема Бейсік і авторський опитувальник» (зеленим – прямий зв'язок, червоним – обернений)

для створення корекційної програми «Психокорекція емоційної травматизаці особистості дорослого віку»

Схема Бейсік копінг (зеленим – прямий зв'язок, червоним – обернений)

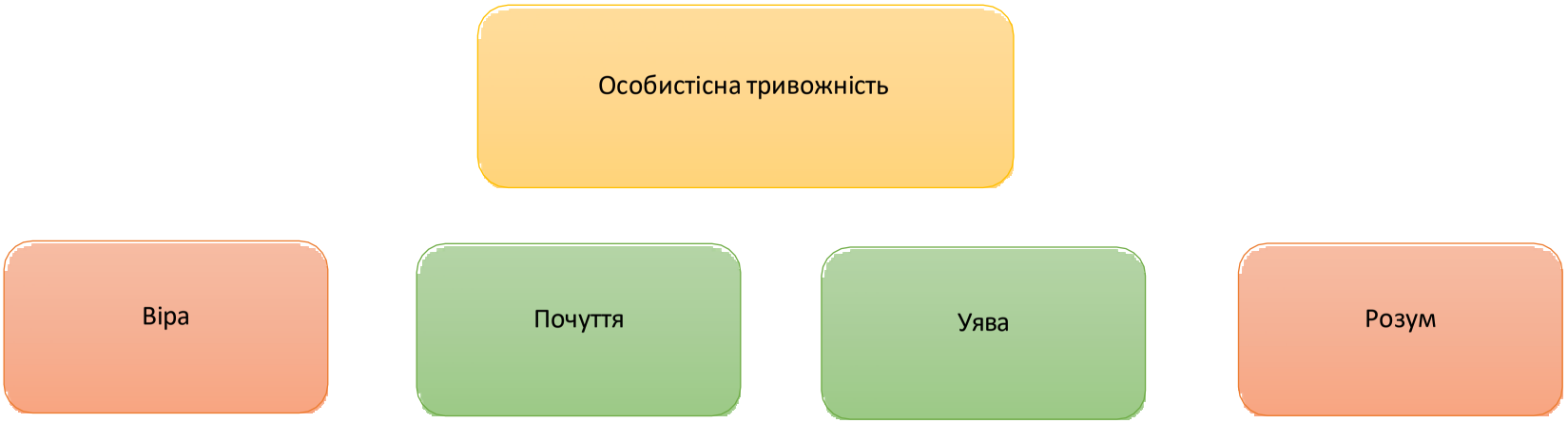


Таблиця копінги і канали впливу

№ з/п	Копінг-стратегії	Канал впливу					
		Віра	Почуття	Спілкування	Уява	Розум	Тіло
1	Адаптивні	,216	,155		,120	,204	
2	Відносно адаптивні						
3	Не адаптивні	,156			,138	,204	
4	Когнітивні адаптивні						
5	Когнітивні відносно адаптивні	,142					
6	Когнітивні не адаптивні		,123		,126	,165	
7	Емоційні адаптивні	,261				,150	
8	Емоційні відносно адаптивні	,248	,138			,128	
9	Емоційні не адаптивні						
10	Поведінкові адаптивні	,128	,176		,150	,129	
11	Поведінкові відносно адаптивні		,183		,157		,150
12	Поведінкові не адаптивні	,133		,123		,167	

*Примітка: Мінус – від'ємна *зворотня)*

Схема тривога - (зеленим – прямий зв’язок, червоним – обернений)



Додаток В

Табличний варіант «Змістового наповнення тренінгової програми до моделі «Техніки Бейсік»

(«Мультимодальна модель подолання кризи BASIC ID» (Lazarus & Hautzinger, 1996) [108, с. 47-51]; [106; 107]). .

Застосування моделі BASIC-PH у процесі «Тренінгової психокорекційної програми з подолання емоційної травматизації дорослих»					
Мета використання техніки. Найкращий і найбільш ефективний спосіб допомоги людині в кризовій ситуації, це той, що базується на її власному попередньому досвіді; допомогти їй актуалізувати наявні способи подолання стресу; сформувати нові навички та уміння й розвинути уміння використовувати сформовані навички самостійно у кризових психотравмуючих ситуаціях.	**Кому доцільно застосовувати**: для будь-кого, хто звернувся вперше по допомогу чи звернувся через якийсь проміжок часу після травматичних подій; для будь-кого, хто не звернувся по психологічну допомогу, але прийшов у центр і ви бачите чи чуєте, що людині потрібна допомога; взагалі для будь-якої людини, яка перебуває в зоні ризику травматизації (в «колах уразливості»).	**Хто може застосовувати:** - можна залучати широке коло спеціалістів: психологи, соціальні працівники, психіатри, медіатори, учителі та фахівці з інклюзії; - самі досліджувані через оволодіння способами і прийомами розвитку стресостійкості, резильєнтності та психоедукації.	**Способи застосування моделі.** Спочатку потрібно разом з клієнтом визначити оптимальні канали (сенсорні зв'язки) сприймання ним інформації і реагування на неї; усвідомити, які вміння і навички допомагали йому справлятися з травматичними кризовими ситуаціями Після того як Ви встановили контакт з клієнтом, рухаючись за його розповіддю щодо історії травмування, додайте до терапевтичної роботи інші сенсорні канали міжособистісної взаємодії та розширте досвід клієнта щодо їх	**Базовий аспект запропонованої моделі** – викликати у клієнта активізацію власного діяльного бажання справитися з вирішенням ситуації з допомогою і підтримкою психолога. Для цього Ви стимулюєте у клієнта спогади про переживання травматичної ситуації та прагнення актуалізувати наявний досвід її вирішення чи , хоча б, зниження негативних наслідків її впливу на його психоемоційний стан та результати життєдіяльності.	**Як швидко допомогти:** людина постійно плаче і ходить туди-сюди. Це означає, що в неї домінуючі канали – афективний та фізичний (тіло). Підійдіть до неї та походіть поруч, запитайте, кого вона шукає чи яка інформація їй потрібна, посадіть її, розмовляйте з нею. Далі визначте, що першопочатково треба зробити чи кому можна зателефонувати, хто б її міг підтримати, з'ясуйте, хто з нею є поруч, запропонуйте, щоб вона вам допомогла щось зробити.

			використання як у спільній корекційній роботі, так і в ситуації самодопомоги (відпрацюйте навички на консультуванні та в рамках виконання домашніх завдань) Розкажіть про модель BASIC-PH й запропонуйте клієнту застосовувати її для самодопомоги та допомоги іншим.		

1. Як оволодіти технікою активного слухання та усвідомлення та застосування змістових аспектів «технік» BASIC-PH?

Емпіричне дослідження (див. Розділ 2) за допомогою багатовимірної моделі BASIC PH дало можливість визначити названі досліджуваними види втрат, що призводять до емоційної травматизації, які ми згрупували таким чином: *психологічні втрати*; *матеріальні та фізичні втрати*; *особистісні втрати*; *соціальні втрати*; *духовні втрати*. Також, дослідження показало, які базові чинники та способи ресурсного подолання емоційної травми використовують досліджувані дорослого віку для подолання емоційної травматизації, що дало нам можливість використати відповідні техніки у процесі створення програми та моделі психокорекційної роботи (Розділ 3).

Домінуючими способами подолання емоційної травми у дорослих виступають *звернення до розуму та віри,* а також *зниження напруги через фізичні дії.* Рідше у кризових ситуаціях опитувані усвідомлюють власні *емоції й почуття* чи звертаються *за допомогою* до *оточуючих* та підключають *власну уяву*.

Розум (мислення).	**Віра (релігія)**.	**Фізичний стан (тілесні реакції).**	**Емоції (почуття).**	**Діяльність, соціум (оточення, спілкування).**	**Уява (творчість).**
Необхідність формування у клієнта, передусім, позитивного мислення. Розвиток логічного раціонального	Зміна емоційного на більш раціональне відношення до віри в Бога чи віри у Вищу справедливість; посилення раціонального і	Урегулювання оптимального фізичного навантаження: сон, відпочинок, фізкультура, спорт;	Досліджувані зазначають, що їх емоції змінилися так, що вони не можуть впізнати себе з емоційної точки зору	Респонденти роблять акцент на втрачений звичний спосіб життя, житло, гроші; втрату стосунків, дружби та	Досліджувані зазначають, що часто ідеалізують і фантазують щодо минулого і, якби було, якщо б цього не відбулося.

мислення, здатності до усвідомлення й раціонального переопрацювання елементів та деталізації травматичних подій; раціональне обґрунтування їх причин і наслідків. Оволодіння клієнтом, способами і прийомами вирішення травматичної ситуації, переведення внутрішнього діалогу на зовнішній когнітивний рівень усвідомлення причин і наслідків та можливостей психокорекції травматичних подій.	зниження емоційного напруження щодо ставлення до минулих травматичних подій, їх усвідомлене припрацювання. Використання духовних чи релігійних (для воцерковлених клієнтів) практик (медитація, молитва, релігійні психопрактики), спрямованих на вибудовування нових життєвих сенсів та перспектив, цінностей, ідеалів та надій.	активна праця та фізичний релакс: ліс, парк, плавання, рибалка, прогулянки з тваринами. Психогімнастика та медитативні вправи з описом своїх тілесних відчуттів; зняття тілесних затисків, техніки релаксації; афірмації для зняття психосоматики.	(тривожність, апатія, агресія, роздратування) і потребують суттєвої емоційної підтримки. У процесі взаємодії (консультування, терапія) спостерігаються відповідні неконтрольовані Невербальні сигнали (сльози, недоречний сміх; динамічні голосові модуляції (перехід з крику на шепіт) та ін. Робота психолога полягає у відпрацюванні технік контролю емоційних проявів – їх інтенсивності, адекватності, переважанні позитивних емоцій над негативними та їх раціоналізації.	розлуку з друзями, близькими чи родичами; втрату соціального статусу. Також викликає негативні емоції й переживання втрата сімейних цінностей та сенсу життя, ідеалів, безпеки; втрату можливості довіряти собі та людям. Робота психолога полягає в тому щоб знайти мотивуючі стимули для «повернення» в соціум, тобто реадаптації та проходження, при потребі, реабілітації після перенесеної психотравми. Разом з досліджуваними були визначені такі найефективніші для них стимули: діти, сім"я, робота; спілкування з рідними, друзями та колегами, хобі.	При цьому, часто саме нездатність контролювати ці фантазії не дають можливість сприймати адекватно реальність і почати щось робити нове для адаптації до реальності сьогодення та пошуку шляхів «руху в майбутнє». Психолог працює з досліджуваними в напрямку творчого переформатування фантазій у реальні мрії та усвідомлення шляхів їх реалізації. Використовуються різні техніки арт-терапії: перегляд тематичних фільмів, прослуховування музичних творів у поєднанні з елементами аутотренінгу та медитації, гра на музичному інструменті та спів, малювання, вишивка, аплікація, настільні ігри та ін.
2. Техніки відновлення/адаптації					

(техніки відновлення, які розроблені групою співробітників Національного Центру ПТСР (США) та Національної Мережі Дитячого Травматичного Стресу (США)).					
Вступ Люди, що постраждали внаслідок глобальних катастроф, таких як війна, стихійне лихо або тероризм можуть продовжувати мати труднощі через тижні, місяці чи, навіть, роки після пережитої події. Хоч деякі люди потребуватимуть психотерапії, більшості буде достатньо розвинути навички відновлення, щоб впоратися зі своєю ситуацією. Ці техніки були розроблені як для людей, що постраждали в індивідуальних катастрофах (дорожні пригоди, нещасні випадки	**Формування навичок відновлення.** Базується на модульному підході, що включає надання психологічної, психо-терапевтичної чи соціальної допомоги і підтримки людям, які перенесли стреси, кризові ситуації чи психотравми впродовж тижнів і місяців чи навіть років) після самої події, що їх спровокувала, тобто в період вже після того, коли повинна була надатися перша психологічна допомога. Ці техніки є *навчанням*, тому вимагають вже деякого встановленого зв'язку з потерпілим	**Місце проведення** Соціальні та реабілітаційні центри, пункти поселення біженців, реабілітаційних клініках, або в місцях, які гарантують конфіденційність людині, яка звернулася по допомогу. Найкращий спосіб навчання цим навичкам в тихому безлюдному місці, де ніхто не заважатиме. Також варто переконатися, що людина, яку ви консультували, за потреби, зможе з вами знову зв'язатися.	**Тренування навичок відновлення.** Оптимальна тривалість навчання повинна сягати 3-5 зустрічей, щоб досягнути помітного результату. Хоча й одиничні зустрічі із засвоєння техніки тренування можуть стати корисними. Це важливо з огляду на те, що зустрічі-консультації можуть бути одноразовими. Також, за потреби (складні випадки), можливий перехід з консультації на психотерапію.	**Основні цілі та завдання з формування навичок полягають в тому, щоб**: - захистити душевне здоров'я людей, які пережили лихо; - посилити здатність людей, що пережили лихо, справлятися зі своїми потребами та проблемами; - навчити навичкам відновлення дітей, підлітків, дорослих і родини; - профілактика дезадаптивної поведінки за допомогою визначення та підтримки адаптивної поведінки.	**Техніки, які можуть допомогти в досягненні поставлених цілей та завдань.** 1. Збирання інформації щодо визначення основних проблем, шляхів, методів, прийомів і способів надання психологічної, психотерапевтичної чи соціальної допомоги. 2. Розвиток навичок вирішування проблем; 3. Допомога в організації соціально-корисної діяльності. 4. Управління психофізіологічними реакціями; 5. Сприяння корисному (позитивному) мисленню; 6. Поновлення міцних емоційно позитивних міжособистісних і між групових соціальних зв'язків.

тощо), так і для тих, хто постраждав від масових травматизуючих подій (війна або терористичні акти).	(рапорт, робочий альянс), а також мотивації потерпілого поліпшити свою ситуацію та його здатності до навчання. Техніки розраховані на поліпшення ситуації в конкретних сферах. Проте, коли при навчанні технікам рівень стресу все одно не знижується, має сенс переспрямувати того, хто пережив лихо, до фахівця, який надає психотерапевтичну допомогу.				
2.1. Техніка «Збирання інформації та визначення найбільш необхідної допомоги»					
Мета: зібрати інформацію, щоб визначити, чи існує потреба направляти консультованого для надання подальшої допомоги (реабілітація чи	**Етапи техніки:** 1. Обґрунтування раціональних підстав для використання техніки. 2. Визначення нагальних потреб і проблем.	**1. Приклад раціонального обґрунтування**: «Нам з Вами потрібно визначити, в чому Ви відчуваєте потребу в першу чергу. Для того, щоб нам було легше з	**2. Визначення нагальних потреб і проблем.** Багато з тих, хто звернувся по допомогу, самі зможуть розповісти про власні потреби. Проте, декому буде	**3. Визначення пріоритетних сфер, з якими варто виконати роботу.** Потрібно переглянути та систематизувати зібрану інформацію; підвести підсумок попереднього етапу,	**4. Створення плану дій.** Необхідно визначити, чи можна розв’язати обрану проблему однією з перерахованих тут технік (і якщо так, то якою) або визначити, куди спрямувати того, хто звернувся по допомогу,

психотерапія); зрозуміти, чого передусім потребує консультований, щоб мати можливість надавати необхідну підтримку надалі. *Застосовується* для кожного, хто звернувся, прийшов уперше або повернувся після перерви в контактуванні. *Час:* 10-15 хвилин.	3. Визначення пріоритетних сфер, з якими варто провести роботу. 4. Планування способів і видів спільних дій.	Вами з цим впоратися, я поставлю декілька запитань. Потім я попрошу оцінити кожну проблему, наскільки вона зараз актуальна для Вас. Ми можемо розпочати прямо зараз. Або, якщо у Вас є більш термінові питання, які Ви хочете поставити, то Ви можете почати прямо з них».	складно сформулювати, чого саме вони потребують. У такому разі можна поставити запитання, на які можливі наступні відповіді: «терміново потребую допомоги», «важливо, але не терміново», «неважливо». Коли постраждалий звертається по конкретну допомогу, має сенс поставити йому питання для виявлення інших його нагальних потреб, про які він не згадав: *Чи є у Вас або у членів Вашої родини якісь проблеми:* - *зі здоров'ям?* - *з подолання емоційної напруги?* - *з безпекою на даний момент або*	коротко виклавши зрозумілі вам проблеми. **Приклад:** *«Наскільки я зрозуміла, Вашими найнагальнішими проблемами є _____. Я права?»* Далі можна запитати, яким із питань людина хотіла б зайнятися в першу чергу чи надати рекомендації. **Приклад:** *«На підставі нашої з Вами розмови, мені здається, що сьогодні краще за все було б сконцентруватися на _____. Ми також можемо зустрітися з Вами ще раз і поговорити про цю проблему, як власне і про інші труднощі, які у Вас виникають. Як вам така ідея?»* **Питання для розподілу пріоритетів:** *Яка з описаних*	якщо ці техніки не зможуть допомогти. Перерахування та короткий опис технік: - розвиток навичок вирішення проблем; - сприяння позитивній діяльності; - управління реакціями; - сприяння корисному мисленню; - відновлення здорових соціальних зв'язків. • **Далі переходимо до конкретних етапів роботи:** - наявність проблеми, яку важко вирішити; - інтенсивні і часті емоційні та психофізіологічні реакції на неприємні події; - визначення та нівелювання труднощів при відновленні зв'язків з родиною і друзями; - поновлення соціальних зв'язків з людьми та соціальними структурами, які можуть надати психологічну та соціальну підтримку; - модифікація негативних

			можуть бути в майбутньому? *-із забезпеченням потреб першої необхідності?* *-із зловживанням наркотиків або алкоголю?* *- з Вашою щоденною діяльністю вдома/на роботі/у школі?* *- з іншими: дружиною/чоловіком/партнером, членами сім'ї, сусідами, друзями, або людьми на роботі, у школі?* *Чи є ще якісь проблеми, які Вас турбують*?	*проблем є найбільш неприємною?* *Якою з проблем нам варто зайнятися насамперед?* *Чи є проблема, яка з часом ускладнюється?* *Яка з проблем, якщо її вдасться вирішити, полегшить інші проблеми?* *Якою з проблем сьогодні Вам було б найзручніше зайнятися?*	думок та емоційних станів (песимізм, апатія, депресія, смуток, самотність і т.д.); покращення психологічного і фізичного самопочуття; - профілактика різних видів фізичної та психічної залежності (алкоголь, наркотика, атидепресанти ін.).
2.2. Техніка «Розвиток навичок вирішення проблем»					

Мета: допомогти людині, яка пережила лихо, упорядкувати свої проблеми за ступенем важливості та надати підтримку в їх вирішенні. *Застосовується* для кожного, хто звернувся, хто почуває себе переобтяженим проблемами та нездатним впоратися з ними самостійно. *Час:* 30-45 хвилин **Етапи техніки:** 1. Обґрунтування раціональної підстави для використання техніки. 2. Визначення проблеми та її приналежності. 3. Визначення мети практики. 4. Мозковий штурм. 5. Оцінка та вибір найкращого рішення.	**1. Обґрунтування раціональних підстав для використання техніки.** Приклад: *«Лихо (на зразок війни, тероризму втрати близьких чи житла) часто кардинально змінює наш звичний спосіб життя настільки, що ми виявляємося переобтяженими проблемами, з якими не можемо одразу впоратись. Це часто може викликати у нас почуття безпорадності та відчаю.* *Я сьогодні запропоную Вам нескладний метод, складається з декількох етапів, за допомогою якого, Ви зможете вирішувати Ваші проблеми та полегшити психологічний стан».*	**2. Визначення проблеми та її приналежності.** *Приклад:* *«Спочатку нам потрібно якнайчіткіше сформулювати проблему – і це вже буде шлях до її вирішення.* *Спробуйте якомога точніше сформулювати труднощі, з якими Ви хотіли б впоратись. Якщо Ваша проблема складна, давайте спробуємо розбити її на частини та якомога чіткіше їх сформулювати.* *Головне за один раз сфокусуватися тільки на одній частині проблеми, не відволікаючись на інші. Потім Ви зможете так само вирішити й інші частини».* Після формулювання	**3. Визначення мети.** Багатьом людям, яким потрібна допомога, досить легко сформулювати проблему та визначити, кому вона належить. Однак, встановити, що саме вони хочуть досягти і, що саме отримати в результаті часто виявляється більш складним завданням. Під час консультації можна допомагати стверджувати на зразок «я хочу», «мені потрібно», «я побоююся». Також має сенс спробувати виявити глибші потреби й мотиви, на проблеми на противагу поверхневим, які часто називатимуться першими.,	**4. Мозковий штурм.** На цьому етапі слід згенерувати стільки способів вирішення проблеми, скільки можливо. Згенеровані рішення проблеми потрібно записувати на аркуші паперу, та уникати будь-яких оцінок. Приклад: *«Спробуйте сформулювати якомога більше вирішень Вашої проблеми. Не оцінюйте їх - дайте волю своїй фантазії і спробуйте придумати якомога більше різних варіантів і запишіть їх. аркуші паперу».* Так Ви допомагаєте звернути увагу й на інші способи, які мають неабияку цінність: - способи заспокоєння себе; - робота з тими частинами проблеми, які піддаються контролю;	**5. Оцінка та вибір найкращого рішення .** Тут ви разом з людиною,, можете обговорити плюси та мінуси кожного записаного способу вирішення проблеми. Кожний варіант, записаний на аркуші паперу Ви позначаєте, плюсами чи мінусами. Потрібно сприяти вибору того чи іншого варіанту постраждалим так, щоб, його план був реалістичним. Основними характеристиками хорошого плану є практичність, корисність і можливість здійснити його, хоча б частково. Приклад звертання до людини, якій ви надаєте допомогу: *«Зараз потрібно переглянути записані нами рішення і вибрати найкраще з них (або декількох найкращих). Ви можете відхилити всі ті рішення, які*

		проблеми слід визначити, кому ця проблема належить. Дуже часто (особливо це трапляється у дітей) проблема, яка полягає, наприклад в тому, що хтось із родини роздратований чи засмучений, сприймається як особиста проблема дитини, як те, що тільки вона одна може (і повинна) її вирішити. Тут фокусом роботи має стати розподіл відповідальності та досягнення того, щоб людина зняла з себе зайву відповідальність, яка їй насправді не належить. Запитання, які можна, при цьому. ставити: *Чи стосується дана проблема тільки Вас, чи проявляється*	Наприклад, якщо консультований говоритиме про те, що у нього вдома занадто шумно, то за цим може ховатися глибша потреба побути на самоті чи недостатність особистого простору. Це досить важливий етап, оскільки, подібно до розбивання проблеми на частини, встановлення чіткої реалістичної мети наближає постраждалого до вирішення його справжньої проблеми.	- говорити самому собі корисні речі, які підтримують; - вирішення, що розширюють або базуються на речах, які вже допомагають; - способи, якими людина у минулому користувалася в подібних ситуаціях і досягала успіху; - способи зміни ситуації; - набуття нових навичок, необхідних для подолання складних ситуацій; - отримання допомоги і підтримки з боку інших людей; - отримання допомоги від різних служб. Коли постраждалий згенерував хоча б 10 вирішень проблеми, включаючи декілька продуктивних, і ви обоє вичерпали свої творчі резерви, тоді цей етап можна вважати завершеним.	*здаються Вам невдалими і обрати ті, які хотілося б спробувати реалізувати. Також, зверніть увагу, що іноді найкраще рішення є комбінацією декількох інших рішень».* Після вибору найкращого варіанту (або декількох) слід поцікавитись, які саме кроки людина збирається робити для реалізації свого рішення у найближчі дні. Які перешкоди можуть зустрітися на шляху його реалізації? Потім доречно зробити більш-менш конкретний план з конкретними часовими рамками. Якщо ви домовились про наступну зустріч, необхідно проговорити, що наступного разу ви будете обговорювати конкретні кроки, які були зроблені для вирішення проблеми. Нагадайте людині, щоб вона не забувала хвалити себе за

		лише між Вами та іншими людьми? *Чи стосується проблема якоїсь іншої людини (близька людина в депресії), чи проявляється між іншими людьми (сварки між партнерами. батьками)?* Тут йдеться про те, що беручи участь у вирішенні проблеми, ви не забираєте на себе основну відповідальність, а залишає її тим людям, кого це стосується. Якщо людина обрала проблему, яка не належить їй, то на цьому етапі можна запропонувати їй обрати проблему, вирішення якої залежатиме від неї та є її відповідальністю.			кожне зроблене зусилля.

2.3. Техніка «Сприяння позитивній діяльності: зв'язування функціонального розриву»					
Мета: допомогти людині, яка пережила лихо, спланувати та дозволити собі долучитися до позитивної, осмисленої й такої, що приносить задоволення, діяльності, щоб поліпшити свій настрій та повернути собі відчуття контролю над власним життям. *Застосовується* для тих, хто перебуває в кризовій ситуації, хто погано себе почуває (апатія, депресія, роздратування, гнів та ін.), мають тривале порушення природного ритму життя (наприклад, порушення сну і бадьорості) та низький ступінь залученості до	**Етапи техніки:** 1. Обґрунтування раціональних підстав для використання техніки. 2.Запланувати необхідну кількість занять. 3.Планування подальших сесій	**1. Обґрунтування раціональних підстав для використання техніки** Приклад: *«Пережита психотравма часто руйнує нормальний хід життя, який надає нам почуття контролю та задоволення. Якщо почати знову займатися позитивною і осмисленою діяльністю, яку було призупинено з настанням важких подій, то це може допомогти повернутися до функціонування в нормальному житті. Заняття улюбленою справою, відновлення звичайних радісних сімейних заходів може допомогти*	**2. Запланувати необхідну кількість занять** Ви можете, запропонувати перелік позитивних занять. Діяльність, якою можна займатися вдома: - читання; - малювання; - слухання музики; - перегляд фільмів; - ведення щоденника; - використання комп'ютера - в'язання. Діяльність, якою можна займатися на вулиці: - прогулянки; - пробіжки; - відвідування парку; - плавання; - велосипед. Соціальна діяльність: - розмова з другом;	**3.Узгодити розклад занять** Приклад: *«З досвіду ми знаємо, що людям, які багато пережили і почувають себе пригніченими чи перебувають в стані апатії, не досить просто сказати собі, що треба займатися позитивною діяльністю. У таких випадках люди переживають певні ускладнення у прийнятті рішень, відчувають нестачу енергії для того, щоб щось робити, або не бачать в цьому сенсу. Щоб збільшити шанси того, щоб почати займатися позитивною діяльністю, давайте позначимо в календарі, коли наступного тижня у Вас буде хоч*	**4. Планування подальших сесій** Протягом подальших зустрічей, якщо вони будуть, потрібно переглянути та розпитати про успіхи які людина робить, займаючись позитивною діяльністю. Якщо успіху немає, то варто переглянути, де відбулася зупинка, яка призвела до невдачі, і разом розробити новий план, який буде реалістичнішим.. Також потрібно підтримувати і хвалити людину за кожне зусилля у напрямку реалізації запланованого.

позитивної або приємної діяльності. *Час:* 20-30 хвилин.		*повернути відчуття контролю і задоволення. Негативна сторона масового лиха (зокрема війна) полягає в тому, що перервавши природний хід речей - спільну діяльність людей - воно побічно привносить в їх життя самотність та почуття ізоляції. Повернення до заняття звичною (улюбленою, корисною) діяльністю може допомогти відновити зв'язки з близькими та друзями і повернути у ваше життя радість і відчуття контролю».* Альтернативний варіант раціонального обґрунтування (особливо для тих, хто відчуває апатію і багато інших	- зустріч з друзями; - спілкування з родиною; - нове хобі; - соціальні мережі, - командні види спорту; - настільні ігри. Діяльність, спрямована на відновлення: - допомога іншим постраждалим від лиха людям; - участь у благодійному зборі грошей на потреби потерпілих; - допомога в облаштуванні (ремонті) будівлі спільноти; - волонтерство. Перелік видів діяльності не повинен бути вичерпним, оскільки його завдання – допомогти постраждалій людині розмірковувати про	*трішечки часу на те, щоб зайнятися запланованою вашою улюбленою і справою».* Для того, щоб визначити, що потрібно людині, щоб зайнятися запланованою діяльністю, можна поставити наступні запитання: *Чи Вам потрібен хтось, щоб зайнятися цією діяльністю? Коли Ви зможете йому зателефонувати з цього приводу? Запишіть це у календарі. Чи потрібно Вам щось підготувати для того, щоб зайнятися цією діяльністю (зручне взуття, наявність шахівниці з фігурами, фарба та папір тощо)? Коли Ви їх дістанете? (На тренінгових заняттях ми це готуємо самі).*	

		негативних емоцій): *Почуття, думки і поведінка, усі впливають один на одного. Хоч нам найчастіше, мабуть, хотілося б змінити саме наші почуття, проте, виходить так, що саме їх змінити найважче. Тому має сенс змінити свої думки або поведінку, а це вже допоможе змінити з часом і почуття, які ми переживаємо. Ця техніка сконцентрована на тому, щоб змінити поведінку, види діяльності, щоб, врешті-решт, це призвело й до емоційного покращення».*	те, якою позитивною діяльністю їй хотілося б зайнятися. Ідеально було б, якщо людина б сама генерувала ідеї стосовно позитивної діяльності, якою б вона хотіла знову (чи уперше) почати займатися. Якщо з цим виникають труднощі, то наявність подібного переліку, від якого можна відштовхнутися, буде особливо доречною. Також можна запитати у постраждалої людини про види діяльності, якими вона займалася до того, як сталося лихо.	*Запишіть це теж у календарі.* *Що Ви будете робити з думками і почуттями, які штовхатимуть Вас на те, щоб відмовитися від цієї ідеї?(тригери, що нагадують про травматичну подію; відчуття, що нібито так багато справ, що зараз не до позитивної діяльності тощо).*	
2.4. Техніка «Управління емоційними та психофізіологічними реакціями»: хронічний стрес, гнів, роздратованість, безсоння, тривожність, пригніченість, апатія, страхи, реакція на горе.					

Мета: посилити навички усвідомлення й урівноваження фізичних та емоційних реакцій на негативні переживання. Оволодіти новими методами подолання ситуацій, що викликають стрес, включаючи такі як робота з елементами, що нагадують про травматичний досвід, та вираження через слова тяжких переживань для кращого їх розуміння й управління ними. *Застосовується* для тих, хто пережив емоційну травматизацію, і хто страждає від своїх власних реакцій на тяжкі події, включаючи події, пов'язані з лихом; елементи, що нагадують про нього	***1. Обґрунтування раціональних підстав для використання техніки*** Приклад: *«Після того, як людина пережила психотравму, вона часто відчуває безліч видів реакцій на стрес, які негативно впливають на її настрій, на стосунки з іншими людьми, на здатність приймати рішення і навіть на фізичне здоров'я. Окрім того, ці реакції роблять свій внесок до повсякденного стресу, посилюючи його, викликаючи додаткову напругу. Розвиток навичок управління такими реакціями може принести користь. Як і у разі будь-якої іншої навички, підготовка та постійні вправи*	***2. Визначення реакцій на стрес та їх тригерів*** Приклад того, як можна розпочати допомогу у визначенні реакцій на стрес і обставин, в яких вони виникають: *«Кожен з нас має свій спосіб реакції на стрес. Люди, що переживають стрес, гніваються, засмучуються, відчувають страх, тривогу або інші негативні емоції. Також можливе переживання фізичних реакцій, наприклад, напруга в тілі, посилене серцебиття, головний біль або біль у шлунку. Давайте спробуємо визначити саме Ваші реакції на ті ситуації, що викликають стрес, а також самі ці*	***3. Оволодіння навичкам роботи з реакціями на стрес*** Варіантами реакцій на стрес можуть бути: -посттравматичні стресові реакції; - гнів та дратівливість; - проблеми зі сном; - реакції на хронічний стрес; - апатичний чи депресивний настрій; - страхи після переживання травмуючої ситуації; - реакції горя; - зловживання алкоголем/наркотиками. Після вибору реакції, з якою хоче попрацювати людина, потрібно вибрати навичку з управління реакціями, якій клієнт захоче навчитися:	***4. Створення плану керування реакціями*** Допомогти клієнту скласти план дій стосовно роботи з ситуаціями-тригерами: Що я можу зробити *до, під час або після ситуації*? Які стратегії та техніки я можу використати? - Саморегуляція: дихальна техніка - Навичка управління реакціями на тригери. Розглянути три основні підходи до того, щоб впоратися з подібними ситуаціями: 1.Визначати ситуації-тригери, які з високою вірогідністю можуть статися, і заздалегідь готуватися до зустрічі з ними. 2. Мати постійний план, як керувати стресом, якщо така ситуація все ж	***5. Подальші сесії*** На повторних зустрічах розпитайте клієнта, чи вдалося йому реалізувати попередній план? Якщо відповідь позитивна, розпитайте, як це спрацювало? Чи були позитивні результати? Похваліть за кожне зроблене зусилля. Розпитайте про те, яка техніка виявилася найбільш ефективною, а яку потрібно змінити, щоб вона краще працювали чи обрати іншу техніку? Під час обговорення звертайте увагу на наступне: Наскільки добре ці навички спрацювали? Що нового людині вдалося дізнатися про управління власними реакціями на стрес та емоційно негативні тригери?

та теперішні переживання, що викликають стрес. *Час:* 45 хвилин. **Етапи техніки:** 1. Обґрунтування раціональних підстав для використання техніки. 2. Визначення реакцій на стрес та їх тригерів. 3. Оволодіння навичкам роботи з реакціями на стрес. 4. Створення плану управління реакціями.	*дають свої результати.* *Як Ви вважаєте, оволодіння подібними навичками могло б бути для Вас корисним?»*	*ситуації».* Спочатку, обираємо одну реакцію на стрес, якою постраждалий хотів би зайнятися. В процесі цієї роботи можуть бути корисні наступні запитання: *Які з цих реакцій найбільше завдають Вам неприємностей, і з чим саме Ви б хотіли попрацювати насамперед?* *Якою з цих реакцій Вам було б займатися найважче?* *Якою з цих реакцій було б найкорисніше зайнятися нам зараз?* *Опишіть ситуацію, в якій ця стресова реакція мала місце.* *Опишіть на аркуші паперу саму ситуацію та Вашу реакцію на неї.*	- навички з управління стресом: - навички заспокоєння – контроль над власним диханням; - навички висловлювати свої думки і почуття словами за допомогою письма – організація та краще розуміння власного досвіду; - навички управління реакціями на тригери – поводження із стресогенними ситуаціями і подіями, що нагадують про тяжкі переживання. Робота з цими тригерами відбувається в трьох модусах – *до, під час та після* їх переживання. Після перегляду цих навичок можна	трапляється (особливо стосовно непередбачених тригер-ситуацій). 3. Дати собі час відновитися після того, як ситуація-тригер мала місце. Далі ми перераховуємо стратегії, які можна використати *до, під час та після* ситуації-тригера: - піклуйтеся про себе, дозволяйте своєму тілу та душі краще справлятися зі стресом: слідкуйте за своїм фізичним здоров'ям, повноцінно харчуйтеся та висипайтеся. - сплануйте в календарі та залучайтеся до осмисленої для Вас діяльності, яка приносить задоволення. - використовуйте заспокійливу техніку	

			запитати: *«Чи мали Ви досвід з використання цієї техніки управління реакціями раніше? Якій з цих навичок ви хотіли б навчитися насамперед?»* Далі, разом з клієнтом обирається навичка, яка відпрацьовується та повторно переглядається наприкінці сесії, щоб він точно міг її повторити та відпрацювати в період між зустрічами з консультантом.	дихання або позитивно відволікаючу діяльність (музика, фільми, прогулянки, зустрічі з друзями). - дозвольте собі зробити невелику перерву в тихому спокійному місці, розслабити тіло і розум, уявіть і зосередтеся на образах чи думках, які заспокоюють. - усвідомте і відмічайте різницю між теперішньою ситуацією та травматичною ситуацією, яка лише нагадує важку пережиту психотравму: «Це було тоді, а це відбувається зараз, я у іншому місці й мені нічого не загрожує»; - використовуйте позитивне мислення, щоб контролювати деструктивні думки і залишайтеся у	

				позитивному настрої. - турбуйтеся про соціальну підтримку: оберіть для неї когось близького Вам. Розкажіть йому/їй, що Ви відчуваєте стосовно тригерної ситуації. Іноді достатньо того, що близька людина потримала Вас за руку декілька хвилин і це вже дає полегшення; - використовуйте навичку висловлювати переживання словами: запишіть, що Ви відчуваєте і чому Ви почуваєтесь саме так, а не інакше, та дайте собі час вирішити, як Ви справлятиметеся з власними емоціями й почуттями; - використовуйте духовні та релігійні практики: (медитація, молитва, сповідь), які можуть дати Вам відчуття комфорту,	

				сили та надії.	
2.5. Техніка «Сприяння усвідомленому позитивному (саногенному) мисленню»: переформулювання негативних думок, що повторюються, на позитивні думки					
Мета: допомогти тим, хто пережив травматичні події, краще зрозуміти, що вони думають і як пояснюють собі те, що сталося, а також те, що відбувається сьогодні; допомогти їм вибрати менш стресогенний і більш саногенний спосіб мислення. *Застосовується* для тих, хто пережив кризову ситуацію, а також тих, хто має проблеми із стресогенними емоційними та фізіологічними реакціями. *Час:* 30-45 хвилин. **Етапи техніки:** 1. Раціональне обґрунтування техніки. 2. Визначення	**1. Обґрунтування раціональних підстав для використання техніки** Приклад: *«Деякі ситуації примушують нас переживати негативні емоції. Проте, не лише самі ситуації, а й наші думки з приводу цієї ситуації викликають відповідні емоції. Іншими словами схема працює таким чином:* ***ситуація – думка про ситуацію – емоції*** (почуття) ***стосовно ситуації.*** *Якщо ми ніяк не можемо змінити травмуючи ситуацію, у нас завжди залишається можливість*	**2. Визначення некорисних (психогенних) думок** На цьому етапі ми разом з клієнтом, повинні визначити, які саме некорисні думки йому властиві. Як орієнтир можна використати наступні типи некорисних думок: Подолання труднощів *«Мої реакції переконують мене, що я божеволію».* Безпорадність і контроль *«Більше ніколи не буде так, як було раніше».* Безпека *«Я не можу нікому довіряти».* Провина *«Мабуть я справді*	**3. Визначення корисних (саногенних) думок** Для кожної некорисної думки можна знайти заміну – корисну та конструктивну думку. Наприклад, розподілені за тими ж типами, що й в попередньому розділі, корисні думки можуть бути такі: Подолання труднощів *«В таких складних життєвих ситуаціях усі люди можуть себе так почувати і так себе поводити».* Безпорадність і контроль: *«Майже ніколи так не буває, щоб усе*	**4. «Репетиція» корисного (саногенного) мислення** Після того, як типові ситуації з типовими думками були визначені, запропонуйте клієнту уявити ситуацію та спробувати скористатися корисними думками, промовляючи їх уголос, відповідаючи на негативні думки і почуття, які виникатимуть. Тут можливі два підходи: Клієнт може описати від третьої особи ситуацію і думки, які при цьому приходять до голови, а потім ті думки, на які він їх замінює. Клієнт може	**5. Домашнє завдання - практика корисного (саногенного) мислення** На цьому етапі варто ще раз підкреслити клієнту, що секрет успіху цієї навички (як і будь-якої іншої) – це постійне тренування, яке завжди приносить свої результати. Звичайно, важливо в кожній стресогенній ситуації не пропустити нагоди замінити некорисну думку на корисну та записувати свої спроби. Це досить важливо для того, щоб побачити результати, а також це дасть можливість хвалити себе за кожне зусилля (що є важливим елементом, необхідним для успіху). Якщо тренуватися щодня, подумки програвати стресогенні

некорисних (токсичних) думок. 3. Визначення корисних (позитивних) думок. 4. «Формування» саногенного мислення, яке усуває чи зменшує внутрішньо - особистісний конфлікт; допомагаає позбутися наслідків негативного стресу; сприяє саморегуляції й само - усвідомленню власних потреб та бажань, запобігає психосоматичним захворюванням. 5. Домашнє завдання – практика саногенного (корисного) мислення.	*керувати своїми думками відносно ситуації і, таким чином, дещо поліпшити свій стан, особливо, коли ситуація вже в минулому.*	*погана людина, якщо зі мною таке могло статися».* Сором та гнів *«Це їхня провина в тому, що так сталося».* Якщо людині складно сформулювати власні некорисні думки, то можна розділити завдання на частини: запропонувати спочатку визначити емоції (почуття), які він переживає, а потім визначити самі думки, які виникають стосовно цих емоцій (почуттів). Це можна зробити, ставлячи запитання: *Коли Ви думаєте про травматичну ситуацію, як Ви на це реагуєте?* *Коли Ви переживаєте найсильніші реакції, про що Ви в цей*	*було настільки погано і не могло б змінитися з часом».* Безпека: *«Немає потреби нікому не довіряти. Навіть якщо зараз мені так здається, то не всі люди є такими, щоб їм не довіряти.* *Знайдеться хоча б одна така людина в моєму оточенні, якій я можу довіряти».* Провина: *«Я так думаю тому, що це сталося з людьми, яких я дуже люблю».* Сором та гнів: *«Іноді,погані речі трапляються і з хорошими людьми».* Важливо записати некорисні та корисні думки, якими потрібно буде замінити некорисні. Можливі такі види	описувати ситуацію від першої особи так, нібито він знаходиться в ній прямо зараз (варіант рольової гри), промовляючи в той же час некорисні думки, які приходять до голови, а також ті, якими він їх замінює. Цей етап дозволяє спеціалістові в якості гіда взяти участь в процесі заміни некорисних думок корисними. Також подібний підхід дозволить спеціалістові побачити, наскільки добре клієнт засвоїв концепцію корисного мислення і наскільки він здатний її використовувати. Важливо повідомити клієнту, що він не зобов'язаний віддразу вірити новим альтернативним думкам. Йдеться про те, щоб випробувати	ситуації із заміною некорисних думок на корисні, то додаткова практика збільшить шанс зробити це в реальній стресогенній ситуації, коли це зробити набагато складніше. Для тих людей, яким важко відмовитися від некорисних думок, можна запропонувати перевірити свою думку, наскільки вона дійсно відповідає реальності. Наприклад, якщо їм здається, що вони ніколи не зможуть оволодіти собою, запропонуйте спробувати це наступного тижня, навмисно потрапивши до схожої ситуації і подивитися наскільки складно це буде зробити. Звичайно, людина може відмовлятися, але має сенс заохотити її спробувати робити це хоча б інколи – проводити власне дослідження. Наприклад, замість звичайного

		момент думаєте?	запису: 1. Ситуація, в якій з'являється некорисна думка. 2. Сама некорисна думка. 3. Почуття, яке вона викликає. 4. Альтернативна думка, якою можна замінити некорисну думку. 5. Почуття, що викликається альтернативною думкою. А потім можна переходити до іншого типу ситуацій та інших типів некорисних думок, з якими також потрібно попрацювати.	ці нові думки протягом декількох найближчих днів і подивитися, чи дасть це якесь полегшення. Якщо ж клієнт наполегливо дотримується негативних думок і не хоче від них відмовлятися, тоді потрібно змінити техніку та використати, наприклад, техніку «Вирішення проблем» та за допомогою мозкового штурму згенерувати ідеї, які допоможуть зменшити тривогу та збільшити безпеку. Або запропонувати техніку «Сприяння позитивній діяльності» для того, щоб відволікти клієнта від некорисних думок.	уникання тригера, входити в цю ситуацію на пару хвилин, а потім виходити з неї та з кожним разом поступово збільшувати тривалість такої вправи.
2.6. Техніка «Відновлення здорових соціальних (робочих, дружніх, сімейних зв'язків»					
Мета: покращити зв'язки позитивних стосунків і	**Етапи техніки:** 1. Обґрунтування раціональних підстав	**1. Обґрунтування раціональних підстав для**	**3. Перегляд карти соціальних зв'язків.**	**4. Створення плану соціальної підтримки.**	**5. Подальші сесії: перегляд домашнього завдання.**

актуалізувати ресурси суспільної підтримки. *Застосовується* для тих, хто пережив травматичні події і має наступні проблеми: відчуття себе ізольованим, відокремленим від друзів та родини; порушення соціальних зв'язків; відчуття себе самотнім; життя в новому оточенні; відчуття себе некорисним; відчуття недостатньої впевненості в собі; недостатній доступ до підтримуючих ресурсів спільноти; відсутність людей, з якими можна поговорити про свої почуття й переживання; нерозуміння того, як можна надати	для використання техніки. 2. Розробка карти соціальних зв'язків. 3. Перегляд карти соціальних зв'язків. 4. Створення плану соціальної підтримки.	**використання техніки.** Приклад: *«Після пережитої травматичної ситуації люди часто страждають від неприємних емоційних та фізичних реакцій, які можуть погіршити стосунки з друзями, сусідами, близькими людьми. Також біда може роз'єднати нас з рідними людьми, спровокувати безліч проблем, які вимагають часу та сил. Відновлення зв'язків один з одним дозволить і Вам, і іншим людям набути можливості відчути себе потрібним, неізольованим від інших людей, відчути, що Вас розуміють. Також це дозволить відновити відчуття впевненості у*	Коли карту буде завершено, допоможіть людині оцінити, яка соціальна підтримка є в її розпорядженні та яких зв'язків їй ще бракує. Переглядаючи карту разом, попросіть більше розповісти про різні підтримуючі зв'язки, які зображені на карті. Ви можете сказати наступне: *«Зараз ми визначили, хто знаходиться на Вашій соціальній карті. Давайте подивимось детальніше, як ці люди беруть участь у Вашому житті, яку саме підтримку вони Вам надають. Існують різні види підтримки. З одними людьми Ви займаєтеся якоюсь спільною*	Тепер необхідно визначити одну сферу, яку людина хотіла б змінити, і які стосунки їй хотілося б покращити, а також скласти план змін на найближчі дні чи тижні. Ось декілька орієнтирів, як розробити такий план: Для людей, які потребують додаткової підтримки, різних видів підтримки або хочуть поліпшити свою причетність до спільноти, в якій живуть, використайте техніку *«Вирішення проблем».* Для людей, які потребують покращення вже існуючих стосунків, які негативно впливають на процес їх відновлення, використайте техніку *«Прийняття рішень»* в комбінації з технікою *«Керування*	З'ясуйте, чи намагалася людина здійснити план, щоб активувати свої соціальні зв'язки. Якщо так, то який ефект мали її зусилля? Під час розмови заохочуйте та хваліть будь-яке незначне зусилля, яке зробила людина для реалізації плану. **Рекомендовані теми для обговорення:** Короткий огляд раціональних підстав цієї техніки. Що сталося, коли людина спробувала здійснити план? Якщо вона нічого не зробила, то з'ясуйте причини труднощів, спробуйте переробити план так, щоб він був можливий для реалізації. З'ясуйте, чи їй не вистачило якоїсь навички для реалізації плану, або були якісь інші перешкоди? Обговоріть проблеми, які виникли та переробіть план.

підтримку іншим. *Час:* 20-30 хвилин.		*вирішенні повсякденних проблем і отримати добру пораду в скрутну хвилину. Тому дуже корисно звернути увагу на способи покращення Ваших зв'язків соціальною підтримкою».* Варто звернути увагу на те, що люди, які пережили травматичні події, можуть мати додаткові труднощі стосовно соціальних зв'язків: По-перше, може виявитися, що постраждалий має проблеми з соціалізацією, що він витрачав і раніше багато зусиль, щоб побудувати соціальні стосунки, ще до того як сталася травматична подія. Підтримайте зусилля таких людей у їх рішенні налагодити	*діяльністю, інші є цінними для Вас особливо тим, що готові вислухати Вас, коли Ви засмучені. Давайте спробуємо записати відповіді на питання, які дозволять прояснити важливі речі у Вашій карті соціальних зв'язків. А саме:* • *З ким зв'язок найбільш важливий для Вас в даний момент?* • *З ким Ви можете поділитися своїми почуттями і переживаннями?* • *Хто дозволяє Вам почувати себе комфортно?* • *До кого Ви можете звернутися за порадою стосовно Вашого відновлення?* • *З ким би Ви хотіли проводити більше часу*	*реакціями».* Для людей, які хотіли б збільшити кількість соціальної активності, використайте техніку *«Вирішення проблем»* разом з технікою *«Сприяння позитивній діяльності».* Запишіть план на папері. Переконайтеся, що він конкретний і точно визначає, що людина повинна зробити і, коли їй потрібно це зробити. Переконайтеся, що вона точно розуміє свій план дій. Запитайте, яка допомога їй потрібна для того, щоб почати здійснювати розроблений план (наприклад, записати в календар, вести щоденник тощо).	Якщо план спрацював, обговоріть з людиною, якого саме покращення в соціальних зв'язках вона ще потребує. Спробуйте розробити новий план для іншої потреби, який можна буде спробувати реалізувати до вашої наступної зустрічі.

		нові зв'язки або знайти спосіб, як відновити втрачені. По-друге, може так трапитися, що людина втратила близьку людину і горе, яке вона переживає, стане перешкодою для соціальної підтримки. У такому разі можна використати техніку «Керування реакціями», щоб попрацювати з почуттям горя і дистресу. Але не підштовхуйте людину до створення чи відновлення соціальних зв'язків доки вона сама не відчує себе готовою для цього. По-третє, трапляються постраждалі, які у своїй історії мали досвід невдало прийнятих рішень щодо стосунків,	*протягом найближчих тижнів?* • *Хто потребує Вашої допомоги та підтримки прямо зараз?* *Хто може допомогти Вам набути впевненості в собі стосовно Ваших зусиль у напрямку вирішення проблем?* • *Хто може надати Вам практичну допомогу?»* Отже, людина встановлює, хто є в її житті і, яку допомогу може їй надати. Далі слід визначити, кого бракує і хто недосяжний на даний момент. Ви можете сказати так: *«Зараз ми добре уявляємо, хто є у Вашому житті і по яку допомогу Ви можете до них*		

		зближуючись з людьми, які зраджують або здійснюють фізичне насильство. Такі люди можуть відтворювати таку ж схему і надалі в нових стосунках. Якщо Вам здається, що це саме такий випадок, Ви можете використати цю техніку для того, щоб вивчити цей паттерн поведінки і, можливо, змінити його. Або можна направити постраждалого на психотерапію.	*звернутися. Іноді, нам потрібна додаткова допомога, щоб пройти цей важкий шлях. Тоді ми намагаємося знову відновити зв'язки з тими людьми, контакт з якими втратили. На цьому етапі давайте спробуємо визначити, кого не вистачає на Вашій карті соціальних зв'язків, і кого б Ви хотіли до неї додати або, можливо, ви хотіли б щось змінити на карті.* *Давайте спробуємо разом відповісти на запитання:* *Чи є якісь типи підтримки, яких бракує? Наприклад,* *- відсутність когось, хто міг би вислухати Вас;* *- відсутність людини, яка б могла*		

			дати добру практичну пораду або з якою можна було б займатися спільною діяльністю. *Чи є якась близька людина або друзі, з ким Ви зараз не знаходитесь в контакті, але хотіли б?* • *З ким би Вам хотілося проводити більше часу?* • *З ким би Вам хотілося проводити менше часу?* • *Чи є стосунки, які треба покращити?* • *Чи існують способи, яким чином Ви могли б допомогти іншим?* *Давайте запишемо все, що Ви говорите».* Слід зазначити, що немає потреби ставити усі запитання. Метою є		

			дослідити, чого потребує людина, які покращення в соціальних зв'язках їй потрібні на даний момент. Запитання є лише орієнтирами, які можуть допомогти в досягненні цієї мети.		
Дякуємо за співпрацю					

Додаток Г1

Тренінг для ветеранів /ветеранок.

Тема: Прийняття себе і ситуації, осмислення власного досвіду. Управління власними реакціями та самоконтроль.

Тривалість: Можна розбити на 2-3 зустрічі по 1 година 20 хв. Або скоротити і вибрати матеріал на одну зустріч – 1 год 50 хв.

Мета:показити вибір життєвої позиції з набутим новим досвідом та набуття досвіду самоконтролю.

План:

1. Привітання
2. Вправа «Якими ви сьогодні прийшли», «Як ви загалом?» (означення загального стану: сумні, втомлені, радісні, злі тощо).
3. Очікування: Які ваші очікування від сьогоднішньої зустрічі?
4. Правила. Можна написати на фліпчарті.

Правила роботи в групі:

- Взаємодовіра і конфіденційність;
- Поважай і не перебивай;
- Не критикуй і не оцінюй;
- Телефонна тиша;
- Правило часу для кожного;
- Правило піднятої руки;
- Правило вільної ноги;

4. Блок «Прийняття себе і ситуації»
5. Блок «Технік саморегуляції. Практичні навички для самоконтролю».
6. Ритуал прощання.

Хід заняття

Блок 1.Прийняття себе і ситуації.

Вступ: Ви повернулися. Ви знали, що вас чекають і радіють вашому поверненню. Ваші рідні переживали різні почуття — хвилювалися, сумували, пишалися вами, відчували самотність, раділи вашим дзвінкам і злились, що вас не було поряд, коли вони цього потребували. Та зараз вонивидихнули, бо ви повернулися. Зустріч може бути щасливою і хвилюючою та радісна подія може стати для всіх певним випробуванням. Змінилися не лише ви, але й ваша дружина/чоловік. За час вашої відсутності вона/він могли стикатися з різними труднощами та самостійно вирішувати їх. Ви можете відчувати роздратування через те, що ті функції, які ви виконували раніше (водили авто, займалися господарством, готували їжу, вирішували якісь організаційні питання), ваша близька людина вже може робити сама, а більше того ще й не дає вам це робити, бо оберігає і дуже опікується вами. Власне життя близької вам людини теж могло змінюватися, у неї можуть з’явитися нові знайомі або друзі, як і у вас тепер є побратими і нові друзі. Можуть постати питання невірності, ревнощів.Ви отримали новий для себе досвід і ваша дружина також. Для «знайомства» з усім цим новим вам обом потрібен час. Щоб зробити ваше повернення додому легшим, вам варто знати, чого очікувати та як допомагати і підтримувати себе в час відновлення.

Пропоную на початку зробити вправу на стабілізацію стану. Протягом тренінгу можливо будуть підніматися якісь емоції, чи буде складно з думками, то ви можете попросити зупинити хід тренінгу і ми ще раз зробимо цю вправу.

Вправа «Рамка"

Інструкція: Сідаємо і ставимо ноги разом або на комфортній відстані, долонями тримаємо їх із зовнішнього боку стегон трохи вище колін. Чинимо невеликий супротив руками спробам колін розкритися в сторони, потім відпускаємо. Відпочиваємо, робимо струшування руками, ногами. Повторюємо вправу.

Тривалість і якість руху: комфортна сила дотику. Повторюємо кілька разів, скільки буде достатнім за відчуттями. Відчуваємо силу в руках, що може стримувати рух колін і стегон назовні. Відчуваємо свій об'єм і його межі, напруження і розслаблення м'язів рук і ніг.

Метафори і ресурс: уявляємо, що внутрішні переживання можна зобразити на картині чи на екрані в кіно, і в зображення є чітке місце і межі.

Ресурсні слова, які допоможуть відчути об'єм і межі свого тіла, здатність бути з інтенсивними процесами всередині, наприклад: "Я можу із цим впоратися", "Моє тіло знає, як це витримати" та ін.

Інформаційне повідомлення:Людина зміняються під впливом подій та в результаті набуття нового життєвого досвіду. Кожна подія може служити таким собі поштовхом до різких позитивних змін в житті, коли людина здатна перевершити попередній власний розвиток. Часто людина задається питанням, ким я прийшов з фронту- воїном чи людиною мудрості, я живу як жертва чи як той, хто вижив і отримав новий досвід.

На нашому тренінгу ми будемо говорити про пост-травматичне зростання.

Слайд 1.

Зміни завдяки пост-травматичному зростанню.

зміна ставлення людини до самої себе та до інших,
переоцінка цінностей,
цініть у житті надається „дрібницям“
формування життєстійкості
посилення почуття особистої сили
підвищення оцінки життя в цілому
багатше релігійне та духовне життя

Інформаційне повідомлення:Щобговорити про зміни треба усвідомити досвід, який ми з собою привезли. *ФренкП’юселік, якийслужив у В’єтнаміпольовим воєнним лікарем військово-морського флоту, а пізніше – в Медичному батальйоні у В’єтнамі, з 2014 року навчає наших військових навичкам стресостійкості, дав розуміння процесу перетворення досвіду військового, який повертається додому. Після повернення додому в 1967 році, він провів роки у боротьбі з самим собою і, за допомогою друзів розробив методику консультування: «Багато з подій, що сталися з нашими військами, спочатку не мали нічого спільного з хоробрістю, відвагою тощо. Ми були налякані до смерті, падали в купу один на одного, намагаючись поміститися в окопі, відчайдушно вгризаючись нігтями у бруд, намагаючись хоч на один дюйм залягти нижче; чи, ховаючись за стіною. Якимось чином ми примудрилися пережити ці події, тоді як багато з нашихдрузів – ні. Ми не озиралися назад і не називали ці спогади відвагою і хоробрістю. Ми часто робили те, що повинні булизробити, щоб пережити наступні декілька секунд. Те, що ми згадували, було, швидше, відданістю один одному, волею до виживання, постійним страхом смерті від*

*невидимого снайпера або бомби, і неймовірним фізичним і розумовим навантаженням, яке ми витримували день за днем, просто щоб протриматися. Це те, що змусило нас змінитися, те, що нам було треба знову змінити, щоб по-новому навчитися цінувати «маленькі події». Нам треба було навчитися знову цінувати, наприклад, захід сонця, посмішку коханої людини, дотик руки, слова «привіт, тато» від дитини. Ці маленькі події стали приносити величезну радість, тому що ми пережили пекло. Переживши пекло, ми отримали здатність цінувати і радіти маленьким речам, які більшість людей сприймають, як належне. Якщо спогади перетворитиправильно, то ці події стануть подарунком після повернення «з бою». Кожен солдат проходить це по-своєму, вивчає і запам'ятовує свій спосіб перетворення. У кожного солдата є можливість заповнити прогалини. Кожному солдатові треба вирішити з часом чи був він хоробрий, чи проявив мужність. Це виклик кожному».*Найчастіше «правила» бойового часу в домашніх умовах найчастіше перетворюються на симптоми ПТСР.

Слайд 2. **Правила війни (Ф. *П'юселік):***

1. Постійно відслідковуй, що відбувається навколо: контроль і спостережливість
2. Ніяких емоцій, лише злість (переводимо будь-які емоції (страх, сум, безпорадність в агресію). Агресія – допомагає вижити, напад.
3. Довіряй тільки перевіреним людям (будь надійним і корисним). У військових є навичка зчитувати невербальні реакції.
4. Світ ділиться на чорне і біле (ворог/друг)
5. Плануй заздалегідь: май запасний план, дій згідно обставин.
6. Дій швидко: якщо відбувається щось непередбачуване або незрозуміле, зупинись в хаосі; потім дій і дій швидко – бий або біжи, завмирання – найгірша стратегія.
7. Будь обережним з інформацією: не кажи зайвого, не питай зайвого; будь непередбачуваним для інших і передбачуваним для перевірених.
8. Дотримуйся правил.

Слайд 3, Слайд 4.Слайд 5.

Правила виживання у бою (James Munroe) та їхній вплив на життя після.

1. Безпека Військові в зоні бойових дій мають бути постійно напоготові. Повсякденні події вдома, на зразок авто-заторів чи зволікання/бюрократія в установі, можуть запустити почуття небезпеки і вразливості. Солдатам притаманна постійна пильність та контроль. ***Навпаки, люди, що звикли до стану безпеки можуть не розуміти такої поведінки.***
2. *Питання довіри і визначення ворога.* Щоб вижити, військові повинні навчитися нікому не довіряти в зоні бойових дій. Краще вважати усіх ворогами доти, поки не переконаєшся в протилежному.

Але вдома недовіра і підозрілість істотно шкодять стосункам, зокрема сімейним.

3. *Відданість меті.* Найважливіше завдання на війні – виконати бойове завдання, яке визначає командування. На цьому зосереджена вся увага та ресурси солдата.

У цивільному світі люди самі проявляють ініціативу, виявляють нові завдання, визначають пріоритети і вирішують самі, як і куди їм рухатися.

4. *Ухвалення рішень.* У зоні бойових дій виконання наказів є вкрай важливим для особистої безпеки і успіху завдання. Військові, які за рангом можуть приймати рішення, віддають накази, що стосуються життя або смерті інших людей, навіть за відсутності усієї необхідної інформації.

Вдома, особливо у сім'ї, прийняття рішень – спільна справа. Людям потрібен час для обговорення питань, шляхів їх вирішення, і вони часто просять про додаткову інформація.

5. *Тактики реагування.* У зоні військових дій виживання залежить від автоматичної реакції на небезпеку. Критично важливо діяти першим, з максимальною вогневою потужністю, а розмірковувати вже потім. Не менш важливо зберігати в справному стані і готовності все обладнання, зокрема зброю.

Удома неприбрані кімнати і брудні речі можуть викликати нерозуміння у людини, яка повернулася з війни, а її реакція може налякати або приголомшити оточення.

6. Передбачуваність і контроль. У зоні військових дій, якщо ворог може передбачити твоє пересування, розташування, плани або наміри – ти у небезпеці. Військові научаються бути непередбачуваними і приховувати інформація.

Роботодавці ж від працівників чекають дотримання розпорядку і правил, а дружинам та дітям це просто необхідно.

7. *Контроль емоцій.* Бойові дії залучають людину до подій, що пов'язані зі страхом, втратами, горем та співчуттям. При цьому робота солдата вимагає, щоб він діяв швидко, завжди перебував у готовності до бойової тривоги. Таким чином, єдині емоції, що дозволені – це гнів та дратівливість. Правило: «тобі страшно, сумно - розлютися!». Тимчасово «заглушити» емоції можна за допомогою алкоголю та наркотиків, і таке може відбуватися з солдатом навіть після повернення додому.

Емоції, які є такими небезпечними у бою, виявляються неймовірно потрібними для стосунків вдома.

8. *Труднощі з розмовами про війну*. Вкрай непросто говорити про те, як війна змінює людей. Вона може змінити базові переконання про людство і справедливість у світі. У бойових умовах шанс розмірковувати про ці поняття мізерний.

Удома важко пояснити цивільним – людям, що живуть у безпеці, – що траплялося у бою, які приймалися рішення, чому вони були потрібні. Розмови про війну можуть дати солдатові надлишок емоцій – печалі і жаху. Військові можуть боятися, що такі історії засмутять людей, яких вони люблять, або змусять їх відвернутися.

Рефлексія. Нагадуємо правило: не перебивати, не оцінювати інших, говорити про себе. Питання до обговорення (можна 1 чи 2):

- на які роздуми наштовхнула Вас інформація?

- що ви думаєте про свій новий досвід і які зміни помітні?

- як цей досвід впливає на вас:допомагає чи заважає?

Інформаційне повідомлення: Існують такі поняття як «Емоційний бак» (І. Міхель), «порожня кишеня» і «розпорошення». Коли людина не може переробити сильні емоції, які виникли при травматичних ситуаціях, такі як гнів, біль, вина, сором, образа, вона розміщує їх в «емоційному баці». У нормі «бак» заповнюється лише на короткий час, а потім емоції переробляються і вивільняються. У ситуації ж постійного, періодичного стресу «бак» залишається постійно заповненим, часом до такої міри, що надлишковий тиск виходить назовні в формі вибуху люті – це «розпорошення». Подібна реакція лише на час зменшує тиск емоцій, і людина продовжує відчувати інтенсивні емоції в діапазоні від напруження негативних пристрастей до емоційної спустошеності. Вона може зменшити тиск в «емоційному баку» у вигляді «протікання» такого як нездужання, фізичних скаргах, плаксивості, уразливості, депресії. Якщо у вас позиція «все в порядку», то ваші спогади про пережиті стресові події можна порівняти з повними кишенями. Якщо

людина в одній з позицій «не все в порядку», то вона не може проявляти свої почуття і запасається фактами без почуттів, що нагадують«порожні кишені». В результаті людина віддаляється від своїх реальних емоцій.

Процес реабілітації при наповненому «емоційному баці» - це процес повороту від впливу деструктивних зразків поведінки, думок і відновлення природного способу обробки емоцій.

Слайд 11. Первинна мета реабілітації в такому випадку :

1. Осушити «бак»;
2. Виключити ре-травматизацію;
3. Навчитися обробляти емоції, коли вони виникають
4.Навчитися жити за принципом «все гаразд».

Слайд 12.

С. Гассе запропонував два етапи емоційно-когнітивної перебудови, бо травмуючі спогади можуть і далі існувати відокремлено, як «порожні кишені». А повний «бак» невиплеснутого болю і гніву залишиться.

Перший етап: переоцінити пережиті травматичні подій в рамках когнітивної перебудови. Тут стверджується позиція, що «Я вижив», «Я можу витягти з такого досвіду необхідні для подальшого життя знання, розуміння тощо».

Другий: спустошити «емоційний бак»

2. Блок технік саморегуляції. Практичні навички для самоконтролю.

При підготовці до тренінгу чи практичної зустрічі з групою ви можете вибрати техніки і вправи на ваш розсуд, які описані вДодатку «Блок технік і вправ для підвищення рівня життєстійкості: техніки саморегуляції, стабілізації стану, самоконтролю, самозаспокоєння, покращення комунікаційних навичок

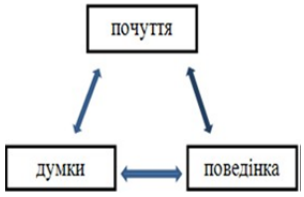
Учасникам пропонуємо згадати, як вони себе відчувають в стресових (конфліктних) ситуаціях чи коли з’являється сильна тривога?

Задаємо питання: Чи звертали ви увагу, що відбувається з вашим диханням, з вашим тілом, що вам хотілося б зробити в цей момент (втекти, накричати, мовчати), які емоції, думки переважають?

Учасники говорять за бажанням. Тренер коротко узагальнює те, що говорили учасники.

Далі тренер малює на фліп-чарті (на екрані слайд) трикутник, а в середині коло (символізація того, як людина бігає всередині кола і не може з нього вийти) та робить інформаційне повідомлення.

Слайд 13.



Інформаційне повідомлення до Техніки: Почуття, думки і поведінка, усі попарно впливають один на одного. Найчастіше нам хотілося б змінити саме наші почуття, але

саме їх змінити найважче. Тому можна спробувати змінити свої думки чи поведінку і через якийсь час це зможе вплинути і змінити наші емоції/почуття. Тобто, коли емоції нас переповнюють – ми можемо втратити контроль над ситуацією, як і власний контроль над своїми думками, тілом і поведінкою. Щоб ми могли працювати з нашими думками чи поведінкою нам потрібно розділити емоції, думки і те, що ми робимо.Для цього ми можемо використати магічні питання:

Слайд 14. Техніка «Магічні питання» або «Розділяй і володарюй».
1. Що зі мною відбувається в даний момент? А саме:
-- Як я дихаю?
- Що я зараз відчуваю/переживаю (стосовного того, що відбувається)?
- Про що я думаю зараз(стосовного того, що відбувається)?
- Що я зараз роблю?
2. Чого би мені хотілося в наступний момент? А саме:
- Чи хочу я продовжувати робити, думати, відчувати і дихати так я це роблю зараз?
- Що я можу зробити, щоб убезпечити себе?

Інформаційне повідомлення: Один з найкращих способів самоконтролю є техніки дихання. Емоційні процеси мозку випереджають раціональні на 6 секунд. Витримавши цей проміжок часу, ви даєте можливість розуму взяти управління емоціями «в свої руки». Повільне лічба зменшує напруження м'язів та інтенсивність негативної емоції. Дихання забезпечує прилив кисню в мозок, активізує функції мислення і тим самим допомагає опанувати себе. Керування власним диханням може допомогти стримати наші фізичні та емоційні реакції. Вчені Національного університету Янг-Мін з'ясували, що 20 хвилин повільних дихальних вправ покращують якість сну. Такий спосіб допомагав пацієнтам з безсонням швидше засинати й рідше прокидатися серед ночі. У 2015 році пацієнти міланського госпіталю, що страждають від депресії та тривожних розладів, протягом двох тижнів кілька годин на день виконували дихальну гімнастику в поєднанні з вправами з йоги. У більшості з них покращився емоційний стан.

Питання до учасників:
- чи користувалися ви коли небудь техніками дихання, якщо так, то якою?
- чи допомагало вам це?
Можна запропонувати комусь показати і разом з групою по-практикувати.

Вправа «Дихання по квадрату»: на рахунок 1, 2, 3, 4 повільно вдихніть носом, при цьому живіт випинається вперед, м'язи живота розслаблені, а грудна клітка нерухома. На наступні чотири рахунки 1, 2, 3, 4- затримайте дихання і плавно видихніть ротом на рахунок 1, 2, 3, 4. Зробіть вправу 3-4 рази і Вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став значно спокійнішим і врівноваженим.
Після виконання вправи задаємо питання: як себе почувають учасники, про що думали в момент виконання вправи, як реагувало тіло.
Нагадайте: Знання про цінність та значення технік дихання не допоможуть вам в стресовій/кризовій ситуації без практики. Потрібно практикувати, довести до автоматизму даний навик і тоді в потрібний момент вам це дійсно допоможе.

Техніка «СТОП». Експрес-допомага для стримування емоційного імпльсу в стресовій/конфліктній ситуації.

Правило 6 секунд: емоційні процеси мозку випереджають раціональні на 6 секунд.

Головне – вчасно зупинитися!

1. Коли відчуваєте виникнення емоційного імпульсу, незалежно від того, що вам хотілося б сказати чи зробити в критичний момент, подумки впевнено прокричіть собі «СТОП» і зупиніться.
2. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, повільно порахуйте від десяти до 0.
3. Назвіть подумки емоцію, яку переживаєте. Проста фраза «Але я й злюща/ий зараз» знижує енергетику емоції.

Техніка «Зупинись і переключись: 5-4-3-2-1».

Допомагає відволіктися від емоційного перевантаження чи нав`язливих думок. Використовуємо наше тіло як знаряддя. Ми маємо 5 органів чуття (зір, слух, смак, нюх, дотик).

Інструкція:йдемо за рахунком і виконуємо.

5 – знайдіть 5 предметів поруч із собою (ручка, стакан, стіл, шафа, дерево та ін.), можна роздивитися у всіх деталях кожен предмет чи змінювати фокус уваги з ближнього на дальній об’єкт і навпаки.

4 – доторкніться до 4 речей, які поруч, відчуйте їх на дотик (холодні, теплі, гладкі, ширшаві, м’які тощо)

3 – почуйте 3 звуки, які довкола вас, прислухайтеся, що ви чуєтев межах кімнати чи за її межами, можна змінювати фокус з ближніх на дальні звуки і навпаки.

2 – які 2 запахи ви відчуваю в даний момент (парфуми, власний запах тіла, фарби, миючого засобу, свіжості повітря, аромат квітки тощо).

1 – який один смак я відчуваю зараз, можливо є поруч перець, сіль, цукерка чи можна лизнути свій палець.

Якщо немає можливості використати усі 5 чуттів, то скористаєтеся деякими з них.

Ви на вулиці: роздивіться довкола і порахуйте 5 дерев /будівель/ чоловіків чи дівчат/ тварин, машини.

Ви в приміщенні: роздивіться довкола і знайдіть 5 речей якогось одного кольору (жовтого, червоного, зеленого тощо) чи одної форми (круглої, квадратної, трикутної)

Можемо спробувати: роздивіться довкола і знайдуть 5 предметів/речей жовтого кольору.

Після виконання вправи задаємо питання:

- *Як вам вдалася вправа?*
- *Що в цей момент ви думали, коли шукали предмети?*
- *Як гадаєте чи зможе це переключати вас в критичний момент?*

Техніка «Увага. Контроль. Безпека»

Інформаційне повідомлення:Одне з правил війни– постійно відслідковуй, що відбувається навколо: контроль і спостережливість. Цей досвід ми можемо використовувати для допомоги собі в незрозумілій для нас чи конфліктній ситуації, щоб переключити свою увагу з емоційної напруги(тривожності, злості, безпорадності) чи нав`язливих думок. Пам`ятайте правило «6 секунд»: емоційні процеси мозку випереджають раціональні на 6 секунд. Дана техніка допоможе включити критичне мислення і приймати зважені рішення.

Інструкція: коли ви заходите в приміщення, установу, кімнату, дім тощо, роздивіться довкола. Вам може бути приміщення незнайомим,тому дайте собі час на адаптацію, відчуйте себе там зручно. Коли будете вивчати кімнату, виберіть для себе якийсь один

«ресурсний» предмет, об`єкт, річ (вікно, картина, стілець, фігурка на столі тощо) - те, що буде вас підтримувати і відволікати, коли ви будете емоційно уразливі. В такий момент напруги – подивіться на ваш ресурсний предмет, зробіть кілька вдохів і видохів, скажіть собі «цей предмет має магічну силу і зараз він мене захищає». Навіть, якщо кімната вам знайома чи навіть це ваша кімната, то ви можете кожен раз вибирати якийсь ресурсний предмет або носити його з собою (браслет, ключі, вервечка тощо) і в стресовій ситуації чи при суперечці доторкатися до цього предмету.

Ведучий пропонує спробувати: роздивіться довкола, оберіть свою ресурсну річ або, можливо, ви уже її маєте з собою і тепер знаєте, що вона для вас значить.

Питання після виконання вправи: як вам виконувалася вправа, що ви обрали? На що звернули свою увагу, про що подумали? Можливо, ви усвідомила, що маєте таку річ завжди з собою?

Після обговорення підсумовуємо: інколи ми використовуємо автоматично деякі речі, не усвідомлюючи, що вони нам допомагають і є нашим ресурсом. Тепер ви знаєте про цей спосіб і можете ним скористатися.

Інформаційне повідомлення: коли ви дізналися і спробували техніки саморегуляції, ми можемо з вами навчитися розпізнавати наші емоції та не боятися їх, бо немає правильних чи неправильних почуттів, всі вони належать нам.Пропоную вам ознайомитися з табличкою «Почуття» (роздатковий матеріал), зверніть увагу, що під кожною емоцією є ще багато різних почуттів. А тепер для себе зверніть увагу, що найбільше відгукується у почуттях, на назві якого почуттяви найдовше затримали свій погляд.

Якщо хтось має бажання, то може поділитися.Якщо – ні, пропонуємо наступну вправу.

Пропонуємо вправи на вибір: «Як розпізнати почуття», «Емоції – назовні»чи будь-яку іншу вправу, яку ви вирішите обрати

Інформаційне повідомлення: отримуючи певний досвід і переживаючи травматичні ситуації, мислення і судження військового може змінитися, теж сприяти наповненню «емоційного баку» і мати негативний вплив на подальшу комунікацію і взаємодію з іншими людьми.

Слайд 15. Види викривленого мислення та судження.

- крайності (свій-чужий);
- узагальнення (всі такі ...);
- негативне мислення (нічого доброго не буде ...);
- заперечення позитивного (знецінення);
- поспішні висновки («читаю думки», можеш не говорити, я знаю що ти хочеш сказати);
- драматизація (посилення яскравості переживань);
- вимоги (повинно бути так! ..);
- ярлики (вони такі ...);
- персоналізація (все через мене ...);
- порівняння (ось у нього ...);
- жаль (шкода, що ..., хотілося б ...).

Пропонуємо використати Вправу «Конструктивне мислення» чи «Я-висловлювання» та «Я-трансформація». Вправи можна обрати в Додатку. Матеріали до тренінгів.

Слайд 16. Результати конструктивних змін: ти не жертва, ти - людина з досвідом.

1. Подія вже відбулася і ти вижив (-ла), а зараз настав час повернути її на місце, до якого вона належить – в минуле.
2. Ти не можеш змінити ситуацію, але можеш змінити свою відношення до неї.
3. Ти в змозі здійснити ті зміни, яких потребуєш
4. Ти можеш використовувати цей досвід виживання як стратегію життя, а можеш вчитися новому.
5. Подія має як деструктивні, так і конструктивні наслідки, ти можеш їх використовувати як ресурси у подальшому житті.
6. Твоє життя належить тобі, тому ти маєш ним керувати і спрямовувати у бажаному тобі напрямку буття, а не віддавати владу іншим людям за те як ти себе почуваєш, що думаєш і що робиш.

Слайд 17. Слайд 18. Пам`ятка.

1. Для відновлення колишньої близькості, довіри та підтримки необхідно навчитися знову довіряти одне одному і покладатися один на одного.
2. Необхідно обговорити зміни у ваших стосунках та домовитися про зобов'язання один перед одним.
3. При потребі переглянути та переоцінити сімейні ролі.Наприклад, ви хочете знову займатися тим, що робили раніше чи не потребуєте такої надмірної опіки.
4. Відвідуйте тренінги по навчанню технік стресостійкості чи відвідуйте групи психологічної підтримки для ветеранів.
5. Турбуйтеся про себе. Використовуйте техніки для самозаспокоєння та ресурси для відновлення. Давайте час собі на відпочинок.
6. Не поспішайте! Дайте собі час на відновлення!
7. Не очікуйте негайного результату, дайте час не лише собі, але й вашій дружині / чоловікові.
7. При потребі зверніться до сімейного психотерапевта чи духовника (якщо це входить в вашу життєву практику і відповідає вашими цінностям)

Завершення.

Вправа-комплімент «Дякую собі» (5-8 хв)

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття.

Хід проведення: Тренер відзначає, що сьогодні всі плідно попрацювали, тому варто подякувати і собі. Тренер просить по колу всіх учасників продовжити фразу: «Дякую собі за те, що…»

Ритуал прощання «Потискання руки» (2 хв)

Хід проведення: тренер дякує учасникам за те, що вони сьогодні були уважними до себе змогли подбати про себе, прийшовши на зустріч. Пропонує подякувати один одному рукостисканням і запитує чи вони не проти такого завершення тренінгу. Після погодження встає першим по колу потискує руку кожному учаснику і каже «дякую». За ним встає кожен учасник і робить те ж.

Якщо згоди на рукостискання не буде, то використовуємо ритуал прощання «Аплодисменти».

Ритуал прощання «Аплодисменти» (2 хв.)
Хід проведення: тренер дякує учасникам за увагу, за те, що вони сьогодні подбали про себе і прийшли на тренінг. Пропонує подякувати один одному аплодисментами, щоб спочатку вони звучали тихіше, а потім ставали дедалі гучнішими.

Для підготовки тренінгу використовувався матеріал: Ми пережили. Техніки відновлення для сімей військових, цивільних та дітей: практ. посіб. для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей / Психологічна кризова служба ГО «УАФПНПП», Посольство Сполученого королівства Великої Британії та Північної Ірландії в Україні. [авт.- уклад. Г. Циганенко, О. Масик, О. Григор'єва та ін.] за наук. ред. Г. В. Циганенко. Київ, 2018. 100 с.)

Додаток Г 2
Тренінг для членів сімей ветеранів

Тема: Він повернувся: ризики, виклики та можливості.

Мета: пояснити, що відбувається з людиною після повернення з фронту, прийняти власні зміни; дати рекомендації та навчити техніками самозаспокоєння.

Тривалість: Можна розбити на 2-3 зустрічі по 1 година 20 хв. Або скоротити і вибрати матеріал на одну зустріч – 1 год 50 хв.

План:

1. Привітання
2. Вправа «Якими ви сьогодні прийшли», «Як ви загалом?» (означення загального стану: сумні, втомлені, радісні, злі тощо).
3. Очікування і Правила (див. додаток «Інструкція_групового_індивід_робота»)
4. Блок «Прийняття себе і ситуації»
5. Блок «Техніки саморегуляції. Практичні навички для зняття напруги та самозаспокоєння»
7. Ритуал прощання. Хід проведення: дякуємо за участь і роботу, аплодуємо один одному за взаємо-підтриму.

Хід тренінгу.

Тренер пропонує зробити міні-опитування і записати відповіді на фліпчарті:

1. Як змінилися ви за час відсутності вашого чоловіка/жінки (поведінка, емоції, якості). Наприклад, стала впевненішою, почала водити машину, почала працювати, замкнулася та ін.)
2. Які зміни ви помітили у своєму чоловікові/жінці після повернення.

Узагальнення: втрата довіри, змінені сімейні ролі, фукнкції в сім`ї переплутані, емоційна нестабільність, знецінення тощо.

1. Блок «Прийняття себе і ситуації»

Інформаційне повідомлення: Він повернувся. Ви переживали різні почуття — хвилювалися, сумували, пишалися ним, відчували самотність, раділи його дзвінкам і злились, що його не було поряд, коли ви цього потребували. Та зараз можна видихнути: ви та ваш військовий / ва знову разом. Зустріч може бути щасливою і хвилюючою та радісна подія може стати для всіх певним випробуванням. Змінився не лише військовослужбовець, але й ви. За час відсутності рідного ви могли стикатися з різними труднощами та самостійно вирішувати їх. Ви можете відчувати злість через те, що вам довелося самій справлятися з побутовими задачами і можете відчувати гордість за те, з чим змогли впоратися за цей час. Наприклад, ви навчилися робити щось нове, взяли на себе додаткову відповідальність за дітей, господарство. Ваше власне життя теж може змінюватися, у вас можуть з’явитися нові знайомі або друзі.Можуть постати питання невірності.Він отримав новий для себе досвід і теж по-іншому побачив себе, як і вас він зустрів зміненою. Для «знайомства» з усім цим новим вам обом потрібен час. Щоб зробити повернення військового додому легшим, вам варто знати, чого очікувати та чи реалістичні ваші очікування.

Тренер пропонує на початку зробити вправу на стабілізацію стану. Протягом тренінгу можливо будуть підніматися якісь емоції, чи буде складно з думками, то ви можете попросити зупинити хід тренінгу і ми ще раз зробимо цю вправу.

Вправа "Обійми"

Інструкція: Руки схрещені на грудній клітці спереду. Обираємо комфортне положення: кладемо обидві долоні на плечах або права долоня під пахвою зліва в області серця, ліва долоня на правому плечі. Також можна м'яко схилити голову до одного плеча. Рухів не робимо, лише дотик до себе із доброзичливим наміром.

Тривалість і якість руху: комфортна сила дотику. Залишаємося пару хвилин, до відчуття наповнення і приємної реакції в тілі. Через долоню передаємо намір підтримати самого себе, теплу присутність. Відчуваємо огортання, м'яке притискання в області плечей.

Метафори і ресурс: уявляємо, що нас обіймає людина або уявний персонаж чи духовна істота, з якою у нас 100% позитивні асоціації, наповнення відчуттям опори, надійності, довіри, теплого контакту.

Ресурсні слова, які кажемо собі у скрутну хвилину чи колись чули від когось чи хотіли б почути, наприклад: "Я є у себе", "Я з тобою", «Я впораюся", "Переможемо" та ін.

Слайд 1. Який досвід мають військові.

• бути весь час у напрузі, хоч і не визнавати цього;
• соромитися страху, що може загинути;
• потрапити під обстріл або у засідку;
• жити у незвичних для цивільної особи умовах;
• бути агресивним і злим, як до противника, так і до своїх;
• бачити мертві тіла або частини тіл;
• дізнатися про смерть або серйозну травму когось із товаришів;
• стріляти сам;
• вчиняти дії, за які відчуває провину.

Слайд 2. Близька вам людина повертається додому з «бойовим» сприйняттям дійсності:

- не хоче про це говорити і можливо хотіла б залишити ці спогади у минулому.
- може турбуватися, що це змінить ставлення родини до неї.
- часто військові розділяють службу, побратимів та сімейне життя.
- може засмутитися та навіть розлютитися, коли його розпитують про війну
- у нього може «боліти душа», коли те, що було з ним – знецінюється на телебаченні та в Інтернеті.

Інформаційне повідомлення:Усі ми при зміні однієї ситуації на іншу потребуємо певного часу для адаптації. Військовому потрібен час, щоб призвичаїтись до мирного життя. Особливо якщо вони не були вдома тривалий час. Такі реакції можуть бути особливо сильними у перший місяць після повернення додому. Ці реакції є нормальною складовою процесу адаптації. Окремо взяті випадки такого реагування не означають, що у людини почався посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який вимагає професійної психологічної чи психіатричної допомоги. Про розлад як діагноз можуть говорити лише лікарі. Більшість військових, які повертаються додому, адаптуються до мирного життя

самостійно, протягом кількох місяців. Будь-яка людина, яка повернулася з зони збройного конфлікту, може мати небажані спогади про війну. Якщо відбуваються події, які її нагадують (вибухи петард, салютів, голосні неочікувані звуки, запахи, тощо), людина може реагувати дуже сильно. Людина, яка повернулася з війни, може відчувати тривогу, стикаючись навіть зі звичними сімейними ситуаціями чи труднощами.

Слайд 3. Типові реакції, які можуть бути у військових після повернення додому
Поведінкові реакції: постійно напоготові, проявляє надмірну пильність, бажання контролювати все; уникає людей або місць, пов'язаних із якимись ситуаціями, що були під час служби; надмірно вживає алкоголь, наркотики та палить; має поганий апетит, не дбає про своє здоров'я; має труднощі з виконанням звичних завдань удома або на роботі; використовує агресивний стиль керування автомобілем; приймає рішення без обговорення у колі залучених осіб

Слайд 4. Типові реакції, які можуть бути у військових після повернення додому
Особливості мислення: часті негативні спогади про війну; настанови «нічого не вийде», «мені нічого не допоможе»; настанови провини, сорому, самоосуду; нав'язливі думки про безпеку; недовіра до інших, окрім побратимів; знецінення власних зусиль та зусиль інших, коли щось іде «не так», як заплановано чи хочеться; негативізм – «все погано»; настанова безнадії щодо майбутнього; відчуття, що ні дружині, ні дітям він більше не потрібен.

Слайд 5. Типові реакції, які можуть бути у військових після повернення додому
Фізичні реакції: безсоння, постійна втома після прокидання; проблеми зі шлунком та болі після вживання їжі; головний біль та пітливість, навіть, коли хтось пригадує про війну; прискорене серцебиття та дихання; загострення хронічних захворювань; швидка або загальмована реакція; біль у м'язах без причин.

Слайд 6. Типові реакції, які можуть бути у військових після повернення додому
Емоційні реакції: злість на будь-який дискомфорт, що швидко переходить у ненависть; відчуття безпорадності, страху, часте нервування; стан збудженості, схвильованості без особливих причин; шок, неможливість відчувати позитивні емоції; різкі зміни настрою; байдужість до того, що раніше приносило задоволення.

Питання до групи:
- Що з цієї інформації (типових реакцій) ви розпізнали в своїх близьких.
- Чи може допомогти нам ця інформація бути більш стійкішими в прийнятті і спілкуванні?

Слайд 7. Багато сімей, а також самі військові відзначають і позитивні зміни у тих, хто повернувся додому:

особистісна зрілість та відповідальність;
більше цінується сім'я та час, проведений разом із родиною;
почуття впевненості у собі та у власній сім'ї;
розуміння свого покликання, віра у свою справу та власні сили.
може стати більш духовним, звернутися до своїх справжніх життєвих цінностей і переконань.
поважати і цінувати дружбу та побратимство, яке мав у зоні збройного конфлікту.

Пам`ятайте! І позитивні, і негативні психологічні реакції бойового стресу можуть проявлятися одночасно.

Слайд 8. Чи однаково переживають повернення додому чоловіки і жінки-військові?

1. Чоловікиі жінки нерідко відчувають, що ніхто не може зрозуміти, через що їм довелося пройти.
2. Після повернення чоловіки та жінки часто по-різному це переживають
3. У жінок можуть бути складнощі з вагою (схуднення чи переїдання). Жінки частіше намагаються поділитися своїми почуттями і враженнями з партнерами. Та можуть швидко розізлитися, якщо відчувають, що підтримка не та, яку вони очікують
4. Чоловіки, як правило, ізолюються, шукають духовну й моральну підтримку у побратимів, давніх друзів.

Інформаційне повідомлення: Підготуйте дітей до повернення тата/мами з зони збройного конфлікту. Потреби дітей могли дещо змінитися за час відсутності батьків, можливо, їм знадобиться деякий час, щоб знову відчути душевну близькість, особливо, якщо вони були дуже маленькими на час їхнього від'їзду.

Слайд 9. Загальні поради щодо допомоги дітям будь-якого віку:

• забезпечуйте додаткову увагу, піклування та фізичну близькість (обійми, поглажування, дружні дотики);
• зрозумійте, що дитина може злитися і, можливо, вона має на це право;
• обговорюйте ситуацію, дайте дітям зрозуміти, що вони можуть говорити про свої почуття;
• прийміть те, що вони відчувають, і не говоріть, що такі почуття неправильні, неадекватні, чи що так не можна;
• розкажіть дітям, що такі почуття є нормальними, приготуйтеся до того, що це доведеться говорити багато разів;
• зберігайте звичайний ритм життя та плануйте події заздалегідь.

Слайд 10. Батьки військового

1. Батьки та інші члени родини так само мають пристосовуватися до повернення.
2. Прийняти факт, що за час служби всі змінилися та подорослішали: стосунки з сином/донькою будуть іншими.
3. Зважати на певні рамки стосунків: не переходити до типу стосунків, який був раніше. Наприклад, батьки хочуть піклуватися про ветерана / ветеранку так, як він / вона, вже можливо, не хоче. Або навпаки, можуть не сприйняти його позиції чи цінності.

Інформаційне повідомлення: Як зрозуміти, що вжепотрібна допомога. Тепер вам відомо про загальні реакції людини на стрес, які ваш рідний може відчувати після повернення. Однак, труднощі, що тривають більше одного-двох місяців, можуть впливати на стосунки, роботу та загальне самопочуття, якщо ними не займатися та не лікувати. Ваш військовий може намагатися подолати стрес за допомогою алкоголю, наркотиків, емоційного і фізичного дистанціювання, або ж самоізоляції. Або ж у нього можуть бути раптові емоційні вибухи. Якщо є вищеперераховане, то час звернутися по допомогу до психолога, психотерапевта чи лікаря психіатра. Якщо поведінка вашого військового завдає помітні

неприємності, створює труднощі або ж заважає нормальному життю ви обидва можете звернутись за психологічною допомогою.

Слайд 11. Що повинно насторожити:
1. У сімейних і соціальних стосунках: часті та інтенсивні конфлікти, погана комунікація, уникання відповідальності.
2. Труднощі на роботі, у навчанні: часті прогули, конфлікти, неможливість вкластися у терміни, низька продуктивність роботи.
3. Часті, дуже сильні депресивні або ж агресивні настрої, особливо, якщо є небезпека, що військовий може завдати шкоди іншим або собі.
4. Часті нав'язливі думки, спогади або «картинки» із зони збройного конфлікту.
5. Часта надмірна настороженість або ж надмірна готовність до дій.

Слайд 12. Визнати труднощі буває дуже важко.Ветеран /ветеранка може:
• сподіватись, що впорається самотужки;
• думати, що хтось інший не допоможе;
• вірити у те, що труднощі вирішаться самі собою;
• занадто соромитися, або ж боятися говорити з кимось про власні проблеми («щоб не вважали психом»).

Інформаційне повідомлення:Такі емоційні або ж психологічні негаразди не є ознакою слабкості та не свідчать про психічне захворювання. Травми, рани, в тому числі психологічні, вражають хоробрих та сильних так само, як і інших людей. Однак, страх того, що «мене будуть вважати душевно хворим», може бути величезною перепоною для людей, які насправді потребують допомоги. Нагадайте вашому рідному, що пошук вирішення проблеми – є ознакою сильної та зрілої людини. Отримання допомоги від когось іншого іноді є єдиним можливим вирішенням ситуації. Знання того, коли і як отримати допомогу, насправді є частиною військової науки.Пам'ятайте, що для адаптації до звичного життя необхідні час і прийняття (можливо навіть співчуття, емпатія). Питання групі: А як ви розумієте емпатію?

Використовуємо техніку «мультфільмо-лекторій»
Перегляд мультфільму «Про емпатію і симпатію».
https://www.youtube.com/watch?v=gayPnZ0HOso
Питання для обговорення:
- Що вам відгукнулося? На що звернулася ваша увага?
- На вашу думку, що краще спрацює у спілкуванні і підтримці з вашим чоловіком/ дружиною

Слайд 13. Емпатія та характеристики емпатії:
1. Почути бачення іншого,
2. Подивитися на ситуацію іншого його очима та прийняти цю точку зору як його «правду»,
3. Слухати без оцінки та осудження,
4. Розпізнати емоції іншої людини та вміти їх передати (означити, назвати).

Емпатія – це проживання емоції людини разом із нею: коли хтось падає у яму і кричить з неї «Я застряг, тут темно і жахливо, мені страшно» і ми кажемо «Я бачу і чую як тобі страшно і погано. Я з тобою. Я поруч».

Інформаційне повідомлення: Що сказати ветеранові /ветеранці, який повертається з війни. Виможете зробити 3 подарунки своїм рідним, які залишаться з ними на все життя. Це – розуміння, визнання і підтримка. Ветерани можуть відкрито не висловлювати, що вони вдячні вам за це, але кожен вам буде за це вдячний.

Слайд 14. Розуміння:

1. Розуміння - це емпатія, розрада чи співчуття.
2. Це осмислення деяких істин війни, які пізнали та пережили військовослужбовці на війні:

- Війна – це битва, битва – це боротьба, боротьба – це вбивство, а вбивство – це травматичний особистий досвід для тих, хто воює.
- Вбити іншу людину важко навіть у бою, бо це суперечить людській природі і моральним цінностям.
- Бій стає просто заняттям – роботою, яку треба виконати, частиною твого обов`язку, а вбивство – необхідний результат.
- Питання чи «вбивав» - недоречне. Не вдавайтеся до «народного» психоаналізу.

3. Визнання, що між вами обома – глибока ситуативна прірва, тому що вас там не було. Цю прірву дуже важко подолати, навіть коли ветерани намагаються розповісти про свій особистий досвід війни. Прийміть і не тисніть.
4. Не ігноруйте ні їх, ні тему війни.
7. Не соромтеся висловлювати свою радість з приводу їх повернення та запитувати «то як там?» або «як воно там?»

Слайд 15. Визнання і підтримка: ветерани можуть відкрито не висловлювати, але бути вам вдячні за…

1. Щире рукостискання.
2. Слова «Ви (ти) все зробили правильно, ви (ти) зробив те, про що ми вас (тебе) просили і що від вас очікували. Ми пишаємося вами (тобою)». «Дякую. Ви (ти) зробили велику роботу». Ці слова можна говорити часто, бо ветеран потребує цих запевнень.
3. Фізична присутність родин та особистий час (дружин / чоловіків, дітей, батьків) на різнопланових громадських заходах, важливих для ветерана (нагородження, відзначення пам`ятних дат тощо). Особиста присутність і присутність сім`ї мовчазно свідчить про визнання тих, кого ви хочете вшанувати.

Слайд 16. Слайд 17. Пам`ятка.

1. Для відновлення колишньої близькості, довіри та підтримки необхідно навчитися знову довіряти одне одному і покладатися один на одного.
2. Необхідно обговорити зміни у ваших стосунках та домовитися про зобов’язання один перед одним.
3. При потребі переглянути та переоцінити сімейні ролі.Наприклад, ви не хочете позбуватися того контролю, який мали, коли він був на службі, або навпаки хочете відпочити і перекинути на нього цю частину обов’язків, бо «тягнули все самі».

4. Не надто опікайте: якщо чоловік/жінка хоче щось зробити/допомогти, то не треба відмовлятися чи пропонувати відпочити. Для ветерана/ки важливим є тримати щось під контролем і почуватися порадним – давайте їм таку можливість.
4. Відвідуйте тренінги по навчанню технік стресостійкості чи відвідуйте групи психологічної підтримки для членів родини ветеранів.
5. Турбуйтеся про себе. Використовуйте техніки для самозаспокоєння та ресурси для відновлення. Давайте час собі на відпочинок.
6. Поговоріть з іншими родинами, в яких військові вже повернулися додому.
7. Не поспішайте! Дайте собі та йому час адаптуватися! Ви можете не знати багато того, крізь що він пройшов. Ваш рідний може не хотіти розповідати про свій досвід зараз. Як би вам не було важко, не змушуйте його ділитись усім.

2. Блок технік саморегуляції. Практичні навички для зняття напруги та самозаспокоєння.
При підготовці до тренінгу чи практичної зустрічі з групою ви можете вибрати техніки і вправи на ваш розсуд, які описані в Додатку «Блок технік і вправ для підвищення рівня життєстійкості: техніки саморегуляції, стабілізації стану, самоконтролю, самозаспокоєння, покращення комунікаційних навичок

Міні-опитування: які способи і засоби, ресурси використовують учасники, коли щось виходить з під контролю у взаємодії з ветераном. Записуємо на фліпчарті.
Узагальнюємо почуте. Ви можливо здивуєтеся, але є навіть така вправа.

Слайд 18.Вправа «Ресурсність маленьких кроків».
Інструкція: задайте собі питання і зосередьтеся на тому, що вам вдається. Навіть, якщо це щось дуже маленьке.Важливе питання контролю ситуації: віддати собі належне і визнати скільки усього ви робите для того, щоб підтримувати себе. Запишіть собі в блокнот.
1. Як ви раніше справлялися зі стресом? Що вам допомагало?
2. Які маленькі речі ви зробили сьогодні і це допомогло вам покращити свій стан: посміхалися, співали, молилися, смачно поснідали, вигуляли собаку?
3. Зверніть увагу, коли ви задавалися цими питаннями, що ви відчували в тілі (пітніли долоньки, ставало тепло, посміхнулися тощо)
4. Чи важко вам фокусуватися у ці дні? А що вам допомагає, як ви з цим справляєтеся?
Тренер запрошує учасників поділитися відповідями хоча б на одне питання кожного учасника.

Є різні вправи та техніки на покращення самопочуття: для зниження емоційного накалу, призупинення нав`язливих думок, покращення міжособистісної комунікації – спілкування. Для перших тренінгів чи для роботи в групах підтримки та самодопомоги ми рекомендуємо вправи на саморегуляцію:
1. Техніка «Магічні питання» або «Розділяй і володарюй»
2. Дихальні техніки (вправа «Дихання по квадрату»)
3. Техніка «СТОП»
4. Техніка «Зупинись і переключись»
5. Техніки на стабілізацію стану, які можна практикувати з дітьми: вправи на балансування «Обійми», «Рамки», «Метелик», «Барабанщик»

6. Вправа «Емоції-назовні»
7. Вправа «Я-висловлювання»
8. Вправа «Конструктивне мислення»

Роздаємо матеріал:

1. Рекомендації, які допоможуть сім'ї адаптуватися після повернення військового.
2. Порадник «НЕ РОБИ»!
3. Як почати розмову з вашим рідним військовим.
4. Як члени сім`ї військового можуть собі допомогти.

Завершення.

Вправа-комплімент «Дякую собі» (5-8 хв)

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття.

Хід проведення: Тренер відзначає, що сьогодні всі плідно попрацювали, тому варто подякувати і собі. Тренер просить по колу всіх учасників продовжити фразу: «Дякую собі сьогодні за те, що…»

Ритуал прощання «Аплодисменти» (2 хв)

Хід проведення: тренер дякує учасникам за увагу, за те, що вони сьогодні подбали про себе і прийшли на тренінг. Пропонує подякувати один одному аплодисментами, щоб спочатку вони звучали тихіше, а потім ставали дедалі гучнішими.

Роздатковий матеріал:

Рекомендації, які допоможуть вашій сім'ї адаптуватися після повернення військового.

• Переконайтеся, що у вашого рідного є можливість певну частину вільного часу проводити віч-на-віч із кожним членом сім'ї або близьким другом.

• Підтримуйте його стосунки з іншими, але також давайте можливість побути наодинці. Проведення певного часу з побратимами, друзями може бути корисним, але необхідно встановити баланс часу, проведеним із сім'єю. Про це можна домовитися.

• Експериментуйте з різними стилями спілкування. Ваш рідний звик до військового стилю розмов і обмеженого інформування. Можливо, доведеться знову обговорити важливість розмов між вами. Запитувати про те, «що було на війні» вирішувати вам, але наполягати або змушувати точно не варто. Не варто запитувати «як ти почувався, коли стріляв?» тощо. Можна запропонувати йому/їй, що якщо він / вона захоче з вами поділитися, то ви є поряд і завжди готові підтримати.

• Знайте, що ваш рідний може відмовлятися розмовляти навіть про дрібниці. Можливо, вам більшепідійде непрямий підхід. Спробуйте використати ті види діяльності, які спонукають до розмов, замість того, щоб дивитися телевізор. Такими видами діяльності є спільні прогулянки, виконання якоїсь спільної роботи, спільні спортивні або інтелектуальні ігри.

• Висловлюйте впевненість, що вам вдасться впоратися з цією ситуацією і ваша сім'я відновить свою близькість. Розділяйте або ж переоцінюйте сімейні обов'язки.

• Будьте готові до того, що домашні ролі в родині можуть змінитися (і також можуть змінитися особистісні риси характеру).

• Поговоріть про те, що нового ви навчилися робити, виконанню яких домашніх обов'язків кожен із вас надає перевагу (теперце можуть бути абсолютно інші речі, на відміну від тих, які були до служби у війську).
• Йдіть на компроміс. Ви обидва маєте бути впевнені, що потреби кожного з вас розуміють і поважають. Піклуйтеся про себе. Знижуйте рівень стресу через здоровий спосіб життя.
• Виконуйте фізичні вправи, практикуйте прогулянки на свіжому повітрі чи йогу.
• Обов'язково - щоденне фізичне навантаження (від занять фізкультурою до рубання дров, чи прибирання ділянки у дворі). Для виведення гормонів стресу ви повинні раз на день пропотіти від фізичного навантаження.
• Використовуйте техніки розслаблення та застосовуйте навички стресостійкості.
• Добре допомагає розслабитися заняття улюбленою справою. Якщо ви віруючі, добре допомагає молитва чи відвідування служби.
• Забезпечте тривалий нічний сон (8-9 годин) або визначте який для вас є оптимальний час і намагайтесь його дотримуватися.
• Якщо ви вживаєте алкоголь, робіть це помірно. Важливо не використовувати алкоголь як снодійне, оскільки він заважає глибоким фазам сну. Не вживайте алкоголь, як спосіб уникнення негативних ситуацій, які повинні бути вирішені. Вживання алкоголю з негативних причин, призводить до виникнення залежності. Вживання алкоголю робить неможливим самоконтроль над вашими реакціями. Він посилює стрес, та призводить до погіршення психологічного стану. Алкоголь – це депресант.
• Встановіть, наскільки це можливо, розпорядок дня: лягайте та харчуйтеся в один і той же час. Відпочивайте, працюйте.
• Заведіть собі щоденник (навіть шкільний), де плануватимете основні події на тиждень. Важливо планувати дозвілля з родиною, чергуйте його з часом, який проводите на самоті! Можна завести зошит, де щодня протягом 15 хвилин ви будете записувати всі свої думки, все що вас турбує або лякає, щоб дотриматись часу краще завести будильник. Потім ці записи можна знищити.
• Зменшіть кількість, або відмовтесь на час відновлення від кофеїновмісних напоїв: кава, чай (особливо в пакетиках) – надлишково збуджують нервову систему. Краще вживати чаї з шипшини, трав'яні збори, липу, м'яту, мелісу, ромашку, соки, компоти з сушки та ягід, морси.
• Мийтеся щодня, або кілька разів на тиждень. Якщо немає протипоказань і є змога, відвідуйте баню, басейн, просіть домашніх, або самі робіть легкий масаж напружених зон тіла.
• Уникайте цілодобового перегляду телевізора! Зведіть до мінімуму перегляд новин. Краще дивиться відео для релаксації. Якщо дуже хочеться, переглядайте новини не частіше одного разу на тиждень, у чітко визначений день і час.

Порадник «НЕ РОБИ»!

• Не змушуйте вашого військового говорити. Можливо, він ніколи не буде готовий розповісти вам про свій бойовий досвід. Якщо вам так важливо це дізнатися, то розпитайте його побратимів, свідків подій, але не приховуйте цього. Ви можете сказати: «мені б хотілось дізнатися про твоє життя там, але якщо ти не готовий чи не хочеш розповідати, я приймаю твоє рішення. Дай мені знати коли будеш мати таке бажання».
• Увага! Ми могли б порадити не зупинятися та не тікати від теми, коли він говорить. Але майте на увазі, що вам самим може бути важко і боляче слухати його (саме потреба

уберегти вас від болю, співчуття може спонукати його замикатись у собі). Як бути в такій ситуації? Як варіант, бути чесними та щирими у співчутті. Можете сказати щось на кшталт: «я бачу, як важливо тобі говорити, мені це боляче чути. Я б все зробила/зробив, щоб захистити тебе та себе від цього. І я радію, що нам вдалося це пережити». Намагайтеся не давати оцінок: «та я знаю, як тобі було». Наприклад, не говоріть: «те, що тобі довелося робити, це жахливо». Якщо емоційно надто складно, можете запропонувати вдвох або попросити паузу і використати будь-яку навичку для самозаспокоєння (дихання по квадрату, відволікання на предмети, піти піти попити воду тощо).

• Не намагайтеся вказувати, що йому треба робити в наказовій формі, це принижує.

• Не використовуйте штампи або усталені вирази: «війна - це пекло» або «якщо ти вже повернувся, можеш залишити все у минулому. Забудь». Замість цього краще скажіть, що ви турбуєтеся про нього, ви любите його і ви будете поряд стільки – скільки потрібно.

• Не давайте вашому рідному порад, попередньо не вислухавши його уважно.

• Не поспішайте. Для повторного «знайомства» і відновлення стосунків необхідний певний час.

Як почати розмову з вашим рідним військовим.

• Дайте зрозуміти, що ви зацікавлені почути про його думки, почуття та досвід. Скажіть про свою потребу відчувати спільність.

• Допоможіть вашому військовому висловити свої почуття словами, запитайте: «Ти злишся? Відчуваєш сум? Тривогу?». Не сперечайтесь та не перебивайте. Повторіть те, що ви почули, щоб впевнитися, що зрозуміли правильно, та задвайте додаткові запитання, якщо вам потрібно- прояснюйте, а не робіть припущення.

• Розкажіть вашому рідному, що ви відчуваєте до нього. Ваш військовий може не розуміти, наскільки сильно він важливий для вас, як ви його любите.

• Відвідайте психолога або ж психотерапевта наодинці. Всі розмови зі спеціалістом є конфіденційними та регулюються Етичним кодексом психолога і не вносяться у медичну історію військового.

• Заохочуйте вашого військового до спілкування з іншими ветеранами. Ці розмови теж допоможуть поділитися досвідом, що вони пережили та як впорались з цим.

• Поділіться своїм знанням про посттравматичний стан, але не робіть спроб діагностувати симптоми, тим більше ставити діагноз у вашого військового. Це роблять спеціалісти за допомогою спеціальних тестових методик і вони теж не поспішають з встановленням діагнозу!

• Запитайте, як ви можете допомогти, і регулярно це повторюйте. Якщо вам відповідають, що допомога не потрібна – не ображайтеся! Прийміть це. Звісно, якщо поведінка вашого рідного стає небезпечною для нього та для вас, варто звернутися за допомогою до лікаря або до відповідного центру, чи служби!

ЯК ЧЛЕНИ СІМ'Ї ВІЙСЬКОВОГО МОЖУТЬ СОБІ ДОПОМОГТИ

Навіть якщо ваш рідний не шукає допомоги, ви повинні дізнатися про ПТСР якомога більше, оскільки його поведінка буде впливати на вас теж. Гнів - це природна реакція. Але прояви гніву можуть налякати або травмувати інших.

Якщо ваш рідний часто злиться:

• домовтеся, що кожен з вас у будь-який час може взяти паузу, оголосити тайм-аут (перерву);

• домовтеся, що коли будь-хто з вас оголошує тайм-аут, суперечки або з'ясування стосунків відразу ж припиняються;

• обговоріть сигнал для тайм-аута(перерви)– це може бути слово або жест рукою;
• домовтеся про те, що ви будете говорити один одному, де ви будете та що будете робити під час тайм-ауту;
• поговоріть один з одним, коли ви повернетесь після перерви. Під час тайм-ауту не концентруйте увагу на тому, наскільки сильно ви відчуваєте злість, або образу. Замість цього продумайте, що ви будете говорити про питання, які вас хвилюють, як будете їх вирішувати.

Після перерви:
• по черзі проговоріть про рішення питання. Слухайте, не перебиваючи один одного;
• починайте розмову зі слів «я...», наприклад: «я відчуваю; я думаю...». Уникайте речень, що починаються з «ти...», оскільки це може сприйматися як звинувачення. Не критикуйте один одного;
• будьте відкритими до ідей один одного;
• зосереджуйте увагу на те, у чому ваші думки сходяться, що, на думку вас обох, буде працювати.
• узгоджуйте разом ті рішення, які ви приймаєте. Якщо злість і гнів приводять до фізичного або психологічного насильства, це стає небезпечним. Відразу ж зателефонуйте комусь зі своїх близьких (або на гарячу лінію соціальної служби), переїдьте у безпечне місце та переконайтесь, що діти також у безпеці. Ви маєте знати та розуміти, що гнів військового спрямований не на вас або ваших дітей. Поясніть дітям причини труднощів, не вдаючись у подробиці. Важливо дати зрозуміти дітям, що вони у цьому не винні. При потребі знайдіть власні джерела підтримки. Звертайтесь до сімейних або ж соціальних центрів, продовжуйте шукати ту підтримку, яку потребуєте.

Для підготовки тренінгу використовувався матеріал: Ми пережили. Техніки відновлення для сімей військових, цивільних та дітей: практ. посіб. для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей / Психологічна кризова служба ГО «УАФПНПП», Посольство Сполученого королівства Великої Британії та Північної Ірландії в Україні. [авт.- уклад. Г. Циганенко, О. Масик, О. Григор'єва та ін.] за наук. ред. Г. В. Циганенко. — Київ, 2018. — 100 с.)

Додаток Г 3.

Тренінг на покращення комунікація в сім`ї.

(Можна використовувати для групової роботи з усіма категоріями населення: ветеранами/ветеранками, ВПО, з людьми похилого віку та сім`ями з дітьми в СЖО)

Тема: Ефективне спілкування з членами родини як дієвий спосіб вирішення конфліктної ситуації.

Мета: відпрацювання навичок ефективної комунікації. Допомогти отримати навички взаємодії і конструктивного спілкування чоловіків і дружин, батьків і дітей (ВПО, сім`ї в СЖО) та з іншими людьми.

Загальна тривалість: 1 година 20 хв.

План.

1. Привітання та знайомство.
2. Очікування та правила.
3. Хід тренінгу.
5. Ритуал завершення.

Привітання і означення теми та ходу роботи тренінгу.

Вправа «Айсберг» (20 хв.)

Мета: зрозуміти механізми зародження та розвитку конфлікту.

Необхідні матеріали: малюнок на аркуші для фліпчарту з зображенням айсбергу.

Хід проведення:

1. Ведучий пропонує подивитися на малюнок і спробувати впізнати, що намальовано. Після впізнання зображення айсбергу ведучий звертає увагу, що айсберг складається з двох частин: видимої і невидимої. Далі пропонується учасникам описати видиму частину. Яка вона? Наприклад, видима частина – холодна, яскрава, сліпуча, невелика. Та охарактеризувати невидиму частину - величезна, руйнівна, невідома, небезпечна тощо. Записує всі відповіді або допомагає групі з визначеннями.

2. Ведучий пропонує подумати чи можна провести аналогії між визначеннями для айсберга та ознаками конфлікту.

Ведучий узагальнює:

- сліпучий, бо засліплює, коли людина перестає сприймати ситуацію.
- холодний, бо люди перестають співчувати один одному
- яскравий, бо назовні вихлюпуються раніше приховані емоції
- невеликий, бо зазвичай, все починається з дрібниці.

У той же час конфлікт:

- підступний, бо якщо його не розв`язати вчасно, може призвести до великих проблем
- невідомий, бо піднімаються на поверхню непроговорені раніше образи
- руйнівний, бо руйнує людські стосунки..

3. Ведучий пропонує в режимі мозкового штурму обговорити:

- Що можна зробити для того, щоб запобігти руйнівній силі, яку символізує собою айсбер?
- Як можна понизити рівень води для розуміння та визначення конфлікту?

До уваги ведучого: під час мозкового штурму важливо дати можливість учасникам висловити всі свої пропозиції. В кінцевому результаті треба усвідомити, що можна обійти айсберг, вивчити підводну частину, дослідити розміри, але справді запобігти його

руйнівній силі вдасться лише тоді, коли понизиться рівень води і тоді можна побачити ту частину, яка несе небезпеку.
Робимо висновок: понизити рівень води означає понизити рівень агресії, збудження учасників. Треба дати можливість кожній із сторін висловити свою точку зору щодо конфліктної ситуації, щоб побачити причину конфлікту.

Інформаційне повідомлення «Конфлікт. Загроза чи можливість?» (10 хв)
Мета: усвідомити можливості розв'язання конфліктів без агресії.
Повідомлення ведучого: Найчастіше вважають, що конфлікт загрожує відносинам, тому його краще уникати. Зазвичай йдеться про те, що в конфлікті хтось виграє, а хтось програє або ж програють обоє. Та чи завжди конфлікт є загрозою? Усі ми різні і майже щодня у нас відбувається зіткнення. Улюблена їжа, смаки, види відпочинку, політичні і культурні уподобання, способи виконання робіт, стилі спілкування та виховання дітей. Всі ці відмінності можуть породжувати дратувати і злити або можуть краще пізнати і зрозуміти одне одного. Тобто, можна руйнувати стосунки, а можна знаходити спільні рішення та збагачувати життя новими фарбами, зокрема через партнерське вирішення конфлікту. І в такому випадку обоє виходять з непорозуміння переможцями. Це означає не тільки компроміс, коли кожний/кожна поступається заради розв'язання конфлікту, а й можливість зблизитися, краще зрозуміти себе і партнера, потреби один одного в стосунках.
Що ж таке партнерство? Партнерство – це коли люди визнають конфлікт чи протиріччя і виражають готовність шукати спільне рішення. Партнерство виключає нав`язування своєї точки зору та ігнорування точки зору іншого/іншої.

Для роботи з підлітками або для навчання спілкуватися батькам і дітям використовуємо спрощений варіант вправи «Я – висловлювання» та «Трансформація». Для роботи з дорослими можна використовувати вправу «Я/Ти-висловлювання» (15 хв.) та вправу «Поетапна модель вирішення конфліктів» (20 хв.), опис якої знайдете у Додатку 1. «Матеріали до тренінгів» в блоці «Покращення навичок спілкування».

Мета: навчитися розв`язувати конфліктні ситуації за допомогою «Я/Ти-висловлювань»
Вправу можна виконувати у два способи.
Вправа «Я-висловлювання» (20 хв.)
Мета: визначити переваги використання Я-висловлювань в упередженні та вирішенні конфліктів.
Матеріали: 4 картки із завданням, роздатковий матеріал 6 або вивести на екрані слайд із завданнями.
Методика проведення: робота в малих групах, учасники об'єднуються у 4 групи. Ведучий пропонує виконати завдання - визначити, у чому полягає спільне/відмінне між двома висловлюваннями.
Перша група отримує картку з двома реченнями:
1. Ти байдужий до мене - ніколи не вітаєш мене вчасно з днем народження.
2. Коли ти мене не вітаєш з днем народження, мені здається, що я тобі байдужий.
Друга група отримує картку з двома реченнями:
1. Ти не вмієш слухати, завжди мене перебиваєш.

2. Мені важко висловити свою думку, коли ти мене перебиваєш.

Третя група отримує картку з двома реченнями:

1. Ти приходиш завжди невчасно.
2. Мені не зовсім зручно зараз спілкуватися. Я був би тобі вдячний, якби ти повідомляв про свій прихід заздалегідь.

Четверта група отримує картку з двома реченнями:

1. Ти завжди хочеш, щоб ми робили по-твоєму, не цікавишся моєю думкою.
2. Я відчуваю образу/роздратування, коли ти приймаєш рішення за нас двох, не порадившись зі мною.

Далі представники від груп по черзі зачитують обидва висловлювання і представляють результати їх порівняння для загального обговорення.

Питання для обговорення:

• До якої реакції співрозмовника може призвести висловлювання 1?
• У чому полягають переваги висловлювання 2?

Слайд 1

Важливо усвідомити:

1. Гнів завжди веде до виникнення «Ти-висловлювання». «Ти-висловлювання» завжди має в собі осудження та звинувачення і цим ми «піднімаємо рівень води» над айсбергом конфлікту.
2. Осудження та звинувачення базуються на припущеннях («ти навмисне так зроби», «ти так завжди вчиняєш» та ін.). Варто уточнювати такі припущення, бо інші люди не обов`язково діють так як ви собі уявляєте.
3. «Я-висловлювання» не спрацьовують, якщо намагатися встановити контроль над іншою людиною.
4. Правильне використовування «Я висловлювання» може не лише допомогти вирішити конфліктну ситуацію, а й дати початок довірливим стосункам.

Інформаційне повідомлення: Використання «Я-висловлювань» «Я-висловлювання» – це усвідомлення та промовляння вголос свого стану у зв'язку із ситуацією, що склалася. Використання під час спілкування «Я – висловлювань» допомагає висловити свої почуття, не принижуючи іншу людину. Зрозуміти і повідомити про свої негативні почуття чи переживання досить складно. Набагато простіше звинуватити співрозмовника, переклавши на нього усю відповідальність за конфлікт. Але під час конфліктної ситуації важливо усвідомлювати власну відповідальність за свій стан: це – моя проблема, що я не можу стримати себе і демонструю роздратування, воно пов`язане з моїми власними думками та почуттями (не «Ти мене роздратував», а «Я почуваю роздратування»). «Я-висловлювання» конструктивно змінює не тільки ваше особисте ставлення до конфліктної ситуації, а й ставлення вашого партнера до співрозмовника, якого не ображають під час конфлікту, більш схильний до того, щоб замислитися над тим, чи правильно він себе поводить.

Орієнтовна схема побудови «Я-висловлювань» (готуємо як роздатковий матеріал і роздаємо учасникам)

1) Опис ситуації, яка викликала напругу («Коли я бачу, що ти...», «Коли це відбувається...», «Коли я стикаюсь з такою ситуацією...»). Не варто: «Не користуйся без дозволу моїми речами!». Бажано: «Коли я бачу, як ти береш без дозволу мої речі, я думаю, що вони можуть зіпсуватися».

2) Опис власного почуття у певній ситуації («Я відчуваю...», «Я не знаю що і сказати...», «У мене виникла проблема...»). Не варто: «Ти мене дратуєш, коли без дозволу користуєшся моїми речами». Бажано: «Я почуваю роздратування, коли я бачу, як ти береш без дозволу мої речі».
3) Безоцінний опис дій, здійснених іншою людиною («Я бачу .. (називання дії як факту без її оцінки)», «Я помічаю ..» , «Я спостерігаю ..». Не варто: «Ти схильний до злодійства – береш без дозволу мої речі!». Бажано: «Я помічаю, що мої речі беруться без дозволу».
4) Побажання щодо зміни ситуації («Я просив би тебе...», «Я буду вдячний тобі, якщо...», «Я хочу..», «Я сподіваюсь…». Не варто: «Ти завжди без дозволу береш мої речі!». Бажано: «Мені хочеться, щоб ти питав мого дозволу перед тим, як брати мої речі».
На папері разом з групою, тренер записує формули, які допомагають зробити «Я-висловлювання»:

Слайд 2.
Формули, що допоможуть зробити «Я-висловлювання»:
- Коли я чую (бачу), що (як) ти….
- Я відчуваю (мені сумно, я серджуся, мені боляче, страшно)…
- Мені б хотілося/ я прошу/ буду вдячним, щоб надалі / в майбутньому, ти…

Інформаційне повідомлення:Прояснення – це те, що дасть сигнал іншій людині, що вам не все одно, що вона робить чи говорить і ви хочете краще зрозуміти. Не робіть припущень, передчасних висновків! Перед тим як накручувати негативні думки та емоції,
- дізнайтеся більше інформації. Якщо чогось не розумієте – запитайте, уточніть, проясніть.

Слайд 3. Можливість прояснювати:
- Я вірно тебе почула, що…
- Як зрозуміти твої слова….
- Давай конкретизуємо, в чому суть питання…
- Ти міг би уточнити для мене…
- Чи правильно я тебе зрозумів/ла
- Коли ти це говориш, то що маєш на увазі чи ти ось це мав на увазі …

Невелика перерва для руханки.
Цю вправу доречно проводити після тривалої сидячої роботи.

Вправа «Покажи ходою свій стан» (5 хв.)
Мета: забезпечити короткий відпочинок.
Методика проведення: Ведучий пропонує усім підвестися зі своїх робочих місць і стати у центрі кімнати. Далі він промовляє, а учасники поетапно виконують його завдання: Почніть, не розмовляючи один з одним, ходити по кімнаті, при цьому намагайтесь відчути все своє тіло, ноги, руки, хребет та голову. Намагайтеся не звертати увагу на інших. Прислухайтеся до своїх тілесних відчуттів. Учасники виконують кожну вказівку протягом 15 секунд, потім ведучий говорить «Стоп» і дає іншу вказівку: А зараз уявіть, що ви знесилилися, і ходіть так, як ходить людина, яка дуже втомилася. Ходіть, як надзвичайно щаслива людина, яка отримала дуже гарну звістку. Тепер ходіть, як людина, яка чогось боїться. А зараз ходіть, як зомбі. Далі ходіть, як геній, бо ви щойно отримали Нобелівську премію. А зараз уявіть, що ви канатоходець і ходіть так, ніби йдете по канату. На завершення ви можете самі придумати, який стан вам хотілося б виразити своєю ходою

Вправа «Трансформація» (25 хв.)

Мета: тренувати уміння застосовувати «Я-висловлювання».

Матеріали: картки із завданням до вправи відповідно до кількості учасників.

Методика проведення: Кожному учаснику пропонують речення, яке він має трансформувати в «Я-висловлювання».Для економії часу можна запропонувати парі учасників попрацювати над 1 завданням (однаковою парою речень).

Орієнтовні приклади речень:

1. Ти поганий співрозмовник, переходиш з теми на тему.

Приклад трансформації для тренера: Коли я чую як ти переходиш з теми на тему, я серджуся, бо думаю, що тобі нецікаво. Я попросила би тебе…. для мене це буде цінно.

2. Ти ніколи не виконуєш своїх обіцянок -не відремонтував двері, як обіцяв.

Приклад трансформації для тренера: Коли я бачу, що ти не відремонтував двері, як і обіцяв, то в мене складається враження, що ти не виконуєш своїх обіцянок і мені дуже сумно. Я попрошу тебе…

3. Ти дієш мені на нерви, коли голосно вмикаєш музику.
4. Ти завжди принижуєш мене перед своїми друзями, обзиваєш.
5. Ти бардачниця – розкидаєш свої речі.
6. Ти злиш мене, коли мовчиш.

Далі учасники по черзі представляють результати своєї роботи, а інші коментують, пропонують можливі варіанти висловлювань.

Питання для обговорення:

• Які труднощі виникали під час виконання вправи?

• Як отримані знання використаєте у повсякденному житті?

До уваги ведучого: *учасників необхідно підвести до висновку про те, що навчитися використовувати «Я-висловлювання» досить складно, тому на початку опанування цієї навички важливо звертати увагу на власні висловлювання під час конфлікту, на реакцію партнера, щоб проаналізувати це і подумати, як сказати по-іншому, щоб і реакція партнера була іншою, і результати - позитивними.*

Вправа «Кулачок». (5-10 хв.)

Мета: показати на прикладі кулака як важливо не насильно, а з підтримкою розкривати кулак та усвідомити, що вирішувати складні питання з іншою людиною можна в інший спосіб: підтримуючи її, а не силоміць примушуючи.

Інструкція: учасникам пропонуються міцно стиснути кулак на одній руці, а іншою спробувати його розкрити. Завдання полягає в тому, щоб кулак неможливо було розтиснути. Після перших спроб, учасникам пропонується покласти зажатий кулак в долоньку іншої своєї руки, як на підставку, і поспостерігати, що відбувається з затиснутим кулачком чи він відкривається чи послаблюється сила стискання.

Питання після вправи:

- що ви відчували в першому і в другому випадку.
- чи помітили якусь різницю – в якій ситуації кулак відкрився більш природнім способом?

Висновок тренера: в спілкуванні дуже важливо почути іншу людину та зрозуміти її потреби. Можна обговорити з групою і записати на фліпчарті новий досвід:

1. Запитувати думку іншої людини: що ти думаєш про цю ситуацію?

2. Прояснювати, якщо щось незрозуміло, не додумувати і не робити припущень: чи вірно я зрозуміла?
3. Цікавитися проблемами людини: Як так сталося?
4. Робити і говорити приємні речі, помічати, що людині вдалося, а не лише помічати те, що не вдалося: о, ти невчасно прийшов, але ти мене попередив і я тобі за це вдячна (наприклад)
5. Проявляти зацікавлення: а хочеш…?

Звернення до учасників:для покращення спілкування і можливістю вчасно зупинити розгортання конфлікту є і вміння контролювати свій емоційний стан. А які способи чи ресурси використовуєте ви для самозаспокоєння?

Узагальнюємо і пропонуємо варіанти самоконтролю:
Проаналізуй, що відбувається з тілом, емоціями коли відчуваєш, що втрачаєш контроль.
Подумай, яким чином ти можеш опанувати свій стан:
• зупинитися, відійти, зробити 4-5 глибоких вдихів – видихів,
• почергово напружувати та розслабляти м`язи кистей рук (стискати та розтискати кулаки),
• міцно взятися рукою за якийсь великий предмет (стіл, стілець),
• сісти, змінити положення тіла,
• розслабити м`язи обличчя та тіла,
• заплющити очі й уявити собі щось приємне,
• повільно рахувати до десяти,
• сконцентрувати свою увагу на будь-якому предметі (наприклад, на своєму взутті, вікні тощо) та уважно роздивлятися його,
• використати гумор (знайти щось смішне в ситуації).

Можемо скористатися дихальними практиками. Давайте по-практикуємо найпростішу.
Вправа «Дихання на 4» / «Дихання по квадрату»: на рахунок 1, 2, 3, 4 повільно вдихніть носом, при цьому живіт випинається вперед, м'язи живота розслаблені, а грудна клітка нерухома. На наступні чотири рахунки 1, 2, 3, 4- затримайте дихання і плавно видихніть ротом на рахунок 1, 2, 3, 4. Зробіть вправу 3-4 рази і Вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став значно спокійнішим і врівноваженим.
Після виконання вправи задаємо питання: як себе почувають учасники, про що думали в момент виконання вправи, як реагувало тіло.
Нагадайте: Знання про цінність та значення технік дихання не допоможуть вам в стресовій ситуації без практики. Потрібно практикувати, довести до автоматизму даний навик і тоді в потрібний момент вам це дійсно допоможе.

Техніка «СТОП». Експрес-допомага для стримування емоційного імпльсу в стресовій / конфліктній ситуації.
Правило 6 секунд: емоційні процеси мозку випереджають раціональні на 6 секунд.
Головне – вчасно зупинитися!
1. Коли відчуваєте виникнення емоційного імпульсу, незалежно від того, що вам хотілося б сказати чи зробити в критичний момент, подумки впевнено прокричіть собі «СТОП» і зупиніться.

2. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, повільно порахуйте від десяти до 0.
3. Назвіть подумки емоцію, яку переживаєте. Проста фраза «Але я й злюща/ий зараз» знижує енергетику емоції.

Завершення.
Вправа-комплімент «Дякую собі» (5-8 хв.)
Мета: сприяти позитивному завершенню заняття.
Хід проведення: Тренер відзначає, що сьогодні всі плідно попрацювали, тому варто подякувати і собі. Тренер просить по колу всіх учасників продовжити фразу: «Дякую собі сьогодні за те, що…»
Ритуал прощання «Аплодисменти» (2 хв.)
Хід проведення: тренер дякує учасникам за увагу, за те, що вони сьогодні подбали про себе і прийшли на тренінг. Пропонує подякувати один одному аплодисментами, щоб спочатку вони звучали тихіше, а потім ставали дедалі гучнішими.

Для підготовки тренінгу використовувався матеріал: Ми пережили. Техніки відновлення для сімей військових, цивільних та дітей: практ. посіб. для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей / Психологічна кризова служба ГО «УАФПНПП», Посольство Сполученого королівства Великої Британії та Північної Ірландії в Україні. [авт.- уклад. Г. Циганенко, О. Масик, О. Григор'єва та ін.] за наук. ред. Г. В. Циганенко. Київ, 2018. 100 с.)

Додаток Г 4

ОРІЄНТОВНА ПРОГРАМА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ: ТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА САМОКОНТРОЛЮ

(Можна використовувати для групової роботи з усіма категоріями населення: ветеранами/ветеранками, ВПО, з людьми похилого віку та сім`ями з дітьми в СЖО).

Тема: Подолання стресу та осмислення власного досвіду. Використання власного ресурсу для самодопомоги.

Тривалість: Можна 1 година 20 хв.

Мета:допомогти отримати навички ВПО, сім`ї в СЖО) та з іншими людьми. та набуття досвіду самоконтролю.

План:

1. Привітання та знайомство.
2. Очікування та правила (можна написати на фліпчарті)
3. Хід тренінгу
5. Ритуал завершення.

Хід тренінгу.

Інформаційне повідомлення: Стійкість – це динамічний процес розвитку, включаючи позитивну адаптацію, незважаючи на кризові ситуації чи травматичні події. Процес хорошої адаптації до біди, травм, трагедій, будь-яких джерел стресу залежить від:рівня переживань і як ми справляємося; стосунків у сім'ї; соціальних контактів та внутрішніх ресурсів. Сьогодні ми спробуємо для себе усвідомити, що нам дає сил і допомагає та поговоримо про силу власного ресурсу.

Слайд 1:

Виділяють такі чинники, що впливають на життєстійкість(Masten і Powell, 2003):

• наявність підтримувальних близьких відносин із кимось;
• підтримувальне соціальне оточення;
• здатність знаходити сенс, значення, злагоду в житті;
• позитивна самооцінка;
• навички опанування стресу, розв'язання проблем, комунікативні навички тощо;
• почуття гумору, самоіронія;

Вправа «10 дієслів вашого вчорашнього дня» (20 хв).

Мета: звернути увагу, на чому фокусується людина.

Інструкція:Запишіть 10 дієслів того, що ви робили вчора (що робив? що зробив?).Зверніть увагу як ви пишете – на одному диханні чи застрягли, задумалися. Коли учасники написали, пропонуємо підкреслити саме ті слова, які давали життєву енергію, підтримували тощо.Наприклад, з 10 у когось може бути підкреслено 3, 5 чи 10 дієслів (немає потрібної кількості, кожен обирає сам). Тепер кількість підкреслених слів треба помножити на 10. Подивіться на результат.Пояснення до результату: кожна людина проживає свій день суб"єктивно на всі 100%, кожен визначає, що було важливим, цінним, страшним, другорядним чи потрібним. Тепер ви знаєте, скільки було життя наповненого та якісного у вашому вчорашньому житті: у когось 20%, у когось -100%. Задаємо питання: чи є у вашому писку слово прокинулась/вся?

Питання для рефлексії: чи відбудеться наш день, якщо ми не прокинемося, чи є це для нас усвідомленнямресурсним? Як часто ми звертаємо увагу на такі цінності в нашому житті?

Узагальнення ведучого:ми мало проживаємо в моменті, ми часто концентруємося на якихось негараздах, глобальних речах і не помічаємо те, що може нам приносити задоволення зараз. Наприклад, зконцетруватися на тому, що ми зараз робимо - коли я п'ю каву я лише п'ю каву і більше ні про що не думаю, насолоджуючись смаком кави чи того, що ви любите. Будь-які емоції, стани і почуття, які ви проживаєте зараз – це є нормально у такий неправильний час.

*Питання до групи:*Згадайте, що приносило вам радість і задоволення до стресових подій, які увірвалися в ваше життя. Що допомагало вам справлятися в часи тривог, стресів і негараздів у житті раніше?

Записуємо на фліпчарті.Тепер ви знаєте, що є вашими особистими ресурсами

Інформаційне повідомлення:. Вчені психологи, які досліджували психологічний стрес та способи його подолання, давали наступні визначення такому поняттю як «подолання»:

Слайд 2. Способи подолання психологічного стресу(Н. Хан)**:**

- спроба здолати труднощі життя шляхом влади та контролю;
- зусилля, за допомогою яких люди внутрішньо та зовнішньо мобілізуються;
- ресурси та сили, які дають людям відчути, що вони можуть впоратися зі своїми проблемами.

Слайд 3. Основні види ресурсів подолання (Донхем)

- **Особисті ресурси:** включають позитивні підходи, діяльність і програми. По суті, це всі позитивні речі, які людина робить сама чи говорить сама собі (включаючи планування діяльності, планування роботи, відпочинок, прибирання тощо) з метою знизити напругу.
- **Міжособистісні ресурси:** включають підтримку з боку друзів чи рідних, радість життя в суспільстві, обговорення проблем з іншими людьми.
- **Організаційні ресурси:** навчання та інструктування, професійна зовнішня підтримка.
- **Соціальні ресурси:** належать до засобів, які може запропонувати людині соціум. Наприклад, медичні служби, організація дозвілля, позаробоча діяльність, кіно тощо.

Слайд 4. Життєвитривалість (Міту Стороні):

1. **Оптимізм:** віра в прийдешнє і фокус на тому,що вдалося сьогодні, а не занурення в розчарування сьогодення.
2. **Конструктивне означення**: когнітивне переоцінювання полегшує емоційні страждання. Спроба сприймати те, що відбувається з позиції ваших дій, без проекції на свою особистість, а невдачі сприймати як мотивацію до розвитку, а не цілковиту поразку – так ви спонукаєте мозок до позитивного погляду на подію.
3. **Самосприйняття:** віра в те, що ви хороша/вправна людина; підтримка власної самоцінності спогадами про те, що ви були спроможними і сильними, а значить і в кризовій ситуації впораєтеся.
4. **Фізична вправність**: тренування – це різновид психологічного захисту; якщо ви впевнені у своїй фізичній стійкості, то і розум стійкіше почуватиметься у складні часи.
5. **Активна позиція**: стійкості надає активне подолання проблеми, а не пасивне споглядання.
6. **Соціальна підтримка**: дає відчуття безпеки та розуміння того, що відроджує віру людини в себе; можливість зустріти стресостійких людей, які стануть прикладом.

Ведучий:*Щоб розібратися, як ваша повсякденна діяльність співвідноситься з вашими життєвими цілями, виконаємо наступну вправу.*

Вправа «Мої плани і цілі» (15-20 хв.)

Матеріал: 4 аркуші паперу для кожного учасника або блокнот.

Інструкція: Сядьте, візьміть 4 аркуші паперу, олівець чи ручку.

1) Напишіть зверху на першому аркуші: ***«Які мої цілі в житті?»***.На відповідь дається 2 хвилини. Пишіть все, що вам спадає на думку, навіть якщо воно здається загальним, абстрактним чи надто простим. Можна включати сюди особисті, сімейні, кар'єрні, соціальні, суспільні чи духовні цілі. Після цього у вас ще є 2 хвилини, щоб перечитати список, доповнити та поправити його. Відкладіть аркуш вбік.

2) Візьміть другий аркуш і напишіть зверху: ***«Як би я хотів прожити наступні три роки?»*** У вас 2 хвилини на відповідь. Ще 2 хвилини у вас є на те, щоб перечитати список. Це питання допоможе виявити цілі більш чіткіше, аніж перше. Відкладіть аркуш вбік.

3) На третьому аркуші напишіть: «***Якщо б я знав, що мені залишилося жити 6 місяців, починаючи з сьогоднішнього дня, якби я їх прожив?»***. Це питання допоможе вам виявити, що для вас є важливим, але про що ви до цього часу не замислювалися. Ви маєте знову 2 хвилини на відповідь та 2 хвилини, щоб перевірити список. Відкладіть аркуш.

4) На четвертому аркуші напишіть 3 цілі, які вважаєте найважливішими з усіх перерахованих. Порівняйте всі чотири списки. Знайдіть теми, які пройшли через усе різноманіття ваших бажань. Можливо, всі ваші цілі належать до однієї категорії, наприклад, соціальної чи особистої. Можливо якісь цілі з'явилися в усіх трьох списках. Зверніть увагу, чи не відрізняються ті цілі, які ви обрали як найважливіші, від решти перерахованих вами цілей.

Рефлексія групи стосовно виконання вправи та думками щодо отриманих результатів. Говорять ті, хто має бажання.

Далі пропонуємо будь-яку руханку або вправу на самозаспокоєння, в залежності від того, що потрібно групі.

Вправа «Покажи ходою свій стан» (5 хв.)

Цю вправу доречно проводити після тривалої сидячої роботи.

Мета: забезпечити короткий відпочинок.

Методика проведення: Ведучий пропонує усім підвестися зі своїх робочих місць і стати у центрі кімнати. Далі він промовляє, а учасники поетапно виконують його завдання: Почніть, не розмовляючи один з одним, ходити по кімнаті, при цьому намагайтесь відчути все своє тіло, ноги, руки, хребет та голову. Намагайтеся не звертати увагу на інших. Прислухайтеся до своїх тілесних відчуттів. Учасники виконують кожну вказівку протягом 15 секунд, потім ведучий говорить «Стоп» і дає іншу вказівку: А зараз уявіть, що ви знесилилися, і ходіть так, як ходить людина, яка дуже втомилася. Ходіть, як надзвичайно щаслива людина, яка отримала дуже гарну звістку. Тепер ходіть, як людина, яка чогось боїться. А зараз ходіть, як зомбі. Далі ходіть, як геній, бо ви щойно отримали Нобелівську премію. А зараз уявіть, що ви канатоходець і ходіть так, ніби йдете по канату. На завершення ви можете самі придумати, який стан вам хотілося б виразити своєю ходою.

Або **Вправа "Обійми"**

Інструкція: Руки схрещені на грудній клітці спереду. Обираємо комфортне положення: кладемо обидві долоні на плечах або права долоня під пахвою зліва в області серця, ліва

долоня на правому плечі. Також можна м'яко схилити голову до одного плеча. Рухів не робимо, лише дотик до себе із доброзичливим наміром.

Тривалість і якість руху: комфортна сила дотику. Залишаємося пару хвилин, до відчуття наповнення і приємної реакції в тілі. Через долоню передаємо намір підтримати самого себе, теплу присутність. Відчуваємо огортання, м'яке притискання в області плечей.

Метафори і ресурс: уявляємо, що нас обіймає людина або уявний персонаж чи духовна істота, з якою у нас 100% позитивні асоціації, наповнення відчуттям опори, надійності, довіри, теплого контакту.

Ресурсні слова, які кажемо собі у скрутну хвилину чи колись чули від когось чи хотіли б почути, наприклад: "Я є у себе", "Я з тобою", «Я впораюся", "Переможемо" та ін.

Вправа «Рука» (10-15 хв.)

Інструкція: покладіть руку на папір і обмалюйте її за допомогою ручки чи олівця.

Всередині намальованої долоні і пальців напишіть (можна вивести на **Слайд 5**):

1. В середині зображення великого пальця - те, що вас заспокоює/підтримує
2. В середині зображення вказівного пальця - те, що вам дає надію
3. В середині зображення середнього пальця - те, що вас робить щасливими/радісним
4. В середині зображення безіменного пальця - те, кому ви довіряєте
5. В середині зображення мізинця - те, що вас мотивує/надихає

Питання для обговорення після виконання вправи:

- над якою областю потрібно ще попрацювати,
- в чому вони відчувають себе в силі і ресурсі.

Учасників можна попросити поділитися будь-якими двома позиціями з цієї вправи, які для них виявилися цінними. Однак вони мають право пропустити це питання.

Ведучий: *Переживаючи складні часи життя, коли губляться орієнтири і багато чого виходить з-під контролю, важливо скласти для себе чіткий план самодомоги і дотримуватися його, бо це точно те, на що ти можеш впливати.*

Слайд 6. Стратегії для зменшення стресу.

Підтримка свого психоемоційного стану:

- зосереджуйтеся на конкретних питаннях, на тому, що можна змінити;
- плануйте реалістичні очікування від себе;
- робіть те, що ви любите: читайте книжки, слухайте музику, приділяйте час своємухобі;
- не забудьте приділяти увагу своєму повсякденномужиттю і сім'ї;
- беріть участь у релігійних чи духовних практиках, які відповідають Вашим інтересам.

Слайд 7. Стратегії для зменшення стресу.

Підтримка фізичного стану:

- дбайте про своє здоров`я, відвідуйте вчасно лікарів;
- виділяйте більше часу для сну;
- регулярно харчуйтеся;
- обмежте вживання алкоголю і тютюну.

Слайд 8. Стратегії для зменшення стресу.

Підтримка соціальної присутності:

- підтримуйте соціальну комунікацію: звертайтеся за допомогою, залишайтеся на зв'язку із сім'єю та друзями;

- залишайтеся соціально активними: відвідуйте різноманітні заходи, тренінги, долучайтеся до організаційних процесів у громаді.
- діліться своїми почуттями з колегами, друзямиабо родиною;
- повідомляйте про свої потреби іншим людям;
- надавайте підтримку іншим людям і показуйте, що Ви дбаєте про них.

Слайд 9. Стратегії для зменшення стресу.
Підтрика себе в робочому процесі:
- зверніться до свого керівника, якщо потрібна допомога;
- урізноманітніть свою роботу, не робіть одне й те ж саме весь час;
- будьте готові до важких періодів у роботі;
- зробіть перерву, коли це необхідно;

Ведучий: *Ми задаємося питаннями, що ж найбільше може нас підтримати в складні життєві моменти. Один із наших основних ресурсів – це є віра, цінності та сенси, які рятуються нас в складних життєвих моментах. Пропоную кожному з вас подумати, а що ж є вашими опорними сенсами. Ми підготували таку підбірку. Поради від Едіт Егер, єврейки, яка вижила в концтаборі і у 90 років написала мемуари «Вибір: про свободу та внутрішню силу людини».*

Слайд 10.Відчуття сенсу та мета життя (Едіт Егер):
1. Кожна людина має навчитися бути для себе доброю матір'ю. Це найважливіші стосунки, і це ті стосунки, які з вами можуть пройти через усе життя
2. Зосередьтеся не на тому, що ви втратили, а на тому, що все ще маєте.
3. Свобода починається тоді, коли ми вчимося приймати те, що з нами трапилося.
4. Не применшуйте свій біль. Немає болю, який був би сильнішим чи слабкішим, є лише ваші почуття та переживання.
5. Пам'ятайте минуле, але живіть теперішнім.
6. Любіть себе, а не жертву в собі: не ігноруйте свою рану чи біль, але не зосереджуйте своє існування на ній.
7. Все, що з нами в житті відбувається, — це можливість. Можливість не зупинитися, а вивчити себе, пізнати себе.
8. Час не лікує. Справляємося ми самі, з часом. Це питання вибору.

Слайд 11. Смислотворчі основи:
У.Моем: «Життя на десять відсотків складається з того, що Ви в ньому робите, а на дев'яносто - з того, як Ви його приймаєте»
В.Франкл: «Коли Ви бачите сенс – Ви можете пережити все»
В.Франкл: «Першими ламалися ті, хто вірив, що скоро все закінчиться. Після них – ті, хто не вірив в те, що це колись закінчиться. Вижили ті, хто фокусувався на своїх діях без очікувань про те, що може чи не може статися»
Антуан де Сент- Екзюпері: «Дай мені Боже спокій прийняти те, що я не можу змінити, сміливість змінити те, що я можу, і мудрість, щоб розпізнати різницю»

Вправа «Епіграф» (10 хв.)

Інструкція: Уявіть собі, що ви пишете про себе книжку / автобіографію чи знімаєте кіно. Подумайте, яку назву ви б дали цій книзі або замість заголовку запропонуйте винесіть вислів, який для вас цінний, власне переконання.На виконання відводиться 5 хв. Після цього кожен зачитує свій напис, починаючи зі слів: «В заголовку моєї книги/фільму, сюжету написано…».

На завершення вправи ведучий акцентує, що і це може бути використано як власний ресурс в складні моменти життя як підтримка і віра в свої сили.

Вправи на завершення тренінгу:

Вправа-комплімент «Дякую собі» (5 хв.)

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття.

Хід проведення: Тренер відзначає, що сьогодні всі плідно попрацювали, тому варто подякувати і собі. Тренер просить по колу всіх учасників продовжити фразу: «Дякую собі сьогодні за те, що…»

Ритуал прощання «Аплодисменти» (2 хв.)

Хід проведення: тренер дякує учасникам за увагу, за те, що вони сьогодні подбали про себе і прийшли на тренінг. Пропонує подякувати один одному аплодисментами, щоб спочатку вони звучали тихіше, а потім ставали дедалі гучнішими.

При підготовці використана література:

1. Егер Едіт Іва Вибір: прийняти можливе / пер. з англ. Радченко Х. Київ: Книголав, 2023.400 с.
2. Комплексна програма корекційної роботи з чоловіками, які вчиняють насильство або належать до групи ризику щодо його вчинення: інформаційно методичні матеріа ли / Бондаровська В. М. та ін.; за заг.ред. Бондаровської В. М., Журавель Т. В., Пили пас Ю. В. К.: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2014. 284 с.
3. Розвиток життєвих навичок. Навчально-методичний посібник для роботи зі старшокласниками і випускниками інтернатних закладів для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування / [Л. Дума, Р. Краплич, К. Сіллевіс та ін.]; за заг. ред. І. Звєрєвої; керів. групи авт.-упоряд. Л. Дума / МГО «Соціальні ініціативи з охорони праці та здоров'я». К.: ФОП Шарко, 2011. 160 с.
4. Соматичний досвід на основі тілесно-орієнтованої травмотерапії за Пітером Левіним / отримані матеріали в рамках навчальної програми Somatic Universe Network «Інтегративні соматичні інструменти для саморегуляції та життєстійкості», 2023.
5. **Улько Н.М**. Розвиток внутрішньої ресурсності особистості як умова подолання кризових станів в дорослому віці. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: зб. наук. праць / за наук. редакцією І. С. Булах. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 11 (56). С. 104-117.
6. Уварова С. Г., Бойченко Н. Г., Гришкан С. О., **Улько Н. М**. Психологічна допомога в кризових ситуаціях/навчальний посібник. Київ: ПВНЗ МІГП, 2016. – 248 с.

Додаток Г5

ОРІЄНТОВНА ПРОГРАМА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ: ТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА САМОКОНТРОЛЮ

Тренінг на виявлення та використання власного ресурсу та підвищення рівня стресостійкості. Можна використовувати для групової роботи з усіма категоріями населення: ветеранами/ветеранками, ВПО, з людьми похилого віку та сім`ями з дітьми в СЖО

Тема: Подолання стресу та осмислення власного досвіду. Використання власного ресурсу для самодопомоги.

Тривалість: Можна 1 година 20 хв.

Мета: допомогти отримати навички ВПО, сім`ї в СЖО) та з іншими людьми. та набуття досвіду самоконтролю.

План:

1. Привітання та знайомство.
2. Очікування та правила (можна написати на фліпчарті)
3. Хід тренінгу
5. Ритуал завершення.

Хід тренінгу.

Інформаційне повідомлення: Стійкість – це динамічний процес розвитку, включаючи позитивну адаптацію, незважаючи на кризові ситуації чи травматичні події. Процес хорошої адаптації до біди, травм, трагедій, будь-яких джерел стресу залежить від: рівня переживань і як ми справляємося; стосунків у сім'ї; соціальних контактів та внутрішніх ресурсів. Сьогодні ми спробуємо для себе усвідомити, що нам дає сил і допомагає та поговоримо про силу власного ресурсу.

Слайд 1:

Виділяють такі чинники, що впливають на життєстійкість (Masten і Powell, 2003):

• наявність підтримувальних близьких відносин із кимось;
• підтримувальне соціальне оточення;
• здатність знаходити сенс, значення, злагоду в житті;
• позитивна самооцінка;
• навички опанування стресу, розв'язання проблем, комунікативні навички тощо;
• почуття гумору, самоіронія;

Вправа «10 дієслів вашого вчорашнього дня» (20 хв).

Мета: звернути увагу, на чому фокусується людина.

Інструкція: Запишіть 10 дієслів того, що ви робили вчора (що робив? що зробив?).Зверніть увагу як ви пишете – на одному диханні чи застрягли, задумалися. Коли учасники написали, пропонуємо підкреслити саме ті слова, які давали життєву енергію, підтримували тощо. Наприклад, з 10 у когось може бути підкреслено 3, 5 чи 10 дієслів (немає потрібної кількості, кожен обирає сам). Тепер кількість підкреслених слів треба помножити на 10. Подивіться на результат. Пояснення до результату: кожна людина проживає свій день суб`єктивно на всі 100%, кожен визначає, що було важливим, цінним, страшним, другорядним чи потрібним. Тепер ви знаєте, скільки було життя наповненого

та якісного у вашому вчорашньому житті: у когось 20%, у когось -100%. Задаємо питання: чи є у вашому писку слово прокинулась/вся?
Питання для рефлексії: чи відбудеться наш день, якщо ми не прокинемося, чи є це для нас усвідомленням ресурсним? Як часто ми звертаємо увагу на такі цінності в нашому житті?
Узагальнення ведучого: ми мало проживаємо в моменті, ми часто концентруємося на якигось негараздах, глобальних речах і не помічаємо те, що може нам приносити задоволення зараз. Наприклад, сконцетруватися на тому, що ми зараз робимо - коли я п'ю каву я лише п'ю каву і більше ні про що не думаю, насолоджуючись смаком кави чи того, що ви любите. Будь-які емоції, стани і почуття, які ви проживаєте зараз – це є нормально у такий неправильний час.
Питання до групи: Згадайте, що приносило вам радість і задоволення до стресових подій, які увірвалися в ваше життя. Що допомагало вам справлятися в часи тривог, стресів і негараздів у житті раніше?
Записуємо на фліпчарті. Тепер ви знаєте, що є вашими особистими ресурсами

Інформаційне повідомлення:. Вчені психологи, які досліджували психологічний стрес та способи його подолання, давали наступні визначення такому поняттю як «подолання»:
Слайд 2. Способи подолання психологічного стресу (Н. Хан)**:**
- спроба здолати труднощі життя шляхом влади та контролю;
- зусилля, за допомогою яких люди внутрішньо та зовнішньо мобілізуються;
- ресурси та сили, які дають людям відчути, що вони можуть впоратися зі своїми проблемами.

Слайд 3. Основні види ресурсів подолання (Донхем)
- **Особисті ресурси:** включають позитивні підходи, діяльність і програми. По суті, це всі позитивні речі, які людина робить сама чи говорить сама собі (включаючи планування діяльності, планування роботи, відпочинок, прибирання тощо) з метою знизити напругу.
- **Міжособистісні ресурси:** включають підтримку з боку друзів чи рідних, радість життя в суспільстві, обговорення проблем з іншими людьми.
- **Організаційні ресурси:** навчання та інструктування, професійна зовнішня підтримка.
- **Соціальні ресурси:** належать до засобів, які може запропонувати людині соціум. Наприклад, медичні служби, організація дозвілля, позаробоча діяльність, кіно тощо.

Слайд 4. Життєвитривалість (Міту Стороні):
1. **Оптимізм:** віра в прийдешнє і фокус на тому, що вдалося сьогодні, а не занурення в розчарування сьогодення.
2. **Конструктивне означення**: когнітивне переоцінювання полегшує емоційні страждання. Спроба сприймати те, що відбувається з позиції ваших дій, без проекції на свою особистість, а невдачі сприймати як мотивацію до розвитку, а не цілковиту поразку – так ви спонукаєте мозок до позитивного погляду на подію.
3. **Самосприйняття:** віра в те, що ви хороша/вправна людина; підтримка власної самоцінності спогадами про те, що ви були спроможними і сильними, а значить і в кризовій ситуації впораєтеся.

4. **Фізична вправність**: тренування – це різновид психологічного захисту; якщо ви впевнені у своїй фізичній стійкості, то і розум стійкіше почуватиметься у складні часи.
5. **Активна позиція**: стійкості надає активне подолання проблеми, а не пасивне споглядання.
6. **Соціальна підтримка**: дає відчуття безпеки та розуміння того, що відроджує віру людини в себе; можливість зустріти стресостійких людей, які стануть прикладом.

Ведучий: *Щоб розібратися, як ваша повсякденна діяльність співвідноситься з вашими життєвими цілями, виконаємо наступну вправу.*

Вправа «Мої плани і цілі» (15-20 хв.)

Матеріал: 4 аркуші паперу для кожного учасника або блокнот.

Інструкція: Сядьте, візьміть 4 аркуші паперу, олівець чи ручку.

1) Напишіть зверху на першому аркуші: ***«Які мої цілі в житті?»***. На відповідь дається 2 хвилини. Пишіть все, що вам спадає на думку, навіть якщо воно здається загальним, абстрактним чи надто простим. Можна включати сюди особисті, сімейні, кар'єрні, соціальні, суспільні чи духовні цілі. Після цього у вас ще є 2 хвилини, щоб перечитати список, доповнити та поправити його. Відкладіть аркуш вбік.

2) Візьміть другий аркуш і напишіть зверху: ***«Як би я хотів прожити наступні три роки?»*** У вас 2 хвилини на відповідь. Ще 2 хвилини у вас є на те, щоб перечитати список. Це питання допоможе виявити цілі більш чіткіше, аніж перше. Відкладіть аркуш вбік.

3) На третьому аркуші напишіть: «***Якщо б я знав, що мені залишилося жити 6 місяців, починаючи з сьогоднішнього дня, якби я їх прожив?»***. Це питання допоможе вам виявити, що для вас є важливим, але про що ви до цього часу не замислювалися. Ви маєте знову 2 хвилини на відповідь та 2 хвилини, щоб перевірити список. Відкладіть аркуш.

4) На четвертому аркуші напишіть 3 цілі, які вважаєте найважливішими з усіх перерахованих. Порівняйте всі чотири списки. Знайдіть теми, які пройшли через усе різноманіття ваших бажань. Можливо, всі ваші цілі належать до однієї категорії, наприклад, соціальної чи особистої. Можливо якісь цілі з'явилися в усіх трьох списках. Зверніть увагу, чи не відрізняються ті цілі, які ви обрали як найважливіші, від решти перерахованих вами цілей.

Рефлексія групи стосовно виконання вправи та думками щодо отриманих результатів. Говорять ті, хто має бажання.

Далі пропонуємо будь-яку руханку або вправу на самозаспокоєння, в залежності від того, що потрібно групі.

Вправа «Покажи ходою свій стан» (5 хв.)

Цю вправу доречно проводити після тривалої сидячої роботи.

Мета: забезпечити короткий відпочинок.

Методика проведення: Ведучий пропонує усім підвестися зі своїх робочих місць і стати у центрі кімнати. Далі він промовляє, а учасники поетапно виконують його завдання: Почніть, не розмовляючи один з одним, ходити по кімнаті, при цьому намагайтесь відчути все своє тілоноги, руки, хребет та голову. Намагайтеся не звертати увагу на інших. Прислухайтеся до своїх тілесних відчуттів. Учасники виконують кожну вказівку протягом 15 секунд, потім ведучий говорить «Стоп» і дає іншу вказівку: А зараз уявіть, що ви знесилилися, і ходіть так, як ходить людина, яка дуже втомилася. Ходіть, як надзвичайно щаслива людина, яка отримала дуже гарну звістку. Тепер ходіть, як людина, яка чогось

боїться. А зараз ходіть, як зомбі. Далі ходіть, як геній, бо ви щойно отримали Нобелівську премію. А зараз уявіть, що ви канатоходець і ходіть так, ніби йдете по канату. На завершення ви можете самі придумати, який стан вам хотілося б виразити своєю ходою.

Або **Вправа "Обійми"**

Інструкція: Руки схрещені на грудній клітці спереду. Обираємо комфортне положення: кладемо обидві долоні на плечах або права долоня під пахвою зліва в області серця, ліва долоня на правому плечі. Також можна м'яко схилити голову до одного плеча. Рухів не робимо, лише дотик до себе із доброзичливим наміром.

Тривалість і якість руху: комфортна сила дотику. Залишаємося пару хвилин, до відчуття наповнення і приємної реакції в тілі. Через долоню передаємо намір підтримати самого себе, теплу присутність. Відчуваємо огортання, м'яке притискання в області плечей.

Метафори і ресурс: уявляємо, що нас обіймає людина або уявний персонаж чи духовна істота, з якою у нас 100% позитивні асоціації, наповнення відчуттям опори, надійності, довіри, теплого контакту.

Ресурсні слова, які кажемо собі у скрутну хвилину чи колись чули від когось чи хотіли б почути, наприклад: "Я є у себе", "Я з тобою", «Я впораюся", "Переможемо" та ін.

Вправа «Рука» (10-15 хв.)

Інструкція: покладіть руку на папір і обмалюйте її за допомогою ручки чи олівця.

Всередині намальованої долоні і пальців напишіть (можна вивести на **Слайд 5**):

1. В середині зображення великого пальця - те, що вас заспокоює/підтримує
2. В середині зображення вказівного пальця - те, що вам дає надію
3. В середині зображення середнього пальця - те, що вас робить щасливими/радісним
4. В середині зображення безіменного пальця - те, кому ви довіряєте
5. В середині зображення мізинця - те, що вас мотивує/надихає

Питання для обговорення після виконання вправи:

- над якою областю потрібно ще попрацювати,
- в чому вони відчувають себе в силі і ресурсі.

Учасників можна попросити поділитися будь-якими двома позиціями з цієї вправи, які для них виявилися цінними. Однак вони мають право пропустити це питання.

Ведучий: *Переживаючи складні часи життя, коли губляться орієнтири і багато чого виходить з-під контролю, важливо скласти для себе чіткий план самодомоги і дотримуватися його, бо це точно те, на що ти можеш впливати.*

Слайд 6. Стратегії для зменшення стресу.

Підтримка свого психо-емоційного стану:

- зосереджуйтеся на конкретних питаннях, на тому, що можна змінити;
- плануйте реалістичні очікування від себе;
- робіть те, що ви любите: читайте книжки, слухайте музику, приділяйте час своєму хобі;
- не забудьте приділяти увагу своєму повсякденному життю і сім'ї;
- беріть участь у релігійних чи духовних практиках, які відповідають Вашим інтересам.

Слайд 7. Стратегії для зменшення стресу.

Підтримка фізичного стану:

- дбайте про своє здоров`я, відвідуйте вчасно лікарів;

- виділяйте більше часу для сну;
- регулярно харчуйтеся;
- обмежте вживання алкоголю і тютюну.

Слайд 8. Стратегії для зменшення стресу.

Підтримка соціальної присутності:

- підтримуйте соціальну комунікацію: звертайтеся за допомогою, залишайтеся на зв'язку із сім'єю та друзями;
- залишайтеся соціально активними: відвідуйте різноманітні заходи, тренінги, долучайтеся до організаційних процесів у громаді.
- діліться своїми почуттями з колегами, друзями або родиною;
- повідомляйте про свої потреби іншим людям;
- надавайте підтримку іншим людям і показуйте, що Ви дбаєте про них.

Слайд 9. Стратегії для зменшення стресу.

Підтрика себе в робочому процесі:

- зверніться до свого керівника, якщо потрібна допомога;
- урізноманітніть свою роботу, не робіть одне й те ж саме весь час;
- будьте готові до важких періодів у роботі;
- зробіть перерву, коли це необхідно;

Ведучий: *Ми задаємося питаннями, що ж найбільше може нас підтримати в складні життєві моменти. Один із наших основних ресурсів – це є віра, цінності та сенси, які рятуються нас в складних життєвих моментах. Пропоную кожному з вас подумати, а що ж є вашими опорними сенсами. Ми підготували таку підбірку. Поради від Едіт Егер, єврейки, яка вижила в концтаборі і у 90 років написала мемуари «Вибір: про свободу та внутрішню силу людини».*

Слайд 10. Відчуття сенсу та мета життя (Едіт Егер):

1. Кожна людина має навчитися бути для себе доброю матір'ю. Це найважливіші стосунки, і це ті стосунки, які з вами можуть пройти через усе життя
2. Зосередьтеся не на тому, що ви втратили, а на тому, що все ще маєте.
3. Свобода починається тоді, коли ми вчимося приймати те, що з нами трапилося.
4. Не применшуйте свій біль. Немає болю, який був би сильнішим чи слабкішим, є лише ваші почуття та переживання.
5. Пам'ятайте минуле, але живіть теперішнім.
6. Любіть себе, а не жертву в собі: не ігноруйте свою рану чи біль, але не зосереджуйте своє існування на ній.
7. Все, що з нами в житті відбувається, — це можливість. Можливість не зупинитися, а вивчити себе, пізнати себе.
8. Час не лікує. Справляємося ми самі, з часом. Це питання вибору.

Слайд 11. Смислотворчі основи:

У.Моем: «Життя на десять відсотків складається з того, що Ви в ньому робите, а на дев'яносто - з того, як Ви його приймаєте»

В.Франкл: «Коли Ви бачите сенс – Ви можете пережити все»

В.Франкл: «Першими ламалися ті, хто вірив, що скоро все закінчиться. Після них – ті, хто не вірив в те, що це колись закінчиться. Вижили ті, хто фокусувався на своїх діях без очікувань про те, що може чи не може статися»

Антуан де Сент- Екзюпері: «Дай мені Боже спокій прийняти те, що я не можу змінити, сміливість змінити те, що я можу, і мудрість, щоб розпізнати різницю»

Вправа «Епіграф» (10 хв.)
Інструкція: Уявіть собі, що ви пишете про себе книжку / автобіографію чи знімаєте кіно. Подумайте, яку назву ви б дали цій книзі або замість заголовку запропонуйте винесіть вислів, який для вас цінний, власне переконання. На виконання відводиться 5 хв. Після цього кожен зачитує свій напис, починаючи зі слів: «В заголовку моєї книги/фільму, сюжету написано…».

На завершення вправи ведучий акцентує, що і це може бути використано як власний ресурс в складні моменти життя як підтримка і віра в свої сили.

Вправи на завершення тренінгу:
Вправа-комплімент «Дякую собі» (5 хв)
Мета: сприяти позитивному завершенню заняття.
Хід проведення: Тренер відзначає, що сьогодні всі плідно попрацювали, тому варто подякувати і собі. Тренер просить по колу всіх учасників продовжити фразу: «Дякую собі сьогодні за те, що…»

Ритуал прощання «Аплодисменти» (2 хв)
Хід проведення: тренер дякує учасникам за увагу, за те, що вони сьогодні подбали про себе і прийшли на тренінг. Пропонує подякувати один одному аплодисментами, щоб спочатку вони звучали тихіше, а потім ставали дедалі гучнішими.

При підготовці використана література:

1. Егер Едіт Іва Вибір: прийняти можливе / пер. з англ. Радченко Х. Київ: Книголав, 2023.400 с.
2. Комплексна програма корекційної роботи з чоловіками, які вчиняють насильство або належать до групи ризику щодо його вчинення: інформаційно методичні матеріа ли / Бондаровська В. М. та ін.; за заг.ред. Бондаровської В. М., Журавель Т. В., Пили пас Ю. В. К.: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2014. 284 с.
3. Розвиток життєвих навичок. Навчально-методичний посібник для роботи зі старшокласниками і випускниками інтернатних закладів для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування / [Л. Дума, Р. Краплич, К. Сіллевіс та ін.]; за заг. ред. І. Звєрєвої; керів. групи авт.-упоряд. Л. Дума / МГО «Соціальні ініціативи з охорони праці та здоров'я». К.: ФОП Шарко, 2011. 160 с.
4. Соматичний досвід на основі тілесно-орієнтованої травмотерапії за Пітером Левіним / отримані матеріали в рамках навчальної програми Somatic Universe Network «Інтегративні соматичні інструменти для саморегуляції та життєстійкості», 2023.
5. Улько Н.М. Розвиток внутрішньої ресурсності особистості як умова подолання кризових станів в дорослому віці. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: зб. наук. праць / за наук. редакцією І. С. Булах. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 11 (56). С. 104-117.

Додаток Г 6.

Семінар-тренінг **«Журналісти в кризових ситуаціях: як впоратися з психічною травмою та залишитися в професії»**

Дата проведення **28 серпня 2015 року**

Місце проведення **м. Рівне, Виставкова зала, Майдан Просвіти, 1**

Цілі та задачі семінару-тренінгу:
Під час участі у роботі семінару-тренінгу учасники дізнаються: що таке психічна травма і як вона діє; чи є шляхи її подолання; як можна організувати допомогу собі та іншим в кризовій ситуації; як взаємодіють особистий конфлікт і травма; чому виникає неможливість звертатися за допомогою та оскільки можливо говорити і писати про страх і почуття вини.
Учасники отримають знання щодо застосування деяких технік допомоги (дебрифінг, BASIC PH), зможуть взяти участь у груповій терапії і переконатися на власному досвіді, що подолання психічної травми можливе в групі.
Під час семінару будуть підніматися питання: журналіст як людина професії і журналіст як особистість. Професія журналіста як допомагаюча професія - можливий етичний вибір. Система психологічної підтримки і допомоги, організація роботи журналіста. Техніка психологічної безпеки на журналістському виробництві.

П Р О Г Р А М А

09:30 – 10:00	***Реєстарція учасників.***
10:00 – 10:10	**Представлення проекту, програми і цілей тренінгу. Презентації тренерів.**
10:10 – 11:40	**1-ша частина семінару:** *1. Як влаштована структура психіки людини.* *2. Що таке психічна травма. Як вона діє і що з цим робити?* *3. 6. Журналіст як людина професії і журналіст як особистість. Особистий конфлікт і травма.*
11:40 – 12:00	***Перерва на каву***
12:00-13:30	**Проведення групової терапії – робота в групі як можливість подолати кризу**
13:30-14:30	***Перерва на обід***
14.30 - 16.00	**2-га частина семінару*:*** *7. Організація допомоги собі та іншим в кризовій ситуації.* *8. Влив екстремальних факторів на стан людини в кризовій ситуації* *9. Техніки допомоги: дебрифінг, BASIC PH* *10. Неможливість звертатися за допомогою як симптом впливу психічної травми.* *11. Система психологічної підтримки і допомоги, організація роботи журналіста. Техніка психологічної безпеки на журналістському «виробництві».* *12. 15.Професія журналіста як допомагаюча професія. Можливий етичний вибір. Чесність перед самим собою.*
16:30 – 17:00	**Зворотня комунікація. Запитання, відповіді, заповнення оцінювальних форм**

Частина 1. Надання першої психологічної допомоги. Основи самодопомоги та допомоги іншому в екстремальній ситуації (Улько Н.)
Частина 2 – Профілактика вигорання в професії: стратегії подолання стресу. Моделі та техніки відновлення/адаптації після пережитих травматичних події (Улько Н.)

Програма тренінгу

«Особливості соціально-психологічної допомоги та практичні застосування самодопомоги для ефективної системи управління територіальної громади в умовах воєнного стану»

Для Донецької та Луганської областей

1-2 листопада 2022
3-4 листопада 2022

Мета: нарощування життєстійкості та компетенцій фахівців для самодопомоги в умовах воєнного стану та особливого режиму роботи.

Завдання тренінгу:

1. підвищити рівень знань учасниць/ків семінару щодо особливостей соціально-психологічної допомоги;
2. сприяти кращому розумінню особливостей переживання кризового стану та ознак психоемоційної уразливості особистості, розумінню важливості забезпечення психічної безпеки спеціаліста;
3. надати професійну допомогу фахівцям для уникнення професійного вигорання;
4. навчити фахівців навичкам самодопомоги та вмінню використовувати власний ресурс;
5. навчити фахівців піклуватися про себе та вміти визначати межі своїх можливостей для роботи в критичних ситуаціях.

Учасники та учасниці:

- керівники та спеціалісти фінансових структурних підрозділів органів місцевого самоврядування/ військових адміністрацій;
- головні розпорядники коштів місцевого

бюджету. Експерти:

- Наталія Улько - практична психологиня психоаналітичної орієнтації, сертифікована спеціалістка Міжнародного Інституту Глибинної Психології; Членкиня Української Асоціації Психоаналізу (УАП – ЄКПП – Україна), тренерка-експертка міжнародного класу; Членкиня Української Спілки Психотерапевтів (УСП), Сертифікована спеціалістка з програми European School Psychology Centre for Training, кризова психологиня, спеціалістка по роботі з людьми, які перебувають у кризовій ситуації.

Цей захід організовано в межах Програми ООН із відновлення та розбудови миру за фінансової підтримки Європейського Союзу.

Програма

Заїзд напередодні

День 1

09:00 – 19:15	Реєстрація учасниць/ків.
09:15 – 09:30	Відкриття. Цілі і задачі тренінгу.
09:30 – 10:00	Знайомство учасниць/ків та очікування учасників. Визначення правил роботи

10:00 – 11:00	**Сесія 1. Ознаки переживання кризового стану.** 1.1. Особливості реакції людини в стресових станах на різних рівнях прояву: фізіологічний, емоційний, поведінковий, когнітивний, духовний 1.2. Попадання в кола уразливості 1.3. Неперервність плину життя: руйнування та відновлення
11:00 - 11:30	Кава-пауза
11:30 - 13:00	**Сесія 2. Психоемоційна уразливість особистості.** 1.1. Втрати та їхня роль у нашому житті. 1.2. Основні механізми захисту психіки людини в кризових станах та при гострій травмі 1.3. Як виражати почуття та як їх розпізнавати 1.4. Взаємодія думок, емоцій та поведінки: ПоДеПоТ
13:00 - 14:00	Обід
14:00 - 15:30	**Сесія 3. Психологічна допомога: техніки та навички самозаспокоєння** 1.1. Модель нарощування стійкості: вправи на заземлення та усвідомлену присутність 1.2. Практичне відпрвцювання та саморефлексія
15:30 – 16:00	Кава-пауза
16:00 - 17:30	**Сесія 3. Психологічна допомога: техніки та навички самозаспокоєння** 1.1. Техніки саморегуляції: дихання, вправи на відволікання та розширення сприйняття. Практичне відпрвцювання та саморефлексія
17:30 – 18:00	Підведення підсумків дня. Завершення 1-го дня

День 2

9:00 - 9:30	Вправа «Вчорашій день».
9:30 – 11:00	**Сесія 1. Використання внутрішнього ресурсу для нарощування стійкості** 1.1. Багатовимірна модель подолання ресурсів: РЕСУРС (BASIC PH): практичне застосування.
11:00 – 11:30	Кава-пауза
11:30 – 13:00	**Сесія 2. Нарощування життєстійкості** 1.1. Вправа «Сприяння корисному мисленню»: практичне застосування 1.2. Вправа «Рука», «Дерево»
13:00 – 14:00	Обід
14:00 – 15:30	Синдром вигорання: ризики, фактори, симптоми. Стратегії для профілактики вигорання.
15:30 – 16:00	Кава-пауза
16:00 – 17:00	Профілактика вигорання: правила безпеки, практичні рекомендації, відпрацювання вправ.
17:00 – 18:00	Обговорення та підведення підсумків тренінгу. Виїзд учасників

Програма тренінгу

Особливості соціально-психологічної допомоги населенню в кризових та екстрених ситуаціях зокрема спричинених війною

Дата проведення: 4-6 липня 2022 року	Дата проведення 7-9 липня 2022
1. Одеська область – 6 осіб	1. Дніпропетровська область – 6 осіб
2. Миколаївська область – 6 осіб	2. Харківська область – 6 осіб
3. Чернігівська область - 6 осіб	3. Сумська область – 6 осіб
Місто проведення: Чернівці осіб	Місто проведення: Тернопіль.

Учасники:
Спеціалісти обласних центрів соціальних служб Одеської, Миколаївської, Чернігівської, Дніпропетровської, Харківської, Сумської областей, фахівці та фахівчині залучені до роботи обласної мультидисциплінарної мобільної служби екстреної соціально-психологічної допомоги населенню в кризових та екстрених ситуаціях в тому числі і в час війни.

Мета:
Обговорити особливості екстреної соціально-психологічної допомоги населенню в кризових та екстрених ситуаціях зокрема спричинених війною. Пояснити важливість забезпечення психічної безпеки спеціаліста. Навчити спеціаліста піклуватися про себе та допомагати колегам, вміти визначати межі своїх можливостей для роботи в критичних ситуаціях, можливість перебувати в професії та уникати синдрому вигорання.

Завдання:
Здійснити професійну підтримку спеціалістів, залучених до діяльності обласних служб екстреної соціально-психологічної допомоги особам, що опинилися в СЖО, в тому числі і в результаті війни в Україні, спрямовану на подолання:

- професійних труднощів,
- вдосконалення організації роботи,
- стимулювання мотивації до роботи,
- дотримання етичних норм та стандартів надання екстреної соціально-психологічної допомоги та інших соціальних послуг,
- забезпечення виникнення професійного вигорання та емоційної підтримки.

Навчальні заходи організовано ПРООН у межах Програми ООН із відновлення та розбудови миру та за фінансування Уряду Канади.

Тренерка:
Наталія Улько, практична психологиня психоаналітичної орієнтації, сертифікована спеціалістка Міжнародного Інституту Глибинної Психології; Членкиня Української Асоціації Психоаналізу (УАП – ЄКПП – Україна), тренерка-експертка міжнародного класу; Членкиня Української Спілки Психотерапевтів (УСП), Сертифікована спеціалістка з програми European School Psychology Centre for Training, кризова психологиня, спеціалістка по роботі з людьми, які перебувають у кризовій ситуації.

	День перший
Час	**Тема**
10:30 – 11:00	Ранішня кава
11:00 – 11:15	Вітальне слово. Представлення тренера, правила роботи, знайомство та очікування учасників
11:15-11:30	Вправа «Вчорашній день»

	День перший
Час	**Тема**
11:30-11:50	Робота в групах: складності в роботі з емоційно травмованими людьми. Проблемні сторони у роботі соціальних працівників з клієнтами (очима клієнтів і працівників соціальних служб): емоції, поведінка, очікування.
11:50-12:50	Ознаки переживання кризового стану та ознаки психоемоційної уразливості особистості (коротке інформаційне повідомлення)
12:50-13:00	Вправа/рухавка на зняття напруги і втоми
13:00-14:00	Особливості реакції людини в стресових станах
14:00-14:45	**Обід**
14:45-15:30	Основи допомоги іншому в екстремальній ситуації
15:30-16:30	Основні механізми захисту психіки людини в кризових станах та при гострій травмі
16:30-17:30	Як виражати почуття та як їх розпізнавати» (інформаційне повідомлення + робота в групі)
17:30-17 :50	**Кава-брейк**
17:50-18:20	Особливості комунікації з окремими категоріями осіб (Внутрішньо переміщенні особи, особи, які постраждали від насильства та інші)
18:30-19:00	Підведення підсумків дня.
19:00	**Вечеря**

	День другий
08:00-09:00	**Сніданок**
09:00-09:30	Вітання. Рефлексія першого дня. Вправа «Вчорашній день»
09:30-9:45	Коротке повідомлення про пост-травматичне зростання та можливість нарощування стресостійкості.
9:45-11:30	Надання першої психологічної допомоги: означення; правила взаємодії та комунікації, навички самозаспокоєння та допомоги іншому для заспокоєння. (міні-лекція).
11:30-11:45	**Кава-брейк**
11:45-13:00	Практичне відпрацювання навичок стабілізації внутрішнього стану (практичне заняття)
13:00-13:45	**Обід**
13:45-14:45	Використання внутрішнього ресурсу для нарощування життєстійкості: модель BASIC Ph. (інформаційне повідомлення та практичне відпрацювання самої техніки).
14:45-15:30	Діти та війна: говоримо з дітьми про війну, вікові особливості сприйняття втрат та смерті дітьми. (інформаційне повідомлення та практичні

	рекомендації)
15:30-16:30	Діти та війна. Загальні засади розуміння потреб, страхів та можливої допомоги дітям. Вікові особливості дитини для надання допомоги. (міні- повідомлення, практичні рекомендації)
16:30-16:50	**Кава-брейк**
16:50-17:40	Криза втрати та розлуки. Стадії переживання втрат та їх характеристики, механізми захисту при втратах. Особливості роботи з людьми, які переживають втрату.
17:40-18:00	Підведення підсумків дня.
18:00-18:30	**Вільний час**
18:30-19:15	**Вечеря**

	День третій
08:00 – 09:00	**Сніданок**
09:00-09:20	Вітання. Рефлексія другого дня.
09:45-10:30	Синдром вигорання: ризики, фактори, симптоми. Стратегії для профілактики вигорання. (Міні-лекція).
10:30-11:30	Профілактика вигорання: правила безпеки, практичні рекомендації, відпрацювання вправ та навичок. (Практична робота в групах)
11:30-12:00	**Кава-брейк (виселення з готелю)**
12:00-13:00	Обговорення та дискусія. Підбиття підсумків семінару-тренінгу. Вручення сертифікатів
13:00-13:45	**Обід**
13:45-14:00	Від'їзд учасників.

Начальні заходи організовано ПРООН у межах Програми ООН із відновлення та розбудови миру та за фінансування Уряду Канади.

Додаток Д

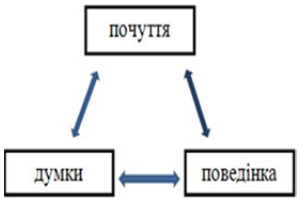
Блок технік і вправ для підвищення рівня життєстійкості: техніки саморегуляції, стабілізації емоційного стану, самоконтролю, самозаспокоєння, покращення комунікаційних навичок.

Техніка «Магічні питання» або «Розділяй і володарюй».

Хід вправи: Учасникам пропонуємо згадати, як вони себе відчувають в стресових (конфліктних) ситуаціях чи коли з'являється сильна тривога?

Задаємо питання: Чи звертали ви увагу, що відбувається з вашим диханням, з вашим тілом, що вам хотілося б зробити в цей момент (втекти, накричати, мовчати), які емоції переважають? Учасники говорять за бажанням. Тренер коротко узагальнює те, що говорили учасники.

Далі тренер малює на фліпчарті (на екрані слайд) трикутник, а в середині коло (символізація того, як людина бігає всередині кола і не може з нього вийти) та робить інформаційне повідомлення.



Інформаційне повідомлення до Техніки: Почуття, думки і поведінка, усі попарно впливають один на одного. Найчастіше нам хотілося б змінити саме наші почуття, але саме їх змінити найважче. Тому можна спробувати змінити свої думки чи поведінку і через якийсь час це зможе вплинути і змінити наші емоції/почуття. Тобто, коли емоції нас переповнюють – ми можемо втратити контроль над ситуацією, як і власний контроль над своїми думками, тілом і поведінкою. Щоб ми могли працювати з нашими думками чи поведінкою нам потрібно розділити емоції, думки і те, що ми робимо.

Для цього ми можемо використати магічні питання, які допоможуть включити критичне мислення:

1. Що зі мною відбувається в даний момент? А саме:

-- Як я дихаю?

- Що я зараз відчуваю/переживаю (стосовного того, що відбувається)?

- Про що я думаю зараз(стосовного того, що відбувається)?

- Що я зараз роблю?

2. Чого би мені хотілося в наступний момент? А саме:

- Чи хочу я продовжувати робити, думати, відчувати і дихати так я це роблю зараз?

- Що я можу зробити, щоб убезпечити себе?

Вправа «Дихання по квадрату»:

Започаткував американський нейрохірург Рахул Джандіал4

Інформаційне повідомлення: Один з найкращих способів самоконтролю є техніки дихання. Емоційні процеси мозку випереджають раціональні на 6 секунд. Витримавши цей проміжок часу, ви даєте можливість розуму взяти управління емоціями «в свої руки». Повільне лічба зменшує напруження м'зів та інтенсивність негативної емоції. Дихання забезпечує прилив кисню в мозок, активізує функції мислення і тим самим допомагає опанувати себе.

Керування власним диханням може допомогти стримати наші фізичні та емоційні реакції. Вчені Національного університету Янг-Мін з'ясували, що 20 хвилин повільних дихальних вправ покращують якість сну. Такий спосіб допомагав пацієнтам з безсонням швидше засинати й рідше прокидатися серед ночі. У 2015 році пацієнти міланського госпіталю, що страждають від депресії та тривожних розладів, протягом двох тижнів кілька годин на день виконували дихальну гімнастику в поєднанні з вправами з йоги. У більшості з них покращився емоційний стан.

Питання до учасників: чи користувалися ви коли небудь техніками дихання, якщо так, то якою саме? Чи допомагало вам це? Можна запропонувати комусь показати і разом з групою по-практикувати цю техніку і / або практикуємо наступну.

Інструкція: на рахунок 1, 2, 3, 4 повільно вдихніть носом, при цьому живіт випинається вперед, м'язи живота розслаблені, а грудна клітка нерухома. На наступні чотири рахунки 1, 2, 3, 4- затримайте дихання і плавно видихніть ротом на рахунок 1, 2, 3, 4. Зробіть вправу 3-4 рази і Вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став значно спокійнішим і врівноваженим.

Після виконання вправи задаємо питання: як себе почувають учасники, про що думали в момент виконання вправи, як реагувало тіло.

Нагадайте: Знання про цінність та значення технік дихання не допоможуть в стресовій/кризовій ситуації без практики. Потрібно практикувати, довести до автоматизму даний навик і тоді в потрібний момент це дійсно допоможе.

Техніка «СТОП». Головне – вчасно зупинитися!

Викладена у версії І. Матійків б

Експрес-допомога для стримування емоційного імпльсу в стресовій / конфліктній ситуації.

Правило 6 секунд: емоційні процеси мозку випереджають раціональні на 6 секунд.

Інструкція:

1. Коли відчуваєте виникнення емоційного імпульсу, незалежно від того, що вам хотілося б сказати чи зробити в критичний момент, подумки впевнено прокричіть собі «СТОП» і зупиніться.
2. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, повільно порахуйте від десяти до 0.
3. Назвіть подумки емоцію, яку переживаєте. Проста фраза «Але я й злюща/ий зараз» знижує енергетику емоції.

Техніка «Зупинись і переключись: 5-4-3-2-1».

Техніка Therapist Aid7

Допомагає відволіктися від емоційного перевантаження чи нав`язливих думок. Використовуємо наше тіло як знаряддя. Ми маємо 5 органів чуття (зір, слух, смак, нюх, дотик).

Інструкція: йдемо за рахунком і виконуємо.

5 – знайдіть 5 предметів поруч із собою (ручка, стакан, стіл, шафа, дерево та ін.), можна роздивитися у всіх деталях кожен предмет чи змінювати фокус уваги з ближнього на дальній об'єкт і навпаки.

4 – доторкніться до 4 речей, які поруч, відчуйте їх на дотик (холодні, теплі, гладкі, ширшаві, м'які тощо)

3 – почуйте 3 звуки, які довкола вас, прислухайтеся, що ви чуєте в межах кімнати чи за її межами, можна змінювати фокус з ближніх на дальні звуки і навпаки.

2 – які 2 запахи ви відчуваю в даний момент (парфуми, власний запах тіла, фарби, миючого засобу, свіжості повітря, аромат квітки тощо)
1 – який один смак я відчуваю зараз, можливо є поруч перець, сіль, цукерка чи можна лизнути свій палець😊

Якщо немає можливості використати усі 5 чуттів, то скористайтеся деякими з них.
Ви на вулиці: роздивіться довкола і порахуйте 5 дерев /будівель/ чоловіків чи дівчат/ тварин, машини.
Ви в приміщенні: роздивіться довкола і знайдіть 5 речей якогось одного кольору (жовтого, червоного, зеленого тощо) чи одної форми (круглої, квадратної, трикутної)
Можемо спробувати прямо зараз: роздивіться довкола і знайдіть 5 предметів/речей жовтого кольору.
Після виконання вправи задаємо питання: Як вам вдалася вправа? Що в цей момент ви думали, коли шукали предмети? Як гадаєте чи зможе це переключати вас і відволікти?

Техніка «Увага. Контроль. Безпека»
Викладена у версії Улько Н. М

Інструкція: коли ви заходите в приміщення, установу, кімнату, дім тощо, роздивіться довкола. Вам може бути приміщення незнайомим, тому дайте собі час на адаптацію, відчуйте себе там зручно. Коли будете вивчати кімнату, виберіть для себе якийсь один ресурсний предмет, об`єкт, річ (вікно, картина, стілець, фігурка на столі тощо) - те, що буде вас підтримувати і відволікати, коли ви будете емоційно уразливі. В такий момент напруги – подивіться на ваш ресурсний предмет, зробіть кілька вдохів і видохів, скажіть собі «цей предмет має магічну силу і зараз він мене захищає». Навіть, якщо кімната вам знайома чи навіть це ваша кімната, то ви можете кожен раз вибирати якийсь ресурсний предмет або носити його з собою (браслет, ключі, вервечка тощо) і в стресовій ситуації чи при суперечці доторкатися до цього предмету.
Пропоную зараз спробувати: роздивіться довкола, оберіть свою ресурсну річ або, можливо, ви уже її маєте з собою і тепер знаєте, що вона для вас значить.
Питання після виконання вправи: як вам виконувалася вправа, що ви обрали? На що звернули свою увагу, про що думали? Можливо, ви усвідомили, що маєте таку річ завжди з собою?
Після обговорення підсумовуємо: інколи ми використовуємо автоматично деякі речі, не усвідомлюючи, що вони нам допомагають і є нашим ресурсом. Тепер ви знаєте про цей спосіб і можете ним скористатися.

Інтегративні соматичні інструменти для саморегуляції та життєстійкості
(Somatic Universe Network, соматичний досвід на основі тілесно-орієнтованої травмо-терапії за Пітером Левіним)
Техніки на стабілізацію емоційного стану. Навички присутності та уважності до свого стану
Практики контейнування:

Вправа "Обійми"
Інструкція. Руки схрещені на грудній клітці спереду. Обираємо комфортне положення: кладемо обидві долоні на плечах або права долоня під пахвою зліва в області серця, ліва долоня на правому плечі. Також можна м'яко схилити голову до одного плеча. Рухів не робимо, лише дотик до себе із доброзичливим наміром.

Тривалість і якість руху: комфортна сила дотику. Залишаємося пару хвилин, до відчуття наповнення і приємної реакції в тілі. Через долоню передаємо намір підтримати самого себе, теплу присутність. Відчуваємо огортання, м'яке притискання в області плечей.
Метафори і ресурс: уявляємо, що нас обіймає людина або уявний персонаж чи духовна істота, з якою у нас 100% позитивні асоціації, наповнення відчуттям опори, надійності, довіри, теплого контакту.
Ресурсні слова, які кажемо собі у скрутну хвилину чи колись чули від когось чи хотіли б почути, наприклад: "Я є у себе", "Я з тобою", «Я впораюся", "Переможемо" та ін.

Вправа «Рамка"
Інструкція: Сідаємо і ставимо ноги разом або на комфортній відстані, долонями тримаємо їх із зовнішнього боку стегон трохи вище колін. Чинимо невеликий супротив руками спробам колін розкритися в сторони, потім відпускаємо. Відпочиваємо, робимо струшування руками, ногами. Повторюємо вправу.
Тривалість і якість руху: комфортна сила дотику. Повторюємо кілька разів, скільки буде достатнім за відчуттями. Відчуваємо силу в руках, що може стримувати рух колін і стегон назовні. Відчуваємо свій об'єм і його межі, напруження і розслаблення м'язів рук і ніг.
Метафори і ресурс: уявляємо, що внутрішні переживання можна зобразити на картині чи на екрані в кіно, і в зображення є чітке місце і межі.
Ресурсні слова, які допоможуть відчути об'єм і межі свого тіла, здатність бути з інтенсивними процесами всередині, наприклад: "Я можу із цим впоратися", "Моє тіло знає, як це витримати" та ін.

Вправа "Метелик"
Інструкція. Схрещуємо руки в комфортному положенні в області грудної клітки спереду - права долоня на лівому плечі, а ліва долоня - на правому плечі. Поплескуємо долонями по плечах, чергуючи дотики з лівої і правої сторони.
Тривалість і якість руху. Обираємо комфортний ритм (швидко/повільно) та інтенсивність (легко/більш відчутно). Приблизно 25 поплескувань, пауза і кілька вдихів-видихів, повторити ще 25 поплескувань (можна почати з іншого плеча/стегна), відпочити. Рахуємо про себе кожне поплескування. АБО протягом 1 хвилини чи стільки, скільки достатньо. Фокусуємося на русі і тілесних відчуттях. Спостерігаємо, як рухаються наші долоні, як відчувається дотик до плечей.
Метафори і ресурси. Уявляємо, що долоні - це крильця метелика. Після завершення вправи відпускаємо метелика літати, ніби здмухнувши його з долонь, а разом із ним відпускаємо напругу і стрес. Пригадуємо, чи є в нас 100% позитивні асоціації з метеликом, квітами, природою - можливо, із відпочинком, тишею, спокоєм, радістю.

Вправа «Барабанщик»
Інструкція. Руки не схрещуємо, розміщуємо комфортно перед собою, чергуючи поплескування правою долонею по правому стегну, а лівою долонею по лівому стегну - згори по передній поверхні стегон. Руки рухаються вільно.
Тривалість і якість руху. Обираємо комфортний ритм (швидко/повільно) та інтенсивність (легко/більш відчутно). Приблизно 25 поплескувань, пауза і кілька вдихів-видихів, повторити ще 25 поплескувань (можна почати з іншого плеча/стегна), відпочити. Рахуємо про себе кожне поплескування. АБО протягом 1 хвилини чи стільки, скільки достатньо.

Фокусуємося на русі і тілесних відчуттях. Спостерігаємо, як рухаються наші долоні, як відчувається дотик до стегон.

Метафори і ресурси. Уявляємо себе музикантом, що грає на етнічних барабанах і тримає долонями ритм. Наприкінці вправи робимо жест руками догори, ніби вітаючи уявну публіку слухачів. Пригадуємо, чи є в нас 100% позитивні асоціації з барабанами,музикою, можливо, виступ улюбленого музиканта чи концерт/фестиваль, де були гарні емоції, радість, натхнення.

Техніки «заземлення».

Розробки Інституту дослідження травми, Університет Лома Лінда

Інформаційне повідомлення: Техніки заземлення - це група технік, які вчать нас переорієнтовуватися на почуття безпеки, це стратегії для подолання негативних емоції і здатності контролювати симптоми травми. Коли ми заземлені, ми відчуваємо себе у теперішньому моменті й просторі. Ми не переживаємо з приводу майбутнього чи минулого. Все, що нам з вами потрібно – це наше тіло, яке буде нам допомагати, а саме прямий контакт тіла або частини тіла з чимось, що дає опору і підтримку в даний момент. Якщо вам здається, що це вже занадто, може допомогти

Можливий варіант виконання вправи:

1. Встати і притиснутися до стіни, щоб допомогти вам повернутися у вашу зону стійкості
2. Долоні покласти на поверхню, що поруч, відчути її, порухати руками
3. Походити по кімнаті, звернути увагу як ступні торкаються підлоги
4. Лягти і відчути як торкаються частини тіла до опори, як вони у своїх відчуттів

Вправа «дерево». (можна використати замість руханки)

Техніки Therapist Aid

Техніка заземлення: бути присутнім у своєму тілі, у ситуації «тут і зараз», а також гнучко реагувати на те, що відбувається. Заземлення допомагає людині швидко опам'ятатися в ситуації, коли «земля пливе під ногами», переповнюють емоції та втрачається емоційна рівновага та самовладання.

Хід вправи:

1. Станьте прямо, ноги поставте паралельно на ширину плечей.
2. Намалюйте в уяві дерево: його стовбур, гілки, крони, міцні корені. Тепер уявіть собі ніби ви є деревом: стовбур – це ваше тіло, зі стоп росте міцне коріння, яке проникає глибоко в надра землі; через коріння живильні соки землі наповнюють вас цілющою силою.
3. А тепер трішки похитніться. Відчуте фізично потужну опору й підтримку землі, як міцно стоять ноги, і легко гнеться хребет.

Після завершення вправи поцікавтеся: як вдавалася вона, як реагувало тіло, як відчувають своє тіло зараз і т.д.

Техніка «мультфільмо-лекторій»

Інструкція: перегляд мультфільму «Про емпатію і симпатію», ділимося думками, рефлексуємо.

https://www.youtube.com/watch?v=gayPnZ0HOso

Узагальнюємо обговорення інформаційним повідомленням:

Емпатія та характеристики емпатії:

1. Почути бачення іншого,
2. Подивитися на ситуацію іншого його очима та прийняти цю точку зору як його «правду»,
3. Слухати без оцінки та осудження,
4. Розпізнати емоції іншої людини та вміти їх передати (означити, назвати).

Емпатія – це проживання емоції людини разом із нею: коли хтось падає у яму і кричить з неї «Я застряг, тут темно і жахливо, мені страшно» і ми кажемо «Я бачу і чую як тобі страшно і погано. Я з тобою. Я поруч».

Вправи на роботу з емоціями.

1. Вправа «Як розпізнати почуття». Тривалість 20 хв

Дана техніка допомагатиме виявляти емоційний стан через проективний малюнок як спосіб допомогти осягнути, визначити і назвати свій психоемоційний стан.

Мета: Надати учасникам інформацію та сформувати навички розпізнавання власних почуттів та спосіб використовувати їх і контролювати свої емоції в стресовій ситуації.

Хід вправи: Тренер роздає учасникам аркуш А4 і просить кожного учасника намалювати ту емоцію, яку він відчуває зараз, або порівняти з природнім явищем свій стан (сонце, блискавка, грім, вітер, штиль, шторм тощо) і намалювати.

Для тренера: за потреби (у відповідь на запит учасників) можна уточнити, що це може бути асоціація, символічне відображення, картина, образ, схема, ієрогліфи тощо. Однак краще, щоб це були вільні прояви учасників без підказок.

Тренер робить інформаційне повідомлення про те як емоції виражаються в почуттях.

Інформаційне повідомлення «Як виражати почуття»: Бувають випадки, коли ми не можемо зрозуміти та означити свій емоційний стан. І тоді ми говоримо «в мене тривога», «мені страшно», «я злий/ла» чи «я просто радію». Це відбувається тому, що нам не вдається їх розпізнати і назвати свої почуття або ми уникаємо їх, використовуючи різні способи.

Проблеми не в тому, що виникають почуття, а в тому, що їх невірно використовують, намагаються придушити, спотворити чи приховати щирість. Власне це і призводить до конфліктних ситуацій та провокує проблеми у стосунках. Тому так важливо, щоб те, що відчуваємо насправді у собі ми могли розпізнати і висловити вербально.

Ось деякі способи, за допомогою яких люди уникають реальних почуттів, що часто призводить до стресових ситуацій:

1. кричать, коли насправді вони мали б сказати, що їх розлютило;
2. зляться (агресують), щоб приховати свій страх, сум, образу, безпорадність;
3. впадають у стан пригніченості замість того, щоб діяти;
4. діють нерозважливо, роблять багато зайвої і непотрібної роботи і таким чином стримують свої почуття (не маю часу на переживання);
5. звинувачують оточуючих у своїх переживаннях («Ти мене зводиш з розуму, ти злиш мене»);
6. переконані, що вираження деяких почуттів є ознакою слабкості (чоловіки не плачуть і завжди мужні, жінки повинні бути завжди співчутливими і не гніватися тощо);
7. дозволяють почуттям інших людей керувати їхніми думками, переживаннями і діями (коли агресивність, деприсивність іншої людини примушує нас діяти, думати так, як вона хоче, бо нам здається, що її почуття залежать від наших вчинків і слів);
8. дозволяють своїм думкам блокувати почуття, а почуттям блокувати думки: переконані, що виражати свої почуття – це погано, тому захоплюються міркуваннями

й аналізом для того, щоб уникнути будь-яких переживань або так сильно переживають, що не можуть ні про що думати;

9. надають більшого значення своїм почуттям, ніж вони того варті («якщо я почну кричати, то ніяк не зможу зупинитися, якщо я почну плакати, то не зупинюся вже ніколи»).

Після інформаційного повідомлення тренер роздає «Таблицю почуттів», де перераховані основні почуття людини і пропонує учасникам ознайомитися з нею та знайти в таблиці відповідник означення почуттів та емоцій, зображеного на їхньому малюнку.

ТАБЛИЦЯ ПОЧУТТІВ (роздатковий матеріал)

ГНІВ	СОРОМ	СМУТОК	СТРАХ	РАДІСТЬ
Лють	Почуття провини	Розпач	Занепокоєння	Захопленість
Помста	Приниження	Скорбота	Подив	Спокій
Скаженість	Нечесність	Відлюдькуватість	Жах	Натхнення
Ненависть	Незручність	Самотність	Острах	Ніжність
Злість	Сором`язливість	Безпорадність	Тривога	Блаженство
Обурення	Розгубленість	Безнадійність	Непевність	Вдячність
Образа	Докори сумління	Нудьга	Спантеличення	Задоволення
Прикрість	Обман	Втома	Ошелешеність	Пожвавлення
Вразливість	Ганьба	Сум	Здивованість	Піднесеність
Відраза	Жаль	Розчарованість	Схвильованість	Умиротворення
Ревнощі	Покинутість	Пригніченість	Розгубленість	Задоволення
Заздрість	Пригніченість	Заціпеніння		Полегшення
Невдоволення		Жаль		
Нетерпіння				
Байдужість				

На завершення вправи тренер говорить: Тепер ви знаєте, які бувають способи уникання почуттів, як почуття можуть ховатися під емоціями і як можна використовувати техніку «малювання емоцій» для того, щоб вивільнити та побачити як виглядає те, що ви в даний момент переживаєте та за допомогою «таблиці почуттів» розпізнавати їх.

Питання для обговорення:

- що цінного для себе ви виявили під час виконання вправи: що здивувало, розсмішило чи засмутило?

- чи корисно використовувати навичку «малювання емоцій» та розпізнавання власних почуттів?

- як розуміння емоцій і почуттів зможе допомагати нам при взаємодії з іншими людьми?

Вправа “ Емоції – назовні ”
Викладена у версії Плетка О. Т.

Мета: Надати учасникам інформацію про усвідомлений спосіб вивільнити емоції через проективний малюнок.
Хід вправи: Тренер роздає учасникам аркуш А4 і пояснює: давайте звернемося до нашого досвіду. Коли ми буває сидимо на якійсь нецікавій зустрічі або з чимось із почутого не погоджуємося, а під рукою є папірець чи блокнот – ми автоматично щось можемо малювати. У вас так бувало? Як правило, ми малюємо риски чи геометричні фігури, квіточки чи каракулі. Таким чином ми ніби вимальовуємо і допомагаємо собі знімати напругу.
Пропоную нам спробувати спосіб розрядки, але тепер усвідомлено.
1. Згадайте сильну емоція, що бентежить Вас останнім часом.
2. Заплющіть очі і намалюйте емоцію на папері (з тою силою, якою хочете)
3. Домалюйте при потребі чи наведіть чіткість.
4. Проведіть хвилясті лінії, ніби Ви вивільнюєте з малюнку напругу
5. Розмалюйте / домалюйте малюнок таким чином, щоб Вам він сподобався
6. Поділіться враженнями

1. Вправа «Ресурсність маленьких кроків».
Розробки Інституту дослідження травми, Університет Лома Лінда

Інструкція: задайте собі питання і зосередьтеся на тому, що вам вдається. Навіть, якщо це щось дуже маленьке. Важливе питання контролю ситуації: віддати собі належне і визнати скільки усього ви робите для того, щоб підтримувати себе. Запишіть собі.
1. Як ви раніше справлялися зі стресом? Що вам допомагало?
2. Які маленькі речі ви зробили сьогодні і це допомогло вам покращити свій стан: посміхалися, співали, молилися, смачно поснідали, вигуляли собаку?
3. Зверніть увагу, коли ви задавалися цими питаннями, що ви відчували в тілі (пітніли долоньки, ставало тепло, посміхнулися тощо)
4. Чи важко вам фокусуватися у ці дні? А що вам допомагає, як ви з цим справляєтеся?
Тренер запрошує учасників поділитися відповідями хоча б на одне питання кожного.
Слайд:
Подбати про себе:
1. Контроль над тим, що можна контролювати, зменшить негативні наслідки неконтрольованих чинників.
2. Будь-який маленький крок наблизить вас до стресо-стійкості.
3. Якщо ви не можете робити всього – робіть те, що можете

Вправа “Милість”
Викладена у версії Плетка О. Т.

Вправу можна використовувати і для тренінгів, де учасниками є чоловік-дружина, дитина-мама/батько/опікун.
Хід вправи. Знайдіть собі пару. Облаштуйте місце для роботи так, щоб ви були один на проти одного. Визначте ролі “той, хто дає” та “той, хто приймає”. Той, хто дає буде транслювати своїм поглядом “вселенську, безумовну любов”, а інший – спробує її прийняти.

Торкатися руками один одного не можна. За першим сигналом тренера, змінюєте ролі. За другим сигналом – починаєте обговорення в парі, як ви себе відчували з одного та іншого боку, про що думали, чи змінювалися відчуття та емоції. Вправа триває по 5 хв. “в одну сторону”. Та виконується в повній тиші. При необхідності, можете підняти руку і до вас підійде тренер.

Після завершення вправи один із пари може поділитися своїми враженнями. Діляться лише за бажанням.

Техніка «Сприяння корисному мисленню»: перенаправлення негативних думок, що повторюються, на позитивні думки (для групової та індивідуальної роботи з клієнтами)

Розробки Національного Центру ПТСР (США) та Національної Мережі Дитячо го Травматичного Стресу (США) (Berkowitz, S., Bryant, R., Brymer, M., Hamblen, J., Jacobs, A., Layne, C., Macy, R., Osofsky, H., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E., Watson, P. Техніку можна використовувати для людей, які пережили стресові ситуа ції, мають пробле му з саморегуляцією, перебувають у напруженому емо ційному стані. Можна використову вати як для дорослих, так і для підлі

Техніку можна використовувати для людей які пережили стресові ситуації, мають проблему з саморегуляцією, перебувають в напруженому емоційному стані. Можна використовувати як для дорослих, так і підлітків.

Мета: допомогти тим, хто пережив травматичні події (втратили чи потрапили в складні життєві обставини), краще зрозуміти, що вони думають і як пояснюють собі те, що сталося, а також те, що відбувається сьогодні; допомогти їм вибрати менш стресо-генний спосіб мислення.

Час: 30-45 хвилин.

Етапи техніки:

1. Раціональне обґрунтування техніки.
2. Визначення некорисних думок.
3. Визначення корисних думок.
4. «Репетиція» корисного мислення.
5. Домашнє завдання – практика корисного мислення.

1. Інформаційне повідомлення. Пояснення раціональних підстав для використання техніки: «Деякі ситуації примушують нас переживати негативні емоції. Наприклад, коли ми стоїмо в дорожньому заторі, ми можемо злитися. Але самі ситуації ніколи не викликають у нас емоцій. Їх викликають наші думки з приводу цієї ситуації. Наприклад, стоячи в дорожньому заторі, ми можемо думати про те, як сваритиметься начальник або погрожуватиме нам звільненням і тоді ми будемо відчувати тривогу. Ми можемо також обурюватися тим, що сусід затримав нас своїми дурницями на цілу годину, і тому ми через нього потрапили у годину пік і тоді ми будемо відчувати гнів. Або ми можемо думати про те, що завдяки такому збігу обставин, вдасться пропустити нудну ранкову зустріч, і ми будемо почувати себе трохи краще. Іншими словами схема працює таким чином:

ситуація – думка про ситуацію – почуття, стосовно ситуації

Навіть, якщо іноді буває, що ми ніяк не можемо змінити ситуацію, у нас завжди залишається можливість керувати своїми думками відносно ситуації і, таким чином, дещо поліпшити свій стан. Саме цьому і присвячена ця техніка».

2. Визначення некорисних думок

На цьому етапі ви разом з людиною, якій допомагаєте, повинні визначити, які саме некорисні думки їй властиві. Якщо ви працюєте з групою, то можна групу розбити на кілька груп по 3-4 людини, в залежності від кількості учасників. Для зручності виконання вправи пропонуємо підготувати роздатковий матеріал у вигляді таблиці або вивести на слайді, або намалювати на фліпчарті.

Ситуація, в якій з'являється некорисна думка	Некорисна думка	Почуття, яке викликає ця думка	Альтернативна корисна думка	Почуття, яке викликає альтернативна думка

Можливі й інші види запису, можна використовувати п'ять етапів:
1. Ситуація, в якій з'являється некорисна думка.
2. Сама некорисна думка.
3. Почуття, яке вона викликає.
4. Альтернативна думка, якою можна замінити некорисну думку.
5. Почуття, що викликається альтернативною думкою.

Як орієнтир можна використати наступні типи некорисних думок:
1. Подолання труднощів: Мої реакції такі дивні, ніби я схожу з розуму.
2. Безпорадність і контроль: Більше ніколи не буде так, як було раніше. Я не контролюю більше ситуацію. Я не можу більше з цим впоратися.
3. Почуття небезпеки: Я не можу більше нікому довіряти. Я постійно відчуваю себе в небезпеці.
4. Почуття провини: Мабуть я справді погана людина, якщо зі мною таке могло статися. Я повинен був знати, що робити. Я не подумав і прийняв невірне рішення
5. Сором та гнів: Це їхня провина в тому, що так сталося.

Якщо клієнтові складно сформулювати власні некорисні думки, то можна розділити завдання на частини: запропонувати спочатку визначити почуття, які вона переживає, а потім визначити самі думки, які виникають стосовно цих почуттів.
Це можна зробити, ставлячи запитання:
- Коли Ви думаєте про неприємну/стресову ситуацію, як Ви на це реагуєте?
- Коли Ви переживаєте найсильніші реакції, про що Ви в цей момент думаєте?

3. Визначення корисних думок
Для кожної некорисної думки можна знайти заміну – корисну та конструктивну думку. Наприклад, розподілені за тими ж типами, що й в попередньому розділі, корисні думки можуть бути:
1. Подолання труднощів: В таких складних життєвих ситуаціях усі люди можуть себе так почувати і так себе поводити.
2. Безпорадність і контроль: Майже ніколи так не буває, щоб усе було настільки погано і не могло б змінитися з часом. Хоча це і жахливо, та складна ситуація закінчилася і я справився, тепер я можу навчитися принаймні розуміти власні реакції та контролювати свої емоції.Я не можу змінити те, що сталося, але можу навчитися контролювати свій емоційний стан
3. Почуття небезпеки: Немає потреби нікому не довіряти. Навіть якщо зараз мені так здається, то є хоча б хтось, до кого я можу звернутися за допомогою. Знайдеться хоча б одна така людина в моєму оточенні, якій я можу довіряти.

4. Почуття провини: Іноді погані речі трапляються і з хорошими людьми. Я зробила усе, що могли на той момент і тепер маю досвід. Коли я приймав рішення – ситуація для мене/нас була безпечною, я не міг передбачити, що так все зміниться.
5. Сором та гнів: Я так думаю, бо це сталося з людьми, яких я дуже люблю.

Краще, якщо людина сама буде знаходити альтернативні думки, ставлячи собі запитання – «Яка думка в цій ситуації могла б бути більш корисною?», тому психолог чи соціальний працівник, по можливості, повинен ставити запитання, на які людина зможе шукати власні відповіді. Однак, якщо людині, навіть при бажанні, знайти альтернативну думку складно, можна запропонувати їй альтернативні відповіді, з яких вона могла б вибрати ті, які їй підходять, або які могли б наштовхнути її на власну відповідь.

4. «Репетиція» корисного мислення

Після того, як типові ситуації з типовими думками були визначені, запропонуйте людині уявити ситуацію та спробувати скористатися корисними думками, промовляючи їх уголос, відповідаючи на негативні думки і почуття, які виникатимуть.
Тут можливі два підходи:

- Людина може описати від третьої особи ситуацію і думки, які при цьому приходять до голови, а потім ті думки, на які вона їх замінює.
- Людина може описувати ситуацію від першої особи так, нібито вона знаходиться в ній прямо зараз (варіант рольової гри), промовляючи в той же час некорисні думки, які приходять до голови, а також ті, якими вона їх замінює.

Після виконання вправи можна задати питання для обговорення: чи виникали складності при виконанні вправи, якщо так – які? Чи зможе така вправа бути корисною при негативних думках?

Блок «Покращення навичок спілкування».
Техніки і вправ для розвитку та підтримання стосунків. Конструктивна взаємодія та комунікація.

Вправа «Я/Ти-висловлювання»
Мета: навчитися розв`язувати конфліктні ситуаціїї за допомогою «Я/Ти-висловлювань»
Вправу можна виконувати у два способи.
На папері разом з групою, тренер записує формули, які допомагають зробити «Я-висловлювання»:
Слайд.
Формули, що допоможуть зробити «Я-висловлювання»:
- Коли я чую (бачу), що (як) ти….
- Я відчуваю (мені сумно, я серджуся, мені боляче, страшно)…
- Мені б хотілося/ я прошу/ буду вдячним, щоб надалі / в майбутньому, ти…

Тренер інформує: Я-висловлювання, як правило, не вкладаються в рамки простої формули чи речення. Головне дотримуватися правила «не звинувачувати» і намагатися говорити про власну реакцію та власні почуття, а не про висновки щодо дій іншої сторони та в якісному означенні людини (поганий, неуважний, злий, обманщик тощо). Пам`ятайте, поведінку можна поміняти, а от якісну характеристику набагато важче. Наприклад, коли ми говоримо, що тобі щось не вдалося, то є шанс щось спробувати ще раз і вдасться; коли ми говоримо, що

ти невдаха – це як клеймо, яке виправити дуже важко, і інколи незрозуміло це про якусь дію чи про все загалом.

Слайд

Важливо усвідомити:

1. Гнів завжди веде до виникнення «Ти-висловлювання». «Ти-висловлювання» завжди має в собі осудження та звинувачення і цим ми «піднімаємо рівень води» над айсбергом конфлікту.
2. Осудження та звинувачення базуються на припущеннях («ти навмисне так зроби», «ти так завжди вчиняєш» та ін.). Варто уточнювати такі припущення, бо інші люди не обов`язково діють так як ви собі уявляєте.
3. «Я-висловлювання» не спрацьовують, якщо намагатися встановити контроль над іншою людиною.
4. Правильне використовування «Я висловлювання» може не лише допомогти вирішити конфліктну ситуацію, а й дати початок довірливим стосункам.

2-й етап вправи.

Тренер пропонує учасникам об`єднатися в малі групи. Кожна група сама обирає якусь конфліктну ситуацію з власного досвіду (побутову, робочу тощо). Тренер контролює даний процес і прояснює, з якою саме ситуацією будуть працювати групи. Для кожної ситуації кожна група готує спочатку «Ти-висловлювання», а потім «Я-висловлювання». З результатами роботи кожна група потім ділиться.

Питання для обговорення:

- як вам працювалося?
- чи допомогли вам вирішити ситуацію «Ти-висловлювання»? Що ви відчували коли використовували їх?
- що змінилося від використовування «Я-висловлювання»?
- чи можна «я-висловлювання використовувати в повсякденному житті?
- чи корисною для вас була ця вправа?

Вправа «Поетапна модель вирішення конфліктів» (20 хв)

Мета: навчитися вирішувати конфлікти.

Інформаційне повідомлення (роздатковий матеріал):

Поетапна модель розв`язання конфліктів (автори амер. психологи Беррі та Джейн Уайнхолди):

Крок 1: Об`єктивно і чітко опишіть проблему, використовуючи «Я-висловлювання». Уникайте оцінки та засудження.

Крок 2. Поділіться своїми почуттями щодо цього. Сконцентруйтеся саме на своїх почуттях, щоб не втратити об`єктивність і не почати звинувачувати.

Крок 3. Опишіть відчутний вплив чи результат, до якого приводить певна поведінка щодо вас та ваших стосунків.

Крок 4. Чітко скажіть, чого ви хочете від партнера. Сформулюйте заздалегідь своє бажання так, щоб воно було максимально чітким. Будьте готові до переговорів, обговорення різних можливостей та рішень. Підкресліть наскільки вам важливо зберегти стосунки з вашим партнером.

Крок 5. Запитайте, чи буде партнер робити для вас те, що вам важливо. У випадку відмови, запитайте як він бачить подальший розвиток подій.

Крок 6. Використайте активне слухання. Якщо партнер буде пояснювати свою поведінку , важливо показати, що ви його слухайте, але намагайтеся уникнути звинувачень. Сконцентруйтеся на необхідності вирішити проблему. Ви можете використати елементи перефразування і запитати про його почуття («я бачу, що ти дуже сердишся, це справді так?») Лише після того, як ви показали партнеру, що бачити його емоційний стан, можете повернутися до свого питання: «Як ти бачиш подальший розвиток подій, що ти збираєшся з цією проблемою робити?»

Крок 7. Ведіть переговори, якщо ваші бажання не збігаються з тим, що може вам запропонувати партнер.

Після інформаційного повідомлення учасники разом з тренером обирають конкретну конфліктну ситуацію (це може бути ситуація когось із учасників в сьогоденні або якась класична). Тренер має бути готовим запропонувати свій варіант конфліктної ситуації чи використати описану тут. На основі представленої моделі тренер покроково з групою, в режимі мозкового штурму, представляє план дій щодо можливого вирішення конфліктної ситуації.

Приклад виконання вправи:

Конфліктна ситуація: дружина/дитина/чоловік не прийшли вчасно додому і це вже не вперше.

Крок 1. Я помітила, що ти вчора знову не прийшов вчасно додому як ми з тобою домовлялися.

Крок 2. Я злюся на тебе, коли ти не приходиш вчасно.

Крок 3. Коли я вимушена чекати і переживати за те, що щось могло статися, я не відчуваю взаєморозуміння і близькості, це руйнує наші стосунки

Крок 4. Чого б я хотіла, то це близькості з тобою, і мені для цього важливо, щоб наші домовленості виконувалися, або, щоб ти мене хоча б попереджав про зміни в твоїх рішеннях.

Крок 5. Що ти думаєш про це і що будеш з цим робити?

Крок 6. Я бачу, що тебе сердить ця розмова, але мене справді це дуже засмучує.

Крок 7. Я буду вдячна за твої пропозиції та готова почути і обговорити наші домовленості.

Після виконання вправи відбувається рефлексія учасників.

До уваги ведучого: *учасників необхідно підвести до висновку про те, що навчитися використовувати «Я-висловлювання» досить складно, тому на початку опанування цієї навички важливо звертати увагу на власні висловлювання під час конфлікту, на реакцію партнера, щоб проаналізувати це і подумати, як сказати по-іншому, щоб і реакція партнера була іншою, і результати - позитивними.*

Руханки і вправи на завершення тренінгів.

Вправа «Покажи ходою свій стан» (5 хв.)

Цю вправу доречно проводити після тривалої сидячої роботи.

Мета: забезпечити короткий відпочинок.

Методика проведення: Ведучий пропонує усім підвестися зі своїх робочих місць і стати у центрі кімнати. Далі він промовляє, а учасники поетапно виконують його завдання: Почніть, не розмовляючи один з одним, ходити по кімнаті, при цьому намагайтесь відчути все своє тілоноги, руки, хребет та голову. Намагайтеся не звертати увагу на інших. Прислухайтеся до своїх тілесних відчуттів. Учасники виконують кожну вказівку протягом 15 секунд, потім

ведучий говорить «Стоп» і дає іншу вказівку: А зараз уявіть, що ви знесилилися, і ходіть так, як ходить людина, яка дуже втомилася. Ходіть, як надзвичайно щаслива людина, яка отримала дуже гарну звістку. Тепер ходіть, як людина, яка чогось боїться. А зараз ходіть, як зомбі. Далі ходіть, як геній, бо ви щойно отримали Нобелівську премію. А зараз уявіть, що ви канатоходець і ходіть так, ніби йдете по канату. На завершення ви можете самі придумати, який стан вам хотілося б виразити своєю ходою.

Вправа «Австралійський дощ».

Методика проведення: Всі рухи запускаються ведучим по колу, починаючи від ведучого і потім кожен наступний учасник підхоплює рух, всі інші роблять в цей час рух, який був до цього, поки до них не дійде черга нового руху.

- Чи знаєте ви, який тропічний дощ?
- Піднімається вітер *(потираємо руки)*.
- Падають перші краплини дощу *(клацаємо пальцями)*.
- Почалася злива (*плескаємо долонями по стегнам).*
- Злива перетворилася на бурю *(тупаємо).*
- Ось буря стихає *(плескаємо долонями по грудині).*
- Стихає злива *(плескаємо долонями по стегнам).*
- Закінчується дощ, падають останні краплі *(клацаємо пальцями).*
- Шумить тільки вітер *(потираємо долоні).*
- Австралійський дощ скінчився. Сонце! *(всі піднімають руки вгору).*

Вправи на завершення тренінгу:

Вправа-комплімент «Дякую собі» (5-8 хв.)

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття.

Хід проведення: Тренер відзначає, що сьогодні всі плідно попрацювали, тому варто подякувати і собі. Тренер просить по колу всіх учасників продовжити фразу: «Дякую собі сьогодні за те, що…»

Ритуал прощання «Потискання руки» (2 хв.)

Хід проведення: тренер дякує учасникам за те, що вони сьогодні були уважними до себе змогли подбати про себе, прийшовши на зустріч. Пропонує подякувати один одному рукостисканням і запитує чи вони не проти такого завершення тренінгу. Після погодження встає першим по колу потискує руку кожному учаснику і каже «дякую». За ним встає кожен учасник і робить те ж. Якщо згоди на рукостискання не буде, то використовуємо ритуал прощання «Аплодисменти».

Ритуал прощання «Аплодисменти» (2 хв.)

Хід проведення: тренер дякує учасникам за увагу, за те, що вони сьогодні подбали про себе і прийшли на тренінг. Пропонує подякувати один одному аплодисментами, щоб спочатку вони звучали тихіше, а потім ставали дедалі гучнішими.

Додаток Ж

На наш погляд, для втілення основних ідей щодо роботи з ПТСР та розробки загальної її стратегії доцільно використати п’ятикрокову модель психотерапії Н. Пезешкіана.

5 кроків у стратегії психотерапевтичної допомоги, за Н. Пезешкіаном:

1. Спостереження / дистанціювання: допомога у баченні всієї картини конфлікту (а не лише його частини), і разом з тим її сенсу, змісту (т. б. бачення проблеми на відстані).

2. Інвентаризація: розставлення терапевтичних акцентів, з’ясування механізмів реакції на конфлікти.

3. Ситуативне підбадьорення: розвиток здатності виділяти малоконфліктні складові і позитивні аспекти симптоматики.

4. Вербалізація: розвиток здатності цілеспрямовано звертатись до не пережитих до кінця подій та конфліктів.

5. Розширення системи цілей: розвиток здатності вкладати енергію не лише у проблеми, але і в інші життєві сфери [4].

У психотерапії учасників бойових дій з ПТСР етапи та зміст роботи можуть бути такими.

1. ***Спостереження / дистанціювання*** (мета – з’ясувати основні симптоми, актуалізувати спогади про минуле з тим, щоб надалі створити цілісну картину життя клієнта, знайти внутрішні ресурсні частини особистості клієнта, вселити надію на видужання та реабілітацію).

Встановлення контакту з клієнтом.

- Розкажіть про себе (хто ви, звідки, чим займались раніше, чи є у вас рідні, близькі люди).

- Що з вами трапилось, що ви потрапили у госпіталь? Як ви себе почуваєте зараз? Скільки часу ви вже тут?

- Що ви думаєте, відчуваєте, перебуваючи тут? Що вас турбує?

- Хто і що сьогодні допомагає вам триматись, боротись зі своєю недугою?

- Що ви знаєте про життя людей, які мають такі ж травми, як у вас, такий самий діагноз?

Важливо навести пацієнту приклади відновлення людей після схожого досвіду, схожих поранень, приклади адаптованого у соціумі життя людей-інвалідів і т.д.

Прикладом може бути досвід участі у першій світовій війні Еріха Марії Ремарка. У 1916 р. опинився на війні. Події, свідком яких він став, сильно вплинули на нього. Його твір «На західному фронті без перемін», що описує жорстокість війни з точки зору 19-річного солдата, був опублікований у 1929 р. Написаний простою мовою, роман вразив критиків і у 1931 р. був номінований на Нобелівську премію.

Важливо пояснити, що психотерапія допоможе надалі позбутись усіх тих негативних симптомів, з якими до цього часу стикався клієнт (гнітючих переживань, нав'язливих спогадів, нічних жахів і т. д.).

2. Інвентаризація (мета – з'ясувати психосоціальну ситуацію клієнта, сприяти формуванню цілісної картини його життя в його свідомості, виділити ті позитивні аспекти, яких він набув/пізнав/відкрив для себе, перебуваючи у зоні бойових дій).

- Як вплинуло ваше перебування у зоні військових дій на ваше загальне благополуччя?
- На професійну діяльність?
- На вашу сім'ю, інші міжособистісні стосунки?
- Ваші плани на майбутнє?
- Яка ваша життєва філософія? У що ви вірите?

3.Ситуативне підбадьорення (мета – сприяти формуванню цілісної картини життя клієнта у його свідомості, знаходженню сенсу пережитого досвіду).

- Як вам вдавалось долати труднощі, які взагалі вам траплялись на вашому життєвому шляху?
- Що вам допомагало там, у зоні АТО?
- Як вам вдалось вижити?

Робота з притчею „На його місці" (Б. Ферреро) [**6**, с. 269–271].

Ферреро Б. 365 коротких історій для душі / Бруно Ферреро. – Львів: Свічадо, 2013. – 456 с.

Додаток З 1.

Організація соціально-психологічної підтримки дорослих в рамках заходів Державного стандарту соціальної адаптації.

Для задоволення потреб отримувачів соціальних послуг в організації соціально-психологічної підтримки дорослих, надавачсоціальних послуг може виявляти проблеми соціально-психологічного рівня та визначати індивідуальні потреби отримувача соціально-психологічної послуги (далі – клієнта), розроблятиіндивідуальнийпландій (дорожню карту)надання психологічної допомогита психосоціальної стабілізації,забезпечити проведення заходівв рамках реалізації розробленого плану та укладати договір про отримання соціальних послуг в рамках надання соціально-психологічної підтримки.

Мета надання соціально-психологічної підтримки:

- забезпечити своєчасну, повноцінну соціально-психологічну підтримку з урахуванням індивідуальних потреб, інтересів та особистих ресурсів клієнта
- створити сприятливі умови для навчаннясамостійносправлятися з труднощами повсякденного життя таподолання стресових ситуацій; для віднайдення відчуття самоцінностіта власної спроможності / самореалізації.

Завдання надання соціально-психологічної підтримки:

- виявитивнутрішні ресурси людинита підсилити спроможність клієнта,
- сприяти покращенню психоемоційного стану та самоцінності людини
- покращити зв’язки позитивних стосунків і актуалізувати ресурси суспільної підтримки, підтримки громади.
- допомогти виявитипроблемні зони, згенерувати з клієнтом шляхи вирішення цих питань та вибрати найбільш перспективні з них,
- організувати чи забезпечити заходи, які сприяють психосоціальній підтримці та самодопомозі, допомагають отримати знання, здобути навички щодо підвищення життєвитривалості.
- зацікавити та сформувати позитивну мотивацію для участі в заходах та реалізації розробленого плану дій.

Виявлення проблем соціально-психологічного рівня та визначення потреб клієнта: надавач соціальних послуг проводить зустрічі з клієнтом длязбору інформації, щоб визначити, чи існує потреба направляти клієнта для надання подальшої допомоги; зрозуміти, чого передусім потребує клієнт, щоб мати можливість надавати необхідну підтримку надалі.

В ході бесіди варто звертати увагу на такі аспекти:

- потреба у захисті та надійності, потреба у визнанні, потреба у розділеному досвіді, потреба у самовизначенні та впливі на інших людей (відгук інших)
- рівень переживань, в яких на даний момент перебуває людина, стосунків у сім`ї, соціальних контактів та внутрішніх ресурсів, бо від цього залежить процес адаптації
- аспекти внутрішнього контролю себе особисто, свого емоційного стану (задоволення, самооцінка, зацікавлення, почуття досягнення) та зовнішнього контролю свого життя (можливість контролювати обставини, які впливають на людину), вміння володіти собою у цих обставинах

- активна чи пасивна позиціяу житті: клієнт має зацікавленість до прийняття допомоги, бажання брати відповідальність за своє життя чи він займає позицію залежності від іншиху вирішенні його життєвих потреб.

Для бесіди можна використати допоміжні бланки:

1. Бланк «Оглядова форма»: виявити проблемну зону (фізичне здоров`я, емоції, безпека, базові потреби, вживання/зловживання речовинами, соціальні ролі, міжособистісні стосунки) та рівень значущості проблеми.
2. Бланк «Типи соціальної підтримки»: виявити спроможність клієнта – він потребує підтримкучи може надавати сампідтримку на рівні емоційного комфорту, соціальної приналежності, відчуття потрібності, самоцінності, надійної підтримки, поради / інформації чи вирішення проблем, фізичної та матеріальної допомоги.

В рамках зустрічей також визначають пріоритетні сфери для надання психологічної підтримки (рівень відчуття самотності, рівень нервово-психічної стійкості, рівень соціальної адаптивність, ступень прояву депресії та величини психічної напруги, рівень оцінки якості життя)та виявляютьособисті внутрішні ресурси людини, якими вона послуговується найчастіше для подолання проблем, а яких немає в досвіді людини.

Для визначення пріоритетної сфери проводимо діагностування, використовуючи психо-діагностичні методики для виявлення проблемних зон соціально-психологічного характеру та для якісної організації соціально-психологічної підтримки дорослих в рамках заходів Державного стандарту соціальної адаптації:

1. Методика суб`єктивного відчуття самотності(автори Д. Рассел і М. Фергюсон)
2. Методика «Прогноз» (оцінка рівня нервово-психічної стійкості за В. Бодровим). Методика призначена для первинного орієнтовного виявлення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості (НПН). Вона допомагає виявити окремі первинні, передзахворювальні ознаки порушень особистості, а також оцінити ймовірність їх розвитку й прояву в поведінці та діяльності людини.
3. Методика дослідження соціальної адаптованості.
4. Методика визначення ступеня прояву депресії.
5. Шкала психологічного стресу PSM-25 (Лемур-Тесье-Філліон (Lemyr-Tessier-Fillion) визначення величини психічної напруги індивіда.
6. Тест «Шкали оцінки якості життя» (автор Чабан О.)
7. Опитувальник РЕСУРС (BASICPH) (багатовимірна модель подолання стресу та внутрішньої стабільності, розробленагрупою спеціалістів під керівництвом проф. Мулі Лаад (MooliLahad) директором ізраїльського Центру попередження стресу (CSPS).Мета методики: виявитиособисті внутрішні ресурси людини, якими вона послуговується найчастіше для подолання проблем і розширити / навчити тих, до яких вона звертається рідше, але які можуть підсилити рівень її стресостійкості.

Розробка індивідуального плану дій надання психологічної допомоги та психосоціальної стабілізації:

Важливо до розробки індивідуального плану залучити самого клієнта та провести одну чи кілька зустрічей стосовно визначення плану дій.

Під час консультації можна використовувати наступні техніки:

1. Техніка «Розвиток навичок вирішення проблем»: підходить для кожного, хто звернувся та почуває себе переобтяженим проблемами та нездатним впоратися з ними самостійно. Мета: допомогти людині упорядкувати свої проблеми за ступенем важливості та надати підтримку в їх вирішенні - спосіб формулювання проблеми, генерування великої кількості шляхів вирішення цієї проблеми, оцінка шляхів вирішень та вибір найбільш перспективного з них. Для застосування техніки можна використати Бланк «Вирішення проблем».

2. Техніка «Сприяння позитивній діяльності»: підходить для тих, хто перебуває в кризовій ситуації, хто погано себе почуває (в тому числі переживають апатію), мають тривале порушення природного ритму життя та малий ступінь залученості до позитивної або приємної діяльності.Мета: допомогти людиніспланувати та дозволити собі залучитися до позитивної, осмисленої й такої, що приносить задоволення, діяльності, щоб поліпшити свій настрій та повернути собі відчуття контролю над власним життям.Для застосування техніки можна використати Бланк «Сприяння позитивній діяльності».

3. Техніка «Відновлення здорових соціальних зв`язків» підходить для тих, хто відчуває себе ізольованим, відокремленим від друзів та родини; почувається самотнім, живе в новому оточенні;відчуває себе некорисним та недостатньо впевненим в собі; має недостатній доступ до підтримуючих ресурсів спільноти,немає з ким поговорити про свої почуття й переживання. Мета: покращити зв’язки позитивних стосунків і актуалізувати ресурси суспільної підтримки/ підтримки громади. Для застосування техніки можна використати Бланк «Соціальні зв`язки».

В ході консультацій під час застосування вищеперелічених технік надавач соціальних послуг може вносити пропозиції щодо участі клієнта в заходахзгідно Державного стандарту соціальної адаптації:
- надання психологічної допомоги: консультування, психоедукація (навчання) способам стресостійкості, участь в групах психологічної підтримки та самодопомоги,
- направлення до відповідних спеціалістів для корекції психологічного стану та поведінки в повсякденному житті;
- навчання, формування та розвиток соціальних навичок, умінь, соціальної компетенції;
- участі в організації та діяльності груп самодопомоги;
- допомогу в зміцненні/відновленні родинних і суспільно корисних зв’язків;
- участь в клубах за інтересами, клубах активного довголіття, університеті третього віку, допомогу в організації денної зайнятості та дозвілля

Форми роботи можуть бути як індивідуальні, так і групові.

Методи, які можна використовувати в рамках плану дій:

- групи психологічної підтримки, індивідуальні консультації,
- участь в тренінгах, семінарах,

Заходи, які може організувати надавач соціальних послуг:

1. *Консультація* (серія консультацій) для сприяння психосоціальній стабілізації клієнта, кращому розумінню себе (своєї ситуації та інших)з використаннямтехнік «Сприяння

позитивній діяльності», «Відновлення здорових соціальних зв’язків».

2. *Консультація* (серія консультацій) при поганому емоційному самопочутті (депресія, смуток, самотність і т.д.) з використаннямтехніки«Розвиток навичок вирішення проблем» (див. Додаток) з фокусом на направлення до відповідної служби та «Відновлення здорових соціальних зв’язків» (див. Додаток).

3. Консультація (серія консультацій) при наявності інтенсивних і частих реакцій на неприємні події чи отримання неприємної інформації з використанням техніки «Відновлення здорових соціальних зв’язків».

4. Консультація (серія консультацій) при труднощах при відновленні зв’язків з родиною і друзями, нестача соціальних зв’язків з людьми, які могли б надавати людську підтримку з використанням техніки «Відновлення здорових соціальних зв’язків» та «Сприяння позитивній діяльності».

5. Консультація (серія консультацій) при поганому емоційному самопочутті (депресія, смуток, самотність і т.д.) з використанням технік в першу чергу, «Сприяння позитивній діяльності», потім «Розвиток навичок вирішення проблем» та «Відновлення здорових соціальних зв’язків».
2. Консультація (серія консультацій) дляформування активної життєвої позиції, орієнтації на власні збережені можливості й потенціалз використанням технік «Розвиток навичок вирішення проблем», «Сприяння позитивній діяльності», «Відновлення здорових соціальних зв’язків».

6. Індивідуальної консультації психолога та/чи проведення навчання (лекції, вебінари, семінари, тренінги)щодо прийняття свого стану, формування впевненості в собі, самоповаги, навичок спілкування, вирішення конфліктних ситуацій, відповідальності за дії та прийняті рішення;

7.Індивідуальні консультації психолога та/чи навчальні тренінги для підвищення рівня стресостійкості, набуття навичок емоційного та психологічного розвантаження, саморегуляції в разі виявлення високого рівню стресу, що виступає свідченням стану дезадаптації і психічного дискомфорту.

8. Індивідуальні консультації психолога щодо подолання психотравмуючих ситуацій та стресів, інших психологічних проблем.

9. Групи психологічної підтримки, індивідуальні консультації психологащодо корекціїемоційногостану, що виникла внаслідок емоційної травматизації.

10. Відкриті лекції, навчальні програми та консультації щодо питань психічного здоров’я

Додаток З 2.

Техніка «Відновлення здорових соціальних зв'язків»*
Можна використовувати Бланк «Соціальні зв'язки»

Мета: покращити зв'язки позитивних стосунків і актуалізувати ресурси суспільної підтримки.

Застосовується для тих, хто переживає складну ситуацію в житті і має наступні проблеми:

- відчуття себе ізольованим, відокремленим від друзів та родини;
- порушення соціальних зв'язків;
- відчуття себе самотнім;
- життя в новому оточенні;
- відчуття себе некорисним;
- відчуття недостатньої впевненості в собі;
- недостатній доступ до підтримуючих ресурсів спільноти;
- відсутність людей, з якими можна поговорити про свої почуття й переживання;
- нерозуміння того, як можна надати підтримку іншим.

Час: 20 30 хвилин.

Етапи техніки:

1. Пояснення раціональних підстав для використання техніки.

2. Розробка карти соціальних зв'язків.

3. Перегляд карти соціальних зв'язків.

4. Створення плану соціальної підтримки.

1. Пояснення раціональних підстав для використання техніки

Приклад раціонального об рунтування:

«Інколи в певних обставинах життя люди страждають від неприємних емоційних та фізичних реакцій, які можуть погіршити стосунки з друзями, сусідами, близькими людьми. Також біда може роз'єднати нас з рідними людьми, спровокувати безліч проблем, які вимагають часу та сил. Відновлення зв'язків один з одним дозволить і Вам, і іншим людям набути можливості відчути себе потрібним, неізольованим від інших людей, відчути, що Вас розуміють. Також це дозволить відновити відчуття впевненості у вирішенні повсякденних проблем і отримати добру пораду в скрутну хвилину. Тому дуже корисно звернути увагу на способи покращення Ваших зв'язків соціальною підтримкою».

Варто звернути увагу на те, що літні люди можуть мати додаткові труднощі стосовно соціальних зв'язків:

- По перше, може виявитися, що людина і раніше мала проблеми з соціалізацією та витрачала багато зусиль, щоб побудувати соціальні стосунки. Підтримайте зусилля таких людей у їх рішенні налагодити нові зв'язки або знайти спосіб, як відновити втрачені.
- По друге, може так трапитися, що людина втратила близьку людину і горе, яке

вона переживає, стане перешкодою для соціальної підтримки. У такому разі не підштовхуйте людину до створення чи відновлення соціальних зв’язків доки вона сама не відчує себе готовою для цього. Або можна направити людину до психолога.

- По третє, трапляються люди, які у своїй історії мали досвід невдало прийнятих рішень щодо стосунків, зближуючись з людьми, які зраджують або здійснюють фізичне насильство. Такі люди можуть відтворювати таку ж схему і надалі в нових стосунках. Якщо Вам здається, що це саме такий випадок, Ви можете використати цю техніку для того, щоб вивчити цей паттерн поведінки і, можливо, змінити його. Або можна направити постраждалого на психотерапію.

2. Розробка карти соціальних зв'язків

Далі необхідно пояснити людині, що для відновлення здорових соціальних зв’язків спочатку треба визначити, хто вже є в його соціальній мережі. Найбільш доступна людина зовсім не обов’язково та, яка живе по сусідству. Інколи контактують з близькими людьми і друзями по телефону, електронною поштою, через соціальні мережі в Інтернеті тощо. Коли ви починаєте цей процес, люди можуть згадати про тих людей, з якими вони втратили зв’язок через життєві обставини чи трагічні події. Поясніть, що частина роботи полягає як раз в тому, щоб розібратися, які є можливості відновити ці зв’язки. Мета цієї вправи полягає в тому, щоб дозволити людині побачити в цілому, які люди присутні в її житті, і яке значення вони для неї мають.

Спробуйте створити разом карту соціальних зв’язків:

«Не існує правильного або неправильного способу створити власну соціальну карту. Це Ваша історія, Вам не потрібно бути художником, щоб її відобразити. Якщо Ви не хочете малювати, ми можемо просто проговорити її, а я намалюю її для Вас або зроблю список. Використовуючи аркуш паперу з олівцем або ручкою, давайте намалюємо карту найбільш важливих для Вас зв’язків і стосунків. У Вас буде можливість побачити в розгорнутому вигляді, які стосунки є у Вашому житті, і яке значення вони для Вас мають. Наприклад, Ви можете думати про всі Ваші стосунки як про «соціальний атом» або соціальну «сонячну систему». Ви знаходитесь в центрі цього атому чи сонячної системи, а всі Ваші соціальні зв’язки обертаються навколо Вас на різній відстані та з різною періодичністю.

Ви зможете використати цю карту для створення плану, щоб визначити:

- *хто зараз знаходиться у Вашій соціальній мережі;*
- *кого Ви хотіли б знайти;*
- *з ким би Ви хотіли тимчасово менше бачитися;*
- *як покращити Ваші існуючі стосунки.*

Ви можете розпочати з людей, які є найбільш важливими для Вас і з якими найлегше зв’язатися. Розпочніть з Ваших рідних, а потім додайте тих, з ким Ви контактуєте здебільшого по телефону та електронною поштою. До карти соціальних зв’язків Ви можете додати окремих людей, групи або навіть організації. Все на Ваш розсуд».

Запитайте, чи є в людини якісь питання, коментарі або проблеми, пов’язані з промальовуванням карти соціальних зв’язків.

3. Перегляд карти соціальних зв’язків

Коли карту буде завершено, допоможіть людині оцінити, яка соціальна підтримка є в її розпорядженні та яких зв’язків їй ще бракує. Переглядаючи карту разом, попросіть більше розповісти про різні підтримуючі зв’язки, які зображені. Ви можете сказати наступне:

«Зараз ми визначили, хто знаходиться на Вашій соціальній карті. Давайте подивимось детальніше, як ці люди беруть участь у Вашому житті, яку саме підтримку вони Вам надають. Існують різні види підтримки. З одними людьми Ви займаєтеся якоюсь спільною діяльністю, інші є цінними для Вас особливо тим, що готові вислухати Вас, коли Ви засмучені. Давайте спробуємо записати відповіді на питання, які дозволять прояснити важливі речі у Вашій карті соціальних зв’язків. А саме:

З ким зв’язок найбільш важливий для Вас в даний момент?
З ким Ви можете поділитися своїми почуттями і переживаннями?
Хто дозволяє Вам почувати себе комфортно?
До кого Ви можете звернутися за порадою стосовно Вашого відновлення?
З ким би Ви хотіли проводити більше часу протягом найближчих тижнів?
Хто потребує Вашої допомоги та підтримки прямо зараз?
Хто може допомогти Вам набути впевненості в собі стосовно Ваших зусиль у напрямку вирішення проблем?
Хто може надати Вам практичну допомогу?»

Отже, людина встановлює, хто є в її житті, і яку допомогу може їй надати. Далі потрібно визначити, кого бракує і хто недосяжний на даний момент. Ви можете сказати так:

«Зараз ми добре уявляємо, хто є у Вашому житті і по яку допомогу Ви можете до них звернутися. Іноді нам потрібна додаткова допомога, щоб пройти цей важкий шлях. Тоді ми намагаємося знову відновити зв’язки з тими людьми, контакт з якими втратили. На цьому етапі давайте спробуємо визначити, кого не вистачає на Вашій карті соціальних зв’язків, і кого б Ви хотіли до неї додати або, можливо, ви хотіли б щось змінити на карті.

Давайте спробуємо разом відповісти на наступні запитання:

Ч Чи є якісь типи підтримки, яких бракує? Наприклад, відсутність когось, хто міг би вислухати Вас; відсутність людини, яка б могла дати добру практичну пораду або з якою можна було б займатися спільною діяльністю.
Чи є якась близька людина або друзі, з ким Ви зараз не знаходитесь в контакті, але хотіли б?
З ким би Вам хотілося проводити більше часу?
З ким би Вам хотілося проводити менше часу?
Чи є стосунки, які треба покращити?
Чи існують способи, яким чином Ви могли б допомогти іншим?
Давайте запишемо все, що Ви говорите».

Треба зазначити, що немає потреби ставити усі запитання. Метою є дослідити, чого потребує людина, які покращення в соціальних зв’язках їй потрібні на даний момент. Запитання є лише орієнтирами, які можуть допомогти в досягненні цієї мети.

4. Створення плану соціальної підтримки

Тепер необхідно визначити одну сферу, яку людина хотіла б змінити, і які стосунки їй хотілося б покращити, а також скласти план змін на найближчі дні чи тижні. Ось декілька орієнтирів, як розробити такий план:

- Для людей, які потребують додаткової підтримки, різних видів підтримки або хочуть поліпшити свою причетність до спільноти, в якій живуть, використайте техніку «Вирішення проблем».
- Для людей, які потребують покращення вже існуючих стосунків, які негативно впливають на процес їх відновлення, використайте техніку «Прийняття рішень» в комбінації з направленням на навчання зі стабілізації емоційного стану чи до психолога.
- Для людей, які хотіли б збільшити кількість соціальної активності, використайте техніку «Вирішення проблем» разом з технікою «Сприяння позитивній діяльності».

Запишіть план на папері. Переконайтеся, що він конкретний і точно визначає, що людина повинна зробити і коли їй потрібно це зробити. Переконайтеся, що вона точно розуміє свій план дій. Запитайте, яка допомога їй потрібна для того, щоб почати здійснювати розроблений план (наприклад, записати в календар, щоденник тощо).

Використані матеріали*: **Практичне керівництво для психологів та соціальних працівників. Організація соціально-психологічної допомоги дітям та їхнім сім`ям, переміщеним в регіони України з тимчасово окупованих територій і районів проведення антитерористичної операції. – К.: Етна-1, 2015. – 111 с. (Авторський колектив: Улько Н.М., Бойченко Н.Г., Гришкан С.О.) за сприяння ВГО «Ліга соціальних працівників України» та Міжнародного інституту глибинної психології)

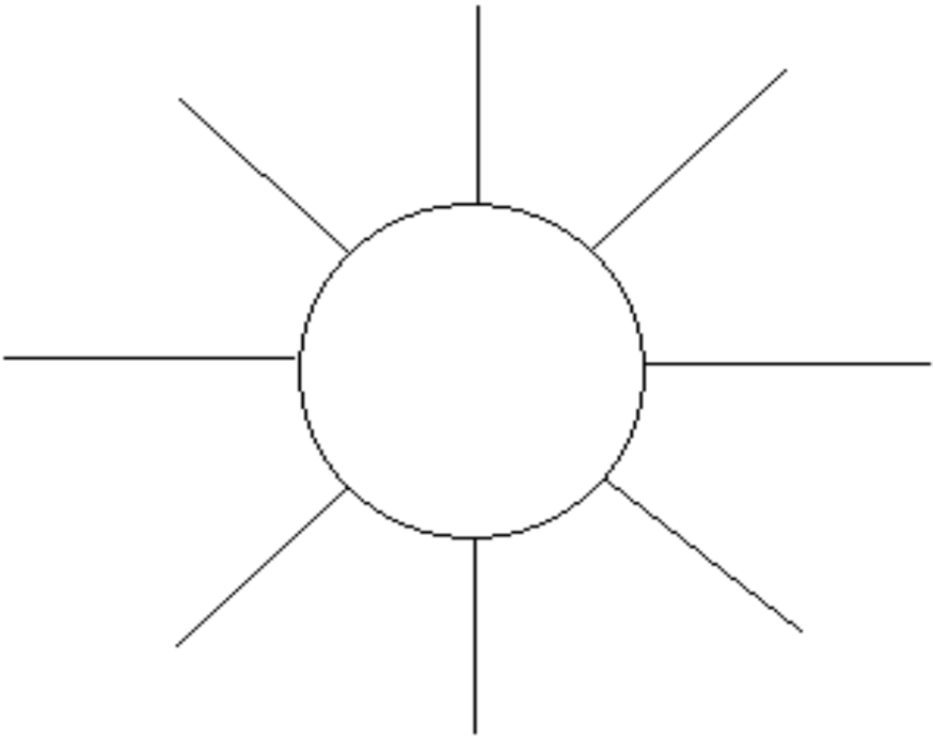
Бланк «Соціальні зв'язки»

Самотність – частий гість в певний віковий період життя людини. Дефіцит спілкування може болюче позначитися на психічному здоров’ї: від почуття непотрібності – до депресивних станів. Наявність здорових зв'язків з сім'єю, друзями та іншими людьми дуже допомагає тим, хто залишився сам на сам зі своїм життям та повсякденними труднощами.

Ви можете зробити прості, конкретні кроки для того, щоб відновити свої соціальні зв'язки і налагодити контакт з тими людьми у вашому житті, від яких ви навіть не очікували підтримки.

1. Створення карти соціальних зв'язків

Напишіть своє ім'я в центрі кола, поруч напишіть імена людей, домашніх улюбленців, фахівців або організацій, які входять до вашої соціальної системи. Додайте стільки ліній, скільки необхідно.



2. Огляд карти соціальних зв'язків

Частина А:

Різні люди і стосунки надають різні типи підтримки. Подивіться на свою карту соціальних зв'язків і дайте відповідь на наступні питання.

Хто із зазначених соціальних зв'язків для вас зараз є найбільш важливим? _____

З ким ви можете розділити свої переживання і почуття? _____

Від кого ви можете отримати пораду і допомогу в своєму відновленні?

_____

З ким ви хотіли б провести час/спілкуватися в найближчі пару тижнів?

_____

Хто міг би допомогти вам з практичними завданнями (паперова робота, вирішення задач)?_____

Хто може потребувати вашої допомоги або підтримки прямо зараз?_____

Частина Б:

Напишіть, кого або чого зараз бракує, або що потрібно змінити в вашій системі зв'язків. Щоб допомогти собі визначитися, запитайте себе:

Чи є якісь типи підтримки, яких тут не вистачає?

Чи є близькі люди або друзі, з якими ви хотіли б відновити спілкування?

З ким ви хотіли б проводити більше або менше часу?

Чи є якісь стосунки, які вам хотілося б поліпшити?

Може, ви хотіли б допомагати іншим, але не знаєте, як до цього підступитися? Ви хотіли б бути більш соціально активними?

Ви хотіли б робити більше для інших, беручи участь в суспільній групі?

_____

_____

_____

_____

3. Створення плану соціальної підтримки

Тепер перейдімо до конкретного плану того, що і коли ви збираєтесь робити.

_____

_____

_____

Додаток 3.

Техніка «Сприяння позитивній діяльності»*

Можна використовувати Бланк «Позитивної діяльності»

Мета: допомогти людині, яка пережила лихо, спланувати та дозволити собі залучитися до позитивної, осмисленої й такої, що приносить задоволення, діяльності, щоб поліпшити свій настрій та повернути собі відчуття контролю над власним життям.

Застосовується для тих, хто перебуває в кризовій ситуації, хто погано себе почуває (в т.ч., наприклад, переживають апатію), мають тривале порушення природного ритму життя та малий ступінь залученості до позитивної або приємної діяльності.

Час: 20 30 хвилин.

Етапи техніки:

1. Пояснення раціональних підстав для використання техніки.

2. Встановлення і планування одного або декількох занять.

3. Визначення розкладу занять в календарі.

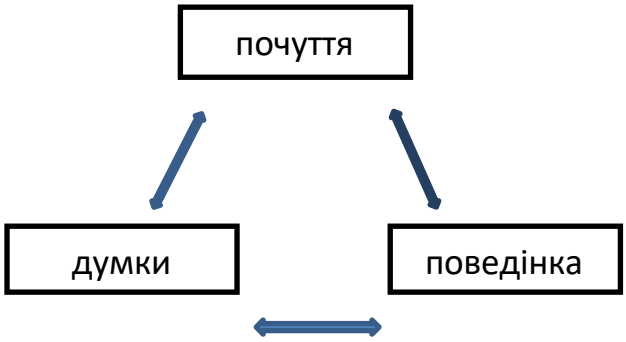
1. Пояснення раціональних підстав для використання техніки

Приклад раціонального об рунтування:

«Інколи настають такі часи, що руйнується нормальний хід нашого життя, який зазвичай надає нам почуття контролю та задоволення. Якщо почати знову займатися позитивною і осмисленою діяльністю, яку було призупинено з настанням важких подій, то це може допомогти повернутися до функціонування в нормальному житті. Заняття улюбленою справою, відновлення зв`язків з близькими людьми чи далекими родичами може допомогти повернути відчуття контролю і почати знову приносити задоволення. Перерваний природний хід речей, розірвана спільна діяльність людей побічно привносить в життя самотність та почуття ізоляції. Заняття позитивною діяльністю знову може допомогти вам відновити зв'язки з близькими людьми та друзями і повернути у ваше життя радість і відчуття контролю».

Альтернативний варіант раціонального об рунтування (особливо для тих, хто відчуває апатію і багато інших негативних емоцій):

«Давайте витратимо декілька хвилин на те, щоб поговорити про способи подолання депресії та апатії (природні та звичайні реакцій на незвичайні події чи ситуації). Негативний досвід провокує та викликає негативні почуття. Позитивний досвід, навпаки, породжує позитивні почуття. Зменшення перших і збільшення других може поліпшити ваш настрій і призвести до позитивних емоцій. Структуру нашої психіки можна описати ось такою трикутною діаграмою (малюєте діаграму).



Як ви бачите, почуття, думки і поведінка, усі попарно впливають один на одного. Хоч нам найчастіше, мабуть, хотілося б змінити саме наші почуття, проте виходить так, що саме їх змінити найважче. Тому має сенс змінити свої думки або поведінку, а це вже у свою чергу допоможе змінити з часом і почуття, які ми переживаємо. Ця техніка якраз сконцентрована на тому, щоб змінити поведінку, види діяльності, щоб, врешті-решт, це призвело й до емоційного покращення».

Важливо попередити людину, що, почавши знову займатися своїми улюбленими позитивними справами, вона може не отримати так багато позитивних вражень, як раніше. Однак, треба пояснити, що все одно потрібно займатися улюбленими справами для того, щоб набути знову відчуття контролю над своїм життям. Краще за все заздалегідь настроїти, що йдеться про роботу над власним самопочуттям, і не варто особливо розраховувати на швидкі результати, результати можна буде відчути з часом. Треба включати як діяльність, яка дозволить перепочити від щоденного стресу, так і діяльність, яка дозволить мати відчуття, що людина потрібна і самоцінна

2. Встановити та спланувати одне або декілька занять

Ви можете почати цей етап, запропонувавши перелік позитивних занять(можна розширити і добавити ваші варіанти), який міг би виглядати таким чином,

Діяльність, якою можна займатися вдома: читання;малювання;слухання музики;ведення щоденника;використання соціальних мереж (спілкування через Інтернет);в'язання, вишивання
Діяльність, якою можна займатися на вулиці: прогулянки;заняття фізкультурою;відвідування парку.
Соціальна діяльність: дзвінок другу (розмова);зустріч з друзями/однолітками/людьми зі спільними інтересами, контактування з членами сім'ї; зустрічі з новими людьми; нове хобі; електронне листування, соціальні мережі, он лайн спілкування;гра в настільні ігри, відвідування клубів, секцій, навчання.
Діяльність, спрямована на відновлення: відвідування тренінгів, спрямованих на полегшення психоемоційного стану; участь у благодійних заходах; відвідування психолога: індивідуально чи в групі тощо.
Ви можете також зробити власний перелік позитивної діяльності. Він не повинен бути повним або вичерпним, оскільки його завдання – допомогти людині розмірковувати про те, якою позитивною діяльністю їй хотілося б зайнятися. Ідеально було б, якщо людина б сама генерувала ідеї стосовно позитивної діяльності, якою б вона хотіла знову (чи уперше) почати займатися. Якщо з цим виникають труднощі, то наявність подібного переліку, від якого

можна відштовхнутися, буде особливо доречною. Також можна запитати у людини про види діяльності, якими вона займалася раніше або про що думала, але так і не наважилася спробувати.

Варто враховувати, що людям літнього віку особливо нелегко дається подібне відновлення. Плануючи позитивну діяльність з ними, будьте особливо уважні до їх фізичних та інших можливостей.

3. Намітити розклад занять в календарі

Переходячи до цього етапу, можна сказати наступне:

«З досвіду ми знаємо, що людям, які багато пережили і почувають себе пригніченими або навіть перебувають в стані апатії, не досить просто сказати собі, що треба займатися позитивною діяльністю. У таких випадках люди переживають певні ускладнення у прийнятті рішень, відчувають нестачу енергії для того, щоб щось робити, або не бачать сенсу в тому, щоб щось робити. Однак треба ніби перестрибнути прямо до діяльності, яка є позитивною і приносить задоволення. Щоб збільшити шанси того, щоб почати займатися позитивною діяльністю, давайте позначимо в календарі, коли наступного тижня у Вас буде хоч трішечки часу на те, щоб зайнятися запланованою вашою улюбленою і позитивною діяльністю».

Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П’ятниця	Субота	Неділя

Для того, щоб визначити, що потрібно людині, щоб зайнятися запланованою діяльністю, можна поставити наступні запитання:

- *Чи Вам потрібен хтось, щоб зайнятися цією діяльністю? Коли Ви зможете йому зателефонувати з цього приводу? Запишіть це у календарі.*
- *Чи потрібно Вам щось підготувати для того, щоб зайнятися цією діяльністю (зручне взуття, наявність шахівниці з фігурами тощо)? Коли Ви їх дістанете? Запишіть це теж у календарі.*
- *Що Ви будете робити з думками і почуттями, які штовхатимуть Вас на те, щоб відмовитися від цієї ідеї?(відчуття, що нібито так багато справ, що зараз не до позитивної діяльності тощо)*

4. Подальші зустрічі

Протягом подальших зустрічей, якщо вони будуть, потрібно переглянути та розпитати про успіхи які людина робить, займаючись позитивною діяльністю. Якщо успіху немає, то варто переглянути, де відбулася зупинка, яка призвела до невдачі, і разом розробити новий план, який буде реалістичнішим. Також потрібно підтримувати і хвалити людину за кожне зусилля у напрямку реалізації запланованого.

Використані матеріали*: *Практичне керівництво для психологів та соціальних працівників. Організація соціально-психологічної допомоги дітям та їхнім сім`ям, переміщеним в регіони України з тимчасово окупованих територій і районів проведення антитерористичної операції. – К.: Етна-1, 2015. – 111 с. (Авторський колектив:* ***Улько Н.М.**, Бойченко Н.Г., Гришкан С.О.) за сприяння ВГО «Ліга соціальних працівників України» та Міжнародного інституту глибинної психології).*

Додаток К.

Статистика парних вибірок

		Среднее	N	Станд. відхилення	Станд. Средня помилка
Пара 1	Адаптивні ЕГ до	1,4400	50	,64397	,09107
	Адаптивні ЕГ після	1,7800	50	,61578	,08708
Пара 2	Відносно адаптивні ЕГ до	,8400	50	,68094	,09630
	Відносно адаптивні ЕГ після	,7200	50	,60744	,08590
Пара 3	Не адаптивні ЕГ до	,7200	50	,60744	,08590
	Не адаптивні ЕГ після	,5000	50	,50508	,07143

Корреляції парних вибірок

		N	Корреляція	знач.
Пара 1	Адаптивні ЕГ до & Адаптивні ЕГ після	50	,301	,034
Пара 2	Відносно адаптивні ЕГ до & Відносно адаптивні ЕГ після	50	,087	,549
Пара 3	Не адаптивні ЕГ до & Не адаптивні ЕГ після	50	,399	,004

Критерій парних вибірок

		Парні відмінності					т	ст.св.	знач. (двосторонній))
		середнє	Станд. Відхил.	Станд. Серед помилка	95% достовірний інтервал для різниці Нижня	Верхня			
Пара 1	Адаптивні ЕГ до - Адаптивні ЕГ після	-,34000	,74533	,10540	-,55182	-,12818	-3,226	49	,002
Пара 2	Відносно адаптивні ЕГ до - Відносно адаптивні ЕГ після	,12000	,87225	,12335	-,12789	,36789	,973	49	,335
Пара 3	Не адаптивні ЕГ до - Не адаптивні ЕГ після	,22000	,61578	,08708	,04500	,39500	2,526	49	,015