

РЕФЕРАТ

до магістерської роботи

«ЧИННИКИ САМОЗМІНЮВАННЯ У ОСІБ ІЗ ГРУП ПСИХО-СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ В РЕАЛІЯХ ВІЙНИ»

Виконавець:

здобувач 6 курсу бзф12м групи
факультету ЦЗВФН

Жук Галина Миколаївна
/підпис/

Науковий керівник

кандидат психологічних наук,
ст. викладач кафедри МППП

Бабчук Микита Ігорович
/підпис/

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 є процеси самозмінювання учасників груп психо-соціальної підтримки.

Предметом дослідження чинники, що впливають на самозмінювання учасників груп психо-соціальної підтримки.

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 «Метаноія 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.

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.

Основний зміст роботи

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет; викладено відомості про методи дослідження, висвітлено практичне значення роботи.

У першому розділі **«Теоретико-методологічний аналіз самозмінювання особистості»** дослідження спрямоване на глибокий аналіз чинників самозмінювання осіб, які пережили значні стресові ситуації, з акцентом на роль груп підтримки як ефективного інструменту для сприяння процесам адаптації та самозмінювання. У контексті дослідження розглядаються ключові чинники, що впливають на здатність індивідуумів змінювати свої переконання, емоції та поведінку після пережитих травмуючих подій. Зокрема, виділяються внутрішні ресурси особистості, такі як самооцінка, емоційна стійкість, мотивація до змін, а також зовнішня соціальна підтримка, що включає як професійну допомогу, так і підтримку з боку сім'ї, друзів та спільноти.

Самозмінювання — це складний процес, що включає низку психологічних механізмів, які забезпечують перехід від стану стресу та депресії до позитивної адаптації та розвитку. Важливими чинниками цього процесу є також здатність людини до самоаналізу та рефлексії, а також підтримка, яку вона отримує в процесі спільної взаємодії з іншими людьми, що пережили подібний досвід. Вивчено, як групи підтримки виступають як важлива умова для цього процесу, дозволяючи індивідуумам обмінюватися досвідом і отримувати емоційну підтримку, що допомагає подолати відчуття ізоляції і самотності.

Групи підтримки, зокрема групи самодопомоги та взаємодопомоги, виступають важливим інструментом адаптації в процесі самозмінювання. Вони дозволяють учасникам не тільки отримувати моральну підтримку, а й активно брати участь у процесі змін, взаємодіяти з іншими людьми, що мають схожі переживання і проблеми. У таких групах важливим є принцип «рівний-рівному», який передбачає взаємодію між людьми з однаковими соціальними ознаками або досвідом. Це підвищує ефективність групи, оскільки учасники розуміють один одного, мають спільний досвід і можуть надати один одному не лише емоційну,

а й практичну допомогу.

Процеси самозмінювання, що відбуваються в групах підтримки, можна розглядати як двосторонній процес: з одного боку, індивідуум отримує підтримку та можливість адаптуватися до нових умов, з іншого — він сам також стає ресурсом для інших учасників групи. Це взаємодія створює ефективний механізм змін, який підтримує позитивний розвиток і адаптацію особистості після травматичних подій. Принцип «рівний-рівному» забезпечує не тільки навчання та інформування, але й безпосередній емоційний зв'язок між людьми, що допомагає змінити їхнє ставлення до себе і до ситуації в цілому.

Важливим аспектом дослідження є аналіз того, як такі групи підтримки допомагають не тільки у вирішенні психологічних проблем, але й сприяють зміні поведінкових патернів та формуванню нових соціальних зв'язків, що є важливою частиною процесу ресоціалізації. Групи підтримки стають потужним інструментом для адаптації осіб, які пережили стрес або травму, до нового соціального середовища, надаючи їм можливість змінювати свої стратегії поведінки, ставлення до труднощів та розвивати нові, здоровіші способи реагування на стресові ситуації.

Дослідження також підкреслює важливість груп підтримки в контексті військової адаптації, де принцип «рівний-рівному» дозволяє ветеранам, які пережили бойові дії, допомагати один одному у процесі адаптації до мирного життя. Виявлено, що групи підтримки є важливими не лише для подолання психологічних бар'єрів, але й для розвитку нових соціальних зв'язків і підтримки взаємодії в умовах стресу.

Результати дослідження демонструють, що групи підтримки є важливим інструментом для подолання стресу та сприяння адаптації, а також для процесів самозмінювання, що дозволяє людині не тільки справлятися з наслідками травми, але й розвивати нові стратегії поведінки та адаптуватися до змін у своєму житті. Система груп взаємодопомоги, створена на принципі «рівний-рівному», має великий потенціал для підтримки людей у важких життєвих ситуаціях, підвищуючи їхню мотивацію до змін і надаючи необхідні ресурси для їх

досягнення.

У другому розділі **«Емпіричне дослідження чинників самозмінювання у осіб із груп психо-соціальної підтримки в реаліях війни»** 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.

У процесі вибору психодіагностичних інструментів для перевірки гіпотези дослідження було акцентовано увагу на методиках, які дозволяють оцінити готовність до змін та індивідуальні психологічні характеристики осіб, залучених до груп психо-соціальної підтримки. Обрані інструменти включають тести на оцінку рівня самооцінки, здатності до саморефлексії, а також інструменти для аналізу особистісних особливостей, таких як рівень стресостійкості та емоційної стабільності, що є важливими для процесу самозмінювання в умовах війни.

Для аналізу зібраних емпіричних даних було застосовано як якісні, так і кількісні методи. Статистичний аналіз включає кореляційний аналіз, що дозволяє виявити взаємозв'язки між ключовими показниками, такими як готовність до змін, підтримка з боку оточуючих та індивідуальні психологічні характеристики. Цей підхід сприяє формуванню узагальненого бачення процесу самозмінювання в умовах військового конфлікту та дає можливість зрозуміти, які чинники найбільше впливають на адаптацію та відновлення осіб.

Результати дослідження були детально проаналізовані, і на основі статистичних даних були сформульовані узагальнені висновки. Оцінка значущості виявлених зв'язків між чинниками самозмінювання дозволяє зробити висновки про важливість взаємодії внутрішніх та зовнішніх чинників для адаптації осіб в умовах війни. Інтерпретація результатів підкреслює

практичну цінність цих чинників у підтримці психо-соціального благополуччя та ефективної реабілітації осіб, що пережили травму в умовах конфлікту.

У третьому розділі **«Розробка та впровадження тренінгу для фасилітаторів груп психо-соціальної підтримки в умовах війни: досвід групи «Подорож до свободи»** присвячений темі адаптації групи психо-соціальної підтримки «Подорож до свободи» до умов війни та розробці тренінгу для фасилітаторів груп підтримки в контексті психологічної допомоги учасникам, які переживають травматичні переживання в умовах військового конфлікту. «Подорож до свободи» — це програма, орієнтована на особистісне зростання, подолання внутрішніх бар'єрів та досягнення емоційної свободи, яку розробив Скот Реалл. Програма здобула визнання завдяки її ефективності в умовах цивільного життя, але війна в Україні внесла нові виклики, що потребують адаптації програм і підходів до роботи з травмами, що виникли внаслідок військових дій.

Зокрема, розділ описує основні аспекти, що стосуються навичок фасилітатора групи підтримки. Фасилітатор групи має бути готовим до змін, саморозвитку та бажання допомагати іншим у прояві їх потенціалу до змін. У програмі навчання фасилітаторів передбачено проходження 8-тижневого курсу, де особа спочатку проходить курс як учасник, а потім — як стажер або співведучий. Під час курсу фасилітатори працюють з матеріалами програми, аналізують динаміку групи, проводять аналіз кожної зустрічі під керівництвом досвідчених наставників.

Розділ також містить рекомендації для фасилітаторів на основі досвіду проведення груп «Подорож до свободи» в Україні. Особлива увага приділяється важливості створення безпечного простору для групи, де учасники можуть відчувати себе комфортно, ділитися своїми переживаннями та емоціями. Фасилітатор не має бути центром уваги, а, навпаки, повинен активно сприяти розкриттю кожного члена групи, створюючи умови для вільного обміну думками. Важливим аспектом є також грамотне управління часом зустрічі, щоб

кожен учасник мав можливість висловитись, а сама зустріч проходила без поспіху, з дотриманням чітких часових меж.

Іншим ключовим аспектом є розвиток емпатії і взаємопідтримки серед учасників групи. Фасилітатор має бути готовий до роботи з емоціями групи, а також вчасно зупиняти спроби маніпулювати емоціями або допомагати іншим членам групи уникати болю. Головною метою є не вирішення проблем кожного учасника, а надання простору для самостійного переживання емоцій і підтримка в процесі їх осмислення.

Для ефективного проведення групи підтримки важливо впроваджувати чіткі правила поведінки, що включають конфіденційність, повагу до кожного учасника, заборону на проповідування або надання непроханих порад. Окремо виділяється необхідність заохочення відкритих обговорень, але без тиску на учасників, котрі не готові ділитись своїми переживаннями.

Адаптація групи до умов війни вимагає врахування специфіки військового травматичного досвіду. Враховуючи цю специфіку, важливо інтегрувати елементи травматерапії, зокрема фокус на посттравматичне зростання, що допомагає учасникам не лише пережити труднощі, а й знайти можливості для особистісного розвитку. Для цього в програму додаються модулі, що сприяють обробці травматичного досвіду війни. Особливу увагу варто приділити емоційній безпеці учасників, створенню атмосфери довіри, де кожен може відкрито ділитися своїми переживаннями.

Програма також адаптується з огляду на потреби учасників, додаючи нові теми, що стосуються таких аспектів, як втрати, страх, невизначеність, реалії воєнного часу. Зокрема, вносяться зміни до матеріалів і вправ, щоб учасники могли працювати зі стресом та тривогою, а також мали можливість користуватися додатковими ресурсами, такими як консультації психолога або спеціальні техніки для саморегуляції, такі як дихальні практики або майндфулнес.

Крім того, адаптація програми передбачає використання онлайн-формату для тих, хто не може бути присутнім особисто, а також коригування тривалості

та частоти сесій залежно від потреб учасників. Програма також включає в себе нові ресурси для самодопомоги та матеріали для подальшого розвитку учасників. Важливим аспектом є збереження культурної чутливості та врахування соціальних реалій України, що вимагає від фасилітаторів уважного ставлення до мови та термінології, аби уникнути тригерних тем.

Ключовим елементом адаптації є проведення опитувань на початку кожної сесії для виявлення найбільш актуальних тем для учасників, що дозволяє коригувати план зустрічей відповідно до їх потреб. Також особлива увага приділяється розвитку соціальної підтримки та стимулювання взаємодопомоги між учасниками групи, щоб після завершення зустрічей вони могли підтримувати один одного поза межами групи.

У розділі також детально описуються вправи, спрямовані на подолання стресу, таких як вправа "Безпечне місце", яка допомагає учасникам створити в уяві місце спокою, або дихальні техніки, що знижують фізичні прояви тривоги. Ці практики є важливим елементом адаптації програми до умов війни та допомагають учасникам знижувати рівень стресу, що виникає через постійні бойові дії, втрати та інші важкі ситуації.

Таким чином, розділ 3 надає глибокий аналіз і конкретні практичні кроки, які дозволяють адаптувати групи психо-соціальної підтримки до умов війни та підготувати фасилітаторів до роботи з травмованими учасниками, допомагаючи їм не лише пережити кризу, але й зростати через важкі обставини.

ВИСНОВКИ

1. Самозмінювання — це процес свідомого розвитку особистості, важливий для тих, хто пережив кризові ситуації. Здатність до змін, формування нових цінностей та стійкості допомагає подолати наслідки травм. Учасники груп психо-соціальної підтримки часто стикаються з проблемами втрати орієнтирів, емоційної нестабільності та соціалізації. Такі групи створюють умови для взаємодії та переосмислення досвіду. Внутрішні чинники (готовність до змін, мотивація, саморефлексія) визначають здатність адаптуватися, а соціальна підтримка підсилює процес змін, стимулюючи розвиток стійкості до стресу.

2. Дослідження підтвердило, що процес самозмінювання в умовах війни залежить від психологічних характеристик та соціальної підтримки. Рівень самооцінки, готовність до змін та інноваційний потенціал впливають на адаптацію до стресу. Взаємозв'язок між цими чинниками був оцінений за допомогою психодіагностичних інструментів. У дослідженні взяли участь 55 осіб різного віку, соціального статусу та освіти.

3. Кореляційний аналіз показав, що молодші вікові групи мають більшу схильність до змін, в той час як старші групи більше залежні від зовнішньої підтримки. Результати можуть бути використані для розробки програм підтримки та адаптації для різних соціальних груп.

4. Програма «Подорож до свободи» є важливим інструментом адаптації до нових реалій війни. Вона допомагає знизити ізоляцію, тривожність і депресію, створюючи простір для самовизначення та відновлення стійкості.

5. Групи взаємодопомоги не є психотерапевтичними, але можуть бути важливими для зцілення. Фасилітатори повинні володіти спеціальними навичками для створення безпечного простору та підтримки учасників. Вони також мають бути готові до роботи з інтенсивними емоціями та адаптації методів до реалій війни. Групи підтримки є важливими для соціальної ресоціалізації, особливо для ветеранів і тих, хто пережив травму.