

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Лецишин Павло Іванович

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

Формування життєвих перспектив особистості в посттравматичних ситуаціях

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело: П. І. Лецишин

Науковий керівник (консультант) Живоглядюв Юрій Олексійович, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ ОСОБИСТОСТІ В ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ	6
1.1 Формування життєвих перспектив особистості.....	6
1.2 Сучасні класифікації кризових ситуацій	13
1.3 Сутність посттравматичного стресового розладу.....	17
Висновки до 1 розділу.....	21
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ ОСОБИСТОСТІ В ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ	23
2.1 Опис методик дослідження.....	23
2.2 Аналіз результатів формування життєвих перспектив особистості в посттравматичних ситуаціях.....	28
Висновки до 2 розділу.....	37
РОЗДІЛ 3 ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНІНГУ ПОСТТРЕСОВОГО ВІДНОВЛЕННЯ	39
3.1 Стратегії подолання кризових ситуацій у контексті індивідуальних властивостей особистості.....	39
3.2 Тренінг посттравматичного зростання	48
Висновки до 3 розділу.....	69
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	73
ДОДАТКИ	81

ВСТУП

Актуальність дослідження. Епоха соціальних змін, криз і війни, складні умови суспільного життя вимагають від людини вибору правильної життєвої лінії, що сприяє збереженню цілісності внутрішнього світу і досягненню самореалізації в майбутньому. Особливого значення при побудові життєвого шляху набуває феномен «життєвих перспектив особистості». Дослідження уявлень про життєві перспективи стають особливо важливими при зверненні до ситуації сприйняття майбутнього, передбачення майбутніх подій, постановки цілей і вибору шляхів їх досягнення. Такі дослідження детермінують побудову життєвих планів у контексті організації діяльності та поведінки людини в сьогоденні.

Життєва перспектива – цілісна картина майбутнього у складному, суперечливому взаємозв'язку програмованих і очікуваних подій, від яких, на думку індивіда, залежить його індивідуальна цінність і сенс життя.

Це питання висвітлюється в працях як зарубіжних (А. Адлер, Е. Берн, Е. Еріксон, Ш. Бюлер, Ж. Піаже, К. Юнг), так і вітчизняних вчених (Г. В. Абаніна, Є. І. Головаха, О. О. Кронік, А. В. Квасенко, В. В. Ковальов, В. А. Роменець, Т. М. Титаренко Л. В. Сохань та ін.).

На сучасному етапі розвитку української держави, яка потерпає від військового конфлікту, тема нашої роботи є актуальним питанням, адже бойові дії накладають помітний відбиток на перебіг психічної діяльності і поведінку військовослужбовців. А бойовий стрес, зігравши свою позитивну роль у збереженні цілісності організму та особистості комбатанта в екстремальних умовах, виступає причиною подальшої дезадаптації учасників бойових подій. Стресові адаптивні трансформації за межами життєво небезпечної ситуації виявляються негативними, дезадаптивними і утворюють осьову симптоматику бойових стресових розладів.

Питання діагностики та реабілітації ПТСР для осіб, що брали участь у бойових діях, чи знаходились у зоні бойових дій на сьогоднішній момент є

доволі дослідженим (С. Хоружий, І. Пішко, Н. Лозінська, Н. Тарабіна, М. Бабенко, М. Ротань, М. Варій, Н. Титаренко та ін.).

Крім симптомів ПТСР, домінуючими психічними станами учасників бойових дій, є: переживання покинутості, недовіра, нездатність говорити про війну, втрата смислу життя, невпевненість у своїх силах.

Побудова життєвих перспектив є невід'ємним компонентом інтеграції особистості у суспільство і важливим чинником психологічної реабілітації учасників бойових дій.

Мета: Теоретико-методологічно та емпірично дослідити формування життєвих перспектив особистості в посттравматичних ситуаціях.

Завдання:

1. Теоретично дослідити формування життєвих перспектив особистості;
2. Розкрити сутність посттравматичного стресового розладу;
3. Емпірично дослідити формування життєвих перспектив особистості в посттравматичних ситуаціях;
4. Розробити тренінг посттравматичного зростання.

Об'єкт: Життєві перспективи особистості.

Предмет: Формування життєвих перспектив особистості в посттравматичних ситуаціях.

Методи: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація.

Емпіричні – тест життєстійкості С. Мадді, опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) Р. Тадеші і Л. Калхаун, шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R) Horowitz M. J., Wilner N., опитувальник самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансон.

Експериментальна база: 22 військовослужбовця, які проходять лікування в Мед містечку КМКЛ №6, м. Київ.

Наукова новизна: полягає в аналізі впливу посттравматичного стресового розладу (ПТСР) на життєві перспективи особистості та розробленні ефективних психологічних стратегій для їх формування.

Практичне значення: полягає в тому, що воно може допомогти розробити ефективні підходи до формування життєвих перспектив осіб, які потрапили в посттравматичні ситуації. Результати дослідження можуть стати основою для розробки програм та методик психологічної допомоги тим, хто зазнав психологічних травм. Крім того, знання про механізми формування життєвих перспектив можуть бути корисними для психотерапевтів, психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють з людьми, що зазнали травматичних подій.

Структура роботи: складається зі вступу, трьох розділів, для детального розкриття містять підрозділи, висновків до кожного розділу, загальні висновки, список використаної літератури (81) та додатки (4). Має 5 таблиць та 5 діаграм. Загальна кількість сторінок 91, основного тексту 74.

РОЗДІЛ 1

ТЕОЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ ОСОБИСТОСТІ В ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ

1.1 Формування життєвих перспектив особистості

Існує кілька підходів до вивчення життєвих перспектив, проте найбільш типовими є психолого-педагогічний та соціально-психологічний. Згідно з психолого-педагогічним підходом, рання юність вважається періодом психологічної готовності до визначення життєвих перспектив. Цей підхід підкреслює важливість розвитку самосвідомості та рефлексивного самопізнання, що може сприяти зростанню життєвих перспектив.

Соціально-психологічний підхід становлення життєвих перспектив передбачає розгляд на основі несуперечливої індивідуальної системи ціннісних орієнтацій, детермінантами яких виступають мотиви індивіда, спрямованість особистості, довільна поведінка, уміння диференціювати ціннісні об'єкти [42].

Сучасні дослідження життєвої перспективи особистості сформувалися на основі вивчення проблеми психологічного часу та часової перспективи. Класичне дослідження часової перспективи й уведення цього поняття в психологію належить К. Левіну [24] – одному із засновників соціальної психології.

Науковець розглядав часову перспективу як загальні погляди індивіда на його психологічне майбутнє й психологічне минуле, що існує в цей час на реальному та різних ірреальних рівнях, і вважав, що людина з реалістичною та тривалою часовою перспективою демонструє структуроване та ініціативне планування свого майбутнього [24].

Саме К. Левін вперше дав наукове обґрунтування цього поняття, за допомогою якого описав цілісне бачення людиною свого життя в минулому, сучасному й майбутньому. Згідно з його концепцією «психологічного поля в цей момент часу», в межах якої розглядалася проблема часової перспективи,

елементи минулого досвіду в уявленні про майбутнє об'єднуються в психологічному сьогодні незалежно від їх реальної хронологічної віддаленості [24].

Включаючись у психологічне поле поточного моменту, минуле та майбутнє набувають потенціалу спонуки, що визначає особливості поведінки людини та часову перспективу. Так, у психології розглядають часову перспективу як поняття, що відображає зміст життя не тільки в майбутньому, але й також у минулому й сьогодні. Тому дії, емоції, психологічний стан людини в будь-який момент часу залежить від її цілісної часової перспективи [37].

Як самостійний предмет дослідження в психологічну науку часова перспектива була введена Л. К. Франком, який вказав на взаємозв'язок і взаємобумовлювання минулого, сучасного й майбутнього у свідомості й поведінці людини [43].

Складні життєві обставини вимагають від особистості перегляду чи зміни попередніх стратегій життєдіяльності що до ставлення до власного часу життя та перспективи власного майбутнього та побудови нової узгодженої із завданнями, які ставить перед особистістю сьогодні, перспективи власного майбутнього.

Аналізуючи життєву перспективу, варто відзначити, що в сучасній психології її розуміють як спосіб загального бачення особистістю свого майбутнього, як образ (ідеал) бажаного майбутнього, способи та плани його наближення.

Життєва перспектива – реальний потенціал, можливості особистості, що базуються на минулому досвіді, є об'єктивно наявними в теперішньому і мають проявитися в майбутньому. Це не тільки майбутні цілі, цінності, а й темп життєвого руху, оптимальність розвитку, зростання активності особистості [2].

Життєві перспективи об'єднують як майбутні життєві цілі, так і темп руху до них, забезпечуючи ріст активності особистості. Наявність

далекосяжних перспектив свідчить про достатньо молодий психологічний вік людини та наповнює життя сенсом, тоді як звуження життєвих перспектив відбувається під час життєвих криз. Як динамічне психічне утворення життєва перспектива є образом бажаного та усвідомленого майбутнього життя, поєднанням морально-світоглядного, ціннісно-цільового та діяльнісно-поведінкового самовизначення [42].

Життєва перспектива - це загальне уявлення людини про свій майбутній шлях, яке ґрунтується на її цінностях, метах та планах. Згідно з концепцією Є. І. Головахи [13], це цілісна картинка майбутнього, яка складається з прогнаних та очікуваних подій і пов'язує соціальну цінність та індивідуальний смисл життя людини. Крім того, К. К. Платонов [34] вважає її образом бажаного та можливого життя, що передбачає вибір певних життєвих стратегій для її досягнення.

Життєві стратегії, у свою чергу, пов'язані з вибором та ранжуванням ідентичності, індивідуальних стилів та досяжних статусів у ситуації актуального самовизначення. Наявність життєвих перспектив передбачає конкретні кроки, які людина здійснює для досягнення своїх цілей [2].

Ціннісні орієнтації особистості є головними факторами, що визначають рух її життєвим шляхом від події до події. Плануючи своє майбутнє, людина виходить з визначеної ієрархії цінностей, які складають структурні одиниці життєвої перспективи. За допомогою цих ціннісних орієнтацій, життєвих цілей та програм, людина структурує свій майбутній шлях і робить певні вибори, що визначають її дальший розвиток та самореалізацію.

В їх основі є система сприйнятих і засвоєних соціальних цінностей, серед широкого спектру яких людина вибирає ті з них, які найбільш тісно пов'язані з його домінуючими потребами. Ціннісні орієнтації визначають порядок надання переваги тим чи іншим сферам діяльності, напрямкам життєвого шляху, на яких людина планує сконцентрувати свої сили та енергію.

Ціннісні орієнтації не мають тієї визначеності, яка притаманна сформованим на належному рівні цілям і планам, завдяки чому вони виконують більш глибоку регулятивну функцію. Адже якщо життєві цілі і плани не реалізуються, наявність ціннісних регуляторів забезпечує стійкість особистості в момент «кризи нереалізованості»; а якщо ж заплановані цілі досягнуті і втрачають заохочуючу силу, ціннісні орієнтації спонукають до постановки нових намірів [25].

Звісно, так відбувається, коли в людини сформована достатньо чітка ієрархія ціннісних орієнтацій, тобто умовою вище описаного механізму є стійка структура ціннісної свідомості людини. Якщо ця ієрархія недостатньо сформована і рівні за значущістю цінності конкурують у свідомості людини, то їй важко визначити першочергові напрямки самореалізації й людина не може здійснити вибір найбільш значущих сфер життєдіяльності, на яких їй варто сконцентрувати свої зусилля.

Конкуренція, суперечливість ціннісних орієнтацій у ситуації життєвого вибору є початковим моментом розбіжності того, що людина хоче досягнути в майбутньому, і того, що вона буде для цього здійснювати. Відповідно, важливою передумовою успішної самореалізації людини в майбутньому є узгоджена, несуперечлива система ціннісних орієнтацій, яка лежить в основі формування змістовно і хронологічно координованих життєвих цілей і планів.

Проте навіть така система ціннісних орієнтацій не гарантує від сутності проблем та труднощів у процесі формування мети та її реалізації. Адже за достатньо чіткого уявлення про сфери й напрями діяльності людина може не мати конкретних життєвих намірів. Навіть якщо життєві цілі є, вони можуть не відповідати можливостям та здібностям особистості або умовам тієї ситуації, в якій вона живе.

Відповідно, разом із узгодженою та несуперечливою системою ціннісних орієнтацій як проявом достатньої сформованості уявлень людини про своє майбутнє слід розглядати й адекватність життєвих цілей. Терміни

«життєва ціль» та «життєвий план» у психологічну науку були введені А. Адлером [3].

Науковець уважав фундаментальною метою кожної людини досягнення влади, переваги над іншими та компенсування власної неповноцінності. А під життєвим планом розумів повний комплекс захисних реакцій та раціоналізацій, які людина використовує, щоб досягти цієї мети.

Життєві цілі – одні з найважливіших елементів свідомості особистості і значною мірою залежать від її свідомості, інтересів, потреб, здібностей, життєвого досвіду, соціального статусу, системи її соціальних ролей [26]. Цілі, які ставить перед собою людина, повинні бути досить реальними й узгодженими з внутрішніми (власними можливостями) та зовнішніми (соціально-політичні, економічні та інші умови) факторами.

Так, у людини повинне бути чітке розуміння своїх здібностей, талантів, оптимальних шляхів самореалізації. Визначення цілей передбачає знання напрямку діяльності, а також ідеального результату бажаної події, що відділяє зону досягнутого майбутнього в цій сфері життєдіяльності від ще не освоєного майбутнього. Життєві плани є засобами здійснення життєвих цілей, їх конкретизацією в хронологічному й змістовному аспектах, вони визначають порядок дій, необхідних для реалізації життєвих цілей як основних орієнтирів життєвого шляху в майбутньому [13].

Так, майбутнє можна сприймати як відносно впорядковану сукупність подій, здійснення яких сприяє досягненню бажаних результатів. С. Плаксієв вважає, що життєві плани є прагненням особистості побудувати своє життя певним чином через визначення й досягнення тих чи інших цілей, у яких виражені помисли й побажання людини про нинішню й майбутню діяльність, які визначаються, з одного боку, об'єктивними умовами життя, а з іншого – потребами, інтересами, ціннісними орієнтаціями особистості.

Життєвий план є безперервним процесом формування нових цілей і засобів їх реалізації. Людина повсякденно коректує свої плани в процесі їх реалізації, вибирає нові завдання та цілі, тому фактично між планами, які

змінюють один одного, немає проміжків. Життєві плани включають не тільки раціональний складник (логічно вибрані й проаналізовані завдання та цілі). Як правило, вони містять певну долю фантазій та мрій, адже людина уявляє себе в майбутньому, ніби «бачить» себе після досягнення намічених цілей, втілення образу бажаного майбутнього.

А відрізняються життєві плани від передбачення майбутнього тим, що в них не фіксується загальний образ майбутнього життя, а встановлюються конкретні задачі, які необхідно вирішувати для досягнення бажаного майбутнього, і визначаються конкретні засоби їх вирішення.

Крім вже згаданих класифікацій кризових ситуацій, існує ще кілька інших. Наприклад, критичні ситуації, які були описані Ф. Василюком [9], конфлікти, ситуації фізичної небезпеки та ситуації невідомості, які досліджував К. Левін [24]. Також Ф. Бассін говорить про афектогенні життєві ситуації.

Щодо поняття "валентність", запропонованого К. Левіном, воно використовується для аналізу психічних явищ. Це поняття описує властивість об'єкта притягати або відштовхувати. Конфлікт, за словами К. Левіна, можна трактувати як протидію приблизно рівних сил поля. Він виділяє три основні типи внутрішнього конфлікту для рушійних сил, пов'язаних з позитивною та негативною валентностями [24].

Поведінка людини в конфлікті пов'язана з валентністю об'єктів, розташованих в її психологічному полі.

1. Людина знаходиться між двома позитивними валентностями. Їй необхідно вибрати між двома привабливими об'єктами. Сумніви зумовлені тим, що після здійснення вибору мета може виглядати менш привабливо, ніж в ситуації конфлікту.

2. Зіткнення з об'єктом, який має одночасно позитивну і негативну валентності («і хочеться і страшно»). Поведінка людини в даній ситуації полягає у наближенні-віддаленні від об'єкта.

3. Конфлікт між двома негативними валентностями (наприклад, між необхідністю виконання неприємної роботи та загрозою покарання). Енергетичні витрати в такому разі значно підвищуються, навіть якщо робота досить легка [42].

Ситуації невідомості характерні для потрапляння людини в невідому обстановку (заблукала в лісі, в горах тощо) або збігу обставин побутового плану, в яких індивід не знає, як йому бути (наприклад, людині, яка стоїть поруч, стало погано, а сусід не знає що робити). Ситуації небезпеки супроводжуються виникненням безпосередньої загрози (дійсної або уявної) здоров'ю або життю людини (серйозна хвороба, ситуації хірургічної операції, різні побутові травми, падіння в воду осіб, які не вміють плавати, пожежа, повінь, землетрус, зупинка ліфта між поверхами, рух поодинці через небезпечну місцевість тощо).

Ситуація, може бути розглянута як складна суб'єктивно-об'єктивна реальність, де об'єктивні складові представлені у вигляді суб'єктивного сприйняття і особистісної значущості для її учасників. А. Шипілов визначає важку ситуацію життя як таку, що характеризується розбалансованістю системи «завдання – особисті можливості і (або) мотиви – умови середовища», що викликає психічну напруженість у людини. Ступінь неузгодженості визначає рівень складності ситуації.

Загальні ознаки важкої ситуації:

- Наявність труднощів, усвідомлення особистістю загрози, перешкоди на шляху реалізації будь-яких цілей, мотивів;
- Стан психічної напруженості як реакція особистості на труднощі, подолання якої значуще для суб'єкта;
- Помітна зміна звичних параметрів діяльності, поведінки, спілкування, вихід за рамки «звичайності».

Основними видами важких ситуацій є утруднені ситуації діяльності, побутові, соціальної взаємодії і внутрішньособистісного плану. Важка життєва ситуація, незалежно від форми, яку вона набуває для людини,

супроводжується емоціями. Виділяють «афектогенні життєві ситуації», тобто ситуації емоційного напруження, що зумовлюють виникнення психологічних травм, які впливають на найважливіші цінності особистості та порушують заходи психологічного захисту.

Це призводить до порушення рівноваги особистості, а також її адаптованості у зовнішньому світі. Критичний компонент ситуації визначається наявністю емоційного напруження, а ступінь його впливу на особистість – силою афекту і реакціями людини.

1.2 Сучасні класифікації кризових ситуацій

Психологи виділяють такі основні кризи, з яким стикається практично кожна людина протягом життя:

- кризи розвитку (вікові кризи);
- деприваційні кризи (кризи втрати і розлуки);
- травматичні кризи;
- кризи відносин;
- кризи сенсу життя;
- морально-етичні кризи.

Кризи розвитку (вікові кризи). Нетривалий проміжок часу в онтогенезі, що характеризується різкими психологічними змінами, пов'язаними із переходом на новий етап розвитку. П'ять вікових криз припадають на дитячий вік. За часом вони чітко локалізовані і чітко визначені: криза новонароджених (до 1 міс.), криза одного року, криза (3 років), криза (6-7 років), підліткова криза (11-12 років) і юнацька криза.

Наголошується, що кризи дорослих, порівняно із кризами дітей, не мають такої жорсткої прив'язки до віку. Найчастіше вони зриваються поступово, але можуть виникати і раптово – у випадку різких змін у соціальній ситуації людини. У зарубіжній психології вікові кризи (maturational, developmental crises) зазвичай асоціюються із теорією психосоціального розвитку Е. Еріксона [16].

Деприваційні кризи (кризи втрати і розлуки). Депривація (від лат. *deprivatio* – втрата, позбавлення) – психічний стан, який виникає у людей, які тривалий час відчують недостатнє задоволення своїх потреб. Прикладами деприваційної кризи є розлучення, нещасний випадок, втрата близької людини.

Переживання подібної кризи як гострого горя описується Е. Ліндеманном [68], згідно з яким нормальна реакція на горе охоплює п'ять складових:

- 1) поглиненість образом померлого;
- 2) ідентифікація з померлим;
- 3) почуття провини та недоброзичливість стосовно оточуючих;
- 4) порушення повсякденного функціонування;
- 5) погіршення самопочуття (соматичні скарги) [62].

П'ять стадій переживання горя виділено Е. Кюблер-Росс (1969, 2005) [62]: заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття. У 2004 р. разом із D. Kessler вона опублікувала оновлену версію своєї моделі, де визнала, що горе не є лінійним процесом, люди не проходять через усі стадії, порядок яких може змінюватися та залежить від індивідуальних особливостей людини, її соціального оточення.

Травматичні кризи (психотравма). Наслідок непередбаченої, раптової, приголомшливої події, реакція на ситуацію, в якій є загроза життю людини або її здоров'ю. Психологічні травми порушують нормативну організацію психіки і можуть зумовити межові (тимчасове відчуття дискомфорту) або клінічні стани (зниження імунітету, втрата працездатності, порушення когнітивних процесів). Найбільшого поширення поняття «психологічна травма» отримало в рамках теорії посттравматичного розладу і кризової психології, що виникла наприкінці 80-х років ХХ ст.

Найчастіші причини психотравми: фізична травма, що призвела до інвалідизації, хронічна невиліковна хвороба, раптова смерть близької людини, ДТП, розрив значущих стосунків, приниження або глибоке розчарування в

людях. Психологічні симптоми психотравми: шок, заперечення, невіра, гнів, дратівливість, перепади настрою, почуття провини, сорому, самозвинувачення, сум, відчуття безнадійності, труднощі із концентрацією уваги, занепокоєння і страх, відокремлення від інших. Фізичні симптоми психотравми: безсоння або нічні жахи, переляк за відсутності причин, сильне серцебиття, біль, втома, знервованість, ажитація, напруження м'язів [16].

Кризи відносин. Криза, зумовлена проблемами у стосунках, а часто й їх розривом, ініційованим одним із партнерів. Згідно із психологічною моделлю L. Lee (1984) існує п'ять стадій розриву стосунків:

- 1) Незадоволеність (у одного або двох партнерів посилюється незадоволеність стосунками);
- 2) Розголос (обидва партнери повідомляють один одному про свої переживання);
- 3) Переговори (обидва партнери намагаються домовитися про вирішення проблем);
- 4) Вирішення і трансформація (обидва партнери втілюють результати переговорів);
- 5) Припинення стосунків (прийняте рішення не покращило стосунки та не вирішило проблем) [60].

Кризи сенсу життя (екзистенційні кризи). Стан тривоги, відчуття глибокого психологічного дискомфорту при питанні про сенс існування. Найбільш поширений у культурах, де основні потреби для виживання вже задоволені. Екзистенційна криза часто зумовлена значущою подією або зміною в житті людини. Зазвичай це змушує її замислитися про власну смертність, знімаючи психологічний бар'єр, який захищав від цих неприємних думок. Типовими прикладами подібних подій є смерть коханої людини, реальна загроза власному життю, використання психоделіків на кшталт LSD, досягнення певного віку або тривале ув'язнення в одиночній камері.

Норвезький філософ П. Цапффе у своїй книзі «Останній Мессія» (норв. Den sidste Messias; 1933) окреслив чотири шляхи подолання екзистенційної

кризи: фіксація (зосередженість на певних усталених ідеалах, таких як Бог, церква, держава, люди, моральність, доля, закони життя, майбутнє); ізоляція (цілковите звільнення свідомості від тривожних думок і почуттів); відволікання (зосередженість на інших, не пов'язаних із сенсом життя, проблемах); сублімація (переорієнтація із негативних думок на позитивні, аналіз власного життя з естетичних позицій). Сам П. Цапффе зазначав, що усі його праці були продуктом сублімації.

Морально-етичні кризи (кризи духовних цінностей). З духовною кризою тісно пов'язана морально-етична криза, зумовлена руйнуванням системи цінностей особистості, що живе на зламі століть. Відома китайська мудрість говорить: «Не дай тобі Боже жити в епоху змін», що найповніше відображає кризу в свідомості людей. Попередні цінності нівелюються, і на зміну їм або не з'являються інші, або приходять нові, які в більшості своїй запозичуються із інших культур, чужих людині.

Криза нереалізованості пов'язана із суб'єктивною оцінкою результатів власного життєвого шляху або зі страхом низької оцінки досягнень суб'єкта представниками нового соціального середовища, до якого йому слід адаптуватися (наприклад, до нової професійної спільноти). Відчуття гармонійних стосунків із соціумом полягає в тому, щоб виконувати соціальні ролі і обов'язки не тільки збігалися із власними життєвими цілями, а й були підкріплені суспільною потребою у них [48].

Криза спустошеності виникає коли у суб'єктивній картині життєвого шляху практично не пов'язані події минулого і сьогодення, сьогодення та майбутнього. Криза переживається як відсутність конкретних цілей, попри наявність певних трудових досягнень і об'єктивних можливостей у професійній діяльності. Однією з причин такого стану може бути втома після тривалого періоду самовідданої і наполегливої роботи. У цьому випадку людина потребує паузи, відпочинку від надмірної активності та зміни оточуючої обстановки. Інший варіант спостерігається при різкій зміні соціальної або життєвої ситуації, коли у людини виникає відчуття

невизначеності, непередбачуваності майбутнього, коли «не знаєш, за що вхопитися і що чекає вже завтра».

Поняття «недільний невроз» (В. Франкл) [43] характеризує пригнічений стан і відчуття порожнечі, яке люди часто відчують після закінчення трудового тижня. Такий стан відбувається через так званий екзистенційний вакуум, що виявляється у відчутті нудьги, апатії і порожнечі. Подолання кризи спустошеності можливе шляхом розвитку своєї суверенності та спонтанності як механізмів набуття та розгортання людиною свого особистісного потенціалу.

Криза безперспективності пов'язана із неясністю життєвих і професійних планів, шляхів самовизначення, самореалізації у тих чи інших можливих ролях, відсутністю задумів на майбутнє, нерозумінням потенційних зв'язків подій минулого, теперішнього та майбутнього. Причина кризи не у невизначену майбутньому (навпаки у його чіткій зрозумілості, наприклад впевненості у відсутності кар'єрних перспектив), а у переживаннях, які стосуються очікування такого гарантованого майбутнього – «попереді мені нічого не світить». У людини є минулі досягнення, важливі особисті та професійні якості, але вона не бачить для себе шляхів самореалізації у нових можливих професійних та соціальних ролях. Реальним показником наявності такої кризи є наявність психосоматичних проблем.

1.3 Сутність посттравматичного стресового розладу

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це психологічний розлад, що виникає в результаті досвіду травматичної події або подій, що загрожують життю, фізичному чи психічному благополуччю людини. Основними симптомами ПТСР є повторні, неприємні спогади про травматичну подію, які викликають підвищену тривогу, страх, роздратованість та відчуття відділення від дійсності. Інші симптоми можуть включати погіршення настрою, ізольованість, погіршення сну, зниження інтересу до життя та погіршення здатності до концентрації.

ПТСР може виникнути у будь-якій людині, яка стикнулася з травматичною подією. Він може бути викликаний різними факторами, такими як війна, насильство, аварії, насильство в сім'ї, сексуальне насильство, природні катастрофи та інші події, що спричиняють страх, тривогу та безпорадність.

Наше століття наповнене екстремальними для людини подіями – засоби масової інформації постійно повідомляють нам про стихійні лиха, катастрофи, військові конфлікти, насильство, тероризм. Незважаючи на те, що ці події вже міцно увійшли в наше повсякденне життя, вони виходять за рамки звичайного людського досвіду. Якщо, екстремальна ситуація становить загрозу життю та цілісності людини, вона може впливати на психіку потерпілого, викликаючи у нього травматичний стрес, що зрештою призводить до посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Ще 1888 року Н. Орпенгейм [76] запровадив визначення «травматичний невроз», що стало прообразом нинішнього розуміння ПТСР. Важливі дослідження цієї проблеми здійснили Е. Краепелін (1916) під час Першої світової війни та американські психологи і психіатри під час В'єтнамської кампанії [57]. Було зроблено висновок про схожість і закономірності клінічного перебігу відстрочених психічних розладів у відповідь на надпотужні стреси різного характеру.

Результатом накопиченого досвіду стала пропозиція М. J. Horowitz [56] (1980) виділити новий самостійний синдром ПТСР зі спеціальними діагностичними критеріями, що були запроваджені спочатку для американської класифікації (Посібник із діагностики та статистики психічних розладів – DSM), а потім і для європейської Міжнародної класифікації хвороб (МКХ) [56]. Тож ПТСР досі лишається одним із «наймолодших» діагнозів у світовій психіатрії. Зокрема, у МКХ10 він позначається кодом F43.1, а відповідна рубрика входить до розділу F40-F48 «Невротичні, пов'язані зі стресом і соматоформні розлади» [40].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це повторювані, нав'язливі спогадами про нищівну травматичну подію. Спогади тривають від 1 місяця і починаються протягом 6 місяців після події. Патофізіологія розладу є не до кінця зрозумілою. Симптоми також включають уникнення подразників, пов'язаних з травматичною подією, нічні кошмари та ретроспекції.

Останнім часом тема посттравматичного стресового розладу актуалізувалася у зв'язку із воєнними подіями та їх наслідками. З'явилося багато різної інформації щодо цієї проблеми. Утім, хотілося б звернути увагу на те, що ПТСР – явище, яке притаманне не лише для періодів і спільнот, охоплених війною. Суть розладу є значно ширшою.

Причинами ПТСР можуть стати різні травматичні події, що, на жаль, спіткають майже кожну людину на певному етапі життя. Зокрема, насильство, автокатастрофи, пожежі чи природні катаклізми, ситуації, де людина стає свідком чогось подібного. Після таких деструктивних подій багато хто, очевидно, зазнає стресу, погано спить і не може позбутися спогадів про травматичний досвід. Так може тривати кілька днів чи тижнів. Відповідний період часу для фізичного та психічного відновлення є важливим для одужання, так само, як важливими є підтримка друзів і сім'ї. 80% осіб, зазвичай, здатні самостійно впоратися з наслідками психологічної травми.

Симптоми ПТСР можна умовно об'єднати у три групи (при цьому не обов'язково мають бути добре вираженими усі перелічені симптоми):

- 1) Симптоми повторного переживання. Особи, що страждають на ПТСР, знову й знову переживають травматичну подію у своїй свідомості. Ці симптоми включають: мимовільні повторювані спогади про пережиту травматичну подію (інтрузії), флешбеки (небажані спогади, які настільки сильні і яскраві, що людина ніби втрачає зв'язок з реальністю і «переміщується» в ситуацію, де відбулася травматична подія), нічні жахи чи погані сни, сильні емоційні реакції на нагадування про травматичну подію,

сильні фізичні реакції (наприклад, прискорене серцебиття, спітніння поблизу місця травматичної події тощо).

2) Уникання і заціпеніння. Особи з ПТСР схильні уникати нагадувань про травматичну подію тому, що вони «запускають» неприємні емоції та спогади. Уникання може стосуватися певних речей, дій, місця, де сталася травматична подія, чи інших нагадувань про неї. Наприклад, переживши ДТП, людина може уникати місця пригоди або ж взагалі більше не сідатиме у машину. Особи з ПТСР уникають розмов про травму і часто віддаляються від інших. Наслідки уникання можуть бути деструктивними: важко повернутися до роботи, бувати в товаристві чи займатися певними справами.

3) Нездатність розслабитися. ПТСР ускладнює здатність розслаблятися. Людина постійно перебуває у стані «бойової готовності», передчуваючи ймовірну майбутню небезпеку, що ускладнює можливість звикнути до чогось. Симптоми включають: труднощі у засинанні та підтримуванні сну, дратівливість чи спалахи гніву, складність концентрації, постійний стан готовності до небезпеки, надмірна стартова реакція.

Посттравматичний стресовий розлад може спричинити в потерпілих, як правило, такі небажані наслідки, як інтрузія, уникнення й гіперактивність [25].

Інтрузія – це повторне переживання події, що супроводжується образами, думками, відчуттями. Можливі повторювані сни про пережитий «кошмар наяву», що викликає значне занепокоєння. Нерідко мають місце такі дії або відчуття, ніби травматична подія трапилася знову (включаючи відчуття відтворення пережитого, ілюзії, галюцинації тощо). Можливий сильний психологічний дистрес під впливом зовнішніх або внутрішніх подразників, які символізують або нагадують який-небудь аспект травматичної події, що найчастіше призводить до зайвої реактивності людини.

Уникнення припускає постійне уникання стимулів, пов'язаних із травмою, й загальне заціпеніння, що було відсутнє до травми, про що можуть свідчити щонайменше три симптоми:

- спроби уникнути думок, відчуттів або розмов, пов'язаних із травмою;

- небажаність дій, місць або людей, що нагадують про те, що сталося;
- нездатність або небажання орієнтуватися на тривалу життєву перспективу (мається на увазі кар'єра, одруження, можливість мати дітей і т.д.)

Гіперактивність – стійкі прояви підвищеного збудження (що були відсутні раніше), про що можуть свідчити труднощі при засипанні або порушення тривалості сну, неконтрольовані вибухи гніву, занадто настороженість, посилена реакція на страхи та інше.

Психогенні чинники, що провокують виникнення ПТСР, як правило, несуть загрозу для життя і вирізняються непередбачуваністю та неконтрольованістю. Загалом вони визначаються як «травматичні події, що значно виходять за рамки звичайного життєвого досвіду».

Отже, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є розладом, який може виникнути після досвідування травматичної події, яка загрожувала життю або фізичному благополуччю людини.

Висновки до 1 розділу

Формування життєвих перспектив особистості - це складний процес, який включає у себе розвиток життєвих цінностей, встановлення мети та бажаних результатів, формування ідеалів, збудження мотивації і розробку стратегій для досягнення поставлених цілей. Цей процес впливає на спосіб, яким людина сприймає своє життя, приймає рішення та планує свою майбутню діяльність.

Формування життєвих перспектив може бути сильно позначене різними факторами. Наприклад, виховання, культурні та соціальні впливи, особисті досвіди, здібності та інтереси, особистісні характеристики та індивідуальність. Крім того, кризові ситуації, такі як втрата близької людини або невдача, а також посттравматичний стресовий розлад можуть суттєво вплинути на формування життєвих перспектив.

Кризові ситуації можуть викликати переосмислення життєвих цінностей, перегляд поставлених цілей та ідеалів і навіть переоцінку планів майбутнього. Людина може переживати внутрішню конфліктність і пошуки нових способів розуміння себе і своїх перспектив. Посттравматичний стресовий розлад може викликати втрату впевненості в майбутньому, зниження мотивації та переривання стратегій планування.

Загалом, психологи розрізняють кілька основних криз, з якими зазвичай стикається кожна людина протягом життя. Ці кризи можуть включати кризи розвитку, деприваційні кризи, травматичні кризи, кризи відносин, кризи сенсу життя та морально-етичні кризи. Вивчення цих криз може допомогти людям краще зрозуміти та протистояти негативним впливам кризових ситуацій на їхнє психічне здоров'я та формування життєвих перспектив.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є психічним розладом, що виникає внаслідок переживання або свідчення особистою травматичних подій. Цей розлад може розвиватися після ситуацій, які загрожують безпеці та життю людини, таких як війна, насильство, сексуальна або фізична агресія, природні катастрофи, аварії або інші травматичні події.

Основними симптомами ПТСР є нав'язливі, непереборні спогади або спалахи про травматичну подію, які можуть виникати в формі переживань, кошмарів або інтенсивних емоцій. Люди з ПТСР можуть також відчувати тривогу, страх, паніку або надмірну підвищену подразливість, яка проявляється через проблеми зі сном, концентрацією, подразненням, агресивністю або гіперпильністю.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ ОСОБИСТОСТІ В ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ

2.1 Опис методик дослідження

Формування життєвих перспектив особистості в посттравматичних ситуаціях у військових є важливим питанням, оскільки військова діяльність може бути пов'язана з великим ризиком для життя та здоров'я військовослужбовців, а також може мати негативний вплив на їх психічний стан.

Мета дослідження полягає у вивченні процесу формування життєвих перспектив у військових, які були піддані посттравматичному стресовому розладу (ПТСР) у зоні бойових дій. Дослідження спрямоване на встановлення зв'язку між рівнем розвитку життєвих перспектив та рівнем симптомів ПТСР.

Основні завдання дослідження полягають у визначенні:

1. Рівня симптомів ПТСР у військових, які брали участь у бойових діях.
2. Рівня розвитку життєвих перспектив у військових, які брали участь у бойових діях.
3. Зв'язку між рівнем симптомів ПТСР та рівнем розвитку життєвих перспектив у військових.

Дослідження може допомогти військовим службовцям, які були піддані ПТСР, розуміти процес формування життєвих перспектив та знайти шляхи до подолання негативних наслідків військових дій на їх психічне здоров'я.

Для проведення дослідження було відібрано 22 військовослужбовця, які підтвердили свою згоду на участь в дослідженні з умовою повної анонімності. Всі учасники були військовослужбовцями з різних підрозділів та займали різні посади. Всі вони перебували в гарячих точках, а зараз проходять лікування в Мед містечку КМКЛІ №6, м. Київ.

Вік респондентів від 28 до 45 років. Загальна кількість чоловіків склала 16 осіб, жінок – 6.

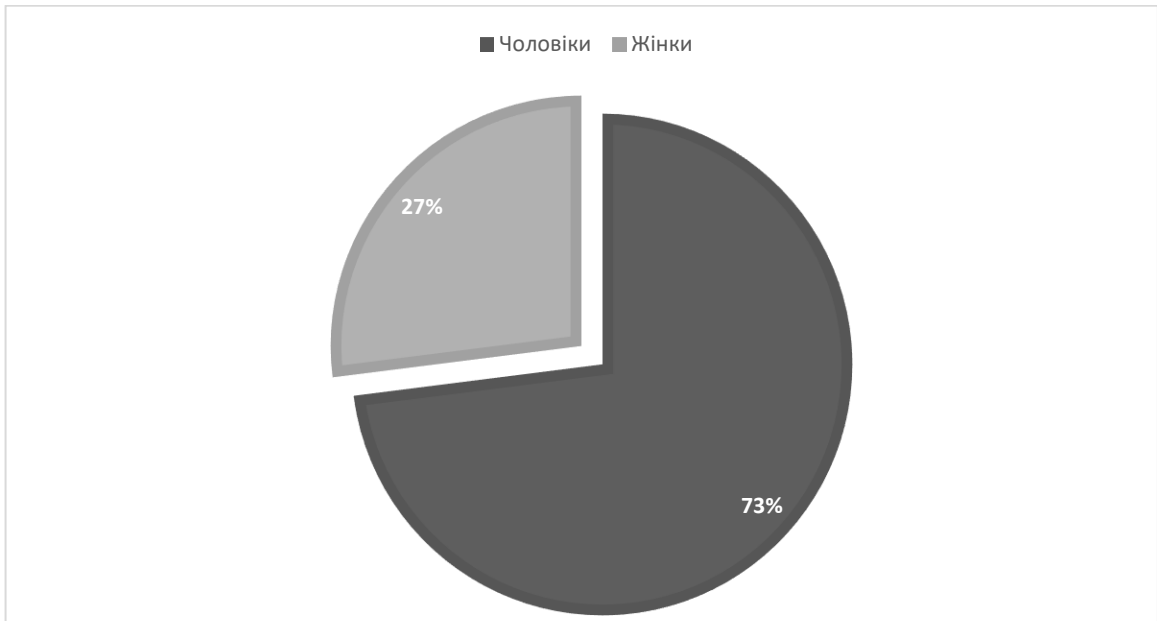


Рис. 2.1 Процентне співвідношення респондентів по статі

Для дослідження обрано 4 методики:

Тест життєстійкості С. Мадді.

«Життєздатність – це система переконань, яка формується в людині і відображає її уявлення про саму себе, світ, а також про її взаємини з оточенням, дозволяючи їй ефективно протистояти і подолати стресові ситуації.

Життєздатність людини є результатом формування системи переконань, яка відображає її уявлення про саму себе, про світ і про її взаємини з оточенням. Ця система дозволяє людині ефективно протистояти та подолати стресові ситуації. Людина з високим рівнем життєздатності має здатність рідше відчувати стрес у тих же самих ситуаціях, що інші люди, та краще справляється з ними.

Життєздатність складається з трьох відносно незалежних компонентів: залучення, контроль та прийняття ризику. Компонент залучення відображає, наскільки людина може залучати до себе позитивний досвід і підтримку від інших людей. Компонент контролю показує, наскільки людина може контролювати свої емоції, думки та поведінку, коли знаходиться в стресовій

ситуації. Компонент прийняття ризику відображає, наскільки людина готова брати на себе ризики і діяти в невизначеній ситуації.

Людина з високим рівнем життєздатності та розвиненими компонентами залучення, контролю та прийняття ризику, має більшу здатність ефективно подолати стресові ситуації без виникнення внутрішньої напруги. Це означає, що така людина здатна знаходити шляхи, які допомагають зменшувати стрес та підвищувати ефективність своїх дій в стресовій ситуації. Вона також може краще адаптуватися до невизначеності та змін, що виникають в житті, та приймати рішення, які мають можливість досягати поставлених цілей.

Це означає, що людина з високою життєздатністю може бути більш гнучкою та адаптивною у своїй поведінці, діяти ефективно в складних ситуаціях та знаходити творчі рішення. Крім того, така людина може керувати своїми емоціями та думками в стресових ситуаціях, що допомагає їй зберегти внутрішню стійкість та ефективно працювати під час викликів та труднощів. Всі ці фактори дозволяють людині з високою життєздатністю досягати більш успішних результатів у житті та бути більш задоволеною своїм життям в цілому.

Опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) Р. Тадеші і Л. Калхаун.

Розроблений Р. Тадеші та Л. Калхаун опитувальник посттравматичного зростання, адаптований М. Ш. Магомед-Еміновим, складається з 21 твердження з шістьма можливими варіантами відповідей. Ця методика включає п'ять шкал: ставлення до інших, нові можливості, сила особистості, духовні зміни та підвищення цінності життя.

Шкала «Ставлення до інших» вказує на те, що людина, яка досвідчувала травматичну ситуацію, стала більш відкритою у спілкуванні з іншими, вона стала виявляти більшу близькість зі своїм оточенням, більш охоче виражати свої емоції, включаючи співчуття до інших людей. Людина стала докладати

більше зусиль для встановлення взаємин з оточуючими, частіше визнавати свою потребу в підтримці та допомозі та стала більш цінувати інших людей.

Шкала «Нові можливості» свідчить про те, що після травматичної ситуації людина зазвичай знаходить нові інтереси та стає впевненішою у своїх можливостях позитивно впливати на своє життя. Вона навчається змінювати те, що можливо змінити, та приймати як даність те, що змінити неможливо.

Шкала «Сила особистості» вказує на те, що людина, яка пережила травматичну ситуацію, зазвичай краще розуміє, що може додати життєві негаразди. Вона виявляється значно сильнішою, ніж вона вважала досі.

Шкала «Духовні зміни» показує, що людина, яка досвідчувала кризову ситуацію і має високий рівень посттравматичного зростання, стала більш свідомою духовних аспектів свого життя. Вона може бути більш віруючою, або почала більше розуміти духовні цінності та проблеми, і це може допомогти їй знайти більш глибокий сенс у своєму житті. Такі зміни можуть допомогти людині знайти внутрішню стійкість та відчуття спокою у трудні часи і ставати більш емоційно стійкою.

Шкала «Підвищення цінності життя» відображає зміну пріоритетів у житті людини, яка набуває нового усвідомлення про значення кожного дня і намагається зробити його більш насиченим і важливим. Люди з високим показником посттравматичного зростання характеризуються відкритістю у спілкуванні з іншими, позитивним ставленням до життя та емпатією. Вони легко адаптуються до змін, відчувають впевненість у власних можливостях і готові вирішувати свої життєві проблеми.

Ці люди мають більш глибоке розуміння того, що є важливим в житті, і знаходять задоволення у простих речах. Вони зазвичай мають позитивну впевненість у своїх здібностях і можуть використовувати цю впевненість для досягнення своїх цілей та допомоги іншим людям. В цілому, показник посттравматичного зростання може бути доказом того, що людина може знайти сенс життя в навіть найскладніших обставинах і розвиватися від них.

Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R) Horowitz M. J., Wilner N.,.

Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R) є клінічною тестовою методикою, розробленою з метою виявлення симптомів посттравматичного стресового розладу та оцінки ступеня їх вираженості. Методика була опублікована у 1979 році і є першою тестовою методикою, присвяченою ПТСР, яка базувалася на теоретичних дослідженнях та клінічній апробації, ще до того, як ПТСР було прийнято як окрему діагностичну одиницю в DSM-III.

Шкала складається з 22 пунктів, які розподіляються на три шкали: «вторгнення», «уникнення» і «збудливість». Кожен пункт оцінюється за 4-рівневою шкалою від «ніколи» до «часто». Оцінка за кожним з пунктів дозволяє визначити загальну суму балів для кожної з трьох шкал, що дозволяє оцінити ступінь вираженості симптомів посттравматичного стресового розладу.

Хоча шкала IES-R є досить поширеною та має підтверджену надійність та валідність, деякі дослідники пропонують включати до неї також симптоми гіперзбудження, що є складовою частиною психологічної реакції на травматичні події. Це може покращити діагностику та оцінку тяжкості посттравматичного стресового розладу.

Опитувальник самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансон.

Тест на самооцінку стресостійкості, розроблений С. Коухеном та Г. Вілліансоном, є інструментом для оцінки рівня стресостійкості людини. Цей тест складається з 10 запитань, на які необхідно відповісти на шкалі від «ніколи» до «дуже часто». Інструкція для тестування проста і полягає у відповіді на запитання про те, як часто тестувана особа відчуває певні стани або поведінку.

Цей тест може допомогти людині зрозуміти свій рівень стресостійкості та виявити сильні та слабкі сторони в управлінні стресом. Його використання

дає змогу визначити, наскільки ефективно особа може впоратися зі стресом та негативними емоціями. Якщо під час тестування виявляється, що людина відповідає «досить часто» або «дуже часто» на декілька запитань, можливо варто розглянути можливості для зменшення стресу в її житті.

Цей тест є важливим інструментом для психологів та інших фахівців, які працюють з людьми, що мають проблеми зі стресом та негативними емоціями. Його результати можуть допомогти розробити індивідуальний план дій для кожної конкретної людини залежно від її рівня стресостійкості.

Отже, методики тестування на життєстійкість, посттравматичне зростання та стресостійкість особистості, такі як тест життєстійкості С. Мадді, опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) Р. Тадеші і Л. Калхаун, шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R) Horowitz M. J., Wilner N., та опитувальник самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансон, можуть допомогти визначити рівень життєстійкості та здатності впоратися зі стресом та травматичними подіями.

В роботі будемо використовувати кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Пірсона. Коефіцієнт Пірсона (або коефіцієнт кореляції Пірсона) вимірює ступінь лінійної залежності між двома змінними. Значення коефіцієнта може знаходитись в діапазоні від -1 до 1, де значення 1 вказує на повну позитивну залежність між змінними, значення -1 вказує на повну негативну залежність, а значення 0 вказує на відсутність залежності.

2.2 Аналіз результатів формування життєвих перспектив особистості в посттравматичних ситуаціях

На початку дослідження, ми розглянемо результати тесту життєстійкості С. Мадді, який може дати загальне уявлення про рівень життєстійкості респондентів і дозволить встановити, чи є певні залежності між життєстійкістю та іншими показниками, такими як посттравматичне зростання, оцінка впливу травматичної події та самооцінка стресостійкості.

Таблиця 2.1

Результати по тесту життєстійкості С. Мадді

Виміри зростання	Рівні прояву					
	Низький		Середній		Високий	
Залученість	3	13,6%	5	22,7%	14	63,6%
Контроль	0	0%	7	31,8%	15	68,1%
Прийняття ризику	0	0%	8	36,3%	14	63,6%
Життєстійкість	4	18,1%	5	22,7%	13	59,0%

Залученість респондентів також розподілилася на три рівні: високий (63,6%), середній (22,7%) та низький (13,6%). Респонденти з високим рівнем залученості мають більш розвинену внутрішню мотивацію та більш активно залучаються до життя.

Контроль респондентів розподілився на два рівні: високий (68,1%) та середній (31,8%). Респонденти з високим рівнем контролю мають більш розвинену здатність контролювати свої емоції та поведінку.

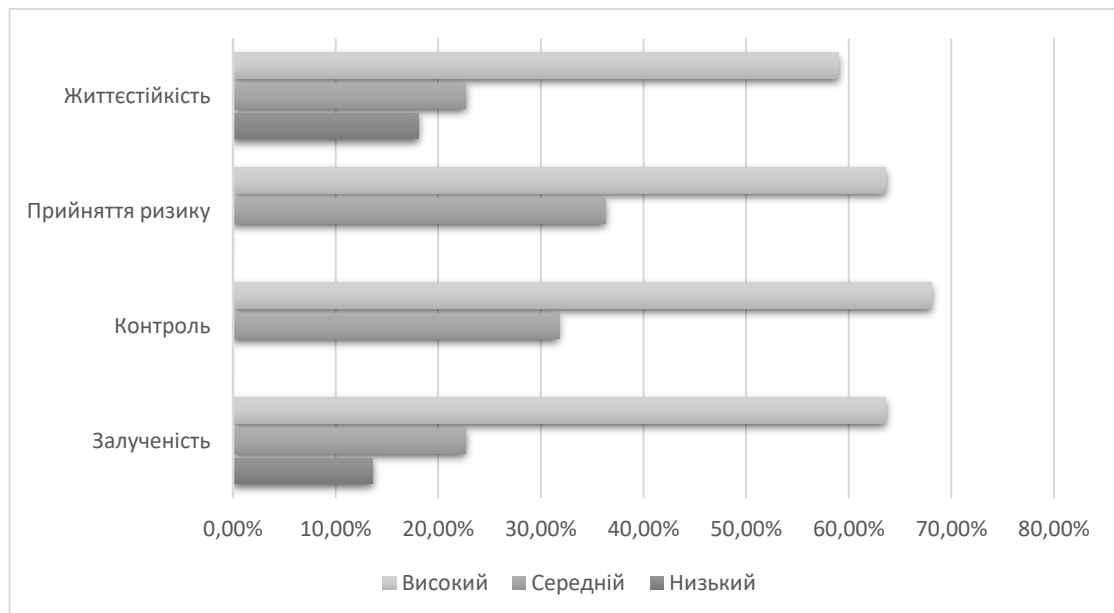


Рис. 2.2 Процентне співвідношення результатів тесту життєстійкості

Прийняття ризику респондентів також розподілилось на два рівні: високий (63,6%) та середній (36,3%). Респонденти з високим рівнем прийняття ризику мають більш розвинену здатність ризикувати та приймати рішення в невизначених ситуаціях.

За результатами тесту життєстійкості можна зробити наступні висновки:

Життєстійкість респондентів, що проходили тест, розподіляється на три рівні: високий (59,0%), середній (22,7%) та низький (18,1%). Респонденти з високим рівнем життєстійкості рідше відчувають стрес у стресових ситуаціях та краще справляються з ними.

Отже, результати тесту показали, що респонденти мають різні рівні життєздатності та компонентів, що її складають. Це може вказувати на різний рівень ефективності подолання стресу та адаптації до змін в житті.

Для вимірювання посттравматичного зростання ми обрали опитувальник Р. Тадеші і Л. Калхаун.

Таблиця 2.2

Результати по опитувальнику посттравматичного зростання

Р. Тадеші і Л. Калхаун

Виміри зростання	Рівні прояву					
	Низький		Середній		Високий	
Ставлення до інших	3	13,6%	12	54,5%	7	31,8%
Нові можливості	5	22,7%	11	50,0%	6	27,2%
Сила особистості	3	13,6%	11	50,0%	8	36,3%
Духовні зміни	10	45,4%	7	31,8%	5	22,7%
Підвищення цінності життя	4	18,1%	8	36,3%	10	45,4%
Індекс посттравматичного зростання	5	22,7%	10	45,4%	7	31,8%

Таблиця з опитувальника посттравматичного зростання Р. Тадеші і Л. Калхаун показує, що за шкалою «Ставлення до інших» у 13,6% досліджуваних військовослужбовців спостерігаються низькі показники. Це може означати, що вони відчувають негативні емоції та відстань у відносинах з іншими людьми. У 54,5% респондентів спостерігаються середні показники, що може свідчити про збереження здорових та нормальних стосунків з оточуючими. У 31,8% респондентів спостерігаються високі показники, що може свідчити про розвиток більш толерантного та емпатичного ставлення до людей, збільшення рівня співпраці та підтримки інших.

По шкалі «Нові можливості» 22,7% респондентів мають низький рівень прояву зростання, 50,0% – середній рівень, а 27,2% – високий рівень. Це може свідчити про те, що більшість респондентів помічають певні нові можливості в своєму житті після травматичної події, але не всі вони готові або здатні їх реалізувати на повну потужність.

По шкалі «Сила особистості» низькі показники мають 13,6% респондентів, середні – 50,0%, а високі – 36,3%. Це може вказувати на те, що після травматичної ситуації значна частина військовослужбовців змогли виявити силу волі та стійкість, що дозволило їм подолати труднощі та рухатись далі у житті. Однак, є також частина респондентів, які не проявили високої сили особистості, що може свідчити про необхідність більш пристрасного підходу до їхнього відновлення та реабілітації.

Шкала «Духовні зміни» в опитувальнику вимірює рівень зростання в духовній сфері у посттравматичному періоді. Згідно з таблицею, низькі показники за цією шкалою відображаються у 45,4% респондентів, що може свідчити про відсутність або слабкий розвиток духовної складової в житті цих людей після пережитої травматичної ситуації. У середній групі знаходяться 31,8% респондентів, що свідчить про помірний розвиток духовності після травматичної ситуації. У 22,7% респондентів спостерігаються високі показники за шкалою «Духовні зміни», що свідчить про важливість духовності для цих людей у процесі зцілення після травматичної ситуації.

За шкалою «Підвищення цінності життя» відносно невелика кількість респондентів (18,1%) має низькі показники. Більшість респондентів (36,3%) має середні показники, а високі показники зафіксовані у 45,4% респондентів. Це може свідчити про те, що після посттравматичного досвіду військовослужбовці більш орієнтовані на життя та цінують його більше, що може допомогти їм у подальшому з пошуком сенсу життя та досягненням мети.

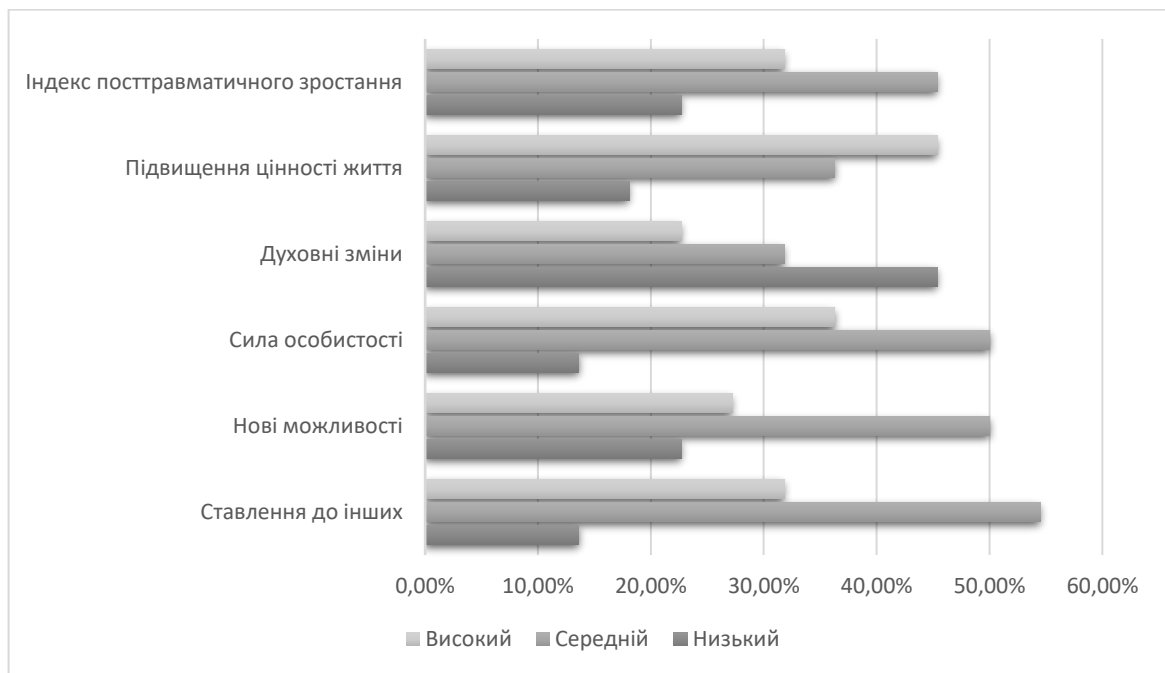


Рис. 2.3 Процентне співвідношення результатів по опитувальнику посттравматичного зростання

Серед респондентів 22,7% мають низький рівень прояву зростання, 45,4% мають середній рівень, а 31,8% мають високий рівень прояву зростання. Це може свідчити про те, що після травматичного досвіду, деякі люди можуть мати позитивний зріст, розвиваючись і змінюючись після важкого життєвого переживання.

Для оцінки впливу травматичної події ми використовуємо шкалу (Impact of Event Scale, IES-R) Horowitz M. J., Wilner N.

Таблиця 2.3

Результати по шкалі оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R) Horowitz M. J., Wilner N

Субшкала	Рівні прояву							
	Низький		Середній		Підвищений		Високий	
Вторгнення	2	9,0%	5	22,7%	8	36,3%	7	31,8%
Уникнення	7	31,8%	7	31,8%	5	22,7%	3	13,6%
Фізіологічне збудження	6	27,2%	7	31,8%	5	22,7%	4	18,1%

За субшкалою «Вторгнення» низькі показники виявлені у 9% респондентів, середній рівень у 22,7%, підвищений рівень у 36,3% та високі показники виявлені у 31,8% респондентів.

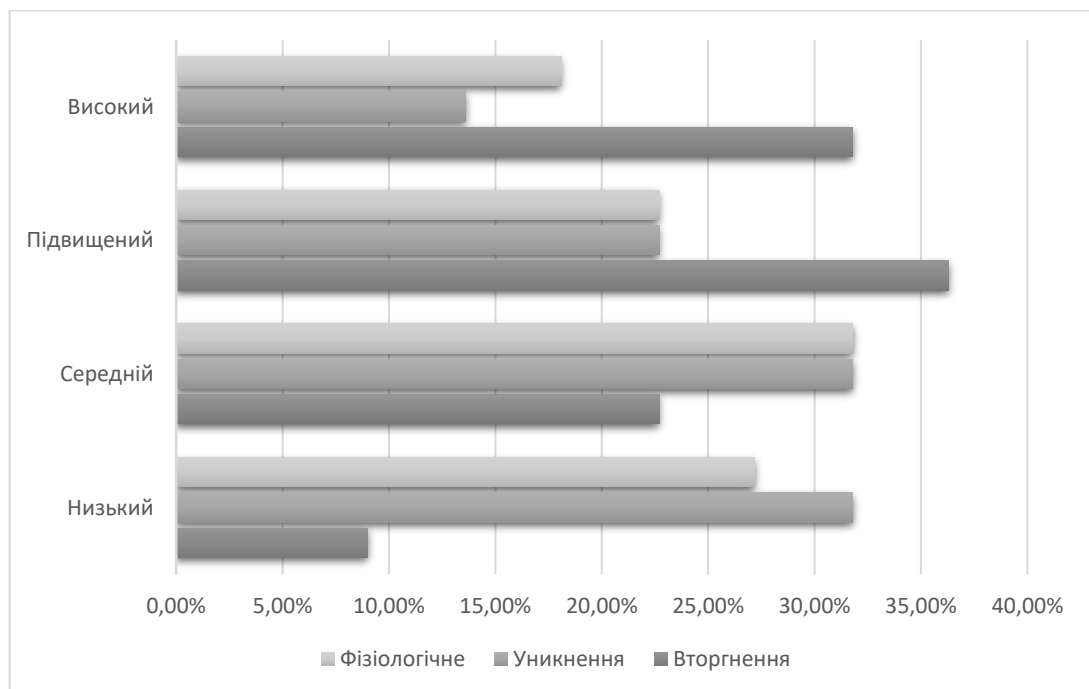


Рис. 2.4 Процентне співвідношення результатів по шкалі оцінки впливу травматичної події

За субшкалою «Уникнення» низькі та середні показники виявлені у 31,8% респондентів, підвищений рівень у 22,7%, а високий рівень – у 13,6% респондентів.

За субшкалою «Фізіологічне збудження» низькі показники виявлені у 27,2% респондентів, середній рівень у 31,8%, підвищений рівень у 22,7% та високі показники виявлені у 18,1% респондентів.

Далі ми розглянемо результати за опитувальником самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансон.

Таблиця 2.4

**Результати за опитувальником самооцінки стресостійкості
С. Коухена і Г. Вілліансон**

Рівень	Кількість	Відсоток
Відмінний	0	0%
Добрий	8	36,3%
Задовільний	9	40,9%
Поганий	5	22,7%
Дуже поганий	0	0%

«Добрий» рівень самооцінки стресостійкості було оцінено 8 респондентами, що становить 36,3% від загальної кількості. Це свідчить про те, що ці люди відчують, що вони мають деяку здатність контролювати свою реакцію на стрес та справлятися з ним належним чином.

40,9% респондентів оцінили свою стресостійкість як «задовільну». Це означає, що у цих людей можуть бути деякі ресурси та стратегії для подолання стресу, але вони можуть бути нестійкими до деяких труднощів та негативних ситуацій. Важливо відзначити, що оцінка самооцінки стресостійкості є суб'єктивною, і може бути вплинута багатьма факторами, включаючи особистісні характеристики та контекст ситуації.

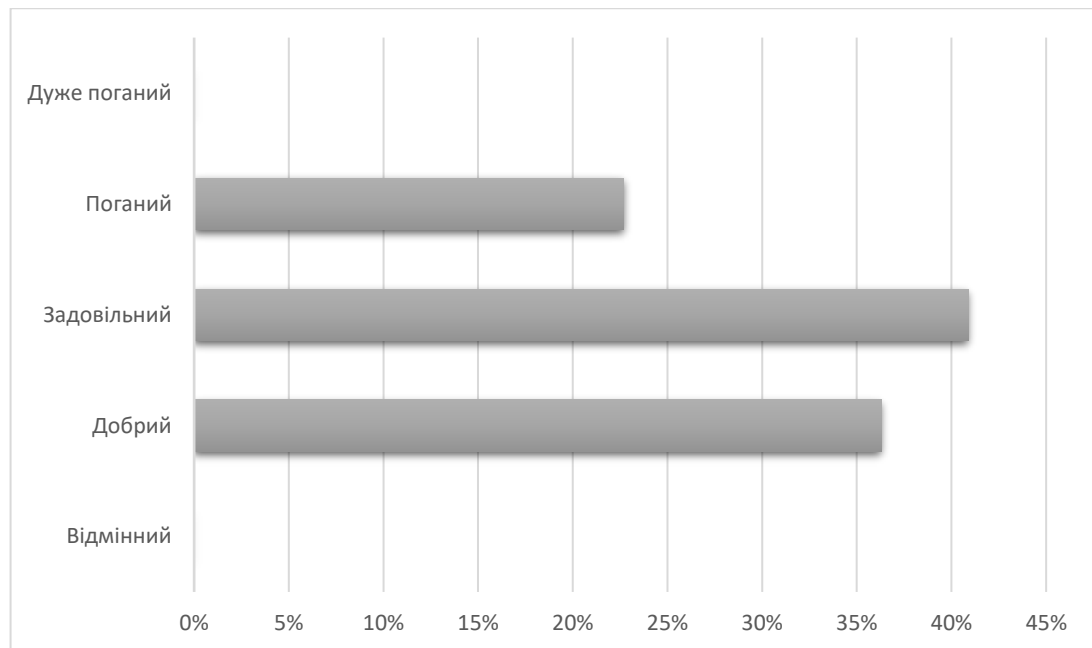


Рис. 2.5 Процентне співвідношення результатів опитувальника самооцінки стресостійкості

22,7% респондентів оцінили свою стресостійкість як «погану». Це може означати, що вони відчують значний рівень стресу і не можуть ефективно його контролювати, що може впливати на їх психологічне та фізичне здоров'я.

З результатів тестів видно, що особистості, які зазнали травматичних подій, мають різний рівень життестійкості, залученості, прийняття ризику та посттравматичного зростання. Водночас, було виявлено, що більшість з них мають середній та високий рівень цих показників, що може свідчити про те, що після травматичної події особистості активно розвиваються та знаходять в собі резерви для подальшого життя.

Однак, варто звернути увагу на той факт, що деякі особистості все ще мають певні проблеми зі стресостійкістю та посттравматичним зростанням. Це може свідчити про те, що їхні психологічні ресурси не досить високі для того, щоб ефективно перебороти наслідки травми. Тому важливо допомагати таким людям, надавати їм підтримку та ресурси для відновлення їхньої психологічної стійкості та здатності до життя після травматичних подій.

Отже, можна зробити висновок, що формування життєвих перспектив особистості в посттравматичних ситуаціях є складним та індивідуальним

процесом, що потребує допомоги та підтримки. Проте, більшість особистостей мають потенціал для розвитку та подальшого життя після травматичних подій.

Далі ми проведемо кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Пірсона. Коефіцієнт Пірсона (або коефіцієнт кореляції Пірсона) вимірює ступінь лінійної залежності між двома змінними. Значення коефіцієнта може знаходитись в діапазоні від -1 до 1, де значення 1 вказує на повну позитивну залежність між змінними, значення -1 вказує на повну негативну залежність, а значення 0 вказує на відсутність залежності.

У контексті дослідження формування життєвих перспектив в посттравматичних ситуаціях, ми проведемо кореляційний аналіз між чинниками життєстійкості та індексом посттравматичного зростання.

Таблиця 2.5

**Кореляційні зв'язки між життєстійкістю та індексом
посттравматичного зростання**

Чинники життєстійкості	Індекс посттравматичного зростання
Залученість	-0,71**
Контроль	-0,69**
Прийняття ризику	0,64**
Індекс життєстійкості	-0,87**

Отримані значення коефіцієнтів кореляції показують, що існує статистично значущий зв'язок між чинниками життєстійкості та індексом посттравматичного зростання. Коефіцієнт кореляції між залученістю та індексом посттравматичного зростання складає -0,71**, між контролем та індексом посттравматичного зростання складає -0,69**, між прийняттям ризику та індексом посттравматичного зростання складає 0,64**, і між індексом життєстійкості та індексом посттравматичного зростання складає -0,87**.

Отже, можна зробити висновок, що залученість та контроль є обережними чинниками, які можуть ускладнити процес формування життєвих

перспектив в посттравматичних ситуаціях. Прийняття ризику може бути корисним чинником для формування життєвих перспектив, а також важливим для подолання посттравматичних наслідків. Індекс життєстійкості також має важливе значення для формування життєвих перспектив в посттравматичних ситуаціях.

Висновки до 2 розділу

Дослідження було проведено на 22 військовослужбовцях, які перебували в гарячих точках та проходять лікування в Мед містечку КМКЛ №6, м. Київ. У дослідженні використовувалися такі методики, як тест життєстійкості С. Мадді, опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) Р. Тадеші і Л. Калхаун, шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R) Horowitz M. J., Wilner N., опитувальник самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансон.

Після посттравматичних ситуацій в особистості може відбуватися ріст життєвих перспектив та зміна погляду на світ, який оточує людину. Результати опитування за тестом життєстійкості С. Мадді показали, що особистості з високим рівнем життєстійкості мають більше шансів залучати контроль над своїм життям, приймати ризики і бути життєстійкими. Опитування за опитувальником посттравматичного зростання Р. Тадеші і Л. Калхаун показали, що після травматичних подій людина може знайти нові можливості, змінити своє ставлення до життя, збільшити свою силу особистості, звернутися до духовних практик та підвищити цінність свого життя.

Однак, після таких подій можуть виникнути також вторгнення, уникнення та фізіологічне збудження. Поруч зі зростанням життєвих перспектив може спостерігатися і розвиток посттравматичного стресового розладу, тому важливо проявляти пильність та дбайливість до свого психологічного стану після травматичних подій.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про взаємозв'язок між чинниками життєстійкості та індексом посттравматичного зростання.

Зокрема, залученість та контроль є чинниками, які можуть ускладнити процес формування життєвих перспектив в посттравматичних ситуаціях, оскільки мають негативний зв'язок з індексом посттравматичного зростання. Прийняття ризику, натомість, може бути корисним чинником для формування життєвих перспектив та подолання посттравматичних наслідків, оскільки має позитивний зв'язок з індексом посттравматичного зростання.

Індекс життєстійкості також має важливе значення для формування життєвих перспектив в посттравматичних ситуаціях, оскільки має негативний зв'язок з індексом посттравматичного зростання. Отже, для ефективного формування життєвих перспектив в посттравматичних ситуаціях, можна рекомендувати зосередитися на розвитку прийняття ризику та підвищенні рівня життєстійкості.

РОЗДІЛ 3

ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНІНГУ ПОСТТРЕСОВОГО ВІДНОВЛЕННЯ

3.1 Стратегії подолання кризових ситуацій у контексті індивідуальних властивостей особистості

Наукова література, що стосується особистісних ресурсів для подолання стресу, вказує на те, що найбільш дослідженими є психологічний захист та копінг-стратегії. У психології, як в зарубіжній, так і вітчизняній, є значний обсяг теоретичного та емпіричного матеріалу щодо різних концепцій психологічного захисту, який демонструє суперечливість цього явища.

У психоаналізі, механізми психологічного захисту означають способи захисту Я (Его) від імпульсів, що виникають з тваринної складової психіки людини (Ід) та від норм і правил, що формуються суспільством. Ці захисні механізми допомагають захистити людину від травмуючих подій, переживань та тривоги. Поняття «захисні механізми» було введено З. Фройдом в 1894 році і використовується для опису боротьби Я проти хворобливих думок і афектів. Згодом, З. Фройд повернувся до поняття захисту у своїх подальших роботах, оскільки вважав, що воно є більш загальним терміном для позначення всіх технік, які Я використовує у конфліктах та які можуть призвести до неврозу.

Всі захисні механізми мають дві загальні характеристики:

- 1) вони працюють на несвідомому рівні, тому є формою самообману;
- 2) вони спотворюють, заперечують або фальсифікують сприйняття реальності, щоб зменшити загрозу для індивіда. Люди зазвичай використовують різні захисні механізми для зменшення тривоги або вирішення конфлікту, замість того, щоб використовувати єдиний механізм захисту [29].

Існує велика кількість захисних механізмів, і дослідники не досягли єдиного погляду на їх точну кількість. Різні теоретики мають різні категоризації і концептуалізації захисних механізмів [53].

У 1936 році донька Зигмунда Фрейда, Анна Фрейд склала загальний перелік захисних механізмів, який включав наступні елементи: витіснення, регресія, реактивне утворення, ізоляція, анулювання, проекція, інтродекція, самоушкодження, альтруїстична капітуляція та сублимація/

Витіснення – це механізм захисту, який передбачає активне і умисне виключення чогось зі свідомості. Зазвичай воно проявляється у формі невмотивованого забування або ігнорування. Цей механізм є головним способом формування несвідомого, він спрямований на зменшення негативних емоцій, викликаних певними переживаннями, за рахунок їх виключення зі свідомості. Хоча елементи, які були виключені зі свідомості, не зникають з пам'яті, вони все ще впливають на поведінку та сни людини. Наприклад, людина може подивитися телевізор, щоб забути про щось неприємне, або піти на концерт, щоб відволіктися від проблем.

Регресія – це захисний механізм, який використовується людиною в ситуації конфлікту або тривоги. При цьому людина несвідомо повертається до ранніх, менш зрілих і менш адекватних зразків поведінки, які вона вважає безпечними. Цей захисний механізм може проявлятися у різних формах поведінки залежно від того, на якій стадії розвитку зупинилася людина.

Реактивне утворення – це захисний механізм психіки, що дозволяє перетворювати негативні емоції на позитивні або навпаки. Це один з найбільш складних захисних механізмів, який може бути дуже гнучким в своїй дії. Його можна використовувати як для захисту від зовнішніх загроз, так і для подолання внутрішніх тривог. Реактивне утворення може призвести до «Стокгольмського синдрому», коли жертва закохується в свого агресора.

Також воно може проявлятися ув'язненими, які створюють собі «фаворитів» серед охоронців та збирають предмети, викинуті ними. Цей механізм часто спостерігається у людей з нав'язливими неврозами та нав'язливими розладами особистості. Якщо реактивне утворення використовується надто часто, воно може стати постійною рисою характеру [46].

Ізоляція є одним з механізмів психологічного захисту, що полягає в тимчасовому відокремленні емоційної складової переживання від свідомості, але збереженні його розуміння. Це може бути корисним захистом у випадках, коли емоції переважають і загрожують поглинути людину. Ізоляція зазвичай є корисною для людей, які працюють в професіях, де необхідно зберігати холодний розум, наприклад, у лікарів, бійців армії, рятувальників та інших. Цей захист можна спостерігати у людей, які пережили травмуючі події, і розповідають про них без емоційного навантаження або з веселим настроєм.

Анулювання є одним із механізмів психологічного захисту, який використовується людиною для несвідомого знищення почуття провини чи сорому. Цей механізм полягає в тому, що людина вдається до відносин або поведінки, яка вважається «магічною» і здатною зняти відчуття провини чи сорому. З. Фройд вперше описав цей механізм у 1909 році на прикладі свого пацієнта, який збудував перешкоду на дорозі своєї коханої, а потім відмовився від неї, як своєрідний символ перенесення події у несвідому. У 1926 році З. Фройд визначив анулювання як негативну магію, що передає не тільки свідомі переживання, але й саму подію у несвідоме.

Проекція – це психологічний процес, який відноситься до захисних механізмів людської психіки, де внутрішні почуття, думки та мотиви помилково сприймаються як зовнішні подразники. Людина проектує свої внутрішні стани на інших людей, надаючи їм власні характеристики. Цей захисний механізм є основним у параноїдальному та істероїдному розладах особистості, але в той же час він може лежати в основі емпатії та співпереживання.

Інтроєкція – це процес, коли людина усвідомлює в собі якості, властивості та поведінку оточуючих, зокрема батьків. Цей механізм є нормальним у вихованні дітей та передачі знань. Однак, коли людина не може критично ставитись до інтроєкту та не може визначити його джерело, то цей процес стає патологічним. Інтроєкція допомагає дитині усвідомлювати свою

силу та можливості через «присвоєння» важливих для дитини якостей дорослих.

У дорослих інтродекція може зберігатись як захист від втрати самоповаги в ситуаціях залежності від інших людей. Однак, вона може спотворювати сприйняття реальності та змушувати людину відчувати зовнішнє як внутрішнє. Це може призвести до депресії та процесу горювання, коли людина намагається зберегти свою цільність і у позасвідому фантазує про свою вину в втраті, намагаючись повернути те, чого їй не вистачає [63].

Самоушкодження – це навмисне завдання шкоди власному тілу з внутрішніх причин, не пов'язаних з суїцидальними намірами. Це симптом багатьох психологічних та психічних розладів, який проявляється через порізи, подряпування, удари, опіки, перетискання та інші форми фізичної травми, включаючи надмірне споживання їжі або відмову від неї. Цей вид поведінки також може включати вживання токсичних речовин.

Альтруїстична капітуляція – це ситуація, коли людина здійснює «моральну перемогу», принижуючи свої особисті інтереси на користь «вищих» альтруїстичних цінностей. Така капітуляція зазвичай супроводжується пошуком раціональних або інтелектуальних виправдань.

У психології термін «сублімація» відноситься до захисного механізму, що дозволяє дорослій людині перетворювати енергію потягу на соціальну роботу та творчість. Цей процес був вперше описаний З. Фройдом у 1900 році і вважається протилежним витісненню. Сублімація пов'язується з процесами соціалізації в соціальній психології та зустрічається у психології творчості, дитячій психології, психології спорту та інших галузях. При сублімації неприйнятні соціально імпульси перетворюються на прийнятну дію або поведінку, що призводить до конверсії психічної енергії вхідного імпульсу на довготривалий період.

А. Фрейд продовжувала дослідження психологічних захисних механізмів, запропонованих її батьком, і зробила висновок, що люди можуть формувати бажані стилі захисту. Деякі з цих захисних механізмів можуть мати

специфічні форми прояву у психопатології. Наприклад, А. Фрейд припустила, що механізм заперечення може бути пов'язаний із маячнею, хоча це припущення не було підтверджене. Багато з цих захисних механізмів використовуються в сучасних методах подолання стресу.

У психотерапевтичній та медикопсихологічній літературі психологічний захист часто розглядається як близьке поняття до копінг-поведінки. Дослідники зазначають, що усвідомлення наявності різних засобів допомоги у скрутному для людини становищі та володіння навичками їх ефективного використання допомагають збільшити відчуття контролю над ситуацією і підвищують ефективність подолання проблем, що виникають перед суб'єктом в складній ситуації.

У психології поняття «копінг» описує те, що людина робить, щоб впоратися зі стресом. Це включає когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються для вирішення проблем, що виникають у повсякденному житті. Копінг можна також розуміти як свідоме зусилля для подолання особистих та міжособистісних проблем та стресу. Ефективність копінгових стратегій залежить від типу стресу або конфлікту, індивідуальних особливостей людини та обставин [72].

За психологічними дослідженнями, термін «копінг» почав використовуватися в описі механізмів психологічного захисту з 1960-х років. У 1962 році, Л. Мерфі використала термін «копінг» для дослідження того, як діти долають кризи розвитку та знайшла зв'язок між копінг-поведінкою та індивідуально-типологічними особливостями. У 1966 році, Р. Лазарус використовував термін «копінг» для опису усвідомлених стратегій подолання стресу та тривоги в подіях. Він визначив дві складові частини копінгу – когнітивну та поведінкову.

У 1960-70-х роках ідеї Фрейда вплинули на деякі підходи до стрес-менеджменту, зокрема в роботах, що досліджували ставлення людей до смерті, власної або інших людей. Елізабет Кюблер-Рос та Колін Паркес розробили моделі, які описували стадії, які люди проходять, коли стикаються з реальною

загрозою смерті. Проте ці моделі піддавалися критиці, і за останні 20 років не було доказів їх валідності і надійності. Незважаючи на це, подібні моделі все ще використовуються в літературі для консультантів та тих, хто надає допомогу іншим людям. Однак, в психологічній літературі, присвяченій стрес-менеджменту, підхід з точки зору стадій приділяється мало уваги. Багато психологів відносяться до психоаналітичних ідей критично і вважають їх недоступними для строго наукової перевірки. Однак вплив Фрейда відчутний у багатьох сучасних психологічних теоріях [46].

У психології досліджуються два підходи до копіngu зі стресом: диспозиційний та ситуаційний. Диспозиційний підхід спрямований на вивчення стилів подолання стресу та диспозицій, які допомагають людині ефективніше справлятися з різними стресовими ситуаціями. Ситуаційний підхід фокусується на вивченні процесів подолання стресу та конкретних стратегій, які можуть бути корисними в певних ситуаціях.

Диспозиційний підхід зосереджується на тому, чи є у людини певні індивідуальні особливості та властивості, які дозволяють краще впоратися зі стресом, такі як стилі вправлення. Основна мета цього підходу полягає у виявленні ефективності різних диспозиційних тенденцій в забезпеченні позитивних результатів, таких як поліпшення здоров'я і психологічного благополуччя.

У літературі про подолання стресу існує розрізнення між двома основними стратегіями – уникненням та наближенням до джерел стресу (стресорів). Це може бути розглянуто з різних поглядів і існує кілька різних способів концептуалізації цього розрізнення.

Ситуаційний або динамічний підхід управління стресом зосереджується на процесі подолання стресу та вивченні специфічних стратегій, які змінюються відповідно до конкретних ситуацій. Цей підхід досліджує більш рухливі та змінні фактори, які визначають вибір стратегій копіngu. В залежності від ситуації, людина може використовувати різні форми

подолання, наприклад, емоційні стратегії або стратегії вирішення проблем шляхом зміни свого ставлення до довкілля.

Один зі змінних особистості, який пов'язаний з негативними наслідками та може прогнозувати розвиток хвороб – це песимістичний стиль пояснення. Згідно з дослідженням С. Peterson та М. Seligman [78] (1988), людина з песимістичним стилем пояснення схильна пояснювати негативні події, створюючи стійкі, глобальні та внутрішні атрибуції. Наприклад, така людина може розглядати серйозний конфлікт з кимось як щось, «що ніколи не буде вирішено» (стійка атрибуція), «здатне все зіпсувати» (глобальна атрибуція) та «викликане моєю власною провиною» (внутрішня атрибуція). Натомість, оптиміст може інтерпретувати подію як менш тривале явище, з обмеженими наслідками, зумовлене провиною іншої людини або обставинами.

Зацікавлення у копінг-стратегіях з'явилося нещодавно в психології, і через складність цього явища, дослідники ще не прийшли до загальноприйнятої класифікації копінг-поведінки. Роботи в цій області досить різноманітні, і кожен новий дослідник пропонує свою власну класифікацію. З метою систематизації існуючих підходів до копінг-стратегій, проводяться спроби класифікувати самі класифікації.

Перша класифікація копінг-стратегій була запропонована дослідниками Р. Лазарусом та С. Фолкманом, які вперше використали термін «копінг» в психології. У своїй дихотомічній класифікації вони виділили дві спрямованості копінг-стратегій: проблемно-сфокусовані (11 стратегій) та емоційно-сфокусовані (62 стратегії).

Інші дослідники також пропонували класифікації копінг-стратегій, які в цілому схожі на ті, що запропонували Р. Лазарус і С. Фолкман. Наприклад, Р. Н. Моос [70] та J. A. Schaefer виділили три стратегії: фокусування на оцінці, фокусування на проблемі та фокусування на емоціях. L. I. Pearlin та С. Schooler також пропонували аналогічну класифікацію, виділяючи три стратегії: зміна способу бачення проблеми, зміна самої проблеми та управління емоційним дистресом. Обидві класифікації практично повторюють класифікацію

Р. Лазаруса і С. Фолкмана, хоча R. H. Moos, J. A. Schaefer та L. I. Pearlin, C. Schooler розглядають фокусування на проблемі як складну стратегію, яка може включати як когнітивні, так і поведінкові дії [72].

Існує кілька класифікацій копінг-стратегій, які розрізняються залежно від типів процесів, що лежать в їх основі, таких як емоційні, поведінкові та когнітивні. Деякі класифікації оперують лише одним типом процесів, наприклад, класифікація когнітивних копінг-стратегій, запропонована Е. К. Корлік (1992) [61], яка включає стратегії пошуку інформації та закритості для інформації. Класифікація емоційно-орієнтованого подолання, запропонована Р. Р. Vitaliano (1990), включає самозвинувачення, уникнення і переважне тлумачення.

Інша класифікація, запропонована N. Eisenberg та R. A. Fabes (1991, 1998), розрізняє три види емоційного подолання, засновані на тому, на що спрямовані дії по подоланню: на регулювання внутрішніх емоцій, поведінки, пов'язаної з емоціями, або контексту, що викликає емоції [46].

Деякі дослідники вважають, що краще групувати копінг-стилі за їх функціональними аспектами. Функціональні стилі передбачають прямі спроби впоратися з проблемою за допомогою інших або без їхньої допомоги. З іншого боку, дисфункціональні стилі пов'язані з використанням непродуктивних стратегій. Такі копінг-стилі називають «уникаючим копінгом». Дослідники зазвичай виділяють копінг-стратегії у трьох категоріях: «звернення до інших», «непродуктивний копінг» та «продуктивний копінг». Категорія «Звернення до інших» стоїть окремо від категорій «ефективного» та «неефективного» копінгу. Це пов'язано з тим, що дослідники намагаються виділити ще один вимір – «соціальна активність», який не може бути оцінений як продуктивний або непродуктивний. Таким чином, оцінюючи копінг-стратегії, варто звернути увагу не лише на їх ефективність, а й на їх функціональність та соціальну активність [57].

Копінг-стратегії можна розглядати як плановані поведінкові стратегії, що дозволяють підтримувати або відновлювати контроль у ситуаціях, коли він

піддається загрозі. У психологічній літературі існують інші класифікації копінг-стратегій, які вважають їх специфічними проявами процесів контролю над діями. Наприклад, авторами класифікації BISC (Behavioral Inventory on Strategic Control) було визначено чотири виміри стратегічного поведінкового контролю: активна діяльність, непрямая діяльність, просоціальна поведінка і антисоціальна поведінка, які різняться у залежності від типу поведінки, що використовується для підтримання або відновлення контролю.

Існує різноманітність класифікацій копінг-стратегій у психологічній літературі, однією з яких є класифікація S. E. Hobfoll (2001), який розглядає шість осей у копінг-поведінці, таких як просоціальна / антисоціальна спрямованість, пряма / непрямая поведінка і пасивна / активна поведінка. Однак залишається питання про те, яке співвідношення між копінгом та психологічним захистом.

Згідно з Н. Хаан (1977), копінг та психологічний захист ґрунтуються на тих самих процесах, проте вони відрізняються своєю спрямованістю на продуктивну адаптацію та слабку адаптацію відповідно. Копінг-процеси починаються зі сприйняття виклику, що активізує когнітивні, ціннісні та мотиваційні структури, що є основою для адекватної відповіді. Коли людина стикається з новими вимогами соціального середовища, для яких наявні відповіді не можуть бути застосовані, вона починає копінг-процес. Цей процес є пошуком та реалізацією адаптивної відповіді на стресогенні вимоги соціального середовища з урахуванням існуючого досвіду та нових обставин.

У традиційному психоаналізі захисні механізми дозволяють усунути психічну травму або редукувати емоційне напруження за рахунок спотворення дійсності. Однак Н. Хаан вважає, що існує група захисних механізмів, які дозволяють подолати проблемну ситуацію без спотворення дійсності та відмови від реальності. Вона описує класичні захисні механізми як ригідні, емоційно неадекватні та нереалістичні.

Питання про те, які межі між поняттями «копінг» та «психологічний захист» існують, залишається відкритим. У своїй роботі Т. Краснянська (2009)

відрізняє копінг від механізмів психологічного захисту за такими ознаками: свідомість, довільність, повнота розуміння ситуації, відновлення руйнівних соціальних зв'язків і спрямованість на майбутнє. У зв'язку з цим, можливо навчитися використовувати механізми копіngu з метою оптимізації поведінки людини в екстремальних ситуаціях.

3.2 Тренінг посттравматичного зростання

Тренінг посттравматичного зростання може бути корисним і ефективним інструментом для підтримки військовослужбовців, які досвідчують післятравматичний стресовий розлад (ПТСР) або інші види травматичного досвіду. Цей тренінг може допомогти військовим пережити складні переживання та зрости після них, знайти нове значення та цінності в житті, розвинути нові навички та перспективи, що дозволяють їм пристосуватися до змін та відновити свою робочу та особистісну функцію.

Тренінг посттравматичного зростання може включати такі елементи, як психоосвіта, практичні вправи, групові дискусії та індивідуальну консультацію з професійним психологом або психотерапевтом. Учасники можуть вчитися розуміти свої реакції на травматичні події, відповідати на них здоровим способом, розвивати емоційну стійкість та здатність до відновлення після стресу.

Оскільки військові зазвичай мають свої особливі потреби та виклики, їх варто включати до тренінгу як учасників, а також як експертів, які можуть поділитися своїм досвідом і допомогти іншим учасникам. Важливо, щоб тренінг був адаптований до потреб та конкретного контексту військової служби, і щоб він забезпечував безпеку, конфіденційність та підтримку учасникам.

Також можна використовувати віртуальні формати тренінгів, зокрема онлайн-платформи або мобільні додатки, що можуть бути доступними у віддалених місцях.

Метою тренінгу посттравматичного зростання для військово службовців є допомогти учасникам знайти засоби подолання травматичного досвіду, зміцнити їх психологічну стійкість та відновити здатність до функціонування у нормальному житті та на роботі після досвіду війни або іншої травматичної ситуації. Також метою є розвиток особистісних ресурсів, які допоможуть військовослужбовцям побудувати здорові взаємини з близькими, родиною, колегами та співвітчизниками.

Основними завданнями тренінгу посттравматичного зростання для військово службовця можуть бути:

1. Надати учасникам знання про основні прояви посттравматичного стресового розладу та шляхи його подолання.
2. Сприяти розвитку учасників, допомогти їм знайти внутрішні ресурси для подолання наслідків стресу та травматичного досвіду.
3. Навчити учасників використовувати позитивні стратегії копінгу для подолання стресу та травматичного досвіду.
4. Розвивати навички комунікації та співпраці в групі для подолання посттравматичного стресу та підтримки один одного.
5. Допомогти учасникам зрозуміти свої потреби та почуття, а також навчити їх ефективно висловлювати свої емоції.
6. Створити безпечну та сприятливу атмосферу для учасників, що сприятиме їхньому відчуттю підтримки та співчуття від інших учасників та тренерів.

Тренінг розрахований на 4 дні, включає в собі 8 занять, по 2 заняття на один день. В рамках тренінгу учасники матимуть можливість розповісти свою історію травми, поділитися своїм досвідом та взаємодіяти з іншими учасниками, які знаходяться у подібній ситуації. Весь процес проводиться в безпечному та підтримуючому середовищі, що дозволяє учасникам відкриватись та взаємодіяти з іншими, тим самим сприяючи їхньому процесу зцілення та посттравматичному зростанню.

Програма тренінгу

<i>1 День</i>	
120 хвилин	<p>1. Вступне заняття:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Представлення тренера та учасників тренінгу; – Огляд теми посттравматичного зростання; – Визначення важливості зміцнення психічної стійкості після стресових ситуацій, що пов'язані з військовою службою; <p>2. Заняття про копінг-стратегії:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Огляд теорії стратегій подолання стресу; – З'ясування того, які стратегії копінгу використовуються військовими під час стресових ситуацій; – Практичні вправи на відпрацювання різних стратегій копінгу;
<i>2 День</i>	
120 хвилин	<p>3. Заняття про самопізнання:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Пізнання своїх власних реакцій на стресові ситуації; – Визначення сильних сторін особистості та які з них можна використовувати для посттравматичного зростання; – Робота з індивідуальними профілями особистості та їх аналіз; <p>4. Заняття про розуміння і підтримку</p> <ul style="list-style-type: none"> – Навчання технік емоційної підтримки та розуміння, які можуть допомогти військовим у складних ситуаціях; – Робота з вправами на розвиток вміння проявляти емпатію та підтримку у відносинах з колегами та родиною;
<i>3 День</i>	
120 хвилин	<p>5. Робота з почуттями відповідальності та гідності</p> <ul style="list-style-type: none"> – Порушенням гідності та безпеки під час військової служби; – Визначення власної ролі у забезпеченні безпеки та гідності інших; – Розробка стратегій взаємодії з навколишнім середовищем для збереження безпеки та гідності; <p>6. Розвиток навичок здорового способу життя та самогляду:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Підтримання фізичного та психічного здоров'я під час служби; – Навчання технікам зменшення стресу та зміцнення психічної стійкості; – Розробка стратегій здорового харчування та фізичної активності.
<i>4 День</i>	
120 хвилин	<p>7. Робота з метою досягнення професійного та особистісного зростання</p> <ul style="list-style-type: none"> – Визначення особистих та професійних цілей; – Розробка стратегій досягнення цих цілей; – Розвиток навичок взаємодії з колегами та вищими начальниками; <p>8. Оцінка результатів та планування подальших дій</p> <ul style="list-style-type: none"> – Аналіз результатів тренінгу; – Розробка індивідуального плану подальшого розвитку; – Підтримка контакту з тренером для підтримки практики та вдосконалення навичок.

Важливим елементом програми є індивідуалізація підходу до кожного учасника тренінгу з урахуванням його особистих потреб та властивостей. Також необхідно забезпечити підтримку учасників після тренінгу, щоб допомогти їм інтегрувати нові знання та навички в своє повсякденне життя та роботу.

1 День

1. Вступне заняття:

– Представлення тренера та учасників тренінгу.

Тренер повинен коротко представити себе та свої досягнення в галузі психології, а також ознайомити учасників з метою і завданнями тренінгу.

– Огляд теми посттравматичного зростання.

Тренер повинен розповісти про суть поняття «посттравматичне зростання» і навести приклади людей, які зуміли пережити травматичні події та стали міцнішими і відповідальнішими після них.

– Визначення важливості зміцнення психічної стійкості після стресових ситуацій, що пов'язані з військовою службою.

Тренер повинен пояснити, що бійці, які пережили травматичні події під час військової служби, потребують підвищення своєї психологічної стійкості для успішного повернення до цивільного життя. Також тренер може навести приклади успішного зміцнення психологічної стійкості у військових і розповісти про техніки, які можуть допомогти учасникам тренінгу зміцнити свою психічну стійкість.

Техніки, які можуть допомогти учасникам тренінгу зміцнити свою психічну стійкість.

Дихальні вправи: Дихальні вправи можуть допомогти заспокоїти нервову систему та зменшити рівень стресу. Наприклад, учасники можуть спробувати глибоке дихання, де вони повільно вдихають через ніс, тримають деякий час подих, а потім повільно видихають через рот.

Медитація: Медитація може допомогти учасникам зосередитися на моменті та знизити рівень стресу. Вони можуть спробувати різні техніки медитації, наприклад, фокусування на диханні або на внутрішніх відчуттях.

Художні терапії: Художні терапії, такі як живопис або малювання, можуть допомогти учасникам висловити свої емоції та зняти стрес. Вони можуть спробувати малювати абстрактні зображення, що відображають їхні почуття та емоції.

Соціальна підтримка: Соціальна підтримка може допомогти учасникам зменшити почуття самотності та збільшити почуття спільноти. Вони можуть звернутися до своїх друзів, сім'ї або до спеціалістів з психології для підтримки та порад.

Фізична активність: Фізична активність може допомогти знизити рівень стресу та покращити настрій. Вони можуть спробувати займатися йогою, плаванням або бігом, що можуть допомогти їм зняти напругу та розслабитися.

Щоб закінчити вступне заняття, можна підбити підсумки того, що було сказано, та наголосити на важливості теми. Можна також запропонувати учасникам написати свої очікування від тренінгу або задати питання, які вони хотіли б обговорити під час тренінгу. Також можна вислухати короткі відгуки від учасників щодо того, що вони сподіваються отримати від тренінгу.

Заняття про копінг-стратегії

Огляд теорії стратегій подолання стресу:

- Пояснення поняття копіngu та його важливості для психічного здоров'я;
- Розгляд основних теорій стратегій копіngu (наприклад, теорія Р. Лазаруса та С. Фолкман);
- Порівняння ефективності різних стратегій копіngu та їх впливу на фізіологічний та психічний стан людини.

З'ясування того, які стратегії копіngu використовуються військовими під час стресових ситуацій:

– Пояснення того, як військові можуть досвідчувати стрес та які ситуації можуть спричиняти стрес;

– Розгляд різних стратегій копіngu, які можуть бути корисними для військових під час стресових ситуацій, наприклад, позитивне мислення, активна зайнятість, соціальна підтримка тощо.

Практичні вправи на відпрацювання різних стратегій копіngu

– *Проведення різних вправ, які допоможуть учасникам тренінгу відчувати, які стратегії копіngu є корисними для них;*

1. «Подібність» – учасники повинні обрати ситуацію, яка викликає стрес, та перелічити стратегії копіngu, які вони використовують, коли їм доводиться зіткнутися зі схожими ситуаціями.

2. «Рольова гра» – учасники можуть грати різні ролі, щоб проілюструвати та відчувати різні стратегії копіngu. Наприклад, один учасник може бути викликаний на дійсний військовий обов'язок, а інші можуть грати різні ролі, щоб відчувати різні стратегії копіngu, такі як «активне діяння», «емоційний вибір», «соціальна підтримка» тощо.

3. «Дослідження» – учасники можуть досліджувати різні стратегії копіngu, які використовуються військовими під час стресових ситуацій, і створити перелік тих стратегій, які їм здаються найбільш корисними.

4. «Асоціації» – учасники можуть знайти зв'язки між різними стратегіями копіngu та їхніми власним досвідом. Наприклад, якщо один учасник повідомляє, що він зазвичай засинає, коли він в стресі, інші можуть вказати на стратегію копіngu, яку вони використовують, щоб заспокоїти своє тіло і розслабитися.

– *Практичні вправи, які допоможуть відчувати ефект використання різних стратегій копіngu.*

1. Список позитивних речей: учасники можуть скласти список речей, які їм подобаються або які їх надихають, і прочитувати його, коли вони відчують стрес або тривогу.

2. Вправи на розслаблення м'язів: учасники можуть провести кілька хвилин на розслаблення кожного м'яза в їх тілі, починаючи з ніг і закінчуючи головою. Це може допомогти знизити рівень напруження та стресу в тілі.

3. Вправи на уяву: учасники можуть візуалізувати себе у спокійному місці або ситуації, що приносить їм радість, наприклад на пляжі або в лісі. Це може допомогти їм заспокоїтися та зменшити рівень тривоги.

4. Подяка: учасники можуть провести декілька хвилин, думаючи про речі, за які вони вдячні. Це може допомогти їм зосередитися на позитивних аспектах їхнього життя та зменшити рівень стресу та тривоги.

Ці вправи можуть бути включені у заняття про копінг-стратегії та допомогти учасникам знайти ті стратегії, які працюють для них найкраще.

На кінець першого дня: розгляд реальних випадків використання стратегій копінгу військовими та аналіз їх ефективності та можливості застосування у повсякденному житті.

Питання для обговорення після першого дня тренінгу:

Які стратегії копінгу ви використовуєте для подолання стресу?

Як часто ви відчуваєте стресові ситуації під час своєї роботи або в особистому житті?

Як ви зазвичай реагуєте на стрес: ви уникаєте його, стикаєтесь з ним чи намагаєтесь знайти компромісні рішення?

Які копінг-стратегії ви б хотіли відпрацювати або поліпшити під час тренінгу?

Як ви оцінюєте важливість зміцнення психічної стійкості після стресових ситуацій для військових? Чи змінилося ваше ставлення до цього питання після заняття про копінг-стратегії?

2 День

Заняття про самопізнання:

– ***Пояснення поняття самопізнання та його важливості для посттравматичного зростання;***

Тренер має наголосити, що самопізнання є важливою складовою процесу посттравматичного зростання. Це означає, що учасники тренінгу повинні зрозуміти свої власні реакції на стресові ситуації, щоб бути більш ефективними в управлінні своїм стресом. Самопізнання також допомагає визначити сильні сторони своєї особистості та зрозуміти, які з них можна використовувати для досягнення посттравматичного зростання.

– *Вправи на усвідомлення своїх емоцій та реакцій на стресові ситуації;*

1. «Поточна моментальна практика» (англ. «Current Moment Practice») – ця вправа полягає у тому, щоб уважно прислухатись до своїх почуттів, думок та тіла в даний момент часу. Для цього необхідно знайти спокійне місце, сісти або лежати, закрити очі та уважно прислухатись до свого дихання та тіла. Проінспекуйте свої емоції, думки, які виникають у вашому розумі, та ознайомтесь зі своїм станом в даний момент.

2. «Пишіть про свої емоції» – це вправа, яка може допомогти прояснити свої емоції та реакції на стресові ситуації. Візьміть папір та олівець та просто напишіть усе, що вам приходить на думку. Не варто задумуватись про граматику, стиль письма та інші деталі. Просто давайте вихід вашим думкам та емоціям.

3. «Після-стресовий журнал» є корисною вправою для усвідомлення своїх емоцій та реакцій на стресові ситуації. Ця вправа полягає у веденні щоденника, де військовий може записувати свої думки та емоції, які виникають у нього після стресової ситуації.

У цьому журналі військовий може відповісти на питання, такі як:

- Як я себе почуваю?
- Які емоції виникають у мене внаслідок цієї стресової ситуації?
- Які фізичні відчуття я відчуваю?
- Які думки проходять у моїй голові?
- Як я можу знайти спосіб подолати цю стресову ситуацію?

Ця вправа може допомогти військовому відстежувати свої емоції та допомагати у розвитку самопізнання та самосприйняття. Крім того, ця вправа може допомогти військовому побачити свій прогрес в подоланні стресових ситуацій та допомогти у знаходженні кращих способів копіngu зі стресом.

– Аналіз сильних сторін особистості та їх використання для підтримки посттравматичного зростання;

Тренер має дати учасникам час для роздумів про свої сильні сторони особистості та їхніх рис, які можуть допомогти їм подолати стрес та зростати після травматичного досвіду. Також, тренер може запропонувати наступні кроки:

1. Попросити учасників записати свої сильні сторони та риси особистості, які допомагають їм у складних ситуаціях.

2. Попросити учасників поділитися своїми спостереженнями та досвідом щодо того, як вони використовують свої сильні сторони для подолання стресу та травматичного досвіду.

3. Запропонувати учасникам скласти список дій, які можна виконувати для використання своїх сильних сторін у складних ситуаціях.

4. Запропонувати учасникам виконати вправу «Як би я себе описав(ла)», в якій вони описують себе в третій особі та зазначають свої сильні сторони та риси особистості, які допомагають їм в складних ситуаціях.

– Створення індивідуальних профілів особистості та їх розгляд з погляду посттравматичного зростання.

Потрібно попросити учасників тренінгу заповнити анкету або запитати в них деякі особисті дані та відповіді на питання. Наприклад, можна попросити заповнити такі розділи:

1. Основні характеристики: прізвище, ім'я, вік, стать, сімейний стан, освіта, професія та інші.

2. Сильні та слабкі сторони: що вам дуже добре вдається, з чого ви отримуєте задоволення, які навички вам притаманні, які ваші слабкі місця.

3. Досвід подій, що спричинили травму: які події у вашому житті були особливо стресовими для вас, які випробування ви зазнали.

4. Підтримка від родини та друзів: які були ваш досвід у питаннях підтримки та розуміння з боку близьких людей.

5. Копінг-стратегії: які стратегії подолання стресу ви використовуєте, як часто ви використовуєте їх та як вони працюють для вас.

6. Посттравматичне зростання: які зміни відбулися в вашому житті після подій, які спричинили травму, які думки та переживання ви маєте стосовно цих подій.

Після того, як учасники заповнять анкету, тренер може попросити їх розглянути свої відповіді та визначити, які їх сильні сторони можуть допомогти їм в процесі посттравматичного зростання та які копінг–стратегії найкраще підходять для їхньої особистості.

Заняття про розуміння і підтримку:

Огляд технік емоційної підтримки та їх важливості для посттравматичного зростання;

Огляд технік емоційної підтримки є важливим компонентом тренінгу по посттравматичному зростанню. Ці техніки допомагають військовим знизити рівень стресу та підвищити їх психічну стійкість в складних ситуаціях. Основними техніками емоційної підтримки є:

– Прогресивна м'язова релаксація: це техніка, яка дозволяє знизити напругу в м'язах та зосередитися на своїх емоціях. Для виконання цієї техніки потрібно почати з м'язів стоп та поступово переходити до більш великих м'язових груп.

– Самомасаж: це техніка, яка дозволяє знизити напругу в м'язах та зосередитися на своїх емоціях та почуттях. Для виконання цієї техніки необхідно почати з м'язів обличчя та поступово переходити до більш великих м'язових груп.

– Самопідтримка – допоможіть собі підтримати емоційний баланс, займаючись позитивними діями для себе, такими як здорове харчування,

достатній відпочинок, відвідування місць, які вам подобаються та практика медитації.

– Розвивайте свої хобі та інтереси – знайдіть заняття, які вам приносять задоволення та допомагають розвивати свої таланти та навички. Це може допомогти вам знизити рівень стресу та відчути більшу радість та задоволення в житті.

Робота з вправами на розвиток емпатії та підтримки у відносинах з колегами та родиною;

Слухання інших: Прослухайте своїх колег або родичів, коли вони говорять про свої проблеми, а не тільки слухайте, але і показуйте свої емоції і зацікавленість в тому, що вони говорять. Запитуйте про те, як вони відчуваються та які є можливості підтримки.

Записування позитивних рис інших: Запишіть позитивні риси своїх колег або родичів, які ви бачите в них. Це може допомогти вам побачити їх у світлі позитивних якостей, а не тільки в контексті негативних рис.

Висловлення подяки: Висловлюйте свою подяку тим, хто допомагає вам або підтримує вас, а також тим, хто робить щось гарне для вас. Це може допомогти збільшити позитивні емоції відносно цих людей та підвищити їх самооцінку.

Прийняття погляду іншої сторони: Намагайтеся розуміти погляд інших людей на різні ситуації, навіть якщо вони відрізняються від ваших власних поглядів. Це може допомогти зберегти мирні відносини та збільшити емпатію до інших.

Вираження підтримки: Показуйте свою підтримку та розуміння іншим людям, коли вони проходять через важкі часи. Це може включати в себе словесні висловлення підтримки, пропонування допомоги чи просто бути поруч.

Вивчення способів підтримки себе та інших в складних ситуаціях;

Деякі способи підтримки себе та інших в складних ситуаціях можуть включати:

1. Розмова зі співрозмовником: знайти когось, хто може послухати вас, і ділитися своїми емоціями та досвідом.
2. Відпочинок та саморозслаблення: знайти спосіб зняти напругу і стрес, такий як глибоке дихання, медитація, йога або масаж.
3. Знаходження розваг: знайти спосіб розважитися, наприклад, читання книг, перегляд фільмів, слухання музики, займання спортом або хобі.
4. Розвиток соціальних зв'язків: зберігайте зв'язок з родиною та друзями, зустрічайтеся з ними і діліться своїми емоціями.
5. Збереження здорового способу життя: збереження здорового розкладу дня, включення в раціон здорової їжі та достатньої кількості сну.
6. Пошук професійної допомоги: якщо вам потрібна більш серйозна підтримка, то можливо, звернення до професіоналів, таких як психолог чи психіатр, може допомогти.

Ці способи можуть допомогти вам індивідуально або взаємодіяти з ними разом з іншими, щоб допомогти їм в складних ситуаціях.

Дискусія про важливість підтримки та її роль у процесі посттравматичного зростання.

Дискусія про важливість підтримки може бути дуже корисною для учасників тренінгу, оскільки вона може допомогти зрозуміти, наскільки важливо мати підтримку у складних ситуаціях та як це може впливати на процес посттравматичного зростання.

Під час дискусії можна обговорити такі питання:

Як важлива підтримка для людей, які досвідчують посттравматичний стресовий розлад?

Як підтримка може допомогти у процесі посттравматичного зростання?

Які види підтримки є найбільш ефективними у цьому процесі?

Як можна стати більш емпатичними та підтримувати один одного у складних ситуаціях?

Які наслідки може мати відсутність підтримки для людей, які досвідчують посттравматичний стресовий розлад?

Тренер може запропонувати учасникам тренінгу поділитися своїм досвідом щодо підтримки та взаємодії з іншими в складних ситуаціях, а також попросити учасників надати приклади ситуацій, коли вони самі допомагали іншим або отримували підтримку. Також можна попросити учасників розглянути ситуації, коли відсутність підтримки призводила до негативних наслідків.

Під час дискусії можна звернути увагу на те, що підтримка може бути не тільки фізичною (наприклад, надання матеріальної допомоги), а й емоційною (слухання, підтримка в емоційному плані). Також можна обговорити, які засоби підтримки є найбільш ефективні.

День 3

Робота з почуттями відповідальності та гідності

– Порушенням гідності та безпеки під час військової служби;

Порушення гідності та безпеки можуть виникати під час військової служби через різні обставини, наприклад, в результаті насильства, шкідливих умов проживання, браку доступу до необхідних засобів захисту тощо. Особи, що були свідками або жертвами таких порушень, можуть відчувати стрес, почуття розчарування, гніву та безпорадності.

Для того, щоб підтримати осіб, які були порушені, важливо створити навколишнє середовище, в якому вони можуть відчути підтримку та безпеку. Також важливо працювати з тими, хто є свідками порушень, щоб вони могли знайти способи підтримки та допомоги.

Тренер може провести дискусію з учасниками про те, які порушення гідності та безпеки можуть виникати під час військової служби, як вони можуть впливати на фізичне та психічне здоров'я людини та як можна допомогти тим, хто стикнувся з такими проблемами. Також можна навчити учасників використовувати певні техніки психологічної підтримки, які

допоможуть їм зменшити стрес та підтримати гідність та безпеку військовослужбовців.

– *Визначення власної ролі у забезпеченні безпеки та гідності інших;*

Визначення власної ролі у забезпеченні безпеки та гідності інших – це важлива складова роботи з почуттями відповідальності та гідності у військовій службі. Це означає, що кожен військовослужбовець повинен бути свідомим своєї ролі в забезпеченні безпеки та гідності інших людей. Це може означати прийняття правильних рішень у складних ситуаціях, які можуть вплинути на безпеку і гідність інших, а також вживання заходів для запобігання порушення гідності та забезпечення безпеки у військовому колективі.

Одним з важливих аспектів цієї роботи є розвиток емпатії та здатності співчувати іншим. Це означає вміння підтримувати колег, які можуть переживати стресові ситуації, та допомагати їм знайти вихід зі складних ситуацій. Крім того, важливо розуміти, які дії можуть порушити гідність та безпеку інших, та здійснювати відповідні заходи для запобігання цього.

Наприклад, військовослужбовець може допомогти своїм колегам зберегти гідність і безпеку, дотримуючись принципу взаємної поваги та толерантності, та розуміючи значення дотримання правил безпеки та заходів профілактики. Важливо також розуміти, що безпека та гідність інших пов'язані з власною безпекою та гідністю, тому кожен військовослужбовець повинен дбати про своє фізичне та психічне здоров'я, а також проявляти взаємодію та підтримку до інших в питаннях безпеки та гідності. Це може включати пояснення процедур безпеки та розповіді про свої власний досвід щодо їх виконання, а також допомогу колегам у складних ситуаціях.

Також важливо відстоювати гідність інших, особливо тих, хто знаходиться у більш вразливому стані, наприклад, якщо є свідком дискримінації чи насильства. Для цього можна навчитися висловлювати свої думки та переконання на респектабельний та ефективний спосіб, звертатися за допомогою до відповідних служб та організацій, які займаються захистом прав людини.

Узагальнюючи, визначення власної ролі в забезпеченні безпеки та гідності інших полягає у свідомому ставленні до цих питань, у прояві активної підтримки до колег та інших осіб, які потребують допомоги, та виступів за захист прав людини та уникнення ситуацій, які можуть порушувати гідність та безпеку інших.

– Розробка стратегій взаємодії з навколишнім середовищем для збереження безпеки та гідності;

Розробка стратегій взаємодії з навколишнім середовищем є важливою частиною забезпечення безпеки та гідності. Це можна зробити, виконуючи наступні дії:

1. Ознайомитися з правилами та політикою безпеки в навколишньому середовищі, зокрема на робочому місці, в громадських місцях та на вулиці.
2. Вивчити основи евакуації у разі надзвичайних ситуацій та виконувати їх у разі необхідності.
3. Бути уважним до свого оточення, виявляти та повідомляти про потенційні загрози та небезпеки.
4. Дотримуватися правил особистої гігієни та здорового способу життя.
5. Розробляти плани дій у випадку надзвичайних ситуацій та підготовлювати необхідні матеріали та ресурси для їх виконання.
6. Співпрацювати з організаціями та іншими людьми, які працюють над збереженням безпеки та гідності.
7. Розглянути можливість вивчення курсів першої допомоги та інших важливих навичок у разі надзвичайних ситуацій.
8. Забезпечувати свої права та гідність, а також права та гідність інших, особливо тих, хто може потребувати допомоги або захисту.
9. Зберігати спокій та розумно діяти у випадку загроз та небезпек.
10. Розробляти власний план дій та стратегію збереження безпеки та гідності на основі своїх потреб та обставин.

Розвиток навичок здорового способу життя та самоогляду:

- Підтримання фізичного та психічного здоров'я під час служби;***

Під час служби військова людина стикається зі значними фізичними і психологічними навантаженнями, тому важливо забезпечити підтримку фізичного та психічного здоров'я. Тренер може запропонувати наступні практики:

- Регулярні фізичні вправи та тренування для збереження фізичної форми, зменшення ризику травм та покращення самопочуття.
- Практики медитації та релаксації, що допоможуть зняти напругу, зміцнити психічну стійкість та зосередженість.
- Здорове харчування, що містить необхідну кількість білків, жирів та вуглеводів для забезпечення енергетичних потреб організму та зміцнення імунної системи.
- Регулярний сон та відпочинок, що допоможуть відновити сили та зменшити стрес.
- Підтримка психічного здоров'я через психотерапію або консультування з психологом, якщо виникнуть психологічні проблеми.

Також тренер може розглянути важливість дотримання правил безпеки під час виконання військових завдань та надати поради щодо зменшення ризику травм та нещасних випадків.

– ***Навчання технікам зменшення стресу та зміцнення психічної стійкості;***

Саморозвиток: Читання, вивчення нових речей або заняття хобі можуть підняти настрій та зняти стрес, а також допомогти розвивати себе як особистість.

Сон: Відпочинок та здоровий сон дуже важливі для зниження рівня стресу та тривоги, а також покращення загального самопочуття.

Медитація та міндфулнес (усвідомленість), які допомагають зосередитися на моменті та зменшити стурбованість.

Художні заняття: Малювання, музика, танці або інші види художньої творчості можуть допомогти зняти стрес, зосередитися та заспокоїти розум.

– ***Розробка стратегій здорового харчування та фізичної активності.***

– Регулярна фізична активність: Рекомендується займатися регулярною фізичною активністю для збереження фізичного та психічного здоров'я. Це може бути заняттям у спортзалі, бігом, йогою або будь-якою іншою формою активності, яка приносить задоволення.

– Відпочинок і релаксація: Важливо давати собі достатньо часу на відпочинок і релаксацію, щоб зменшити рівень стресу. Можна спробувати різні методи релаксації, такі як медитація, йога, масаж або заняття танцями.

– Зменшення вживання алкоголю: Рекомендується зменшувати вживання алкоголю або уникати повністю, оскільки він може негативно впливати на фізичне та психічне здоров'я.

– Розвиток соціальних зв'язків: Важливо мати соціальну підтримку, спілкуватися з колегами та родиною, щоб підтримувати психологічне здоров'я та підвищувати самооцінку.

Питання для обговорення:

Які техніки з підтримки емоцій ви вважаєте найефективнішими? Чому?

Які техніки ви вже використовуєте для зменшення стресу та зміцнення психічної стійкості? Як їх використовувати в робочому середовищі?

Як можна розвивати навички емпатії та підтримки у відносинах з колегами та родиною?

Які стратегії можуть допомогти зберігати безпеку та гідність у військовій службі?

Які є переваги здорового способу життя? Як можна зробити його частину своєї робочої рутини?.

День 4

Робота з метою досягнення професійного та особистісного зростання

– ***Визначення особистих та професійних цілей;***

Тренер може провести наступні дії для допомоги учасникам визначити особисті та професійні цілі:

- Пояснити важливість визначення цілей для професійного та особистого зростання.
- Провести вправи на рефлексію, щоб учасники змогли зрозуміти свої потреби та бажання щодо свого професійного та особистого розвитку.
- Допомогти учасникам сформулювати свої цілі за допомогою SMART-підходу (конкретні, вимірювані, досяжні, релевантні та часово обмежені).
- Порадити учасникам скласти план дій, щоб досягти своїх цілей та надати підтримку у розробці конкретних кроків для досягнення цих цілей.
- Звернути увагу на важливість навчання нових навичок та відвідування тренінгів, що можуть допомогти учасникам розвиватися у своїй професії.
- Підтримувати учасників у їхньому процесі досягнення цілей, допомагаючи їм знаходити способи подолання перешкод та надаючи позитивний підхід до їхніх досягнень.

– Розробка стратегій досягнення цих цілей;

Визначення конкретних кроків досягнення цілей та створення плану дій. Розроблення плану може включати побудову таймлайну, встановлення міжцільових кроків та оцінку прогресу.

Пошук наставника або ментора, який може допомогти у процесі досягнення цілей. Наставник може поділитися своїм досвідом, надати підтримку та знайти рішення для складних ситуацій.

Постійна самоосвіта та професійний розвиток. Це може включати читання книг, перегляд вебінарів, участь у тренінгах та семінарах.

Встановлення метрик для оцінки прогресу та досягнень. Це може допомогти визначити, що потрібно змінити, якщо план не працює, та відзначити досягнення.

Перегляд попередніх успіхів та досягнень. Це може допомогти зберегти мотивацію та надихнути на подальші зусилля.

Створення мережі контактів та зв'язків у відповідній галузі. Це може допомогти знайти нові можливості та перспективи для розвитку.

Навчання технікам ефективного управління часом та пріоритетів. Це може допомогти сконцентруватися на найважливіших завданнях та досягати цілей більш ефективно.

Практика позитивного мислення та віру в себе. Це може допомогти подолати страхи, перешкоди та відчуття безнадії, які можуть заважати досягненню цілей.

– Розвиток навичок взаємодії з колегами та вищими начальниками;

Тренер може допомогти учасникам тренінгу розвивати навички взаємодії з колегами та вищими начальниками, щоб досягти професійних цілей і просуватися в кар'єрі. Для цього можна використовувати такі техніки:

Комунікаційні навички: учасники можуть вчитися ефективно спілкуватися з колегами та вищими начальниками, слухати їхні погляди та думки, висловлювати власні ідеї і переконання з розумінням та повагою до інших.

Навички співпраці: учасники можуть вчитися працювати в команді та співпрацювати з іншими людьми для досягнення спільних цілей.

Розвиток лідерських навичок: тренер може надати учасникам інструменти та знання, необхідні для розвитку лідерських навичок, таких як мотивація, управління часом, прийняття рішень та розвиток стратегій.

Техніки навчання: тренер може використовувати різноманітні методи навчання, такі як тренінги, семінари, рольові ігри тощо, для підвищення навичок учасників.

Менторська підтримка: тренер може допомогти учасникам знайти наставника в їхній професійній області, щоб отримувати поради та підтримку у процесі розвитку.

Оцінка результатів та планування подальших дій

Оцінка результатів та планування подальших дій є важливою складовою роботи над професійним та особистісним зростанням. Тренер може допомогти учасникам тренінгу оцінити свої досягнення та розвиток, визначити сильні та слабкі сторони, а також підготувати план дій на майбутнє.

Для оцінки результатів можна використовувати різноманітні методи, наприклад, анкетування, інтерв'ю, порівняння досягнень з поставленими цілями тощо. Після оцінки результатів, тренер може спільно з учасниками тренінгу визначити подальші кроки для покращення роботи та розвитку.

Планування подальших дій може включати у себе визначення нових цілей, розробку конкретних стратегій для їх досягнення, а також визначення ресурсів, необхідних для успішного розвитку. Також може бути корисною розробка плану дій на найближчий часовий період з урахуванням ресурсів, доступних для роботи над цілями.

– Аналіз результатів тренінгу;

Аналіз результатів тренінгу є дуже важливим етапом, щоб зрозуміти, наскільки ефективно було проведено тренінг і чи було досягнуто мету. Для аналізу результатів тренінгу можна використовувати різні методи, наприклад:

1. Анкетування учасників – розробити анкету, яка допоможе зрозуміти, що учасники думають про тренінг, його корисність та ефективність. В анкеті можна також попросити учасників відзначити, які аспекти тренінгу були найбільш корисними і які можна було б покращити.

2. Спостереження тренера – тренер може зафіксувати свої спостереження щодо активності та уваги учасників, їхнього рівня зрозуміння матеріалу, а також визначити, наскільки ефективно він передає інформацію.

3. Ретроспективний огляд – під час цього етапу тренінгу учасники повинні проаналізувати свої результати та рефлексувати над тим, як вони використали знання та навички, отримані на тренінгу. Це допоможе учасникам зрозуміти, наскільки тренінг був корисний для них і як вони можуть подальше використовувати отримані знання та навички.

Після аналізу результатів тренінгу можна розробити план подальших дій, який міститиме рекомендації щодо подальшого розвитку учасників та можливість проведення наступного тренінгу для удосконалення навичок та знань.

– Розробка індивідуального плану подальшого розвитку;

Тренер може допомогти учасникам розробити план, який відповідає їхнім індивідуальним потребам та метам. Для цього можуть використовуватися наступні кроки:

- Визначення конкретних цілей і завдань, які учасник хоче досягти у майбутньому.
- Аналіз сильних та слабких сторін учасника, що можуть вплинути на досягнення поставлених цілей.
- Визначення можливих шляхів досягнення мети та розробка стратегії розвитку.
- Визначення конкретних дій, які потрібно зробити для реалізації плану, і часового графіка їх виконання.
- Встановлення метрик успішності, які допоможуть відстежувати прогрес та оцінювати результати.
- Регулярний аналіз прогресу та оновлення плану у випадку необхідності.

Такий індивідуальний план може допомогти учасникам тренінгу зосередитися на своїх метах та розвивати необхідні навички для їх досягнення.

– ***Підтримка контакту з тренером для підтримки практики та вдосконалення навичок.***

Тренер має забезпечити підтримку контакту з учасниками тренінгу після завершення курсу для підтримки практики та вдосконалення навичок. Це може включати перевірку на практиці здобутих знань та навичок, обговорення проблем, з якими стикається учасник, та надання рекомендацій щодо подальшого розвитку. Крім того, тренер може запропонувати додаткові матеріали для самостійного вивчення та підтримувати контакт з учасником через електронну пошту, соціальні мережі або відеозв'язок для надання додаткових консультацій та підтримки. Важливо, щоб тренер був доступним та відкритим для спілкування з учасниками, щоб допомогти їм розвиватися і досягати бажаних результатів.

Висновки до 3 розділу

Розглядаючи стратегії подолання кризових ситуацій, важливо враховувати індивідуальні властивості кожної особистості. Зокрема, такі поняття як копінг та психологічний захист, хоч і пов'язані між собою, мають свої відмінності. Копінг передбачає усвідомленість ситуації, довільність дій, охоплення ситуації в цілому та спрямованість на перспективу. З іншого боку, психологічний захист може полягати у спотворенні дійсності та емоційному неадекватному реагуванні на стресогенні ситуації.

Також варто зазначити, що кожна особистість має свій власний спектр стратегій подолання стресу, який може бути вплинутий на такі фактори, як генетичні передумови, соціальний статус, досвід життя та багато інших. Тому, для ефективної роботи з кризовими ситуаціями, необхідно звертати увагу на індивідуальні особливості кожної особистості та враховувати їх у процесі планування та реалізації стратегій подолання криз.

Програма тренінгу на посттравматичне зростання має на меті зміцнення психічної стійкості військовослужбовців після стресових ситуацій. Програма охоплює вісім занять протягом чотирьох днів. Перші два заняття присвячені стратегіям подолання стресу, а також заняттю про самопізнання та розвитку навичок розуміння та підтримки. Наступні два заняття орієнтовані на роботу з почуттями відповідальності та гідності, а також на розвиток навичок здорового способу життя та самоогляду. Останні заняття присвячені роботі з метою досягнення професійного та особистісного зростання, а також оцінці результатів та плануванню подальших дій.

Ця програма дозволяє військовослужбовцям розвивати навички, які допоможуть їм зберегти психічну стійкість та здоров'я, забезпечити безпеку та гідність, встановити особисті та професійні цілі та розвивати навички взаємодії з колегами та вищими начальниками. Крім того, програма надає підтримку та практичні поради для тренування набутих навичок після завершення тренінгу.

ВИСНОВКИ

1. Життєва перспектива особистості - це загальна картинка поглядів індивіда на його психологічне майбутнє та минуле, яке існує в реальному та ірреальному часі. Це не просто майбутні цілі та цінності, а й темп життєвого руху, оптимальність розвитку, зростання активності особистості. Життєва перспектива об'єднує як майбутні життєві цілі, так і шлях до їх досягнення, забезпечуючи ріст активності особистості. Вона є образом бажаного та усвідомленого майбутнього життя та поєднує в собі морально-світоглядне, ціннісно-цільове та діяльнісно-поведінкове самовизначення.

Сучасні дослідження життєвої перспективи особистості базуються на вивченні проблеми психологічного часу та часової перспективи. К. Левін, один з засновників соціальної психології, провів класичне дослідження часової перспективи та ввів цей термін в психологію. Він вважав, що часова перспектива - це загальні погляди індивіда на його психологічне майбутнє й психологічне минуле, яке існує в цей час на реальному та різних ірреальних рівнях.

Таким чином, життєва перспектива особистості є важливим фактором формування її життєвих цілей та напрямів розвитку. Вона базується на поглядах людини на своє минуле, теперішнє та майбутнє, та відображає її потенціал і можливості.

2. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є психічним розладом, який може виникнути після досвіду або свідчення події, яка була загрозливою для життя, фізично та психологічно травматичною. Це можуть бути військові дії, насильство, аварії, катастрофи, насильство в сім'ї та інші події.

У людей з ПТСР можуть виникати повторювані спогади, візуальні флешбеки, нічні кошмари та інші симптоми, що викликають стрес і важко контролюються. Люди з ПТСР можуть відчувати тривогу, страх, безпорадність та роздратованість. У них може виникати уникнення нагадувань про травматичну подію, або намагання забути її.

Узагальнюючи симптоми ПТСР, можна виділити три групи: повторне переживання травматичної події, уникання нагадувань про неї та нездатність розслабитися. Ці симптоми можуть проявлятися по-різному у кожної людини і не обов'язково мають бути усі перелічені. Для людей з ПТСР ці симптоми можуть стати важкою перешкодою у повсякденному житті, приводити до уникнення суспільства та зниження якості життя.

3. На основі результатів тестування можна зробити висновок, що особистості, які пережили травматичні ситуації, мають різний рівень життєстійкості та посттравматичного зростання. Зокрема, спостерігається високий рівень залученості та контролю, а також середній рівень прийняття ризику у переживших травму осіб. За результатами опитування виявлено певний рівень посттравматичного зростання, зокрема, ставлення до інших та підвищення цінності життя.

Оцінювання впливу травматичної події на психіку показало середні рівні вторгнення, уникнення та фізіологічного збудження. На основі опитувальника самооцінки стресостійкості виявлено різний рівень стресостійкості серед досліджуваних осіб. У цілому, результати свідчать про необхідність підтримки та допомоги особам, які пережили травматичні ситуації, у формуванні життєвих перспектив та подоланні посттравматичного стресу.

Згідно з результатами кореляційних зв'язків, залученість та контроль мають негативний зв'язок з індексом посттравматичного зростання. Це означає, що високий рівень залученості та контролю може ускладнити процес формування життєвих перспектив після травматичної події.

З іншого боку, прийняття ризику має позитивний зв'язок з індексом посттравматичного зростання. Це свідчить про те, що люди, які більш схильні до ризику, можуть мати більші можливості для формування життєвих перспектив та подолання наслідків травми.

Крім того, індекс життєстійкості має важливе значення для формування життєвих перспектив в посттравматичних ситуаціях. Це підтверджується

високим значенням від'ємного зв'язку між індексом життєтійкості та індексом посттравматичного зростання.

4. Тренінг посттравматичного зростання для військовослужбовців має на меті допомогти учасникам подолати травматичний досвід, збільшити їхню психологічну стійкість та підтримати їх у поверненні до нормального життя та роботи після війни або іншої травматичної ситуації.

Програма тренінгу включає в себе вступне заняття, заняття про копінг-стратегії, заняття про самопізнання, заняття про розуміння і підтримку, роботу з почуттями відповідальності та гідності, розвиток навичок здорового способу життя та самодогляду, роботу з метою досягнення професійного та особистісного зростання, а також оцінку результатів та планування подальших дій.

Кожне заняття спрямоване на розвиток психічної стійкості військовослужбовців після стресових ситуацій, з якими вони можуть стикнутися під час військової служби. Учасники тренінгу матимуть можливість навчитися різним стратегіям копіngu, розвивати свої навички емоційної підтримки та розуміння, а також розвивати навички здорового способу життя та самодогляду.

Крім того, тренінг допоможе учасникам визначити свої особисті та професійні цілі, розробити стратегії досягнення цих цілей та розвинути навички взаємодії з колегами та вищими начальниками. Після завершення тренінгу учасники зможуть оцінити свій прогрес та розробити індивідуальний план подальшого розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абаніна Г. В., Корецький, В. М. Психологічні особливості життєвої перспективи комбатантів. Вчені записки Університету «КРОК», (2 (66)), 2022, 157-164.
2. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 301 с.
3. Адлер А. Психология власти. Очерки по индивидуальной психологии. М.: Когито-Центр, 2002. С. 203–207.
4. Бакка, Ю. В. Посттравматичний стресовий розлад та його вплив на особистість після війни. Розділ 4. Освіта і виховання в умовах війни та перспективи, Київ. 2022, 129-132 с.
5. Бочелюк, В. Формування професійних та життєвих компетенцій в концепції *lifelong learning*: досвід психологів. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди» Психология», (61), 2020, 8-39 с.
6. Бочелюк, В. Формування життєвої позиції на різних етапах соціалізації дорослої особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», (1), 2020, 109-118 с.
7. Бондаренко, О. Класифікація кризових ситуацій на урбанізованій території, які загрожують державній безпеці. Наукові інновації та передові технології, (11 (13)), 2022, 132-138 с.
8. Васильченко, О. М., Зубенко, М. В. Медитативні практики як техніки роботи із стресовими станами особистості. Вчені записки Університету «КРОК», (3 (63)), 2021, 189-194 с.
9. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. М.: МГУ, 1984. 200 с.
10. Володарська, Н. Д. Можливості впливу життєвих перспектив на активізацію самодетермінації розвитку особистості у кризових ситуаціях. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», (4), 2018, 80-87 с.

11. Володарська, Н. Життєві перспективи та копінг-стратегії як чинники психологічного благополуччя особистості. Наукові перспективи (Наукові perspektivi), 2021, 11-17 с.
12. Гладкевич, М. Я. І. Психологічні умови формування життєвих планів у юнацькому віці, Автореферат, Київ, 2019, 1-24 с.
13. Головаха, Є. І. Життєва перспектива і професійне самовизначення молоді. Київ: Наукова думка, 1988, 144 с.
14. Данілевська Н. В. Сучасні особливості посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців ЗСУ. Медична психологія. 2018. Т. 13, № 3. 64-66 С.
15. Друзь, О. В., Гриневич, Є. Г., Черненко, І. О. Психодіагностика посттравматичного стресового розладу у учасників локальних бойових дій. *Український вісник психоневрології*, (26, вип. 2), 2018, 37-43 с.
16. Е. Эриксон. Ідентичність: юність і криза. пер. з англ. Л. Сергєєва, В. Козлова. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2005. 336 с.
17. Коляденко, Н. Посттравматичний стресовий розлад як медико-психо-соціальна проблема. Перспективи та інновації науки, 2021, (2 (2)).
18. Колесніченко, О. Роль саморегуляції комбатантів у формуванні посттравматичного стресового розладу. Вісник Національного університету оборони України, 2018, 39-44 с.
19. Кондратенко, А. О., Кондратенко, А. О. Посттравматичний стресовий розлад, як реакція психіки на бойові дії, 2022, 675-677 с.
20. Кушнір, В. Розробка маркетингової стратегії реалізації програми допомоги сім'ям ветеранів з подолання наслідків посттравматичного стресового розладу. Український католицький університет. Кафедра управління і організаційного розвитку. Львів: УКУ, 2020, 80 с.
21. Кухта, М. П. Життєві перспективи особистості в структурі соціального потенціалу: проблемно-подієвий підхід. Український соціум, (2), 2018, 65 с.

22. Кірічок Д. А. Зв'язок афективної симптоматики та больового синдрому у пацієнтів з ПТСР. наук. керівник: К. В. Гринь. Актуальні питання клінічної медицини: тези доповідей Всеукр. наук. практ. конф. лікарів-інтернів, м. Полтава, 26 травня 2020 р. Полтава, 2020. С. 56–58.
23. Лич, О. М., Невідомська, Є. Арт-терапія як метод роботи з посттравматичним стресовим розладом у жителів окупованих територій, 2019, 167-171 с.
24. Левин К. Определение понятия «поле в данный момент». Хрестоматия по истории психологии: Период открытого кризиса. М.: Издво МГУ, 1980. С. 131-145.
25. Леонтьев П. О. Морфологічний сценарій розвитку змін у тканинах головного мозку осіб з посттравматичним синдромом. Судово-медична експертиза. 2018. № 1. С. 101-105.
26. Ненчук, О. Життєва перспектива особистості: аналіз соціологічних парадигм. Психологія і суспільство, (1 (43)), 2011, 96-103 с.
27. Максим, О., Рябовол, Т. Усвідомлення часової перспективи—умова становлення ціннісних орієнтацій особистості. *Молодий вчений*, (5 (93)), 2021, 282-285 с.
28. Матрошилін, О. Г., Роголя, Ю. Л. Застосування кінезотерапії в комплексній медико-психологічній реабілітації учасників АТО. Україна. Здоров'я нації, 2019, 187 с.
29. Матяш, М. М., Худенко, Л. І. Український синдром: особливості посттравматичного стресового розладу в учасників антитерористичної операції. *Український медичний часопис*, (6), 2014, 124-127.
30. Очеретяний, А. В. Формування життєвих цінностей у студентів вищих навчальних закладів США та України: дис. докт. філософі: 011 «Освітні, педагогічні науки»/ДВНЗ «Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини»; наук. кер. Кочубей ТД Умань. 2020, 317 с.
31. Омелянович, В. Суспільні та сімейні аспекти діагнозу посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців після повернення

з зони бойових дій. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 2019, 4(1), e0401183-e0401183.

32. Островська, К. О. Особливості прояву посттравматичного стресового розладу в соціальному просторі. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», (40), 2018, 295-306 с.

33. Павленко, О. В. Проектування та конструювання життєвої перспективи особистості. Сучасні проблеми екологічної психології: життєве середовище особисто, 2018, 86-87 с.

34. Платонов К. К. О системе психологии. М.: Мысль, 1972. 216 с.

35. Предко, В. В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології, (1), 2021, 74-99 с.

36. Павленко, О. В. Життєва перспектива та індивідуальний досвід як аспекти проблематики життєвого шляху особистості. Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія Психологія, 2015, (1121).

37. Рева М. М. Специфіка життєвої перспективи студентів-психологів з різним ціннісним профілем. Психологія і особистість: наук. журнал. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Київ; Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2019. Вип. 2 (16). С. 104-115.

38. Синишина В. Вплив бойового досвіду на посттравматичний стресовий розлад у учасників антитерористичної операції. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2021. Вип. 4. С. 162-170.

39. Сидорик Ю. В. Особливості життєвих перспектив у студентів з різним типом взаємин з своїми батьками. Зб. наук. пр. : філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ, ВДВ ЦІТ, 2007. Вип. 12, ч. 2. С.203–212.

40. Скрипніков А. М., Герасименко Л. О., Ісаков Р. І. Психосоціальна дезадаптація при посттравматичному стресовому розладі у жінок. Полтава: ТОВ «АСМІ», 2016. 155 с.

41. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. (Серія «Психологічний інструментарій»). К.: Марич, 2009. 232 с.
42. Тодорів Л. Д. Психологічні умови формування життєвих перспектив у ранній юності (когнітивний аспект): автореф. дис. на ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія». К., 2000. 19 с.
43. Франкл Дж. Археологія ума. [пер. с англ. А. Г. Вронской]. М.: АСТ: Астрель, 2007. 254 с.
44. Широких, А. Рефлексія як чинник життєвого проектування особистості. Молодий вчений, (8 (60)), 2018, 60-64 с.
45. Юр'єва Л. М. та ін. Невротичні, соматоформні розлади та стрес. Дніпропетровськ, 2005. 96 с.
46. Antonovsky A. Health, Stress, and Coping. San Fransisco: Jossey-Bass, 1979. 200 p
47. Arslan, G., Yildirim, M., Wong, P. T. P. Meaningful living, resilience, and traumatic stress among Syrian refugees. *Journal of Positive, 2020, Psychology*, 15(6), 776-788. doi:10.1080/17439760.2019.1690785
48. Ardino, V. (Ed.). Post-traumatic syndromes in childhood and adolescence: A handbook of research and practice. John Wiley Sons, 2020.
49. Buijssen, E., Lamers, S. M. A., van der Spek, N. Coping strategies in crisis situations: A systematic review of the literature. *Journal of Behavioral and Brain Science*, 9(9), 2019, 356-368.
50. Billings, A. C., Moos, R. H. Psychosocial theory and research on depression: An integrative framework and review. *Clinical Psychology Review*, 2(2), 1982, 213-237.
51. Cramer P. The Development of Defense Mechanisms: Theory, Research, and Assessment. New York, Springer-Verlag, 1991. 300 p.
52. Eisenberg N. Empathy: Conceptualization, assessment, and relation to prosocial behavior. *Motivation and Emotion*. 1990. Vol.14. P.131-149.
53. Daire, A. P., Belzen, J. A. The role of meaning in life in the aftermath of trauma. *Journal of Trauma Dissociation*, 20(1), 2019, 51-66.

54. Grotberg, E. H. Resilience strategies in crisis situations: An overview. In Grotberg E.H. (Ed.), *Handbook of Resilience in Children of War* 2018 (pp. 21-41). Springer International Publishing.
55. Frydenberg E. Teaching Coping to adolescents: when and to whom. *American Educational Research Journal*. 2000. № 37(3). P. 727-745.
56. Horowitz, M. J., Wilner, N., Kaltreider, N., & Alvarez, W. (1980). Signs and symptoms of posttraumatic stress disorder. *Archives of General Psychiatry*, 37(1), 85-92.
57. Kraepelin E. Introduction to the psychiatric clinic. per. with him. M., 1923. 458 p.
58. Kryś, K., Caputo, A., Finkenauer, C. The role of future-oriented coping in adjustment to traumatic events: A meta-analytic review. *Journal of Trauma. Dissociation*, 20(3), 2019, 263-279 c.
59. Kim, T. D., Lee, S., Yoon, S. Inflammation in post-traumatic stress disorder (PTSD): a review of potential correlates of PTSD with a neurological perspective. *Antioxidants*, 9(2), 2020, 107.
60. Kübler-Ross E. *On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss*. Simon Schuster Ltd, 2005. 256 p.
61. Koplík E. K. The Relationship of Mother-Child Coping Styles and Mother's Presence of Children's Response to Dental Stress. *Journal of Psychology*. 1992. № 126(1). P. 79–92.
62. Haan N. *Coping and defending. Processes of self-environment organization*. New York: Academic Press, 1977. 346 p.
63. Hamama-Raz, Y., Solomon, Z. Coping strategies and resilience among Israeli civilians during the 2014 Israel–Gaza conflict. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(2), 2018, 135-150.
64. Hobfoll, S. E. The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied psychology*, 50(3), 2001, 337-421.

65. Erikson, E. H. Autobiographic notes on the identity crisis. *Daedalus*, 1970, 730-759.
66. Lee L. Sequences in Separation: A Framework for Investigating Endings of the Personal (Romantic) Relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*. 1984. Vol. 1. P. 49-73
67. Luszczynska, A., Schwarzer, R., Cieslak, R. Coping with a medical trauma: Individual and social determinants and consequences for well-being. In T. M. Skovholt M. S. Hanson (Eds.), *The Handbook of Counseling and Psychotherapy in an International Context* (pp. 159-175). 2018, Routledge.
68. Lindemann E. Symptomatology and Management of Acute Grief. *American Journal of Psychiatry*. 1944. Vol. 101 (2). P. 141-148
69. Linley, P. A., Joseph, S. (Eds.). *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life* (2nd ed.). John Wiley Sons, 2020.
70. Moos R. H. *Life transitions and crises: A conceptual overview, Coping with life crises: An integrated approach*. New York: Plenum, 1986. P.28–33.
71. Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. Routledge, 2019.
72. Tugade, M. M., Fredrickson, B. L. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 2018, 320-333.
73. Salloum, A., Overstreet, S., Little, K. Resilience and posttraumatic growth in children and adolescents: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 2019, 74, 101781. doi:10.1016/j.cpr.2019.101781
74. Southwick, S. M., Charney, D. S. *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press, 2018.
75. Oppenheim, H. Ueber die poliomyelitis anterior chronica. *Archiv für Psychiatrie und Nervenkrankheiten*, 19(2), 1888, 381-400.

76. Paulhus D. L. Psychological defense: Contemporary theory and research. In Briggs, Stephen; Hogan, Robert Goode; Johnson, John W. Handbook of personality psychology. Boston: Academic Press, 1997. P. 543–579.

77. Pearlin L. I. The structure of coping. Journal of Health and Social Behavior. 1978. Vol. 19. P. 2–21.

78. Peterson, C., Seligman, M. E., Vaillant, G. E. Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: a thirty-five-year longitudinal study. Journal of personality and social psychology, 1988, 55(1), 23.

79. Peng, X., Zhao, H. Z., Yang, Y., Rao, Z. L., Hu, D. Y., He, Q. Post-traumatic growth level and its influencing factors among frontline nurses during the COVID-19 pandemic. Frontiers in Psychiatry, 2021, 910.

80. Wang, Y. X., Guo, H. T., Du, X. W., Song, W., Lu, C., Hao, W. N. Factors associated with post-traumatic stress disorder of nurses exposed to corona virus disease 2019 in China. Medicine, 99(26).

81. Windle, G. What is resilience? A review and concept analysis. Reviews in Clinical Gerontology, 28(4), 2018, 313-326.

Всього джерел – 81

Джерел за останні п'ять років – 47 (1, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 35, 37, 38, 44, 47, 48, 49, 53, 54, 58, 59, 63, 67, 69, 71, 72, 73, 74, 79, 80, 81)

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 30 (1, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 35, 37, 38, 44)

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 17 (47, 48, 49, 53, 54, 58, 59, 63, 67, 69, 71, 72, 73, 74, 79, 80, 81)

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест життєстійкості С. Мадді

Інструкція: Прочитайте наступні твердження і виберіть той варіант відповіді («0-ні», «1-швидше ні, ніж так», «2-швидше так, ніж ні», «3-так»), який найкраще відображає Вашу думку. (Вкажіть бали вибраної відповіді поруч із номером питання)

Тут немає правильних чи неправильних відповідей, оскільки важлива тільки Ваша думка. Прохання працювати в темпі, довго не замислюючись над відповідями. Відповідайте послідовно, не пропускаючи запитань.

1. Я часто не впевнений у власних рішеннях.
2. Іноді мені здається, що нікому до мене немає справи.
3. Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.
4. Я постійно зайнятий, і це мені подобається.
5. Часто я волю «плисти за течією».
6. Я змінюю свої плани залежно від обставин.
7. Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій порядок дня.
8. Непередбачені труднощі часом сильно втомлюють мене.
9. Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це потрібно.
10. Іноді я так втомлююся, що вже ніщо не може мене зацікавити.
11. Деколи все, що я роблю, здається мені марним.
12. Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.
13. Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.
14. Увечері я часто почуваюся розбитим.
15. Я волю ставити перед собою труднодосяжні цілі і досягати їх.
16. Іноді мене лякають думки про майбутнє.
17. Я завжди впевнений, що зможу втілити те, що задумав.
18. Мені здається, я не живу повним життям, а лише граю роль.

19. Мені здається, якби в минулому я мав менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.

20. Проблеми, що виникають, часто здаються мені нерозв'язними.

21. Зазнавши поразки, я намагатимусь взяти реванш.

22. Я люблю знайомитись з новими людьми.

23. Коли хтось скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.

24. Мені завжди є чим зайнятися.

25. Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається довкола.

26. Я часто жалкую, що вже зроблено.

27. Якщо проблема потребує великих зусиль, я волю відкласти її до кращих часів.

28. Мені важко зближуватись з іншими людьми.

29. Як правило, оточуючі слухають мене уважно.

30. Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.

31. Я часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.

32. Мені здається, життя минає мене.

33. Мої мрії рідко справджуються.

34. Несподіванки дарують мені інтерес до життя.

35. Іноді мені здається, що всі мої зусилля марні.

36. Часом я мрію про спокійне розмірене життя.

37. Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.

38. Буває, життя здається мені нудним і безбарвним.

Виразність життєстійкості в цілому та її компонентів перешкоджає виникненню внутрішньої напруги у стресових ситуаціях.

Залучення (commitment) визначається як «переконаність у цьому, що залученість у те, що відбувається дає максимальний шанс знайти щось варте й цікаве особистості». Людина з розвиненим компонентом залучення отримує

задоволення від своєї діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує почуття відкинутості, відчуття себе «поза» життя.

Якщо ви відчуваєте впевненість у собі і в тому, що світ великодушний, вам притаманна залученість.

Контроль (control) є переконаність у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютно і успіх не гарантований. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Людина із сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику (challenge) – переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, що здобуваються з досвіду, – неважливо, позитивного чи негативного. Людина, що розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту та безпеки, що збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду та подальше їх використання.

Опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) Р. Тадеші і Л. Калхаун

Опис методики. Опитувальник посттравматичного зростання розроблений Р. Тадеші і Л. Калхаун, адаптований М. Ш. Магомед-Еміновим. Складається з 21 тверджень з шістьма можливими варіантами відповідей. Методика містить п'ять шкал:

- ставлення до інших,
- нові можливості,
- сила особистості,
- духовні зміни,
- підвищення цінності життя.

Інструкція. Вкажіть для кожного нижченаведеного твердження ступінь, в якому відповідна зміна відбулася в Вашому житті внаслідок кризової (травматичної) події, використовуючи наступну шкалу:

0. Жодних змін
1. Дуже незначні зміни
2. Невеликі зміни
3. Помірні зміни
4. Великі зміни
5. Дуже суттєві зміни

Текст методики

1. Я змінив свої пріоритети про те, що важливо у житті
2. Я набагато краще розумію цінність власного життя
3. У мене з'явилися нові інтереси
4. Я став більш впевненим у собі
5. Я став краще розуміти духовні питання
6. Я розумію, що можу розраховувати на людей у скрутних ситуаціях
7. Я скерував своє життя на новий шлях

8. Я відчуваю більшу близькість з оточуючими
9. Я охоче виражаю свої емоції
10. Я краще розумію, що можу впоратися зі складнощами
11. Я можу зробити багато гарних справ у своєму житті
12. Я більшою мірою здатен приймати речі такими, якими вони є
13. Я можу більше цінувати кожен день свого життя
14. У мене з'явилися нові можливості, як не були мені доступні раніше
15. Я став більше співчувати іншим
16. Я докладаяю більше зусиль на встановлення відносин з іншими

людьми

17. Я більше намагаюсь змінити те, що потребує змін
18. Я став більш віруючим (релігійним)
19. Я зрозумів, що я сильніший, ніж я думав
20. Я дізнався про те, якими чудовими бувають люди
21. Я краще розумію потреби інших людей

Обробка результатів. Кількісна оцінка посттравматичного зростання за кожною шкалою здійснюється шляхом сумарного підрахунку балів. Обробка проводиться по «сирому» балу. Потім за допомогою нормативної таблиці визначається індекс і інтенсивність посттравматичного зростання за кожною шкалою. Індекс посттравматичного зростання обчислюється як сума балів за усіма твердженнями.

Шкала	Кількість тверджень	Номер тверджень
Ставлення до інших (СІ)	7	6, 8, 9, 15, 16, 20, 21
Нові можливості (НМ)	5	3, 7, 2, 14, 17
Сила особистості (СО)	4	4, 10, 12, 19
Духовні зміни (ДЗ)	2	5, 18
Підвищення цінності життя (ПЦ)	3	1, 2, 13

Додаток В

Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R) Horowitz M. J., Wilner N.

Нижче подається список труднощів, з якими люди іноді зіштовхуються після стресових життєвих подій. Будь ласка, прочитайте кожен пункт, а потім вкажіть наскільки Вас виснажувала кожна трудність протягом останніх 7 днів або протягом іншого узгодженого проміжку часу:

Питання	Наскільки Вас це виснажувало?				
	Анітрохи	Трохи	Помірно	Досить сильно	Дуже сильно
1. Будь-що, що нагадувало мені про цю подію, викликало почуття, пов'язані з нею					
2. Мені було важко спати, я часто прокидався уночі					
3. З різних причин я знову і знову починав думати про цю подію					
4. Я відчував роздратування і злість					
5. Я намагався не дозволяти собі засмучуватися, коли я думав про цю подію, чи вона нагадувалася мені					
6. Я думав про цю подію, хоч і не хотів цього робити					
7. Я почувався так, наче це не відбулося або наче це не було насправді					

8. Я намагався уникати усього, що могло мені нагадувати про цю подію					
9. Образи про це неочікувано з'являлись у мене в голові					
10. Я був нервовий, я «заводився» з нічого					
11. Я намагався про це не думати					
12. Я знав, що досі маю багато відчуттів, пов'язаних з цією подією, але я нічого з ними не робив					
13. Мої відчуття, пов'язані з цим, в певній мірі, притупилися					
14. Я помітив, що я поводжуся або почуваюся так, ніби я знову повернувся у той час					
15. Мені було важко засинати					
16. На мене хвилями находили сильні відчуття, пов'язані з цим					
17. Я намагався викинути це зі своєї пам'яті					
18. Мені було важко зосереджуватися					
19. Спогади про це викликали у мене фізичні реакції (такі як, потовиділення,					

важке дихання, нудота або серцебиття та ін.)					
20. Це мені снилося					
21. Я почуваюся весь час «на поготові» - в очікуванні, що щось страшне має статися знову					
22. Я намагався про це не говорити ні з ким					

Обробка результатів. Всі пункти мають пряме значення, значення шкали підраховується простим підсумовуванням відповідей пунктів.

Шкала «вторгнення»: сума балів пунктів 1, 2, 3, 6, 9, 16, 20 поділена на 8.

Шкала «уникнення»: сума балів пунктів 5, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 22 поділена на 8.

Шкала «збудливість»: сума балів пунктів 4, 10, 14, 15, 18, 19, 21 поділена на 8.

Опитувальник самооцінки стресостійкості С. Коухена і

Г. Вілліансон

1. Наскільки часто несподівані проблеми виводять вас з рівноваги?
Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4
2. Як часто вам здається, що найважливіші речі у вашому житті виходять з-під вашого контролю?
Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4
3. Як часто ви відчуваєтеся «нервовим», пригніченим?
Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4
4. Як часто ви відчуваєте впевненість у здатності впоратися з проблемами?
Ніколи – 4, Майже ніколи – 3, Іноді – 2, Досить часто – 1, Дуже часто – 0
5. Наскільки часто вам здається, що все йде саме так, як ви хочете?
Ніколи – 4, Майже ніколи – 3, Іноді – 2, Досить часто – 1, Дуже часто – 0
6. Як часто ви можете контролювати роздратування?
Ніколи – 4, Майже ніколи – 3, Іноді – 2, Досить часто – 1, Дуже часто – 0
7. Наскільки часто у вас виникає почуття, що вам не впоратися з тим, чого вимагають?
Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4
8. Чи часто ви відчуваєте, що вам супроводжує успіх?
Ніколи – 4, Майже ніколи – 3, Іноді – 2, Досить часто – 1, Дуже часто – 0
9. Як часто ви злитесь з приводу речей, які ви не можете контролювати?
Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4
10. Чи часто ви думаєте, що накопичилося стільки труднощів, що їх неможливо подолати?
Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4