

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри
д. психол. н., Асєєва Ю.О.

(підпис)

« ____ » _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістр

Зі спеціальності _____ 053 Психологія _____
(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою _____ «Практична психологія» _____
(назва освітньої програми)

**На тему: «ЧИННИКИ САМОЗМІНЮВАННЯ У ОСІБ ІЗ ГРУП
ПСИХО-СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ В РЕАЛІЯХ ВІЙНИ»**

Виконавець:

здобувач 2 курсу, групи бзф12
факультету ЦЗФН

_____ Жук Галина Миколаївна
/підпис/

Науковий керівник

кандидат психологічних наук,
ст. викладач кафедри МППП

_____ Бабчук Микита Ігорович
/підпис/

Одеса 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ САМОЗМІНЮВАННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	8
1.1. Феноменологія самозмінювання.....	8
1.2. Чинники самозмінювання.....	14
1.3. Особливості функціонування груп підтримки та груп взаємодопомоги..	16
1.4. Програма “Подорож до свободи”.....	33
1.5.. Приклади груп взаємодопомоги в Україні з 2014 по 2024.....	42
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ САМОЗМІНЮВАННЯ У ОСІБ ІЗ ГРУП ПСИХО-СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ В РЕАЛІЯХ ВІЙНИ.....	48
2.1. Цілі, завдання та організація емпіричного дослідження.....	48
2.2. Методика дослідження особливостей прояву інноваційного потенціалу особистості (В. К. Калін, Ю. А. Власенко).....	54
2.3. Результати діагностики чинників самозмінювання у осіб із груп психо- соціальної підтримки в реаліях війни.....	57
2.4. Результати математико-статистичної обробки результатів дослідження..	68
Висновки до другого розділу.....	73
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ТРЕНІНГУ ДЛЯ ФАСИЛІТАТОРІВ ГРУП ПСИХО-СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ В УМОВАХ ВІЙНИ: ДОСВІД ГРУПИ “ПОДОРОЖ ДО СВОБОДИ”.....	75
3.1. Навички фасилітатора.....	75
3.2. Рекомендований перелік правил для груп підтримки.....	78
3.3. Ключові аспекти адаптації матеріалу та принципу ведення групи підтримки “Подорож до свободи” в умовах війни.....	79
3.4. Практичні кроки з адаптації.....	80

3.5. Приклади допоміжних адаптованих вправ при специфічних розповсюджених станах, спричинених стресом та травмою війни.....	81
3.6. Додаткові ресурси.....	83
ВИСНОВКИ.....	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	89
ДОДАТКИ.....	95

ВСТУП

Актуальність теми. Розгляд теми зумовлений низкою соціально-психологічних та культурних змін, які впливають на життя українців в умовах сучасного воєнного конфлікту. Війна не лише завдає значних фізичних та матеріальних збитків, але й спричиняє глибокі психологічні травми, що змінюють сприйняття людиною світу, самого себе та соціальних взаємин. У цих умовах зростає потреба в розробці й удосконаленні практик психо-соціальної підтримки, які допомагають людям відновлювати психологічну рівновагу, адаптуватися до змін і розвивати здатність до самозмінювання.

Самозмінювання як процес свідомого, контрольованого і спрямованого розвитку особистості набуває особливого значення для людей, які пережили кризові ситуації. Здатність людини до змін, побудови нових стратегій поведінки, розвитку особистісної стійкості та формування нових життєвих цінностей є вирішальними у подоланні наслідків травматичного досвіду. Учасники груп психо-соціальної підтримки часто стикаються із проблемами втрати життєвих орієнтирів, емоційної нестабільності, а також зі складністю інтеграції в соціум через порушення довіри до інших людей і відчуття ізоляції. Групи підтримки створюють унікальні умови для взаємодії, де внутрішні ресурси особистості активізуються за рахунок зовнішньої підтримки, надаючи можливість учасникам переосмислити свій досвід, знайти нові смисли й ефективно рухатися до самореалізації.

Військові, їхні родини, переселенці, волонтери, цивільні особи, які опинилися в зоні бойових дій, — усі ці категорії населення мають потребу в психологічній допомозі. Водночас ефективність роботи з цими групами багато в чому залежить від здатності їхніх учасників до активної особистісної трансформації, готовності переосмислювати своє ставлення до подій і залучення до процесу відновлення. Групи підтримки, побудовані за принципом «рівний-рівному», є одним із найефективніших інструментів у цій сфері. Учасники таких груп діляться досвідом, переживаннями, разом

шукають ресурси для виходу з кризового стану, отримують мотивацію до саморозвитку, що, у свою чергу, сприяє створенню атмосфери взаємної підтримки та довіри.

Дослідження процесів самозмінювання у таких групах є важливим як з наукової, так і з практичної точки зору. З наукової перспективи це дає можливість глибше зрозуміти механізми особистісного розвитку в кризових ситуаціях, взаємодію внутрішніх та зовнішніх чинників, що сприяють цьому процесу. Практичний аспект дослідження полягає у розробці рекомендацій щодо організації ефективної роботи груп підтримки, створенні методичних матеріалів для фасилітаторів та адаптації існуючих програм під специфічні умови, пов'язані із впливом воєнного конфлікту.

Окрім того, актуальність теми підкріплюється загальносвітовою тенденцією до посилення уваги до питань психічного здоров'я, особливо в умовах глобальних криз і катастроф. У країнах, які зазнали впливу збройних конфліктів, успішно реалізуються програми реабілітації за участю груп підтримки. Проте український досвід у цій сфері ще потребує адаптації та систематизації. Особливо цінним у цьому контексті є дослідження локальних ініціатив, таких як програма «Подорож до свободи», що діє в Україні та базується на принципах рівності, взаємодопомоги й ресурсування.

Таким чином, дослідження чинників самозмінювання у групах психо-соціальної підтримки має важливе значення для вдосконалення системи надання психологічної допомоги в Україні. Ця робота сприятиме як розвитку теоретичних уявлень про природу самозмінювання, так і підвищенню ефективності реабілітаційних практик, що допоможуть багатьом людям подолати наслідки війни та знайти нові опори для відновлення і розвитку.

Метою даного дослідження є виявлення та аналіз чинників, які сприяють ефективному самозмінюванню учасників груп психо-соціальної підтримки в умовах війни, а також розробка рекомендацій щодо адаптації методик підтримки до сучасних викликів. Дослідження фокусується на

розумінні впливу внутрішніх і зовнішніх факторів, які формують динаміку змін у групах, таких як група «Подорож до свободи», та врахуванні їхньої специфіки в реаліях війни.

Об'єктом дослідження процеси самозмінювання учасників груп психо-соціальної підтримки.

Предметом дослідження чинниками, що впливають на самозмінювання учасників.

Завдання дослідження

1. Визначити внутрішні та зовнішні чинники, які впливають на самозмінювання учасників груп підтримки.
2. Провести емпіричне дослідження для вивчення готовності до змін, саморефлексії, інноваційного потенціалу та рівня самооцінки учасників.
3. Проаналізувати зв'язки між цими показниками за допомогою кореляційного аналізу.
4. Оцінити ефективність методик, що використовуються у групах психо-соціальної підтримки, таких як «Подорож до свободи».
5. Розробити практичні рекомендації для фасилітаторів щодо підвищення ефективності роботи груп підтримки в умовах війни.

Методологічною основою дослідження стали концепції та підходи: діалектичний підхід (Г.Гегель, Л.Виготський); аналіз свободи вибору і відповідальності людини (В.Франкл, Ж.Сартр, М.Гайдеггер); системний підхід (Л. Берталанфі, А.Петровський); теорія когнітивної терапії, вивчення ролі мислення в емоційному стані (А.Бек, А.Елліс, Д.Мейхенбаум); теорія стресу та копінг-стратегій (Р. Лазарус, С. Фолькман, Г. Сельє); дослідження механізмів психологічного відновлення після травм (Р. Тедескі, Л. Калхун, Дж. Гроупс); розвиток якісних методів у соціальних дослідженнях (Дж. Глазер, А. Штраус, Н. Дензін, І. Лінкольн); розробка опитувальників і факторного аналізу в психології (Л. Терстоун, Р. Кеттел, Д. Кемпбелл, Д. Стенлі);

спостереження групової роботи та оцінка ефективності втручання (Р. Морено, Г. Трібалді).

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження застосовувалися такі методи:

Теоретичні методи: аналіз, синтез і узагальнення наукових джерел.

Емпіричні методи: анкетування, психодіагностика (тести Кеттелла, Розенберга, Саннікової, методика Власенка), спостереження за динамікою змін.

Математичні методи: кореляційний аналіз за Пірсоном для виявлення взаємозв'язків між чинниками самозмінювання.

Інтервенційні методи: вправи з арт-терапії, техніки ресурсування, релаксаційні практики.

Вибірка дослідження. Вибірка складалася з 55 осіб віком від 18 до 44 років (34 жінки, 21 чоловік). Учасники були поділені на три вікові групи: 18–25 років (27%), 26–35 років (36%) та 36–44 роки (36%). Учасники мали різний соціальний статус, освітній рівень та досвід роботи. Дослідження було проведено на базі організації «Метанойя Україна» в Одесі з використанням спеціалізованих психодіагностичних інструментів.

Теоретичне значення дослідження. Робота розширює уявлення про процес самозмінювання у контексті психо-соціальної підтримки, враховуючи умови війни. Виявлено роль внутрішніх і зовнішніх чинників у розвитку адаптаційних механізмів учасників. Результати дозволяють створити наукове підґрунтя для вдосконалення методик роботи фасилітаторів груп підтримки, а також сприяють формуванню цілісного бачення ефективних механізмів психологічної реабілітації.

Практична значущість дослідження полягає у розробці рекомендацій для фасилітаторів груп підтримки, спрямованих на покращення стресостійкості, самооцінки та інноваційного потенціалу учасників. Результати дослідження

можуть бути використані у реабілітаційних центрах, соціально-психологічних проектах і програмах для ветеранів, а також у навчанні фасилітаторів.

Апробація дослідження:

1. Бабчук М., Жук Г. Вплив програми «Подорож до свободи» на адаптацію до умов війни. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 2. С. 32-37.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (64 джерела) та додатків. Загальний об'єм роботи – 102 сторінки, об'єм основної частини роботи складає – 85 сторінок, проілюстрований 4 малюнками та 8 таблицями.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ САМОЗМІНЮВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Феноменологія самозмінювання

Потреба у соціальній афіліації значно посилюється в умовах стресу. Це явище, відоме як афіліативна потреба, відображає емоційний зв'язок між особами, що характеризується взаємним сприйняттям та прихильністю. Афіліація (англ. to affiliate, лат. affigere — приєднувати) вказує на прагнення індивіда встановлювати зв'язки з іншими людьми. Етимологічно слово афіліація, у європейських мовах, походить від лат. ad — як + fillis — син., тобто, означає буквально прийняття як сина, як усиновлення.

В різних галузях у цьому значенні можна зустріти цей термін. В економічних науках термін "афіліація" визначає процес поглинання невеликої компанії більшою компанією, що призводить до визнання останньої материнською структурою, а відповідно, дочірньою (або синівською) компанією. Потребу людини у встановленні, визначають як афіліацію у сучасній психології, як потреба між різними людьми задля збереження та зміцнення добрих стосунків. Бачити в людських стосунках один із головних сенсів життя, відчувати від цього емоційне задоволення, ось що прагне особа, яка має високий рівень сформованості відповідної потреби, а не лише прагнення постійного спілкування.

Людина почувається ізольованою й самотньою, якщо немає можливості задовольнити цю потребу, і це погіршує її здатність справлятися з наслідками стресу додатково. Приносити задоволення та збагачувати усіх учасників діалогу, якраз і є основним змістом афіліації у такому спілкуванні й підтримці. Вплив ситуації перевищує можливості однієї людини, і коли розрізнених ресурсів явно не вистачає для подолання наслідків переживання, тоді з'являється потреба об'єднання в групи.

На формування задоволення афіліативної потреби суттєво впливає війна. Одним із поширених явищ є соціальна ізоляція. Через загибель людей, втрату зв'язку з близькими та примусове переселення, війна руйнує соціальні мережі та спільноти. Здатність людини до встановлення і підтримки соціальних зв'язків знижується, через постійний страх за своє життя та життя близьких, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) або психологічну травму. Ускладнюється підтримка існуючих соціальних зв'язків та формування нових, особливо, якщо люди пережили зраду або насильство, вони втрачають довіру до інших.

Війна впливає на здатність людей підтримувати попередні соціальні зв'язки, коли їм приходится змінювати соціальні ролі через вимушеність брати на себе нові обов'язки, такі як захисника або біженця. Інтеграція в нові спільноти ускладнюється через мовні та культурні бар'єри під час переселення в інші регіони чи країни.

Усі ці наслідкові фактори в результаті призводять до падіння рівня задоволення афіліативної потреби, через відсутність підтримуючих соціальних зв'язків, люди почуваються менш задоволеними. Оскільки людина втрачає джерела емоційної підтримки та радості, знижується загальна якість життя через підвищення рівня тривожності та депресії, викликаним недостатнім задоволенням афіліативної потреби. Через волонтерські організації, що допомагають постраждалим від конфлікту війна створює нові форми соціальної взаємодії та підтримки, але навіть таким чином вона значно ускладнює задоволення афіліативної потреби.

Групи підтримки за програмою «Подорож до свободи», в м. Одеса проводяться на протязі п'ятнадцяти років. Вплив на форму проведення груп підтримки для підвищення їх ефективності має зміна таких чинників як війна та переселення.

Самозмінювання — це процес постійної, спрямованої та контрольованої зміни особистості, що охоплює як внутрішню самоорганізацію, так і

особистісну та професійну самореалізацію. Воно є формою психічної активності, яка зосереджується на розвитку та адаптації індивіда до змінних умов життя та його потреб. Самозмінювання вважається одним із ключових факторів, що сприяють формуванню особистості як суб'єкта, який активно впливає на власне життя та приймає рішення щодо свого розвитку [3, 10, 13, 14, 22, 24, 30].

Цей феномен вивчали багато відомих науковців, зокрема К. О. Абульханова-Славська, Л. І. Анциферова, Г. О. Балл, О. Ф. Бондаренко, М. Й. Боришевський, А. В. Брушлинський, І. С. Булах, Г. С. Костюк, Д. В. Лущикова, П. В. Лушин, С. Д. Максименко, Н. І. Пов'якель, С. Л. Рубінштейн, М. В. Савчин, Т. М. Титаренко, П. Р. Чамата, Ю. М. Швалб, В. М. Ямницький.

Основні книги, що розглядають проблематику самозмінювання та саморозвитку особистості, включають праці деяких з цих авторів. Наприклад: праця С. Л. Рубінштейна «Основи загальної психології» справді є ключовим джерелом для розуміння процесів психічної активності, зокрема самозмінювання. У цій книзі Рубінштейн обґрунтовує ідею, що особистість розвивається та змінюється через активну взаємодію з довкіллям і свідоме відображення дійсності. Одним із його фундаментальних принципів є теза, що психічна активність особистості має діалектичну природу, тобто вона постійно змінюється в процесі діяльності.

Основні ідеї Рубінштейна щодо самозмінювання включають:

- Принцип єдності свідомості та діяльності – особистість не просто реагує на зовнішні обставини, а активно перетворює їх, що веде до її самозмінювання. Через цю діяльність формується самосвідомість та змінюються психічні процеси.
- Принцип детермінізму – він вказує на те, що особистість не є пасивним об'єктом впливів, а розвивається в процесі взаємодії зовнішніх обставин і внутрішньої активності. Це означає, що для самозмінювання

важлива не лише зовнішня ситуація, а й внутрішня робота, яку проводить людина.

- Підхід до особистості як до цілісної системи – усі психічні процеси, емоції, мотивації та дії особистості тісно взаємопов'язані, що дозволяє їй здійснювати самозмінювання через рефлексію та внутрішню перебудову.
- Принцип свідомої регуляції – Рубінштейн наголошував, що свідома регуляція дій є необхідною для самозмінювання. Людина здатна не лише пристосовуватися, а й змінювати себе, ставлячи перед собою цілі та завдання.
- Роль емоцій і волі в самозмінюванні – для здійснення внутрішніх змін необхідно долати внутрішні конфлікти та мобілізувати волю, оскільки процес розвитку особистості включає подолання труднощів.

Ці принципи дають розуміння базових механізмів, через які особистість здатна розвиватися та змінювати себе в умовах постійної взаємодії з навколишнім світом.

Перейшовши від загальних принципів самозмінювання, які обґрунтовані працями відомих психологів, таких як С. Л. Рубінштейн, ми можемо глибше зануритися у конкретні чинники, що впливають на цей процес.

Внутрішні чинники самозмінювання

Внутрішні чинники є ключовими елементами, що впливають на здатність особистості змінюватися і адаптуватися. Вони залежать від внутрішньої структури особистості, її мотиваційних установок, цінностей і самооцінки, і визначають, наскільки людина готова до змін та розвитку [14, 30].

1. Готовність до змін відображає психологічну установку на прийняття нових викликів та здатність адаптуватися до нових умов. Люди з високою готовністю до змін, як правило, проявляють відкритість до нових ідей,

готовність до особистісного та професійного зростання, а також гнучкість у підході до життя. Готовність до змін є результатом психологічної зрілості, коли особистість свідомо прагне вдосконалюватися, навіть коли це пов'язано з певними ризиками чи труднощами.

2. Саморефлексія та самооцінка. Саморефлексія – це здатність аналізувати власні думки, вчинки та емоції, що дозволяє особистості глибше розуміти себе та свої потреби. Вона допомагає виявляти слабкі та сильні сторони, робити висновки з власного досвіду, а також визначати, які аспекти необхідно розвивати або коригувати. Самооцінка, в свою чергу, створює базу для об'єктивного оцінювання власного прогресу в процесі самозмінювання.

3. Здатність аналізувати власні переживання. Вміння розуміти та аналізувати свої емоції, реакції та поведінку в різних ситуаціях є важливим елементом для внутрішніх змін. Така здатність дозволяє людині виявити джерела свого емоційного стану та розробити ефективні стратегії для його регулювання. Це не тільки сприяє емоційному балансу, але й допомагає визначати шляхи для подальшого особистісного зростання.

4. Цінності та переконання життєві пріоритети особистості та її поведінку. Коли людина переглядає свої цінності, це може стати потужним стимулом до внутрішніх змін. Наприклад, переконання, що розвиток і самовдосконалення є важливими життєвими принципами, допомагають людині залишатися мотивованою до змін і ставити перед собою нові цілі.

5. Мотивація та цілі. Мотивація є внутрішнім рушієм, який спонукає досягати поставлених цілей, а цілі – це орієнтири, які дозволяють спрямовувати свої зусилля. Людина, яка чітко бачить свої цілі, здатна більш успішно подолати перешкоди та підтримувати мотивацію на шляху самозмінювання. Мотивуючі цілі часто допомагають сфокусуватися на найбільш важливих аспектах змін.

6. Ресурсність та внутрішні сили. Самозмінювання вимагає значних внутрішніх ресурсів, таких як терпіння, витривалість та креативність. Успішне

використання цих ресурсів допомагає людині легше долати труднощі та досягати особистісного зростання, навіть коли процес змін є складним або тривалим.

Зовнішні чинники самозмінювання

Окрім внутрішніх, процес самозмінювання значно залежить від зовнішніх факторів. Вони включають соціальну підтримку, культурний контекст та доступ до інформаційних ресурсів, які можуть полегшити або ускладнити цей шлях [8, 10, 13, 14, 24].

1. Підтримка оточуючих. Емоційна та психологічна підтримка від близьких, друзів чи колег відіграє вагомую роль у самозмінюванні. Це допомагає зберігати мотивацію та забезпечує додатковий ресурс для подолання труднощів, з якими особистість може зіткнутися на шляху змін.

2. Соціальна взаємодія. Обмін досвідом, взаємна підтримка та навчання в колективі сприяють особистісному розвитку. Соціальна взаємодія з різними людьми дозволяє отримати нові ідеї та можливості, які можуть стати імпульсом для особистих змін.

3. Культурний та соціальний контекст. Культура, в якій живе людина, та її соціальний контекст можуть як сприяти, так і перешкоджати змінам. Наприклад, суспільства, де цінують самовдосконалення, частіше підтримують людей у їхніх прагненнях до змін.

4. Освітні та інформаційні ресурси. Доступ до якісної освіти та інформації значно сприяє самозмінюванню, надаючи необхідні знання та інструменти. Це допомагає людям розширювати свій світогляд, розвивати навички та знаходити нові шляхи для особистісного зростання.

5. Рольові моделі та приклади. Люди, які досягли успішних змін у своєму житті, можуть служити прикладом і натхненням для тих, хто прагне подібних досягнень. Позитивні рольові моделі надають конкретні приклади, як долати труднощі та розвивати себе.

6. Суспільні очікування та норми. Суспільні очікування та норми можуть мати як позитивний, так і обмежувальний вплив на процес самозмінювання. Наприклад, соціум, що заохочує особистісний розвиток, може підтримати людину на шляху змін, тоді як тиск суспільних очікувань може створювати додаткові бар'єри.

1.2. Чинники самозмінювання

Процес самозмінювання є комплексним і динамічним, адже внутрішні та зовнішні чинники взаємодіють між собою, створюючи унікальні умови для розвитку кожної особистості. Коли внутрішні ресурси людини співпадають із зовнішніми можливостями та підтримкою, процес змін стає більш ефективним та результативним.

Таким чином, розуміння внутрішніх і зовнішніх чинників самозмінювання дозволяє побудувати стратегію особистісного зростання, орієнтовану на комплексний розвиток та адаптацію до змін [29, 31]. Це дає змогу не лише глибше усвідомлювати власний потенціал, але й активно його реалізовувати, формуючи гармонійну і цілісну особистість.

Взаємодія зовнішніх та внутрішніх чинників самозмінювання в групах психо-соціальної підтримки посилюється завдяки унікальним умовам, які ці групи створюють для своїх учасників. Внутрішні чинники, такі як готовність до змін, мотивація, саморефлексія та здатність аналізувати власні переживання, отримують потужний імпульс через підтримку інших членів групи, що дозволяє людям відчувати себе прийнятими й зрозумілими. Така емоційна підтримка підвищує рівень довіри, що сприяє глибшому зануренню у власні переживання та відкритішому діленню особистими історіями, страхами, цілями й цінностями.

Завдяки цьому соціальному контексту учасники групи вчаться відкриватися, визнавати свої внутрішні труднощі та шукати способи

подолання перешкод у більш комфортному середовищі. Психо-соціальна підтримка забезпечує відчуття належності до спільноти, що зменшує почуття ізолюваності та підсилює внутрішні ресурси, як-от терпіння та витривалість, необхідні для подолання труднощів і прийняття змін. У цьому процесі формується міцний зв'язок між внутрішньою мотивацією до самозмінювання та зовнішньою підтримкою, що мотивує продовжувати розвиток [29, 31].

Також групова динаміка впливає на переоцінку особистісних цінностей і переконань. Спілкування з іншими людьми, які мають різний досвід і погляди, стимулює учасників ставити собі нові питання, переглядати власні переконання та збагачувати свій світогляд. Рольові моделі, які демонструють успішні зміни в житті, служать прикладом, що додає впевненості в можливості особистісного зростання, надихаючи інших на подібні зміни.

Групова підтримка також сприяє розвитку навичок саморефлексії, що дозволяє учасникам глибше аналізувати свої емоції та поведінку, зберігаючи об'єктивність і поміркованість. Участь у групі надає учасникам можливість обмінюватися практичними інструментами та знаннями для роботи з власними почуттями та реакціями, що посилює здатність адаптуватися до нових обставин і зберігати мотивацію до змін.

Отже, групи психо-соціальної підтримки сприяють синергії між внутрішніми та зовнішніми чинниками самозмінювання, створюючи простір, де внутрішні ресурси підсилюються соціальною взаємодією, а зовнішня підтримка допомагає розкрити та розвинути потенціал кожного учасника, формуючи міцну основу для особистісного зростання й гармонійного самозмінювання.

У стресових ситуаціях суттєво посилюється потреба в прийнятті, яку називають афіліативною. Якщо немає можливості задовольнити цю потребу, людина відчувається ізолюваною й самотньою, що додатково погіршує її здатність справлятися з наслідками стресу. Зміст афіліації полягає у такому спілкуванні й підтримці, які приносять задоволення і збагачують усіх

учасників діалогу. Потреба об'єднання в групи з'являється, коли розрізаних ресурсів явно не вистачає для подолання наслідків переживання ситуації, вплив якої перевищує можливості однієї людини. Що ж таке терапевтичні групи, групи підтримки, взаємодопомоги, самодопомоги? В чому різниця між цими видами груп? Як група допомагає вирішувати особисті проблеми, як сприяє досягненню цілей? І, якщо це справді допомагає, то як скористатися цим ресурсом: створити групу, підтримувати її діяльність чи знайти і стати її членом?

1.3. Особливості функціонування груп підтримки та груп взаємодопомоги

Англійською слово «peer» означає «ровесник» або «рівний», той, що належить до такої ж соціальної групи, особливо в тому, що стосується рівня, віку, статусу [11, 19, 47].

«Education» перекладається як «освіта», «розвиток», «навчання» або «переконання», а також «освіченість» як результат навчання (Merriam Webster's Dictionary, 1985). У процесі практичного використання термін «рівний-рівному» обріс різними визначеннями й інтерпретаціями щодо того, кого вважати «рівним», і що в цьому випадку означає «навчання»: пропаганду, настанову, обговорення, що сприяє розумінню, рольові ігри (драматизації), повчання, поширення матеріалів, направлення до фахівця, підтримку тощо (Шумейкер та ін., 1998 р.; Фленаган і ін., 1996 р.).

Навчання за принципом «рівний-рівному» передбачає вплив членів певної групи (як от ветеранів із досвідом опанування ситуацією) на інших членів тієї ж групи (ветеранів та їхнє оточення), що переживають труднощі в адаптації до мирних умов, щоб сприяти позитивним змінам у поведінці останніх.

На індивідуальному рівні використання цього методу розраховане на те, щоб спробувати змінити знання, настановлення, переконання чи поведінку тієї чи іншої людини. Однак освіта за принципом «рівний-рівному» може також сприяти змінам на рівні групи чи спільноти, коригуючи норми і стимулюючи колективні дії, що, в свою чергу, веде до змін відповідних програм і політики.

Сьогодні «рівний-рівному» трактується не стільки як навчання, а як загальний підхід, принцип, метод, що реалізуються через програму або цілісну технологію засобами інформування, консультування, навчання тощо.

Підхід «рівний-рівному» - це сукупність методів і прийомів впливу, заснованих на залученні представників «рівних» до вирішення проблем цільової групи.

Принцип «рівний-рівному» - це принцип взаємодії людей з однаковими соціальними ознаками.

Програма «рівний-рівному» - план діяльності, робіт, дій; виклад змісту і мети діяльності організації, заснованої на принципі «рівний-рівному».

«Рівний-рівному» вже досить давно вважається популярною концепцією навчання, заснованою на певному підході, каналі комунікацій, методології, філософії і стратегії.

Навчання за принципом «рівний-рівному» - особлива взаємодія, коли підготовлені люди передають знання, формують настановлення і сприяють формуванню навичок серед рівних собі за віком і соціальним статусом, людей із подібними інтересами або схильністю до подібних ризиків. Навчання може бути формальним або мати неформальний характер.

Інформування «рівний-рівному» - процес, заснований на принципі «рівний-рівному», спрямований насамперед на передачу інформації, підвищення обізнаності цільової групи з якогось питання. Інформування менше стосується формування мотивації та навичок, зміни настановлень і цінностей.

Консультування «рівний-рівному» - це процес, завданням якого є надання цільовій аудиторії адекватної інформації з того чи іншого питання підвищення самооцінки, надання психосоціальної підтримки та спрямування до фахівців. Таке консультування передбачає залучення до надання послуги у якості консультанта такої особи, вік, особливості стану здоров'я, сексуальна орієнтація, віросповідання чи соціально-економічне становище якої такі самі, як в отримувача соціальної послуги, або в неї є досвід подолання таких самих складних життєвих обставин.

«Рівний-рівному» як технологія передбачає послідовну систему активних дій (лідерів-підлітків і тренерів-педагогів), спрямованих на спростування міфів, уявлень, моделей поведінки, що ведуть до втрати здоров'я, і заміну їх позитивними орієнтирами життєвого вибору через поширення лідерами достовірної інформації, зразків особистого прикладу життєвої позиції.

Тренери за принципом «рівний-рівному» («рівні викладачі», реєр educators) - це люди з числа представників цільової групи («рівні»), мотивовані на роботу з цією цільовою групою, в яких є необхідні знання, вміння і навички профілактичної роботи з цією цільовою групою.

Об'єднання в соціальну групу відбувається на основі певних ознак: вік, стать, рід діяльності, соціально-економічне становище, статус здоров'я, сексуальна орієнтація, спосіб життя тощо. При цьому в групу можуть об'єднуватися люди, які мають тільки одну або ж декілька спільних ознак.

«Рівний» (peer), інструктор - навчений представник цільової групи, який пройшов спеціальну підготовку, мотивований на роботу з цією цільовою групою і володіє достовірною інформацією, вміннями і навичками профілактичної роботи з цією групою.

Принцип «рівний-рівному» знайшов застосування у багатьох сферах: освіти, пенітенціарній, суспільної охорони здоров'я, включно з навчанням навичок співжиття в суспільстві, раціонального харчування, планування сім'ї,

безпечної поведінки, лікарських препаратів, профілактики насильства тощо. З розвитком мережевих технологій принцип «рівний-рівному» активно підхопили спільноти осіб із порушеннями опорно-рухового апарату, невиліковними хворобами (саркома), цим же принципом - підтримка «рівними» - часто послуговуються і спільноти АА, АН тощо. Ефективним виявилось застосування «навчання рівними» і в умовах військових утворень.

Цей принцип дозволяє ефективно використовувати власні ресурси цільових груп для вирішення різноманітних завдань, підвищує загальну обізнаність, умотивованість громад та окремих особистостей до змін, покращує умови соціалізації молоді та ресоціалізації вразливих груп і осіб, що зазнали травмівних впливів. Групи взаємодопомоги (самодопомоги) як спільноти рівних, об'єднаних спільними характеристиками, діють за принципом «рівний-рівному».

Групи взаємодопомоги (підтримки) можуть діяти у різних сферах:

- фізичного здоров'я - з метою задоволення потреб людей із проблемами з власним здоров'ям чи пов'язаних із доглядом за хворими родичами; емоційного та психічного здоров'я - для осіб, хворих на психічні розлади, групи жінок-ветеранів, жінок, котрі зазнали сексуального насильства;
- для людей, пригнічених важкими умовами життя й негараздами;
- соціальних потреб - для членів сімей, що виховують дітей із психофізичними відхиленнями; для дітей розлучених батьків; для матерів дітей, які стали жертвами психічного, фізичного чи сексуального насилля; близьких родичів осіб із проблемами ресоціалізації, залежностями тощо;
- корекції поведінки, коли групи є активним засобом впливу на людей із різними видами залежностей, девіантною поведінкою, з метою зміни способу їхнього мислення шляхом використання методу усвідомленого життєвого вибору;
- життєвих змін і пристосування до них, коли в людини змінюється соціальний і професійний статус внаслідок початку трудової кар'єри чи

звільнення з роботи, виходу на пенсію, зміни місця проживання через природні чи техногенні катастрофи, вимушеного перетворення в біженців, звільнення з місць позбавлення волі;

- просвітницько-дозвілєві групи, чия діяльність спрямована на формування життєвих і соціальних умінь та навичок, просвітницьку роботу, превентивне соціальне навчання, організацію дозвілля тощо;
- організації групового життя, зокрема, в діяльності відділень денного перебування територіальних центрів із обслуговування пенсіонерів і самотніх громадян, а також будинків-інтернатів для громадян похилого віку та інвалідів.

Група - обмежена спільнота людей по своїм розмірам, які об'єднані з якоюсь метою за схожими ознаками (характеру діяльності, професії, уподобань, соціальної належності, рівня розвитку, структури, статі, віку тощо). В групі складаються певні норми поведінки, єдності з іншими членами групи, виникає відчуття цілісності, цілі.

Групи підтримки - добровільні об'єднання людей зі схожими проблемами чи кризовими життєвими обставинами, керовані фахівцем, що збираються протягом тривалого часу, з метою обміну інформацією й ресурсами, надання взаємної допомоги та підтримки, які можуть бути корисними для вирішення їхніх проблем [11, 19, 47].

Групи підтримки та взаємодопомоги функціонують відповідно до принципу субсидіарності (від лат. *subsidium* — допомога; англ. *subsidiarity*), який передбачає, що особі, яка не в змозі вирішити свою проблему самотійно, спочатку має надаватися підтримка з боку родини, групи взаємодопомоги, громади, сусідів та незалежних благодійних організацій, а лише потім повинні залучатися державні органи. Згідно з цим принципом, відповідальність за наслідки і прийняття рішень покладається на відповідних учасників.

Групи підтримки є важливим ресурсом для осіб, які перебувають у кризовому стані. У такому середовищі учасники мають можливість відкрито

обговорювати свої труднощі, переживання та емоції. Це не лише допомагає визнати наявність проблеми, пов'язаної з адаптацією, залежністю, хворобою чи складними життєвими обставинами, але й сприяє переформулюванню цих проблем у конкретні завдання. З підтримкою професіоналів та однодумців, члени групи здатні виявити як внутрішні, так і зовнішні ресурси для їхнього подальшого вирішення. Групи підтримки являють собою ефективний простір для отримання психологічного комфорту, позитивної мотивації та прийняття себе з боку інших учасників.

Л. Леві виділив чотири основні типи груп підтримки з терапевтичною орієнтацією. Групи першого типу здебільшого зосереджуються на контролі або реорганізації поведінки. Прикладами таких груп є Анонімні Алкоголіки (АА), Анонімні Наркомани (АН), Анонімні азартні гравці та Анонімні батьки. Учасники групи другого типу об'єднані спільними стресовими ситуаціями.

Ці групи можуть фокусуватися на таких кризових ситуаціях, як вбивство ким-небудь дитини, зґвалтування, перебування в полоні, виживання після суїцидальної спроби, участь у бойових діях, вимушене переселення, травма втрати, переживання надзвичайних ситуацій тощо. Ці групи займаються проблемами так званих перехідних періодів життя або переходом до стабільного стану, прагнучи здобуття навичок та адаптації поведінки, а не зміни соціального статусу своїх членів.

У роботі груп III типу беруть участь особи, які зазнають дискримінації на основі статі, соціального класу, расової приналежності тощо. Сюди також можна віднести групи учасників АТО, які об'єднуються з метою захисту своїх прав та надання одне одному підтримки під час соціальної реадaptaції.

Групи IV типу не мають чітко визначеної спільної проблеми, їхні учасники прагнуть до підвищення особистої ефективності та загальної самоактуалізації.

Підтримка у групі, що включає взаємодопомогу, може включати такі елементи: усвідомлення того, що індивідум не є ізольованим у своїх

проблемах і може розраховувати на підтримку; обмін корисною інформацією про методи подолання складних ситуацій; взаємна фінансова підтримка у разі нагальної необхідності (хоча це можливо лише в окремих випадках). Основною метою є навчитися жити комфортно як для себе, так і для оточення.

Групи підтримки є особливо ефективними в ситуаціях, коли учасники не мають достатніх внутрішніх ресурсів для функціонування в режимі самодопомоги. Інколи соціальні працівники та інші спеціалісти, які супроводжують людей, змушені докладати суттєвих зусиль для того, щоб перетворити об'єднання осіб з добрими намірами на ефективний метод практики підтримки один одного.

Із часом групи підтримки можуть трансформуватися у групи взаємодопомоги, якщо з'являються учасники, які конструктивно змінили свою поведінку й адаптувалися до нових умов. Запорукою успішності таких змін є активність і мотивація учасників групи до конструктивних змін і підтримка з боку спеціалістів, які розуміють, що з'явилися люди, здатні організувати й вести групу взаємодопомоги (самодопомоги).

Це важлива частина системи соціальної підтримки в громаді; форма соціальної підтримки одне одного людей зі схожими проблемами. Люди можуть працювати самостійно або за допомогою професіоналів, зазвичай соціальних працівників та психологів [13, 14, 24].

Як свідчить аналіз соціальної практики, групи взаємодопомоги об'єднують певну кількість людей (від 6 до 20), які самостійно визначають напрями своєї діяльності, тематику й методи роботи групи, організовують свої зустрічі з певною періодичністю (щотижня чи щомісяця); на своїх засіданнях члени групи обговорюють проблеми, з якими стикаються, отримують підтримку від інших учасників, усвідомлюють, що не лише в них є подібні труднощі, набувають навичок усвідомлення своїх проблем і шляхів їхнього подолання.

Їхні учасники не є спеціалістами у розв'язанні проблем, які вони намагаються вирішити. Групи взаємодопомоги - це частково формалізовані організації непрофесіоналів, об'єднаних спільною метою заради блага кожного члена групи. Група взаємодопомоги – своєрідний розмовний гурток із кількох осіб, яких об'єднує бажання надавати й отримувати підтримку одне від одного, щоб разом долати проблеми.

Ефективність груп взаємодопомоги базується на двох основних принципах. По-перше, досвід свідчить, що люди, які впоралися або ефективно справляються з певною проблемою, є кращими помічниками, навіть порівняно з професіоналами без подібного досвіду [14, 55].

По-друге, «надаючи допомогу іншим - допомагаєш собі». Адже групова робота дає низку переваг: можливість побачити себе і власні проблеми з різних точок зору; отримати унікальні соціальні навички (наприклад, вміння відкрито говорити про свої проблеми, готовність надавати і приймати підтримку); відчуття єдності із людьми, які перебувають у подібній ситуації, чого не можна досягти самотійно.

З огляду на те, що підтримка в таких групах носить взаємний характер, частіше їх називають «групами взаємодопомоги», щоб уникнути плутанини з поняттям «самодопомога» в його первинному значенні (опанування власним станом, ситуацією, проблемами, надання допомоги самому собі), що може й не вимагати присутності іншого. Але термін «група самодопомоги», що прийшов у нашу мову як калька з англійської мови («self-help groups»), широко застосовується і навіть має власну усталену аббревіатуру (ГСД). Тому обидві назви сьогодні використовуються паралельно як рівнозначні.

Таким чином, група взаємодопомоги (самодопомоги) - це двоє і більше людей із подібною життєвою проблемою або ситуацією, які об'єдналися заради вирішення проблеми чи для опанування ситуацією [2, 13, 14, 22, 24, 38, 39, 40, 42].

У соціальній практиці групи взаємодопомоги досить поширені: групи ветеранів (Афганістану, антитерористичної операції); різноманітні жіночі групи; групи матерів та батьків-одиноків, групи батьків дітей-інвалідів; групи хворих на цукровий діабет, онкохворих, ВІЛ-позитивних тощо; Анонімних Алкоголіків (АА), Анонімних Наркоманів (АН) та їхніх родичів тощо.

Діяльність цих груп спрямована на те, щоб учасники змогли виявити й усвідомити певну проблему, прийняти її наявність та зробити доступною для опанування чи вирішення «Коли зустрічаються побратими і починають спілкуватися на якісь відверті теми, то той, хто в собі замикається і чує, як за одним столом побратими вирішують психологічну проблему одного з них, розуміє, що в нього така сама проблема - і тут вона вирішується. Тоді він відкривається і каже, що у нього така сама проблема» (зі слів ветерана АТО).

Функціонування груп взаємодопомоги базується на основі участі їхніх членів у вирішенні проблем, обміну знаннями і досвідом та самостійно визначеної відповідальності, зацікавленості й бажання змінити щось у власній ситуації та обмінятися своїм досвідом із людьми, в яких є подібні проблеми.

Від інших форм громадської активності групи взаємодопомоги відрізняються тим, що її завдання спрямовані, насамперед, на власних членів, а не на когось зі сторони. Група взаємодопомоги здатна як сприяти у вирішенні проблеми (поради, втішання, обговорення приватних питань тощо), так і давати відчуття того, що тебе люблять, цінують, ти потрібен комусь.

Основні цільові завдання групи взаємодопомоги: відреагування та обговорення минулого травматичного досвіду та можливого майбутнього; мінімізація негативного сприйняття себе («це трапилося не лише зі мною»); пошук засобів для подолання кризових ситуацій (як психологічного, так і організаційного характеру); формування групової згуртованості, збереження соціальної ідентичності; надання комплексної соціально-психологічної підтримки».

Мабуть тому групи взаємодопомоги (самодопомоги) іноді помилково називають групам підтримки. Але варто пам'ятати, що в групі підтримки відповідальність за організацію й проведення зустрічей покладена не на учасника групи, а на фахівця. Функціонування груп взаємодопомоги базується на основі взаємної участі їхніх членів у розв'язанні проблем, обміну знаннями й досвідом та самостійно визначеної відповідальності, зацікавленості й бажання змінити щось у власній ситуації та поділитися своїм досвідом із людьми, в яких є подібні проблеми. Групи взаємодопомоги - це засіб, що знімає почуття зовнішньої (соціальної) та внутрішньої (особистісної, душевної) ізоляції.

Взаємодія в групі взаємодопомоги - це форма взаємодії, що знімає почуття зовнішньої (соціальної) та внутрішньої (особистісної, душевної) ізоляції.

Основні характеристики групи взаємодопомоги та групи підтримки:

У кожного з учасників є схожі проблеми або ситуації.

Люди, що не належать до цієї категорії, можуть бути присутні на відкритих зборах або на інформаційних зустрічах зі спеціалістами лише з дозволу групи.

Мета й завдання групи визначаються потребами реальних учасників, їхніми повсякденними проблемами

Взаємодопомога будується на бажанні людей активно вирішувати ці проблеми.

Робота групи розрахована на внутрішні ресурси учасників; всі рішення приймаються зборами або активом групи.

Активісти, лідери, фасилітатори, взявши на себе відповідальність за роботу групи, залишаються рівними з іншими учасниками, вони також діляться своїми проблемами.

Хоча група взаємодопомоги і сприяє процесу зцілення, бо зцілення може прийти з безлічі різних джерел, вона не є психотерапевтичною!

Наявність у групі осіб із травмівним досвідом є показанням для залучення до роботи психотерапевта і зміни формату - з групи взаємодопомоги на групу підтримки чи психотерапевтичну групу. Однак на етапі залучення та за певних умов такої можливості може і не бути, а люди однак потребуватимуть розуміння і підтримки, які можна отримати, створивши чи ввійшовши до вже діючих груп взаємодопомоги.

Для існування такої групи досить трьох людей, які вирішили створити команду. Бажано, щоб чисельність групи не перевищувала п'ятнадцяти осіб. Що менша група, то більше в ній місця для кожної людини.

Групи взаємодопомоги виконують ту саму функцію, що й друзі. Саме тому тут має бути атмосфера довіри, щоб люди не соромилися висловлюватися і робили це так само неформально, як із найкращими друзями.

Оскільки групи взаємодопомоги працюють без фахівців (окрім випадків залучення), то завдання людини, яка веде обговорення, лише забезпечити елементарну структуру. Кожній людині потрібно дати можливість щось сказати, наприклад, запитавши її про те, як вона себе почуває. Іноді нейтральна людина, яка не є ветераном чи біженцем, може забезпечити необхідну дистанційованість. Якщо ви, ведучий, помітили, що почуваєтеся незручно від чийось емоційних спалахів, не забувайте, що, можливо, вам ніколи не було так боляче, як людині, яка зараз кричить чи зникає. Довіртеся емоціям: вони не ірраціональні, а викликані внутрішніми потребами. Але, коли потрібно, допоможіть людям зупинитися [1, 25, 37,].

Найважливіше, що в людей з'являється місце, де вони можуть зняти з себе неймовірний тиск (тягар), що його постійно відчують. Місце, де вони розуміють: те, що вони відчують і як поведуться, пов'язане з несправедливістю, від якої постраждали.

Бути частиною кола - це чудова можливість усіх бачити і чути одне одного. В колі ми всі рівні. Починаючи зустріч із вітання, можна братися за руки з сусідами на коротку хвилину мовчання. Тримаючись за руки з сусідами

декілька секунд, учасники з'єднуються тут і зараз, це хороший спосіб заспокоїтися.

Необхідною умовою функціонування групи є безпечний простір. Іноді розповіді жахають, говорити боляче, але, як не парадоксально, виникає відчуття, немов уперше можна говорити правду вільно. Це зближує людей, і члени групи потихеньку самі себе лікують.

Бути справді сильним - означає зустрітися з болем, а не втікати від нього. Визнання болю не значить, що ти здався, це свідчить, що ти розумієш: тобі потрібне зцілення і, перш за все, ти маєш відновитися.

У такій групі краще, щоб було небагато правил. Але одне - обов'язкове: «Кожен має право на власну правду». Часто люди з цим не погоджуються, та не можна допускати, щоб вони без поваги ставилися одне до одного. Довгі монологи не є проблемою, але варто іноді обережно підказати: «Подивись, у «А» заплющуються очі, «В» дивиться у вікно, вони тебе вже нечують».

Друге правило - безпеки: «Говори про важкі речі тільки тоді, коли відчуєш у собі досить сили». Зазвичай люди говорять таке тоді, коли час та атмосфера для цього підходять. Іноді відповіддю може бути: «Я не можу про це говорити». І треба поважати цей вибір.

Люди, які намагаються відновитися після жахливого, нелюдського ставлення, реагують інакше: спогади можуть довести їх до відчаю або самогубства, якщо почати розмову раніше, ніж для того буде відповідний час. Під час війни навіть цивільне населення, що живе на території збройного конфлікту, зазнає агресії і не може захистити себе від екстремальних ситуацій.

Тому варто на групі говорити не стільки про події, як про почуття від пережитого. Кожен вносить свій внесок у цей процес, просто вислуховуючи зі співчуттям та заохоченням людину, яка ділиться своїм болем: «Завдяки групі зрозумів, що я не спав. Це насправді сталося. Я не божевільний!».

До спогадів про травмівні події потрібно підходити вкрай обережно. Важливо визнавати, що такі події були, але детальний їхній опис не завжди є

запорукою зцілення, це навіть може поглибити відчай та зневіру, стати причиною ретравматизації. Спочатку учасники мають ознайомитися з теорією переживання травми, щоб розуміти, що з ними відбувається [11, 19, 47].

Люди, які втратили домівку, засоби існування чи отримали обмеження функціональності, часто відчують сором за те, що з ними сталося, іноді ще й тому, що інші можуть сприймати їх як «тягар для суспільства». Втрата самоповаги погіршує ситуацію.

Ось деякі кроки для полегшення переживання:

1. Не уникати розмов на чутливі теми. У групі активно підтримуються відкриті дискусії, де учасники можуть вільно висловлюватися на політичні, конфліктні та спірні теми. Це сприяє об'єктивним обговоренням і дозволяє аналізувати історичні передумови подій, що допомагає глибше розуміти контекст і зберігати конструктивний діалог.

2. Захист прав і співпраця з фахівцями. До групи залучають журналістів, письменників, юристів та інших спеціалістів, які допомагають привернути увагу до проблем учасників. Це створює можливість відверто розповісти про їхні потреби та обговорити шляхи вирішення наявних труднощів.

3. Публічні обговорення для підвищення обізнаності. Регулярно організовуються публічні дискусії, які спрямовані на поширення інформації про ситуацію учасників групи та формування співчуття до них. До обговорень запрошуються люди з подібним досвідом, а також експерти, що надають більшого об'єктивізму та глибини обговоренню.

4. Залучення відомих особистостей. Участь у заходах беруть відомі люди, що символізує повагу до страждань учасників і підсилює значущість обговорень. Присутність відомих особистостей допомагає привернути більше уваги до проблем групи та посилити підтримку з боку суспільства.

5. Практика саморегуляції та релаксації. На зустрічах постійно проводяться релаксаційні вправи, які сприяють розвитку навичок

саморегуляції. Це допомагає знижувати рівень стресу та підтримувати емоційну стійкість учасників у складних життєвих обставинах.

Такий підхід забезпечує підтримку учасників, підвищує обізнаність суспільства та допомагає зміцнити емоційне здоров'я членів групи.

1.4. «Родинне коло»

З березня 2014 року фахівці Психологічної служби Майдану за ініціативи і під керівництвом автора проекту «Родинне коло» Вікторії Кочубей почали надавати психологічну підтримку сім'ям Небесної сотні. Основний акцент у проекті був зроблений на психологічну допомогу.

Так, у форматі груп зустрічей, протягом декількох днів учасники проекту ділилися своїми емоційними переживаннями, спогадами про загиблих, спілкувалися й підтримували одне одного.

Велика увага приділялася роботі з дітьми від двох до вісімнадцяти років. Спеціально для них дитячі психологи розробили програму, яка дозволяла посилювати особистісні ресурси дітей та нормалізувати психічний розвиток з урахуванням процесу горювання. Перша ж зустріч показала, наскільки важливими і потрібними є такі заходи. Тому протягом 2014-2015 р.р. було проведено таких 4 зустрічі. Окрім того, членів сімей підтримували й індивідуально, і в телефонному, і в особистому та груповому форматі.

На жаль, сотнею убитих на Майдані рахунок гірких втрат на Україні не закінчився. З початком антитерористичної операції стало зрозуміло, що необхідно створювати напрямки із супроводу родин загиблих військовослужбовців у кожному обласному центрі, оскільки кількість загиблих військовослужбовців та мирного населення Сходу України вимірюється тисячами осіб. Досвід, отриманий у роботі з родинами Небесної Сотні, передавався в осередки створеної ГО «Українська Асоціація фахівців з подолання наслідків психотравмуючих подій» за допомогою семінарів, скайп-конференцій тощо.

Зустрічі «Родинного кола» для сімей військовослужбовців, на яких надавалася фахова допомога дорослим та дітям, відбулись у Києві, Вінниці, Дніпропетровську, Харкові, Чернігові, Івано-Франківську, Хмельницькому, Закарпатті. Також у листопаді 2015 р. на Донеччині вперше відбулась зустріч «Родинного кола» для сімей загиблих мирних жителів Широкино, Сартани, Маріуполя.

Фахівці «Родинного кола» пропонують системну підтримку родин упродовж року, що передбачає регулярне проведення трьохденних заходів в областях, групову роботу з дорослими та дітьми, індивідуальні та сімейні консультації членів сімей.

Свого часу американські ветерани війни у В'єтнамі зазнали досить жорсткого пресингу з боку суспільства, що таврувало їх як бійців несправедливої війни. Ветерани стали жертвою не тільки бойового шоку, а і вбивчої несправедливості з боку громадян держави, що відправила їх на війну. Ветерани тоді ще не усвідомлювали, що вони передусім самі постраждали і, навіть зберігши тіло, потребують допомоги [11, 19, 47].

Суспільство теж не зрозуміло, що не кожен, хто виконував наказ, був прихильником війни, а, отже, став жертвою не тільки бойового шоку, а і вбивчої несправедливості з боку громадян держави, яка відправила його на війну. Таке розуміння прийшло набагато пізніше, а тоді ветеранам, що вижили на війні, довелося знову боротися за виживання там, де вони мали б знайти спокій і підтримку. Виявилося, що таку підтримку вони могли отримати лише серед таких самих, як вони.

Доктор Джудіт Герман у книжці «Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства - від знущань в сім'ї до політичного терору» згадує, що ветерани, які виступали проти війни, об'єдналися у так звані «реп-групи», метою яких була, з одного боку, підтримка окремих ветеранів, які зазнали психологічної травми, а з іншого - підвищення поінформованості суспільства про наслідки війни. Ці ветерани відмовлялися піддаватися

стигматизації. Вони збиралися і ще раз переживали травмівний досвід, запрошували для професійної допомоги психіатрів, які їм співчували, але «вони не хотіли просити допомоги Міністерства у справах ветеранів. Їм потрібно було щось, що відбувалося б на їхній власній території, де вони були господарями».

Політичний тиск з боку неформальних груп ветеранів привів до легалізації програми психологічного лікування «Оперативна допомога» («Operation Outreach») та створення більше ста центрів підтримки, в яких працювали ветерани, що успішно ресоціалізувалися, використовуючи принципи взаємодопомоги та колегіально-консультативної допомоги. Навчені ветерани стали носіями необхідної іншим ветеранам та суспільству інформації та навичок, які дозволяли пом'якшувати наслідки, спричинені війною. Так у ветеранському русі взаємодопомоги на емпіричному рівні ефективно спрацював підхід «рівний-рівному» (peereducation) - принцип взаємодії, передачі інформації, що може реалізовуватись як технологія соціолого-педагогічного впливу, метод формування особистості, здатної приймати рішення самостійно, нести відповідальність за себе, власне життя і поведінку.

Попри великий пласт наукових розробок та досвіду, що накопичився у світі в сфері надання підтримки та сприяння ресоціалізації ветеранів, і сьогодні в Україні військові та ветерани не поспішають до психологів: люди, що пройшли пекло бойових дій, навчені довіряти тільки своїм або нікому. Згідно з останньою українською статистикою, близько третини ветеранів, які б хотіли отримати психологічну допомогу, зробили б це саме після рекомендації бойових побратимів.

У реабілітаційному процесі учасників бойових дій метод «рівний-рівному» застосовується для організації роботи з ветеранами (а також членами їхніх сімей, членами сімей загиблих, тих, хто пропав безвісти, з ветеранами, що повернулися з полону, волонтерами) в контексті проведення профілактичної (попереджувальної) роботи; формування позитивної

мотивації стосовно роботи з професіоналами; створення груп підтримки та взаємодопомоги; сприяння отриманню соціальної підтримки; психологічного супроводу; психотерапевтичної чи спеціалізованої медичної допомоги; формування основ правової поведінки.

Як і в інших випадках, у роботі з ветеранами принцип «рівний-рівному» реалізується через ступеневу передачу знань: підготовку тренерів; підготовку інструкторів (ветеранів чи представників інших цільових груп); залучення інструкторів до просвітницької роботи та моніторинг діяльності.

Технології «рівний-рівному» поділяються на технології навчання і технології впровадження.

Технології навчання будуються на основі: попереднього уявлення запланованих результатів; вибору засобів діагностики поточного стану тих, кого навчають; визначення набору методів роботи для різних моделей навчання (активне, пасивне, інтерактивне) та критеріїв відбору оптимальної моделі для конкретних умов і цілей навчання.

Як і будь-яка технологія, навчання «рівний-рівному» в середовищі ветеранів АТО має свої етапи впровадження:

1 Етап. оцінка необхідності і можливості використання технології навчання ветеранів ветеранами (чи інших категорій) стосовно певної проблеми.

2 Етап. підбір, підготовка і створення команди професіоналів (психологів) та тренерів (ветеранів) із навчання ветеранів та підготовки ветеранів-інструкторів для подальшої роботи з організації груп підтримки та взаємодопомоги.

3 Етап. навчання інструкторів-ветеранів підготовленим тренером (шляхом проведення тренінгів).

4 Етап. організація роботи ветеранів-інструкторів у спільнотах.

5 Етап. діяльність тренера щодо мотивації та підтримки ветеранів-інструкторів.

6 Етап. моніторинг діяльності ветеранів-інструкторів, розвиток програм.

1.4. Програма “Подорож до свободи”

Автором програми є Скотт Реал. Він тривалий час працював у центрах YMCA Green Hills у Нешвіллі, штат Теннессі. Протягом кількох років Скотт спостерігав, як люди приходять до YMCA, бажаючи покращити своє фізичне здоров'я, але розуміє, що для досягнення змін необхідно також приділяти увагу ментальному, психологічному та духовному розвитку. У 1994 році він почав проводити групи за програмою «12 КРОКІВ» у YMCA, які набули великої популярності. Приблизно в 2000 році Скотт отримав Американську премію Армстронга YMCA за свою роботу.

З огляду на успіх груп «12 КРОКІВ», він вважав за потрібне, щоб подібні програми стали постійною частиною діяльності YMCA, і в 2000 році в YMCA Середнього Теннессі були створені підрозділи "Відновлення" [60].

У 2005 році видавець Томас Нельсон звернувся до Скотта з пропозицією написати власну серію книг. У 2006 році була видана перша книга серії «Подорож» під назвою «Подорож до свободи». Ця книга слугувала основою для малих груп «Відновлення». У 2007 році вийшли ще чотири книги: «Подорож до життя зі змістом» (звільнення від низької самооцінки), «Подорож до сміливого життя» (звільнення від страху), «Подорож до здорового способу життя» (звільнення від негативного ставлення до власного тіла та проблем з харчуванням), «Подорож до нового початку після втрати» (звільнення від болю та розчарування).

Завдяки зростаючій популярності серії «Подорож» на національному та міжнародному рівнях, у 2015 році була створена некомерційна організація. Її метою стало навчання партнерів для запуску цієї програми. Сьогодні вона

відома як «RESTORE SMALL GROUPS» і займається розвитком роботи в малих групах за програмами «Подорож».

«Подорож до свободи» має переклад на сім мов, включаючи українську, і була адаптована для молоді, ув'язнених, а також для жінок, які одужують після раку. Протягом майже 20 років програма «Restore» реалізує цю ініціативу в центрах УМСА, а також у в'язницях США і Белізу, а також у виправних закладах Великобританії та України.

Мета програми «Подорож до свободи» – допомогти людям змінити своє життя. Вона містить важливе питання: «Як можна поважати себе, якщо я не знаю, чого насправді хочу?» Для того, щоб виявити, яке життя потрібно прагнути, програма використовує методи саморефлексії. Це складний процес, що вимагає досвідченого провідника та визначення ділянок, які потребують змін. Це основне завдання програми та книги «Подорож до свободи». Книга відповідає на питання, чому життя не склалося за планом, надаючи корисні вказівки. Але щоб отримати максимальний ефект від цього дослідження, необхідно провести глибокий аналіз власного життя.

Доктор Джеймс Прочаска визначив шість етапів змін: передумови, намір, підготовка, дії, утримання та завершення. У програмі основна увага приділяється першим трьом етапам: передумовам, намірам і підготовці. Лише 20% людей з проблемами готові до змін, але більше 90% програм змін поведінки орієнтовані саме на ці 20%, які вже готові рухатися далі. Тому програма акцентує увагу на підготовці до змін [46, С. 20-55].

Програма «Подорож до свободи» триває 36 днів і допомагає учасникам планувати зміни у своєму житті. Кожен учасник має можливість вирішити, чи бажає продовжити роботу над собою та створити «План дій» для нового життя, або залишити все без змін.

Зустрічі проходять у форматі груп взаємодопомоги. В їх основі лежить співпраця учасників у вирішенні проблем, обмін знаннями та досвідом, а також взаємна відповідальність і бажання покращити власну ситуацію. Члени

групи діляться своїм досвідом з іншими, хто стикається з подібними проблемами.

Групи взаємодопомоги відрізняються від інших форм активності тим, що їх основна мета – підтримка своїх членів. Учасники можуть отримувати поради, втіху та обговорювати особисті питання, відчуючи любов і цінність з боку групи.

Основні завдання групи взаємодопомоги включають: обговорення минулого травматичного досвіду та можливостей на майбутнє; зменшення негативного сприйняття себе (усвідомлення, що не тільки ви пережили труднощі); пошук способів подолання криз (як психологічних, так і організаційних); формування згуртованості групи та підтримка соціальної ідентичності; надання комплексної соціально-психологічної підтримки.

У групах також дотримуються правил і використовуються методи, схожі на ті, що застосовуються у програмах «12 кроків».

У цій програмі не розглядається весь спектр почуттів. Замість цього, представлений конкретний список, який на перший погляд може виглядати дивно. Він містить так звані «негативні» або «заборонені» почуття: біль, гнів, самотність, страх, сором, вина та радість. Лише радість є соціально прийнятною та виділяється серед інших. Якщо ваше почуття не входить до цього списку, вам пропонується назвати, яке з цих почуттів найближче. Це робиться, щоб показати, що не існує добрих чи поганих почуттів; важливо зрозуміти, що саме сигналізують ці почуття і чи правильно ми діємо, керуючись ними. Протягом програми та вивчення теми почуттів використовується таблиця почуттів.

Зустрічі групи проводять фасилітатори, які мають досвід у проведенні групових сесій та у програмі «Подорож до свободи». Зустрічі відбуваються раз на тиждень, але також є щоденне читання матеріалів і виконання завдань, як самостійно, так і з "спонсором". Під час зустрічей учасники можуть ділитися своїм досвідом та слухати думки інших.

В основі цих психологічних методів лежить теорія та практика, що допомагають фасилітаторам підтримувати баланс між застосуванням технік і розумінням поведінкової динаміки, яку ми сприймаємо як процес. Важливо почати з усвідомлення себе та впливу своєї особистості на фасилітацію. Немає наукових досліджень, які б підтверджували, що певний тип особистості є кращим для фасилітатора. Проте група може відображати особистість фасилітатора або реагувати на його дії. Іншими словами, перефразовуючи аксіому з квантової фізики: «Спостерігач змінює об'єкт спостереження», можна сказати, що фасилітатор має потенціал змінювати процес фасилітації.

Щоб зміни були позитивними та конструктивними, фасилітатори повинні розуміти свою особистість і особистості учасників групи. Обравши помічника з іншим типом особистості, можна створити більш привабливу та збалансовану команду фасилітаторів. Виявлення тепла, емпатії та щирості полегшує роботу фасилітатора і покращує результати. Група стає більш активною й відвертою, а учасники, відчуваючи підтримку, швидше переходять до виконання завдань, ніж за участі фасилітатора без цієї якості.

Програма складається з 6 основних тем, які передбачають щоденне читання та виконання завдань.

На першій зустрічі учасники знайомляться один з одним, ознайомлюються зі структурою програми та отримують вказівки на наступні 7 тижнів, а також обговорюють свої очікування.

На другій зустрічі розглядається тема «Початок своєї подорожі до свободи», де учасники дізнаються, що зміни в житті можливі, коли вони усвідомлюють цю можливість і починають ставити питання.

- 1 - Твоє життя досі.
- 2 - Життя, про яке ти мрієш.
- 3 - Знайти надію.
- 4 - Реальні зміни відбуваються у трьох сферах.
- 5 - Почуття.

6 - Визнай потребу змінитись.

Приховані в'язниці, третя зустріч: Проблеми, які впливають на моє життя: Розглядається, як страхи, невпевненість і негативні думки впливають на повсякденне існування. Обговорюється, чому людина може потрапити в заперечення щодо своїх проблем і як це може переходити на інших. Також вивчається, як формується реакція на негативні думки та страхи. Основною метою цього тижня є позбавлення від руйнівних негативних думок, які стали звичними, а також перехід від стану занепокоєння до спокою. На цьому етапі вже розглядаються наступні питання до себе:

7 - Перервати потік негативних думок.

8 - Перебороти страх.

9 - Заперечення та відкладання на потім.

10 - Заспокоєння внутрішнього критика.

11 - Нав'язливі думки.

12 - Шлях до життя, повного спокою.

Четверта зустріч. Створення змін: Після сесії учасники вивчають принципи змін. Перший принцип говорить про те, що одужати самому неможливо. Нам потрібні інші люди, які допоможуть у цьому процесі. Другий принцип стосується важливості відчуття спільності, яке надає група. Суспільство допомагає людині вийти з ізоляції, отримати необхідну підтримку, заохочення та підзвітність, що є важливими для змін. Наприкінці сесії учасники можуть навчитися відпускати проблеми, які контролюють їхнє життя і не дають жити так, як вони завжди хотіли. Цей етап допомагає працювати з такими напрямками:

13 - Суспільство: ти не один.

14 - Відносини по дорозі.

15 - сила малих груп.

16 - Айсберги: Пряме протистояння проблемам.

17 - Позбутися старого багажу.

18 - Зроби це негайно: досвід ривка.

П'ята зустріч. Відновлена надія: Після цієї сесії учасники усвідомлять, що під впливом сорому та провини вони створили «не справжнє я». Вони з'ясують причини цього і зрозуміють, як це заважає їхнім змінам. Мета сесії – навчитися бути справжніми та діяти, довіряючи своїм бажанням. Питання цієї зустрічі:

19 - Як позбутися життя в соромі.

20 - Пошуки Бога.

21 - Помилкова ідентифікація особистості.

22 - Наша сила – у мужності.

23 - Перспектива надії.

24 - Реформація чи трансформація.

Шоста зустріч. Поборення перешкод: На цій сесії учасники навчаються долати труднощі та завершувати свої зміни, усвідомлюючи важливість волі. Вони розглянуть свої фізичні, розумові та духовні цілі і зрозуміють, що для досягнення цих цілей необхідно рухатися вперед, а не прагнути до досконалості. Питання цієї зустрічі:

25 - Сила фізичних змін.

26 - Приховані в'язниці: звільнитися з полону.

27 - Життя з баченням.

28 - Прогрес, а чи не ідеал.

29 - Дозволити собі почати знову.

30 - Бажання звільнитися.

Сьома зустріч. Стань сильним: Ця сесія допоможе учасникам створити особистий план дій для досягнення змін. Прогрес залежатиме від їхньої активності та зобов'язання до виконання завдань. Учасникам слід бути рішучими, адже процес одужання часто передбачає два кроки вперед і один назад. Ми хочемо заохотити їх залишити минуле позаду та рухатися вперед до

змін. Не забувайте, що зміни можливі – вони вже на горизонті. Питання цієї зустрічі:

31 - Оплакати минуле, щоб зосередитись на майбутньому.

32 - Ризикни і вийди з човна.

33 - Запас сил: сила вистояти остаточно.

34 - Прагнення до свободи.

Написання особистого плану змін. Восьма зустріч — найважливіша у програмі «Подорож до свободи». Це момент, коли приймається особисте рішення дотримуватися плану змін.

Особистий план змін

Крок 1: Коротко дайте особисту оцінку того, на якому етапі ви зараз. Духовно, Розумово (емоційно), Фізично.

Крок 2: Напишіть свої цілі. (мети мають бути конкретними та добре сформульовані)

Наприклад:

Якщо ви хочете відчувати більше довіри, напишіть про це в пункті ДЛЯ ДУХУ. Якщо ви хочете навчитися, як оновити свій розум або почуття, запишіть це в пункті ДЛЯ РОЗУМУ. Якщо покращити свій фізичний стан – у пункті ДЛЯ ТІЛА.

Крок 3 : Напишіть конкретні кроки, які ви зробите, щоб досягти своєї мети. (дії повинні бути конкретними та прив'язані до часу)

Наприклад:

ДЛЯ ДУХУ: регулярно відвідувати церкву, стати учасником спільноти (не прив'язуючись до деномінації). Шукати спільноту однодумців, клуби.

ДЛЯ РОЗУМУ: розпочати програму 12 кроків, проконсультуватися з психологом.

ДЛЯ ТІЛА: звернутися до лікаря. Займатися фіз. вправами 20 хвилин, 3 рази на тиждень. Збалансувати харчування. І Т.Д.

Крок 4: Знайти групу підтримки та людей, які зможуть вас підтримувати та відповідатимуть вашим потребам.

Наприклад: Групи АА або НА, Продовжу зустрічі у групах «Подорож до свободи».

Друг, спонсор, консультант, соцпрацівник, психолог, тренер. І т. д.

Крок 5: Коротко опишіть, якою стане ваша після змін. Уточніть проміжок часу, який мине. (відштовхуйтесь від КРОКУ 1, у цьому описі ваше життя має відрізнитися від вашого стану зараз)

Крок 6: Поділіться цим планом хоча б з однією людиною з вашої групи.

Ключові пункти для успіху особистого плану змін

- Розвивай у собі чесність;
- Не зосереджуйся на минулих проблемах та не чекай, що майбутнє буде ідеальним. Зосередься на тому, щоб приймати правильні рішення день за днем;
- Дозволь собі почати заново, якщо тобі не вдасться дотримуватись плану з першого разу, але не дозволяй цьому увійти до звички. Якщо ти не маєш наміру дотримуватися плану, визнай це і почекай, доки будеш готовий почати;
- Відносись до себе з розумінням. Навчися бути поблажливим. Не посилюй свої помилки намовлянням на себе. Звернись до Бога. Звернись до людей у своїй команді. Отримай підтримку та підтвердження, що тобі треба повернутися до плану;
- Вчись на своїх помилках. Чого вони тебе вчать? Що ти можеш зробити, щоб уникнути таких помилок у майбутньому? Дозволь собі вчитися на помилках замість засуджувати себе за них;
- Уникайте відчуження. Наша сила – у зв'язку з нашою командою та суспільством. Ізоляція є небезпечною. Жоден з нас не в змозі впоратися сам;
- Зміни – це процес, який потребує часу. Цей шлях буде довгим, тож будь до себе терплячим;

- Пам'ятай, послідовність + час = зміни. Результат не змусить себе чекати;
- Не ухвалюй емоційних рішень. Керуйся здоровим глуздом;
- Не розчаровуйся, якщо здається, що ти не прогресуєш. Багато людей зупиняються, тому що їм здається, що вони не змінюються. Не роби жодних узагальнених висновків щодо свого зростання, доки ти не пройдеш від 30 до 60 днів свого плану;
- Іноді, щоб нарешті реалізувати план, потрібні три-чотири спроби. Знову ж таки, просто продовжуй. Повертайся та працюй над планом. Ти зазнаєш поразки тільки якщо здасися.

Незважаючи на різноманіття форм та видів діяльності груп взаємодопомоги, вони потребують підтримки, як і інші соціальні об'єднання. Це передбачає попередню роботу та ініціативу членів громадських організацій, системи охорони здоров'я та працівників соціальних служб, які усвідомлюють необхідність створення груп для ефективного вирішення проблем, пов'язаних з практичною та адміністративною допомогою. Серед таких проблем можна виділити: забезпечення приміщення для зустрічей, організацію телефонної лінії, надання оргтехніки; врахування конкретного досвіду чи ситуації; доступ до представників законодавчої та виконавчої влади; встановлення контактів і координація діяльності груп з іншими соціальними та державними структурами; а також забезпечення доступу до фінансування, реклами та маркетингу [11, 19, 47].

На початкових етапах організації, групи можуть потребувати доступу до бази даних, формування навичок ведення групи (надання інформації і консультування), допомоги в реєстрації групи, що побажала стати благодійною або сервісною організацією, доступності довідників груп (для підвищення членства і популярності в суспільстві) [4, 26, 27, 28].

Взаємодопомога і професійна психотерапія

Стосунки між професіоналами і членами груп взаємодопомоги, що працюють в державних установах або як приватні особи, варіюють від антагонізму до тісної співпраці. Для деяких груп незалежність від фінансування професіоналів, методів і авторитету є справою принципу.

Навіть затяті прихильники концепції незалежності груп взаємодопомоги все більше усвідомлюють важливість того, яким чином професійні фахівці беруть участь у створенні, консультуванні та легітимізації діяльності цих груп. Відзначається, що за даними досліджень, проведених у США, близько третини груп взаємодопомоги були засновані щонайменше з участю професійних помічників, які грають важливу роль у процесі їхнього формування. Такі фахівці, як психологи, соціальні працівники, психотерапевти та психіатри, не тільки надають свої знання, але і сприяють розвитку груп, що займаються темами фізичного та психічного здоров'я [2, 5].

У процесі функціонування багатьох таких груп відзначається тісна взаємодія між професіоналами й непрофесіоналами. Ця взаємодія має значення, оскільки в залежності від специфіки кожної групи, вони отримують суттєву підтримку від вищезазначених фахівців. Ця підтримка може проявлятися у вигляді консультацій, тренінгів, а також у наданні необхідних ресурсів для ефективної роботи груп. Завдяки такій співпраці групи можуть краще відповідати потребам своїх учасників і покращувати результати, що в кінцевому підсумку сприяє підвищенню їхньої ефективності та популярності серед тих, хто шукає підтримку у важкі часи.

1.5. Приклади груп взаємодопомоги в Україні з 2014 по 2024:

«Ветеранський дім»

Мета «Ветеранського дому» - об'єднувати та підтримувати бійців АТО після повернення з війни. Формат «клубу» дозволяє уникнути болючої

проблеми психологічної реабілітації - стигматизації своїх членів. Учасники АТО та ветерани бойових дій - велика цінність для суспільства.

Досвід ветеранів показав, що ветерани потребують інших форм відновлення, ніж стаціонарне лікування в клініці чи санаторно-курортні «канікули».

Щоб ветеран не залишався сам на сам зі своїми проблемами, необхідно вчасно підтримати його, забезпечити прийняття, дати силу, насагу для того, щоб він зайняв гідне місце в цивільному житті.

«Ветеранський дім» - це місце, куди в будь-яку пору дня, коли завгодно, може прийти ветеран (учасник бойових дій) і відчувати себе на своїй території, серед людей, що зрозуміють та допоможуть у вирішенні проблеми, чого б вона не стосувалася. Перш за все, це місце, де кожен боєць зможе почуватися комфортно, навіть тимчасово жити, адже трапляються випадки, коли після виписки зі шпиталю, через непорозуміння в сім'ї чи інші важкі життєві обставини нікуди йти. «Ветеранський дім» сприяє хоча б тимчасовому вирішенню проблеми.

«Ветеранський дім» - це й місце спілкування, де боєць завжди знайде однодумців, може провести час з іншими ветеранами, в товаристві людей, які сприйматимуть його як свого, незалежно від того, коли він повернувся з фронту. З метою реадаптації до умов цивільного життя в таких «клубах» можуть організовуватися курси перепрофілювання, проводитися різноманітні майстер-класи, творчі вечори та інші заходи активного дозвілля, що загалом сприятиме соціальній адаптації та покращенню емоційного стану воїнів.

Клуб надає ветеранам час, місце та ресурси, щоб зорієнтуватися в нових умовах. Ветеранська організація може залучати кваліфікованих психологів, юристів задля вирішення соціально-психологічних проблем бійців.

Кемпінг для учасників бойових дій та членів сімей

Заслуговує на увагу й не менш амбітна ідея, заснована на засадах взаємодопомоги за принципом «рівних». Це вже діючий проект ветеранського

кемпінгу, який самотужки та з долученням побратимів і волонтерської допомоги почав реалізовувати учасник АТО Олег Бондаренко.

Кемпінг розташований на Поліссі, неподалік від міста Іванків на Київщині. Як стверджує організатор, кемпінг працює без спеціального залучення професійних реабілітологів і психологів.

Тут також реалізується клубна форма взаємодопомоги. Кемпінг створено за новим типом взаємодії: воїни - цивільні - дорослі - діти.

Обстановка закладу, побут, максимально наближені до реальних польових умов у зоні АТО, за винятком стрільб і загрози життю курсантів, військових і цивільного населення. Метою організатора є підвищення «стресопружності» в умовах стресових навантажень: навчання виживанню в екстремальних та мирних умовах. Причому, саме виживання в мирних умовах ветерани вважають особливо актуальним після повернення з зони бойових дій.

Наявність ідеї, що здатна відволікти людину від важких переживань, давати відчуття значимості, захищеності, затребуваності (особливо за рахунок включення у облаштування «домівки», «полігону», у конструктивну взаємодію з дітьми, котрі є вдячними поціновувачами фронтового досвіду старших) - гарний приклад для започаткування ветеранських ініціатив у плані взаємопідтримки і взаємодопомоги.

Тренінг посттравматичного зростання «серце воїна»

Прикладом ефективного впровадження реабілітаційних програм, що функціонують за принципом «рівний-рівному» (воїн-воїну, ветеран-ветерану) є діяльність проекту «Серце воїна». Тренінгові заняття розраховані на учасників бойових дій та членів їхніх родин, волонтерів, психологів, що працюють із бійцями, капеланів. Метою вступного тренінгу «Серце Воїна» є соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів до мирного життя.

Автор методики тренінгу - Дітте Марчер (Ditte Marcher), директор Bodynamic International, психотерапевт. Упродовж 20 років вона як спеціаліст із розв'язання конфліктів співпрацювала з організацією «Лікарі без кордонів»

на Близькому Сході, у країнах колишньої Югославії та Африки. Дітте Марчер розробила тренінг для профілактики і лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у датських військовослужбовців, що повернулися з Афганістану. Учасники навчаються ефективно управляти посттравматичним занепокоєнням, викликаним бойовим досвідом, здобувають навички, необхідні для допомоги побратимам.

Учасники навчаються проводити групові тренінги для своїх товаришів із питань ефективного управління шокowymi й травматичними станами, отриманими під час бойових ситуацій.

Такий тренінг розрахований як на ветеранів, так і на військовослужбовців.

Метою вступного тренінгу «Серце Воїна» є соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів до мирного життя.

Програма орієнтована на такі завдання:

- встановити з учасниками довірливий контакт;
- допомогти сфокусувати увагу на необхідності взаємодопомоги;
- найомити ветеранів із сучасною методикою запобігання психологічним травмам;
- провести інформування щодо особливостей функціонування психіки в умовах бойових дій та етапів її відновлення після пережитого гострого стресу;
- дати чітке розуміння учасникам, що з ними все нормально - (не вони перші, не вони останні), застосувавши принцип нормалізації та легалізації переживань (сором, вина, напади люті, флешбеки тощо);
- допомогти побачити глобальну проблему та наслідки ПТСР для суспільства й для всіх ветеранів та їхніх родин;
- показати шлях посттравматичного зростання;
- ознайомити з принципами надання першої психологічної допомоги і найважливішим правилом - «не зашкодь!»;

- дати ефективні інструменти (вправи) для роботи з гострими станами, для розвитку психологічної стійкості (resilience) з метою мінімізації психологічних наслідків війни;
- продемонструвати важливість тілесних відчуттів як основного містка для переходу від імпульсів до емоцій і почуттів;
- допомогти у відновленні соціальних зв'язків, створюючи спільноту однодумців;
- розповісти про місію проекту WWU, програму «Серце воїна», про гідне повернення і принцип «рівний-рівному»;
- надати посилання та контакти;
- визначити (обрати) кандидатів для продовження участі в тренінгу або проєкті.

Для підготовки тренерів у 2015 році Дітте Марчер, генеральний директор Bodynamic (Данія) провела в Україні семінари «Військовий бойовий шок». 20 українських військовослужбовців мали отримати сертифікати тренерів для роботи з бойовими шокowymi станами, щоб бути готовими не тільки проводити заняття для бійців та ветеранів, а й самостійно готувати ветеранів-інструкторів, надавати їм методичну і консультативну допомогу.

Три україномовні психіатри і психотерапевти, які вже отримали сертифікацію Bodynamic, проводять тренінги для українських військовослужбовців. Під час такої програми учасники ознайомлюються з перевіреними методами боротьби з психологічним шоком і посттравматичним стресовим розладом, а також способами навчання побратимів цим методам.

Протягом 5 місяців учасники тренінгів проходять 4 семінари (загалом 14 днів). Впродовж усього цього часу учасники мають самостійно регулярно практикувати отримані під час навчання навички і збиратися групою мінімум двічі між навчанням на семінарах.

Військові та ветерани не поспішають до психологів: люди, що пройшли пекло бойових дій, навчилися довіряти тільки своїм. Коли хтось із ветеранів

потребує психологічної допомоги, він може зателефонувати, і до нього прийдуть такі самі військові, як і він, але навчені надавати професійну підтримку. Власне, на цьому й побудована вся система роботи з ветеранами за принципом «рівний-рівному» - ветерани підтримують ветеранів.

У 2016 році проект набув подальшого розвитку: тренінг пройшли 2180 осіб у 12 областях.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ САМОЗМІНЮВАННЯ У ОСІБ ІЗ ГРУП ПСИХО-СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ В РЕАЛІЯХ ВІЙНИ

2.1. Цілі, завдання та організація емпіричного дослідження

З огляду на теоретичні джерела літератури, ми визначили, що самозмінювання – це процес, який включає як внутрішні, так і зовнішні чинники. До внутрішніх чинників належать готовність до змін, саморефлексія, самооцінка, здатність аналізувати власні переживання та прийняття нових досвіду і знань. Зовнішні чинники включають підтримку з боку оточуючих, соціальну взаємодію, а також можливості для розвитку та зміни у зовнішньому середовищі. У даному розділі здійснено спробу емпірично дослідити ці чинники у осіб, які залучені до груп психо-соціальної підтримки в умовах війни.

Гіпотеза дослідження:

Існує взаємозв'язок між індивідуальними психологічними характеристиками та готовністю до самозмінювання в умовах стресової ситуації, викликаної війною.

Завдання дослідження:

1. Вибір психодіагностичних інструментів для перевірки гіпотези дослідження та визначення відповідних показників для аналізу факторів самозмінювання в умовах військового конфлікту. Обрані методики охоплюють аспекти готовності до змін та діагностику індивідуальних психологічних характеристик;

2. Якісний та кількісний аналіз зібраних емпіричних даних з використанням статистичних та математичних методів, таких як кореляційний аналіз, спрямований на виявлення взаємозв'язків між показниками та побудову узагальненого бачення процесу самозмінювання;

3. Аналіз отриманих результатів дослідження, оцінка їх значущості та формулювання узагальнених висновків на основі аналізу даних. Інтерпретація встановлених зв'язків між чинниками самозмінювання та їх практичної цінності в умовах військового часу.

Організаційна база дослідження.

Емпіричне дослідження було організовано на базі громадської організації “Метанойя Україна” в м. Одеса. Вибірка дослідження складалася з 55 осіб віком від 18 до 44 років, з яких 34 жінок (62%) та 21 чоловік (38%). Для забезпечення наукової обґрунтованості та точності аналізу, було враховано принципи вікової психології, що дозволило поділити учасників на три вікові групи: 15 осіб (27%) належали до вікової групи 18-25 років, 20 осіб (36%) – до групи 26-35 років, а ще 20 осіб (36%) були віком від 36 до 44 років. Крім вікових характеристик, вибірка включала респондентів з різними рівнями освіти. Соціально-економічний статус був також різноманітним: більшість були працівниками різних сфер діяльності, певна кількість складала студенти, а інші перебували у становищі безробітних. Також було представлено різні сімейні статуси: частина досліджуваних були одруженими або мали стабільні партнерські відносини, інші – розлученими або самотніми.

Дослідження організовано та реалізовано через послідовне проходження таких етапів:

На першому етапі здійснено детальний аналіз теоретичних та методичних джерел, що стосуються проблематики самозмінювання у контексті психо-соціальної підтримки під час війни. Аналіз дозволив визначити напрямки дослідження, вибрати найбільш відповідні методики для його проведення та сформулювати гіпотезу. На цьому етапі були окреслені основні завдання дослідження, а також закладено методологічні та теоретичні основи, які стали фундаментом для подальшої роботи.

Другим етапом було емпірично-аналітичне дослідження, яке включало збір первинних даних шляхом проведення опитувань серед учасників дослідження.

Для цього було обрано спеціалізовані психодіагностичні інструменти, серед яких: «Схильність до самозмінювання» (О. П. Саннікова, Д. В. Лущикова); «Тест-опитувальник 16 PF» Р. Кеттелла; «Методика дослідження особливостей прояву інноваційного потенціалу особистості» (В. К. Калін, Ю. А. Власенко); та Тест на самооцінку за шкалою Розенберга. Отримані дані стали основою для подальшого аналізу та інтерпретації результатів.

Третім етапом дослідження був аналіз та узагальнення отриманих результатів. На цьому етапі зібрані емпіричні дані були оброблені за допомогою різноманітних математико-статистичних методів для виявлення суттєвих закономірностей та взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Після обробки даних проведена їхня інтерпретація, узагальнені результати дослідження дозволили оцінити значущість виявлених зв'язків.

Емпіричне дослідження було організовано в офлайн форматі та проводилося в період з 30 вересня до 30 жовтня 2024 року на базі Центру психо-соціальної підтримки м. Одеса. Учасники дослідження проходили опитування та психодіагностичні процедури в умовах, що забезпечували максимальну конфіденційність і комфорт для респондентів.

Під час проведення емпіричного дослідження було здійснено діагностику таких показників, як схильність до самозмінювання, особистісні особливості, інноваційний потенціал та рівень самооцінки. Крім того, ми прагнули визначити характер зв'язку між цими феноменами. Для встановлення зв'язку між досліджуваними показниками ми обрали коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (r -Пірсона), за допомогою якого ми визначили ступінь та напрямок взаємозв'язку між змінними, що досліджувалися. Математична обробка даних здійснювалася за допомогою комп'ютерного пакету програм Microsoft Excel, який забезпечував точність розрахунків і наочне представлення результатів аналізу у вигляді графіків та таблиць.

Вибір емпіричних методів був зумовлений темою нашої роботи. Враховуючи мету дослідження та спираючись на результати теоретичного

аналізу, ми підібрали діагностичні методики, які б допомогли підтвердити чи спростувати висунуту нами гіпотезу дослідження (Табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження

Назва методики	Шкали методики	Кіл-ть питань
«Схильність до самозмінювання» (О. П. Саннікової, Д. В. Лущикової)	6 шкал: прийняття переживань самозмінювання (ППС), схильність до аналізу самозмінювання (САС), схильність до дій, спрямованих на самозмінювання (СДС), відкритість новому досвіду (ВНД), чутливість до стимуляторів самозмінювання (ЧСС)	50 питань
«Тест-опитувальник 16 PF» Р. Кеттелла	16 шкал: А (стриманість – комунікабельність); В (конкретне – абстрактного мислення); С (емоційна стійкість – нестійкість); Е (домінування – підкорення); F (занепокоєння – безтурботність); G (вираженість сили Я – безпринципність); Н (боязкість – сміливість); І (чутливість – жорсткість); L (довірливість – підозрілість); М (практичність – замріяність); N (гнучкість – прямолінійність); О (спокій – тривожність); Q1 (радикальність – консерватизм); Q2 (самостійність – навіюваність) оцінює здатність особистості до самостійного прийняття рішень; Q3 (дисциплінованість – спонтанність); Q4 (спокійність – напруженість)	187 питань

Продовження таблиці 2.1

«Методика дослідження інноваційного потенціалу особистості»	4 шкали: загальний показник інноваційного потенціалу особистості; гносеологічний компонент; аксіологічний компонент; праксеологічний компонент	36 питань
---	--	-----------

(В. К. Калін, Ю. А. Власенко)		
Тест на самооцінку за шкалою Розенберга	1 шкала: рівень самоповаги	10 питань

Тест-опитувальник «Схильність до самозмінювання»

Розроблений О. П. Санніковою та Д. В. Лушиковою, визначає п'ять психологічних аспектів, пов'язаних із схильністю особистості до самозмінювання: прийняття переживань самозмінювання, схильність до аналізу в самозмінюванні, схильність до дій, спрямованих на самозмінювання, відкритість до нового досвіду та чутливість до стимулювання самозмінювання. Тест призначений для розрізнення психологічних особливостей та для наукових досліджень. Методика включає 50 тверджень (по 10 для кожного аспекту), де особа обирає один із чотирьох варіантів: «безумовно так», «мабуть так», «мабуть ні», «безумовно ні».

Тест «Схильність до самозмінювання» оцінює різні психологічні аспекти, пов'язані з внутрішнім розвитком і здатністю особистості до самозмінювання. Опитувальник може бути використаний для дорослих у різних вікових категоріях, що робить його універсальним і застосовним для досліджень з різних груп населення.

«Тест-опитувальник 16 PF» Р. Кеттелла

Це система оцінки особистості та психодіагностична методика, розроблена в 1940-х роках американським психологом Р. Кеттеллом. Опитувальник складається з 187 запитань, що оцінюють 16 особистісних факторів. Методика 16 PF Р. Кеттелла як інструмент відображає характерологічні та поведінкові особливості особистості та допомагає розуміти, за допомогою яких тенденцій та особливостей поведінки

реалізуються темпераментні особистісні характеристики. Вона оцінює різноманітні аспекти поведінки, взаємодії з оточенням та інші особисті риси.

Фактори методики:

1. Фактор А (стриманість – комунікабельність) оцінює соціальну відкритість індивіда, від тих, хто є сором'язливим і замкнутим, до тих, хто легко спілкується і є душею компанії;

2. Фактор В (конкретне – абстрактного мислення) вимірює інтелектуальний потенціал, здатність до абстрактного мислення та аналітичні навички;

3. Фактор С (емоційна стійкість – нестійкість) оцінює, наскільки людина може контролювати свої емоції та впоратися зі стресом;

4. Фактор Е (домінування – підкорення) визначає лідерські якості особистості, схильність до влади та контролю над іншими;

5. Фактор F (занепокоєння – безтурботність) аналізує рівень тривоги та ставлення до життєвих ситуацій;

6. Фактор G (вираженість сили Я – безпринципність) оцінює моральну стійкість, відповідальність і зрілість особистості;

7. Фактор Н (боязкість – сміливість) визначає рівень сміливості та самовпевненості в соціальних взаємодіях;

8. Фактор І (чутливість – жорсткість) вимірює емоційну реакцію на зовнішні подразники, здатність співпереживати;

9. Фактор L (довірливість – підозрілість) оцінює ступінь довіри особистості до оточуючих;

10. Фактор М (практичність – замріяність) вимірює орієнтацію на практичність у повсякденному житті;

11. Фактор N (гнучкість – прямолінійність) оцінює адаптивність особистості до змін та нових умов;

12. Фактор О (спокій – тривожність) вимірює загальний емоційний стан і схильність до нервозності;

13. Фактор Q1 (радикальність – консерватизм) вказує на відкритість до нових ідей;

14. Фактор Q2 (самостійність – навіюваність) оцінює здатність особистості до самостійного прийняття рішень;

15. Фактор Q3 (дисциплінованість – спонтанність) визначає організованість та дисциплінованість у поведінці;

16. Фактор Q4 (спокійність – напруженість) вимірює рівень стресостійкості та здатність до релаксації під тиском

Під час тестування респонденту надають спеціальний бланк з запитаннями, на якому він має відзначити обрані відповіді. Обробка отриманих даних здійснюється за допомогою ключа. Спочатку сумуються сирі бали по кожному фактору. Потім сирі бали переводяться в шкалу стенів (стандартна шкала від 1 до 10) за спеціальними нормованими таблицями за віком та статтю респондентів. Фактори мають свої позитивні та негативні полюси, які допомагають детально описати поведінкові тенденції та психологічні характеристики індивіда: 1-3 стени – негативний полюс, 8-10 – позитивний полюс фактору.

2.2. Методика дослідження особливостей прояву інноваційного потенціалу особистості (В. К. Калін, Ю. А. Власенко)

Призначена для оцінки здатності особистості до інноваційних змін, творчого підходу та впровадження нововведень. Методика включає 36 питань і дозволяє визначити рівень інноваційного потенціалу через чотири ключові шкали:

1. Загальний показник інноваційного потенціалу особистості визначає загальний рівень здатності особистості до інноваційної діяльності, включаючи здатність до генерації нових ідей, бажання впроваджувати нововведення та готовність ризикувати заради досягнення нових результатів.

2. Гносеологічний компонент оцінює здатність людини до отримання і переробки інформації, необхідної для створення інновацій. Включає такі

характеристики, як пізнавальна активність, бажання навчатися і засвоювати нові знання, а також вміння критично оцінювати та аналізувати інформацію.

3. Аксіологічний компонент вимірює ціннісні орієнтації респондента, які впливають на ставлення до інноваційних змін. Цей компонент включає в себе оцінку мотивації до впровадження інновацій, важливість новаторських ідей для особистості та цінність нововведень у житті респондента.

4. Праксеологічний компонент оцінює здатність особистості до практичного впровадження інновацій. Включає в себе рівень навичок та умінь, необхідних для реалізації нових ідей, а також здатність організовувати свою діяльність для досягнення інноваційних цілей.

Методика дозволяє отримати всебічну оцінку інноваційного потенціалу особистості, враховуючи як пізнавальні та мотиваційні аспекти, так і здатність до практичного впровадження інновацій. Вона є корисною для вивчення індивідуальних особливостей, пов'язаних з готовністю до нововведень, і допомагає виявити потенціал респондентів до творчої діяльності та адаптації до змін.

Тест на самооцінку за шкалою Розенберга

Це особистісний опитувальник, який складається з 10 тверджень і призначений для оцінки рівня самоповаги респондента. Основна мета методики – визначити рівень самоповаги та самооцінки людини, що є важливими аспектами її психічного здоров'я та особистісного розвитку. Опитувальник вимірює загальне ставлення людини до самої себе, виявляючи її впевненість у власних силах, здатність до прийняття своїх успіхів та невдач.

Під час тестування респонденту пропонується оцінити ступінь своєї згоди з 10 твердженнями, які стосуються самоповаги. Для цього використовується чотирибальна шкала: від 1 («повністю не згоден») до 4 («повністю згоден»). Після завершення тестування всі відповіді підсумовуються, і на основі отриманої суми визначається рівень самоповаги. Інтерпретація результатів здійснюється таким чином:

- 0-17 балів – низький рівень самоповаги.
- 18-22 бали – рівень самоповаги нижче середнього.
- 23-34 бали – рівень самоповаги вище середнього.
- 35-40 балів – високий рівень самоповаги.

Шкала Розенберга є одним з найбільш популярних інструментів для діагностики самоповаги, оскільки вона проста у використанні, а також надає точний і надійний результат. Результати даної шкали можуть бути корисними для оцінки психоемоційного стану респондентів та їх здатності адаптуватися до соціальних і професійних вимог.

Ми обрали ці методики для дослідження, оскільки вони дозволяють комплексно оцінити різні аспекти самозмінювання та особистісного розвитку респондентів в умовах стресової ситуації, викликаній війною. Тест-опитувальник «Схильність до самозмінювання» допомагає виявити готовність і здатність особистості до саморефлексії та змін, «Тест-опитувальник 16 PF» Р. Кеттелла – оцінити особистісні характеристики, що впливають на самозмінювання, «Методика дослідження інноваційного потенціалу» В. К. Каліна та Ю. А. Власенка – визначити здатність до інноваційних змін, а тест на самооцінку за шкалою Розенберга – оцінити рівень самоповаги, що є чинником психологічного розвитку та адаптації до змінних умов. Ці інструменти забезпечують повний і різносторонній аналіз досліджуваних чинників, дозволяючи отримати розуміння внутрішніх і зовнішніх механізмів самозмінювання у осіб із груп психо-соціальної підтримки.

Описаний набір методик дає можливість перевірити гіпотезу про те, що існує взаємозв'язок між індивідуальними психологічними характеристиками та готовністю до самозмінювання в умовах стресової ситуації, викликаній війною.

Після проведення всебічного психодіагностичного оцінювання респондентів здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

2.3. Результати діагностики чинників самозмінювання у осіб із груп психо-соціальної підтримки в реаліях війни

Первинні результати дослідження ми представили у додатку А. Переходимо до їх узагальнення та перевірки гіпотези. Отримані результати дозволили нам перевірити емпіричну гіпотезу та підтвердити її чи спростувати.

Аналіз первинних даних за опитувальником «Схильність до самозмінювання» (О. П. Саннікової, Д. В. Лушикової) дозволив зробити висновок про особливості самозмінювання у осіб із груп психо-соціальної підтримки (Табл. 2.2). Результати кількісного співвідношення відображені в діаграмі (Рис. 2.1).

Таблиця 2.2

Групові результати середнього рівня особливостей самозмінювання респондентів за методикою «Схильність до самозмінювання» (О. П. Саннікової, Д. В. Лушикової)

Субшкали методики	Х ср.	Рівень
Прийняття переживань самозмінювання	16,89	Середній
Схильність до аналізу самозмінювання	21,14	Високий
Схильність до дій, спрямованих на самозмінювання	18,06	Середній
Відкритість новому досвіду	18,70	Середній
Чутливість до стимуляторів самозмінювання	19,25	Середній
Загальний показник схильності до самозмінювання	18,80	Середній

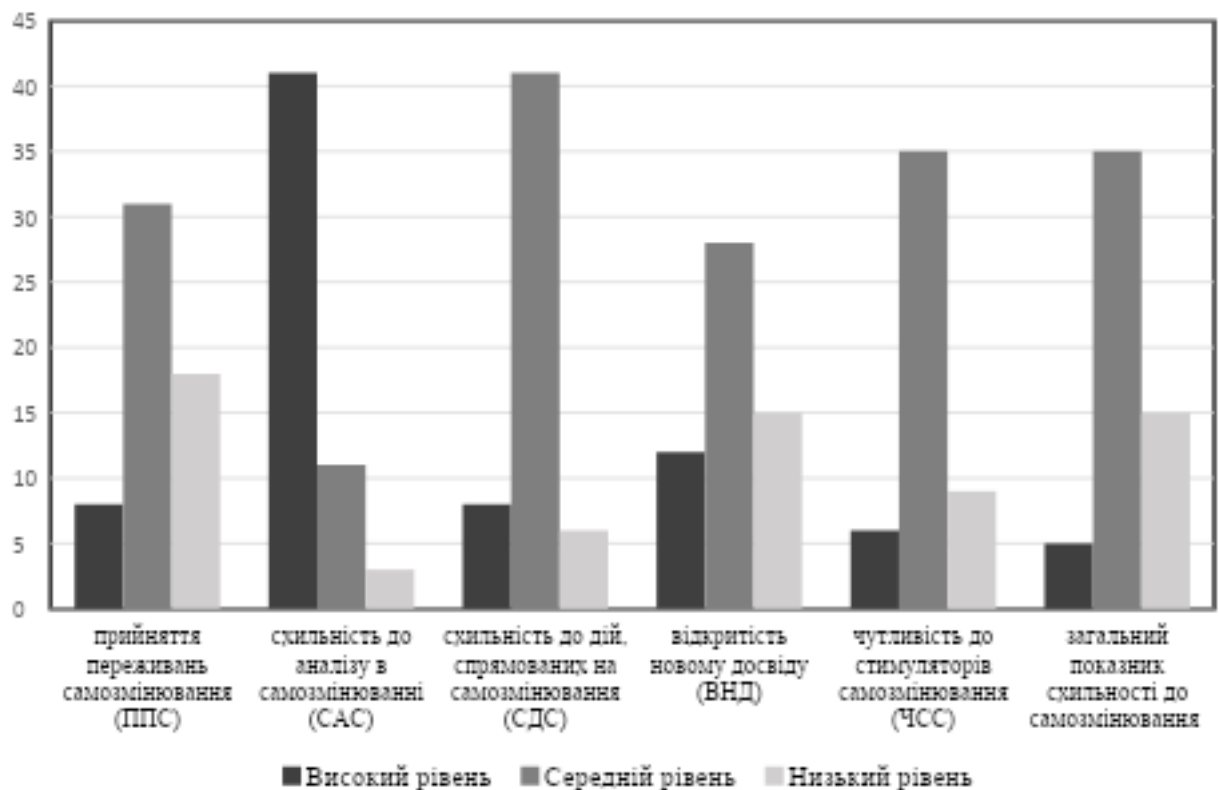


Рис. 2.1. Кількісний розподіл респондентів за показником вираженості шкал схильності до самозмінювання за Тестом-опитувальником «Схильність до самозмінювання» О. П. Саннікової, Д. В. Лущикової

Аналіз даних за опитувальником «Схильність до самозмінювання» показав, що у осіб із груп психо-соціальної підтримки рівень прийняття переживань самозмінювання є середнім, що вказує на те, що респонденти досить добре розуміють і приймають зміни, які відбуваються з ними, проте ще не досягають високого рівня у цій сфері. Показник схильності до аналізу самозмінювання є високим, що свідчить про здатність респондентів активно аналізувати свої дії та стан під час процесу самозмінювання, шукати причини й наслідки своїх змін. Схильність до дій, спрямованих на самозмінювання, має середній рівень, що говорить про те, що досліджувані не завжди готові здійснювати конкретні кроки для втілення своїх змін. Відкритість новому досвіду оцінена також на середньому рівні, що свідчить про певну обережність респондентів у прийнятті нових можливостей і досвіду. Чутливість до

стимуляторів самозмінювання має середній рівень, тобто респонденти лише частково реагують на зовнішні фактори, які можуть сприяти їхньому самозмінюванню. Загальний показник схильності до самозмінювання знаходиться на середньому рівні, тобто учасники груп психо-соціальної підтримки в цілому мають помірну схильність до змін, проте їхня готовність до активних дій та прийняття нового потребує додаткової підтримки й розвитку.

Згідно з рис. 2.1 бачимо наступний розподіл рівнів по субшкалах методики «Схильність до самозмінювання» О. П. Саннікової, Д. В. Лущикової:

1) прийняття переживань самозмінювання (ППС), 8 осіб (15%) мають високий рівень, 31 особа (56%) продемонструвала середній рівень, і 16 осіб (29%) мають низький рівень. Здебільшого особи із груп психо-соціальної підтримки знаходяться на середньому рівні готовності приймати зміни;

2) схильність до аналізу самозмінювання (САС) виявила високий рівень у 41 особи (75%), середній рівень у 11 респондентів (20%), а низький рівень – у 3 осіб (5%). Досліджувані активно аналізують свої внутрішні процеси;

3) схильність до дій, спрямованих на самозмінювання (СДС), відзначена на високому рівні у 8 осіб (15%), середній рівень мають 41 особа (75%), а низький – 6 осіб (11%). Респонденти переважно перебувають на етапі помірної готовності до активних дій, пов'язаних із самозмінюванням;

4) відкритість новому досвіду (ВНД) виявлена на високому рівні у 12 осіб (22%), середній рівень мають 28 респондентів (51%), низький рівень — 15 осіб (28%). Особи із груп психо-соціальної підтримки мають певну обережність у прийнятті нових можливостей;

5) чутливість до стимуляторів самозмінювання (ЧСС) показала високий рівень у 6 осіб (1%), середній рівень – у 35 осіб (64%), низький рівень – у 9 осіб (16%). Більшість респондентів мають помірну чутливість до зовнішніх стимулів, які можуть сприяти самозмінюванню;

б) загальний показник схильності до самозмінювання виявився високим у 5 осіб (9%), середнім у 35 осіб (64%), низьким у 15 осіб (27%). Учасники мають переважно помірний рівень схильності до самозмінювання, що потребує додаткової підтримки для розвитку активної готовності до змін.

Отже, учасники груп психо-соціальної підтримки загалом демонструють середній рівень готовності до самозмінювання, що виявляється у середніх показниках прийняття переживань, готовності до дій та відкритості новому досвіду. Схильність до аналізу своїх внутрішніх процесів має високий рівень у значної частини респондентів, що свідчить про добру здатність до рефлексії. Проте, здатність до активних дій, чутливість до стимулів і загальна готовність до змін залишаються на середньому рівні.

Перейдемо до обрахунку середніх значень по кожному з факторів особистості серед осіб з груп психо-соціальної підтримки за методикою «16-факторний опитувальник Р. Б. Кеттелла», узагальнені результати представлені в табл. 2.3.

Виходячи з аналізу середніх значень особистісних факторів респондентів із груп психо-соціальної підтримки, більшість характеристик перебувають на середньому рівні, що відображає збалансованість та адаптивність у їхній поведінці.

Середній рівень фактору А (стриманість – комунікабельність) демонструє гармонійне поєднання внутрішньої стриманості та здатності до спілкування.

Середні значення факторів С, F, G, L, M, O, Q1, Q2 підкреслюють здатність адаптуватися до різних життєвих ситуацій без крайніх або екстремальних проявів. Фактори E, H, N, Q3 також відзначаються помірністю, що відображає збалансовані прояви лідерських якостей, емоційної реактивності, гнучкості та інших аспектів особистості.

Таблиця 2.3

Узагальнені групові показники факторів особистості респондентів за методикою «16-факторний опитувальник Р. Б. Кеттелла»

Фактор	X ср.	Стени	Рівень
A	12,25	5	Середній
B	13,4	9	Високий інтелект
C	9,8	4	Середній
E	11,55	6	Середній
F	11,35	5	Середній
G	11,5	4	Середній
H	14,2	7	Середній
I	9,75	3	Жорстокість
L	10	5	Середній
M	7,9	4	Середній
N	11,1	6	Середній
O	9,65	5	Середній
Q1	7,4	5	Середній
Q2	8,85	4	Середній
Q3	10,55	6	Середній
Q4	16,3	8	Висока его-напруженість
F1	12	8	Висока тривожність
F2	9,9	5	Середній
F3	9,8	4	Середній
F4	10,55	6	Середній

Високі показники за фактором В демонструють значні інтелектуальні здібності респондентів, здатність до ефективного аналітичного мислення, розв'язання складних задач та обробки об'ємної інформації. Високий інтелектуальний потенціал сприяє креативності та оригінальності в мисленні, що є компонентами успішної адаптації. Здатність до швидкого навчання та узагальнення допомагає легко реагувати на нові виклики.

Показники за фактором Q4 відображають високий рівень его-напруженості серед респондентів, що асоціюється з внутрішнім напруженням,

підвищеною чутливістю до стресу та потребою у саморегуляції. Люди з такими характеристиками часто відчують підвищену дратівливість, невпевненість у собі та емоційну реактивність, що ускладнює міжособистісну взаємодію та вимагає додаткових ресурсів для підтримки емоційної стабільності.

Показник фактору F1 демонструє високий рівень тривожності, що виявляється у частих переживаннях та занепокоєнні в різних життєвих ситуаціях. Це може впливати на загальне самопочуття та поведінку, особливо у стресових умовах, супроводжуватися фізичними симптомами, такими як підвищена частота серцебиття, втома та труднощі з концентрацією. Також тривожність може призводити до уникання ситуацій, які сприймаються як загрозові, обмежуючи соціальну активність та ефективність.

Фактор I, з низькими показниками, демонструє схильність до більшої жорсткості та меншої емоційної чутливості у взаємодії з іншими. Респонденти з такими характеристиками можуть проявляти меншу емпатію та мати труднощі у розумінні емоційних станів інших, що впливає на якість міжособистісних відносин, де вони можуть сприйматися як менш співчутливі або відсторонені.

Виходячи з результатів, ми можемо побудувати усереднений профіль особистості для досліджуваних осіб за методикою «16-факторний опитувальник Р. Б. Кеттелла», що проілюстровано на рис. 2.2.

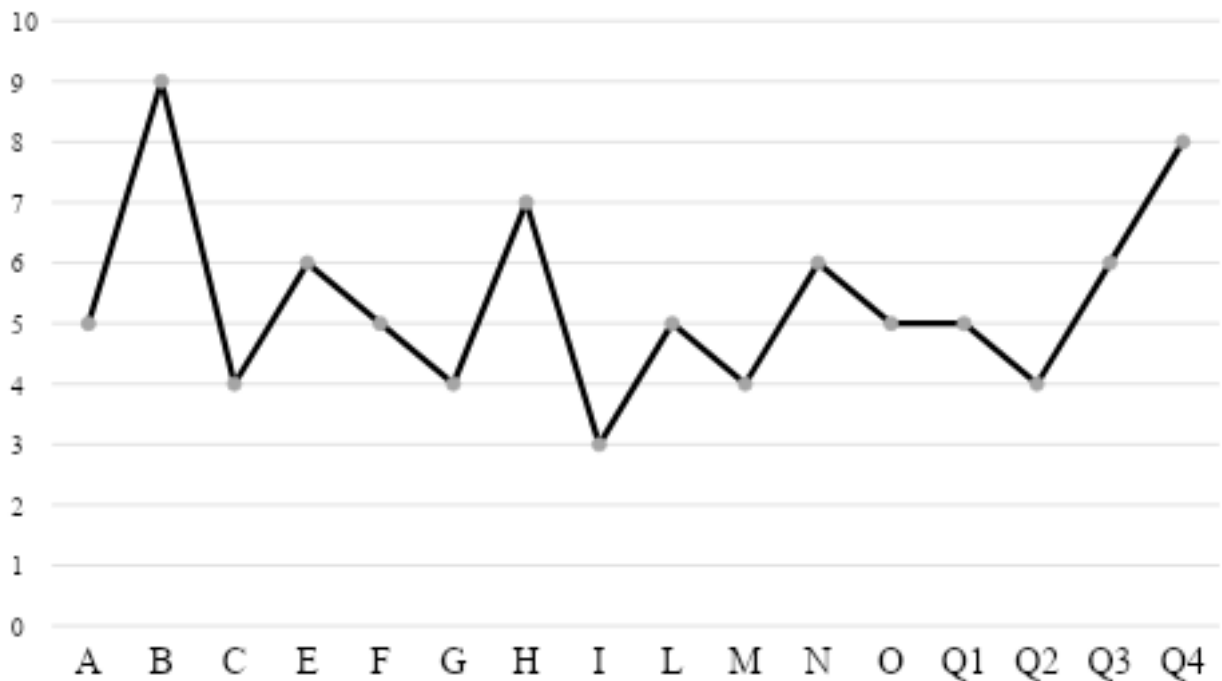


Рис. 2.2. «Профіль особистості» побудований на основі середніх значень за стенами факторів особистості респондентів за методикою «16-факторний опитувальник Р. Б. Кеттелла».

Підсумовуючи, результати дослідження за методикою «16-факторний опитувальник Р. Б. Кеттелла» показують, що більшість факторів особистості серед осіб з груп психо-соціальної підтримки мають середні значення, що говорить про їхню збалансованість та адаптивність у поведінці. Високі показники інтелектуальних здібностей (фактор B) та его-напруженості (фактор Q4) відзначаються у респондентів, а також високий рівень тривожності (фактор F1). Низькі показники за фактором I вказують на меншу емоційну чутливість.

Далі проінтерпретуємо результати здатності до змін у осіб із груп психо-соціальної підтримки за Методикою дослідження особливостей прояву інноваційного потенціалу В. К. Каліна та Ю. А. Власенка, узагальнені результати продемонстровані у табл. 2.4 та проілюстровані на рис 2.3.

Таблиця 2.4

**Групові результати середнього рівня здатності до змін
респондентів за Методикою дослідження особливостей прояву
інноваційного потенціалу В. К. Каліна та Ю. А. Власенка**

Субшкали методики	X ср.	Рівень
Загальний показник інноваційного потенціалу особистості	25,9	Середній
Гносеологічний компонент	8,7	Середній
Аксіологічний компонент	9,5	Високий
Праксеологічний компонент	7,7	Середній

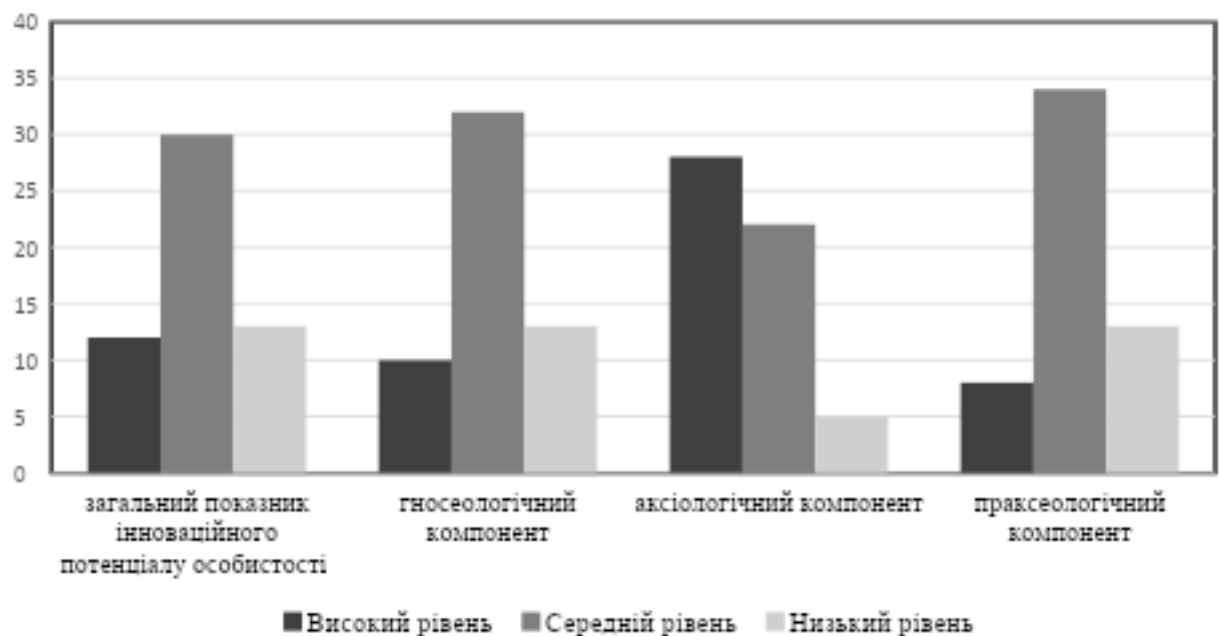


Рис. 2.3. Кількісний розподіл респондентів за показником вираженості шкал здатності до змін за Методикою дослідження особливостей прояву інноваційного потенціалу В. К. Каліна та Ю. А. Власенка.

За Методикою дослідження особливостей прояву інноваційного потенціалу В. К. Каліна та Ю. А. Власенка, загальний показник інноваційного потенціалу особистості перебуває на середньому рівні, що вказує на помірну готовність досліджуваних до нововведень і змін. Вони готові до нових підходів і способів вирішення проблем, проте ця готовність не є достатньо

високою для активного лідерства у змінах. Гносеологічний компонент, що характеризує здатність до засвоєння нових знань та їх використання, також має середній рівень. Представники цього рівня зацікавлені у нових знаннях, проте їхня пізнавальна активність не є досить високою для повного використання нових можливостей у житті та діяльності. Аксіологічний компонент, який оцінює ставлення до інновацій та нововведень, має високий рівень. Мається висока цінність інновацій для досліджуваних, які позитивно оцінюють важливість змін і розглядають їх як перевагу. Праксеологічний компонент, як здатність до практичного впровадження нових ідей, знаходиться на середньому рівні. Особи із груп психо-соціальної підтримки мають певну здатність реалізовувати інноваційні рішення, але їм може бракувати практичних навичок або мотивації для повного втілення нововведень.

Аналіз результатів розподілу за рівнями інноваційного потенціалу та його компонентів показав наступне:

1) для загального показника інноваційного потенціалу особистості 12 осіб (22%) мають високий рівень, 30 осіб (55%) демонструють середній рівень, і 13 осіб (23%) – низький рівень. Респонденти переважно мають помірну здатність до інноваційної діяльності, з наявністю груп як з високою, так і з низькою схильністю до нововведень;

2) гносеологічний компонент показав, що 10 респондентів (18%) мають високий рівень, 32 особи (58%) знаходяться на середньому рівні, а 13 осіб (24%) – на низькому рівні. Переважна частина учасників мають середню здатність до засвоєння і використання нових знань, тоді як менша частина демонструє високу пізнавальну активність;

3) аксіологічний компонент має найбільшу кількість респондентів із високим рівнем – 28 осіб (51%). Середній рівень продемонстрували 22 респонденти (40%), і лише 5 осіб (9%) мають низький рівень. Високий рівень аксіологічного компоненту показує позитивне ставлення до змін і цінування нововведень серед респондентів;

4) щодо праксеологічного компоненту, лише 8 осіб (15%) мають високий рівень, тоді як 34 особи (62%) демонструють середній рівень, і 13 осіб (23%) мають низький рівень. Значна частина респондентів має середню здатність до реалізації нових ідей на практиці, проте часто не вистачає навичок або мотивації для активного впровадження інновацій.

Загалом, досліджувані здебільшого мають середній рівень здатності до інновацій, найбільше цінуючи інноваційні зміни, хоча не завжди достатньо готовності або можливості для їх практичного втілення.

Інтерпретація результатів Тесту на самооцінку за шкалою Розенберга дала змогу отримати данні щодо рівня самоповаги у осіб із груп психо-соціальної підтримки (Табл. 2.5). Відсотковий розподіл отриманих результатів представлено у вигляді діаграми (Рис. 2.4).

Таблиця 2.5

**Групові результати середнього рівня самоповаги респондентів за
Тестом на самооцінку за шкалою Розенберга**

Показник	Х ср.	Рівень
Рівень самоповаги	24,4	Вище середнього

Як видно з Таблиці 2.5 середнє значення показника рівня самоповаги відповідає рівню вище середнього. Респонденти з груп психо-соціальної підтримки загалом мають достатній рівень самоповаги, що дозволяє їм упевнено сприймати себе, оцінювати власні здібності позитивно і, ймовірно, успішніше справлятися зі стресовими ситуаціями. Рівень самоповаги вище середнього говорить про те, що досліджувані мають здатність до позитивного самосприйняття, що може сприяти їхній стійкості до зовнішніх викликів та активній участі в груповій підтримці.

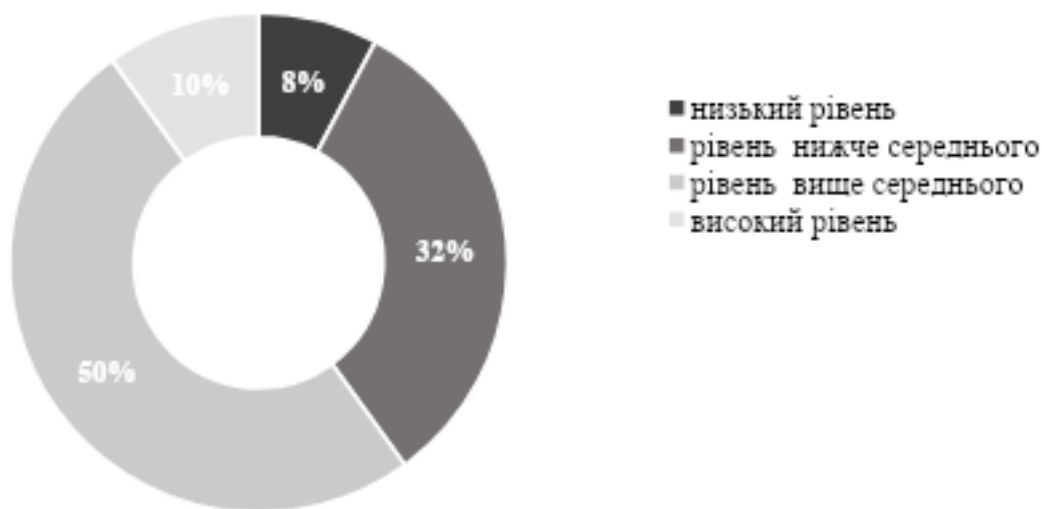


Рис. 2.4. Відсотковий розподіл рівнів прояву самоповаги респондентів за Тестом на самооцінку за шкалою Розенберга.

Результати відсоткового розподілу рівнів прояву самоповаги респондентів за Тестом на самооцінку за шкалою Розенберга показали, що низький рівень самоповаги продемонстрували 4 особи, що складає 7% від загальної кількості учасників. Рівень самоповаги нижче середнього виявлено у 16 осіб, що становить 29%. Найбільша кількість респондентів — 25 осіб (45%) — мають рівень самоповаги вище середнього, а високий рівень самоповаги продемонстрували 5 осіб, що становить 9%. Здебільшого досліджувані мають позитивне ставлення до себе, а їхня самоповага переважно перебуває на рівні вище середнього, що сприяє стійкості до стресів і кращому функціонуванню в умовах війни.

Враховуючи отримані дані, наступним кроком є проведення математико-статистичної обробки зібраних результатів для детальнішого аналізу зв'язків між досліджуваними показниками та підтвердження чи спростування гіпотези дослідження.

2.4. Результати математико-статистичної обробки результатів дослідження

Для статистичної перевірки гіпотези дослідження ми застосували процедуру кореляційного аналізу між показниками схильності до самозмінювання та індивідуальними психологічними характеристиками осіб з груп психо-соціальної підтримки за коефіцієнтом лінійної кореляції Пірсона (r-Пірсона). Результати розрахунків представлені в табл. 2.5-2.7.

Таблиця 2.5

Кореляційні зв'язки між показниками схильності до самозмінювання та особистісними особливостями респондентів за коефіцієнтом r-Пірсона

16-факторний опитувальник Р. Кеттелла	Тест-опитувальник “Схильність до самозмінювання”					
	ППС	САС	СДС	ВНД	ЧСС	ЗПС
А		305*				277*
В	358*	419**			291*	
С						312*
Е						
F						304*
G						
Н						
I						
L						
М						
N						
О						
Q1	285*	403**		303*	455**	342*
Q2						
Q3		398**				311*
Q4						

Примітки:

** - кореляція значуща на рівні $p < 0,01$; $r_{кр.} = 0,345$.

* - кореляція значуща на рівні $p < 0,05$; $r_{кр.} = 0,266$.

Таблиця 2.6

**Кореляційні зв'язки між показниками схильності до
самозмінювання та прояву інноваційного потенціалу респондентів за
коефіцієнтом r-Пірсона**

Методика дослідження особливостей прояву інноваційного потенціалу особистості	Тест-опитувальник “Схильність до самозмінювання”					
	ППС	САС	СДС	ВНД	ЧСС	ЗПС
Загальний показник		327*				269*
Гносеологічний компонент		345*				
Аксіологічний компонент			401**			
Праксеологічний компонент		369*				281*

Примітки:

** - кореляція значуща на рівні $p < 0,01$; $r_{кр.} = 0,345$.

* - кореляція значуща на рівні $p < 0,05$; $r_{кр.} = 0,266$.

Табл. 2.7

**Кореляційні зв'язки між показниками схильності до
самозмінювання та прояву самооцінки респондентів за коефіцієнтом r-
Пірсона**

Тест на самооцінку за шкалою Розенберга	Тест-опитувальник “Схильність до самозмінювання”
---	--

	ППС	САС	СДС	ВНД	ЧСС	ЗПС
Рівень самоповаги	318*	377**			283*	295*

Примітки:

** - кореляція значуща на рівні $p < 0,01$; $r_{кр.} = 0,345$.

* - кореляція значуща на рівні $p < 0,05$; $r_{кр.} = 0,266$.

Отримані результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом r -Пірсона показали, що деякі особистісні фактори є чинниками самозмінювання у осіб із груп психо-соціальної підтримки в умовах війни, а саме:

1) Стриманість - комунікабельність (фактор А) має значущу кореляцію зі схильністю до аналізу самозмінювання (САС, $r=0,305$, $p<0,05$) та загальним показником схильності до самозмінювання (ЗПС, $r=0,277$, $p<0,05$). Соціальні навички, такі як здатність до комунікації або стриманості, сприяють аналізу власних переживань і загальній готовності до змін. Для осіб, які беруть участь у групах психо-соціальної підтримки, ці характеристики допомагають краще взаємодіяти з іншими, отримувати необхідну підтримку та відчувати себе частиною колективу, що полегшує процес змін і адаптації до нових умов;

2) Інтелектуальні здібності (фактор В) мають позитивну значущу кореляцію з прийняттям переживань самозмінювання (ППС, $r=0,358$, $p<0,05$), схильністю до аналізу самозмінювання (САС, $r=0,419$, $p<0,01$) та чутливістю до стимуляторів самозмінювання (ЧСС, $r=0,291$, $p<0,05$). Інтелектуальний потенціал респондентів є чинником у процесі прийняття змін, здатності до глибокого аналізу власних змін і вміння реагувати на зовнішні стимулюючі фактори. Висока інтелектуальна здатність допомагає респондентам розуміти події, що відбуваються, оцінювати свої переживання та адаптуватися до складних умов, активно залучаючи аналіз і рефлексію;

3) Емоційна стійкість (фактор С) та безтурботність - тривожність (фактор F) мають позитивні кореляції із загальним показником схильності до самозмінювання (ЗПС). Емоційна стійкість ($r=0,312$, $p<0,05$) та низька

тривожність ($r=0,304$, $p<0,05$) допомагають підтримувати загальну здатність до самозмінювання в умовах стресових ситуацій. У реаліях війни, здатність зберігати емоційну стабільність та уникати надмірного тривожного ставлення до подій сприяє кращому засвоєнню нових умов та адаптації до них, що необхідно у складних умовах;

4) Відкритість до змін (фактор Q1) має кореляційний зв'язок із багатьма аспектами самозмінювання, зокрема з прийняттям переживань самозмінювання (ППС, $r=0,285$, $p<0,05$), схильністю до аналізу самозмінювання (САС, $r=0,403$, $p<0,01$), відкритістю до нового досвіду (ВНД, $r=0,303$, $p<0,05$), чутливістю до стимуляторів самозмінювання (ЧСС, $r=0,455$, $p<0,01$) та загальним показником схильності до самозмінювання (ЗПС, $r=0,342$, $p<0,05$). Люди, які здатні приймати нові ідеї та підходи, легше адаптуються до зовнішніх змін, мають високу схильність до аналізу ситуації та впровадження нових рішень;

5) Самоконтроль (фактор Q3) виявляє значущу позитивну кореляцію зі схильністю до аналізу самозмінювання (САС, $r=0,398$, $p<0,01$) та загальним показником схильності до самозмінювання (ЗПС, $r=0,311$, $p<0,05$). Здатність до самоконтролю сприяє більш ефективному процесу аналізу власних змін та загальній готовності до самозмінювання. Коли ситуація постійно змінюється у реаліях військового стану важливо мати контроль над своїми діями та емоціями, щоб вміти правильно аналізувати обставини та приймати обґрунтовані рішення щодо самозмінювання.

Аналіз результатів кореляційного зв'язку між показниками схильності до самозмінювання та інноваційного потенціалу респондентів, представлених у Таблиці 2.6, дозволяє нам зробити висновки про взаємозв'язок між цими характеристиками.

1) Загальний показник інноваційного потенціалу виявляє значущі позитивні кореляції зі схильністю до аналізу самозмінювання (САС, $r=0,327$, $p<0,05$) та загальним показником схильності до самозмінювання (ЗПС,

$r=0,269$, $p<0,05$). Особи з більш високим загальним інноваційним потенціалом краще аналізують свої внутрішні зміни та мають загальну схильність до самозмінювання. В умовах війни це необхідно для саморефлексії та розуміння необхідності адаптації;

2) Гносеологічний компонент інноваційного потенціалу має значущу кореляцію зі схильністю до аналізу самозмінювання (САС, $r=0,345$, $p<0,05$). Здатність до засвоєння нових знань та вміння використовувати їх у житті безпосередньо пов'язана зі здатністю аналізувати власні зміни. Учасники, які прагнуть до нових знань, більш схильні до рефлексії і аналізу своїх внутрішніх станів та поведінки, що сприяє адаптації до умов війни;

3) Аксіологічний компонент інноваційного потенціалу має значущу кореляцію зі схильністю до дій, спрямованих на самозмінювання (СДС, $r=0,401$, $p<0,01$). Високий рівень цінностей, пов'язаних з інноваціями та змінами, підштовхує респондентів до здійснення конкретних дій для власного розвитку. Особи, для яких інновації мають високу цінність, активно втілюють зміни на практиці, що важливо для ефективної адаптації до нестабільних умов;

4) Праксеологічний компонент інноваційного потенціалу виявляє значущі кореляції зі схильністю до аналізу самозмінювання (САС, $r=0,369$, $p<0,05$) та загальним показником схильності до самозмінювання (ЗПС, $r=0,281$, $p<0,05$). Здатність практично реалізовувати інноваційні рішення сприяє активному аналізу власних змін та загальній схильності до самозмінювання. Праксеологічні навички необхідні для реалізації змін на практиці, що допомагає учасникам адаптуватися до нових реалій.

Аналіз кореляційних зв'язків між рівнем самоповаги та схильністю до самозмінювання показав, що самоповага позитивно пов'язана з кількома аспектами самозмінювання. Люди з вищим рівнем самоповаги частіше приймають внутрішні переживання, аналізують власні зміни та реагують на стимули до розвитку. Схильність до аналізу самозмінювання ($r=0,377$, $p<0,01$) свідчить про глибше усвідомлення змін і здатність до рефлексії, що допомагає

адаптуватися до нових умов. Чутливість до стимуляторів самозмінювання також має позитивну кореляцію з рівнем самоповаги ($r=0,283$, $p<0,05$), що вказує на легкість у прийнятті змін. Загальний показник схильності до самозмінювання ($r=0,295$, $p<0,05$) демонструє, що особи з вищою самоповагою мають більше прагнення до змін, що сприяє їхній стійкості та адаптації в складних умовах, зокрема під час війни.

Отже, підсумовуючи, чинниками самозмінювання у осіб із груп психосоціальної підтримки в умовах війни є інтелектуальні здібності, відкритість до змін, емоційна стійкість, самоконтроль і самоповага. Високий інтелект, самоконтроль та здатність до аналізу сприяють кращій адаптації до нових умов і активному самозмінюванню. Відкритість до змін і самоповага підвищують готовність приймати нові рішення та розвиватися, що допомагає ефективно долати труднощі у складних умовах воєнного часу.

Завдання емпіричного дослідження виконані, перейдемо до формулювання висновків за результатами його проведення.

Висновки до другого розділу

Отримані результати емпіричного дослідження показали, що:

1. Проведене емпіричне дослідження мало на меті виявити взаємозв'язок між індивідуальними психологічними характеристиками та готовністю до самозмінювання в умовах стресу, викликаного війною. Вибірка дослідження складалася з 55 осіб різного віку, статі, соціально-економічного статусу та сімейного стану. Застосовані психодіагностичні методики охоплювали аспекти самозмінювання, інноваційного потенціалу, самооцінки та особистісних характеристик. Отримані дані оброблені математико-статистичними методами, що дозволило підтвердити наявність суттєвих взаємозв'язків між досліджуваними показниками та сформулювати узагальнені висновки щодо процесів самозмінювання у осіб із груп психосоціальної підтримки в умовах війни;

2. Дослідження показало, що респонденти з груп психо-соціальної підтримки мають середній рівень готовності до самозмінювання, який характеризується високою схильністю до аналізу своїх внутрішніх процесів, але помірною готовністю до активних дій та прийняття нового досвіду. Особистісні характеристики респондентів також в основному перебувають на середньому рівні, з відносно високими показниками інтелектуальних здібностей, тривожності та его-напруженості. Інноваційний потенціал досліджуваних має середній рівень, з особливо високим цінуванням нововведень, але недостатньою готовністю до практичного втілення змін. Рівень самоповаги респондентів знаходиться вище середнього, що сприяє їхній емоційній стійкості та ефективності в груповій підтримці;

3. Отримані результати кореляційного аналізу дозволяють зробити висновок, що певні особистісні характеристики є чинниками самозмінювання у осіб із груп психо-соціальної підтримки в реаліях війни. Такі фактори, як інтелектуальні здібності, відкритість до змін, емоційна стійкість, самоконтроль та самоповага, позитивно корелюють з різними аспектами самозмінювання, що вказує на їхню важливу роль у здатності до адаптації та розвитку в умовах підвищеного стресу. Інтелектуальний потенціал, здатність до аналізу, самоконтроль та відкритість до змін дозволяють особам з груп психо-соціальної підтримки більш ефективно приймати власні переживання, аналізувати внутрішні процеси та впроваджувати нові рішення. Самоповага також є чинником, що сприяє впевненості в собі, здатності адаптуватися до змін та приймати новий досвід.

4. Гіпотеза нашого дослідження про те що існує взаємозв'язок між індивідуальними психологічними характеристиками та готовністю до самозмінювання в умовах стресової ситуації, викликаній війною – повністю підтверджена.

Проведений нами аналіз літератури та емпіричне дослідження дозволяють нам говорити про виконання поставленої нами мети.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ТРЕНІНГУ ДЛЯ ФАСИЛІТАТОРІВ ГРУП ПСИХО-СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ В УМОВАХ ВІЙНИ: ДОСВІД ГРУПИ “ПОДОРОЖ ДО СВОБОДИ”

"Подорож до свободи" — це програма групової підтримки, розроблена Скотом Реаллом, яка спрямована на особистісне зростання, подолання внутрішніх бар'єрів та досягнення емоційної свободи. В умовах війни потреби учасників змінюються, тому важливо адаптувати програму, щоб вона відповідала новим викликам та допомагала людям ефективно справлятися з травматичними подіями. Адаптація програми "Подорож до свободи" до умов війни — це важливий крок для надання ефективної підтримки людям, які переживають складні життєві обставини. Враховуючи специфіку військового досвіду та потреби учасників, можна створити потужний інструмент для сприяння їхньому емоційному відновленню та особистісному зростанню.

3.1. Навички фасилітатора

Фасилітатор групи підтримки, кінцевим результатом якої є написання плану змін, має сам бути спроможним до змін, зацікавленим в допомозі іншим в проявленні їх потенціалу до змін. Він має пройти 8ми тижневий курс спочатку як учасник групи, далі як стажер або спів-ведучий. В допомозі розвитку навичок фасилітатора слугує аналіз матеріалу разом з більш досвідченим ведучим групи, та аналіз кожної зустрічі: робота в групі, динаміка групи [12, 36, 41, 59, 61].

Далі наведені рекомендації з досвіду проведення груп “Подорож до свободи” на протязі п’ятнадцяти років в Україні.

1. Уникайте бути центром уваги.

Найчастіше у наставників виникає спокуса стати центром уваги. На першій чи перших двох зустрічах групи ви будете говорити більше, оскільки члени групи ще недостатньо познайомилися і не усвідомили загальний курс. Водночас, вашою метою є говорити менше, а для групи - стати частиною групи

та виявляти як можна, можливо більше участі. Ваше завдання як фасилітатора полягає в тому, щоб група все більше розкривалася, а ви б ставали її частиною. Ваша роль полягає в тому, щоб дискусія завжди була спрямована на тему, щоб кожен відчував себе вільним, щоб поділитися/розкритися, стежити за тим, щоб починати і закінчувати групу вчасно і потім, щоб необхідні кроки були пройдені групою. Ви повинні давати напрямок та орієнтир для групи, але не домінувати над групою своїми надмірними розмовами.

2. Мудро розпоряджатися часом.

Важливо розпочинати та закінчувати зустріч групи своєчасно. У багатьох людей, які приходять на групу, недостатні межі поведінки або мало розвинене почуття відповідальності, тому, починаючи і закінчуючи зустріч групи вчасно, ми вчимо певним межам поведінки і відповідальності. Якщо ви бачите необхідність, у одного з членів групи витратити більше часу, ніж це можливо, відпустіть групу вчасно і запросіть залишитися довше.

3. Пізнавайте свою групу.

Приділіть увагу мові жестів та дій вашої групи. Це важливо знати про кожного члена групи з першої зустрічі групи. Визначте, як кожен із членів групи відноситься до загального курсу групи, наскільки вони готові ділитися/розкриватися, що вони говорять, а що ні, та вирази їхніх осіб. Знання своєї групи має велике значення для того, щоб бути "на одній хвилі" з групою та потребами членів групи. Фасилітатор має бути фасилітатором та частиною групи одночасно. Ви не є експертом або лектором, і від вас не очікується отримати відповіді на всі запитання. Вам завжди потрібно добиватися того, щоб група робила якнайбільше. Однак, ви завжди залишитесь наставником, і ви повинні бути на чолі групи таким чином, щоб члени групи відчували себе безпечно та комфортно.

4. Не бійтеся тиші.

Іноді наставнику стає дуже некомфортно, як у групі виникає тиша. Настання тиші не є ознаками того, що процес у групі не працює. Іноді це на

краще, якщо настає момент тиші і в когось виникає можливість висловитися, і тим самим стати частиною групи. Не почувайтеся так, ніби ви повинні заповнити будь-яку паузу. Навіть момент тиші змушує відчувати вас чи когось із групи дискомфорт, всі в цей момент обмірковують почуте. Якщо ніхто нічого не говорить після певної паузи, ви можете запитати: «Про що мовчимо?», або перейти до наступного питання.

5. Не будьте рятівником.

Якщо хтось емоційно засмучується і починає плакати чи висловлювати емоції, не потрібно намагатися загасити відчуття ними цього болю. Багато хто з нас залежний і відчуваємо необхідність в тому, щоб доторкнутися, обійняти цю людину, або сказати щось, щоб загасити відчуття болю, однак, нам потрібно пам'ятати, що уникнення болю є основною причиною багатьох розумових захворювань і здатності стояти на позиції заперечення та ізоляції. Дайте людям пережити свій біль і працюйте з їхнім болем. Після закінчення групи буде доречним прояв співчуття, обійми тощо, щоб люди не відчували себе забутими. Також доречно сказати групі, що це цілком природно відчувати біль і виявляти його. Це гарний момент, щоб підтримати та підкріпити людину у прояві цих почуттів.

6. Відкривайтеся групі.

Будучи наставником, ви є членом цієї групи, і ви хотіли б, щоб інші члени групи мали уявлення про вас; однак, ви також хотіли б, щоб члени групи позитивно ставилися до вас як до лідера, людини сильної, яка має достатній досвід і рівень духовного зростання. Ось правила розкриття себе, яких потрібно дотримуватись:

Не розкривайте ваші невирішені проблеми перед групою, в якій ви є фасилітатором. Вам слід шукати інші шляхи вирішення ваших питань. Це не означає, що потрібно подавати себе як ідеальну людину, що має відповіді на всі питання. Ми всі люди, і у нас у всіх є проблеми. Однак, групі потрібно відчувати вашу стабільність, силу у вашому відновленні духовно та емоційно

та дієвість вашого відновлення. Ми не повинні приносити наші особисті невирішені проблеми до групи. Правило полягає в тому, що потрібно ділитися особистими вирішеними питаннями замість того, щоб розкривати невирішені.

7. Беріть відповідальність за групу.

Важливо пам'ятати, що ви не відповідаєте за результати групи. Ви не повинні виправляти кожного. Ви не піклувальник, не лікар; проте ви є свого роду вчителем, який може допомогти комусь пройти вже пройдений вами шлях. Кожен учасник є відповідальним за власне відновлення.

8. Особисті межі ведучого.

Особисті кордони не мають порушуватися ні при яких умовах. Для цього до початку групи фасилітатор має запропонувати список правил для впровадження ненасильницького спілкування. Правила мають бути обговорені та фасилітатор може нагадувати під час спілкування пункти правил, що порушуються учасниками та впливають на атмосферу підтримки. Практика зачитування правил на початку кожної зустрічі дає змогу відчути учасникам їх відповідальність.

3.2. Рекомендований перелік правил для груп підтримки.

1. Уся висловлена інформація в групі є суворо конфіденційною.
2. Говоріть тільки про свої особисті почуття і переживання.
3. Не проповідуйте і не обговорюйте доктринальних відмінностей.
4. Від учасників групи не вимагається говорити під час заняття, але спілкування бажане.
5. Дотримуйтесь часового ліміту, щоб кожен міг висловитися.
6. Будьте чесними.
7. Будь ласка, поважайте кожного члена групи, не нав'язуйте свою думку, не давайте «слухних порад», не перебивайте, не виправляйте інших.
8. Не втішайте і не намагайтеся врятувати когось у групі.
9. Наступний учасник може взяти слово після того, як попередній скаже – «У мене все, дякую».

10.Будь ласка, проявляйте повагу до групи, приходьте вчасно.

11.Під час зібрання групи, будь ласка, вимикайте мобільні телефони.

3.3. Ключові аспекти адаптації матеріалу та принципу ведення групи підтримки «Подорож до свободи» в умовах війни.

1. Врахування специфіки військової травми.

Додати модулі з травматерапії: Інтегрувати елементи, які допомагають учасникам обробити травматичний досвід, пов'язаний з війною.

Фокус на посттравматичне зростання: Підкреслити можливості для особистісного розвитку після пережитих труднощів.

2. Емоційна безпека та підтримка

Створення безпечного середовища: забезпечити атмосферу довіри, де учасники можуть відкрито ділитися своїми переживаннями.

Навчання волонтерів-фасилітаторів: підготувати помічників фасилітаторів до роботи з травмою, забезпечити їм необхідні навички та знання.

3. Адаптація контенту.

Перегляд тем та матеріалів: включити теми, актуальні для умов війни, такі як подолання втрат, робота зі страхом та невизначеністю.

Використання релевантних прикладів: застосовувати історії та ситуації, що відображають реалії воєнного часу.

4. Гнучкість у форматі проведення

Онлайн-зустрічі: за можливості організувати дистанційні сесії для тих, хто не може бути присутнім особисто.

Коротші та частіші сесії: адаптувати тривалість та частоту зустрічей відповідно до потреб учасників.

5. Додаткові ресурси та підтримка

Психологічна допомога: забезпечити можливість індивідуальних консультацій з психологом при необхідності.

Інформаційні матеріали: надавати учасникам ресурси для самодопомоги та подальшого розвитку.

6. Культурна та соціальна чутливість

Врахування місцевого контексту: адаптувати програму відповідно до культурних особливостей та соціальних реалій України.

Мова та термінологія: використовувати зрозумілу та чутливу мову, уникати термінів, які можуть бути тригерними.

3.4. Практичні кроки з адаптації

Провести опитування при реєстрації на першу зустріч, щоб зрозуміти, які теми та питання є найбільш актуальними для учасників в умовах війни.

Внести зміни до плану зустрічей, додавши нові підтеми та вправи, релевантні до поточної ситуації.

Скоригувати цілі та очікувані результати програми відповідно до нових викликів.

Організувати ознайомчі тренінги для ведучих з питань роботи з травмою, кризового консультування та надання першої психологічної допомоги.

Забезпечити супервізію та підтримку для фасилітаторів, щоб вони могли ефективно виконувати свою роль.

Створити посібники, брошури та інші матеріали, що допоможуть учасникам справлятися зі стресом, тривогою та іншими емоційними станами.

Включити вправи з релаксації, майндфулнесу та інших технік саморегуляції.

Врахувати можливості для участі різних груп населення, включаючи внутрішньо переміщених осіб, військовослужбовців та членів їхніх родин.

Організувати програми в різних регіонах або онлайн, щоб охопити якомога більше людей.

Робота з втратами та горюванням: включити в програму елементи, що допомагають учасникам опрацювати втрату близьких, дому чи звичного способу життя.

Підтримка резильєнтності: сприяти розвитку стійкості та адаптивності, допомагаючи учасникам знаходити ресурси для подолання труднощів.

Соціальна підтримка: Стимулювати встановлення зв'язків між учасниками, щоб вони могли підтримувати один одного поза межами групи.

3.5. Приклади допоміжних адаптованих вправ при специфічних розповсюджених станах, спричинених стресом та травмою війни.

1. Вправа "Безпечне місце" допомагає учасникам створити в уяві місце, де вони відчують себе спокійно та безпечно. Може виконуватися в парах учасниками, або фасилітатор проводить вправу для всієї групи і кожен має змогу потім озвучити відгук. Ця техніка на уяву допоможе відволіктися від того, що відбувається зараз. Треба сісти або лягти та заплющити очі. Зосередьте увагу на своєму тілі та розслаб його. Зробіть глибокий вдих носом і подовжений видих ротом.

Спробуйте у своїй уяві відтворити те місце, яке асоціюється з безпекою та комфортом. Це може бути реальний спогад або щось фантастичне.

Дайте відповідь на запитання про те, що ви чуєте чи бачите у цьому місці, уявляйте і проговорюйте все якомога детальніше. Що б ви могли взяти з цього місця в реальність? Які відчуття і думки? Як можна їх застосувати сьогодні?

2. Дихальні практики. В умовах, якщо важкі історії створили стан напруги, кожен учасник висловлює почуття та далі вся група виконує дихальні вправи кілька хвилин. Дихальні техніки та методи релаксації: Навчання учасників простим дихальним вправам (наприклад, глибоке діафрагмальне дихання або техніка "4-7-8") для зниження фізичних проявів тривожності. Такі вправи допомагають знизити напругу й зосередитися на «тут і зараз».

Вправа Дихання за квадратом

Під час виконання техніки важливо фокусувати увагу на ритмі дихання та тому, як ви робите продовжений повний видих.

Схема практики «Дихання за квадратом»:

Вдих. Рахуємо до чотирьох.

Пауза. Рахуємо до чотирьох.

Видих. Рахуємо до чотирьох.

Пауза. Рахуємо до чотирьох.

Для емоційної стабілізації достатньо п'ять – вісім циклів повторення вправи.

Частим зверненням за допомогою в групу підтримки в нинішніх умовах небезпеки учасники висловлюють, що мають панічні атаки. Дихальні практики, виконані з групою є гарним елементом зниження симптомів і наслідків панічних атак. Також якщо відзначається присутність ПА у двох і більше учасників групи, то доцільним буде провести психоедукаційну бесіду про походження, процес та реабілітацію від ПА. Учасники групи можуть стати зовнішньою опорою та підтримкою поза межами групи, що є ефективним аспектом зниження впливу ПА на життя. На наступних зустрічах можна проводити контроль динаміки зниження впливу ПА.

Іншим розповсюдженим станом є тривожність як реакція на складні життєві обставини, яка часто супроводжується фізичним і психологічним напруженням. Така тривожність може стати причиною проблем у спілкуванні, самооцінці та здатності приймати рішення, тому важливо надати ефективну підтримку для зниження цього стану.

Ось кілька способів, як допомогти в групі підтримки:

Пізнавальні вправи для зменшення тривожних думок: Допомога в ідентифікації автоматичних негативних думок і робота з ними через когнітивні вправи, такі як розпізнавання й трансформація тривожних переконань. Це може допомогти знизити інтенсивність тривожних думок.

Практика уважності (майндфулнес): це включає техніки, які допомагають учасникам зосередитися на теперішньому моменті, наприклад, через сканування тіла або спостереження за власним диханням. Це особливо корисно для зниження румінацій і запобігання панічним атакам.

Робота з ресурсами: допомога учасникам у визначенні їхніх внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання тривожності. Це може бути підтримка

близьких, хобі, цінності або духовні опори, які допомагають у складні моменти.

Навчання самопідтримці: заохочення до застосування самопідтримки в повсякденному житті, особливо в умовах стресу. Це може бути самонагадування про власні досягнення, записування позитивних моментів у щоденнику тощо.

Взаємопідтримка в групі: спонукання до обміну досвідом між учасниками, що допомагає знизити відчуття ізольованості. Слухаючи інших, учасники розуміють, що вони не самотні у своїй тривозі, що додає відчуття підтримки й розуміння.

Практичні вправи для управління тривожністю: це можуть бути рольові ігри, програвання складних ситуацій або побудова плану дій на випадок підвищення тривожності, що допомагає знизити рівень занепокоєння в реальних ситуаціях.

Такий підхід допомагає учасникам не лише знизити рівень тривожності, але й набути нових навичок для майбутніх стресових ситуацій, які вони можуть використати самостійно.

3.6. Додаткові ресурси

Консультації з фахівцями у сфері травматерапії для рекомендації учасникам групи особистого звернення до терапевта для корекції стану.

Співпраця з місцевими організаціями та волонтерами для поширення програми та залучення учасників.

Постійне оцінювання та зворотний зв'язок від учасників для подальшого вдосконалення адаптації програми.

Створення постійного кола спілкування для тих, хто вже закінчив чи знаходиться в процесі двомісячних груп. Це дасть змогу підтримки в більш неформальній обстановці, встановленню дружніх контактів. Можна сумістити такі неформальні зустрічі з арт-терапевтичними майстер-класами.

ВИСНОВКИ

1. Самозмінювання — це процес свідомого розвитку особистості, який є важливим для тих, хто пережив кризові ситуації. Здатність до змін, формування нових життєвих цінностей та особистісної стійкості допомагає подолати наслідки травматичного досвіду. Учасники груп психо-соціальної підтримки часто стикаються з проблемами втрати життєвих орієнтирів, емоційної нестабільності та інтеграції в соціум. Такі групи створюють умови для взаємодії, де люди активізують свої ресурси та переосмислюють досвід, знаходячи нові смисли і рухаючись до самореалізації.

Внутрішні чинники, як-от готовність до змін, мотивація і здатність до саморефлексії, визначають здатність особистості адаптуватися до нових умов. Вони є основою для розвитку та самореалізації, оскільки саме від них залежить, наскільки людина готова працювати над собою, змінюючи старі стратегії поведінки та мислення. Внутрішня мотивація може бути посилена через соціальні взаємодії, де учасники підтримують один одного, мотивуючи на позитивні зміни та особистісний розвиток.

Зовнішні чинники також грають важливу роль у процесі самозмінювання. Соціальна підтримка, взаємодія з іншими людьми, особливо з тими, хто пережив схожі ситуації, надають додаткові ресурси для змін. Взаємодія в групах підтримки допомагає розширити горизонти сприйняття, підтримує ініціативу учасників і створює умови для розвитку стійкості до стресу. Групова динаміка є ефективним засобом стимулювання змін, адже кожен учасник групи може впливати на інших, надаючи своїм досвідом та підходами до вирішення проблем.

2. Результати проведеного дослідження підтвердили, що процес самозмінювання у осіб, залучених до груп психо-соціальної підтримки в умовах війни, є складним і багатогранним, залежним як від внутрішніх, так і від зовнішніх чинників. Виявлено, що індивідуальні психологічні

характеристики, такі як готовність до змін, самооцінка та інноваційний потенціал, значною мірою впливають на здатність осіб до самозмінювання в умовах стресу, викликаного війною. Також, підтримка з боку оточення і наявність можливостей для особистісного розвитку відіграють важливу роль у процесі адаптації та змін.

Для перевірки гіпотези дослідження та оцінки взаємозв'язку між індивідуальними психологічними характеристиками і готовністю до самозмінювання було використано кілька психодіагностичних інструментів:

Тест "Схильність до самозмінювання" (О. П. Саннікова, Д. В. Лущикова) — для оцінки готовності учасників до змін.

"Тест-опитувальник 16 PF" (Р. Кеттелл) — для вимірювання особистісних характеристик респондентів.

"Методика дослідження особливостей прояву інноваційного потенціалу особистості" (В. К. Калін, Ю. А. Власенко) — для оцінки інноваційного потенціалу учасників.

Тест на самооцінку за шкалою Розенберга — для визначення рівня самооцінки респондентів.

У дослідженні взяли участь 55 осіб віком від 18 до 44 років, серед яких 34 жінки (62%) та 21 чоловік (38%). Учасники були поділені на три вікові групи:

18-25 років — 15 осіб (27%)

26-35 років — 20 осіб (36%)

36-44 роки — 20 осіб (36%)

Вибірка також була різноманітною за рівнем освіти, соціально-економічним статусом і сімейним станом. Більшість респондентів працювали в різних сферах діяльності, частина була студентами, а інші знаходились у статусі безробітних. Щодо сімейного стану, частина учасників були одруженими чи мали стабільні партнерські відносини, інші — розлученими або самотніми.

3. Зібрані дані оброблялися за допомогою кореляційного аналізу, зокрема за допомогою коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона (r -Пірсона), для визначення напрямку і сили взаємозв'язку між досліджуваними змінними.

Результати показали, що індивідуальні психологічні характеристики, зокрема рівень самооцінки та інноваційного потенціалу, мають значний вплив на готовність до самозмінювання. Зокрема, молодші вікові групи проявляють більшу схильність до змін, що може бути обумовлено більшою гнучкістю у ставленні до змін. В той час, для осіб старших вікових груп, більш важливими факторами є соціальна підтримка та наявність можливостей для розвитку в зовнішньому середовищі.

Таким чином, дослідження підкреслює важливість інтеграції індивідуальних психологічних характеристик та соціальної підтримки для успішного самозмінювання осіб в умовах війни. Виявлені закономірності можуть стати основою для розробки ефективних методик психо-соціальної підтримки та програм адаптації для різних вікових та соціальних груп, що сприятиме їх психологічному відновленню та інтеграції у мирне життя.

4. В умовах війни групи психо-соціальної підтримки, такі як програма «Подорож до свободи», є надзвичайно важливим інструментом для адаптації учасників до нових реалій. Війна не лише змінює фізичне середовище, але й має руйнівний вплив на психічний стан особистості, посилюючи стресові навантаження, знижуючи рівень стресостійкості та емоційну стабільність. У таких умовах групи підтримки стають не просто місцем для отримання емоційної підтримки, але й важливим ресурсом для відновлення та адаптації. Групи підтримки допомагають знижувати ізоляцію, тривожність і депресію, що виникають через пережиті травми війни. Вони забезпечують емоційну підтримку, допомагаючи учасникам відчувати себе частиною соціуму, що особливо важливо в умовах соціальної та психологічної ізоляції. Взаємодія в таких групах надає можливість не тільки отримати підтримку, але й поділитися своїми переживаннями з іншими, що пережили схожі стресові

ситуації. Це створює ефективний простір для самовизначення, самоприйняття та відновлення психологічної стійкості.

5. Група взаємодопомоги не є психотерапевтичною, зцілення може прийти з безлічі різних джерел, хоча вона і сприяє процесу зцілення. Зміна формату групи взаємодопомоги на психотерапевтичну чи групу підтримки та залучення психотерапевта до роботи буде необхідним при наявності у групі осіб із травмівним досвідом. Однак, такої можливості може і не бути, на етапі залучення та за певних умов, а люди однак потребуватимуть підтримки і розуміння, які можна отримати, створивши чи ввійшовши до вже діючих груп взаємодопомоги.

Фасилітатори відіграють ключову роль у забезпеченні ефективності груп підтримки. Їх завдання полягає не тільки в організації процесу, але й у створенні безпечного простору для учасників. Для цього фасилітатори повинні володіти спеціальними навичками управління груповою динамікою, бути здатними підтримувати баланс між активною участю кожного і забезпеченням конструктивного діалогу.

Важливим є те, щоб фасилітатори мали досвід роботи з травмованими людьми і розуміли специфіку психотравмівних ситуацій. Вони повинні бути готові до роботи з інтенсивними емоційними спалахами учасників, забезпечуючи при цьому атмосферу довіри та безпеки. Психологічний комфорт учасників є необхідною умовою для успіху групи, оскільки саме в такому середовищі люди можуть відкрито обговорювати свої переживання, ділитися досвідом і отримувати підтримку.

Крім того, фасилітатори повинні мати здатність адаптувати методи і підходи до реалій війни, враховуючи специфіку стресових ситуацій, з якими стикаються учасники, та надавати допомогу в подоланні ретравматизації. Фасилітатори є не тільки модераторами дискусій, але й важливими психотерапевтами, які допомагають учасникам справлятися з їхніми емоційними переживаннями і знаходити шляхи до відновлення.

Групи підтримки є потужним інструментом соціальної ресоціалізації, що дозволяє учасникам не лише подолати травму, а й адаптуватися до нових соціальних ролей. Це особливо важливо для ветеранів, які повертаються до мирного життя після війни, а також для осіб, які пережили психотравмівні події, такі як втрата рідних чи переселення через військовий конфлікт. У таких групах люди можуть знайти нові соціальні зв'язки, розвивати нові навички і знову. Індивіди, які намагаються відновитися після жахливого, нелюдського ставлення, можуть реагувати інакше: спогади здатні призвести їх до відчаю або навіть самогубства, якщо дискусію розпочати до відповідного часу. Під час війни навіть цивільне населення, що перебуває на території збройного конфлікту, піддається агресії та втрачає можливість захищати себе від екстремальних ситуацій.

Тому в рамках групових зустрічей доцільно обговорювати не лише події, але й емоції, пов'язані з пережитим. Кожен учасник вносить свій вклад у цей процес, просто вислуховуючи з співчуттям і підтримкою людину, яка ділиться своїми переживаннями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бережанський Андрій, Грилюк Сергій Б Як залишитися собою під час війни та після. Практики психофізичного здоров'я воїна. / А. Бережанський, С. Грилюк. — Київ: Видавничий дім «СВАРОГ», 2024. — 376 с. ISBN 978-611-01-3137-7
2. Бойко І. Групи взаємодопомоги та духовний супровід / Третя Міжнародна науково-практична конференція з християнської психології / 23-24 травня 2015 р., Київ. URL: Відео. <https://www.youtube.com/watch?v=SAsmuNg7KT0>
3. В Бердянську створено групу самодопомоги для підлітків. *Ресурсний центр ГУРТ*. URL: <https://www.gurt.org.ua/news/informator/65325/> (Дата звернення: 14.12.2020)
4. В. П. Черних. Нац. фармац. ун-т України. — 2-ге вид., переробл. і доповн. — Київ : МОРІОН, 2010. ISBN 978-966-2066-34-0.
5. В. В. Горбунова, А.Б. Карачевський, В.О. Климчук, Г.С. Нетлюх, О.І. Романчук “Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів: посібник для ведучих груп. Практичний посібник” Інститут психічного здоров'я Українського Католицького Університету. Львів, 2016
6. Відпочинок як спосіб зменшення соціальної напруги: огляд ініціатив. *Ресурсний центр ГУРТ*. URL: <https://www.gurt.org.ua/articles/33269/> (Дата звернення: 21.07.2016)
7. Вікторія Горбунова, Наталя Портницька, Ольга Савиченко, Ірина Тичина “Універсальний тренінг із психічного здоров'я (УТПЗ) для фахівців першої лінії: посібник для тренерів. МН4У”
8. Водолазська О., Філімон І. Психологічні особливості самоактуалізації як чинника самоздійснення особистості. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2019. С 30 - 33.
9. ГО «Центр реабілітації та відновлення»: «Ми самі переселенці, тому добре знаємо проблеми ВПО». *Ресурсний центр ГУРТ*. URL: https://gurt.org.ua/recipes_success/96449/ (Дата звернення: 06.03.2024)
10. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. Полтава : Астрія, 2021. 384 с. ISBN 978-617-7915-64-4
11. Гриценко Л. І. Метод «рівний-рівному» у взаємодії учасників груп підтримки та груп взаємодопомоги / Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. 2008. С. 117-177.
12. Денисова Я. Самотність як психічний феномен і ресурс розвитку особистості. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний

- зміст. Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2019. С 41 - 45.
13. Допомагаючи іншим – допомагаємо собі: коло самодопомоги в Донецькій області. *Ресурсний центр ГУРТ*. URL: https://gurt.org.ua/recipes_success/68821/ (Дата звернення: 10.05.2021)
 14. Ефективна самоорганізація громади: огляд онлайн-посібника ГУРТа. *Ресурсний центр ГУРТ*. URL: <https://www.gurt.org.ua/articles/32148/> (Дата звернення: 21.04.2016)
 15. Єжи Шмагалські (Варшавський університет), Йоанна Маршал (Товариство BORIS), Павел Йордан (Товариство BORIS), Богдан Маслішч “Самодопомога: технологія соціальних змін. Помічник” Ресурсний центр ГУРТ. Київ, 2008
 16. Жіноча сила задля добробуту армії: огляд жіночих організацій в Україні. *Ресурсний центр ГУРТ*. URL: <https://www.gurt.org.ua/articles/32457/> (Дата звернення: 17.05.2016)
 17. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с. ISBN 978 -966- 644 – 426-7
 18. Інноваційні технології: ресурси для вирішення нагальних питань внутрішньо переміщених осіб. *Ресурсний центр ГУРТ*. URL: <https://www.gurt.org.ua/articles/28399/> (Дата звернення: 12.09.2015)
 19. Лещук Н. О. Методика освіти «рівний-рівному»: навч. метод. посіб. Київ : Наш час, 2007. 104 с.
 20. Методичний посібник по програмі ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЯ. Комплексний курс з практичним відпрацюванням. Матеріал розроблений психологами та психотерапевтами
 21. Методичний посібник по програмі ПСИХОСОМАТИКА. Розгорнутий курс-матеріал розроблений психологами та психотерапевтами.
 22. Михайло Ломоносов “Групи самодопомоги як спосіб вирішення проблем громади: огляд онлайн-посібника ГУРТа”. *Ресурсний центр ГУРТ*. URL: <https://www.gurt.org.ua/news/recent/32024/> (Дата звернення: 13.04.2016)
 23. Огляд медичних ініціатив: мобілізація здоров’я військових. *Ресурсний центр ГУРТ*. URL: <https://www.gurt.org.ua/articles/32719/> (Дата звернення: 05.06.2016)
 24. Організація ветеранських груп самодопомоги «рівний-рівному» для надання кращої психосоціальної підтримки: рекомендації місцевим органам влади та лідерам громад Міністерство у справах ветеранів України, Національна психологічна асоціація України, МН4U.
[Організація ветеранських груп самодопомоги «рівний-рівному»](#)

25. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи.
Навчальний посібник. / кол. авт. Том 2. – Київ, 2018. – 240 с.
26. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Том 1
Organization for Security and Co-operation in Europe, 2019
27. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Том 2
Organization for Security and Co-operation in Europe, 2019
28. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Том 3
Organization for Security and Co-operation in Europe, 2019
29. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1 : колективна
монографія / кол. авт. ; наук. ред. З. М. Мірошник. – Кривий Ріг : Вид. Р.
А. Козлов, 2019. – 220 с. ISBN 978-617-7643-50-9
30. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за
ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. – Суми : Вид-во
СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. – 430 с. ISBN 978-966-698-201-1
повне зібрання) ISBN 978-966-698-201-8 (книга 1)
31. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія
і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л.
Зливкова. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – 540 с.
ISBN 978-966-698-201-1 повне зібрання ISBN 978-966-698-23801-7
(книга 2)
32. Переміщені долі. *Ресурсний центр ГУРТ*. URL:
<https://www.gurt.org.ua/articles/32683/> (Дата звернення: 06.06.2016)
33. Перша психологічна допомога внутрішнім переселенцям в Україні.
Ресурсний центр ГУРТ. URL: <https://gurt.org.ua/news/informator/23077/>
(Дата звернення: 21.07.2014)
34. Перша психологічна допомога: Посібник для працівників на місцях
International Medical Corps
Київ 2017
Leslie Snider (War Trauma Foundation, WTF), Mark van Ommeren
(Всесвітня організація охорони здоров'я, WHO) та Alison Schafer (World
Vision International, WVI) et al.
35. Подолання травматичного минулого: реабілітаційні підходи в Україні.
Ресурсний центр ГУРТ. URL: <https://www.gurt.org.ua/articles/32556/> (Дата
звернення: 24.05.2016)
36. Посібник для менеджерів, організаторів і фасилітаторів ГСД «Групи
самодопомоги: теорія і практика» Київ, 2021
37. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб.
Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.
ISBN 978-966-388-665-7

38. Самодопомога - соціальна технологія, яка змінює життя мільйонів. *Ресурсний центр ГУПТ*. URL: <https://gurt.org.ua/news/recent/19469/> (Дата звернення: 22.09.2013)
39. Самодопомога в умовах війни. *Ресурсний центр ГУПТ*. URL: <https://gurt.org.ua/news/recent/82564/> (Дата звернення: 28.11.2022)
40. Самодопомога на службі АТО. *Ресурсний центр ГУПТ*. URL: <https://gurt.org.ua/news/recent/32154/> (Дата звернення: 22.04.2016)
41. Соціально-психологічна адаптація ветеранів АТО: проблеми й шляхи їх вирішення. *Ресурсний центр ГУПТ*. URL: <https://www.gurt.org.ua/articles/32262/> (Дата звернення: 03.05.2016)
42. Технологія груп самодопомоги як спосіб боротьби зі шкідливими звичками. *Ресурсний центр ГУПТ*. URL: <https://www.gurt.org.ua/articles/33531/> (Дата звернення: 27.07.2016)
43. Шлях додому у різних країнах світу: реабілітаційні програми для колишніх учасників бойових дій. *Ресурсний центр ГУПТ*. URL: <https://www.gurt.org.ua/articles/32330/> (Дата звернення: 10.05.2016)
44. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®).
45. Bisson, JI & Lewis, C. (2009). Systematic Review of Psychological First Aid. Commissioned by the World Health Organization
46. By Prochaska, James O., Norcross, John C. Stages of change. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, Vol 38(4), Win 2001, 443-448
47. Chinman, M., Goldberg, R., Daniels, K., Muralidharan, A., Smith, J., McCarthy, S., ... & Li, L. (2021). Implementation of peer specialist services in VA primary care: a cluster randomized trial on the impact of external facilitation. *Implementation Science*
48. Freeman, C., Flitcroft, A., & Weepie, P. (2003). Psychological First Aid: A Replacement for Psychological Debriefing. Short Term post Trauma Responses for Individuals and Groups. The Cullen Rivers Centre for Traumatic Stress, Royal Edinburgh Hospital.
49. Gupta, R., Das, S., Gujar, K., Mishra, K. K., Gaur, N., & Majid, A. (2017). Clinical practice guidelines for sleep disorders. *Indian journal of psychiatry*
50. Harrington, S., Dohoney, K., Gregory, W., O'Brien-Mazza, D., & Sweeney, P. (2011). Department of Veterans Affairs peer specialist training manual—Instructor edition. Washington, DC: United States Department of Veterans Affairs.
51. Hobfoll, S., Watson, P., Bell, C., Bryant, R., Brymer, M., Friedman, M., et al. (2007). Five essential elements of immediate and midterm mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*

52. Hundt, N. E., Robinson, A., Arney, J., Stanley, M. A., & Cully, J. A. (2015). Veterans' perspectives on benefits and drawbacks of peer support for posttraumatic stress disorder. *Military medicine*
53. InterAgency Standing Committee (IASC) (2007). IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva: IASC. [http:// www.who.int/mental_health_psychosocial_june_2007.pdf](http://www.who.int/mental_health_psychosocial_june_2007.pdf)
54. International Federation of the Red Cross (2009) Module 5: Psychological First Aid and Supportive Communication. In: CommunityBased Psychosocial Support, A Training Kit (Participant's Book and Trainers Book). Denmark: International Federation Reference Centre for Psychosocial Support. Джерело доступне за посиланням: [http:// www.ifrc.org/psychosocial](http://www.ifrc.org/psychosocial)
55. Irvin Yalom "Theory and practice of Group Psychotherapy" Hardcover 1970
56. Kaminer, D., Seedat, S., & Stein, D. J. (2005). Post-traumatic stress disorder in children. *World Psychiatry*
57. Kees, M., Risk, B., Meadowbrooke, C., Nellett, T., & Spinner, J. (2017). Peer Advisors for Veteran Education (PAVE): Implementing a sustainable peer support program for student veterans on college campuses. *Metropolitan Universities*
58. Khare, S., & Srivastava, M. N. (2017). Validity of Current Treatment Protocols to Overcome Hypochondriasis. *Journal of clinical and diagnostic research*
59. Sandy Schuman. The IAF Handbook of Group Facilitation: Best Practices from the Leading Organization in Facilitation. Jossey-Bass; First Edition 2005. ISBN-10078797160X.
60. Scott Riall. Journey to freedom. Xulon Press, - USA, 2018, 2 Edition. ISBN 9781498495882
61. Shepardson, R. L., Johnson, E. M., Possemato, K., Arigo, D., & Funderburk, J. S. (2019). Perceived barriers and facilitators to implementation of peer support in Veterans Health Administration Primary Care-Mental Health Integration settings. *Psychological Services*
62. TENTS Project Partners. The TENTS Guidelines for Psychosocial Care following Disasters and Major Incidents. Джерело можна завантажити за посиланням [http:// www.tentsproject.eu](http://www.tentsproject.eu)
63. The Sphere Project (2011) Humanitarian Charter and Minimum Standards in Disaster Response. Geneva: The Sphere Project. [http:// www.sphereproject.org](http://www.sphereproject.org).
64. War Trauma Foundation and World Vision International (2010). Psychological First Aid Anthology of Resources. Джерело можна завантажити за посиланням: [http:// www.wartrauma.nl](http://www.wartrauma.nl) and [http:// www.interventionjournal.com](http://www.interventionjournal.com)

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

**МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ
ІННОВАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ. Власенко Ю.А.,
Калина В.К.**

Інструкція. Вам пропонується ряд висловлювань, кожне з яких потрібно співвіднести з собою та визначити, наскільки воно відображає вашу життєву позицію та особливості вашої поведінки. Вибір відповіді (з таблиці на початку бланка) необхідно робити за першим імпульсом, витрачаючи на кожне питання не більше 10-15 секунд, після чого відмітити його в відповідній графі бланка відповідей.

Опитувальник

1. Усі знання про світ можна легко отримати з книг, комп'ютерної мережі.
2. Коли я думаю про майбутнє, не відчуваю страху за свою сім'ю, країну, де живу.
3. Я зміг би подолати страх за свою безпеку та зайнятися екстремальним видом спорту, стрибнути з парашутом, зануритися з аквалангом.
4. Я легко переходжу на робочий режим після тривалих свят або відпустки.
5. Просування по соціальній і професійній драбині – головна причина, з якої я намагаюся освоїти нову інформацію, навіть якщо вона для мене нецікава.
6. Зміни, які зі мною відбуваються, не викликають у мене тривоги або занепокоєння.
7. Пересічна людина не несе відповідальності за виникнення озонових дір, глобальне забруднення природного середовища та інші подібні катаклізми.

8. Коли я йду добре знайомою дорогою, одразу помічаю навколишні зміни.
9. Будь-які зміни в соціально-політичній ситуації призводять до чергової кризи.
10. Я – представник консервативної професії, тому будь-які спроби внести зміни в організацію моєї роботи тільки шкодять справі.
11. Я легко знаходжу мову з новою людиною, веду себе природно серед незнайомих людей.
12. Я не надаю особливого значення постійному місцю відпочинку, харчуванню.
13. Я регулярно і з цікавістю читаю книги «альтернативних авторів», слухаю нову, незвичайну музику, відвідую виставки, театр.
14. У сучасному світі, як у прислів'ї – багато нового, мало хорошого.
15. Зазвичай мені важко взятися за нову справу.
16. Культурною людиною цілком можна вважати того, хто має вищу освіту.
17. Якщо вимоги керівника суперечать моїм моральним або етичним нормам, я без вагань зміню місце роботи, навіть якщо вона престижна та добре оплачувана.
18. Більшість людей живе цікавою, насиченою життям.
19. Я намагаюся прислухатися до природного ритму світу.
20. Для мене дуже важливо дотримуватися прийнятих у моєму середовищі правил.
21. Для того, щоб розібратися в суті чого-небудь, недостатньо запитати про це у фахівців.
22. Хороший друг ніколи не змінить своєї симпатії та ставлення до мене.
23. Я з цікавістю, неупереджено і без скептицизму ставлюся до культурних традицій найрізноманітніших національностей.

24. Життєві, фінансові обставини не дозволяють мені останнім часом стежити за новою літературою за моєю спеціальністю.

25. Краще жити в стабільних, передбачуваних умовах, навіть якщо вони не дуже хороші.

26. Я з труднощами звикаю до нового колективу, роботи, місця відпочинку.

27. Я скептично ставлюся до всіляких нововведень, нетрадиційних підходів у живописі, кіно, театральних постановках.

28. Я все частіше замислююся над тим, що час швидкоплинний і безжалісний.

29. Мене тішать ті зміни, що сталися у моєму житті останнім часом.

30. Мене не лякає перспектива несподіваної необхідності самостійно освоїти нову сферу знань.

31. Змінити стиль роботи, одного разу обрану спеціальність, спосіб життя змушує необхідність.

32. Щоб без помилок орієнтуватися в політичній ситуації, зовсім не обов'язково стежити за зміною уряду чи доповненнями до конституції.

33. Несподівані зміни у розпорядку дня викликають у мене роздратування.

34. Зазвичай я легко змінюю прийняте рішення, зважаючи на розумні аргументи інших.

35. Я без труднощів орієнтуюся на незнайомій місцевості.

36. Мені завжди достатньо власних сил, щоб звернути несприятливі обставини на свою користь.

Обробка результатів дослідження

Методика вивчення особливостей прояву інноваційного потенціалу особистості дозволяє виявити:

1. Інтегральний показник інноваційного потенціалу особистості (ІПО) – питання: 1*, 2, 3, 4, 5*, 6, 7*, 8, 9*, 10*, 11, 12, 13, 14*, 15*, 16*, 17, 18, 19, 20*, 21, 22*, 23, 24*, 25*, 26*, 27*, 28*, 29, 30, 31*, 32*, 33*, 34, 35, 36.

2. Компонентний склад ІПО:

Можливість виявлення нового інформаційного простору та орієнтації в ньому (гносеологічний аспект ІПО (Г)) – питання: 1*, 5*, 8, 13, 16*, 17, 21, 24*, 25*, 30, 32*, 34.

Можливість адекватної оцінки нового явища (аксіологічний аспект ІПО (А)) – питання: 2, 6, 9*, 14*, 18, 19, 22*, 23, 27*, 28*, 29, 33*.

Можливість ефективно діяти в новій ситуації (праксеологічний аспект ІПО (П)) – питання: 3, 4, 7*, 10*, 11, 12, 15*, 20*, 26*, 31*, 35, 36.

3. Типи реалізації різних інноваційних можливостей:

Осмислено-інтенсивний (ОІ) (питання: 8, 13, 17, 21, 30, 34) і формально-накопичувальний (ФН) (питання: 1, 5, 16, 24, 25, 32) типи реалізації інноваційної можливості виявлення нової інформації.

Позитивно-диференційований (ПД) (питання: 2, 6, 18, 19, 23, 29) і негативно-генералізований (НГ) (питання: 9, 14, 22, 27, 28, 33) типи реалізації інноваційної можливості адекватної оцінки нового явища.

Ініціативно-перетворювальний (ІП) (питання: 3, 4, 11, 12, 35, 36) і вимушено-пристосувальний (ВП) (питання: 7, 10, 15, 20, 26, 31) типи реалізації можливості до продуктивної інноваційної діяльності.

4. Значення ІПО на різних рівнях взаємодії людини з світом:

Природному (середовищному) – питання: 1*, 6, 7*, 8, 12, 19, 21, 28*, 35.

Соціальному – питання: 2, 5*, 9*, 11, 22*, 26*, 31*, 32*, 34.

Культурному – питання: 3, 10*, 13, 14*, 16*, 20*, 23, 24*, 27*.

Організації власного життя – питання: 4, 15*, 17, 18, 25*, 29, 30, 33*, 36.

5. Поєднання стилів реалізації різних інноваційних можливостей (8 стилів):

ОІ, НГ, ВП. Представник цього типу осмислено-інтенсивно веде пошук нового, переважно негативно-генералізовано ставиться до змін, вимушено пристосовується до зміни ситуації.

ОІ, ПД, ВП. Представник цього типу осмислено-інтенсивно веде пошук нового, переважно позитивно-диференційовано ставиться до змін, вимушено пристосовується до зміни ситуації.

ОІ, НГ, ІП. Представник цього типу осмислено-інтенсивно веде пошук нового, переважно негативно-генералізовано ставиться до змін, ініціативно-перетворювально діє в інноваційній ситуації.

ОІ, ПД, ІП. Представник цього типу осмислено-інтенсивно веде пошук нового, переважно позитивно-диференційовано ставиться до змін, ініціативно-перетворювально діє в інноваційній ситуації.

ФН, ПД, ІП. Представник цього типу формально-накопичувально ставиться до пошуку нової інформації, позитивно-диференційовано ставиться до змін, ініціативно-перетворювально діє в інноваційній ситуації.

ФН, НГ, ІП. Представник цього типу формально-накопичувально ставиться до пошуку нової інформації, негативно-генералізовано ставиться до змін, ініціативно-перетворювально діє в інноваційній ситуації.

ФН, ПД, ВП. Представник цього типу формально-накопичувально ставиться до пошуку нової інформації, позитивно-диференційовано ставиться до змін, вимушено пристосовується до зміни ситуації.

ФН, НГ, ВП. Представник цього типу формально-накопичувально ставиться до пошуку нової інформації, негативно-генералізовано ставиться до змін, вимушено пристосовується до зміни ситуації.

6. Особливості домінування різних інноваційних можливостей:

Тип ПГА. Домінуючою є можливість до продуктивної інноваційної діяльності (П), як субдомінанта і фон виступають, відповідно, можливість до виявлення нової інформації (Г) та адекватної оцінки нових явищ (А).

Тип ПАГ. Домінуючою є можливість до продуктивної інноваційної діяльності (П), як субдомінанта і фон виступають, відповідно, можливість до адекватної оцінки нових явищ (А) та виявлення нової інформації (Г).

Тип ГАП. Домінуючою є можливість до виявлення нової інформації (Г), як субдомінанта і фон виступають, відповідно, можливість до адекватної оцінки нових явищ (А) та продуктивної інноваційної діяльності (П).

Тип ГПА. Домінуючою є можливість до виявлення нової інформації (Г), як субдомінанта і фон виступають, відповідно, можливість продуктивної інноваційної діяльності (П) та адекватної оцінки нових явищ (А).

Тип АПГ. Домінуючою є можливість до адекватної оцінки нових явищ (А), як субдомінанта і фон виступають, відповідно, можливість продуктивної інноваційної діяльності (П) та можливість до виявлення нової інформації (Г).

Тип АГП. Домінуючою є можливість до адекватної оцінки нових явищ (А), як субдомінанта і фон виступають, відповідно, можливість до виявлення нової інформації (Г) та продуктивної інноваційної діяльності (П).

ДОДАТОК Б

№ респондента	Складові схильності особистості до самозмінення					
	прийняття переваг самозмінення (ППС)	схильність до аналізу в самозміненні (САС)	схильність до дій, спрямованих на самозмінення (СДС)	відкритість новому досвіду (ВНД)	чутливість до стимуляторів самозмінення (ЧСС)	загальний показник схильності до самозмінення (ЗПС)
1.	16	24	14	14	16	16,8
2.	10	24	14	16	16	9,2
3.	12	20	16	14	20	10
4.	11	31	11	9	11	6,2
5.	4	22	16	6	12	6,8
6.	22	18	20	28	22	14
7.	14	24	18	14	20	10,4
8.	12	24	12	6	14	6,4
9.	21	23	21	25	25	14,2
10.	7	21	17	7	13	7,4
11.	16	20	20	24	22	13,2
12.	12	20	16	14	14	8,8
13.	30	16	28	28	30	17,2
14.	25	19	23	27	21	14,2
15.	8	24	14	8	8	6
16.	16	22	18	12	12	8,4
17.	17	21	15	17	17	9,8
18.	36	12	32	36	36	20,8
19.	20	16	18	24	24	13,2
20.	14	22	16	14	14	8,8
21.	4	28	8	4	4	3,2
22.	26	18	24	26	22	14,4
23.	13	19	19	13	21	10,6
24.	24	24	18	24	20	12,4
25.	18	22	20	22	22	12,8
26.	13	27	11	13	13	7,4
27.	21	19	25	29	29	16,6
28.	24	20	22	24	24	14
29.	24	16	26	28	24	15,6
30.	19	19	19	19	17	11
31.	14	24	10	14	14	7,6
32.	6	22	16	12	14	8,4
33.	18	24	18	22	22	12,4
34.	15	27	15	17	17	9,8
35.	15	19	17	13	21	10,2
36.	22	16	22	16	20	11,6
37.	26	20	24	34	26	16,8
38.	21	27	19	23	17	11,8
39.	14	16	24	16	22	12,4
40.	3	23	13	9	9	6,2
41.	13	25	19	19	19	11,4
42.	9	29	15	17	11	8,6
43.	17	17	25	23	23	14,2
44.	21	17	23	21	21	13
45.	36	12	32	36	36	20,8
46.	27	13	25	27	31	16,6
47.	19	19	21	27	27	15
48.	14	22	16	14	14	8,8
49.	19	19	19	15	21	11
50.	19	21	19	19	19	11,4
51.	14	24	10	14	14	7,6
52.	6	22	16	12	14	8,4
53.	18	24	18	22	22	12,4
54.	13	27	11	13	13	7,4
55.	21	19	25	29	29	16,6

Методикою дослідження особливостей прояву інноваційного потенціалу			
загальний показник інноваційного потенціалу	гносеологічний компонент	аксіологічний компонент	праксеологічний компонент
25	7	11	7
28	10	6	12
15	5	8	2
22	8	5	9
20	4	5	11
27	7	10	10
20	3	9	8
28	12	6	10
30	12	8	10
24	10	7	7
24	5	12	7
30	11	12	7
18	5	10	3
29	10	7	12
20	11	7	2
24	8	8	8
19	1	12	6
29	8	10	11
33	12	10	11
28	11	9	8
30	10	12	8
20	1	12	7
21	6	10	5
29	12	8	9
30	9	12	9
24	7	10	7
28	12	9	7
24	10	9	5
28	12	8	8
26	8	9	9
22	7	8	7
33	12	11	10
23	2	12	9
18	6	6	6
22	7	8	7
27	10	11	6
23	11	5	7
19	10	7	2
25	7	11	7
29	8	12	9
23	11	3	9
27	12	9	6
24	7	11	6
27	12	8	7
22	8	9	5
28	12	9	7
22	8	9	5
28	10	9	9
23	6	8	9
14	3	7	4
28	10	10	8
24	6	7	11
25	8	7	10
22	8	5	9
23	4	10	9

Тест на самооцінку за шкалою Розенберга	№ респондента	«16-факторний опитувальник Р. Б. Кеттелла»															
		A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4
39	1.	21	15	19	15	6	9	17	1	8	7	11	6	2	8	8	17
28	2.	14	13	14	6	9	13	8	4	4	4	11	9	1	4	10	17
32	3.	17	14	5	3	9	10	18	2	9	5	15	1	9	6	5	27
40	4.	23	10	19	17	13	1	8	17	10	2	9	10	7	13	11	23
39	5.	21	11	8	13	3	21	0	10	14	7	7	7	5	6	8	13
17	6.	7	10	13	16	11	10	17	12	9	9	17	0	4	6	1	17
36	7.	17	11	14	13	12	16	5	8	12	7	0	3	7	6	10	21
30	8.	11	9	9	15	12	8	16	7	5	13	11	12	12	9	8	16
25	9.	11	4	12	8	8	19	10	1	6	6	4	14	-2	6	2	15
28	10.	14	14	14	6	10	12	22	8	9	6	7	8	9	0	10	16
27	11.	12	11	11	14	4	14	19	5	4	4	21	11	4	4	17	20
36	12.	19	5	4	7	8	6	11	14	14	0	10	10	2	4	13	12
23	13.	16	15	11	8	8	17	10	15	12	0	12	11	2	15	13	14
27	14.	12	8	16	9	13	14	8	17	11	2	2	16	2	12	3	18
18	15.	14	13	6	11	5	18	11	14	11	14	7	2	8	11	12	17
4	16.	13	17	9	9	15	8	12	6	20	12	12	13	9	6	11	17
30	17.	19	14	7	4	18	9	12	4	7	14	12	7	2	4	13	14
31	18.	11	19	19	8	1	23	14	13	1	1	14	8	12	6	12	21
18	19.	13	7	13	0	13	6	17	11	10	1	11	8	14	3	3	26
40	20.	7	15	11	14	14	10	15	0	9	4	13	7	9	21	10	18
13	21.	0	9	5	3	8	17	10	11	7	8	13	3	4	-2	6	15
25	22.	15	9	12	6	9	11	7	13	5	10	1	10	13	11	10	20
23	23.	16	10	6	11	10	14	21	10	7	13	11	18	11	2	6	13
23	24.	8	11	9	7	9	9	10	8	10	9	14	9	11	8	17	12
37	25.	23	13	6	19	9	13	10	5	7	16	14	9	4	3	6	16
36	26.	4	7	13	5	2	4	11	2	22	6	9	6	6	2	6	3
26	27.	12	17	12	12	17	19	4	13	5	3	7	9	17	3	10	10
27	28.	11	15	8	11	16	10	11	8	6	0	5	11	0	17	5	14
17	29.	19	5	11	5	7	8	11	8	1	3	10	7	7	8	8	9
9	30.	19	20	4	14	4	14	17	18	11	9	16	7	19	5	6	11
22	31.	13	22	2	10	13	9	17	13	0	3	1	11	9	11	17	14
26	32.	14	19	11	15	8	4	14	11	7	12	7	5	12	8	14	8
34	33.	7	12	10	15	12	4	18	10	8	14	5	10	0	12	10	14
34	34.	2	8	12	22	9	14	15	17	6	-3	15	13	-1	0	8	13
21	35.	10	18	21	18	14	10	14	18	18	12	8	16	4	10	15	16
22	36.	13	11	14	9	14	10	15	14	14	-3	8	9	12	12	12	22
16	37.	18	19	5	10	7	16	13	12	16	9	10	16	5	0	13	17
13	38.	18	14	15	17	4	5	12	0	5	14	13	14	3	11	10	16
11	39.	10	18	3	14	3	7	12	10	15	8	9	4	8	17	2	16
40	40.	10	15	7	14	14	9	8	9	12	1	-4	3	12	8	9	17
20	41.	7	16	9	3	5	11	15	10	13	4	13	8	0	12	7	11
21	42.	5	13	18	11	8	11	9	14	15	6	13	14	1	12	13	15
14	43.	3	22	6	7	8	10	18	3	5	6	10	9	3	5	15	17
31	44.	22	14	5	12	11	11	12	6	7	6	5	6	12	9	7	9
11	45.	9	15	9	11	1	10	14	11	14	7	12	17	8	1	12	20
23	46.	10	22	6	16	12	7	16	7	3	8	12	11	18	6	19	21
17	47.	5	6	15	13	13	7	17	2	17	1	8	-1	12	10	7	13
27	48.	16	7	4	15	11	12	6	14	12	6	10	11	7	12	18	15
20	49.	4	18	4	9	9	7	13	11	9	15	6	12	13	8	6	11
15	50.	11	7	7	6	11	5	18	4	11	5	10	10	8	12	10	19
24	51.	7	23	7	9	13	9	5	11	4	5	3	11	3	3	10	10
	52.	14	11	19	11	-2	10	16	13	8	13	13	9	10	8	10	15
	53.	0	0	14	13	21	22	2	9	15	4	6	3	3	8	6	12
	54.	0	0	10	22	13	7	9	13	16	13	12	7	5	18	7	16
	55.	0	0	3	11	8	16	14	10	23	4	4	4	14	7	7	7