

ШИФР: ПТЗ

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ
ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД
ДОРОСЛІШАННЯ**

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ДОРОСЛІШАННЯ.....	6
1.1 Феномен посттравматичного зростання у науковій літературі.....	6
1.2 Психологічна характеристика особистості у період дорослішання.....	8
1.3 Соціально-психологічні умови та чинники посттравматичного зростання особистості у період дорослішання	10
Висновки до розділу 1.....	14
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ДОРОСЛІШАННЯ.....	15
2.1 Психодіагностичний інструментарій дослідження соціально-психологічних умов формування посттравматичного зростання особистості у період дорослішання.....	15
2.2 Емпіричні показники дослідження соціально-психологічних умов формування посттравматичного зростання в період дорослішання.....	16
Висновки до розділу 2.....	23
РОЗДІЛ 3. ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ДОРОСЛІШАННЯ.....	24
3.1 Програма розвитку посттравматичного зростання та корекції негативного впливу травмуючих подій на особистість у період дорослішання .	24
3.2 Рекомендації психологам-консультантам щодо формування посттравматичного зростання особистості у період дорослішання.....	27
Висновки до розділу 3.....	31
ВИСНОВКИ.....	32
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	34
АНОТАЦІЯ.....	40
ДОДАТКИ.....	42

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідження соціально-психологічних умов формування посттравматичного зростання (ПТЗ) особистості в період дорослішання є надзвичайно актуальним у сучасному світі, через зростання кількості травматичних ситуацій, таких як війни, природні катастрофи, епідемії тощо. Згідно з даними ВООЗ, травматичні події є однією з провідних причин психічних розладів, що впливають на психологічне благополуччя людей, особливо молоді. Проте, останні дослідження свідчать, що травма може стати каталізатором позитивних змін, таких як зростання особистісної стійкості, переоцінка життєвих цінностей та розвиток нових копінгових стратегій.

Актуальність дослідження ПТЗ також підкріплюється статистикою, яка свідчить про те, що посттравматичне зростання є більш поширеним наслідком переживання травматичних подій, ніж посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Хоча у суспільстві саме позитивним наслідком зіткнення з травмою приділяється менше уваги. Дослідження серед кадетів Вест-Поінта (військової академії в США) показало, що близько 90% військовослужбовців знали про ПТСР, тоді як лише 10% були обізнані про ПТЗ. Цей дисбаланс у знаннях вказує на необхідність поширення інформації про те, що травма може стати джерелом позитивних змін, а не лише психологічних проблем.

У контексті війни, розпочатої росією, дослідження посттравматичного зростання особистості має виняткове значення, оскільки воно не лише надає надію, але й відкриває нові перспективи для подолання наслідків травматичного досвіду. На колективному рівні ПТЗ може сприяти формуванню нової соціальної ідентичності, заснованої на спільному досвіді подолання труднощів та прагненні до відновлення. Для України, яка переживає глибокі соціально-політичні трансформації в умовах війни, цей процес може стати ключовим елементом національного відродження.

Крім того, актуалізація знань про ПТЗ може сприяти розробці цілісних програм психологічної підтримки, які б не лише допомагали людям подолати травму, але й навчали їх використовувати цей досвід для власного розвитку. Цей

процес набуває особливого значення для тих, хто саме зараз формує свою ідентичність і водночас – майбутнє країни. Таким чином, дослідження та популяризація ідей посттравматичного зростання особистості у період дорослішання можуть стати потужним інструментом для побудови стійкого суспільства, здатного не лише виживати в умовах кризи, але й знаходити в ній джерела сили та натхнення.

Посттравматичне зростання особистості є об'єктом активного наукового інтересу з кінця 1990-х років. Ця тема привернула увагу як вітчизняних, так і зарубіжних учених, серед них Л. Калхун, А. Лінлі, Д. МакАдамс, А. Меркер, В. О'Лірі, Дж. Палс, Р. Тедескі, Ю. Гіптенко, Д. Зубовський, В. Климчук, А. Романишина, О. Сулима, О. Чабан та інші. Незважаючи на значний внесок науковців у розвиток теорії ПТЗ, багато аспектів залишаються недостатньо вивченими, зокрема соціально-психологічні умови, які можуть впливати на цей процес. Саме тому було обрано **тему наукового дослідження:** *“Соціально-психологічні умови формування посттравматичного зростання особистості у період дорослішання”*.

Об'єкт дослідження: посттравматичне зростання особистості в період дорослішання.

Предмет дослідження: соціально-психологічні умови, які впливають на формування посттравматичного зростання особистості в період дорослішання.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування сутності посттравматичного зростання особистості в період дорослішання та емпіричне дослідження його соціально-психологічних умов.

Для досягнення поставленої мети передбачається виконання наступних **завдань:** 1) провести аналіз наукової літератури з проблеми посттравматичного зростання; 2) визначити соціально-психологічні умови, які сприяють розвитку ПТЗ особистості в період дорослішання, що переживала травматичні події; 3) підібрати психодіагностичний інструментарій дослідження посттравматичного зростання особистості в період дорослішання та його соціально-психологічних

умов; 4) розробити програму психологічної підтримки та практичні рекомендації для сприяння посттравматичного зростання особистості в період дорослішання.

У дослідженні використовувалися **методи**, які можна поділити на три групи: *теоретичні методи* (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, абстрагування, конкретизація та класифікація), *емпіричні методи* (бесіда, анкетування, тестування (зокрема, Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI-X), П'ятифакторний особистісний опитувальник “Велика п'ятірка”, Опитувальник соціальної підтримки (F-SozU), Тест визначення структури індивідуальної релігійності)), методи обробки даних (кількісні та якісні).

Апробація результатів дослідження. Теоретичні та емпіричні аспекти досліджуваної проблематики відображені у доповідях на XIII та XIV Всеукраїнській науково-практичній конференції “Перспективи розвитку сучасної психології” (02.11.-03.11.2023 та 26.04.2024); Міжвузівському круглому столі “Збереження психічного здоров'я в умовах воєнних дій” (31.10.2023); Звітно-науковій конференції студентів та аспірантів «Освіта і наука – 2024» (09.04.2024); Звітно-науковій конференції студентів та аспірантів «Освіта і наука – 2024» (09.04.2025); Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Психологічна наука і практика: сучасні виклики та допомога особистості у кризових умовах» (11.04.2025); та викладені у тезах та статтях: “*Сповідання релігії як чинник посттравматичного зростання*”. Освіта і наука - 2024 : збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (9-11 квітня 2024 року); “*Соціально-психологічні чинники посттравматичного зростання*”. Перспективи розвитку сучасної психології : зб. наук. пр. Вип.14 / УГСП ; “*Теоретичне дослідження феномену посттравматичного зростання у науковій літературі*”. Перспективи розвитку сучасної психології: збірник наукових праць. Випуск 13. Переяслав : Університет Григорія Сковороди в Переяславі, 2023; “*Теоретичний аналіз феномену посттравматичного зростання у зарубіжній науковій літературі*”. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Серія 12. Психологічні науки. Випуск 24 (69). 2024; *«Особливості розвитку психологічної стійкості клієнтів у психологічному консультуванні»*. Збереження психічного здоров'я в умовах воєнних дій: збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу (31 жовтня 2023 року, м. Київ).

Структура роботи. Наукова робота складається зі вступу, трьох розділів, висновку, списку використаних джерел (38 найменувань), 7 додатків. Загальний обсяг роботи становить 73 сторінки, з них 30 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ДОРОСЛІШАННЯ

1.1. Феномен посттравматичного зростання у науковій літературі

Посттравматичне зростання (ПТЗ) є предметом інтенсивного наукового інтересу останніх тридцяти років, оскільки він відображає здатність людини не лише подолати травму, але й знайти в ній джерело особистісного розвитку. Як зазначає Е. Егер: *"Дуже часто саме кризова ситуація... найефективніше вдосконалює нас як людських істот. Парадокс полягає в тому, що в той же час, коли лихі події можуть нищити людей, вони зазвичай надають досвід, що спонукає до зростання"* (Егер, 2022).

ПТЗ визначається як позитивні психологічні зміни, які виникають у результаті подолання важких життєвих обставин. Цей процес охоплює п'ять основних аспектів: зміцнення взаємин з оточуючими, знаходження нових можливостей, збільшення внутрішньої сили, духовний ріст та підвищення цінності життя (Tedeschi, Calhoun, 2004). Довгострокові наслідки ПТЗ також можуть включати підвищення рівня професійної ефективності та загального психологічного добробуту. Дослідження показують, що люди, які зазнали посттравматичного зростання, часто демонструють вищу стійкість до майбутніх стресових ситуацій та більшу здатність до адаптації (Linley & Joseph, 2004).

Проте, як показують дослідження, травма не завжди призводить до зростання. Реакція на травму може варіюватися від стійкості та відновлення до розвитку посттравматичного стресового розладу (Mangelsdorf, 2020). Проте як зазначає О. Романчук, ПТЗ все-таки є більш поширеною реакцією на травматичні події, аніж ПТСР (Простими словами, 2025).

Важливим аспектом посттравматичного зростання є його зв'язок із резильєнтністю. Проте на відміну від резильєнтності, яка стосується здатності протистояти стресу, посттравматичне зростання виникає саме після травматичних подій і передбачає не лише відновлення, але й трансформацію

особистості (Климчук, 2020). Так, наприклад, дослідження Д. Зубовського показали, що військові, які пережили бойові дії, часто відчують зростання у сферах життєвого сенсу та соціальних відносин (Зубовський, 2018).

Важливо також враховувати культурний контекст, оскільки він впливає на те, як особистість інтерпретує травматичний досвід і які аспекти зростання стають для нього пріоритетними. Наприклад, у колективістських культурах ПТЗ може проявлятися через зміцнення соціальних зв'язків, тоді як у індивідуалістичних культурах акцент може робитися на особистісній автономії та самореалізації (Triandis, 1995).

Теорія динамічних систем, запропонована С. Мангельсдорф, підкреслює, що травма може порушувати існуючі системи особистості, але водночас стимулювати їх реорганізацію. Це призводить до нових форм адаптації та збагачення внутрішніх ресурсів. Наприклад, втрата близької людини може сприяти переосмисленню стосунків із оточуючими та пошуку нових соціальних зв'язків (Mangelsdorf, 2020).

Однією з найпоширеніших моделей ПТЗ є концепція Р. Тедескі та Л. Калхуна, яка розглядає зростання як тривалий процес, що супроводжується глибокими змінами у світогляді та життєвих пріоритетах. Проте, С. Джозеф і А. Лінлі критикують цю модель, вважаючи, що вона більше описує психологічний добробут, ніж саме зростання. Вони акцентують на тому, що посттравматичне зростання передбачає не лише когнітивну переробку травми, але й реальні зміни у поведінці та життєвих стратегіях (Joseph, Linley, 2005).

Важливим елементом ПТЗ є також переосмислення життєвого наративу. Д. МакАдамс зазначає, що травматичні події можуть змінити цілі та пріоритети людини, що, у свою чергу, впливає на її життєву історію. Переосмислення травми дозволяє людині знайти новий сенс у пережитому та відновити контроль над власним життям (Jayawickreme, Blackie, 2014).

Окрім того, дослідження С. Хобфолла та його колег підкреслюють, що справжнє ПТЗ відбувається тоді, коли когнітивні зміни виражаються реальними діями. Наприклад, людина може почати більш активно брати участь у соціальних

проектах або змінити свої життєві орієнтири після пережитих травматичних подій. Це свідчить про те, що зростання є не лише внутрішнім процесом, але й супроводжується поведінковими змінами (Hobfoll et al., 2007).

Однак, не всі дослідники погоджуються з тим, що ПТЗ завжди є об'єктивним процесом. Деякі вчені вказують на те, що частина позитивних змін, про які розповідають люди, може бути результатом "позитивних ілюзій" — суб'єктивного бажання знайти сенс у травматичних подіях, навіть якщо реальні зміни відсутні (Mangelsdorf, 2020). Це створює певні труднощі у дослідженні посттравматичного зростання, оскільки важко відрізнити реальне зростання від суб'єктивного сприйняття.

У діяльності практичного психолога важливо враховувати, що очікування суспільства щодо ПТЗ можуть створювати додатковий тиск на людину, яка пережила травмуючі події. Наприклад, від неї можуть очікувати не лише подолання травми, але і зміни в стилі "стати кращою версією себе". Такі очікування можуть викликати внутрішній конфлікт і заважати процесу зцілення. Тому психологи повинні бути обережними у своїх рекомендаціях і підтримувати внутрішні ресурси клієнта, не нав'язуючи йому певних стандартів зростання (Mangelsdorf, 2020).

1.2. Психологічна характеристика особистості у період дорослішання

Період дорослішання охоплює вік від 11-12 до 20-21 року і включає два основних етапи: підлітковий та юнацький вік. Цей період характеризується значними змінами у біологічній, психологічній, особистісній та соціальній сферах, що супроводжуються переходом від дитинства до дорослості. Дорослішання є критичним етапом у формуванні особистості, оскільки саме в цей час відбувається активне становлення індивідуальності, формування ціннісних орієнтацій та соціальних навичок особистості (Савчин, Василенко, 2005).

Підлітковий вік (10-15 років) є критичним етапом розвитку, який супроводжується інтенсивними фізіологічними змінами, зокрема статевим

дозріванням, гормональними зрушеннями та активним розвитком нервової системи. Цей період характеризується формуванням самосвідомості, пошуком ідентичності та активним впливом соціального середовища, зокрема групи однолітків. Підлітки прагнуть самостійності, але їхня емоційна нестабільність та імпульсивність часто призводять до конфліктів з батьками та вчителями (Ahunovna, 2021).

Основними новоутвореннями підліткового віку є почуття дорослості та потреба у самоствердженні (Савчин, Василенко, 2005). Підлітки активно експериментують з різними соціальними ролями, намагаючись знайти своє місце у світі. Цей процес часто супроводжується емоційними коливаннями, протестом проти авторитетів та пошуком схвалення з боку однолітків. Соціальна значущість зовнішності та приналежності до певних груп стає ключовим фактором у формуванні самооцінки підлітка.

Згідно з теорією Е. Еріксона, основним конфліктом підліткового віку є боротьба між ідентичністю та плутаниною ролей. Успішне вирішення цього конфлікту призводить до формування стійкої ідентичності, яка дозволяє підлітку впевнено рухатися до дорослого життя (Vaia, 2025).

Юнацький вік (15-21 рік) характеризується завершенням фізичного та психологічного дозрівання. Цей період супроводжується активним розвитком абстрактного мислення, рефлексії та самосвідомості. Молоді люди починають критично оцінювати свій внутрішній світ, формувати життєві цілі та плани на майбутнє. Центральним новоутворенням цього етапу є особистісне самовизначення, яке включає вибір професії, соціальних ролей та формування власної системи цінностей (Савчин, Василенко, 2005).

Згідно з теорією Е. Еріксона, основним завданням юнацького віку є досягнення его-ідентичності, що передбачає узгодження власних цінностей із суспільними очікуваннями. Успішне проходження цього етапу сприяє формуванню зрілої особистості, здатної до створення довготривалих стосунків та соціальної адаптації. Якщо ж молода людина не може знайти баланс між

індивідуальними прагненнями та суспільними вимогами, це може призвести до ізоляції та відчуженості (Костіна, 2020).

Юнацький вік також є періодом активної соціалізації, коли молоді люди вступають у нові соціальні ролі, беруть участь у суспільному житті та формують власну систему моральних і етичних цінностей. Цей етап завершується переходом до дорослого життя, коли особистість стає суб'єктом власного життя, здатним приймати самостійні рішення та реалізовувати свої життєві плани.

Соціальний розвиток у період дорослішання відіграє ключову роль у формуванні особистості. Підлітки та юнаки активно взаємодіють з однолітками, що сприяє розвитку соціальних навичок, таких як емпатія, співпраця, вирішення конфліктів тощо (Савчин, Василенко, 2005). Однак цей період також може супроводжуватися ризикованою поведінкою, такою як вживання алкоголю, куріння чи участь у небезпечних активностях, що зокрема пов'язано з незрілістю лобової частки мозку, яка відповідає за контроль імпульсів.

У юнацькому віці молоді люди починають активно шукати своє місце у світі, що виражається у виборі професії, формуванні життєвих цілей та планів. Цей процес часто супроводжується кризою ідентичності, коли молода людина стикається з труднощами у виборі майбутнього шляху. А тому підтримка з боку батьків, вчителів та психологів є важливим фактором успішного подолання цієї кризи.

Період дорослішання є важливим етапом у житті кожної людини, який характеризується інтенсивними змінами у всіх сферах життєдіяльності. Успішне проходження цього періоду закладає основу для подальшого зростання та самореалізації особистості.

1.3. Соціально-психологічні умови та чинники посттравматичного зростання особистості у період дорослішання

Період дорослішання характеризується високою психологічною пластичністю, що дозволяє молодим людям швидше адаптуватися до кризових ситуацій і знаходити позитивні аспекти в негативних подіях. Однак, незважаючи

на цю стійкість, деякі підлітки та юнаки можуть відчувати значний дистрес через індивідуальні обставини або пережиті травми. Посттравматичне зростання — це процес, під час якого особистість зазнає позитивних змін після травматичних подій. Для кращого розуміння цього феномену важливо розглянути ключові соціально-психологічні чинники, які сприяють або перешкоджають ПТЗ.

Вік є одним із ключових факторів, який впливає на ймовірність формування посттравматичного зростання. Дослідження показують, що молодші люди, особливо підлітки, юнаки та ті, хто переживають ранню дорослість, частіше демонструють ознаки ПТЗ порівняно зі старшими особами (Tedeschi, Calhoun, 1996).

Молоді люди, мають більшу психологічну та нейропластичність, що дозволяє їм швидше адаптуватися до нових умов і знаходити позитивні аспекти в травматичних подіях. Ця здатність до адаптації часто пов'язана з тим, що молодь знаходяться на етапі активного формування особистості, і їхній світогляд ще не є жорстко закріпленим. Це дозволяє їм легше переосмислювати травматичний досвід і знаходити в ньому нові можливості для зростання. Також молоді люди частіше мають ширші соціальні зв'язки та отримують більше соціальної підтримки, що є важливим фактором ПТЗ.

Тип когнітивної обробки травматичних подій також має вплив на процес зцілення від травми. Люди, які здатні свідомо переосмислювати травматичний досвід, частіше демонструють позитивні зміни. Позитивний рефреймінг, який включає зміну інтерпретації подій з негативної на позитивну, сприяє розвитку нових навичок і зміцненню особистості. Відомо, що нав'язливі думки про минулі травми можуть заважати ПТЗ. Тому важливо, щоб когнітивна обробка була спрямована на пошук нових можливостей для зростання, а не на зациклення на негативних аспектах минулих подій чи теперішнього (Joseph, Linley, 2005).

Нейробіологічні дослідження вказують на те, що травма може впливати на мозкові структури, такі як гіпокамп та префронтальна кора, що призводить до змін у когнітивних та емоційних процесах. Ці зміни можуть створювати

підґрунтя для переосмислення травми та розвитку нових стратегій адаптації (Shapiro, 2018).

Резильєнтність, або психологічну стійкість дослідники також відносять до групи факторів ПТЗ. Люди з високим рівнем резильєнтності краще адаптуються та легше переживають стресові ситуації. Резильєнтність активує когнітивні ресурси, необхідні для зміни світогляду та прийняття нових стратегій подолання. Так дослідження серед військовослужбовців показали, що високий рівень резильєнтності сприяє зменшенню симптомів ПТСР і підвищує ймовірність ПТЗ. Це підкреслює важливість розвитку психологічної стійкості як одного з елементів подолання травматичних подій (Stewart, Yancy, 2011).

Сповідування релігії визначають ще одним предиктором посттравматичного зростання. Дослідження показують, що позитивний релігійний копінг, який включає пошук духовної підтримки, переосмислення життя через призму гуманістичних цінностей і прощення, сприяє ПТЗ. І навпаки, негативний копінг, пов'язаний із духовним невдоволенням або покаранням себе, може заважати зростанню (Gerber, Boals, Schuettler, 2011). Цікаво, що жінки частіше використовують релігію як копінг-стратегію, що частково може пояснювати їхню більшу схильність до ПТЗ, порівняно з чоловіками (Ifeagwazi, Chukwuorji, 2014).

Релігійні громади також надають соціальну підтримку, що допомагає людям пережити складні часи. Внутрішня релігійна прихильність, яка включає особисті переконання та духовні практики, часто сприяє кращому проходженню через травматичні події, оскільки дозволяє знаходити нові можливості для розвитку (Ifeagwazi, Chukwuorji, 2014).

Вчені зазначають, що соціальна підтримка є ключовим фактором посттравматичного зростання. Дослідження підтверджують, що наявність стабільної та якісної підтримки з боку оточення сприяє позитивним змінам після травми. Важливою є не лише кількість підтримки, але й її якість (Shang et al., 2022). Наприклад, одружені люди частіше демонструють вищий рівень ПТЗ,

оскільки партнери надають емоційну підтримку та розуміння (Seidmahmoodi, Rahimi, Mohamadi. 2011).

Тут групова ідентичність також відіграє свою роль. Люди, які відчують приналежність до певної спільноти, мають вищу психологічну стійкість і здатність до зростання після травми. Соціально-емоційна компетентність, яка включає здатність розуміти та керувати емоціями, як зазначають дослідники, є посередницькою ланкою між груповою ідентичністю та ПТЗ, а тому це важливо враховувати при розробці програм та рекомендацій по розвитку з посттравматичного зростання (Ma et al., 2023).

Як показують численні дослідження, екстраверсія та відкритість до нового досвіду сприяють посттравматичному зростанню. Екстраверти, які мають широкі соціальні мережі, частіше отримують соціальну підтримку, що полегшує процес подолання травми (Jia et al., 2015). Вони також більш відкриті у висловлюванні своїх емоцій, що дозволяє їм краще обробляти травматичний досвід.

Дослідження серед людей, що вижили після землетрусу показали, що екстраверсія позитивно корелює з ПТЗ. Це підкреслює важливість соціальних зв'язків і відкритості до нового досвіду для подолання травматичних наслідків (Jia et al., 2015).

Оптимістично налаштовані люди частіше переживають ПТЗ, оскільки вони здатні бачити позитивні аспекти навіть у складних ситуаціях. Оптимізм сприяє зменшенню негативних когнітивних проявів, таких як румінації, тривожні думки тощо і допомагає людям швидше відновлюватися після стресу (Lauyindah, Rohan, 2019). Дослідження серед пацієнтів з тяжкими опіками показали, що оптимістично налаштовані особи демонструють вищий рівень особистісного зростання після травми. Тобто така особистісна характеристика як оптимізм є важливою для розвитку посттравматичного зростання (Sultan et al., 2023).

Висновки до розділу 1

Отже, посттравматичне зростання є складним багатоаспектним процесом, який передбачає не лише подолання травми, але й трансформацію особистості. Основні фактори, які сприяють цьому процесу — соціальна підтримка, релігійність, екстраверсія, оптимізм, відкритість особистості, когнітивна обробка, резильєнтність та молодший вік. Розуміння цих чинників дозволяє не лише краще підтримувати молодих людей у період дорослішання, але і розробляти програми психологічної підтримки, спрямовані на вищезазначені аспекти, аби допомогти підростаючому поколінню перетворити травматичний досвід на джерело особистісного зростання. Важливо, що суспільство, родина та освітні установи можуть значно полегшити процес зцілення та зростання після травми, надаючи необхідну підтримку та створюючи умови для позитивних змін.

Період дорослішання, який охоплює вік від 11-12 до 20-21 року, є важливим етапом у житті кожної людини. Він характеризується інтенсивними змінами у біологічній, психологічній, особистісній та соціальній сферах. Підтримка молоді на цьому етапі має вирішальне значення для їхнього емоційного, психологічного та соціального розвитку. Успішне проходження цього періоду закладає основу для подальшого зростання та самореалізації особистості. Важливо враховувати, що кожен етап дорослішання має свої унікальні виклики, і від того, як вони будуть подолані, залежить майбутнє молодої людини.

Таким чином, посттравматичне зростання у період дорослішання є важливим процесом, який може стати основою для формування стійкої, адаптивної особистості, здатної знаходити сенс у складних життєвих обставинах та використовувати травматичний досвід як джерело особистісного розвитку.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ДОРОСЛІШАННЯ

2.1 Психодіагностичний інструментарій дослідження соціально-психологічних умов формування посттравматичного зростання особистості у період дорослішання

Діагностика є ключовим етапом у дослідженні посттравматичного зростання, оскільки дозволяє виявити кількісні та якісні аспекти цього явища. Для вивчення соціально-психологічних умов формування ПТЗ в період дорослішання було обрано наступні методики:

1. Розширений опитувальник посттравматичного зростання (PTGI-X) (Додаток А), який використовується для оцінки рівня ПТЗ через п'ять шкал: стосунки з оточуючими, нові можливості, особистісне зміцнення, духовні та екзистенційні зміни, цінування життя. Загальний показник зростання розраховується як сума балів за всіма шкалами.

Методика дозволяє оцінити як загальний рівень ПТЗ, так і окремі його аспекти, що є ключовим для розуміння специфіки зцілення від травми.

2. П'ятифакторний особистісний опитувальник «Велика п'ятірка» (Додаток Б) дозволяє оцінити вираженість п'яти основних рис особистості: екстраверсію, нейротизм, відкритість новому досвіду, самоконтроль та доброзичливість. Відповідно до результатів теоретичного дослідження, особистісні риси впливають на стратегії подолання стресу та зцілення від травматичного досвіду. Так, наприклад, високий нейротизм може ускладнювати процес зростання, тоді як висока екстраверсія йому сприяти.

3. Опитувальник соціальної підтримки (F-SozU) (Додаток В) оцінює рівень емоційної та інструментальної підтримки, соціальної інтеграції та задоволеності соціальними зв'язками. Вибір даної методики зумовлений тим, що, як зазначають дослідники, соціальна підтримка є ключовим ресурсом посттравматичного

зростання, оскільки сприяє емоційній стабільності та забезпечує ресурси для подолання негативних наслідків травматизації.

4. Тест визначення структури індивідуальної релігійності (Додаток Г) досліджує ставлення до релігії як джерела підтримки та втіхи, включаючи віру в вищу силу, магічні практики та інші релігійні переконання. Використання даного діагностичного інструменту дозволить нам виявити, чи є релігія джерелом підтримки для досліджуваних і як це впливає на їхній рівень посттравматичного зростання.

5. Шкала самотності (UCLA) (Додаток Д) оцінює суб'єктивне відчуття самотності та соціальної ізоляції. Це означає, що ми зможемо дослідити, наскільки досліджувані відчують себе ізольованими від оточуючих і як це впливає на їхній рівень посттравматичного зростання. І відповідно, зробити висновок наскільки важливо брати до уваги даний фактор у розробці різноманітних програм сприяння ПТЗ.

6. Розроблена нами анкета для вивчення соціально-демографічних характеристик (Додаток Е), що включає питання про стать, вік, сімейний статус, рівень освіти, наявність травматичного досвіду тощо. Соціально-демографічні характеристики дозволяють врахувати контекст, в якому відбувається посттравматичне зростання. Вони дозволяють виявити, чи є певні групи досліджуваних більш схильними до зростання після травми, а також врахувати інші фактори, які можуть впливати на результати дослідження.

2.2 Емпіричні показники дослідження соціально-психологічних умов формування посттравматичного зростання в період дорослішання

Експериментальне дослідження було нами проведено на базі Українського державного університету Михайла Драгоманова (м. Київ) та благодійної організації “БФ “Студенти психологи помагають” (м. Львів). Відбір учасників дослідження здійснювався на основі чітких критеріїв, що дозволило сформувати репрезентативну вибірку з урахуванням ключових параметрів. До вибірки увійшли особи, які в процесі анкетування підтвердили наявність травматичного

досвіду, конкретизуючи характер пережитої травми серед запропонованих варіантів: бойові дії/війна, фізичне або сексуальне насильство, булінг, техногенні чи природні катастрофи тощо. Усі учасники (N=50) пройшли стандартизовану процедуру діагностики за допомогою онлайн-інструментів (Google Forms), що забезпечило зіставність результатів. Віковий діапазон (11-21 рік) та статевий розподіл - 18 осіб чоловічої та 32 жіночої статі відповідають цілям дослідження, спрямованого на вивчення особливостей формування ПТЗ молоді з різним травматичним досвідом. Отримані результати були опрацьовані за допомогою кількісного та якісного аналізу відповідей респондентів.

Результати дослідження за методикою PTGI-X (рис. 2.1) показали, що переважаючим є середній рівень ПТЗ — 46,0% (23 особи). Це свідчить про те, що більшість досліджуваних відчувають помірні позитивні зміни у своєму житті після пережитої травми. Високий рівень посттравматичного зростання виявлено у 48,0% (24 особи). І лише 6,0% (3 особи) мають низький рівень ПТЗ, що може свідчити про труднощі в процесі зцілення після травми. Цікавим є те, що зокрема ці 6,0% при анкетуванні зазначили, що не опрацьовували травми з психологом/психотерапевтом. Тому можна зробити висновок, що отримання кваліфікованої психологічної допомоги, є важливим фактором зцілення.

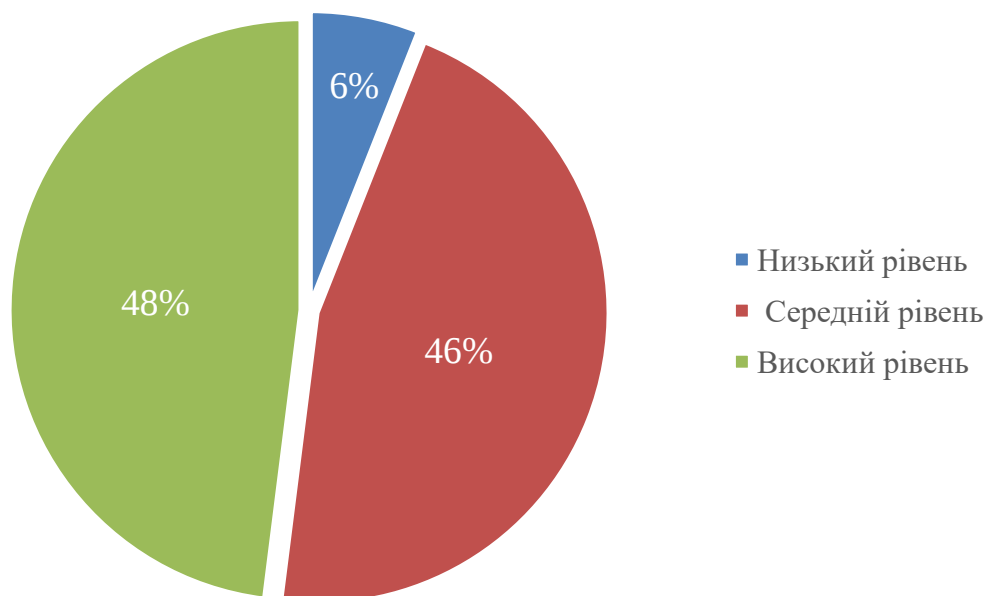


Рис. 2.1. Рівень посттравматичного зростання у період дорослішання

Ми також проаналізувати домінуючі сфери змін при ПТЗ (табл.2.1). Результати показали, що найбільші зміни відбуваються у сфері відносин з іншими — 26,0%. Це свідчить про те, що пережита травма сприяла зміцненню соціальних зв'язків, підвищенню емоційної близькості з оточуючими та розвитку емпатії. Такі зміни можуть бути пов'язані з тим, що після травми люди починають більше цінувати підтримку близьких та налагоджувати глибші стосунки. Другою за значущістю сферою змін є нові можливості — 20,0%. Це вказує на те, що після переживання травматичних подій досліджувані починають бачити нові перспективи у своєму житті, відкривають для себе нові інтереси або змінюють життєві пріоритети. Такі зміни можуть бути пов'язані з переосмисленням цінностей та бажанням використати нові шанси для особистісного розвитку.

Таблиця 2.1

Домінуючі сфери ПТЗ, n=50

№	Назва сфери	%	К-сть
1	Відносини з іншими	26,0	13
2	Нові можливості	20,0	10
3	Сила особистості	12,0	6
4	Духовні зміни	4,0	2
5	Підвищення цінності життя	2,0	1
6	Вираження декількох	36,0	18

Сила особистості як домінуюча сфера змін виявлена у 12,0%. Це свідчить про те, що після переживання травматичних подій, деякі досліджувані відчують зростання внутрішньої сили, впевненості в собі та здатності долати труднощі. Такі зміни можуть бути пов'язані з успішним переживанням дистресу та подоланням складних ситуацій, що сприяє зростанню у цій сфері. Якщо говорити про духовні зміни, то вони домінували у 4,0% респондентів. Це вказує на те, що для невеликої частини досліджуваних травма стала, в першу чергу, приводом для переосмислення духовних або екзистенційних питань, таких як

сенс життя, віра чи відношення до смерті. Підвищення цінності життя переважало лише у 2,0%. Це говорить нам про те, що лише для 1 людини з вибірки травма сприяла більшому усвідомленню цінності життя та моменту "тут і зараз". Проте найбільша група досліджуваних — 36,0% виявила вираження декількох сфер змін одночасно. Це свідчить про те, що для значної частини людей травма стала каталізатором комплексних змін у різних аспектах життя, включаючи більше усвідомлення його цінності, покращення відносини, особистісний розвиток, духовність та нові можливості.

За результатами опитувальника F-SozU (рис.2.2), 50,0% (25 осіб) досліджуваних мають середній рівень соціальної підтримки. Це означає, що вони отримують в достатній кількості якісну емоційну та інструментальну підтримку від оточуючих, що сприяє їхньому зростанню після травми. 30,0% (15 осіб) мають високий рівень соціальної підтримки, що свідчить про наявність міцних соціальних зв'язків та можливість отримання допомоги у складних ситуаціях. Однак 20,0% (10 осіб) демонструють низький рівень соціальної підтримки, що може ускладнювати процес адаптації та зростання після переживання травматичних подій.

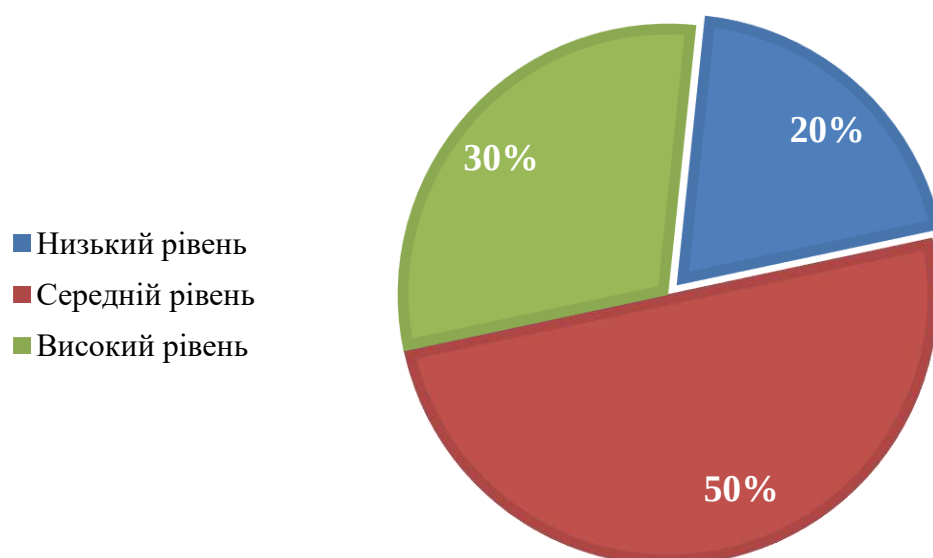


Рис. 2.2. Рівні соціальної підтримки молоді

Результати дослідження за шкалою самотності (UCLA) подані в табл.2.3. Аналіз отриманих даних показав, що більшість - 46,0% опитуваних мають низький рівень самотності, що свідчить про їхню здатність підтримувати соціальні зв'язки та відчувати себе частиною соціальної групи. В той час, як 34,0% мають середній рівень самотності, що може вказувати на певні труднощі у встановленні та/або підтриманні якісних глибоких соціальних контактів. І п'ята частина респондентів - 20,0% демонструють високий рівень самотності, що зокрема може супроводжуватись відчуттям ізоляції та відсутністю соціальної підтримки.

Табл. 2.3

Рівні самотності молодих осіб, n=50

	%	К-ть
Низький рівень	46,0	23
Середній рівень	34,0	17
Високий рівень	20,0	10

Дещо цікавими виявились результати аналізу отриманих даних за допомогою П'ятифакторного особистісного опитувальника «Велика п'ятірка» (рис.2.4). За шкалою екстраверсії-інтроверсії 48,0% мають виражену екстравертованість, що характеризує їх як енергійних осіб, які наповнюються поряд з іншими людьми та отримують задоволення від спілкування з ними. Однак більш вираженими у нашій вибірці виявились інші риси: відкритість до нового досвіду (68,0%) та самоконтроль (60,0%). Це свідчить про те, що досліджуваним з вираженою відкритістю до нового досвіду характерний інтерес до незвичних ситуацій, вони легше адаптуються до змін і сприймають новизну як можливість для зростання, а не як загрозу. У свою чергу, розвинений самоконтроль асоціюється з умінням планувати діяльність, дотримуватись встановлених цілей, контролювати імпульсивні реакції та ефективно адаптувати поведінку відповідно до зовнішніх вимог.

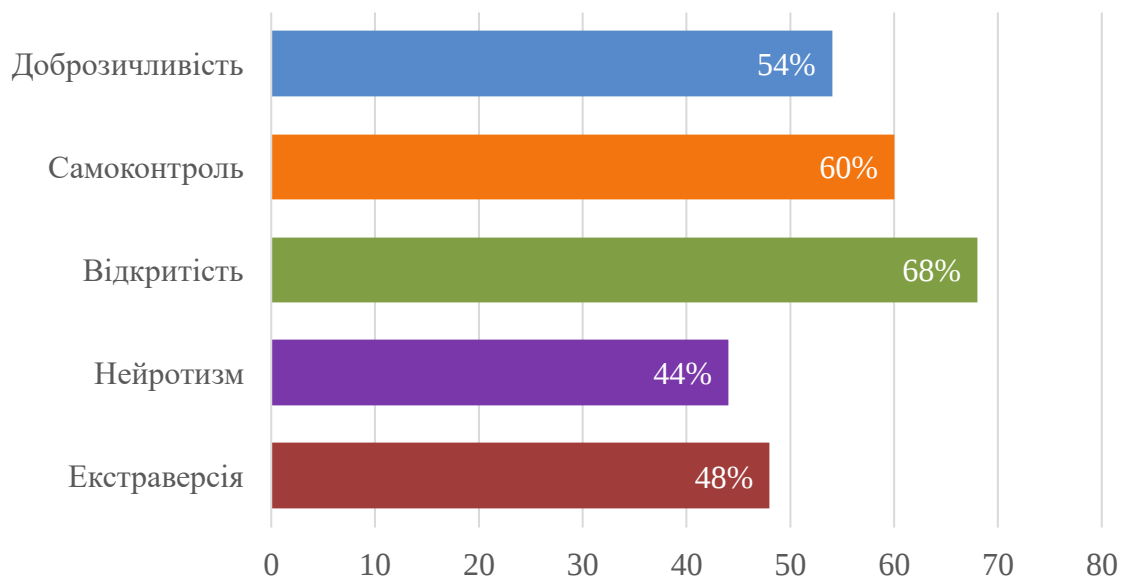


Рис. 2.4. Поширеність розвитку рис “Великої п’ятірки” серед молоді у %

Ми також дослідили структуру індивідуальної релігійності особистостей у період дорослішання. Результати виявили цікаві тенденції: лише 34,0% респондентів мали виражене відношення до релігії, що свідчить про помірний рівень релігійної ідентифікації серед молоді. Однак більшість опитуваних - 74,0%, продемонстрували високі показники за шкалою «підтримка та втіха». Це свідчить про те, що молоді люди, навіть якщо не ідентифікують себе з традиційною релігією, активно шукають джерела духовної підтримки та втіхи в складних життєвих ситуаціях.

Важливо зазначити, що тест, який використовувався для дослідження, включав питання не лише про традиційну релігію, але й про інші форми духовності, такі як віра в магію (28,0%), псевдонауку (40,0%) та альтернативні світогляди. Високі показники за шкалою «підтримка та втіха» можуть бути пов’язані саме з цими аспектами, оскільки молодь часто звертається до них у пошуках розуміння та заспокоєння. Це підкреслює, що в період дорослішання молоді люди активно експериментують з різними формами духовності, намагаючись знайти опору в умовах невизначеності та стресу.

З метою встановлення взаємозв’язків між показниками посттравматичного зростання (PTG-X), соціальної підтримки (F-SozU), рівнем самотності (UCLA) та

особистісними рисами («Велика п'ятірка») було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (ρ) (Додаток Є).

Результати аналізу засвідчили наявність статистично значущого позитивного зв'язку між ПТЗ та соціальною підтримкою ($\rho = 0,486$; $p < 0,01$), що вказує на те, що вищий рівень суб'єктивного відчуття підтримки з боку соціального оточення асоціюється з більш вираженим посттравматичним зростанням. У той же час, виявлено зворотній кореляційний зв'язок між посттравматичним зростанням та рівнем самотності ($\rho = -0,534$; $p < 0,01$), що дозволяє припустити, що зниження відчуття ізолюваності сприяє позитивним особистісним змінам після пережитої травматичної ситуації.

Також зафіксовано позитивний зв'язок між ПТЗ та відкритістю до досвіду ($\rho = 0,454$; $p = 0,001$), що свідчить про те, що особистості з високим рівнем відкритості схильні до глибшого осмислення життєвих подій та активнішого залучення у процеси внутрішньої трансформації. Особливо сильну позитивну асоціацію продемонстрував показник самоконтролю з посттравматичним зростанням ($\rho = 0,669$; $p < 0,01$), що підкреслює важливість регуляторних механізмів як ресурсу адаптації до травматичного досвіду.

Крім того, було виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між самоконтролем та соціальною підтримкою ($\rho = 0,347$; $p = 0,014$). Цей результат може свідчити про те, що індивіди з вищим рівнем самоконтролю мають кращі навички саморегуляції у міжособистісній взаємодії, що, у свою чергу, сприяє формуванню та збереженню підтримуючих соціальних зв'язків.

Додатково самоконтроль виявив позитивні зв'язки з відкритістю до нового досвіду ($\rho = 0,327$; $p = 0,02$) та доброзичливістю ($\rho = 0,337$; $p = 0,017$), що вказує на комплексний характер взаємозв'язку між когнітивно-емоційною гнучкістю, орієнтацією на співпрацю та здатністю до саморегуляції.

Загалом отримані результати свідчать про суттєвий внесок соціальних та особистісних чинників у формування процесів посттравматичного зростання. Використання коефіцієнта Спірмена забезпечило врахування не лише лінійних,

а й монотонних залежностей, що є доцільним в умовах психологічного виміру змінних.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження виявило ключові соціально-психологічні чинники, що впливають на посттравматичне зростання у період дорослішання. Результати підтвердили, що соціальна підтримка є основним фактором, який сприяє ПТЗ. А виявлений кореляційний зв'язок свідчить про важливість міцних соціальних зв'язків для позитивних змін після травми. Також встановлено, що самотність негативно впливає на посттравматичне зростання. Від'ємний кореляційний зв'язок між самотністю та ПТЗ підкреслює значення соціальних контактів для успішного подолання наслідків травми. А отже, люди, які відчують ізоляцію, мають менше ресурсів для зцілення та зростання.

Ми також дослідили зв'язок між особистісними рисами та ПТЗ. Відкритість до нового досвіду та самоконтроль виявились статистично значущими факторами посттравматичного зростання. Це свідчить про те, що особи з вищою відкритістю та здатністю до самодисципліни мають більші шанси на позитивні зміни після травми. Екстраверсія не показала значущого зв'язку з ПТЗ, проте це потребує подальшого вивчення. Можливо у більшій вибірці або у іншій віковій категорії, екстраверсія грає свою роль.

Аналіз домінуючих сфер змін за методикою PTGI-X виявив, що найбільші зміни відбуваються у сфері відносин з іншими, що знову ж підкреслює значення соціальних зв'язків для зцілення.

Релігійність та духовність також відіграють важливу роль у процесі ПТЗ. Виявлено, що молоді люди в більшості активно шукають джерела духовної підтримки, включаючи альтернативні форми духовності, такі як віра в магію та псевдонауку. Це підкреслює важливість врахування різноманітних форм духовності у процесі ПТЗ.

Отже, отримані в ході дослідження, дані створюють надійне підґрунтя для розробки розвивально-корекційної програми, спрямовані на забезпечення позитивних змін у житті молодих людей після травматичного досвіду.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ДОРОСЛІШАННЯ

3.1. Програма розвитку посттравматичного зростання та корекції негативного впливу травмуючих подій на особистість у період дорослішання

У сучасних умовах, сповнених викликів, особливої уваги потребують особи, які пережили травматичні події та знаходяться на етапі дорослішання. Що підкріплюється передніми двома розділами. Тому, нами було розроблено розвивально-корекційну програму, спрямовану на підтримку осіб, які пережили травматичний досвід, та сприяння їхньому психологічному зростанню.

Розробка програми передбачала врахування принципу *системності* (від теоретичних основ ПТЗ до формування навичок, які йому сприятимуть), *комплексності* (опрацювання і загальних питань усвідомлення власних станів, і конкретних аспектів травматичного досвіду), *перспективності* (орієнтація на можливість використання отриманих знань та навичок у буденному житті), а також *поступового розвитку групи* і *послідовності* у самопізнанні, саморегуляції та самовдосконаленні. Зокрема, при розробці та побудові розвивально-корекційної програми, ми спиралися на методичні матеріали провідних фахівців у галузі психології травми та посттравматичного зростання, зокрема роботи Дж. Тедескі та Р. Калхуна, а також праці вітчизняних науковців, зокрема В. Климчук, Т. Титаренко, О. Романчука та інших. А також інформаційними ресурсами УІКПТ та центру “Коло сім’ї”.

Програму (табл. 3.1) ми побудували як цикл логічно та змістово взаємопов’язаних занять, що містять теоретичний і практичний блоки. Загалом структура програми охопила такі складові: вступ (знайомство), основна частина, заключна частина (підведення та закріплення підсумків). Задля досягнення поставлених завдань ми прагнули поєднати в програмі різноаспектні форми роботи в групі: міні-лекції, бесіди, дискусії, психогімнастичні та корекційні вправи, арт-терапевтичні техніки, медитативні практики, рефлексію тощо.

Структура розвивально-корекційної програми

ТЕМАТИКА ЗАНЯТЬ	ФОРМИ ТА МЕТОДИ	Год.
<i>Теоретичний блок</i>		
Заняття 1. Вступ. Знайомство	Вправа “Коло знайомства”, міні-лекція «Правила групи», дискусія, вправа “Розкуйтеся! Братайтесь!”, вправа «Емблема «Плекати зцілення», рефлексія	2
Заняття 2. Жити попри все	Психоедукація «Посттравматичне зростання», вправа “Карта моїх емоцій”, техніка “Образ травми”, групова дискусія, вправа “Безпечне місце”, рефлексія	2
<i>Практичний блок</i>		
Заняття 3. Self- compassion	Психоедукація “Практика самоспівчуття”, вправа “Лист до себе”, медитація “Самоспівчуття”, рефлексія.	2
Заняття 4. Мої цінності	Міні лекція “Що таке цінності?”, групова рефлексія, техніка “Мій ювілейний день народження”, техніка “Колесо”, рефлексія “Дякую!”.	2
Заняття 5. Пильнувати думки	Вступне слово, перегляд відео, техніка “Тестування думок”, ресурсна вправа “Лист підтримки”, рефлексія.	2
Заняття 6. Пильнувати думки	Огляд домашнього завдання, вправа “Ланцюг думок”, техніка “Дистанціювання від думок”, практика усвідомленого дихання, рефлексія.	2
Заняття 7. Я і мої емоції	Міні-лекція “Розуміти функції емоцій”, вправа “Дихай і спостерігай”, вправа-заземлення “5-4-3-2-1”, рефлексія.	2
Заняття 8. Плекати стосунк	Міні-лекція “Соціальна підтримка”, вправа “Чим більше, тим краще”, письмова групова рефлексія, вправа “Лист побажань”, рефлексія “Діамант”.	2
Заняття 9. Межі контролю	Міні лекція “Контроль”, дискусія, вправа “Я не Бог, але я можу”, релаксація “Джерело сили”, рефлексія.	2
Заняття 10. Бути дослідником	Психоедукація “Нейробіологія страхів”, вправа “Малюнок страху”, техніка “Експозиція”, вправа “Переписування сценарію”, рефлексія.	2
Заняття 11. Там, де травма, там і ресурс	Арт-терапевтична вправа “Символ ресурсу”, вправа “Тотемна тварина”, вправа “Карта ресурсів”, групова дискусія, рефлексія.	2
Заняття 12. Дія в надії	Вправа “Мій ідеальний день”, арт-терапевтична вправа “Колаж мого життя”, рефлексія-планування, рефлексія “Діамант”	2
Заняття 13. В добру путь	Зворотний зв’язок, обмін враженнями, техніка “Лист подяки”, рефлексія “Дякую!”.	2

Програма розрахована на 13 занять, з них теоретичний блок – 4 год., практика – 20 год., завершальне заняття – 2 год., самостійна робота – 6 год. Повністю вона подана у дод. Є.

Мета програми - сприяння посттравматичному зростанню осіб у період дорослішання через розвиток емоційної компетентності, формування навичок самопідтримки та соціальної адаптації, а також зменшення негативних наслідків травматичного досвіду.

Завдання програми: 1) ознайомлення з поняттям посттравматичного зростання, його механізмами та можливостями для особистісного розвитку; 2) розвиток навичок емоційної регуляції через практики самоспівчуття, усвідомленого дихання та інші техніки; 3) формування навичок соціальної взаємодії та підтримки через групові дискусії, вправи на співчуття та емпатію; 4) виявлення внутрішніх ресурсів, які допомагають долати наслідки травматичного досвіду, через арт-терапевтичні техніки та рефлексію; 5) забезпечення умов для інтеграції травматичного досвіду в особистісну історію через техніки переосмислення та переписування сценаріїв.

Практична значущість програми полягає в тому, що вона не лише допомагає подолати негативні наслідки травми, але й створює передумови для формування нових життєвих перспектив, зміцнення соціальних зв'язків та розвитку особистісного потенціалу. Це відкриває перед учасниками можливість не лише відновити психологічне благополуччя, але й знайти нові ресурси для подальшого саморозвитку.

Зазначимо, що програма пройшла успішну апробацію та була впроваджена у навчальний освітній процес студентів 1 та 2 курсу факультету психології (Додаток И), а також у роботі благодійної організації по наданню психологічної допомоги населенню “Студенти психологи допомагають” (Додаток З), де показала гарні результати та свою дієвість.

3.2 Рекомендації психологам-консультантам щодо формування посттравматичного зростання особистості у період дорослішання

Посттравматичне зростання є складним і багатоаспектним процесом, який може виникати в результаті боротьби людини з травматичними подіями та їх наслідками. У період дорослішання, коли особистість знаходиться на етапі активного формування, психологічні/психотерапевтичні інтервенції можуть стати ключовим механізмом сприяння ПТЗ. Дослідники Т. Зеллнер та А. Меркер підкреслюють, що інтервенції самі по собі можуть виступати предикторами зростання, оскільки вони спрямовані на опрацювання травматичних спогадів і трансформацію травматичної пам'яті у життєвий наратив (Zoellner & Maercker, 2006). Цей процес не обмежується лише наративізацією спогадів, але також включає глибоке переосмислення картини світу, що стосується безпеки, цінності життя та міжособистісних відносин (Брієр, Скот, 2015).

Для ефективного сприяння ПТЗ у період дорослішання психологи можуть використовувати низку стратегій та підходів, які базуються на сучасних наукових дослідженнях і практичних рекомендаціях. Нижче наведено ключові рекомендації, які можуть бути корисними у роботі з підлітками та молодими дорослими:

1. Акцент на внутрішній потенціал до зростання. ПТЗ слід розглядати не як прямий наслідок травми, а як результат внутрішньої боротьби особистості з подіями та їх наслідками. Важливо підкреслювати, що зростання виникає з процесу осмислення досвіду та інтеграції його в життєву історію (Calhoun & Tedeschi, 1999).

Також психологи повинні бути свідомими потенціалу до зростання, але не нав'язувати його як обов'язковий результат. Відсутність ПТЗ не є ознакою неспроможності клієнта, а може бути пов'язана з індивідуальними особливостями переживання травми.

2. Підтримка автономії клієнта. Не слід «призначати» зростання або створювати тиск на клієнта щодо необхідності досягти позитивних змін. Замість цього важливо уважно спостерігати за процесом і підтримувати клієнта у

виявленні навіть незначних ознак зростання. Емпатійне віддзеркалення позитивних змін, таких як зростання мудрості чи нові пріоритети, допомагає клієнту усвідомити ці зміни та інтегрувати їх у свою ідентичність.

3. *Використання наративного підходу.* Наративний підхід дозволяє клієнту переписати свій травматичний досвід, знаходячи нові значення та перспективи. Техніки експресивного письма, створення історій та інші методи ре-авторизації сприяють інтеграції травматичного досвіду в життєвий наратив (Joseph, 2013). Важливо допомагати клієнту будувати нові історії, які включають не лише біль і страждання, але й ресурси, надію та зростання.

4. *Ідентифікація та підтримка позитивних змін.* Психологи повинні бути чутливими до натяків на позитивні зміни в житті клієнта. Використання шкал та опитувальників для оцінки ПТЗ може допомогти у виявленні цих змін.

5. *Уникання акценту на «хворобі».* Якщо терапевтичний процес зосереджується виключно на патологічних аспектах травми, існує ризик пропустити позитивні зміни. Психологи повинні бути відкритими до обговорення як негативних, так і позитивних аспектів досвіду клієнта.

У своїй праці О. Климчук описує THRIVE-модель як інтегративний підхід для сприяння ПТЗ. THRIVE-модель, запропонована С. Джозефом, включає такі етапи: 1) *Taking stock (інвентаризація)* передбачає забезпечення безпеки клієнта та навчання технікам управління посттравматичним стресом, наприклад, через експозиційні методи; 2) *Harvesting hope (збирання врожаю надії)* полягає у допомозі клієнту у знаходженні надії через історії інших людей, які подолали схожі труднощі; 3) На етапі *Re-authoring (ре-авторизація)* відбувається переосмислення травматичного досвіду через створення нових наративів; 4) *Identifying change (ідентифікація змін)* передбачає виявлення ознак ПТЗ за допомогою структурованих інструментів; 5) *Valuing change (ціннісні зміни)* полягає у закріпленні нових цінностей і пріоритетів; 6) *Expressing change in action (дієві прояви змін)* - це про активне впровадження змін у повсякденне життя через конкретні дії та плани (Климчук, 2020).

Отже, посттравматичне зростання особистості у період дорослішання потребує цілісного підходу, що поєднує наративні техніки, підтримку автономії та фокусування на внутрішніх ресурсах. THRIVE-модель пропонує структурований алгоритм допомоги, де ключовим є не лише подолання травми, але й активізація потенціалу до особистісного розвитку.

Висновки до розділу 3

Результати, отримані в попередньому розділі, стали основою для створення розвивально-корекційної програми, яка спрямована на підтримку посттравматичного зростання у молоді. Програма складається з 13 занять, що поєднують як теорію, так і практику. Її основна мета полягає у сприянні ПТЗ у період дорослішання, зокрема через розвиток емоційної регуляції, формуванні навичок самопідтримки, соціальної адаптації, інтеграції травматичного досвіду в особистісну історію тощо.

Додатково розроблені психологічні рекомендації, спрямовані на допомогу фахівцям в області охорони ментального здоров'я та молодим людям у подоланні травматичного досвіду та розширенні адаптивних стратегій поведінки.

Отже, запропонована програма та рекомендації створюють ефективну основу для психологічного супроводу осіб, які пережили травму, сприяючи їхньому відновленню та особистісному зростанню.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження присвячено вивченню соціально-психологічних умов формування посттравматичного зростання у період дорослішання. У роботі розглянуто теоретичні засади феномену ПТЗ, проаналізовано психологічні особливості періоду дорослішання та визначено ключові чинники, які сприяють або перешкоджають зростанню після травматичних подій. Емпіричне дослідження дозволило виявити основні закономірності та кореляційні зв'язки між рівнем ПТЗ, соціальною підтримкою, особистісними рисами та іншими факторами, що впливають на процес зростання.

Результати дослідження підтвердили, що соціальна підтримка є одним із найважливіших чинників, який сприяє посттравматичному зростанню. Виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем соціальної підтримки та зростанням, що підкреслює важливість міцних соціальних зв'язків для подолання наслідків травми. Також встановлено, що самотність негативно впливає на ПТЗ, що свідчить про необхідність зменшення соціальної ізоляції та підвищення якості соціальних взаємин.

Особистісні риси, такі як відкритість до нового досвіду та самоконтроль, також продемонстрували статистично значущий зв'язок із ПТЗ. Це підкреслює важливість розвитку внутрішніх ресурсів особистості, таких як гнучкість мислення, здатність до адаптації та самодисципліна, для успішного подолання травматичного досвіду. Екстраверсія, попри її роль у соціальній адаптації, не показала значущого зв'язку з ПТЗ, що вказує на необхідність індивідуального підходу до розуміння механізмів зростання.

На основі отриманих результатів було розроблено розвивально-корекційну програму, спрямовану на підтримку ПТЗ у період дорослішання. Програма включає теоретичний та практичний блоки, що охоплюють різні аспекти емоційної регуляції, соціальної адаптації, самопізнання та інтеграції травматичного досвіду. Основна мета програми полягає у сприянні особистісному зростанню через розвиток навичок самопідтримки, формування нових життєвих перспектив та зменшення негативних наслідків травми.

Додатково розроблені психологічні рекомендації для фахівців у галузі охорони ментального здоров'я та молодих людей, які пережили травматичний досвід. Ці рекомендації спрямовані на підтримку автономії клієнта, використання наративного підходу, ідентифікацію позитивних змін та розвиток емоційної регуляції. Особлива увага приділяється важливості професійної допомоги у випадках інтенсивних негативних емоцій або порушень функціонування.

Отже, проведене дослідження вносить значний внесок у розуміння механізмів посттравматичного зростання у період дорослішання та пропонує практичні інструменти для підтримки молодих людей, які пережили травму. Розроблена програма та рекомендації створюють ефективну основу для психологічного супроводу, сприяючи не лише подоланню негативних наслідків травми, але й розвитку особистісного потенціалу та формуванню нових життєвих перспектив.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Adolescence. "What do you want to be when you grow up?". Vaia. URL: <https://www.vaia.com/en-us/explanations/psychology/developmental-psychology/adolescence/>
2. Ahunova, M. D. (2021). Important aspects of the psychological characteristics of adolescence. *JournalNX*, 7(02), 59-61. URL: <https://www.neliti.com/publications/336908/important-aspects-of-the-psychological-characteristics-of-adolescence>
3. Csikszent M. (2024). Adolescence. Britannica. URL: <https://www.britannica.com/science/adolescence>
4. Dominick, W. (2022). Changes in posttraumatic growth, core belief disruption, and social support over the first year of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 13, 1019273. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.1019273/full>
5. Factors Associated with PTG : Socio-demographic and Personality Characteristics. Choice Point Psychological Services (2023). URL: <https://choicepointpsychological.ca/ptg-socio-demographic-and-personality-characteristics/>
6. Gerber M. M., Boals A., Schuettler D. The unique contributions of positive and negative religious coping to posttraumatic growth and PTSD. *Psychology of Religion and Spirituality*. 2011. Vol. 3, no. 4. P. 298–307. URL: https://www.researchgate.net/publication/232505610_The_Unique_Contributions_of_Positive_and_Negative_Religious_Coping_to_Posttraumatic_Growth_and_PTSD
7. Ifeagwazi, C. M., & Chukwuorji, J. C. (2014). Relationship of religious commitment and post traumatic growth: Moderating role of gender. *Nigerian Journal of Psychological Research*, 10. URL: <https://njpsyresearch.com/ojs3/index.php/njopr/article/view/31/31>

8. Jia, X., Ying, L., Zhou, X., Wu, X., & Lin, C. (2015). The effects of extraversion, social support on the posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth of adolescent survivors of the Wenchuan earthquake. *PloS one*, 10(3), e0121480. URL: <https://europepmc.org/article/PMC/4376870>
9. Joseph S., Linley P. A. Positive Adjustment to Threatening Events: An Organismic Valuing Theory of Growth through Adversity. *Review of General Psychology*. 2005. Vol. 9, no. 3. P. 262–280. URL: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.262>
10. Knight, M. P. (2024). Service Dogs: A Catalyst for Post-Traumatic Growth Among Military Veterans with PTSD. *People and Animals: The International Journal of Research and Practice*, 7(1), 13. URL: <https://docs.lib.purdue.edu/paij/vol7/iss1/13/>
11. Late Adolescence: Psychological and Physical Characteristics. *Mentes Abiertas Psicología*. (2023). URL: <https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/blog-psicologia/late-adolescence-psychological-and-physical-characteristics>
12. Layyinah N. U., Pohan L. D. The Correlation Between Dispositional Optimism and Posttraumatic Growth Among Breast Cancer Patients. In 3rd International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP 2019) and the 4th Universitas Indonesia Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2019). Atlantis Press. 2020. pp. 428-436. URL: <https://www.atlantispress.com/proceedings/iciap-uipsur-19/125946643>
13. Ma, J., Khan, A. R., Zhang, H. J., Jun, Z., Abonazel, M. R., Ahmad, M. S., ... & Alzahran, A. R. R. (2023). Exploring the potential impact of group identity on post-traumatic growth in the aftermath of Corona outbreak: function of social–emotional competence as a mediator. *Frontiers in Public Health*, 11, 1282462. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2023.1282462/full>
14. Martin, L., Byrnes, M., Bulsara, M. K., McGarry, S., Rea, S., & Wood, F. (2017). Quality of life and posttraumatic growth after adult burn: A prospective,

longitudinal study. *Burns*, 43(7), 1400-1410. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0305417917303546>

15. Mattson, E., James, L., & Engdahl, B. (2018). Personality factors and their impact on PTSD and post-traumatic growth is mediated by coping style among OIF/OEF veterans. *Military medicine*, 183(9-10), e475-e480. URL: <https://academic.oup.com/milmed/article/183/9-10/e475/4954085?login=false>

16. Resilience. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience>

17. Rzeszutek, M., Oniszczenko, W., & Gruszczyńska, E. (2019). Satisfaction with life, big-five personality traits and posttraumatic growth among people living with HIV. *Journal of Happiness Studies*, 20(1), 35-50. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-017-9925-3>

18. Seidmahmoodi, J., Rahimi, C., & Mohamadi, N. (2011). Resiliency and religious orientation: Factors contributing to posttraumatic growth in Iranian subjects. *Iranian journal of psychiatry*, 6(4), 145. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3395957/pdf/IJPS-6-145.pdf>

19. Shang, F., Kaniasty, K., Cowlshaw, S., Wade, D., Ma, H., & Forbes, D. (2022). The impact of received social support on posttraumatic growth after disaster: The importance of both support quantity and quality. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(7), 1134–1141. <https://doi.org/10.1037/tra0000541>

20. Shapiro, F. (2018). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press. URL: https://books.google.com.ua/books?id=pYG6DgAAQBAJ&printsec=copyright&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

21. Stewart, J. L., & Yancy, W. S. (2011). *Military resilience and posttraumatic growth among veterans*. *Military Medicine*, 176(2), 133-140.

22. Sultan, H., Abid, U., Khawar, A., & Ali, M. (2023). Impact of optimism on post-traumatic growth of burn survivors: role of emotional intelligence, gender and

severity of burn injury. *Khyber Medical University Journal*, 15(1), 38-43. URL: <https://www.kmu.j.kmu.edu.pk/article/view/23029>

23. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 9, 455-471.

24. Triandis H. C. Individualism and Collectivism. Routledge, 2018. URL: <https://doi.org/10.4324/9780429499845>

25. Zhen, B., Yao, B., & Zhou, X. (2022). How does parent–child communication affects posttraumatic stress disorder and growth in adolescents during the COVID-19 pandemic? The mediating roles of self-compassion and disclosure. *Journal of Affective Disorders*, 306, 1-8. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032722002695>

26. Zhou, X., Chen, Y., Zhu, L., An, Z., Zhang, J., & Ge, J. (2023). The association between group identity and post-traumatic growth in the post COVID-19 era: the mediating Effect of social-emotional competence. *Psychology Research and Behavior Management*, 2869-2882. URL: <https://www.dovepress.com/the-association-between-group-identity-and-post-traumatic-growth-in-th-peer-reviewed-fulltext-article-PRBM>

27. Давиденко Б. Як зробити з колективу «фортецю стійкості»? Інтерв'ю з директором інституту психології УКУ Олегом Романчуком – Forbes.ua. *Forbes.ua | Бізнес, мільярдери, новини, фінанси, інвестиції, компанії*. URL: <https://forbes.ua/lifestyle/yak-zrobiti-z-kolektivu-fortetsyu-stiykosti-blits-intervyu-z-direktorom-institutu-psikhologii-uku-olegom-romanchukom-25082024-23217>

28. Егер Е. Е. Вибір: прийняти неможливе / пер. з англ. Христина Радченко. - Київ : Книголав, 2022. - 400 с.

29. Зубовський, Д. С. (2018). Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період. *Молодий вчений*, (8 (1)), 47-52. URL: https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=ubte5TAAAAAJ&citation_for_view=ubte5TAAAAAJ:7PzIFSSx8tAC

30. Ігумнова, О., Берегова, Н., & Джигун, Л. (2022). Психологічні особливості ціннісних орієнтацій особистості юнацького віку. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2022/9.pdf
31. Інфоресурси | Центр "Коло сім'ї". *Центр здоров'я та розвитку "Коло сім'ї"*. URL: <https://k-s.org.ua/resources/>
32. Кетлер-Митницька, Т. С. (2023). Резильєнтність як чинник посттравматичного зростання в умовах війни. *Відповідальна за випуск – Бровко Н.І., д-р. юрид. наук.*, 194. URL: <https://repository.khnnra.edu.ua/scientific-texts/%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%94%D0%B%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C-%D1%8F%D0%BA-%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BC%D0%B0/>
33. Климчук В. О. (2020). Психологія посттравматичного зростання: монографія / В. О. Климчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД. – 125 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/klymchuk-mono-2020.pdf>
34. Костіна, Т. О. (2020). Можливості юнацького віку для переосмислення гендерних стереотипів. URL: http://habitus.od.ua/journals/2020/12_2020/part_2/28.pdf
35. Лазос, Г. П. (2019). Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (2-3), 77-89. URL: <http://www.orgpsy-journal.in.ua/index.php/opep/article/view/39/22>
36. Простими словами. Психологія та наука. Зростання. Лікар Олег Романчук. Страждання не робить нас сильнішими. А що робить? | Простими словами, 2025. *YouTube*. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=hcCvzRlhxF4>

37. Савчин, М. (2005). Вікова психологія/МВ Савчин, ЛП Василенко. К.: Академвидав. URL: <https://pedcollege.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/03/Savchyn-Vikova-psykholohiia-.pdf>

38. Шпичка О. (2023). Стадії психосоціального розвитку за Еріком Еріксоном. URL: <https://www.shpychka.com/stadiyi-psihosotsialnogo-rozvitku-za-erikom-eriksonom/#-6---vs->

Анотація

Дослідження присвячено вивченню соціально-психологічних умов формування посттравматичного зростання (ПТЗ) у період дорослішання. *Актуальність роботи* обумовлена зростанням кількості травматичних подій у сучасному світі, таких як війни, природні катастрофи, епідемії та соціально-економічні кризи, які впливають на психологічне благополуччя та соціальну адаптацію молоді. Особливу значимість дослідження набуває в умовах України, де травматичний досвід, пов'язаний із війною, стає частиною життєвого шляху багатьох молодих людей. Посттравматичне зростання розглядається як процес, що передбачає не лише подолання травми, але й трансформацію особистості, що відкриває нові перспективи для особистісного розвитку та соціальної адаптації.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування сутності посттравматичного зростання та емпіричне вивчення соціально-психологічних чинників, які впливають на цей процес у молоді, що пережила травматичні події. Для досягнення мети було поставлено наступні завдання: 1) провести аналіз наукової літератури з проблеми ПТЗ; 2) визначити соціально-психологічні умови, які сприяють розвитку ПТЗ; 3) підібрати психодіагностичні методики для дослідження чинників ПТЗ; 4) розробити програму психологічної підтримки для сприяння ПТЗ у молоді.

У дослідженні використано комплекс методів, що включають теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення) та емпіричні методи (опитування, тестування). Для діагностики ПТЗ та соціально-психологічних чинників застосовано такі методики: Розширений опитувальник посттравматичного зростання (PTGI-X), П'ятифакторний особистісний опитувальник «Велика п'ятірка», Опитувальник соціальної підтримки (F-SozU), Тест визначення структури індивідуальної релігійності, Шкала самотності (UCLA) та авторську анкету для вивчення соціально-демографічних характеристик.

Результати дослідження підтвердили, що соціальна підтримка є ключовим фактором, який сприяє посттравматичному зростанню. Виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем соціальної підтримки та ПТЗ, а також

від'ємний зв'язок між самотністю та зростанням. Особистісні риси, такі як відкритість до нового досвіду та самоконтроль, також показали статистично значущий зв'язок із посттравматичним зростанням. На основі отриманих результатів розроблено розвивально-корекційну програму, спрямовану на підтримку ПТЗ у період дорослішання, яка включає теоретичний та практичний блоки, зокрема техніки емоційної регуляції, соціальної адаптації та інтеграції травматичного досвіду.

Робота має важливе теоретичне та практичне значення для розуміння механізмів посттравматичного зростання у молоді та розробки ефективних програм психологічної підтримки, спрямованих на подолання наслідків травми та розвиток особистісного потенціалу.

Опитувальник посттравматичного зростання – розширений (PTGI-X)

Опитувальник складається з 25 тверджень, щодо яких досліджуваним пропонується вказати, в якій мірі та чи інша зміна відбулася у їхньому житті внаслідок пережитих психологічних травм. Оцінювання здійснюється за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «я не відчув цієї зміни» = 0 до «я пережив цю зміну в дуже великому ступені» = 5). Ці 25 тверджень відповідають п'ятьом шкалам (по 5 на кожному): стосунки з оточуючими, нові можливості, особистісне зміцнення, духовні та екзистенційні зміни, поцінування життя. Сума балів за всіма твердженнями складає загальний показник зростання.

Інструкція: «Для кожного з нижченаведених 25 тверджень вкажіть, обвівши кружечком відповідну цифру, в якій мірі та чи інша зміна відбулася у Вашому житті внаслідок переживання травматичних подій:

- 0 = я не відчув цієї зміни;
- 1 = я відчув цю зміну в дуже незначній мірі;
- 2 = я відчув цю зміну незначною мірою;
- 3 = я відчув цю зміну в помірній мірі;
- 4 = я пережив цю зміну значною мірою;
- 5 = я пережив цю зміну в дуже великому ступені».

1	Я змінив свої пріоритети щодо того, що дійсно є важливим в житті	0	1	2	3	4	5
2	Я став більше цінувати цінність власного життя	0	1	2	3	4	5
3	У мене з'явилися нові інтереси	0	1	2	3	4	5
4	У мене зросло почуття впевненості в собі	0	1	2	3	4	5
5	Я став краще розуміти нематеріальний бік життя	0	1	2	3	4	5
6	У мене зросла впевненість в тому, що можу розраховувати на людей у скрутний час	0	1	2	3	4	5
7	Я намітив новий шлях для свого життя	0	1	2	3	4	5
8	У мене зросло відчуття близькості з іншими	0	1	2	3	4	5
9	Я охочіше став висловлювати свої емоції	0	1	2	3	4	5
10	У мене зросла впевненість в тому, що можу впоратися з труднощами	0	1	2	3	4	5
11	Я зрозумів, що можу зробити різні сторони свого життя кращими	0	1	2	3	4	5
12	Я став більш позитивно сприймати те, як усе складається в моєму житті	0	1	2	3	4	5
13	Я став краще цінувати кожен день свого життя	0	1	2	3	4	5
14	Для мене стали доступними нові можливості,	0	1	2	3	4	5

	яких раніше не було						
15	У мене зросла здатність співчуття до інших	0	1	2	3	4	5
16	Я став вкладати більше зусиль в успішність своїх стосунків	0	1	2	3	4	5
17	У мене зросла рішучість змінити те, що потребує змін	0	1	2	3	4	5
18	У мене зміцнилися мої життєві переконання	0	1	2	3	4	5
19	Я з'ясував, що сильніший, ніж думав раніше	0	1	2	3	4	5
20	Я багато дізнався про те, які насправді люди можуть бути чудовими	0	1	2	3	4	5
21	Я став краще розуміти потреби інших	0	1	2	3	4	5
22	У мене зросло відчуття гармонії зі світом	0	1	2	3	4	5
23	У мене зросло відчуття взаємопоеднання з усім існуючим в світі	0	1	2	3	4	5
24	Для мене стали зрозумілішими питання про життя і смерть	0	1	2	3	4	5
25	Я став краще розуміти сенс життя	0	1	2	3	4	5

Обробка результатів

Кількісні результати опитувальника підраховуються згідно з ключем (сума балів).

1. Стосунки з оточуючими – 8, 9, 15, 16, 21.
2. Нові можливості – 1, 3, 6, 7, 14.
3. Особистісне зміцнення – 4, 10, 17, 19, 23.
4. Духовні та екзистенційні зміни – 5, 18, 22, 24, 25.
5. Поцінування життя – 2, 11, 12, 13, 20.
6. Загальний показник – сума всіх показників.

Оцінка для перших п'яти шкал знаходиться в діапазоні від 0 до 25 балів. Для шостої шкали, як сумарного показника п'яти попередніх, оцінка може варіюватися у діапазоні від 0 до 125 балів.

П'ятифакторний особистісний опитувальник “Велика п'ятірка”

В основу покладено модель особистості Кости і Мак-Крея (1985), а також «Наскрізний біполярний перелік» Голдберга (1992).

Інструкція: «Оцініть можливість застосування до себе кожного з запропонованих тверджень. Свої відповіді позначте одним з трьох чисел: 0 – «ні, це не про мене»; 1 – «іноді це про мене, іноді – ні»; 2 – «так, це точно про мене». Відповідайте швидко, не замислюючись над питаннями; давайте той варіант, який першим приходить в голову. Відповіді записуйте в бланк, наведений нижче».

Текст опитувальника

1. Для мене найкращий відпочинок – поспілкуватися у веселій компанії.
2. Я іноді відчуваю себе дуже веселим або сумним навіть без серйозної причини.
3. Мене дуже цікавить все нове, що з'являється навколо.
4. Я завжди виконую те, що запланував.
5. Коли я з кимось у сварці, то зазвичай сам роблю перший крок, щоб помиритися.
6. Я часто потребую друзів, які могли б мене підтримати і втішити.
7. У мене легко змінюється настрій.
8. Мені здається, що прислів'я «все нове - це добре забуте старе» неправильне.
9. Я вмію розраховувати свій час так, що встигаю зробити все необхідне.
10. Мене можна назвати м'якосердою людиною.
11. Я дуже люблю ходити в гості.
12. Іноді я хвилююся так сильно, що не можу всидіти на місці.
13. Мене можна назвати людиною вельми допитливою.
14. Думаю, що оточуючі вважають мене дуже відповідальною людиною.
15. Я людина довірлива.
16. Мене часто тягне до пригод, я люблю «підбадьоритися».
17. Одноманітність мені швидко набридає, викликає нудьгу.
18. У мене широке коло інтересів, різноманітні захоплення.
19. Я акуратний і обачний в словах і в справах.
20. Я охоче відгукуюся на найрізноманітніші прохання друзів і знайомих.
21. Більшість знань я отримую із спілкування з іншими, а не з книг або занять.
22. Буває, я відчуваю себе дуже втомленим без будь-якої причини.
23. Я легко орієнтуюся в несподіваних ситуаціях.
24. Якщо мої бажання суперечать тому, що потрібно, то я завжди вибираю не те, що хочу, а те, що повинен робити.
25. Думаю, що оточуючі не вважають мене егоїстом.
26. Я людина балакуча.
27. Вважаю, що характеристика «спокійний» - до мене не підходить.
28. Думаю, що більшість оточуючих вважають, що я людина творча, з багатою уявою.
29. Вважаю, що назвати мене ледачим не можна.
30. Я уникаю суперництва з іншими людьми.
31. Мені подобаються великі галасливі компанії.
32. Мене часто не полишає сумнів щодо різних питань.
33. Я люблю роздумувати над причинами та наслідками подій, що відбуваються в моєму житті.
34. Коли я поставив перед собою мету, то готовий долати великі перешкоди на шляху до неї.
35. Думаю, що я людина щедра.
36. У мене краще виходить працювати в оточенні інших людей, а не на самоті.

37. Мене легко розвеселити або засмутити.
 38. Мені подобається дізнаватися все нове - навіть коли це йде врозріз з моїми знаннями і переконаннями.
 39. Перш ніж зробити що-небудь, я завжди замислююся про можливі наслідки.
 40. Мені приносить задоволення допомагати іншим людям.

Бланк для відповідей

I	II	III	IV	V
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.	37.	38.	39.	40.
41.	42.	43.	44.	45.

Ключ та інтерпретація результатів

Порахуйте суму балів в кожному зі стовпців. Отримані суми свідчать про вираженість відповідних якостей особистості, що входять у «Велику п'ятірку» (їх перелік наведено нижче).

Показники ступеня вираженості:

0-3: низький

4-6: нижче середнього

7-9: середній

10-12: вище середнього

13-16: високий

«Велика п'ятірка» якостей особистості:

I. Екстраверсія - інтроверсія. Це спрямованість особистості на зовнішній або свій внутрішній світ. У першому випадку людина товариська, оптимістична, активна, любить повеселитися, більш продуктивно виконує будь-яку роботу в компанії, ніж на самоті. У другому – людина стримана, критично мисляча, відчужена, орієнтована не на спілкування, а на справу. Такій людині складніше в колективі, по натурі вона індивідуаліст. Вона знаходить себе в діяльності, що не вимагає інтенсивного спілкування. Чим вище показник, тим яскравіше виражена екстраверсія.

II. Нейротизм - емоційна стійкість. Це показник емоційної стабільності. Емоційно стійкі люди проявляють спокій і впевненість, не схильні до бурхливого прояву почуттів, навіть дещо «товстошкірі». У них підвищена стресостійкість, вони продуктивно працюють в напружених ситуаціях. Ті ж, кому притаманний високий нейротизм, бурхливо реагують на будь-які життєві події, емоційні, менш стійкі до стресу. Але в той же час це люди більш чуйні, динамічні. Високі бали свідчать про нейротизм.

III. Відкритість новому досвіду – обмеженість (вузькість інтересів). У першому випадку людина легко сприймає все те нове, що з'являється навколо, демонструє цікавість,

гнучкість і готовність до змін, зазвичай схильна до творчості. Але це може обернутися деякою «поверховістю», нестійкістю переконань і інтересів. У другому випадку людина насторожено ставиться до всього нового і несподіваного, віддає перевагу стабільності, важко змінює свої принципи і переконання. Їй важко орієнтуватися в несподіваних ситуаціях, вона любить стабільність і прагне забезпечити її у своєму житті. Високі бали свідчать про відкритість до нового досвіду.

IV. Самоконтроль - безтурботність. Сумлінні люди, як правило, старанні, пунктуальні, цілеспрямовані, надійні, честолобні і наполегливі. Але іноді це обертається невиправданою впертістю, бажанням всіх і все контролювати, а також болісним переживанням провини через свої реальні або уявні помилки. Протилежний полюс - безтурботність, недбалість, слабка воля, лінь і любов до насолод. Але в той же час такі люди зазвичай більш розслаблені, життєрадісні, приємні в спілкуванні, легко переносять проблеми і неприємності. Чим вище показник, тим яскравіше виражена сумлінність.

V. Доброзичливість - ворожість. У першому випадку людина доброзичлива, довірлива, готова до безкорисливої допомоги. Такі якості викликають прихильність інших, хоча іноді вони починають зловживати безкорисливістю цієї людини, «сідають їй на шию». У другому випадку людина насторожена, недовірлива, схильна сприймати оточуючих як конкурентів. Вона «собі на умі», не дає зловживати своєю довірою, але нерідко відштовхує від себе оточуючих своїми нескінченними підозрами, опиняючись в підсумку наодинці. Високі показники свідчать про переважання доброзичливості.

Опитувальник соціальної підтримки, F-SozU

Інструкція:

Виразіть свою згоду або незгоду з кожним із наведених нижче тверджень, використовуючи шкалу від 1 до 5, де

1 - твердження зовсім не відповідає дійсності

2 – твердження трохи відповідає дійсності

3 – твердження середньо відповідає дійсності

4 – твердження значною мірою відповідає дійсності

5 – твердження майже повністю відповідає дійсності

1	У мене є люди, які за моєї відсутності можуть подбати про мою квартиру (квіти, домашні тварини).	1	2	3	4	5
2	Є люди, які приймають мене таким, яким я є.	1	2	3	4	5
3	Моїм друзям і родичам важлива моя думка щодо певних питань.	1	2	3	4	5
4	Мені хотілося б більше уваги та розуміння від інших людей.	1	2	3	4	5
5	Я знаю людину, якій я можу повністю довіритись і з її допомогою вирішити будь-яке питання.	1	2	3	4	5
6	Я можу за потребою позичити у когось побутовий прилад чи продукти.	1	2	3	4	5
7	У мене є друзі (родичі), які можуть мене вислухати, коли мені це потрібно.	1	2	3	4	5
8	Я не маю нікого, до кого б я міг запросто і охоче зайти.	1	2	3	4	5
9	У мене є друзі (родичі), які мене просто обіймають.	1	2	3	4	5
10	Якщо я хворий, я можу без вагань попросити друзів чи родичів купити важливі для мене речі, наприклад, їжу.	1	2	3	4	5
11	Якщо я сильно пригнічений, я знаю – до кого піти.	1	2	3	4	5
12	Я часто почуваюся аутсайдером.	1	2	3	4	5
13	Є люди, які ділять зі мною горе та радість.	1	2	3	4	5
14	З деякими друзями (родичами) я можу повністю розслабитись.	1	2	3	4	5
15	У мене є близькі люди, поряд з якими я дуже добре почуваюся.	1	2	3	4	5

16	У мене достатньо людей, які по-справжньому мені допоможуть, якщо я не знатиму, як бути і робити далі.	1	2	3	4	5
17	Є люди, які зважають на мене, навіть коли я роблю помилки.	1	2	3	4	5
18	Мені хотілося б більше безпеки та близькості з іншими людьми.	1	2	3	4	5
19	Є достатньо людей, з якими маю добрі стосунки.	1	2	3	4	5
20	Є група людей (компанія), до якої відношу себе.	1	2	3	4	5
21	Від друзів та знайомих я часто отримую корисну інформацію (наприклад, про хорошого лікаря тощо)	1	2	3	4	5
22	Є люди, яким я можу відкрити всі мої почуття, не відчуваючи при цьому незручності.	1	2	3	4	5

Інтерпретація:

Емоційна підтримка – підтримка, пов'язана з переживанням позитивного почуття близькості, довіри та спільності.

до 22 балів - низький рівень

23-42 бали - середній рівень

43-45 балів - високий рівень

Інструментальна підтримка – практична чи матеріальна підтримка (гроші чи речі), допомога у виконанні важкої роботи, звільнення від навантажень, отримання важливої інформації.

до 11 балів - низький рівень

12-19 балів - середній рівень

20 балів - високий рівень

Соціальна інтеграція – включеність до певної мережі соціальних інтеракцій, у яких відзначається збіг цінностей і поглядів на життя.

до 18 балів - низький рівень

19-30 балів - середній рівень

31-35 балів - високий рівень

Задоволеність соціальною підтримкою – переживання стабільності у відносинах, що дає почуття впевненості та безпеки.

до 2 балів - низький рівень

3-8 балів - середній рівень

9-10 балів - високий рівень

Загальний рівень соціальної підтримки - сумарне число за усіма шкалами.

до 58 - низький рівень

59-96 балів - середній рівень

97-110 балів - високий рівень

Тест визначення структури індивідуальної релігійності

Інструкція:

Виразіть свою згоду або незгоду з кожним із наведених нижче тверджень, використовуючи відповіді : “Так”, “Можливо”, “Ні”.

Текст опитувальника:

1. Чи згодні Ви з твердженням, що релігійність є початковою властивістю людини?
2. Чи допускаєте Ви існування поряд із дійсним світом іншого світу – особливого, непізнаного нами, який ми не можемо відчувати безпосередньо?
3. Чи пробували Ви коли-небудь шукати підтримки у вищих сил за допомогою молитов?
4. Чи носите Ви хрестик?
5. Як ви вважаєте, чи можна подолати розбіжність науки і релігії?
6. Чи вважаєте ви, що Бог не всемогутній, тому що не може остаточно перемогти диявола?
7. Чи відчуваєте Ви внутрішню потребу відвідувати церкву?
8. Чи могли б Ви керуватися у своєму житті наступними рядками з Євангелія: "Любіть ворогів ваших, благословляйте проклинаючих вас і моліться за тих, хто вас ображає"? (Матф.5.44)
9. Чи згодні Ви з думкою атеїстів, що незнання підтримує віру в Бога, а знання руйнує її?
10. Чи можна за допомогою магічних прийомів приворожити кохану людину?
11. Чи вважаєте Ви, що релігія є найкращою втіхою для звичайної людини у час негараздів і бід?
12. Чи є у Вас у домі ікони?
13. Ви вірите в телепатію - передачу думок на відстані від однієї людини до іншої?
14. Чи сподіваєтесь ви на вищу справедливість, коли добро буде винагороджене, а зло покаране?
15. Чи дає Вам віра відповідь на основні питання, що хвилюють Вас?
16. Чи вважаєте Ви, що тільки викладання релігії у школі може прищепити дітям мораль та послух?
17. Чи можна стверджувати, що релігія принесла більше користі людям, ніж шкоди?
18. Чи допускаєте Ви існування чаклунів і відьом - тобто людей, які знаються на нечистій силі?
19. Чи згодні Ви з твердженням християнської релігії, що в стражданнях закладено глибокий зміст, бо вони вчать людину терпінню і змушують її думати про справедливіше життя в іншому світі?
20. Чи вважаєте Ви, що бажано хрестити дитину?
21. Чи згодні Ви з твердженням, що людина може черпати сили та інформацію з Космосу, заряджаючись космічною енергією?
22. Чи вірно, на Ваш погляд, таке твердження: "Всесвіт не міг з'явитися сам собою, і цілком імовірно, що його хтось створив"?
23. Чи звертаєтесь Ви з молитвою до Бога для допомоги у важливих справах або у разі хвороби близьких?
24. Чи може атеїст і безбожник бути високоморальною людиною?
25. Чи вірите Ви у існування безсмертної душі, яка не руйнується після фізичної смерті людини?
26. Чи вірите Ви в можливість "пристріту" (сглазу) і "наведення порчі"?

27. Чи викликає у вас протест формулювання "раб божий", яке застосовує священик під час хрещення, вінчання та причастя?
28. Чи вважаєте ви, що якщо під час молитви поставити свічку, вона матиме більше шансів бути почутою Богом?
29. Чи прислухаєтеся Ви до астрологічних прогнозів?
30. Чи можна стверджувати, що доля людини передбачена небесами і вона не в змозі її змінити?
31. Чи вважаєте Ви себе щиро віруючою людиною?
32. Чи вважаєте Ви, що саме відхід від релігії за радянських часів призвів до руйнування суспільної моральності?
33. На вашу думку, чи потрібні спроби вчених підтвердити чи спростувати факт існування Бога?
34. Чи з'являється у Вас думка про можливу невдачу, коли чорна кішка перебігає Вам дорогу?
35. Чи мають рацію атеїсти, які стверджують, що молитва, звернена до Бога, пов'язана з невірою людини у власні сили і тому свідчить про її слабкість?
36. Чи знаєте Ви напам'ять хоча б одну молитву?
37. Чи існують "енергетичні вампіри", що володіють сильним негативним біополем, здатні висмоктувати енергію інших людей?
38. Спостерігаючи гармонію і досконалість земної природи, чи не спадало на думку, що, можливо, за цією досконалістю стоїть творець?
39. Вважаєте Ви, що дотримання посту - це більше, ніж просто оздоровча дієта?
40. Чи вважаєте Ви, що релігію потрібно зберегти хоча б через те, що вона підтримує моральність і мораль у суспільстві?

Ключ для підрахунку:

Всі питання (крім 5, 6, 9, 24, 27, 33 і 35) - відповідь «Так» - 2 бали, відповідь «Можливо» - 1 бал, відповідь «Ні» - 0 балів. У перерахованих вище питаннях, навпаки, відповідь «Ні» оцінюється в 2 бали, відповідь «Так» - 0.

Перша шкала (стовпець) відображає ставлення випробуваного до релігії як філософської концепції (гносеологічні коріння релігійності і схильність до ідеалістичної філософії), друга з'ясовує ставлення випробуваного до магії, третя визначає у людини тенденцію шукати в релігії підтримку і втіху. З допомогою четвертої шкали виявляються зовнішні признаки релігійності. В п'ятій визначається інтерес до так званої "псевдонауки" - загадковим і таємничим явищам, у сприйнятті яких віра відіграє значно більшу роль, ніж знання. Шоста шкала визначає у випробуваного тенденцію вірити у творця і визнавати існування вищої сили, створила світ, сьома з'ясовує наявність релігійної самосвідомості, тобто внутрішньої потреби у релігійному віруванні, і з допомогою останньої шкали робилася спроба з'ясувати ставлення випробуваного до релігії, як приклад моральних норм поведінки.

Шкала самотності (UCLA)

Шкала самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale) призначена для діагностики суб'єктивного відчуття самотності, а також відчуття соціальної ізоляції, шкала широко використовується в дослідженнях і опитуваннях про самотність. Респонденту необхідно оцінити, як часто індивіду властиве те чи інше переживання: «ніколи», «рідко», «інколи» чи «завжди».

- 1 – Часто
- 2 – Іноді
- 3 – Рідко
- 4 – Ніколи

1	Я відчуваю, що перебуваю в ладі з оточуючими мене людьми	1	2	3	4
2	Я відчуваю недолік у дружньому спілкуванні	1	2	3	4
3	Немає нікого, до кого б я міг звернутися	1	2	3	4
4	Я не відчуваюся самотнім	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе частиною групи друзів	1	2	3	4
6	У мене багато спільного з оточуючими людьми	1	2	3	4
7	Я більше не замикаюсь у собі	1	2	3	4
8	Ніхто з оточуючих не поділяє моїх інтересів та думок	1	2	3	4
9	Я – людина, яка легко віддаляється від людей	1	2	3	4
10	Є люди, до яких я відчуваю глибокі почуття	1	2	3	4
11	Я відчуваю себе покинутим	1	2	3	4
12	Мої соціальні зв'язки не глибокі	1	2	3	4
13	Ніхто не знає мене по-справжньому	1	2	3	4
14	Я відчуваю себе ізольованим від інших людей	1	2	3	4
15	Я можу знайти друзів, як тільки я цього захочу	1	2	3	4
16	Є люди, які по-справжньому розуміють мене	1	2	3	4
17	Я нещасний від того, що такий віддалений від людей	1	2	3	4
18	Люди навколо мене, але не зі мною	1	2	3	4
19	Є люди, з якими я можу поговорити	1	2	3	4
20	Є люди, до яких я можу звернутися	1	2	3	4

У структурі самотності як психологічного феномену умовно можуть бути виділені когнітивні, емоційні та поведінкові складові.

Емоційні прояви самотності виражаються у негативному стані людини, почутті замкнутості, непотрібності іншим людям, ізолюваності від світу, переживанні відкидання людини оточуючими його людьми, емоційно негативному стані, пов'язаному з незадоволеною потребою у спілкуванні.

Когнітивні прояви самотності знаходять своє втілення в думках людини про те, що оточуючі не розуміють її, не поділяють її цінностей та інтересів.

Поведінкові прояви самотності полягають в особливостях соціальних контактів людини, ступеня її зовні вираженої ізолюваності від світу, відчуженості від людей та соціальної пасивності.

Когнітивні та емоційні прояви самотності є суб'єктивним аспектом його розгляду, а поведінковий компонент відображає зовні спостережувані реакції (акції), тобто об'єктивну сторону проявів самотності як психологічної освіти. Об'єктивна та суб'єктивна сторони самотності існують у складній та нерозривній єдності.

Обробка результатів та інтерпретація

У пунктах, зазначених зірочкою (*), перш ніж підрахувати бали, слід зробити перестановку у порядку (тобто 1=4, 2=3, 3=2, 4=1). Загальний бал шкали складається з суми всіх 20 пунктів. Отримані результати складаються.

Максимально можливий показник самотності – 60 балів. Високий рівень самотності показують від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів — середній рівень самотності, від 0 до 20 балів – низький рівень самотності.

Розроблена нами анкета для вивчення соціально-демографічних характеристик

1. Ваша стать:
 - чол
 - жін
2. Вкажіть ваш вік _____
3. Сімейний статус:
 - одружений/заміжня
 - розведена (-ий)
 - в стосунках
 - не в стосунках
4. Зараз ви перебуваєте ...
 - в Україні
 - за межами України
5. Який у вас рівень освіти?
 - повна загальна середня освіта
 - професійно-технічна освіта
 - вища освіта (бакалавр і вище)
6. Вкажіть, будь ласка, вашу спеціальність _____
7. Чи переживали ви травматичний досвід?
 - так
 - ні
 - не знаю
8. Якщо у попередньому питанні ви відповіли так, то вкажіть вид пережитої вами травматичної події:
 - бойові дії
 - війна
 - фізичне насилля
 - сексуальне насилля
 - приниження зі сторони інших людей
 - пожежа/аварія
 - інше (вкажіть) _____
 - не переживав
9. Чи опрацьовували ви травматичний досвід із психологом/психотерапевтом?
 - Так, працювали над цим питанням
 - Працюю з психологом зараз
 - Ніколи не працював із психологом
 - Працював раніше, до травматичної ситуації.
10. Чи є у вас домашня тваринка?
 - Так
 - Ні

Обрахунки за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена (ρ)

		PTG-X	F-SozU	UCLA	Екстрав.	Відкр.	Самокон.	Нейротизм	Доброзич.
PTG-X	Коефіц. кореляції	1							
	Знач. (двостороння)	.							
	N	50							
F-SozU	Коефіц. кореляції	,486**	1						
	Знач. (двостороння)	0	.						
	N	50	50						
UCLA	Коефіц. кореляції	-,534**	0,204	1					
	Знач. (двостороння)	0	0,155	.					
	N	50	50	50					
Екстравер	Коефіц. кореляції	0,089	-0,01	-0,158	1				
	Знач. (двостороння)	0,537	0,944	0,273	.				
	N	50	50	50	50				
Відкритість	Коефіц. кореляції	,454**	0,165	-0,169	0,218	1			
	Знач. (двостороння)	0,001	0,251	0,242	0,129	.			
	N	50	50	50	50	50			
Самоконтроль	Коефіц. кореляції	,669**	,347*	-0,214	0,081	,327*	1		
	Знач. (двостороння)	0	0,014	0,136	0,578	0,02	.		
	N	50	50	50	50	50	50		
Нейротизм	Коефіц. кореляції	0,103	-,0033	-0,024	-0,14	-0,028	0,082	1	
	Знач. (двостороння)	0,478	0,822	0,871	0,332	0,845	0,573	.	
	N	50	50	50	50	50	50	50	
Доброзичл.	Коефіц. кореляції	0,058	-,0088	0,04	0,148	,337*	0,214	0,037	1
	Знач. (двостороння)	0,688	0,543	0,784	0,304	0,017	0,137	0,796	.
	N	50	50	50	50	50	50	50	50

Програма розвитку пост-травматичного зростання та корекції негативного впливу психологічної травми на осіб юнацького віку

ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК

Заняття 1. Вступ. Знайомство

Мета: знайомство, обговорення та прийняття правил роботи.

Вправа “Коло знайомства”

Учасники сідають в коло та по черзі розповідають про себе. Вкінці розповіді використовують метафору (наприклад, "Якби я був твариною, то це був би...").

Міні-лекція «Правила групи»

Вступне слово ведучого: самопрезентація, опис програми (кількість годин, занять, основні завдання, теми, принципи тощо), характеристика основних форм роботи. Пропозиція основних правил роботи з групи: використання Я-висловлювань; активне слухання; толерантність; конфіденційність; при виникненні розбіжностей та конфліктів, усе вирішується мирним шляхом; правило піднесеної руки.

Дискусія

Пропозиція учасникам програми додати правил для комфортної взаємодії. Обговорення очікувань від програми.

Вправа-ритуал "Віртуальний міст підтримки"

Учасникам потрібно підготувати листок паперу та ручку або відкрити текстовий документ на комп'ютері. Психологу варто пояснити, що зараз вони будуть будувати "віртуальний міст", який об'єднує їх усіх.

Кожному учаснику потрібно написати або намалювати одне слово або символ, який відображає їхню внутрішню силу, ресурс або підтримку, яку вони хочуть отримати від групи. Наприклад: "Надія", "Сміливість", "Терпіння", "Радість", "Довіра" тощо. Психолог пояснює, що ці слова або символи стануть "цеглинками" для мосту, який вони разом збудують.

Далі учасники по черзі діляться своїми словами або символами. (Якщо група велика, можна використовувати чат або функцію "підняти руку" у відеодзвінках.) Після кожного виступу психолог (або наступний учасник) коротко коментує, наприклад: "Дякую, (ім'я). Твоя 'Надія' стає важливою частиною нашого мосту". Під час вправи психолог може візуалізувати міст, записуючи слова на віртуальній дошці (наприклад, у Google Jamboard, Miro або просто в чаті).

Коли всі учасники поділяться, психолог підсумовує: "Тепер наш міст готовий. Він символізує нашу єдність, підтримку та взаємодопомогу. Якщо хтось почувається немічним, він завжди може скористатися цим мостом, щоб знайти опору в інших." І після цього учасникам пропонується уявити, як вони переходять цей міст, відчуваючи підтримку групи.

Вправа «Емблема «Плекати зцілення»

Кожному учаснику пропонується намалювати свою емблему зцілення від травм. Процес малювання триває орієнтовно 10 хвилин. Після цього всі малюнки розглядаються та обговорюються. Далі учасникам пропонується розбитися на групи за ознакою подібності малюнків. Важливо, щоб кожен зробив самостійний вибір на користь тієї чи іншої групи. Завершальний етап – презентація емблем кожної групи.

Рефлексія

Кожному учаснику пропонується розповісти, як він себе зараз відчуває та з чим іде додому.

Заняття 2. Жити попри все

Мета: створити безпечний простір для дослідження травми та почати процес її розуміння. Допомогти молоді усвідомити, як травматичний досвід вплинув на їхнє життя, емоції, думки та поведінку.

Психоедукація «Посттравматичне зростання»

Коли людина переживає важкі події, їй здається, що життя вже ніколи не буде таким, як раніше. Це правда. Але правда і в тому, що після глибоких потрясінь можливе не лише відновлення, а й зростання – зміни, які роблять нас сильнішими, мудрішими та більш стійкими.

Цей феномен називають посттравматичним зростанням (ПТЗ). Його досліджували психологи Річард Тедеші та Лоуренс Калгун, які помітили, що багато людей після пережитої кризи починають краще розуміти себе та свої пріоритети, змінюють життєві цінності та навіть відчувають більше вдячності за життя.

ПТЗ може виявлятися у п'яти сферах:

1. Зміцнення особистості – людина починає відчувати, що вона сильніша, ніж здавалося.
2. Покращення стосунків – з'являється більше глибини у спілкуванні, більше довіри та розуміння.
3. Нові життєві можливості – криза може підштовхнути до змін: нової професії, способу життя чи пріоритетів.
4. Глибше розуміння життя – переоцінка цінностей, більш усвідомлене ставлення до себе та інших.
5. Духовний ріст – питання сенсу життя можуть стати більш важливими, а сприйняття світу – більш цілісним.

Чи означає ПТЗ відсутність болю?

Ні. Посттравматичне зростання не заперечує страждання, а навпаки – воно виростає через проживання болючого досвіду. Важливо не уникати своїх емоцій, а дозволити собі прожити їх, підтримуючи себе в цьому процесі.

Що допомагає перейти від травми до зростання?

Прийняття емоцій – важливо не заперечувати почуття, а вчитися їх проживати.

Підтримка оточення – розмова з людьми, які розуміють і підтримують, допомагає відчувати опору.

Рефлексія та пошук сенсу – питання «Що я можу взяти з цього досвіду?» допомагає усвідомити зміни.

Професійна підтримка – робота з психологом допомагає пройти цей шлях усвідомлено й без зайвого самотнього болю.

Вправа “Карта моїх емоцій”

Спочатку учасникам роздаються аркуші паперу та олівці/фломастери. Завдання - намалювати “карту”, яка відображає їхні емоції після травматичного досвіду. Це може бути схема, малюнок або колаж.

Наприклад, вони можуть зобразити "острови" різних емоцій (гнів, страх, сум, розгубленість) та "моря", які їх об'єднують. Після завершення, кожен учасник коротко розповідає про свою карту:

- Які емоції вони відчувають найчастіше?
- Які емоції є найскладнішими для них?

Після цього, відбувається обговорення, як ці емоції впливають на їхнє повсякденне життя, а також як вони відчуваються після створення цієї карти і чи було важко зобразити свої емоції?

Техніка “Образ травми”

Учасникам потрібно закрити очі та уявити травму як об’єкт, істоту або явище. Наприклад: травма може бути "темною хмарою", "чудовиськом" або "закритими дверима". Після цього учасникам потрібно деталізувати цей образ:

- Як він виглядає?
- Який він на дотик?
- Які звуки або запахи йому відповідають?

Після цього учасникам потрібно намалювати цей образ. І наступний крок - це змінити малюнок так, аби він хотя б став нейтральним. Домалювати якісь елементи, додати кольори, а якщо це не можливо зробити на самому малюнку, тоді пропонується згорнути аркуш і на ньому намалювати щось позитивне.

Групова дискусія

Учасники об’єднують у малі групи (по 3-4 особи). Завдання - обговорити такі питання:

- Як травма вплинула на ваші емоції?
- Як вона вплинула на ваші стосунки з іншими людьми?
- Які зміни ви помітили у своїй поведінці чи звичках?

Після обговорення, кожна група ділиться одним-двома ключовими моментами з усією групою.

Медитативна вправа “Безпечне місце”

Спробуйте уявити місце чи картинку, від якої відчувається спокій, безпека та щастя. Це може бути справжнє місце із спогадів, побачене на картинках чи навіть вигадане. Зробіть декілька спокійних глибоких вдихів і видихів. Заплющте очі та продовжуйте дихати нормально.

Уявіть, що стоїте чи сидите у цьому місці. Озирніться навколо у своїй уяві. Що зауважили? Що поруч? Придивіться до деталей та особливостей речей навколо. З якого вони матеріалу, якого кольору? Уявіть, як торкаєтеся їх, відчуйте це.

Тепер погляньте ще далі. Що навколо вас на відстані? Спробуйте розгледіти різні кольори, форми і тіні. Це ваше особливе місце, і ви можете уявити все, що хочеться, щоб там було. Там спокійно і затишно.

Уявіть, що босі ноги торкаються землі. Яка земля на дотик? Повільно пройдіться, спостерігаючи за довкіллям. Які звуки навколо? Можливо, це ніжний подув вітру чи спів пташок, чи шум морських хвиль... Чи відчуваєте ви теплі сонячні промені на обличчі? А запахи? Можливо, це морське повітря або духмяні квіти, або аромати улюбленої їжі?

Тепер уявіть, що хтось особливий перебуває разом з вами (це також може бути вигаданий персонаж чи супергерой із мультфільму). Поруч добрий друг, готовий допомагати і піклуватися про вас. Разом ви неквапно гуляєте та вивчаєте довкілля, насолоджуєтеся ним. Із ним чи з нею ви відчуваєтеся щасливі. Ця особа добре вміє впоратися з різними проблемами. Ще раз в уяві озирніться навколо. Добре придивіться до всього. Запам’ятайте своє особливе місце. Воно завжди буде таким і чекатиме на вас щоразу, як вам захочеться відчути себе спокійно, безпечно та щасливо. Ваші помічники завжди будуть там разом із вами, коли вони будуть потрібні.

Рефлексія

Ведучий просить кожного учасника сказати, які почуття викликало це заняття, що сподобалося чи, що сподобалося під час заняття, підбиває підсумки заняття. Зокрема психолог вказує, що розуміння травми — це важливий крок до зцілення, і вони не самотні в цьому процесі.

ПРАКТИЧНИЙ БЛОК

Заняття 3. Self-compassion

Мета: формування доброзичливого ставлення до себе, зниження рівня самокритики та вміння підтримувати себе у складні моменти. Розвиток уміння розпізнавати власні емоційні потреби, практикувати м'яке прийняття та розвивати внутрішню стійкість через самоспівчуття.

Психоедукація “Практика самоспівчуття”

Існує низка міфів, на кшталт того, що самоспівчуття робить нас менш вмотивованими й свідчить про нашу слабкість. Що це егоїстичне явище або потурання собі. Але найпопулярніший міф говорить, що самоспівчуття – це жалість до себе.

Люди, які жаліють себе, фокусуються виключно на власних проблемах, вони ніби застрягли у своїх переживаннях і не можуть вибратися звідти. Вони втрачають здатність жити далі. Тому дехто з нас остерігається, що через самоспівчуття так само опиниться в цій пастці.

Дилема полягає в самому терміні «самоспівчуття». Коли люди чують «само», вони думають про егоїзм. Коли ж вони чують «співчуття», то на думку спадає слабкість або м'якість. Але все навпаки: люди з високим рівнем самоспівчуття насправді менш егоїстичні й стійкіші емоційно.

Оминути цю лінгвістичну проблему можна, якщо замінити термін «самоспівчуття» на «внутрішнє співчуття». Так ми бачимо, що є співчуття, яке ми відчуваємо всередині себе, і є співчуття, що йде назовні, до інших людей. З'являється розуміння, що співчуття має бути присутнім скрізь.

Наукове визначення самоспівчуття включає усвідомленість, можливість бачити перспективу, розуміння загальнолюдської природи страждань. Іще самоспівчуття – це доброта до себе, коли ми дозволяємо собі піклуватися про себе так само, як би ми піклувалися про когось іншого.

Дослідниця Крістін Нефф виокремлює три основні компоненти самоспівчуття: доброта до себе, усвідомленість, здатність бачити спільну людяність, тобто відчувати, що багато людей на цій планеті проходять через страждання й біль.

Практика самоспівчуття працює з уникненням, яке продовжує стан травми вже події, що травмувала. Коли ми намагаємося не думати про травму й не відчувати її, то ніби відштовхуємо цей досвід і намагаємося зробити так, щоб він зник. Уникнення – це одна з головних причин того, що травма не зникає, а навпаки, триває довше.

Самоспівчуття зменшує нашу схильність до уникнення. Адже коли ми здатні піклуватися про себе, робити щось, що допомагає нам відновитися, коли ми знаємо, що зможемо пережити спогади про травму, ми з більшою ймовірністю думатимемо про неї. Іншими словами, ми зможемо опрацювати травму в безпеці. Коли люди переживають травму, вони відчувають себе ізольованими й самотніми, а ці відчуття збільшують інтенсивність страждань. Самоспівчуття зменшує відчуття ізольованості й самотності, адже через цю практику ми відчуваємо себе частиною людства, і це дає нам дозвіл відчувати те, що ми відчуваємо, і поступово зцілюватися.

Як почати практику самоспівчуття? Щоб збагнути, як ми можемо співчувати собі, варто почати з трьох питань.

1. Як би я поставився до друга в цій ситуації?

Багато хто знає, як піклуватися про когось іншого, але не про себе. Щоб навчитися співчувати собі, ми маємо ставити собі питання, казати слова підтримки й поводитися щодо себе так, як ми робимо це з найближчими людьми.

Покладіть руку на серце й скажіть собі щось на зразок: «Те, що відбувається зі мною, насправді важко й мені зараз страшно. Але я маю сили, щоб подолати це. Я не один». Поєднання фізичного дотику й добрих слів протягом усього 20 секунд – це ефективна практика, яку ми можемо зробити самі для себе, коли немає поруч когось, хто міг би нас підтримати.

Коли ми думаємо про слова підтримки, важливо обирати саме ті, у які ми віримо і які є для нас правдивими. Але важить також і тон, з яким ми звертаємося до себе. У ньому має бути доброта і щирість.

2. Що мені потрібно саме зараз?

Якщо ви перебуваєте з кимось, хто страждає, ви радше щиро запитаете цю людину, що їй потрібно, щоб почуватися трохи краще? Це співчутливе й безкорисливе запитання. Якщо поставити його собі, то це відкриває шлях до самопізнання й самоспівчуття.

Іноді, коли ми переживаємо травматичний досвід, це питання ніби не має сенсу. Ми можемо думати щось на кшталт: «Я не знаю, що мені потрібно. Я навіть не знаю, хто я зараз». Тоді варто поставити це питання більш конкретно, наприклад, що мені потрібно, щоб відчувати себе в безпеці саме зараз?

Можливо, це чашка чаю, розмова з другом або музика, яка вам подобається, писання в щоденнику чи необхідність побути на самоті й ні з ким не розмовляти?

3. Які способи подбати про себе я вже знаю й практикую?

Зазвичай, коли ми переживаємо сильний страх, біль чи сум, ми стаємо суворими до себе й не дбаємо про себе належним чином. Тож згадати, які способи турботи ви вже практикуєте, і зробити щось приємне для себе, навіть серед страждань – це радикальний вчинок, який відкриває двері до самоспівчуття.

Це можна назвати перервою на самоспівчуття, пояснює науковець. Коли ми спершу помічаємо свій стан, яким би він не був: оніміння, сильний страх, гнів чи тривога. Далі помічаємо, як відчувається наше тіло, де саме локалізовані ці емоції? У серці, руках, горлі тощо. Далі важливо дозволити цим почуттям просто існувати, бо це нормальна людська реакція на жакливі події. Й уявити, що цей стан притаманний не лише нам, мільярди людей по всьому світу розділяють і переживають схожий досвід. А далі – потурбуватися про себе в доступний зараз спосіб і з добротою.

Самоспівчуття – це дія, а не стан

Це дія у відповідь на страждання. Це те, що ми робимо, коли стикаємося з болем, коли нам важко. Це не якийсь особливий стан, якого ми можемо досягти, не нірвана. Це здатність у момент, коли нам погано, зупинитись і подбати про себе. Це маленькі, але регулярні вчинки.

Страждання безумовно присутнє в житті кожного, і щоразу, коли воно трапляється з нами, це можливість принести щось добре в цей світ. Почати можна з нашого ставлення до себе. Те, як ми ставимося до самих себе, – найміцніший фундамент для створення кращого світу.

Вправа “Лист до себе”

Учасникам роздаються аркуші паперу та ручки. Інструкція до виконання: “Уявіть, що ви пишете лист другу, який переживає складний момент. Ви хочете підтримати його, нагадати про його сильні сторони та допомогти йому відчувати себе краще. Але цього разу ви пишете лист самому собі. Опирайтесь на внутрішні відчуття. Ви також можете використати питання, які звучали під час психоедукації”.

Медитація “Самоспівчуття”

“Зараз ми проведемо коротку медитацію самоспівчуття.

Знайдіть зручне і комфортне положення тіла. Закрийте очі, або зробіть повіки м'якими. Прийдіть додому, до свого тіла, помітьте відчуття стоп на підлозі і як частини тіла торкаються поверхні, на якій ви сидите чи лежите. Делікатно зверніть увагу на будь-які внутрішні відчуття, які можуть виникати зараз. Ви можете помітити серцебиття, м'яке відчуття руху повітря у грудній клітці та животі. Нагадайте собі, що ви не просто спрямовуєте увагу і реєструєте досвід, але робите це з любов'ю, м'якістю, чутливістю, чуйністю і доброзичливістю.

Спробуйте знайти такий жест, який відображає це турботливе ставлення до себе чи намір плекати його. Можливо, поклавши одну чи обидві руки на серце. Зверніть увагу, як ваше тіло реагує на цей дотик, тепло ваших рук. Ви можете залишати руки в такому положенні всю медитацію, якщо вам так зручно, або покласти їх назад до себе.

Направте доброту до себе: Уявіть, що ви дивитеся на себе з любов'ю та розумінням. Повторюйте про себе:

- "Я заслуговую на доброту та підтримку."
- "Я приймаю себе таким/такою, який/яка я є."
- "Я дозволяю собі бути неідеальним/неідеальною."
- “Мене достатньо.”

Наприкінці практики, скеруйте свою увагу від дихання на ті відчуття, які є у тілі. Дозвольте собі відчути те, що є у цей момент і бути такими, якими ви є у цей момент. Делікатно розплющуйте очі, як заплющували їх, повертаючись до наступних митей життя..”

Рефлексія

Ведучий підсумовує зроблене за заняття і пропонує учасникам самим собі зробити оплески. Після чого учасники діляться наступним:

- Що нового ви сьогодні взяли для себе?
- Чого б ви хотіли всім побажати?

ДЗ: практика самоспівчуття

Заняття 4. Мої цінності

Мета: сприяти усвідомленню та структуризації власних цінностей, допомогти учасникам визначити, які з них є опорними в їхньому житті, та розглянути, як вони можуть слугувати ресурсом у процесі пост-травматичного зростання.

Міні-лекція “Що таке цінності?”

«Це найглибші бажання нашого серця щодо того, як ми хочемо жити своє життя, якою особою хочемо бути, які стосунки хочемо творити» «Загальні бажані якості, що визначають спосіб життя, діяльності» (Харріс).

Цінності визначають, як ми діємо (не що ми хочемо мати, чи що хочемо, щоб сталося з нами). Вони визначають загальні якості нашої діяльності. Вони завжди з нами, «тут і тепер». Вони вибрані нами – вільно, серцем... Вони ведуть до задоволення базових потреб і щасливого, змістовного життя (але не в сенсі відсутності страждання)

Цінності – це найглибші бажання вашого серця, це те, як би ви хотіли прожити своє життя як людина.

Цінності це не те, що ви хочете отримати або досягти; вони те, як ви хочете вести себе або діяти на постійній основі.

Цінності – це те, як ми хочемо БУТИ, а не те, що ми хочемо мати.

Цінності – це те, що ми вільно вибираємо нашим серцем. Тобто це те, що глибоко нам

резонує. Те, в чому ми віднаходимо відчуття власного сенсу. І звісно вони можуть бути співзвучними з цінностями інших людей, але дуже важливо, щоб саме ми їх вибрали.

Також важливо, що наші життєві цінності і цілі – це різні речі. Можна сказати, що ціль – це точка на дорозі, коли цінність – це напрямок руху і це напрямок, який не має завершення. Бо якби цінності були цілями, то в момент досягнення їхнього досягнення життя б втрачало сенс. Але хочу сказати, що дуже важливо, аби наші цілі були узгодженні з нашими цінностями. Бо ми можемо потратити на них час, зусилля інші ресурси і вкінці не отримати задоволення, виявити що вони були позбавленні глибоко сенсу або були нав'язані кимось.

Групова рефлексія

Учасникам роздаються аркуші паперу. Завдання - прочитати питання та дати письмову відповідь. Орієнтовний список питань:

- Що для вас у житті найважливіше?
- Що є для вас сенсом життя?
- Яке життя ви б хотіли прожити? Як би ви хотіли його прожити?
- Який слід залишити?
- Якою людиною ви б хотіли бути? Які якості хотіли б розвинути? Які зараз цінуєте в собі? Як би ви хотіли втілити ці якості у життя?
- В житті є декілька основних сфер (стосунки, навчання/робота, особистий розвиток, дозвілля, турбота про фізичне здоров'я, участь в житті громади, духовність). Які у вас цінності у кожній з цих сфер?
- Які у вас були мрії у дитинстві, юності – що вони означали для вас?
- Які були моменти в житті, коли ви справді відчували, що це і є Життя, що ви робите щось, що справді маєте робити? Що ці моменти означають?
- Чи є люди, життя яких вам подобається, зворушує, надихає?
- Що саме? Чим би ви хотіли, щоб ваше життя було схоже на їхнє?

Техніка “Мій ювілейний день народження”

Сядьте зручно, займіть комфортну для вас позу. Закрийте очі або зробіть повіки м'якими. Зробіть глибокий вдих та видих. І ще раз вдих і видих.

Уявіть, себе через років 20-30. Сьогодні у вас день народження. Як ви почуваетесь?

Ви будете спрявляти день народження. Уявіть місце, де буде відбуватись святкування. Можливо ще десь біля моря, а можливо в ресторані чи вдома.

Ви в приємному передчутті, бо до вас прийдуть вам дорогі люди і це буде гарне свято. І ось приходять перші гості. Хто це? Чи раді ви їх бачити? Що ви відчуваєте? Ви їх зустрічаєте і вони вам щось говорять. Що саме?

Приходить все більше і більше людей. Ви сидите за великим святковим столом. Навколо вас — ваші близькі, друзі, сім'я, колеги. Подивіться на їхні обличчя. Вони радіють, посміхаються.

Почуйте, як вони підходять до вас із привітаннями. Один із гостей встає, щоб виголосити тост. Уявіть, що саме він говорить. Якими словами він описує ваше життя? Що ви досягли? За що вас цінує? Чим він захоплюється? Які моменти вашого життя він згадує?

Ви дякуєте за тост. І роздумуєте про власне життя: як ви поводитись? Які вибори приймали? І відчуваєте дуже приємне відчуття в грудях. І розумієте, що ви щаслива людина. Подумайте, що протягом життя робило вас щасливими. Які люди оточували вас? Що для вас було найважливішим? Якими були ваші досягнення? Подумайте, чи є щось, чим ви особливо пишаєтесь?

Зробіть ще один глибокий вдих... і повільно поверніться до теперішнього моменту. Згадайте все, що ви бачили, чули та відчували на своєму ювілеї.

Техніка “Колесо”

Учасникам роздаються бланки, а також ручки та кольорові олівці/фломастери.

Спочатку у верхньому правому кутку виписуються три цінності. Далі визначаються чотири сфери життя, які на разі є пріоритетними.

Наступне завдання - оцінити наскільки кожна з цінностей реалізована по шкалі від 0 до 10 у тій чи іншій сфері життя. Для позначення можна використовувати запропоновані символи у списку “Цінності” або ж різні кольори. Відповідно до поданого бланку, якщо перша цінність - саморозвиток, то вона позначається сердечком на колі.

Після того, як всі цінності та сфери життя оцінені. Учасники складають план, як вони можуть підняти оцінку на 1-2 бали та прописують його. Після цього психолог затує, яку конкретну дію з плану учасники вже можуть зробити цього тижня? І пропонує їм запланувати дану дію.



Рефлексія “Дякую!”

Молоді люди стають у коло. Ведучий пропонує кожному подумки покласти на ліву руку все те, з чим він прийшов до початку проходження програми: свій багаж настрою, думок, досвіду, а на праву – те, що отримав в процесі нового. Після чого учасники беруться за руки і гуртом кажуть «ДЯКУЮ».

Заняття 5. Пильнувати думки

Мета: розвинути навички усвідомленого спостереження за власними думками, виявлення автоматичних негативних переконань та формування більш адаптивних когнітивних стратегій, що сприятимуть подоланню наслідків травматичного досвіду та особистісному зростанню.

Вступне слово

Стійкість - це про корисне мислення. Наше мислення - це наша внутрішня розмова з собою. Уміння вистояти у складних життєвих обставинах, передбачає, що у цій внутрішній розмові ми чуємо мудрі і світлі думки - вони допомагають навігувати нам крізь складні життєві перехрестя. Вони несуть правдиві і корисні послання. Але не лише - в поезії, метафорах, образах - вони несуть енергію, цінності, мудрість. Когнітивна компетентність - це теж про уміння керувати процесами мислення, стишувати його, коли стає надто галасливим, помічати помилкові та некорисні думки, думати спробою вільно, критично, ясно. | керувати

увагою - вибираючи, на що її скерувати. І про вміння вчитися, пізнавати, осмислювати досвід, ясно комунікувати. І про вміння не лише думати, але й перебувати у тиші [коло сім'ї].

Перегляд відео

4.3 Регулювати процеси мислення

4.4 Зростати у мудрості

Техніка “Тестування думок”

Крок 1. Усвідомлення думок

Зверніть увагу на те, коли саме у вас змінився настрій, погіршилося емоційне самопочуття (з'явилися, для прикладу, відчуття тривоги, пригніченості, провини, злості...) Відзначайте, що промайнуло у вас у голові в той момент. Які саме думки чи образи (картинки, уява)? Запишіть/опишіть їх.

Крок 2. Перевірка (тестування) думок: ключові питання, які необхідно задати самому собі

Докази. Які докази (факти, а не почуття) Ви маєте, які підтримують ваші першопочаткові думки? Які є докази проти них? Які докази є сильнішими? Що б сказало справедливе журі?

Альтернативні думки. Ваша першопочаткова думка є одним із способів подивитися на ситуацію, але які інші способи існують? Що могла б думати інша людина? Що б ви сказали, якщо б ваш друг прийшов би до вас з такою ж проблемою? Що б ви думали про це іншим разом, коли б ви не були засмучені?

Спотворення. Чи спотворене ваше мислення? Наприклад, чи не занадто ви узагальнюєте? Чи, можливо, думаєте лише за принципом «чорне-біле», «все або нічого», не бачачи відтінків сірого? Чи фокусуєтеся виключно на негативному, ігноруючи будь-які позитивні речі?

«За» і «проти». Подумайте про те, який вплив мають такого типу думки, які наслідки можуть бути, якщо ви будете вірити їм. Чи допомагають вони якось вам чи іншим людям? Чи вони простороблять вас нещасними і менш спроможними допомогти іншим?

Крок 3. Висновки

Подумавши як слід, який обґрунтований, зважений висновок можна зробити? Чи була ваша автоматична думка точною і корисною, чи ні? Якщо ні, то які аргументи проти неї? Яким би був більш адекватний альтернативний погляд на ситуацію - щось ближче до фактів, і корисніше?

Крок 4. План дій

Які дії ви можете застосувати, щоб наступного разу все було по-іншому? Чи є щось таке, що можна зробити, щоб змінити ситуацію, яка спочатку засмутила вас? Навіть якщо ні, що ви можете зробити, щоб змінити свої власні думки та поведінку, наступного разу? Як ви будете справлятися з негативними думками? Як би ви могли діяти по-іншому?

Ресурсна вправа “Лист підтримки”

Учасникам роздають аркуші паперу на ручки. Завдання - написати лист підтримки самому собі. Цей лист може бути адресований їхньому теперішньому "я" або майбутньому "я" у складний момент. Важливо, що немає правильних чи неправильних слів — важливо, щоб лист був щирим і підтримуючим.

Рефлексія

Ведучий просить кожного учасника сказати, які почуття викликало це заняття, що сподобалося чи, що сподобалося під час заняття, підбиває підсумки заняття.

ДЗ - практика техніки “Тестування думок”

Заняття 6. Пильнувати думки

Мета: підвищення рівня усвідомленості щодо власного мислення, зменшення впливу руйнівних думок та розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Огляд домашнього завдання

Учасники діляться враженнями від домашнього завдання: що вдалось, а що ні. Психолог надає зворотній зв'язок

Вправа "Ланцюг думок"

Психолог роздає учасникам аркуші паперу та ручки. Та пояснює, що вони будуть аналізувати свій "ланцюг думок" — послідовність думок, які виникають у них у стресових або складних ситуаціях.

Учасникам потрібно згадати недавню ситуацію, яка викликала у них стрес, тривогу чи сум. Після цього їм потрібно записати цю ситуацію на аркуші паперу. Наприклад:

"Я забув/забула підготуватися до контрольної роботи."

Потім їм потрібно відповісти на такі питання:

- Які думки виникли у вас у цій ситуації? (Наприклад: "Я ніколи не встигаю", "Я провалююсь", "Всі будуть сміятися з мене.")
- Які емоції ви відчували? (Наприклад: страх, сором, розчарування.)
- Як ви повели себе в результаті? (Наприклад: уникли спілкування, відклали підготовку на потім, плакали.)

Приклад "ланцюга думок":

Ситуація: "Я забув/забула підготуватися до контрольної роботи."

Думки: "Я ніколи не встигаю", "Я провалююсь", "Всі будуть сміятися з мене."

Емоції: страх, сором.

Поведінка: уникнення спілкування, відкладання підготовки.

Після цього, учасникам потрібно подивитися на свої записи та проаналізувати:

- Чи були їхні думки об'єктивними чи надто критичними?
- Як ці думки вплинули на їхні емоції та поведінку?

Запропонуйте їм подумати, чи можна було змінити думки на більш конструктивні.

Наступний етап - обговорення:

- Що нового ви дізналися про свої думки?
- Чи допомогла ця вправа краще зрозуміти зв'язок між думками, емоціями та поведінкою?
- Як ви почуваетесь після аналізу свого "ланцюга думок"?

Техніка "Дистанціювання від думок"

Якщо ви вже усвідомили й визначили, що ці думки абсолютно неправдиві й «жувати» їх не принесе користі, то можна застосувати техніку «дистанціювання від думок». Вона включає наступні кроки.

1. Ідентифікувати думку (впізнати думку, визнати її наявність; подякувати розуму, посміхнутися, у жодному разі не боротися з нею).

2. Нагадати, що це некорисно й неправда.

3. Переключити увагу на активність, яка принесе більше користі «тут і тепер»; робити стільки разів, скільки потрібно.

Оскільки наш мозок мислить не тільки словами й цитатами, але й образами, я пропоную декілька метафор, які можуть вам допомогти зупинитися й замінити некорисні думки. Наприклад, «Це не мій трамвай», «Це не моя радіостанція».

Дистанціювання - це процес, при якому змінюється ставлення до думок без зміни їх

змісту. «Defusion» містить в собі такі техніки як: «спостереження», «маркування», «відпускання», «відмежування». Тож, якщо ніяк не вдається «надумати щось нове», скористайтесь схемою наведеною на зображенні:



Практика усвідомленого дихання

Сядьте зручно з рівною спиною (краще щоб спина не торкалася спинки стільця), ноги торкаються підлоги, очі розплющені. Дивіться перед собою, зробіть три-чотири глибокі вдихи через ніс і видихніть через рот.

Поступово переведіть дихання у звичне для вас та закрийте очі. Спрямуйте всю свою увагу на дихання: дихайте спокійно, відчуваючи його ритм та навколишню тишу.

До Вас будуть приходити різні думки, не відганяйте їх, прийміть їх – це абсолютно нормально. Не будьте критичними до своїх думок, дайте їм простір для блукання у вашій свідомості. Перемкніть свою увагу на дихання, не критикуючи себе за думки. Абсолютно нормально, що вони займають значну частину часу та уваги. Тренуйтеся фокусувати увагу на диханні.

Ближче до закінчення спробуйте відчути своє тіло, згадайте предмети, які знаходяться у кімнаті, і згодом відкрийте очі.

Рефлексія

Ведучий підсумовує зроблене за заняття і пропонує учасникам самим собі зробити оплески. Після чого учасники діляться наступним:

- Що нового ви сьогодні взяли для себе?
- Чого б ви хотіли всім побажати?

Заняття 7. Я і мої емоції

Мета: розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, що сприяє ефективному управлінню енергією, адаптації до стресових ситуацій та зниженню емоційної турбулентності. Розвиток навичок прийняття власних емоцій без осуду, що зміцнює внутрішню стійкість та

сприяє процесу психологічного відновлення.

Міні-лекція “Розуміти функції емоцій”

Зростання вимагає мудрості у менеджменті енергії: балансувати навантаження, турбуватися про віднову, мінімізувати зайві витрати. Зростання потребує ресурсів: відтак так важливо уміти турбуватися про себе, добре відчувати власні потреби. Зростання потребує емоційної компетентності, адже часи випробувань - це часи емоційної турбулентності - і нам так важливо уміти навігувати у ній. І важливим джерелом віднови енергії та зміцнення стійкості відіграють позитивні емоції - відтак нам так потрібно уміти їх плекати.

Перегляд відео:

5.2 Розуміти функції емоцій

Вправа “Дихай і спостерігай”

Учасники займають зручне положення (сидячи або лежачи). Очі можна закрити або залишити відкритими з м'яким розфокусованим поглядом. Руки розслаблені, долоні можуть лежати на колінах або животі.

Фокус на диханні:

Психолог пропонує спостерігати за своїм диханням, не змінюючи його. Звертає увагу на відчуття під час вдиху та видиху (рух грудної клітки, відчуття повітря в носі, розширення живота).

Спостереження за думками та емоціями:

Далі учасники звертають увагу на свої думки та емоції, які виникають у процесі практики. Важливо не оцінювати їх як «погані» чи «хороші», а просто помічати: «Зараз у мене є така думка...» або «Я відчуваю...».

Якщо виникає тривога, сум чи напруга, учасник може уявити, що спостерігає за цими станами, як за хмарами, що пропливають у небі, або хвилями, що накочуються й відступають.

Якщо з'являється критика або негативні емоції, учасник м'яко нагадує собі:

- «Це нормально – відчувати це».
- «Я тут для себе».
- «Я можу бути добрим/доброю до себе».

При бажанні можна покласти руку на серце чи обійняти себе, додаючи відчуття турботи.

Для завершення учасники повільно повертають увагу до навколишнього середовища, відчувають контакт із тілом та простором. Роблять кілька глибших вдихів і видихів. Та відкривають очі, якщо вони були закриті, і дають собі кілька секунд для інтеграції досвіду.

Вправа-заземлення “5-4-3-2-1”

Використовуючи цю техніку, ви, за допомогою своїх органів чуття, цілеспрямовано звертаєте увагу на деталі свого оточення. Наприклад, звуки або фактуру предмета. Для цього, наприклад, назвіть 5 предметів, які ви можете побачити; 4 речі, які можете відчутти (відчуття одягу на тілі, сонця на шкірі, відчуття доторків до стільця, на якому сидите, вага, структура та інші характеристики предмета, який можна покласти на долоню); 3 звуки, які ви можете почути (рух транспорту, спів пташок, цокання годинника); 2 речі, які можете відчутти на запах (запахи в повітрі, парфумів чи олійок); 1 те, що можете скуштувати (цукерка, жувальна гумка, вода).

Ви також можете помічати та про себе рахувати/називати предмети одного кольору чи форми, або ранжувати на свій розсуд.

Рефлексія

Кожному учаснику пропонується розповісти як він себе зараз почуває та з чим іде додому.

Заняття 8. Плекати стосунк

Мета: усвідомлення ролі соціальної підтримки у процесі пост-травматичного зростання та розвиток навичок її залучення. Набуття досвіду формування довірливих стосунків, що сприяє покращенню емоційного благополуччя, адаптивності до змін і відновленню почуття приналежності до спільноти.

Міні-лекція “Соціальна підтримка”

Соціальна підтримка – це той фізичний та емоційний комфорт, який надає нам наша сім'я, друзі та колеги. Це усвідомлення того, що ми є частиною спільноти людей, які люблять, цінують і піклуються про нас.

Соціальна підтримка охоплює чотири основні аспекти.

Емоційна підтримка, яку може надати будь-яка близька людина, друг, член родини, колега. Вона стосується довіри, прийняття, турботи – тобто звичайної людської підтримки.

1. Інструментальна підтримка, яка передусім стосується фінансів та соціальних послуг. Наприклад, людина, яка має труднощі з психічним здоров'ям і при цьому самостійно виховує дітей, може переживати про їхнє забезпечення і через це відкладати звернення до фахівців. Тоді їй можуть знадобитися, наприклад, послуги із денного або тимчасового догляду за дітьми, соціальні виплати. Людині, у якої задоволені базові потреби її та родини, простіше почати працювати із фахівцями з психічного здоров'я. Приклад інструментальної підтримки – це також послуги, які надають територіальні центри самотнім людям літнього віку: купівля продуктів, медикаментів, допомога з оплатою комунальних платежів, прибирання та приготування їжі тощо.

2. Інформаційна підтримка, яку може надавати дуже широке коло осіб чи установ. Йдеться про доступну та зрозумілу інформацію про психічне здоров'я: де шукати допомогу, які існують послуги, де вони надаються, якими можуть бути наслідки й альтернативи лікування. Мета в тому, щоб людина могла приймати інформоване рішення про лікування, а її права не порушувались: наприклад, не застосовувалось примусове лікування чи таке, що має неочікувані для людини побічні ефекти.

3. Групова підтримка або підтримка громади, яку можуть надавати різноманітні групи взаємодопомоги: для ветеранів, переміщених осіб, тих, хто постраждав від домашнього насильства тощо. Вона також включає підтримку і прийняття людини у громаді: робоче місце, можливість самореалізації, залучення до різноманітних заходів тощо.

Інколи окремо говорять також про релігійну підтримку у громадах, де релігія має важливе значення. Дослідження показують, що значення такої підтримки поступово знижується. Проте для деякого така підтримка є важливою.

Зараз часто окремо виділяють ще й онлайн-підтримку. Вона актуальна тому, що різні люди можуть мати різні потреби в комунікації: хтось краще почувається в особистій розмові, а комусь зручніше записати аудіо-повідомлення, спілкуватися письмово у месенджерах.

Найкращим варіантом для будь-якої людини є сформована власна мережа соціальної підтримки. “Людина, долучена до такої мережі є більш стійкою до життєвих викликів, її психічне здоров'я менш вразливе і вона має менший ризик стикнутися із психічним розладом”

Така мережа включає набір складових:

- Довірливі стосунки та підтримка в родині, коли людина може ділитися власними переживаннями і відчувати прийняття.

- Залученість до життя громади: працевлаштування та участь у різноманітних групах, від театрального гуртка чи групи з танців до психотерапевтичної групи.

- Довірена особа, яка може надати додаткову підтримку, та на яку можна спертися за потреби.

- А також доступ до гарячих ліній та інших сервісів, де можна отримати консультацію та необхідну інформацію.

Якщо ви відчуваєте, що у вашому житті поки немає такої мережі, то ці складові цілком можливо розвивати і додавати протягом життя.

Вправа “Чим більше, тим краще”

Учасникам роздаються аркуші паперу та ручки. Психолог засікає по 60 секунд на кожну категорію. Завдання учасників протягом кожних 60 секунд написати якомога більше пунктів (імен конкретних людей) до кожної категорії. Категорії:

- Родичі
- Сусіди
- Домашні тварини
- Співробітники
- Кохані
- Члени громади
- Друзі

Письмова групова рефлексія

Учасникам роздаються аркуші паперу та ручки. Завдання - дати письмову відповідь на наступні питання:

- Від кого ви можете отримати підтримку та яким чином?
- До яких організацій ви можете звернутися по допомогу?
- З ким ви можете поспілкуватись, не обговорюючи проблеми?
- Хто та яким чином може вам допомогти у вирішенні повсякденних труднощів?
- Яку з вище зазначених соціальних підтримки виб хотіли відновити, покращити або посилити?

Складіть детальний план як і коли ви можете посилити соціальну підтримку протягом наступного тижня.

Вправа “Лист побажань”

Учасники сідають в коло. Їм роздаються аркуші паперу та ручки. Спочатку кожен учасник зверху пише своє ім'я і передає аркуш наступному учаснику. Завдання наступного учасника - написати побажання та передати лист наступному учаснику і так по колу, доки до власника листочка не повернеться його аркуш з побажаннями.

Рефлексія “Діамант”

Молодь по черзі висловлюються про заняття – те що на їхню думку, було найбільш цікавим і корисним, - за допомогою слів: «Справжній діамант заняття сьогодні – це...»

Заняття 9. Межі контролю

Мета: допомогти учасникам усвідомити межі свого контролю та відповідальності, розвинути навички адаптивного ставлення до невизначеності й навчитися ефективно використовувати власні ресурси для відновлення та зростання. Через усвідомлення сфер впливу та прийняття реалістичних меж контролю учасники зможуть знизити рівень напруги, тривожності та безсилля, що сприятиме їхньому посттравматичному зростанню.

Міні- лекція “Контроль”

Якщо ми намагаємося контролювати те, що не можемо, ми втрачаємо психічні сили. Разом з цією втратою приходить злість, відчай, когось накриває апатією і він думає, що взагалі не контролює нічого у своєму житті. Це не так. У кожного з нас є своя зона контролю та відповідальності. Якщо ми не будемо виходити за межі цієї зони, й більш того — будемо активно працювати у цих своїх кордонах, то ми дуже швидко розширимо свої можливості. Тобто розширимо зону свого контролю, відповідальності та свободи.

І це працює у всіх сферах. Коли ми чітко усвідомлюємо, де завершується межа нашого впливу і робимо, що можемо, ми активно зростаємо та розвиваємося як особистість. Завдяки такому підходу ми навіть можемо знаходити можливості для зростання у кризові часи, зокрема зараз.

Але зрозуміти, де проходить межа нашого контролю — це не така проста справа.

У нашого контролю та відповідальності є три точки:

1. Крайність з лозунгом «від мене нічого не залежить». Вона оманлива і веде до втрати власного життя, бо на таку позицію завжди знайдуться «хазяєва», що з радістю розкажуть, як вам жити ваше життя.

2. Крайність з комплексом Бога, коли думаєш, що можеш вплинути на будь-що у світі й у своєму житті, а реальність боляче б'є об стіл мізинцем. У цей момент ти розумієш, що не контролюєш навіть свій мізинчик.

3. Точка адекватності, розуму та особистих досліджень. Коли я знаю, де моє, а де не моє. І чужого мені ніколи не навантажать, а мого не заберуть. Ця індивідуальна відповідальність є частинкою колективної.

Дискусія

Учасникам пропонується подумати та висловитись що є в межах їхнього контролю, а що є поза ним? Після цього, психолог підбиває підсумок.

Вправа “Я не Бог, але я можу”

Кожний учасник проговорює фразу «Я не Бог, але я можу...», доповнюючи її словами, які відображають реалістичний досвід вирішення ситуації, яка спричинила моральні страждання. Наприклад, «Я не Бог, але я можу допомагати родині загинлого».

Релаксація “Джерело сили”

"Зараз ми зробимо кілька глибоких вдихів, щоб розслабитися. Вдихайте повільно через ніс, відчуваючи, як повітря наповнює ваші легені. Видихайте через рот, відпускаючи напругу. Повторюйте це кілька разів. Уявіть, що з кожним видихом ви відпускаєте всі турботи та напругу. Ви відчуваєте себе все більш спокійними та розслабленими.

Уявіть, що ви знаходитесь у красивому, спокійному місці. Це може бути ліс, берег моря, гірська вершина або будь-яке інше місце, де ви відчуваєте себе в безпеці та затишку. Подивіться навколо. Що ви бачите? Які кольори, форми, об'єкти оточують вас? Відчуйте, як ваше тіло розслабляється в цьому місці.

Тепер уявіть, що десь поруч із вами знаходиться ваше "джерело сили". Це може бути щось конкретне (наприклад, дерево, камінь, струмок) або абстрактне (наприклад, світло, тепло, енергія). Підійдіть до цього джерела. Відчуйте його енергію. Як воно виглядає? Які відчуття воно вам дає? Можливо, це тепло, світло або відчуття спокою.

Покладіть руку на це джерело або просто підійдіть ближче. Відчуйте, як його енергія наповнює вас. Уявіть, що з кожним вдихом ви отримуєте силу, спокій і впевненість. Це джерело — частина вас. Воно завжди з вами, навіть коли ви його не бачите. Ви можете повертатися до нього в будь-який момент, коли відчуваєте слабкість чи тривогу.

Тепер поступово повертайтеся до свого тіла. Відчуйте, як ви сидите або лежите. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Коли будете готові, повільно відкрийте очі, зберігаючи відчуття сили та спокою."

Після завершення психолог закликає учасників поділитися своїми враженнями:

- Як ви відчували себе під час медитації?
- Яке "джерело сили" ви уявили? Які відчуття воно вам дало?
- Чи відчували ви зміни у своєму стані після вправи?

Рефлексія

Кожному учаснику пропонується розповісти як він себе зараз відчуває та з чим іде додому.

Заняття 10. Бути дослідником

Мета: допомогти молоді долати страхи та тривогу.

Психоедукація “Нейробіологія страхів та тривоги”

Страх та тривога — це природні емоції, які виникає у відповідь на реальну або уявну загрозу. Страх виникає на реальну загрозу, тоді як тривога на ймовірну або уявну. Вони допомагають нам виживати, активуючи механізми, що підготовлюють нас до боротьби або втечі.

Які ділянки мозку відповідають за страх та тривогу?

Мігдалеподібне тіло (амігдала): Це маленька структура в мозку, яка відіграє ключову роль у обробці емоцій, зокрема страху. Вона швидко реагує на загрозу і активує "режим тривоги".

Гіпокамп: Допомагає нам розрізняти реальну загрозу від уявної, а також зберігає спогади, пов'язані зі страхом.

Префронтальна кора: Відповідає за раціональне мислення та контроль над емоціями. Вона може "вимкнути" реакцію страху, коли ми усвідомлюємо, що загрози немає.

Як страх впливає на тіло?

Коли ми відчуваємо страх, мозок активує симпатичну нервову систему, яка запускає реакцію "бій або втеча". Це призводить до:

- Збільшення частоти серцебиття.
- Прискорення дихання.
- Викиду гормонів стресу (адреналін, кортизол).
- Напруження м'язів.

Ці зміни допомагають нам швидко реагувати на загрозу, але якщо страх триває довго, це може призвести до стресу та виснаження.

Чому страх іноді залишається, навіть коли загрози немає?

Після травматичного досвіду мозок може "запам'ятовувати" страх, навіть якщо реальної загрози більше немає. Це пов'язано з тим, що амігдала надто активно реагує, а префронтальна кора не встигає її "заспокоїти". Наприклад, після аварії людина може відчувати страх, навіть коли просто бачить автомобіль.

Як ми можемо керувати страхом?

Розуміння: Усвідомлення того, як працює страх, допомагає нам краще ним керувати.

Дихальні техніки: Глибоке дихання допомагає активувати парасимпатичну нервову систему, яка "заспокоює" тіло.

Експозиція: Поступове зближення зі страхом у безпечних умовах допомагає мозку "переписати" реакцію на страх.

Релаксація: Медитація, йога або прогулянки допомагають зменшити загальний рівень тривоги.

Як це знання допомагає нам?

Розуміючи, як працює страх, ми можемо краще керувати своїми емоціями. Ми усвідомлюємо, що страх — це не "ворог", а природний механізм, який можна переналаштувати. Ми навчаємося використовувати техніки, які допомагають зменшити вплив страху на наше життя.

Вправа “Малюнок страху”

Учасники малюють свої страхи. Вони можуть використовувати будь-які образи, які їм зручні. Наприклад, хтось може намалювати страх у вигляді темної хмари, а хтось — як чудовисько.

Перед цим психолог пропонує учасникам закрити очі та уявити свій страх. Психолог задає наступні питання для натхнення:

- Як виглядає ваш страх? Це істота, предмет, явище?
- Який колір, форма, розмір у вашого страху?
- Які відчуття ви відчуваєте, коли думаєте про нього?

Після цього учасники відкривають очі та малюють свої страхи. Як тільки усі учасники завершать малювання, відбувається обговорення малюнків. Ось пропонувані питання:

- Що саме ви намалювали? Чому саме так?
- Які емоції ви відчуваєте, коли дивитеся на цей малюнок?
- Як цей страх впливає на ваше життя?

Коли обговорення буде завершено, наступний етап - змінити малюнок. Домалювати його, додати кольорів тощо - зробити так, аби малюнок почав подобатись. По завершенню також відбувається обговорення.

Вправа “Переписування сценарію”

Учасникам роздаються аркуші паперу та ручки. Завдання учасників описати страшну ситуацію, яка їх турбує. Після цього їм потрібно уявити та записати нову, позитивну кінцівку цієї ситуації. Учасники пишуть новий сценарій, де вони долають свій страх і отримують позитивний результат. Наприклад, хтось може написати, як він/вона впоралися зі страхом темряви або страхом невдачі.

Після виконання відбувається обговорення: Як ви почуваетесь після того, як "переписали" ситуацію? Чи допомогло це зменшити ваш страх?

Вкінці психолог наголошує, що навіть у реальному житті ми можемо змінювати своє ставлення до страхів і знаходити способи їх подолати.

Рефлексія

Кожному учаснику пропонується розповісти як він себе зараз відчуває та з чим іде додому.

Заняття 11. Там, де травма, там і ресурс

Мета: сформувати усвідомлення того, що поруч із травмою завжди існують ресурси для зцілення та зростання. Допомогти учасникам розпізнати, активізувати та інтегрувати власні ресурси: внутрішні, зовнішні, емоційні та фізичні через арт-терапевтичні та рефлексивні вправи. Розширити доступ до внутрішніх опор та відновлювальних стратегій, що сприятимуть посттравматичному зростанню.

Арт-терапевтична вправа “Символ ресурсу”

Завдання учасників закрити очі і уявити свій внутрішній ресурс. Це може бути щось конкретне (наприклад, дерево, сонце, щит) або абстрактне (наприклад, світло, тепло, енергія). Психолог задає наступні питання для натхнення:

- Як виглядає ваш ресурс?
- Які кольори, форми, символи його характеризують?
- Які відчуття він вам дає?

І в кінці обговорення:

- Які емоції ви відчуваєте, коли дивитеся на цей символ?
- Як цей ресурс допомагає вам у складні моменти?

Вправа “Тотемна тварина”

Уявіть, що ви опинилися на лузі. Ви стоїте посеред відкритого простору, під ногами трава, польові квіти. Десь вдалині ростуть чагарники та дерева.

- Яка зараз пора року?
- Наскільки висока трава на лузі?
- Відчуйте свій зв'язок із землею, із травою, із простором навколо.
- Відчуйте благоговіння, силу і красу природи, що вас оточує.

Зараз уявіть, що за одним із кущів знаходиться вхід до печери. Сховавшись за листям, ви можете спостерігати за входом до печери. При цьому ви залишаєтесь непомітним для того, хто вийде з неї.

Ви продовжуєте спостерігати за печерою зі свого укриття і розумієте, що зараз із неї вийде ваша тотемна тварина. Наберіться терпіння і уважно стежте за тим, що відбувається. Нехай незабаром з'явиться образ цієї тварини. Побачте, як воно виходить із печери.

- Що це за тварина?
- Як вона рухається, як поводить себе?
- Які звуки видає?
- Якого вона забарвлення?

Обережно вийдіть зі свого укриття і попрямуйте у бік тварини, але поки не підходите до неї.

Як вона реагує на вас? Подякуйте їй за те, що з'явилася вам.

Уявіть, що у вас з'явилася ємність із їжею, якою ви хочете нагодувати тварину. Зробіть це – нагодуйте її. Запитайте тварину про те, в чому її сила і що вона означає для вас.

Уявіть, що ви поєднуєтесь зі своєю тотемною твариною. Подивіться на світ очима своєї тварини. Яким вам бачиться цей світ? Дозвольте їй трохи покерувати вашим тілом. Робіть будь-які рухи, які цей звір хоче робити. Може, він хоче обійти кімнату на чотирьох лапах, може, хоче зігнути, готуючись до стрибка, а може, звернутися калачиком геть під тим затишним столом?

Рухайтесь як завгодно, випускайте уявні пазурі, припадайте до підлоги або навпаки підстрибуйте, повільно чи швидко, оскільки саме зараз і саме вам потрібно. Ричіть, фирчіть, видавайте будь-які звуки.

Які емоції відчуває ваш внутрішній звір? Якщо він злий, то нехай покаже свою злість, висловить її у злісних, агресивних рухах. Якщо він задоволений і щасливий, то нехай все його тіло, кожна клітина відчує і висловить це щастя. Якщо йому сумно, то нехай сумує, випускаючи тугу. Дозвольте собі в цей момент бути, відчувати, рухатися, проявляти себе

- Якими якостями, властивостями, рисами має ваш тотем?
- Як ці якості, властивості, риси можуть бути вам корисні?
- Де та коли ви зможете їх застосовувати?
- Як вони вже виявляються у вашому житті?

Поверніться на луг і знову відчуйте свій зв'язок із природою. Зробіть глибокий вдих та видих та повертайтеся у тут і зараз.

Вправа “Карта ресурсів”

Отже, ресурси можуть бути:

- Внутрішні – знання, уміння, навички, компетенції, освіта, будь-які ваші особистісні характеристики, наприклад, енергійність, креативність, здатність мислити не стандартно, вирішувати проблеми тощо.

- Зовнішні – це люди, які вас оточують і на яких ви можете спиратися – рідні, друзі, однодумці, партнери, а також соціальний капітал (або соціальні брокери) та різні корисні знайомства.

- Емоційні – спогади, мрії, бажання, цілі, мотивуючі події, хобі, внутрішні джерела натхнення, подорожі тощо.

- Матеріальні та фізичні – час, здоров'я, майно, гроші, заощадження.

Візьміть аркуш паперу та намалуйте в центрі коло із назвою «Мої ресурси». Від цього кола намалуйте 4 гілки, які представляють чотири види ресурсів, про які говорилося вище. Заповніть кожну категорію:

Внутрішні ресурси: Подумайте якими особистісними якостями ви володієте, які маєте знання, навички, компетенції.

Зовнішні ресурси: Згадайте людей, які вас підтримують, надихають, розуміють, допомагають та з якими ви відчуваєте себе комфортно.

Емоційні ресурси: Згадайте та подумайте про моменти піднесення, натхнення, щастя, радості; що то були за події, актуалізуйте ці стани.

Фізичні та матеріальні ресурси: Опишіть всі можливості, які вам дає ваш нинішній фізичний, фінансовий та майновий стан. Тут важливо концентруватися на тому що є, а не на тому, чого немає, але хотілося б.

Групова дискусія

- Які ресурси допоможуть вам в реалізації цілі, під час зцілення, в житті можуть підтримати вас і на які ви зможете опиратися?
- Яких ресурсів може не вистачати і як їх отримати?

Рефлексія

Кожному учаснику пропонується розповісти як він себе зараз відчуває та з чим іде додому.

Заняття 12. Дія в надії

Мета: сприяти усвідомленню учасниками їхніх життєвих орієнтирів, цінностей та прагнень, а також зміцненню віри у власне майбутнє. Допомогти їм сформуванню позитивний образ майбутнього та побачити шляхи його досягнення через творчі та рефлексивні практики. Розвинути навички планування та відповідальності за власний життєвий шлях, підсилюючи почуття надії та особистісного контролю над майбутнім.

Вправа “Мій ідеальний день”

Дана вправа складається з двох етапів: імагінативного та арт-терапевтичного.

Сядьте зручно, закрийте очі або зробіть повіки мягкими. Зробіть глибокий вдих та видих. Уявіть себе через 10 років. Максимально яскраво та детально, наскільки ви це зможете зробити: Як ви виглядаєте? У що одягнені? Що любите? Хто поряд з вами? Що наповнює ваш день? Як ви відчуваєтесь? Де працюєте? Чи є у вас домашні улюбленці? Які у вас стосунки з оточуючими? Що ви робите, коли просинаєтесь? Чим займаєтесь протягом дня? Як у вас проходить вечір? Що ви робите перед тим, як іти спати?

Після цього учасники малюють свій ідеальний день. Вони можуть використовувати слова, образи, символи або комбінувати все разом. І вкінці відбувається обмін враженнями та рефлексія.

Арт-терапевтична вправа “Колаж мого життя”

Для цієї вправи потрібно заздалегідь підготувати матеріал - журнали, газети, книги, старі фотографії тощо. Оскільки нашу програму при проводили онлайн, то підготовка матеріалів було попереднім домашнім завданням.

Отже, в межах цієї вправи завдання учасників - створити колаж, який відображає їхнє минуле, теперішнє та майбутнє. Розділіть аркуш паперу на три частини:

- Минуле: Що було важливим у вашому житті? Які події, люди чи досвід сформували вас?
- Теперішнє: Що для вас важливе зараз? Які ваші поточні цінності, інтереси,

стосунки?

- Майбутнє: Яким ви бачите своє майбутнє? Які ваші мрії, цілі, надії?

Після виконання, відбувається обговорення та рефлексія. Орієнтовний перелік питань для обговорення: Що для вас було найважливішим у минулому? Які цінності керують вами зараз? Що вас надихає у майбутньому? Які емоції ви відчували під час роботи над колажем?

Рефлексія-планування

Учасники письмово описують, що би вони хотіли реалізувати у найближчому майбутньому та складають конкретний план для реалізації даних пунктів. Психолог супроводжує в даному процесі учасників та за потреби допомагає питаннями тощо.

Рефлексія “Діамант”

Молодь по черзі висловлюються про заняття – те що на їхню думку, було найбільш цікавим і корисним, - за допомогою слів: «Справжній діамант заняття сьогодні – це...»

Заняття 13. В добру путь

Мета: підведення підсумків роботи.

Зворотній зв'язок

Кожен учасник ділиться тим, яка вправа / заняття / гра запам'яталася найбільше. Що протягом проходження програми сподобалось, який матеріал був менш та більш цікавим.

Обмін враженнями

Між учасниками програми відбувається обмін враженнями, результатами, досягненнями, змінами та планами на майбутнє.

Техніка “Лист подяки”

Учасникам роздаються аркуші паперу та ручки. Завдання - написати лист подяки. Лист може бути довільним за формою та змістом, але важливо, щоб він був щирим. Лист може мати таку структуру:

1. Подяка собі:
 - За що ви можете подякувати собі? (Наприклад, за сміливість, наполегливість, готовність працювати над собою.)
 - Які ваші вчинки або рішення викликають у вас гордість?
2. Подяка іншим:
 - Кому ви хочете подякувати за підтримку? (Це можуть бути учасники групи, ведучий, родичі, друзі.)
 - Що саме ці люди зробили для вас важливим?
3. Подяка за досвід:
 - Які нові знання, навички чи відкриття ви отримали під час програми?
 - Як цей досвід вплинув на вас?

Після цього відбувається обмін враженнями. Бажаючі можуть поділитися своїми листами або окремими фрагментами з групою. Якщо учасники не хочуть читати лист повністю, вони можуть поділитися лише тим, що вони відчували під час написання.

Рефлексія “Дякую!”

Молоді люди стають у коло. Ведучий пропонує кожному подумки покласти на ліву руку все те, з чим він прийшов до початку проходження програми: свій багаж настрою, думок, досвіду, а на праву – те, що отримав в процесі нового. Після чого учасники беруться за руки і гуртом кажуть «ДЯКУЮ».



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
БО "БФ "СТУДЕНТИ ПСИХОЛОГИ ПОМАГАЮТЬ"
Україна, 79020, Львівська обл., місто Львів, вул. Під Голоском 19
Телефон: +380980654912. E-mail: psy.students.help@gmail.com

ДОВІДКА
про впровадження результатів наукового дослідження
Щербій Вікторії Володимирівни на тему:
«Соціально-психологічні умови формування посттравматичного
зростання у період дорослішання»
у практику роботи БО "БФ "Студенти психологи допомагають"

Видана студентці 2 курсу магістратури спеціальності «Психологія» Українського державного університету імені М.П. Драгоманова Щербій Вікторії Володимирівни з підтвердженням того, що вона упродовж 2024-2025 рр. на базі БО "БФ "Студенти психологи допомагають" проводила дослідження з проблеми «Соціально-психологічні умови формування посттравматичного зростання у період дорослішання». Учасниками дослідження стали молоді люди віком від 11-21 років.

Під час дослідження було уточнено поняття «посттравматичне зростання», теоретично обґрунтовано психодіагностичний інструментарій та проведено опитування осіб підліткового та юнацького віку щодо впливу травматичних подій, а також різних аспектів посттравматичного зростання. Запропоновано програму розвитку посттравматичного зростання та корекції негативного впливу психологічної травми, а також рекомендації щодо сприяння посттравматичного зростання у період дорослішання.

Директор благодійної організації



Щербій В.В.



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

імені МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА

Факультет психології

04111, м. Київ, бульвар П. Вірського, 20

Телефон 400-99-37

«2» вересня 2025 р.

№ 211/25

ДОВІДКА

про впровадження результатів наукового дослідження
Щербій Вікторії Володимирівни на тему:
«Соціально-психологічні умови формування посттравматичного
зростання у період дорослішання»

Матеріали наукової роботи студентки 2 курсу магістратури кафедри теоретичної та консультативної психології, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова Щербій Вікторії Володимирівни на тему «Соціально-психологічні умови формування посттравматичного зростання у період дорослішання» було впроваджено в практику роботи психолога-консультанта Кабінету психології факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, а також відображені в програмі дисциплін «Професійна ідентичність психолога-консультанта» та «Психологія травми».

Декан факультету психології



Ірина Булах