



**MANS**  
MĘDZYNARODOWA AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH  
W ŁOMŻY

## **PRACA SOCJALNA I PSYCHOLOGICZNA: INNOWACJE, STRATEGIE I MOŻLIWOŚCI**

*Zbiór materiałów okrągłego stołu z udziałem międzynarodowym  
19 marca 2024 r.*

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА: ІННОВАЦІЇ, СТРАТЕГІЇ ТА МОЖЛИВОСТІ**

*Збірник матеріалів круглого столу з міжнародною участю  
19 березня 2024 р.*

**Redakcja naukowa:**

**Zoia Sharlovych  
Marian Tripak  
Oksana Palyliulko  
Maryna Voloshchuk**



**Łomża – Kamieniec-Podolski, 2024**

Instytucja Edukacyjno-Rehabilitacyjna Szkolnictwa Wyższego „Kamieniec-Podolski Instytut Państwowy”, Ukraina  
Międzynarodowa Akademia Nauk Stosowanych w Łomży, Rzeczpospolita Polska

Навчально-Реабілітаційний Заклад Вищої Освіти «Кам'янець-Подільський Державний Інститут», Україна  
Міжнародна Академія Прикладних Наук в Ломжі, Республіка Польща

**Redakcja naukowa:**

**Zoia Sharlovyeh, Marian Tripak, Oksana Palyliulko, Maryna Voloshchuk**

**Наукова редакція:**

**Зоя Шарлович, Мар'ян Тріпак, Оксана Палилюцько, Марина Волощук**

**Praca socjalna i psychologiczna: innowacje, strategie i możliwości** [wydanie elektroniczne]: Zbiór materiałów okrągłego stołu z udziałem międzynarodowym. Kamieniec-Podolski – Łomża, 19 marca 2024 r. / Redakcja naukowa: Zoia Sharlovyeh, Marian Tripak, Oksana Palyliulko, Maryna Voloshchuk. Wydawnictwo: MANS w Łomży, 2024. 256 s.

**Соціально-психологічна робота: інновації, стратегії та можливості** [електронне видання] : Збірник матеріалів круглого столу з міжнародною участю, Кам'янець-Подільський – Ломжа, 19 березня 2024 р. / Наукова редакція: Зоя Шарлович, Мар'ян Тріпак, Оксана Палилюцько, Марина Волощук. Видавництво: MANS w Łomży, 2024. 256 с.

**Recenzenci:**

**prof. dr hab. Alla Ryzhanova**, Sumski Państwowy Uniwersytet Pedagogiczny imienia A. S. Makarenki, Ukraina

**dr inż. Ireneusz Żuchowski, prof. MANS**, Międzynarodowa Akademia Nauk Stosowanych w Łomży, Rzeczpospolita Polska

**ISBN 978-83-971711-5-2**

**DOI: <https://doi.org/10.58246/UGRQ3368>**

Zbiór powstał z gotowych materiałów dostarczonych przez autorów. Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za materiały przekazane do publikacji.

Zбірник сформований з готових матеріалів, наданих авторами. Видавець не несе відповідальності за надані до публікації матеріали.

Wydawnictwo: MANS w Łomży



© Międzynarodowa Akademia Nauk Stosowanych w Łomży, Rzeczpospolita Polska, 2024

© Instytucja Edukacyjno-Rehabilitacyjna Szkolnictwa Wyższego „Kamieniec-Podolski Instytut Państwowy”, Ukraina, 2024

**Зміст**

**СОЦІАЛЬНА РОБОТА ТА КРИЗОВІ СТАНИ СУСПІЛЬСТВА:  
МІЖНАРОДНИЙ ТА НАЦІОНАЛЬНИЙ ДОСВІД ..... 10**

*Баша Е.І.*

Особливості роботи соціального працівника з людьми похилого віку.....10

*Герасимова Т.І.*

Основні напрямки діяльності громадської організації «Кам'янець-Подільське міськрайонне товариство інвалідів» у сфері захисту людей з інвалідністю.....14

*Загалевиц В.Л.*

Становлення соціального партнерства в ретроспективному огляді ....19

*Кетлер-Митницька Т. С.*

Психологічний тренінг як засіб активізації посттравматичного зростання в умовах війни..... 255

*Романовська Л.І.*

Особливості соціального супроводу людей похилого віку в Ізраїлі.... 30

*Стьюпін М.В.*

Методика психосоціальної допомоги під час горювання ..... 32

*Шевченко В.Є., Романовська Л.І.*

Особливості психокорекції самооцінки та тривожності у підлітковому віці засобами арт-терапії ..... 36

**ІНСТРУМЕНТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ  
ВРАЗЛИВИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ .....39**

*Афузова Г.В., Кротенко В.І.*

Тренінг як засіб розвитку резильєнтності студентської молоді у період воєнного стану ..... 39

*Байдалка Ю.*

Роль психосоціальної допомоги дітям в умовах воєнного часу .....41

*Бурлак А.О.*

Суїцидальна поведінка підлітків як соціально-психологічна проблема..... 44

*Власенко Ю.К.*

Корекційний потенціал арт-терапії у роботі з мотивацією здобувачів з особливими освітніми потребами..... 48

*Глов'юк О.В.*

Перспективи використання технологій віртуальної реальності у психологічній допомозі особам, які постраждали від війни .....55

*Дуткевич Т.В., Тимофієва В.С.*

Психологічні чинники конфліктності підлітків ..... 59

*Коцюк О.О.*

Роль та важливість соціального працівника в соціальнопсихологічному консультуванні осіб, що страждають або постраждали від домашнього насилля ..... 64

*Кущий Ю.*

Особливості розвитку стресостійкості військовослужбовців в бойових умовах ..... 70

*Столяренко О.Б., Жиляк Н.В.*

**Кетлер-Митницька Т. С.**  
кандидат психологічних наук,  
Хортицька національна академія,  
catmeatt@gmail.com

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ АКТИВІЗАЦІЇ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Постановка проблеми.** Для населення України війна стала джерелом впливу таких психотравмуючих чинників, як небезпека втрати життя, здоров'я та майна, загроза благополуччю близьких, вимушена міграція, фінансові та професійні труднощі, порушення життєвих планів, тривала невизначеність тощо. В.Лазарюк (2023) пов'язує війну з колективною травматизацією українського суспільства, яка зазвичай настає внаслідок соціальних потрясінь, воєнних дій та техногенних катастроф. Наслідками такої травматизації є пасивна або агресивна поведінка, вразливість та настороженість щодо будь-яких впливів, недовіра, порушення здатності адекватно виражати емоції, переживання почуттів несправедливості та безпорадності. Колективна травматизація відбувається одночасно з індивідуальною [1, с. 174–175]. Ю. Орлов (2023) підкреслює, що при колективній та індивідуальній травматизації криза може чинити глибокий негативний вплив на несвідоме у разі витіснення проблем, з якими не вдається впоратися. Водночас, криза здатна стати стимулом розвитку за умов її усвідомлення, опрацювання та залучення ресурсів посттравматичного зростання [2, с. 110–111].

Поняттям «посттравматичне зростання» R. Tedeshi та L. Calhoun (1996) позначили такий особистісний розвиток людини після переживання нею травматичних подій, який не обмежується відновленням рівня психологічного благополуччя, що вона мала до травми, а передбачає набуття якісно нових умінь саморегуляції та глибше усвідомлення сенсу свого життя. Таким чином, посттравматичне зростання дозволяє не тільки адаптуватися до важких подій, але й піднятися на вищий рівень особистісної зрілості, мудрості й сили Я шляхом опрацювання травматичного досвіду [3]. Т. Титаренко (2020) пов'язує посттравматичне зростання з формуванням більш гармонійного та відповідального ставлення до життя, готовності активно прикладати зусилля для його покращення, поглибленням самостійності та, в цілому, підвищенням психологічного благополуччя [4, с. 18–19].

У зв'язку з вищезазначеним в умовах війни проблема стимулювання посттравматичного зростання набуває першочергової значущості. Постає питання вибору ефективних та зручних для реалізації способів такого впливу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Нами виявлено достатню кількість наукових публікацій з проблеми використання психотерапії у випадку посттравматичного стресового розладу, завдяки якій стає можливим перехід від адаптації до посттравматичного зростання. Наприклад, В. Харченко та М. Шугай (2015) запропонували систему вправ щодо стабілізації особистості, опрацювання сильних емоцій та роботи з темою смерті, а також авторські методики для роботи з вимушеними

переселенцями та особами, які пережили військові дії [5]. Л. Назарець та Н. Руденко (2022) окреслили комплекс психотерапевтичних вправ та технік, спрямованих на нормалізацію реакцій травматичного стресу сучасних українських студентів, зокрема, описали методики роботи з інтрузивними спогадами, подолання порушень сну, зниження фізіологічної збудливості та механізмами психологічного захисту [6, с. 195–196].

Меншою мірою представлено роботи з проблеми стимулювання саме посттравматичного зростання. Так, В. Климчук (2020) пропонує застосовувати з цією метою THRIVE-модель сприяння зростанню, методи інтерперсональної терапії та інструменти дискурсивної фасилітації (рольова реконструкція дискурсу, ментативні провокації, тематичне збагачення, переписування наративу тощо) [7, с. 46–55]. О. Рибак обґрунтовує корисність використання методів позитивної психотерапії, зокрема коучінгу, з метою підвищення цінності стосунків з близькими, розвитку самосвідомості та покращення сприйняття життя [8, с. 72–74]. В. Панок та І. Ткачук (2019) наводять огляд методів психологічного консультування сімей, які отримали травматичний досвід, із використанням технік клієнт-центрованої та гештальт-терапії [9, с. 29–35].

Хочемо відзначити, що в психологічній літературі подано багато методик, призначених для корекції посттравматичного стресового розладу та стимуляції особистісного зростання після травми. Водночас, більшість з цих методів пов'язана з певним психотерапевтичним напрямком, що передбачає наявність у психолога відповідної кваліфікації та досвіду роботи в межах напрямку. Крім того, не всі техніки психотерапевтичної роботи є груповими, що унеможливує процес одночасної діяльності з декількома клієнтами та передбачає значні витрати часу фахівців. Водночас, в умовах війни існує потреба надання невідкладної психологічної допомоги значній кількості людей, у зв'язку з чим доцільним є вибір такого способу психологічного втручання, який не потребує від психолога спеціальної підготовки та є оптимальним з точки зору складності проведення та охоплення більшої кількості клієнтів. На нашу думку, таким методом є психологічний тренінг, спрямований на стимулювання посттравматичного зростання.

**Мета:** теоретично обґрунтувати переваги психологічного тренінгу як оптимального способу активізації посттравматичного зростання в умовах війни.

**Вклад основного матеріалу.** Поняття психологічного тренінгу по-різному розкривається науковцями та психологами-практиками. Ми вважаємо цінним та достатньо повним визначення Г. Савченко, яка сформулювала його таким чином: «Психологічний тренінг – це інтегрована, універсальна система цілеспрямованого психологічного тренування особи відповідно до її потреб та цілей діяльності. У результаті тренінгу активізуються інтелектуальний, комунікативний і вольовий потенціал особи, здійснюється рефлексія її минулого і моделювання майбутнього». Автор називає такі особливості цього виду психологічної допомоги, як: групова форма з оптимальною кількістю учасників від 7 до 15; забезпечення психологічної безпеки кожного з учасників;

синегретичний ефект від поєднання позитивного впливу тренера та групи; можливість застосування різноманітних психотехнічних, інтерактивних та інших методів групової роботи [10, с. 6–8].

С. Лукомська (2017) презентує авторський тренінг посттравматичного зростання, призначений для осіб, які зазнали фізичної та психологічної травми. Завданнями тренінгу є розвиток здатності конструктивно переосмислити травму, виявити її позитивний вплив на життя, побудова нового життєвого плану, формування нового образу Я та прийняття змін власного тіла. У колі уваги під час проведення тренінгу знаходиться проблематика сенсу життя, зміни пріоритетів, пошуку нових можливостей для самовдосконалення та самореалізації. Вчена вважає ефективним застосування таких технік, як майндфулнес практики, вправи на розвиток емпатії та комунікативних умінь, прийоми емоційної саморегуляції та ефективного управління часом. Крім того, з метою профілактики вторинної травматизації автор вважає корисним залучати до роботи сім'ї учасників [11, с. 225–331].

В. Зливков, С. Лукомська та О. Федан (2016) наголошують на доцільності використання таких прийомів тренінгу посттравматичного зростання, як: медитація, свідомі практики йоги; психоосвіта; когнітивні техніки децентрації (подолання деструктивної самокритики, румінації та дисфорії в результаті виправлення негативних моделей мислення), прийом метакогнітивної обізнаності (усвідомлення та відділення від себе депресивних думок задля стабілізації емоційного стану), рефреймінг, використання метафор та парадоксів, тестування реальності (тренування в усвідомленні різниці між фактами та власним ставленням до них), техніки безоцінних суджень, фокусування уваги на одному об'єкті та обробки спогадів. Крім того, автори пропонують способи оволодіння прийоми поведінки у стресових ситуаціях (деактивація внутрішньої напруги, висвітлення та подолання страхів шляхом вироблення альтернативних переконань, техніки уяви та релаксації тощо). Важливими результатами тренінгу посттравматичного зростання стають конструктивне усвідомлення себе, звільнення від нав'язливих негативних думок, почуття провини або власної неповноцінності, прийняття ситуації та відповідальності за власне життя, інтеграція нового позитивного досвіду до життєвої рутини [12, с. 192–204]

У методичній психологічній літературі представлено програми тренінгів, досить близьких за змістом до проблематики стимулювання посттравматичного зростання. Наприклад, Е.Е. Naeini, В.С. Zaker та Р. Peuvandy (2016) довели ефективність використання тренінгу розвитку життєстійкості з метою реабілітації онкохворих. Розроблений авторами тренінг включає багатий репертуар вправ, пов'язаних з трансформацією негативних думок у позитивні, формуванням умінь безпечного вираження своїх негативних емоцій, виробленням конструктивних копінгів та навичок управління стресом. Крім того, в результаті участі у тренінгу клієнти навчаються приймати підтримку оточуючих, ділитися з ними своїми почуттями та думками. Автори включили до змісту своєї програми й тренінг асертивності, оскільки життєстійкість передбачає впевнену поведінку [13].

О. Колесніченко, Я. Мацегора та І. Приходько (2021) пропонують тренінг «Мотиваційні ресурси життєстійкості», призначений для військовослужбовців Національної гвардії України. Специфікою тренінгу є концентрування на проблемних ситуаціях, які мають ознаки стресовості, та стимулювання емоційної саморегуляції учасників в процесі розв'язання цих проблем. Усвідомленню мотиваційних ресурсів сприяють такі прийоми, як ведення щоденників та самозвітів, використання невербальних технік самовиразу, постійний моніторинг емоційного стану учасників. Результатом тренінгу є усвідомлення своїх реакцій на ризик та фрустрацію, уточнення ієрархії цінностей та мотивів, підвищення здатності до самодетермінації та саморегуляції, формування умінь використовувати внутрішні ресурси для подолання кризових ситуацій, особистісного та професійного зростання [14, с. 44–63].

**Висновки та перспективи подальших наукових пошуків.** Огляд наукових та методичних джерел дозволяє нам зробити деякі узагальнення та сформулювати такі переваги психологічного тренінгу як засобу активізації посттравматичного зростання в умовах війни:

- групова форма, яка дає можливість одночасно надати допомогу більшій кількості клієнтів, за потреби – залучати їх сім'ї;
- атмосфера безпеки як чинник зцілення учасників, які пережили травму;
- подвійність терапевтичного ефекту від позитивного впливу як тренера, так і самої групи;
- еkleктичність, яка дозволяє обирати методики допомоги з різних напрямків психології без набуття ліцензії психотерапевта;
- універсальність більшості технік, яка уможлиблює їх застосування в роботі з різними категоріями клієнтів;
- широкий діапазон технік: когнітивних (рефлексивних), спрямованих на самоусвідомлення та переосмислення травматичного досвіду; поведінкових, які формують більш конструктивні копінги після опрацювання травми та її наслідків; прийомів, орієнтованих на регуляцію та конструктивне вираження емоцій;
- розвиток комунікативних навичок задля покращення спілкування, перетворення його на ресурс посттравматичного відновлення та зростання.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє вважати психологічний тренінг оптимальним засобом активізації посттравматичного зростання в умовах війни.

У зв'язку з цим перспективою подальших наукових розвідок є розробка програми тренінгу посттравматичного зростання студентської молоді та експериментальна перевірка її ефективності.

*Список використаних джерел:*

1. Лазарюк, В. (2023). Колективна психологічна травма в умовах надзвичайної ситуації російської збройної агресії проти України. *Збірник тез III Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки»*, 20-21 квітня 2023. Тернопіль : ФОП Паляниця В. А., 174–177.

2. Орлов, Ю. (2023). Кримінологічні орієнтації в стратегії перехідного правосуддя для України: картографія колективних травм війни. *Вісник Кримінологічної асоціації України*, 29(2), 107–126.
3. Tedeshi, R.G., & Calhoun, L.G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: *Measuring the Positive Legacy of Trauma. Journal of Traumatic Stress*. Vol. 9.
4. Титаренко, Т.М. (2020). Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 160.
5. Харченко, В.Є., & Шугай, М.А. (2015) Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості : методичний посібник. Острого : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. 160.
6. Назарець, Л., & Руденко, Н. (2022). Психологічна допомога здобувачам вищої освіти у подоланні травматичного стресу в умовах війни. *Scientific Collection «InterConf»*, (50), 191–197.
7. Климчук, В.О. (2023). Психологія посттравматичного зростання. Київ : Видавництво «КНТ», 124.
8. Рибак, О.С. (2022). Поняття посттравматичного зростання в позитивній психології. *Психологічний часопис*, 8(4), 69–78.
9. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (2019) / авт. кол ; заг. ред. В.Г. Панок, І.І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144.
10. Савченко, Г.В. (2018). Навчально-методичний посібник з організації та проведення тренінгу «Професійно-психологічна підготовка суддів». Київ : ТОВ «Горизонт», 104.
11. Лукомська, С.О. (2017). Посттравматичне зростання: теоретичні підходи, емпіричні методики та практичні рекомендації. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика*: монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 215–235.
12. Зливков, В.Л., Лукомська, С.О., & Федан, О.В. (2016). Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 219.
13. Naeini, E.E., Zaker, B.S., & Peyvandy P. (2016). The Effectiveness of Stress Management Training on Hardiness in Patients with Breast Cancer. *Abnormal Behavior Psychology*. Vol. 2, 115–120.
14. Організація та проведення професійно-психологічного тренінгу військовослужбовців Національної гвардії України : практич. посібник (2021) / О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько та ін. Харків : НА НГУ, 157.





**ISBN 978-83-971711-5-2**  
**DOI: <https://doi.org/10.58246/UGRQ3368>**

