

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри
 Ірина ДЕСНОВА
«18» листопада 2024р.

**«MINDFULNESS ЯК ЧИННИК ПОЗИТИВНОГО
ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ»**

Кваліфікаційна робота здобувача вищої
освіти другого (магістерського) рівня
вищої освіти освітньо-професійної
програми «Практична психологія»
Понятовської Олександри Василівни

Науковий керівник:
Шахов В.В., кандидат психологічних
наук, доцент кафедри практичної
психології

Рецензент: доктор філософії (PhD)
Старший викладач кафедри психології та
Соціальної роботи
Вінницького державного педагогічного
університету імені Михайла
Коцюбинського **В.Г.Подрожний**

Кваліфікаційна робота
захищена з оцінкою 95 А /
відмінно

Секретар ЕК 
Ольга РЕБРО
«23» грудня 2024р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ТА МАЙНДФУЛНЕСУ	7
1.1. Травматизація в контексті психологічних досліджень	7
1.2. Теоретичні підходи до посттравматичного зростання	17
1.3. Фактори посттравматичного зростання: роль соціальної підтримки та особистісних характеристик	30
1.4. Майндфулнес як інтервенція для психологічного відновлення	36
Висновки до розділу 1	45
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ НА ЕМОЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗМІНИ ОСОБИСТОСТІ	
2.1. Обґрунтування методології та вибір методів дослідження	48
2.2. Проведення емпіричного дослідження та його результати	59
2.3. Аналіз та інтерпретація даних емпіричного дослідження	64
Висновки до розділу 2	79
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ НА ОСНОВІ МАЙНДФУЛНЕСУ	
3.1. Розробка корекційної програми з використанням практик майндфулнесу.....	82
3.2. Оцінка ефективності корекційної програми	98
Висновки до розділу 3	109
ВИСНОВКИ	112
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	116
ДОДАТКИ	125

ВСТУП

Актуальність дослідження майндфулнес як чинника посттравматичного зростання особистості зумовлена тим, що психотравмуючі події можуть стати не лише джерелом страждання та деструктивних змін, але й каталізатором глибинних трансформацій особистості. Незважаючи на те, що травматичний досвід часто призводить до розвитку ПТСР, депресії, тривожних розладів, він також може ініціювати процеси переосмислення життєвих цінностей, змінити сприйняття себе та оточуючого світу, а також стати джерелом особистісного зростання.

Практики уважності (mindfulness) все частіше визнаються ефективним інструментом у процесі роботи з травматичним досвідом. Вони сприяють розвитку здатності бути присутнім у моменті «тут і зараз», знижують інтенсивність негативних емоцій та підвищують стійкість до стресу. Завдяки практикам майндфулнес особистість вчиться спостерігати за своїми думками та почуттями, не ототожнюючи себе з ними, що допомагає уникнути зациклення на травматичних спогадах та зменшити інтенсивність переживань, пов'язаних із травмою.

Таким чином, **актуальність** дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних методів підтримки особистості на етапі посттравматичного зростання, що включає розвиток емоційної стійкості, переосмислення життєвих сенсів та досягнення внутрішньої гармонії. Дослідження практик майндфулнес як чинника, що здатен каталізувати процеси відновлення після травматичного досвіду, відкриває перспективи для розробки ефективних програм психологічної підтримки та самодопомоги.

Об'єктом дослідження є феномен посттравматичного зростання, тобто позитивних змін у житті особистості, що відбуваються внаслідок пережитого травматичного досвіду. Це можуть бути зміни в самооцінці, сприйнятті

інших людей, пошуку нових життєвих цілей та пріоритетів, а також загальна зміна життєвої філософії.

Предметом дослідження є майндфулнес як каталізатор посттравматичного зростання особистості, тобто спосіб відновлення та трансформації після психотравмуючої події.

Мета дослідження полягає в розробці корекційної програми з розвитку навичок майндфулнес, яка сприятиме позитивному трансформаційному зростанню особистості та допоможе зменшити інтенсивність переживань, пов'язаних із травмою.

Гіпотеза дослідження: ми припускаємо, що застосування практик майндфулнес є каталізатором позитивних змін на етапі посттравматичного зростання особистості, оскільки допомагає знижувати рівень стресу та тривожності, а також сприяє прийняттю травматичного досвіду та формуванню нових життєвих сенсів.

Для досягнення поставленої мети визначено комплекс взаємопов'язаних **задач**:

1. Проаналізувати поняття травматизації в психології, зокрема її вплив на емоційний стан та поведінкові реакції особистості.
2. Дослідити посттравматичне зростання особистості як психологічний феномен, визначити основні чинники, що сприяють цьому процесу.
3. Охарактеризувати практики майндфулнес як можливий інструмент посттравматичного зростання особистості після переживання травмуючих подій.
4. Експериментально дослідити вплив практик майндфулнес на покращення якості життя особистості, що пережила психотравмуючу подію, зокрема їх вплив на зменшення рівня тривожності, покращення емоційної регуляції та формування нових життєвих пріоритетів.

Методи дослідження: для вирішення означених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів, зокрема: аналіз наукової літератури, порівняння, узагальнення, тестування, а також експериментальні методи, такі як опитування та спостереження. Кількісна обробка даних здійснювалася із застосуванням методів математичної статистики.

У кваліфікаційній роботі визначено, що в осіб, які пережили психотравмуючі події, спостерігається знижений рівень уважності до себе та підвищений рівень особистісної тривожності. Це свідчить про труднощі у сприйнятті власних емоцій та внутрішніх станів, а також про необхідність розвитку навичок майндфулнес для ефективного подолання наслідків травматичного досвіду.

Обґрунтовано припущення про те, що розвиток навичок майндфулнес може сприяти зниженню рівня тривожності та покращенню загального психоемоційного стану респондентів. Переважна кількість учасників дослідження мають помірний рівень реактивної тривожності, проте високий рівень особистісної тривожності свідчить про схильність до постійної емоційної напруги та труднощі в управлінні стресовими станами, незалежно від зовнішніх обставин. Це вказує на важливість психокорекційної роботи, спрямованої на розвиток навичок майндфулнес.

Встановлено, що рівень задоволеності життям серед респондентів переважно знижений, що свідчить про домінування негативних переживань у їхньому житті. Лише невелика частина учасників продемонструвала здатність знаходити позитив навіть після складних обставин. Таким чином, впровадження програм з розвитку навичок майндфулнес може бути ефективним інструментом для покращення рівня задоволеності життям.

Доведено наявність прямого зв'язку між рівнем уважності до себе та якістю життя, а також рівнем особистісної тривожності, що підтверджує

гіпотезу про важливість розвитку майндфулнес для позитивного посттравматичного зростання особистості.

Практична значущість дослідження полягає у розробці програми психокорекції, спрямованої на розвиток навичок майндфулнес, що може бути використана у професійній діяльності практичного психолога для підтримки осіб, які пережили психотравмуючі події, а також у якості програми самопомоги для поліпшення емоційного стану та підвищення якості життя.

Апробація та впровадження результатів кваліфікаційного дослідження. Матеріали дослідження представлені в публікаціях:

Стуліка О. Б., Понятовська О.В. Mindfulness як чинник посттравматичного зростання особистості. Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір: збірник матеріалів IV Інтернет-конференції, 22 травня 2024 року / за заг. ред. І. С. Деснова. Київ: МДУ, 2024. 212 с.

Понятовська О. Аналіз впливу практик майндфулнес на посттравматичне зростання особистості. Збірник наукових праць «Магістерські студії психолого-педагогічного факультету МДУ». 2025. (подано до друку).

Шахов В.В., Понятовська О.В. Посттравматичне зростання через майндфулнес як шлях до відновлення внутрішньої сили. Збірник декади студентської науки МДУ. 2025. (подано до друку).

Структура кваліфікаційної роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний зміст роботи викладено на сторінках 124. У тексті вміщено 1 таблиця, 23 рисунки. Додатки викладено на 125 сторінці. У списку використаних джерел 74 найменувань, що охоплюють 9 сторінок.

Робота має емпіричний характер.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ТА МАЙНДФУЛНЕСУ

1.1. Травматизація в контексті психологічних досліджень

Психологічна травма є однією з важливих тем сучасної психології, особливо в контексті соціальних криз, таких як війни, стихійні лиха та пандемії. Це стан, що виникає внаслідок впливу зовнішніх стресових факторів, які викликають значний емоційний дискомфорт та мають негативний вплив на психічне здоров'я людини. Такі травматичні події можуть глибоко впливати на психічне функціонування та подальший розвиток особистості [21]. Травматизація — це стан, що виникає внаслідок впливу на особу подій, які сприймаються як загроза для її життя або безпеки. Поняття «психологічна травма» почало формуватися наприкінці XIX століття завдяки роботам таких вчених, як Жан-Мартен Шарко, П'єр Жане та Сигмунд Фройд. Вони досліджували, як сильні емоційні та травматичні події можуть впливати на психічне здоров'я людини, спричиняючи різні психічні та фізичні симптоми [4].

Травматичні події включають війни, катастрофи, насильство та стихійні лиха. Психологічна травма виникає як результат сильного стресового впливу на людину, коли травматичний стрес трансформується у психічну травму. Важливо підкреслити, що травма — це не просто подія, яка трапляється зовні, а спосіб, як ця подія відображається у психіці людини. Цей процес впливає на фізичні, когнітивні та емоційні складові особистості [13].

Травматизація являє собою порушення психічної цілісності особистості, спричинене подіями, які індивід сприймає як загрозливі для життя або безпеки. Психологічна травма виникає в результаті порушення цілісності психічної системи, що призводить до емоційних і когнітивних симптомів, пов'язаних із переживанням травмуючої події [11]. Наприклад,

під час промислової революції зростання індустрії викликало випадки травм серед робітників, що згодом стало підґрунтям для створення страхових систем компенсації [37]. Травматизація визначається як емоційна реакція на екстремальні негативні ситуації, які порушують психологічний баланс і безпеку особистості. До таких подій належать аварії, акти насильства, природні катастрофи. Важливими факторами є раптовість і значимість події для особистості, що призводить до розвитку психологічного шоку та порушень у мисленні та поведінці [67]. Травматичні події здатні викликати не тільки емоційні і когнітивні зміни, але й серйозні фізичні порушення через вплив стресу. Така травматизація може призводити до багаторівневих порушень у фізіологічній, когнітивній та поведінковій сферах, змінюючи всі аспекти життєдіяльності людини [13].

Вивчення травматизації в історичному контексті також має значення. Травматизація вивчалася у контексті воєн та збройних конфліктів, особливо під час Першої світової війни, коли було вперше описано "снарядний шок" [37]. Психологічна травма може проявлятися як на індивідуальному рівні, коли особа безпосередньо переживає травматичну подію, так і на колективному рівні, коли травма впливає на громаду внаслідок катастроф чи соціальних потрясінь. Психотравма зазвичай призводить до порушення основних переконань особистості щодо світу та її місця в ньому [11]. Реакція на травматичні події може залежати не лише від їхньої природи, але й від індивідуальних факторів, таких як вік, стать, рівень стресостійкості та соціальна підтримка [40].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є важливим аспектом, що заслуговує на увагу. Він визначається як психічний розлад, який розвивається у людей після переживання або спостереження за надзвичайно травматичною подією. У таких пацієнтів спостерігаються стійкі стресові реакції, що виникають після травми. Вони включають відчуття страху і стресу, які активуються у відповідь на небезпеку, що супроводжується

фізіологічними змінами, такими як підвищення артеріального тиску, прискорене серцебиття і дихання через збільшену секрецію адреналіну. Цей процес називається реакцією «бий або тікай», яка допомагає людині короткочасно захиститися від небезпеки [39].

Вплив ПТСР на життя особи є суттєвим. Люди, які страждають від цього розладу, можуть відчувати різні симптоми, такі як зміни у поведінці, депресія, соціальна ізоляція, проблеми зі сном, повторювані флешбеки та нічні кошмари. Часто такі пацієнти вдаються до ризикованої поведінки, включаючи вживання алкоголю, наркотиків або самоушкодження. ПТСР може суттєво впливати на якість життя пацієнта і створює значні проблеми для суспільства, якщо своєчасно не надано допомогу [41].

Класифікація симптомів ПТСР також є важливою. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є психічним розладом, що виникає внаслідок надзвичайно стресових подій. Його симптоми включають повторювані спогади, уникання ситуацій, що нагадують про подію, та гіперзбудження [57]. Соціальні та культурні фактори, такі як відсутність підтримки або ізоляція, можуть посилювати стан людини з ПТСР. Натомість соціальна підтримка є важливим чинником у процесі відновлення після травми [27].

Історичний розвиток класифікації ПТСР відбувався через багато років. Спочатку симптоматика ПТСР була визначена у DSM-III (1980), але з часом класифікація була розширена в DSM-5, яка включає чотири кластери симптомів, серед яких з'явилися нові, як-от почуття вини та самокритика [72]. Травматичні спогади можуть повторюватися у вигляді флешбеків, що впливає на повсякденне життя, призводячи до ізоляції, депресії та уникання соціальних контактів [20]. Симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) виникають внаслідок руйнування когнітивної системи переконань, що визначають поведінку. Травматичні події можуть викликати зміни в переконаннях про безпеку світу та власну роль у ньому. Особи з ПТСР

можуть страждати від постійних когнітивних і емоційних симптомів, таких як страх, безпорадність і депресія [11].

Неврологічні аспекти травматичного стресу заслуговують на увагу. У своїй книзі «Тіло веде лік» Бессел звертає увагу на неврологічні аспекти травматичного стресу. Він описує, як травматичний стрес призводить до функціональних і хімічних змін в емоційних центрах мозку, таких як лімбічна система і стовбур мозку. Важливими у процесі реакції на стрес є мигдалеподібне тіло, гіпокамп і префронтальна кора. Гіперактивність мигдалеподібного тіла сприяє викиду гормонів стресу, що порушує роботу гіпокампу і залишає травматичні спогади яскравими, тоді як пригнічення функції префронтальної кори зменшує здатність контролювати стрес, що викликає тривогу та паніку [1].

Актуальність проблеми психологічної травми постає під час суспільних катаклізмів, таких як війни, природні катастрофи та соціальні конфлікти. Історично значний внесок у вивчення цього явища зробили світові війни, зокрема Перша світова війна, під час якої вперше було описано поняття «бойовий невроз». Згодом цей термін став позначати психічні наслідки воєнних дій, викликані сильними переживаннями та емоційним потрясінням на полі бою. Сучасні збройні конфлікти також актуалізують цю проблему, оскільки велика кількість людей безпосередньо або опосередковано переживає травматичні події, що можуть призводити до серйозних психологічних розладів [21].

Симптоми ПТСР у контексті соціального середовища вказують на те, що ПТСР проявляється через комплекс симптомів, що включають повторні спогади про травматичну подію, кошмари, депресивні стани та порушення сну. Механізми ПТСР пов'язані з порушеннями у функціонуванні мозку, зокрема в лімбічній системі, що відповідає за обробку емоцій та стресових ситуацій [67]. Відповідно до медичного підходу, психічна травма виникає через надмірно сильний і руйнівний вплив, який викликає жах, страх і

безпорадність у відповідь на події, що сприймаються як загроза безпеці чи самому існуванню людини. З точки зору психології, психічна травма — це порушення цілісності психіки, викликане подією, яку людина сприймає як непереборну та незвичайну через недостатність захисних механізмів, що може призвести до глибоких емоційних гереживань [16].

Поєднання когнітивних та поведінкових факторів у розвитку ПТСР є важливим аспектом, адже основою для розвитку ПТСР є поєднання цих факторів. Зокрема, це включає порушення у сприйнятті травми, коли подія сприймається як постійна загроза без часових меж. Важливу роль також відіграють нейробіологічні зміни, що відбуваються у мозку під час стресу [13]. Травма має вплив на всі сфери існування особистості — від фізичної до духовної. Порушення когнітивних, емоційних і поведінкових процесів призводить до суттєвих особистісних змін. Особистість може втратити впевненість у своїй цілісності, відчуття безперервності існування та основні переконання щодо власної значущості [11].

Суб'єктивне сприйняття травми є ключовим моментом, адже не сама травмуюча подія важлива, а те, як людина інтерпретує цю подію. Таким чином, психотравма може бути розділена на психічну та психологічну в залежності від суб'єктивного сприйняття особою цієї події, а також від того, як працює її система психологічного захисту та інтерпретації ситуації [8]. Наприклад, одна і та ж подія може сприйматися різними людьми по-різному: одна людина може зберегти емоційну рівновагу, тоді як інша — зазнати значного психічного потрясіння.

Соціальне середовище та підтримка також суттєво впливають на розвиток і перебіг ПТСР. Підтримка з боку оточуючих або її відсутність може суттєво змінювати реакцію людини на травму, а також на її здатність до відновлення. Колективні травми часто загострюються в умовах соціальних катастроф та культурних відмінностей [13]. Соціально-політичний контекст травматизації також відіграє важливу роль у розумінні цього явища.

Особливу увагу науковці почали приділяти психотравматичним станам у зв'язку з суспільно-історичними змінами, такими як промислова революція, війни, стихійні лиха, а також домашнє та сексуальне насильство [3].

Історія дослідження психологічної травми містить важливі факти. У другій половині 19 століття медики почали помічати серед пацієнтів, які, крім фізичних травм, скаржилися на психічні розлади після аварій та катастроф. Найчастіше це були чоловіки з робітничого класу, які працювали на будівництвах і фабриках, а також постраждали від нещасних випадків, пов'язаних із зростанням використання залізниць. Взаємодія соціального, клінічного та правового контекстів у цій ситуації суттєво вплинула на підходи до діагностики наслідків таких подій.

Війна і її вплив на психологічну травму продовжують вивчатися. У контексті воєнної травматизації кожна війна залишає за собою серйозні психічні наслідки. Під час Першої світової війни було зафіксовано так званий «снарядний шок» (англ. shell shock), який спершу розглядався як форма комоції головного мозку, спричиненої впливом потужних ударних хвиль. Згодом цей термін почали пов'язувати із психічними порушеннями, викликаними жахливими переживаннями на полі бою. З розвитком воєнної медицини та психіатрії цей термін було розширено, і він став позначати також і інші психічні наслідки воєнних дій [3].

Вплив травми на суб'єктивне сприйняття має значення. Цей досвід згодом заклав основу для введення діагнозу посттравматичного стресового розладу (ПТСР) під час війни у В'єтнамі. Психологічні дослідження акцентують увагу на суб'єктивному сприйнятті травматичних подій, оскільки те, як людина інтерпретує пережитий досвід, може суттєво впливати на розвиток ПТСР. Важливими факторами, що визначають, наскільки важко особі буде справлятися з травмою, є рівень стресостійкості, попередній досвід та соціальна підтримка [14].

Вклад видатних дослідників у вивчення травми є вагомим. Історія дослідження психологічної травми пов'язана з роботами Жана-Мартена Шарко, Зигмунда Фрейда та Йозефа Броєра, які вивчали різні форми травматичних розладів, такі як істерія, неврози воєнного часу та наслідки сексуального насильства. Вони довели, що багато психологічних симптомів мають психічне походження, а не фізичну природу. Під час Першої світової війни було підтверджено, що бойовий невроз є серйозним психічним розладом, який може виникати внаслідок тривалого перебування у стресових умовах війни, незалежно від особистих моральних якостей [21].

Сучасна діагностика та лікування травм стали більш ефективними. Сьогодні діагностика та лікування психологічних травм значно покращилися завдяки введенню діагнозу посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який був офіційно визнаний Американською психіатричною асоціацією у 1980 році. ПТСР характеризується як важкий психічний стан, що виникає після впливу сильних травматичних подій, таких як бойові дії, насильство, загроза життю або катастрофи. До його основних симптомів належать повторювані спогади про травматичну подію, уникання ситуацій, пов'язаних з травмою, високий рівень тривожності та психічні страждання, які можуть зберігатися тривалий час [21].

Психологічна травматизація в умовах криз потребує особливої уваги. Психологічна травматизація стає особливо актуальною під час криз, таких як техногенні катастрофи чи війна в Україні, які викликають значний стрес та вимагають інтеграції зусиль фахівців для надання допомоги постраждалим [10]. Зокрема, тривала і масивна травматизація населення під час війни в Україні призводить до втрати почуття безпеки, стабільності та передбачуваності, що, в свою чергу, спричиняє зниження життєстійкості, погіршення самопочуття та падіння рівня психологічного благополуччя.

Методи подолання психологічних травм використовують різноманітні підходи. Для подолання психологічних травм використовують методи різних

психотерапевтичних шкіл. Внесок у цю сферу зробили Р. Мей, І. Ялом, Б. ван дер Колк та інші, а також українські дослідники, такі як Т. Титаренко та В. Климчук, які розширили розуміння цього явища [18]. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), методи майндфулнес, експозиційна терапія та терапія прийняття і зобов'язання (АСТ) є найбільш ефективними в подоланні травматичних наслідків. Травматичний досвід значно впливає на особистісний розвиток, порушуючи когнітивні, емоційні та поведінкові процеси. Психологічна травма часто призводить до втрати самооцінки, виникнення почуття провини та самокритики, а також розвитку депресії. Посттравматичні спогади стають постійною частиною життя, що ускладнює відновлення нормального функціонування [67].

Ефективність інтеграції методів терапії показує позитивні результати. Дослідження показують, що інтеграція різних методів терапії дозволяє досягти кращих результатів у подоланні наслідків травматизації [14]. Психологічна травма впливає не лише на психологічний стан, а й на фізіологічне здоров'я, викликаючи мобілізаційні зміни в організмі, які можуть призводити до психосоматичних розладів, хронічної втоми та порушень ендокринної системи [10]. Основна мета соціально-психологічного супроводу — створити умови для використання внутрішніх ресурсів особистості, таких як віра, емоції, соціальна підтримка та знання, щоб допомогти людині справлятися з наслідками травми та відновлювати своє життя [10].

Визнання здатності до змін є важливим для відновлення. Визнання здатності людини змінювати себе та своє оточення є ключовим для відновлення після травми. Це сприяє розвитку стійкості до нових викликів і дозволяє розширювати життєвий простір та проектувати майбутнє [10].

Механізми подолання стресу є важливими для відновлення. Відновлення після травми залежить від того, які механізми подолання стресу застосовує людина та які ресурси вона має. Ефективне відновлення може

бути досягнуто завдяки різноманітним терапевтичним підходам і соціальній підтримці, що допомагають поліпшити як психологічний, так і фізичний стан постраждалого [13].

Різні форми травматизації підлягають дослідженню. Сучасні дослідження травматизації розглядають її як процес, що охоплює різні форми та етапи впливу травматичних подій на особистість. Вивчення цього феномену включає як індивідуальні особливості переживання травми, так і вплив зовнішніх факторів на розвиток психологічних розладів. Психологічні дослідження також враховують феномен вторинної травматизації, яка стосується осіб, що не були безпосередньо залучені до травмуючих подій, але переживають їх наслідки через професійну діяльність або емоційну залученість. Це можуть бути лікарі, психологи, соціальні працівники, рятувальники та члени сімей постраждалих. Вторинна травматизація може проявлятися у вигляді симптомів, схожих на ПТСР, таких як емоційне вигорання, депресія, відчуження та соматичні порушення [14].

Технології соціально-психологічної реабілітації є важливими для відновлення. Зважаючи на це, особливої актуальності набувають технології соціально-психологічної реабілітації, які спрямовані на відновлення психологічного здоров'я та адаптацію особистості до нових умов життя, підтримуючи її стійкість та здатність протистояти складним життєвим обставинам. Це стає особливо важливим в умовах сучасної України, яка постала перед викликами війни та масових деструктивних подій. Тривала і масивна травматизація населення призводить до втрати почуття безпеки, стабільності та передбачуваності. Ефективна психологічна реабілітація сприяє відновленню внутрішнього ресурсу особистості, знижуючи негативний вплив травматичних подій на психіку [18].

Вразливість та індивідуальні особливості також відіграють роль у розумінні травми. Починаючи з XIX століття, поняття індивідуальної та колективної вразливості стали важливими вимірами в розумінні впливу

травми. Це розуміння підкреслює, що спогади людини змінюються з часом і не є фіксованими копіями пережитого досвіду. Дослідження показують, що травматичні події мають різний вплив на людей залежно від їхніх індивідуальних особливостей та соціального контексту, в якому вони живуть [3]. Люди, які мають високу стресостійкість та міцну соціальну підтримку, менш схильні до розвитку ПТСР навіть за умов важких травматичних переживань [14]. Навпаки, особи, які використовують дезадаптивні стратегії, такі як уникання, зловживання психоактивними речовинами або самоізоляція, більш схильні до розвитку серйозних психічних розладів [15].

Дослідження наслідків катастроф продовжують відігравати важливу роль. На початку ХХ століття також було проведено декілька досліджень, присвячених наслідкам різноманітних катастроф. У 1911 році швейцарський лікар Х. Штірлін систематично досліджував реакцію тих, хто вижив після аварії на шахті Кур'єр у 1906 році та землетрусу в Мессіні у 1908 році. Він описав дві основні реакції на травму: гостру і тимчасову, що тривала кілька днів і супроводжувалася затьмаренням свідомості, дезорієнтацією та сильним страхом, і більш тривалу, що включала втрату енергії, розлади сну та нічні кошмари [4].

Дитяча психологічна травма є важливим аспектом психотравматології. Психологічна травма в дитинстві може мати довготривалі наслідки для формування особистості та її адаптивних можливостей у дорослому житті. Дослідження свідчать, що такі травми, як насильство або втрата близьких у дитинстві, можуть призвести до розвитку психологічних проблем, які мають тривалі наслідки [3]. Пізніше ця тема знайшла своє відображення у численних роботах, присвячених домашньому та сексуальному насильству, зокрема, у дослідженнях Енн Берджесс і Лінди Холмстром, які у 1974 році описали «синдром травми зґвалтування» та «синдром побитої жінки», підкресливши значення навченої безпорадності, що виникає внаслідок повторного насильства [4].

Когнітивні та поведінкові аспекти травми також є важливими для розуміння. Травматизація впливає на когнітивні та поведінкові аспекти особистості. Люди, які зазнали серйозних травматичних переживань, можуть відчувати труднощі у прийнятті рішень, зниження концентрації, порушення пам'яті та дезорієнтацію. Ці когнітивні порушення можуть значно знижувати якість життя, перешкоджаючи виконанню повсякденних завдань та професійній діяльності [15]. Особливу увагу дослідники приділяють впливу травматизації на розвиток коморбідних психічних розладів. Часто ПТСР супроводжується депресією, тривожними розладами, розладами харчової поведінки та залежностями. Це вимагає інтегративного підходу до лікування, який включає як психотерапевтичні, так і фармакологічні методи [14].

Таким чином, травматизація в контексті психологічних досліджень є складним і багатогранним явищем, що вимагає глибокого розуміння та комплексного підходу. Психологічна травма має як короткострокові, так і довготривалі наслідки для особистості, її соціальних зв'язків та психічного здоров'я. Дослідження показують, що ефективне подолання наслідків травматизації можливе за умов комплексного підходу, який включає індивідуальну та групову психотерапію, соціальну підтримку та активну роботу з ресурсами особистості [14; 15; 10]. Це вимагає розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки, які враховують індивідуальні особливості постраждалих та специфіку пережитих подій.

1.2. Теоретичні підходи до посттравматичного зростання

Посттравматичне зростання (ПТЗ) є важливою темою у сучасній психології, оскільки висвітлює можливість позитивних змін у житті особистості після переживання травматичних подій. Цей процес не обмежується лише відновленням після стресу, а також включає глибоке

переосмислення життєвих цінностей, покращення міжособистісних стосунків і зростання особистісної сили. У рамках даного підрозділу розглянуто теоретичні підходи до посттравматичного зростання, його ключові аспекти, а також критичні зауваження стосовно існуючих моделей цього явища. Інтеграція різних підходів, а також врахування культурних і соціальних факторів, сприятиме глибшому розумінню механізмів адаптації людей після травматичних подій та чинників, які впливають на цей процес.

Посттравматичне зростання визначається як процес, під час якого особа переживає позитивні зміни після серйозних життєвих викликів. Це не лише повернення до попереднього стану, а справжній розвиток, що допомагає особистості досягти вищого рівня емоційного та психологічного благополуччя. Дослідники Р. Тедескі та Л. Калхун наголошують, що цей процес включає переосмислення життєвих цінностей, покращення стосунків з оточенням та збагачення духовного життя [9].

Одним із важливих наслідків ПТЗ є зміна самосприйняття особистості. Людина починає сприймати себе більш упевненою і стійкою до життєвих викликів. Такі зміни можуть проявлятися у зміцненні самоусвідомлення, налагодженні кращих стосунків з оточенням та покращенні якості життя [9]. Це підкреслює важливість підтримки та рефлексії в процесі розвитку.

Процес посттравматичного зростання не відбувається автоматично після пережитої травми. Він вимагає певних умов, таких як підтримка та рефлексія, які сприяють особистісному розвитку. Дослідження підтверджують, що ПТЗ може сприяти покращенню фізичного та психологічного стану особи, а також зміцненню її соціальних взаємодій [9]. Важливо також враховувати контекст, у якому відбувається ПТЗ.

Т. М. Титаренко описує посттравматичне зростання через концепцію антикрихкості, що підкреслює важливість постійного самонавчання та покращення взаємодії з собою і навколишнім світом [17]. Це свідчить про те, що ПТЗ може слугувати основою для глибшої особистісної трансформації.

Посттравматичне зростання є однією з ключових концепцій психології, що описує позитивні зміни, які можуть виникнути в результаті подолання стресових або травматичних подій. Існує кілька основних теоретичних підходів до пояснення цього явища, кожен з яких акцентує увагу на різних аспектах процесу зростання.

Згідно з когнітивними моделями, посттравматичне зростання є результатом адаптаційного процесу, що включає когнітивну обробку травматичного досвіду. Автори таких підходів, як Лазарус (1999), стверджують, що когнітивна переробка травматичних подій сприяє реорганізації особистих переконань та поглядів на життя. Цей процес включає спроби осмислити події та знайти нові життєві сенси. Ключовими стратегіями є орієнтація на вирішення проблем і емоційно орієнтовані копінг-стратегії, які сприяють ефективнішому подоланню наслідків травми [44].

Важливу роль у посттравматичному зростанні відіграють стратегії подолання та психологічна гнучкість. Дослідження свідчать, що використання адаптивних стратегій подолання, таких як соціальна підтримка, вирішення проблем і когнітивна реструктуризація, сприяє більшій життєвій задоволеності та стійкості [45]. Це свідчить про важливість розвитку особистісних навичок, які допомагають справлятися зі стресом.

Майндфулнес (усвідомленість) також відіграє суттєву роль у процесі посттравматичного зростання. Дослідження показують, що практики майндфулнесу допомагають людям розвивати стійкість до стресу та негативних емоцій, що, в свою чергу, сприяє поліпшенню психологічного благополуччя та емоційної регуляції [45]. Це підкреслює важливість навчання усвідомленому ставленню до своїх емоцій для ефективнішого подолання травм.

Таким чином, основні теоретичні підходи до посттравматичного зростання зосереджуються на когнітивній обробці, психологічній гнучкості,

самоефективності та майндфулнесі, що є ключовими аспектами успішного подолання наслідків травматичних подій.

Теоретична модель посттравматичного зростання, розроблена Р. Тедескі та Л. Калхун, ґрунтується на ідеї, що травматичні події можуть мати не лише негативні наслідки, а й стимулювати суттєві позитивні зміни в особистості. Вони визначають посттравматичне зростання як процес, під час якого особа не лише адаптується після травми, але й досягає нового рівня психологічного, емоційного та духовного розвитку. У рамках цієї моделі виділяються п'ять основних аспектів посттравматичного зростання: покращення ставлення до життя, розвиток міжособистісних стосунків, усвідомлення нових можливостей, зростання особистої сили та духовний розвиток.

Перший аспект, покращення ставлення до життя, передбачає зміну відношення до повсякденності після пережитого травматичного досвіду. Особа починає більше цінувати кожен день, усвідомлюючи нові можливості для особистого розвитку і переосмислюючи важливість моментів, які раніше не здавалися значними. Другий аспект, розвиток міжособистісних стосунків, означає, що особа починає більше цінувати свої зв'язки з іншими, встановлюючи глибші взаємини, які базуються на підтримці та взаєморозумінні.

Третій аспект, відкриття нових можливостей, означає, що особа починає помічати нові перспективи, які раніше були поза її увагою або здавалися недосяжними. Вона може займатися новими видами діяльності або обрати новий професійний шлях. Четвертий аспект – розвиток особистої сили – це відчуття внутрішньої міцності, коли особа стає сильнішою і здатнішою долати труднощі, ніж до травматичних подій.

П'ятий аспект – духовний розвиток – передбачає перегляд духовних і екзистенційних питань. Після пережитої травми особа може почати більш глибоко задумуватися над сенсом життя, переосмислювати свої відносини з

вищими силами або навіть змінювати свої релігійні переконання, що допомагає досягти внутрішнього спокою і прийняти життєві обставини з більшою усвідомленістю.

Модель Тедескі та Калхуна також включає спеціальний інструмент для оцінки рівня посттравматичного зростання – Опитувальник посттравматичного зростання (Post-Traumatic Growth Inventory, PTGI), який допомагає визначити, наскільки глибокими є зміни в кожному з п'яти аспектів і як травматичні події вплинули на різні сфери життя особи [9].

Когнітивно-біхевіоральні підходи до посттравматичного зростання фокусуються на модифікації негативних переконань і поведінкових патернів, що виникають внаслідок травматичного досвіду. Ці підходи допомагають особі розпізнавати деструктивні мисленнєві моделі, такі як відчуття вини, безсилля чи безнадійності, що можуть виникати після травми. Когнітивно-біхевіоральна терапія (КБТ) спрямована на заміну цих шкідливих переконань більш позитивними та адаптивними. Наприклад, якщо особа вважає, що травма назавжди зруйнувала її життя, КБТ допомагає переосмислити цю думку та знайти нові шляхи для розвитку [38].

Ключовою складовою КБТ є робота з тригерами – подіями або обставинами, які можуть викликати флешбеки або інші сильні емоційні реакції, пов'язані з травмою. Завдяки навчанням технікам управління стресом та методам релаксації, особа здатна краще контролювати свої емоційні реакції на тригери. Додатково, КБТ спрямована на дослідження поведінкових патернів, що сприяють подоланню наслідків травматичних переживань, і формування здорових моделей взаємодії із зовнішнім світом [38].

Когнітивно-біхевіоральні підходи також підкреслюють важливість соціальної підтримки у процесі посттравматичного зростання. Вони допомагають особі освоїти нові стратегії міжособистісної комунікації та зміцнити взаємини з оточуючими, що є важливим ресурсом у подоланні

наслідків травми. Зростання в такому контексті досягається через підвищення впевненості в собі та стійкості до стресових ситуацій [38].

Екзистенційно-гуманістичні підходи до посттравматичного зростання акцентують увагу на важливості знаходження сенсу в життєвих труднощах, зокрема в травматичних подіях. Ці підходи стверджують, що усвідомлення власної смертності та страждань може стати джерелом особистісного зростання, оскільки роздуми над екзистенційними питаннями дозволяють досягти глибшого розуміння життєвої мети та власних внутрішніх цінностей. Зустріч з такими питаннями, як сенс життя або смерть, може сприяти самореалізації та автентичності особи [69].

У цьому контексті особистісний сенс відіграє ключову роль, допомагаючи людям пройти через кризи, надаючи їм відчуття життєвої гармонії та важливості. Екзистенційно-гуманістичні моделі стимулюють людей до усвідомлення власних глибинних цінностей, встановлення справжніх людських взаємин, а також ведення життя, орієнтованого на ці цінності в умовах після травматичних подій. Ця теорія розглядає посттравматичне зростання не лише як психологічне явище, але й як процес духовної та філософської трансформації, внаслідок якої особа отримує можливість досягти глибшого саморозуміння та екзистенційного задоволення через подолання життєвих викликів [69].

Ключові аспекти посттравматичного зростання (ПТЗ) розглядаються як позитивні зміни, що відбуваються після переживання травматичних подій або значного стресу. Це зростання виникає через глибоку психологічну та емоційну перебудову, що вимагає адаптації до нових обставин. Ключові аспекти ПТЗ включають когнітивні, емоційні та поведінкові зміни, які сприяють формуванню нових стратегій подолання стресу та особистісного розвитку.

1. Зміна світогляду. Одним з центральних елементів посттравматичного зростання є перебудова системи переконань.

Травматична подія часто руйнує попередні уявлення особи про світ, змушуючи її переосмислити свої переконання щодо справедливості, контролю та передбачуваності життя. Унаслідок цього може виникнути новий світогляд, що базується на більш реалістичному та гнучкому підході до життя. Особа може почати більше цінувати життя, знаходити нові смисли та можливості для розвитку, які раніше залишалися непоміченими. Наприклад, зміна пріоритетів та пошук нових цілей є характерними рисами цього процесу [58].

2. Когнітивна обробка досвіду. Іншим важливим аспектом ПТЗ є когнітивне опрацювання травматичного досвіду. Цей процес може відбуватися у формі несвідомих зусиль інтеграції травми в когнітивні структури особистості. Важливим аспектом є намагання знайти сенс у пережитій події, що сприяє поліпшенню психічного стану. Особа може повертатися до спогадів про подію, щоб переосмислити її та вбудувати у своє життя, а також переглянути своє ставлення до майбутнього [58].

3. Стратегії подолання. Стратегії подолання стресу, або копінг-стратегії, відіграють вирішальну роль у процесі посттравматичного зростання. До найефективніших стратегій належать позитивне переосмислення подій, релігійні практики, звернення по соціальну підтримку та контроль негативних емоцій. Важливим чинником є здатність особи фокусуватися на позитивних аспектах свого досвіду, що дозволяє перетворити стрес на можливість для розвитку. Релігійність або духовність також можуть слугувати важливим ресурсом, що допомагає осмислити травматичний досвід і знайти в ньому духовний сенс [Park & Fenster. 2004].

4. Соціальна підтримка. Соціальна підтримка є ще одним ключовим аспектом посттравматичного зростання. Вона може виступати як зовнішній ресурс, що полегшує процес адаптації до травматичних подій. Підтримка з боку сім'ї, друзів чи колег дозволяє особі відчувати себе захищеною та зрозумілою, що підвищує шанси на позитивну трансформацію. Соціальна

взаємодія сприяє відновленню почуття власної цінності та допомагає будувати нові відносини, засновані на глибшому розумінні потреб один одного [58].

5. Особистісні ресурси. Здатність до посттравматичного зростання також залежить від наявності особистісних ресурсів, таких як релігійність, відчуття контролю над життям, самовпевненість та здатність до самоаналізу. Особи з глибокими внутрішніми ресурсами легше адаптуються до нових життєвих умов після травми, оскільки ці ресурси сприяють розвитку резильєнтності та стійкості до стресових факторів. Ці ресурси можуть активізуватися під час подолання травматичних подій і допомагати особистості знайти нові можливості для зростання [58].

Ці аспекти посттравматичного зростання відображають складність і багатогранність процесу адаптації до травми, що включає когнітивну, емоційну та соціальну складові. Кожен з цих аспектів має важливе значення для досягнення позитивних змін і розвитку після пережитих життєвих криз.

Посттравматичне зростання (ПТЗ) стало важливою темою в психології травми і здобуло популярність останніми роками. Проте існує кілька критичних зауважень та методологічних обмежень, пов'язаних із вимірюванням і трактуванням цього явища.

По-перше, однією з головних проблем є те, що багато досліджень покладаються на ретроспективні самооцінки, тобто опитування, в яких респонденти оцінюють свої зміни після травми. Наприклад, шкала посттравматичного зростання (PTGI) вимагає, щоб люди точно згадували, якими вони були до травми, і порівнювали ці характеристики з теперішніми. Однак дослідження показують, що ці оцінки часто спотворюються через когнітивні упередження, що негативно позначається на результатах [34].

По-друге, посттравматичне зростання часто розглядається в контексті соціальних і культурних наративів, таких як фраза «Лихо не без добра». Такі наративи можуть призводити до того, що люди переоцінюють своє зростання

після травми. Дослідження підтверджують, що соціальні та культурні очікування можуть впливати на те, як респонденти оцінюють свій прогрес [34].

По-третє, спостерігається розбіжність між самооцінками посттравматичного зростання та фактичними змінами в житті людей. Лонгітудинальні дослідження, які досліджують зміни протягом часу, показують, що суб'єктивні оцінки часто не збігаються з реальними змінами в особистості [34].

По-четверте, багато досліджень ПТЗ використовують крос-секційні методи, які не дозволяють точно оцінити, як змінюється ситуація з часом. Лонгітудинальні дослідження, які надають більш достовірні дані, проводяться значно рідше [64].

По-п'яте, шкали вимірювання ПТЗ, як-от PTGI, зазвичай зосереджуються лише на позитивних змінах, ігноруючи негативні наслідки травми. Це може створювати нерівномірну картину, оскільки багато людей переживають одночасно як позитивні, так і негативні зміни [64].

Крім того, існують концептуальні обмеження в моделях ПТЗ. Багато з них зосереджуються лише на психологічних аспектах, не враховуючи біологічні чинники, які можуть також впливати на розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і процес лікування. Сучасні дослідження підтверджують, що ПТСР є складним розладом, чия природа ще не повністю зрозуміла [43]. Це обмежує можливості моделей ПТЗ, оскільки вони не беруть до уваги вплив на мозок, зокрема порушення в його структурах, які відповідальні за формування травматичних спогадів та емоцій.

Також важливими є генетичні та молекулярні механізми, які впливають на розвиток ПТСР. Дослідження виявили істотні зміни на генетичному і молекулярному рівні, пов'язані з формуванням травматичних спогадів.

Моделі, що не враховують ці біологічні аспекти, не надають повної картини процесу лікування після травми [43].

Культурний контекст має також велике значення. Багато моделей ПТЗ базуються на західних підходах до відновлення, які можуть не відповідати особливостям інших культур. Наприклад, у китайській культурі сімейна та соціальна підтримка є дуже важливими, що не завжди враховується в західних моделях [42].

Крім того, не всі люди відновлюються після травми однаково; деякі можуть відчувати регрес або уникати проблем. Це підкреслює необхідність більш адаптивних підходів, які враховують різні шляхи відновлення [42].

Соціальне оточення та підтримка з боку сім'ї можуть істотно допомогти в процесі відновлення, але багато моделей не звертають на це достатньої уваги, що може знизити ефективність методів підтримки [42].

Нарешті, багато моделей припускають лінійний процес відновлення, але на практиці цей процес може бути значно складнішим і включати періоди регресу. Тому моделі повинні враховувати нелінійність адаптаційних траєкторій [42].

Згідно з дослідженням Scranton та Doherty (2024), важливо враховувати соціальну підтримку та доступ до інформації для покращення процесу посттравматичного зростання [63].

Таким чином, посттравматичне зростання є складним явищем, яке потребує детального вивчення та критичного аналізу існуючих моделей. Врахування психологічних, біологічних аспектів і соціокультурних контекстів є необхідним для глибшого розуміння цього процесу.

У нових дослідженнях посттравматичного зростання (ПТЗ) вчені зосереджуються на проблемах методології, впливі культури та змінах, які відбуваються в особистості після травматичних подій. ПТЗ вважається складним процесом, для вивчення якого потрібні різні підходи, такі як когнітивно-поведінковий, екзистенційний і наративний [69].

Одна з основних проблем у дослідженнях ПТЗ полягає в тому, що багато з них використовують крос-секційні методи, які не дозволяють точно відстежувати зміни з часом. Сучасні лонгітудинальні дослідження показують, що може бути низька зв'язок між особистими оцінками ПТЗ і реальними змінами в житті людей [35]. Це ставить під сумнів, чи дійсно ті, хто повідомляє про позитивні зміни, насправді їх переживають, або ж їх думки формуються під впливом упереджень чи соціальних очікувань.

Нещодавні дослідження показують, що ПТЗ може призводити до змін в особистості, які можуть бути як позитивними, так і негативними. Наприклад, ПТЗ може не тільки означати зростання, а й збільшення тривожності після стресових ситуацій [34]. Це підкреслює важливість всебічного підходу до вивчення ПТЗ.

Також вчені вивчають зміни в особистій ідентичності, адже те, як люди інтерпретують свої переживання, може впливати на їхнє психологічне благополуччя [24]. Це свідчить про те, що особистісні зміни можуть бути наслідком переосмислення травматичного досвіду.

Культура також відіграє важливу роль у процесі ПТЗ, оскільки різні культури мають свої погляди на те, як люди повинні реагувати на стрес. Наприклад, у західних країнах часто акцентують на тому, що зростання можливе через страждання, що може створювати тиск на людей, які відчувають необхідність показувати позитивні зміни, навіть якщо їх насправді немає. Це може призвести до неправильного уявлення про те, що після травми потрібно обов'язково зростати [52]. Тому важливо враховувати культурні особливості при вивченні ПТЗ.

Майбутні дослідження повинні зосереджуватися на тому, за яких умов позитивні зміни є більш стійкими. Важливо вивчити, які чинники впливають на тривалість позитивних змін, а також як особистісні та соціальні аспекти впливають на ПТЗ у різних культурах [35].

Копінг-стратегії та механізми психологічної адаптації грають важливу роль у процесі посттравматичного зростання після пережитого стресу. Ефективні стратегії подолання не лише допомагають зменшити негативні симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), але й сприяють позитивним змінам у психічному стані [61].

Інтервенції, спрямовані на покращення психологічної адаптації, є важливими для відновлення. До таких методів відносяться когнітивно-поведінкові підходи та релаксаційні техніки, які допомагають знизити рівень стресу, пов'язаного з травматичними спогадами. Використання стратегій, які зосереджуються на прийнятті ситуації та розвитку внутрішніх ресурсів, може зменшити прояви уникання та інших симптомів ПТСР, що сприяє кращому посттравматичному зростанню [61].

Посттравматичне зростання (PTG) є важливим елементом відновлення після травми. Воно допомагає відновити емоційну рівновагу, сприяє розвитку нових можливостей, зміцненню особистої сили, покращенню стосунків і глибшому розумінню життєвих цінностей [48].

Копінг-стратегії, які допомагають адаптуватися до нових умов і подолати наслідки травми, є важливими для процесу посттравматичного зростання. Використання таких стратегій, як управління емоціями, розвиток стійкості та формування позитивного наративу про травматичні події, значно полегшує сприйняття травми і покращує якість життя [48]. Це допомагає розвивати нові можливості, підвищувати особисту силу, вдячність за життя та духовну трансформацію, що позитивно впливає на психологічний стан особистості.

Дослідження показують, що п'ять основних компонентів посттравматичного зростання – розвиток нових можливостей, особиста сила, духовний розвиток, покращення стосунків і вдячність за життя – допомагають зменшити симптоми ПТСР і покращити загальну якість життя [48].

Когнітивно-біхевіоральна терапія (КБТ) є провідним підходом у лікуванні ПТСР, оскільки допомагає змінювати негативні мисленнєві та поведінкові патерни, пов'язані з травматичними подіями. Основні методи КБТ включають:

1. Експозиційна терапія. Пацієнта поступово піддають впливу спогадів або ситуацій, які викликають тривогу. Це може бути уявна експозиція, під час якої пацієнт детально описує травматичну подію, або реальна експозиція, під час якої він стикається з місцями чи обставинами, що нагадують про травму. Наприклад, пацієнт після автомобільної аварії поступово повертається до водіння під наглядом терапевта. Метою є зниження рівня страху через звикання до тригерів [70].

2. Когнітивна реструктуризація. Ця техніка допомагає пацієнтам виявляти і змінювати негативні переконання, пов'язані з травмою. Якщо пацієнт вважає себе винним у події, терапевт допомагає переглянути ці переконання та замінити їх більш реалістичними й адаптивними [70].

3. Навчання навичкам релаксації. Техніки релаксації, такі як глибоке дихання, майндфулнес і прогресивна м'язова релаксація, допомагають пацієнтам знижувати фізіологічні симптоми тривоги та напруги [70].

4. Психоедукація. Пацієнтам надають інформацію про ПТСР, його симптоми та методи лікування, що сприяє кращому розумінню свого стану і зменшенню страху перед ним [70].

5. Поведінкові експерименти. Пацієнти перевіряють свої негативні переконання на практиці. Наприклад, якщо особа вважає, що всі соціальні взаємодії небезпечні, терапевт може організувати безпечні соціальні контакти для спростування цього переконання [70].

Ці методи КБТ довели свою ефективність у лікуванні ПТСР, допомагаючи пацієнтам знижувати тривожність, змінювати деструктивні

переконання та відновлювати контроль над своїм життям після травматичних подій.

Отже, можна стверджувати, що посттравматичне зростання є складним і багатогранним процесом, що вимагає врахування різних теоретичних підходів, зокрема когнітивно-поведінкової, екзистенціальної та наративної терапії. Важливими аспектами ПТЗ є зміни в особистісній ідентичності, вплив культурних контекстів, а також ефективність копінг-стратегій. Необхідно також визнати критичні зауваження до існуючих моделей, зокрема щодо їхньої обмеженості в розумінні біологічних і соціальних чинників. Дослідження посттравматичного зростання продовжують розвиватися, підкреслюючи важливість інтеграції знань і підходів для забезпечення більш повного розуміння процесу адаптації після травми.

1.3. Фактори посттравматичного зростання: роль соціальної підтримки та особистісних характеристик

Посттравматичне зростання (ПТЗ) – це процес, що проявляється як позитивні зміни у відповідь на травматичний досвід. Цей феномен набуває особливої значущості у контексті сучасних досліджень психології травм. Сучасна наука вивчає різноманітні чинники, що сприяють ПТЗ, серед яких провідне місце посідають соціальна підтримка та особистісні характеристики людини. У цьому розділі ми розглянемо вплив цих двох аспектів, а також механізми їхньої взаємодії, що допомагають людині подолати травматичні події і сприяють її подальшому особистісному зростанню.

Посттравматичне зростання (ПТЗ) — це позитивні зміни, що виникають у відповідь на травматичний досвід. Важливим аспектом цього процесу є соціальна підтримка, яка полегшує відновлення та сприяє ПТЗ. Підтримка може набувати різних форм, таких як емоційна підтримка з боку

сім'ї та друзів, професійна допомога від колег або фахівців, а також підтримка з боку громади.

Соціальна підтримка відіграє важливу роль у психологічному відновленні після травмуючих подій. Згідно з дослідженнями, вона значно сприяє розвитку ПТЗ. Наприклад, медичні працівники, які стикалися з COVID-19, демонстрували вищі рівні ПТЗ за умови отримання соціальної підтримки. Професійна самосвідомість і підтримка від колег додатково сприяли розвитку ПТЗ у медичних працівників під час пандемії [54].

Соціальна підтримка також є вагомим чинником у військовому контексті. Дослідження ветеранів показали, що вищий рівень підтримки корелює з вищими показниками ПТЗ, незалежно від наявності симптомів ПТСР [47]. Це доводить, що соціальна підтримка допомагає не лише у цивільному житті, але і є невід'ємним компонентом відновлення у військових та інших професіях з високим рівнем стресу.

Підтримка з боку близьких людей дозволяє стабілізувати емоційний стан після травматичних подій. Допомога професіоналів, таких як психологи чи терапевти, сприяє підвищенню рівня внутрішньої стійкості та зниженню емоційного навантаження. Як свідчать дослідження, поєднання емоційної та професійної підтримки суттєво знижує рівень стресу і сприяє ПТЗ [54].

Таким чином, соціальна підтримка стає одним з ключових факторів у процесі посттравматичного зростання. Вона допомагає людині не тільки впоратися з емоційними наслідками травми, але й стимулює її до глибшого переосмислення життєвих пріоритетів, створюючи нові можливості для розвитку.

Не менш важливу роль у процесі посттравматичного зростання відіграють особистісні риси. Люди, що володіють певними характеристиками, зокрема екстраверсією, відкритістю до досвіду, оптимізмом та стійкістю, мають вищу схильність до ПТЗ.

Екстраверсія, як риса, передбачає бажання до соціальної взаємодії та активної участі в житті суспільства. Такі люди частіше знаходять підтримку в інших, що допомагає їм краще опрацьовувати травматичні події. Відкритість до нового досвіду також відіграє важливу роль, оскільки люди з цією рисою легше адаптуються до змін і готові використовувати нові стратегії для подолання труднощів [49; 31].

Оптимізм і стійкість допомагають зберігати позитивне сприйняття світу навіть у найскладніших обставинах. Оптимісти можуть знайти сенс у травмі, що дозволяє їм швидше відновитися та знайти можливості для подальшого зростання. Стійкість, як риса характеру, дозволяє людині краще контролювати свої емоції та бути менш вразливою до стресу [49; 31].

Дослідження серед військових ветеранів виявили, що адаптивні стратегії подолання, такі як планування, активне вирішення проблем і позитивне переосмислення подій, були пов'язані з вищими рівнями ПТЗ. Натомість нейротизм, який характеризується емоційною нестабільністю та схильністю до тривоги, корелював із розвитком ПТСР. Використання неадаптивних стратегій, таких як уникання та самозвинувачення, також підвищувало рівень ПТСР [49].

Сумлінність, що включає самоконтроль і відповідальність, також є важливою рисою для ПТЗ. Дослідження ветеранів показали, що ті, хто проявляв сумлінність і відкритість до нових можливостей, демонстрували кращі показники ПТЗ, навіть за наявності симптомів ПТСР [49].

Особистісні характеристики, такі як екстраверсія, відкритість до досвіду, оптимізм і стійкість, позитивно впливають на здатність до посттравматичного зростання, тоді як нейротизм і неадаптивні стратегії підвищують ризик розвитку ПТСР [49; 31].

Соціальна підтримка та особистісні характеристики працюють у тісному взаємозв'язку, підсилюючи ефекти одне одного. Їхня взаємодія

відіграє ключову роль у досягненні посттравматичного зростання, забезпечуючи ефективну адаптацію до травматичних подій.

Соціальна підтримка сприяє розвитку позитивних рис особистості. Зокрема, підтримка з боку близьких або професіоналів допомагає розвивати такі риси, як екстраверсія, відкритість до нового досвіду, оптимізм і стійкість. Люди, які отримують підтримку під час або після травматичного досвіду, мають кращу емоційну стабільність і здатні мобілізувати внутрішні ресурси для подолання стресу.

Дослідження підтверджують, що високий рівень соціальної підтримки сприяє розвитку позитивних особистісних змін. Наприклад, підлітки, які пережили землетрус, демонстрували вищі показники ПТЗ за наявності соціальної підтримки [36; 35].

Особистісні риси визначають, як людина сприймає та використовує соціальну підтримку. Люди з оптимізмом і стійкістю частіше сприймають підтримку як позитивний ресурс і ефективно її використовують для відновлення. Вони краще адаптуються до стресових ситуацій і менш схильні до розвитку ПТСР.

Екстраверти, які більш схильні до соціальних взаємодій, частіше шукають підтримку у своєму оточенні, що допомагає їм справлятися зі стресом ефективніше. Це означає, що взаємодія між позитивними рисами особистості та соціальною підтримкою підсилює можливість ПТЗ, надаючи людині відчуття контролю і стабільності у складних життєвих обставинах [36; 35].

Соціальна підтримка також сприяє розкриттю потенціалу особистісних рис. Підтримка з боку соціальних мереж допомагає людині ефективніше використовувати свої внутрішні ресурси та розвивати адаптивні стратегії подолання стресу, такі як позитивне переосмислення та емоційна регуляція. Завдяки підтримці з боку інших, люди краще управляють своїм емоційним станом і швидше відновлюються після травми [36].

Існує і зворотний зв'язок між ПТЗ та соціальною підтримкою. Люди, які досягли ПТЗ, часто стають джерелом підтримки для інших, зміцнюючи соціальні зв'язки і створюючи нові мережі підтримки. Це створює позитивний цикл: соціальна підтримка стимулює ПТЗ, а ПТЗ сприяє подальшому зміцненню соціальних зв'язків [35].

Таким чином, взаємодія між соціальною підтримкою та особистісними характеристиками є важливим механізмом у досягненні посттравматичного зростання. Соціальна підтримка допомагає розкрити позитивні риси особистості, а ці риси, своєю чергою, визначають, як людина сприймає і використовує підтримку для адаптації до травматичних подій. Ця взаємодія сприяє розвитку стійкості, оптимізму та інших важливих рис, що є основою ПТЗ.

Посттравматичне зростання (ПТЗ) – це складний процес, що залежить від взаємодії різних чинників, серед яких соціальна підтримка та особистісні характеристики відіграють ключову роль. Теоретичні моделі та емпіричні дослідження підтверджують, що ці два фактори створюють сприятливі умови для психологічного відновлення після травми. Особистісні риси визначають здатність людини приймати й використовувати соціальну підтримку, а підтримка з боку соціального оточення підсилює позитивний вплив цих рис, сприяючи досягненню ПТЗ.

Соціальна підтримка активізує внутрішні ресурси особистості, зокрема стійкість, оптимізм і екстраверсію. Емпіричні дані підтверджують, що підтримка допомагає людям подолати травму, активуючи когнітивні стратегії, такі як позитивне переосмислення та когнітивний рефреймінг. Наприклад, дослідження показали, що підтримка з боку соціального оточення знижує ризик депресії та сприяє вищим рівням ПТЗ [33].

Крім того, соціальна підтримка допомагає людині адаптуватися до змін і знаходити нові можливості для розвитку після травматичного досвіду. Наприклад, у дослідженні серед пожежників було виявлено, що соціальна

підтримка знижувала рівень симптомів ПТСР і сприяла ПТЗ, допомагаючи учасникам краще справлятися з наслідками травматичних подій [33].

Соціальна підтримка також сприяє розвитку таких рис, як екстраверсія і відкритість до досвіду. Вона допомагає використовувати підтримку для когнітивного переосмислення подій, що сприяє ПТЗ. Наприклад, високий рівень соціальної підтримки сприяє ефективному використанню когнітивних стратегій для подолання травм [33].

Особистісні риси, зокрема оптимізм і екстраверсія, відіграють вирішальну роль у тому, наскільки ефективно людина використовує соціальну підтримку. Люди з цими рисами частіше звертаються за допомогою і краще адаптуються до нових обставин, отримуючи більшу користь від підтримки з боку оточуючих [33].

Оптимізм допомагає людині зберігати позитивне мислення навіть у складних обставинах, що підвищує ефективність соціальної підтримки. Люди з високим рівнем оптимізму та соціальної підтримки мають вищі показники ПТЗ порівняно з тими, хто отримує меншу підтримку [33].

Зрештою, соціальна підтримка підсилює позитивний вплив особистісних рис на процес ПТЗ. Наприклад, люди з високим рівнем сумлінності частіше використовують соціальну підтримку для переосмислення подій і розвитку адаптивних стратегій, що створює умови для стійкості та здатності подолати стрес [33].

Посттравматичне зростання є результатом складної взаємодії між особистісними характеристиками та соціальною підтримкою. Ці два чинники, взаємодіючи між собою, створюють сприятливі умови для відновлення після травми. Соціальна підтримка допомагає активізувати позитивні особистісні риси, такі як оптимізм, стійкість і екстраверсія, водночас ці риси впливають на здатність людини отримувати і використовувати соціальну допомогу для подолання труднощів. Синтез теоретичних та емпіричних досліджень показує, що соціальна підтримка й

особистісні характеристики відіграють критичну роль у розвитку посттравматичного зростання, сприяючи психологічному відновленню і подальшому особистісному розвитку після травматичних подій.

1.4. Майндфулнес як інтервенція для психологічного відновлення

Майндфулнес, або усвідомленість, набуває все більшої популярності як ефективний інструмент для підтримки психологічного здоров'я та розвитку емоційної стійкості. Ця концепція охоплює широке коло аспектів, пов'язаних з увагою та усвідомленістю, та знаходить застосування в різних сферах життя, від особистісного розвитку до професійної діяльності. У даному підрозділі розглянемо визначення та концепцію майндфулнесу, його історичні корені, інтеграцію у західну психологію, а також наукові дослідження, що підтверджують його ефективність у різних контекстах.

Майндфулнес є ключовою практикою, яка використовується для підтримки психологічного здоров'я та розвитку емоційної стійкості. Ця концепція передбачає усвідомлене сприйняття поточного моменту без суджень чи оцінок, що дозволяє людині залишатися залученою в теперішній момент на рівні розуму, тіла та емоцій. Важливою характеристикою майндфулнесу є здатність зменшувати егоцентричне мислення та сприяти розвитку емпатії як до себе, так і до інших людей. Згідно з дослідженнями, розвиток усвідомленості допомагає людям краще справлятися зі стресом, підтримувати баланс у житті та формувати більш гармонійні стосунки [50].

Концепція майндфулнесу має глибоке коріння у східних духовних традиціях, зокрема буддизмі, де вона представлена через практики медитації. Основні елементи цієї практики включають «сати» (усвідомленість) та "сампраджня" (чітке усвідомлення), що сприяють досягненню внутрішньої гармонії та підвищенню стійкості до стресу [50]. Ці традиції стали

фундаментом для подальшого розвитку майндфулнесу в контексті сучасної психології.

Перейшовши до західного підходу, інтеграція майндфулнесу відбулася завдяки роботам Джона Кабат-Зінна, який у 1970-х роках розробив програму «зниження стресу на основі майндфулнесу» (MBSR). Ця програма сприяла лікуванню як психологічних, так і фізичних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), і заклала основу для подальшого наукового вивчення цієї практики. Згодом майндфулнес було визнано ефективним засобом для психологічного відновлення та розвитку емоційної стійкості після травматичних подій [50].

Основними принципами майндфулнесу є фокус на теперішньому моменті, неупереджене ставлення до власних думок і емоцій, а також розвиток співчуття до себе та інших. Увага до теперішнього моменту дозволяє людині відсторонитися від нав'язливих думок про минуле чи майбутнє, зосереджуючись на поточному досвіді. Водночас, неупередженість означає прийняття власних думок та емоцій без прагнення їх оцінювати чи змінювати. Такий підхід сприяє розвитку внутрішньої гармонії, покращенню психічного здоров'я та зміцненню міжособистісних стосунків [50].

Наукові визначення майндфулнесу різняться, але спільним є акцент на свідомій увазі до теперішнього моменту. Джон Кабат-Зінн визначає майндфулнес як «спрямовану на поточний момент увагу, без оцінок» [60]. Бішоп і співавтори (2004) пропонують двофакторну модель, яка включає саморегуляцію уваги та відкритість до теперішнього моменту. Наукові дослідження підкреслюють роль майндфулнесу у поліпшенні психологічного благополуччя шляхом розвитку навичок свідомої уваги [60]. Таким чином, концепція майндфулнесу охоплює широкий спектр аспектів, що стосуються уваги та усвідомленості, і трактується по-різному залежно від контексту – класичного буддистського або наукового. В обох підходах майндфулнес

визнаний ефективним інструментом для особистісного розвитку, зниження рівня стресу та покращення емоційної регуляції.

Практика майндфулнес є важливим компонентом у підтримці психологічного благополуччя, оскільки вона активує низку когнітивних та емоційних механізмів, що сприяють регуляції стресу та підвищенню емоційної стійкості. Дослідження Вільямса та Політо (2024) продемонструвало, що коротка медитація на основі майндфулнесу може збільшити намір брати участь у добровільних організаційних діях (organizational citizenship behavior, OCB), що свідчить про проактивність поведінки та підвищення соціальної активності учасників. Таким чином, майндфулнес впливає не лише на індивідуальні емоції, а й на міжособистісні взаємини, що є суттєвим для психологічної адаптації в соціумі.

Крім того, практика майндфулнесу позитивно впливає на здатність до емоційної саморегуляції, що, у свою чергу, знижує рівень когнітивного та емоційного стресу. Це сприяє загальному покращенню психологічного благополуччя. Однак дослідження показали, що коротка медитація не завжди призводить до зниження імпліцитних установок, таких як ставлення до віку або ухвалення рішень на основі «ефекту незворотних витрат», що підкреслює необхідність подальших досліджень впливу майндфулнесу на ці аспекти [46].

Механізми впливу майндфулнесу на психологічний стан також розглядаються через призму когнітивних та емоційних процесів, що залежать від системи уваги та усвідомленості. Зокрема, еволюційний розвиток здатності до підтримки фокусованої уваги є ключовою складовою майндфулнесу. Основні аспекти регуляції уваги реалізуються через нейронні мережі, що відповідають за орієнтацію уваги та виконавчі функції. Підтримка усвідомленого фокусу дозволяє уникати негативних румінацій, що є важливим для покращення психологічного стану [28]. Взаємодія між системою уваги та мережею пасивного режиму роботи мозку (default mode network) є ще одним важливим нейронним процесом, пов'язаним із

майндфулнесом. Під час медитації практики майндфулнесу тренують мозок розпізнавати моменти відволікання та повертати увагу до теперішнього моменту. Це дозволяє регулювати негативні емоційні стани, що виникають у результаті румінацій, і сприяє розвитку творчих здібностей та навичок проблемного мислення [28].

Вплив майндфулнесу на психологічний стан можна розглядати як процес, що поліпшує регуляцію уваги, зменшує румінації та негативні емоційні реакції, що в результаті сприяє загальному емоційному благополуччю та стійкості до стресових ситуацій. Дослідження в цій сфері вказують на значний потенціал майндфулнесу в психотерапії та реабілітації, надаючи нові можливості для підтримки психологічного здоров'я.

Майндфулнес є важливим чинником посттравматичного зростання (ПТЗ), що сприяє розвитку особистості після переживання травматичних подій. Це поняття охоплює здатність людини адаптуватися, змінювати свої цінності та ставлення до життя внаслідок труднощів, з якими вона стикалася. Практики майндфулнесу, такі як медитація, усвідомлене дихання та дихальні вправи, дозволяють особам зосередитися на теперішньому моменті, зменшуючи стрес і тривогу, що супроводжують травматичний досвід.

Емпіричні дослідження ефективності майндфулнес-інтервенцій є ключовими для розуміння їхнього впливу на психологічне та фізіологічне благополуччя. Ефективність цих інтервенцій досліджувалася в різних контекстах, зокрема щодо їх впливу на психологічне відновлення після стресу, травматичних подій, а також їх порівняння з іншими психотерапевтичними підходами.

Систематичні огляди та рандомізовані контрольовані дослідження показують, що майндфулнес-інтервенції сприяють зниженню стресу, підвищенню стійкості до стресових ситуацій та поліпшенню загального емоційного стану. Одним із класичних досліджень ефективності майндфулнесу є робота Ніклічека та Куіпперса (2008), яка продемонструвала,

що програма MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) знижує рівень стресу та втоми, а також покращує якість життя серед дорослих із високим рівнем стресу. Це дослідження використовувало рандомізований контрольований підхід і показало, що ефекти майндфулнес-інтервенцій є довготривалими. Після завершення програми MBSR учасники продовжували демонструвати стабільне покращення емоційного стану навіть через кілька місяців після закінчення курсу [25].

Огляд досліджень, проведений де Вайб та ін. (2018), надав подальші докази тривалої ефективності програм майндфулнесу. Вони досліджували вплив програми MBSR на добробут учасників через шість років після її завершення. Результати показали, що учасники продовжували демонструвати покращення стратегій копіngu, здатність до проблемно-орієнтованого підходу та зниження рівня стресу навіть через тривалий період після закінчення програми. Навіть ті учасники, які не були залучені до регулярних практик після завершення програми, все одно демонстрували покращення загального психологічного благополуччя [25].

Інше дослідження, проведене Амутіо та ін. (2015), було зосереджене на впливі майндфулнесу серед лікарів, які працюють в умовах постійного стресу. Результати дослідження показали, що після проходження програми MBSR серед лікарів спостерігалось значне підвищення рівня усвідомленості, а також релаксації. Позитивні зміни проявлялися не лише на короткостроковому рівні, але й через десять місяців після завершення програми. Особливо відзначалися покращення в усвідомленості та чотирьох вимірах релаксації: майндфулнес, позитивна енергія, трансцендентність і розслаблення. Це підкреслює важливість довготривалого ефекту майндфулнес-інтервенцій на професійні групи з високим рівнем стресу [25].

Дослідження Флука та ін. (2021) вивчало вплив майндфулнес на дітей дошкільного віку. Програма, розрахована на 12 тижнів, показала позитивний вплив на розвиток соціальних навичок, саморегуляції та академічну

успішність дітей. В результаті дослідження було виявлено, що учасники програми продемонстрували зростання соціальної компетентності на 20% та підвищення здатності до відтермінування задоволення і когнітивної гнучкості на 15% у порівнянні з контрольною групою. Це дослідження підкреслює, що майндфулнес має значний вплив на соціальний та когнітивний розвиток дітей [25].

Ще одне значуще дослідження, проведене Харт (2024) в межах дисертаційної роботи, вивчало вплив майндфулнес-практик, заснованих на мистецтві, на психологічне благополуччя учнів із різними расовими та етнічними ідентичностями. Це дослідження зосереджувалося на розвитку навичок майндфулнес через участь у мистецьких практиках та вплив цих практик на емоційну стійкість та соціальні навички. Результати показали, що участь у таких програмах сприяла значному зниженню рівня тривожності та депресії, а також покращенню соціальних взаємодій та емоційної стійкості. Учні демонстрували краще розуміння своїх емоцій і вміння ними керувати, що сприяло покращенню їхнього психологічного благополуччя [32].

Майндфулнес-практики також ефективно застосовуються у випадках посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Дослідження показують, що регулярні майндфулнес-інтервенції допомагають знизити рівень симптомів ПТСР, таких як нав'язливі спогади, нічні кошмари та емоційна притупленість. Згідно з дослідженням, проведеним Орасудом та ін. (2024), використання мобільних додатків для майндфулнесу допомогло пацієнтам із ПТСР знизити рівень тривоги та покращити якість життя. Протягом 8-тижневого дослідження, учасники, які використовували мобільний додаток, демонстрували значне зменшення проявів тривожності та депресії у порівнянні з контрольною групою [56].

Наукові дослідження свідчать про високий рівень ефективності майндфулнесу у випадках тривожних розладів. Наприклад, у дослідженні Севілья-Ллевелін-Джонеса та ін. (2018), майндфулнес був порівняний з

когнітивно-поведінковою терапією (КПТ) та продемонстрував подібний рівень ефективності при лікуванні тривожних розладів. Поєднання майндфулнесу з іншими психотерапевтичними методами, такими як Acceptance and Commitment Therapy (АСТ), також сприяє підвищенню ефективності лікування, зокрема у випадках тривожних розладів та депресії. Інтеграція майндфулнесу з іншими підходами дозволяє не лише розвивати усвідомленість, але й працювати над зміною мисленнєвих і поведінкових патернів [65].

Отже, емпіричні дослідження підтверджують, що майндфулнес-інтервенції є потужним інструментом для покращення психологічного стану, особливо у випадках високого рівня стресу, тривожних розладів та ПТСР. Їхня ефективність підкріплена численними дослідженнями, що демонструють тривалі позитивні зміни в емоційному стані та загальному благополуччі учасників після проходження програм майндфулнесу.

Майндфулнес виступає важливою інтервенцією для сприяння посттравматичному зростанню, особливо у випадках, коли особа зазнала впливу травматичних подій. Дослідження підтверджують, що практики усвідомленості сприяють зниженню рівня стресу, тривожності та емоційного напруження, які часто є наслідками психотравмуючих переживань. Основним механізмом дії майндфулнесу є здатність допомагати особі зосереджувати увагу на теперішньому моменті без оцінок і реактивності, що дозволяє ефективніше інтегрувати травматичний досвід у ширший контекст життя [53]. Це сприяє не лише зменшенню негативних емоцій, але й розвитку позитивних аспектів особистості, таких як гнучкість мислення, посилення внутрішньої мотивації та зміцнення ціннісних орієнтирів.

Майндфулнес як інтервенція спрямована на зменшення автоматичних реакцій на стресові подразники, розвиваючи стійкість до негативних впливів. Практики, такі як медитація усвідомленості, дихальні вправи та зосередження на поточних відчуттях, допомагають зменшити реакцію на

травму і сприяють розвитку адаптивних копінг-стратегій. Важливим аспектом майндфулнесу є підтримка емоційної регуляції, що дозволяє знижувати інтенсивність емоційних переживань, таких як страх, тривога або депресія, які часто супроводжують осіб, що пережили травматичний досвід [53]. Це, у свою чергу, сприяє формуванню більш здорових патернів поведінки та мислення, що є суттєвим для подолання наслідків травми та розвитку позитивних життєвих перспектив.

Зокрема, майндфулнес допомагає людям розвивати співчуття до себе та інших, що є важливим елементом процесу посттравматичного зростання. Як зазначає Тхіч Нят Хан, практикування «правильної усвідомленості» (Right Mindfulness) дозволяє не лише приймати власне страждання, але й трансформувати його, звертаючи увагу на інші елементи життя, такі як природа, стосунки та емоційні зв'язки з іншими людьми. Таким чином, майндфулнес сприяє цілісному відновленню особи, надаючи змогу не лише зменшити стрес, але й віднайти нове значення та сенс у житті після травматичних подій [53]. Це сприяє розвитку більш глибокого розуміння себе та свого місця у світі, що є ключовим для подолання травматичних переживань і досягнення гармонії в особистому житті.

Ефективність майндфулнесу як інтервенції для посттравматичного зростання також підтверджується в освітніх контекстах. У школах та інших навчальних закладах майндфулнес використовується як спосіб зменшення тривожних розладів серед дітей та підлітків, а також для розвитку емоційної стійкості й здатності до саморегуляції. Введення таких практик у навчальний процес дозволяє учням краще справлятися з емоційними викликами, що, своєю чергою, сприяє покращенню навчальних результатів і загального благополуччя [53]. Це свідчить про те, що майндфулнес може служити важливим засобом підтримки розвитку молодого покоління, допомагаючи їм ефективніше адаптуватися до стресових ситуацій та розвивати навички, необхідні для успішного подолання життєвих труднощів.

Таким чином, майндфулнес як інтервенція для посттравматичного зростання допомагає інтегрувати травматичний досвід у нову життєву перспективу, розвиваючи стійкість, емоційну гнучкість та нове ставлення до життя. Ця практика сприяє не лише індивідуальному, але й соціальному відновленню, оскільки її етична основа спрямована на співчуття та трансформацію страждання, що робить її ефективним засобом для підтримки як індивідуального, так і колективного зростання після травми [53]. Вона дозволяє особам не лише відновити своє психологічне здоров'я, але й розвинути нові можливості для особистісного розвитку та соціальної інтеграції, що є ключовим для досягнення гармонійного та змістовного життя після пережитих труднощів.

Узагальнюючи вищесказане, можна стверджувати, що майндфулнес є потужним та багатофункціональним інструментом, який знаходить застосування у різних сферах психологічного та фізичного відновлення. Його ефективність підтверджується численними науковими дослідженнями, які демонструють його позитивний вплив на емоційне благополуччя, когнітивні функції та загальну якість життя. Особливо важливою є роль майндфулнесу у сприянні посттравматичному зростанню, де він виступає як чинник, що допомагає особистості інтегрувати травматичний досвід у нову життєву перспективу, розвиваючи стійкість, емоційну гнучкість та нове ставлення до життя.

Майндфулнес не лише знижує рівень стресу та тривожності, але й сприяє розвитку навичок емоційної саморегуляції та співчуття, що є критично важливими для подолання наслідків травми. Його застосування в освітніх контекстах підтверджує здатність майндфулнесу підтримувати розвиток молодого покоління, допомагаючи їм ефективніше справлятися з емоційними викликами та розвивати необхідні для успішного життя навички.

Таким чином, майндфулнес є невід'ємною частиною сучасних програм комплексного підходу до психологічного відновлення, забезпечуючи

цілісний підхід, який охоплює як емоційний, так і фізичний аспекти здоров'я. Його інтеграція у психотерапію та реабілітаційні програми відкриває нові можливості для підтримки психологічного здоров'я та сприяння особистісному зростанню, роблячи майндфулнес ключовим елементом у сучасній психологічній практиці.

Висновки до розділу 1

У першому розділі магістерської роботи було проведено глибокий аналіз теоретичних аспектів посттравматичного зростання (ПТЗ) та ролі майндфулнесу у процесі адаптації до наслідків травматичних подій. Це дозволило сформулювати важливі наукові висновки, що висвітлюють сутність і механізми цих процесів.

Психологічна травма є складним феноменом, що охоплює різні аспекти людської психіки: когнітивний, емоційний та поведінковий. Як реакція на екстремальні події, вона може спричиняти серйозні порушення, зокрема посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), проте також створює можливості для позитивних змін у житті особистості. Аналіз наукових досліджень дозволяє стверджувати, що травматизація не завжди завершується деструктивними наслідками, а за певних умов може стати каталізатором особистісного зростання.

Посттравматичне зростання розглядається як процес, що включає переосмислення досвіду, інтеграцію нових цінностей та зміну життєвих орієнтирів. Основні прояви ПТЗ включають зміцнення міжособистісних стосунків, посилення здатності до вирішення складних життєвих ситуацій, розвиток емоційної стійкості та зміщення акценту з матеріальних цінностей на духовні та екзистенційні.

Одним із ключових чинників, що сприяють формуванню посттравматичного зростання, є наявність соціальної підтримки, яка допомагає особистості подолати наслідки травматизації. Крім того, важливу роль відіграють такі внутрішні ресурси, як резильєнтність, емоційна гнучкість, здатність до рефлексії та когнітивного переосмислення подій. Ці чинники забезпечують адаптивні можливості для зниження стресу, інтеграції травматичного досвіду та формування позитивних змін.

Практики майндфулнесу відіграють значну роль у подоланні наслідків травматизації, сприяючи зниженню рівня тривожності, розвитку навичок емоційної регуляції та покращенню загальної усвідомленості. Вони допомагають інтегрувати травматичний досвід у життєвий контекст особистості, створюючи умови для її подальшого зростання. У сучасних реабілітаційних програмах майндфулнес розглядається як ефективний інструмент, що сприяє стабілізації емоційного стану та розширенню адаптивних можливостей.

Теоретичні моделі посттравматичного зростання в основному зосереджуються на когнітивних, емоційних та поведінкових аспектах адаптації. Зміна ставлення до себе, світу та міжособистісних стосунків є ключовими характеристиками процесу ПТЗ. Водночас, для більш глибокого розуміння цього феномену необхідно враховувати біологічні, соціальні та культурні чинники, що визначають індивідуальний процес адаптації.

Критичний аналіз сучасних досліджень дозволяє висунути пропозицію про необхідність інтегративного підходу до вивчення ПТЗ, який би об'єднував індивідуальні, групові та соціальні аспекти. Це створює перспективи для розробки мультидисциплінарних інтервенцій, спрямованих на підтримку осіб, які зазнали травматичного досвіду.

Загалом результати теоретичного аналізу підтверджують значущість посттравматичного зростання як феномену, що сприяє глибокій трансформації особистості, а також ефективність майндфулнесу як

інструменту реабілітації. Ці положення формують підґрунтя для подальших емпіричних досліджень і практичної реалізації програм психологічної допомоги та підтримки.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ НА ЕМОЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗМІНИ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Обґрунтування методології та вибір методів дослідження

Сучасні психологічні дослідження все більше зосереджуються на впливі травматичних подій на психічний стан особистості. В умовах, коли світ стикається з численними кризами, такими як війни, природні катастрофи та соціальні конфлікти, необхідність вивчення їхнього впливу на психоемоційний стан людей стає особливо актуальною. Травматичні події можуть мати глибокі наслідки для особистості, впливаючи на її емоційний фон, соціальні взаємодії, рівень тривожності, щастя та загальне психологічне благополуччя. Це обумовлює необхідність системного підходу до вивчення цих аспектів.

Вибірка дослідження включала 65 респондентів віком від 20 до 50+ років, які брали участь на добровільній основі. Всі респонденти мали досвід травматичних подій, серед яких – війна, вимушена евакуація, життєві втрати тощо.

Емпіричні задачі дослідження:

- сформулювати вибірку, що відповідає меті дослідження та включає осіб, які пережили травматичні події, зокрема вимушену евакуацію та життєві втрати;
- підібрати комплекс психодіагностичних методик для дослідження рівнів посттравматичного зростання, тривожності, щастя та уважності до себе у респондентів;
- дослідити та описати особливості емоційного стану, рівнів тривожності та щастя у вибірці респондентів;

- знайти та описати зв'язок між рівнем посттравматичного зростання, емоційним станом респондентів та їх сприйняттям теперішнього моменту;
- обрати математичні процедури для аналізу даних;
- провести кількісний та якісний аналіз даних та здійснити інтерпретацію результатів.

Етапи емпіричного дослідження:

1. Підбір необхідного психодіагностичного інструментарію:
2. Проведення емпіричного дослідження, що включає:
 - Опитування респондентів за допомогою обраних психодіагностичних методик шляхом анкетування в Google Форми;
 - Первинну обробку отриманих даних відповідно до інструкцій кожної методики, включаючи підрахунок балів та визначення рівнів кожного показника;
 - Компонування даних та обробку в Microsoft Excel для зручної організації інформації та підготовки до статистичного аналізу.
3. Інтерпретація результатів та їх візуалізація:
 - Проведення кількісного та якісного аналізу отриманих даних для узагальнення висновків;
 - Оформлення результатів за допомогою графічних методів для наочного представлення інформації, що демонструє рівні тривожності, щастя та уважності до себе у респондентів.

Для досягнення цілей дослідження було підібрано комплекс психодіагностичних методик:

- Шкала MAAS (Mindful Attention Awareness Scale) (К. У. Браун, Р. М. Райан) – для оцінки рівня уважності та усвідомленості у повсякденному житті респондентів.

- Oxford Happiness Inventory (Оксфордський опитувальник щастя) (М. Аргайл, П. Гіллхем) – для визначення загального рівня суб'єктивного благополуччя та щастя респондентів.
- Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) (Ч. Спілбергер) – для вимірювання рівня ситуативної та особистісної тривожності, що є важливими показниками психоемоційного стану особистості, яка пережила травматичні події.
- Шкала інтолерантності до невизначеності (Intolerance of Uncertainty Scale, IUS) (Н. Карлетон) – для оцінки здатності респондентів справлятися з невизначеністю у повсякденному житті.

Для проведення всебічного аналізу нами був розроблений Опитувальник «Оцінка особистісного зростання після травматичних подій» (додаток 1).

Дослідження передбачає кілька етапів: підбір необхідного психодіагностичного інструментарію, проведення емпіричного дослідження, яке включає опитування респондентів та первинну обробку даних, а також інтерпретацію отриманих результатів. Залучені методи дозволять здійснити комплексний аналіз та надати обґрунтовані висновки про вплив травматичних подій на психологічний стан осіб.

Шкала МААС (Mindful Attention Awareness Scale), розроблена Кірком В. Брауном і Річардом М. Райаном у 2003 році, виникла в рамках досліджень у галузі позитивної психології та усвідомленості. У своїх роботах автори досліджували вплив здатності концентруватися на теперішньому моменті без автоматичних реактивних відповідей на емоційний стан людини. Результати їхніх досліджень підтвердили, що високий рівень усвідомленості сприяє зниженню тривожності та підвищенню рівня задоволеності життям. Завдяки простоті використання та високій валідності, шкала МААС набула широкого

застосування як у наукових, так і в клінічних дослідженнях для оцінки рівня усвідомленості.

Шкала включає 15 тверджень, кожне з яких відображає певний аспект уважності та усвідомленості. Відповідаючи на запитання, респонденти обирають одну із шести градацій частоти поведінки чи стану:

- 1 – майже завжди,
- 2 – дуже часто,
- 3 – скоріше часто,
- 4 – скоріше рідко,
- 5 – дуже рідко,
- 6 – майже ніколи.

Для оцінки результатів підраховується загальна кількість балів за всіма твердженнями, після чого отримана сума ділиться на кількість тверджень (15), щоб визначити середній показник уважності. Середній бал варіюється в межах від 1 до 6, де вищі значення вказують на вищий рівень усвідомленості.

Інтерпретація результатів:

- 1–3 бали – низький рівень усвідомленості: такий результат свідчить про часті відволікання та схильність до автоматичної поведінки. Учасники із цим рівнем зазвичай діють «на автопілоті» та рідше усвідомлюють свої думки й дії.
- 4–5 балів – середній рівень усвідомленості: вказує на помірний рівень здатності зосереджувати увагу на теперішньому моменті.
- 6 балів – високий рівень усвідомленості: характеризується високою здатністю до усвідомленої уваги, зосередженості на теперішньому моменті та меншою схильністю до автоматичних дій.

Шкала MAAS широко використовується як інструмент оцінки уважності в клінічних дослідженнях, психотерапевтичній практиці та програмах особистісного зростання. Її застосування дозволяє оцінити, наскільки ефективно людина здатна залишатися зосередженою на

теперішньому моменті, уникаючи автоматичних реакцій, що сприяє емоційній стабільності та зниженню рівня стресу.

Оксфордський опитувальник щастя (Oxford Happiness Inventory), розроблений Майклом Аргайлом та його колегами в Оксфордському університеті у 1989 році, є одним із перших стандартизованих інструментів для вимірювання рівня щастя. Цей опитувальник спрямований на вивчення впливу соціальних стосунків, особистого задоволення та оптимістичного ставлення до життя на суб'єктивне благополуччя. Завдяки широкому охопленню життєвої задоволеності та оптимізму, інструмент знайшов застосування у численних дослідженнях у сфері позитивної психології.

Методика оцінює різні аспекти суб'єктивного благополуччя, включаючи оптимізм, самоконтроль, самоприйняття, наявність мети в житті, задоволеність міжособистісними стосунками та загальне психоемоційне благополуччя. Опитувальник складається з 29 запитань, кожне з яких має чотири варіанти відповідей, що дозволяє вимірювати різні рівні життєвої задоволеності. Відповіді оцінюються у балах від 0 до 3 залежно від вибраного варіанта, а максимальний підсумковий бал за всіма запитаннями становить 87.

Для аналізу результатів необхідно підсумувати бали за всіма запитаннями. Отриману суму ділять на максимальну можливу кількість балів (87), після чого результат представляють у відсотковому вигляді, помноживши значення на 100. Максимальний рівень щастя відповідає 100%.

Рівень щастя інтерпретують за такими категоріями: низький (0–20%), знижений (21–40%), середній (41–60%), підвищений (61–80%) та високий (81–100%). Низький рівень може вказувати на значну незадоволеність життям або емоційні труднощі. Знижений рівень свідчить про певні життєві труднощі або незадоволеність окремими аспектами. Середній рівень вказує на прийнятний рівень задоволеності життям. Підвищений та високий рівні

характеризуються переважно позитивним ставленням до життя, високою задоволеністю та емоційною стабільністю.

Оксфордський опитувальник щастя є ефективним засобом для оцінки психоемоційного благополуччя. Використання цього інструменту дозволяє дослідити рівень задоволеності життям і може стати основою для розробки індивідуальних або групових психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення благополуччя.

Шкала тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), розроблена американським психологом Чарльзом Спілбергером у 1970-х роках, була створена для розмежування ситуативної (реактивної) та стійкої (особистісної) тривожності. У подальшому методика була адаптована Юрієм Ханіним. Інструмент дає змогу кількісно оцінювати реакцію людини на стресові події та стійкі риси тривожності, що робить його важливим у контексті клінічних досліджень і психотерапевтичної практики.

Методика дозволяє вимірювати тривожність як тимчасовий емоційний стан (реактивна тривожність) та як стійку індивідуальну характеристику (особистісна тривожність). Реактивна тривожність визначає поточний емоційний стан людини у відповідь на стресові ситуації, що супроводжується напруженням і занепокоєнням. Натомість особистісна тривожність відображає схильність індивіда сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі, що призводить до підвищеної частоти та інтенсивності тривожних реакцій.

Методика складається з 40 тверджень, які поділено на дві підшкали. Шкала реактивної тривожності включає 20 тверджень, спрямованих на оцінку поточного емоційного стану. Шкала особистісної тривожності також містить 20 тверджень, що оцінюють стабільну схильність до тривожності.

Респонденти оцінюють кожне твердження за чотирибальною шкалою, що варіюється від «зовсім не так» до «цілком вірно». Це дозволяє отримати кількісні показники для обох типів тривожності.

Результат для реактивної тривожності розраховується шляхом вирахування сумарного показника для окремих тверджень з подальшим додаванням 35 для стандартизації.

Реактивна тривожність = $\Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$, де

$\Sigma 1$ – сума балів за пунктами шкали, які вказують на підвищений рівень тривожності (пункти 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18),

$\Sigma 2$ – сума балів за пунктами шкали, які вказують на знижений рівень тривожності (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

Особистісна тривожність: обчислення аналогічне, сума балів підсумовується для відповідних пунктів шкали з додаванням 35 для стандартизації результату.

Особистісна тривожність = $\Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$, де

$\Sigma 1$ – сума балів за пунктами, що відображають підвищений рівень особистісної тривожності (пункти 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40),

$\Sigma 2$ – сума балів за пунктами, які відображають знижений рівень особистісної тривожності (пункти 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

Класифікація рівнів тривожності за шкалою STAI передбачає три основні рівні:

- До 30 балів — низький рівень тривожності, що свідчить про стабільний емоційний стан та низьку реактивність на стресові чинники. Такий рівень може також вказувати на стійкість до стресу, хоча в деяких випадках можливе витіснення тривожності або демонстрація підвищеної впевненості.
- 31–45 балів — помірний рівень тривожності, який зазвичай відповідає оптимальному рівню емоційної регуляції, необхідному для адаптивної поведінки у стресових умовах.
- 46 балів і більше — високий рівень тривожності, що вказує на підвищену вразливість до тривожних реакцій та схильність до

інтенсивних емоційних проявів, особливо у соціальних або оцінювальних ситуаціях. Цей рівень потребує підвищеної уваги та, за необхідності, психологічної підтримки чи корекції.

Низький рівень тривожності може відображати високу стійкість до стресу, проте в деяких випадках він є ознакою витіснення тривоги. Помірний рівень, як правило, демонструє збалансовану емоційну регуляцію, що сприяє адаптивним стратегіям поведінки. Високий рівень тривожності свідчить про схильність до значного занепокоєння в соціальних або стресових ситуаціях, що часто потребує психокорекційної роботи.

Шкала STAI є цінним інструментом у клінічній практиці, який дозволяє оцінити адаптаційні можливості особистості до стресу. Вона також використовується для моніторингу змін рівня тривожності у процесі психокорекції чи терапевтичного втручання.

Шкала інтолерантності до невизначеності (Intolerance of Uncertainty Scale, IUS-12) є скороченою версією оригінального опитувальника IUS, розробленого Мішелем Дюроше-Брожином та Робертом Лейрі в 1990-х роках для оцінки індивідуальної здатності адаптуватися до невизначених ситуацій. У 2012 році Ніколас Карлетон із колегами створив скорочену версію інструменту, що включає 12 пунктів, зберігаючи основні характеристики повної версії. Це значно підвищило зручність використання методики в наукових дослідженнях і клінічній практиці. У 2021 році адаптацію шкали для українськомовного середовища здійснила Ганна Громова.

IUS-12 є ефективним інструментом для оцінки емоційного комфорту в умовах невизначеності. Вона дозволяє вивчати рівень тривожності та стресостійкості, зокрема у осіб із підвищеним рівнем тривоги. Шкала розрізняє два ключові аспекти ставлення до невизначеності:

- Прогностична тривога — відображає схильність до ретельного планування та уникнення невизначеності через надмірний контроль майбутніх подій.

- Гнітюча тривога — характеризується інтенсивним стресом та емоційним дискомфортом у ситуаціях невідомості.

Методика складається з 12 тверджень, які оцінюються респондентами за 5-бальною шкалою від 1 («зовсім не типово для мене») до 5 («дуже типово для мене»). Це забезпечує оцінку ступеня дискомфорту та тривоги, які виникають у невизначених обставинах.

Підрахунок результатів передбачає такі показники:

- Прогностична тривога визначається сумою балів за твердженнями 2, 4, 5, 8, 9, 11, 12. Вищі значення свідчать про схильність до надмірного контролю ситуацій і планування.
- Гнітюча тривога розраховується як сума балів за твердженнями 1, 3, 6, 7, 10. Високі бали відображають інтенсивний стрес і дискомфорт у ситуаціях невідомості.
- Загальний показник інтолерантності до невизначеності обчислюється як сума всіх відповідей на твердження шкали. Чим вищий загальний бал, тим нижча здатність адаптуватися до невизначеності та вищий рівень тривожності у непередбачуваних умовах.

Методика IUS-12 широко застосовується у клінічній практиці для оцінки рівня стресостійкості, роботи з особами, які пережили травматичні події, та діагностики психологічної адаптації до змінних обставин. Вона також є ефективним інструментом для моніторингу результатів психокорекційних заходів, таких як майндфулнес. Українська адаптація, проведена Ганною Громовою, підтверджує валідність і надійність шкали в місцевому контексті.

Дослідження свідчать про тісний зв'язок між інтолерантністю до невизначеності, тривожними розладами та стресовими реакціями, що підкреслює важливість використання IUS-12 у дослідженнях і практиці для оцінки психологічної стабільності та адаптації до стресових чинників.

Опитувальник «Оцінка особистісного зростання після травматичних подій», розроблений спільно зі Стулікою О.Б., спрямований на визначення ступеня особистісного зростання респондентів після пережитих травматичних подій. Методика дозволяє дослідити, які саме зміни відбулися в особистості респондента, а також оцінити його психологічні ресурси та стратегії, які сприяли подоланню травматичного досвіду. Унікальність опитувальника полягає у фокусі на позитивних змінах, що виникають після травматичних подій, включаючи розвиток стійкості, зміцнення особистісних цінностей та покращення міжособистісних відносин.

Опитувальник складається з ряду питань та тверджень, розділених на кілька тематичних блоків, що охоплюють такі аспекти:

- Досвід травматичних подій – включає питання, які спрямовані на виявлення, чи мав респондент травматичні події у своєму житті, а також які психологічні труднощі він зазнав після них.
- Позитивні зміни та зростання після травми – питання у цьому блоці дозволяють респонденту оцінити зміни в особистісних якостях, таких як сила, мудрість, самосвідомість, які він відчув після переживання травматичного досвіду. Цей розділ також розглядає можливі зміни в цінностях та переконаннях.
- Стратегії подолання та практики самопідтримки – питання зосереджуються на стратегіях, що використовувалися респондентом для підтримки психічного здоров'я, таких як майндфулнес, психотерапія, фізична активність, творчість тощо.
- Мотиваційні аспекти – включає питання про те, що стало мотивацією для відновлення, наприклад, роль дітей або близьких людей у процесі особистісного зростання.
- Сон та психологічні наслідки – питання, що стосуються проблем зі сном, які могли виникнути після травматичних подій, та

специфічних проявів, таких як кошмари, безсоння або постійний стан тривоги.

- Зміцнення стійкості та емоційного благополуччя – питання, спрямовані на оцінку змін у стосунках, здатності до співчуття, самоповаги та впевненості в собі.

Результати опитувальника розглядаються як кількісно, так і якісно, що дає можливість отримати комплексне розуміння особистісного зростання респондента після травми:

- Наявність особистісного зростання – респонденти, які відзначають наявність позитивних змін у своєму житті, характеризуються підвищенням самооцінки, внутрішньої сили та емпатії. Високий рівень позитивних відповідей свідчить про високий ступінь адаптації та психологічного зростання після травми.
- Рівень інтеграції травматичного досвіду – на основі відповідей щодо змін у цінностях, переконаннях і способі бачити світ, можна зробити висновок про рівень інтеграції травматичного досвіду в житті респондента. Позитивні зміни в цьому розділі свідчать про здатність респондента до переоцінки життєвих пріоритетів і формування нових життєвих сенсів.
- Оцінка стратегії подолання та практик підтримки – респонденти, які використовують практики майндфулнес, творчість або фізичну активність, показують вищий рівень психологічного благополуччя, що підтверджує ефективність цих стратегій для подолання травматичних наслідків.
- Ставлення до травматичного досвіду – відповіді на питання, пов'язані з мотиваційними аспектами та баченням майбутнього, допомагають зрозуміти, наскільки респондент сприймає

травматичний досвід як частину свого життя, що сприяє розвитку його внутрішньої стійкості.

Опитувальник «Оцінка особистісного зростання після травматичних подій» є важливим інструментом для психологів, які працюють з особами, що пережили травматичні події, та прагнуть оцінити їхній рівень особистісного зростання. Методика також може використовуватися у дослідницьких цілях для вивчення факторів, що сприяють посттравматичному зростанню, а також для оцінки ефективності психотерапевтичних втручань та майндфулнес-практик.

2.2. Проведення емпіричного дослідження та його результати

Цей етап дослідження був спрямований на системне вивчення впливу травматичних подій на психологічний стан та особистісні характеристики респондентів, які зазнали суттєвого впливу від різноманітних психотравмуючих обставин. Дослідження передбачало аналіз емоційних та когнітивних реакцій на травматичний досвід, а також виявлення рівня адаптаційних ресурсів і стійкості до стресу в умовах, коли відсутнє втручання у вигляді психологічних корекційних програм або терапевтичної підтримки.

Для забезпечення надійності результатів було сформовано репрезентативну вибірку учасників, яка відображає як віковий, так і гендерний склад осіб, що пережили травматичні події. У вибірку були включені респонденти з різним досвідом травмуючих обставин, серед яких — вимушена евакуація, участь у воєнних діях, втрата близьких та інші події, що значно вплинули на їхній емоційний стан та життєве сприйняття.

Для оцінки таких важливих показників, як рівень тривожності, суб'єктивне відчуття щастя, інтолерантність до невизначеності та

посттравматичне зростання, було застосовано ряд валідних та надійних психодіагностичних методик. Ці інструменти були обрані з метою отримання максимально об'єктивних і всебічних даних щодо емоційного стану учасників, їх здатності справлятися з негативними наслідками травматичних подій, а також щодо рівня усвідомленості й уважності до себе.

Таким чином, даний етап мав на меті зібрати комплексну інформацію про емоційне та психологічне благополуччя респондентів, що дозволить здійснити якісний аналіз їхньої здатності до адаптації та виявити основні чинники, що впливають на посттравматичне зростання. Отримані результати є важливим джерелом для подальшого розуміння ефективності внутрішніх ресурсів особистості в умовах стресу та невизначеності без будь-якого зовнішнього впливу або підтримки.

Для збору даних використовувався опитувальник, організований через програмне забезпечення Google Форми, що забезпечувало анонімність та добровільність участі респондентів. Опитувальник містив блоки запитань, пов'язаних із рівнем тривожності, щастя, особистісного зростання після травматичних подій, інтолерантністю до невизначеності та уважністю до себе. Завдяки онлайн-формату респонденти могли заповнювати анкету у зручний для них час, що сприяло комфортному середовищу для саморефлексії та чесності відповідей. Цей підхід дозволив отримати якісні та репрезентативні результати, які становлять основу для подальших висновків.

До вибірки увійшло 65 респондентів віком від 20 до 50+ років, які мають досвід різноманітних травматичних подій, таких як війна, вимушена евакуація або втрата близьких. Розглядаючи основні демографічні характеристики вибірки, варто зазначити, що переважну більшість становили жінки (89,2%), тоді як чоловіки склали лише 10,8%. Це співвідношення відображає типовий розподіл серед тих, хто звертається за допомогою або бере участь у психологічних дослідженнях.

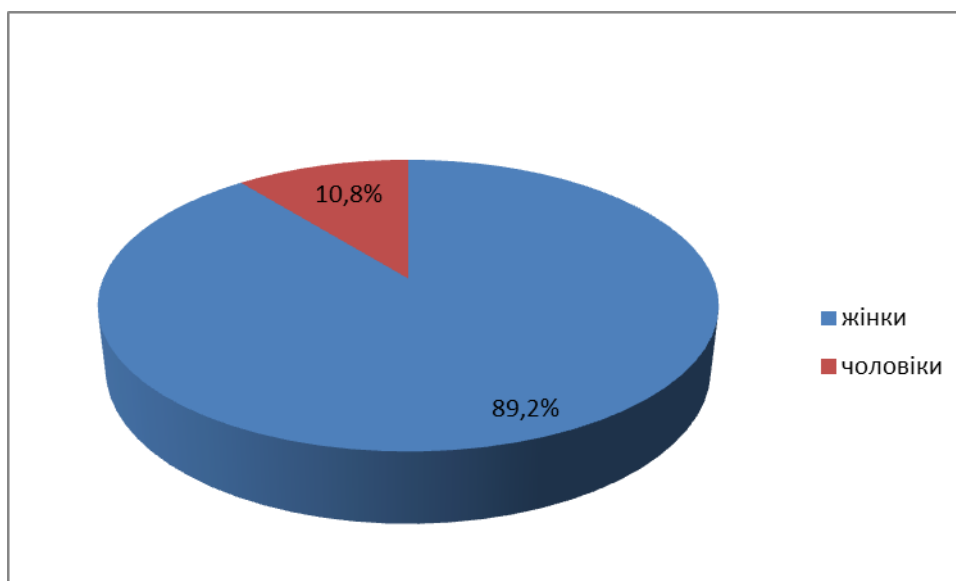


Рис. 2.2.1. Структура вибірки за статтю

Щодо вікового розподілу, то 20% респондентів належали до вікової групи 20-30 років, 72,3% — до вікової групи 30-50 років, і 7,7% — до категорії 50+ років. Така різноманітність вікових категорій дозволяє охопити реакції на травматичні події серед різних вікових груп, що сприяє більш комплексному розумінню результатів.

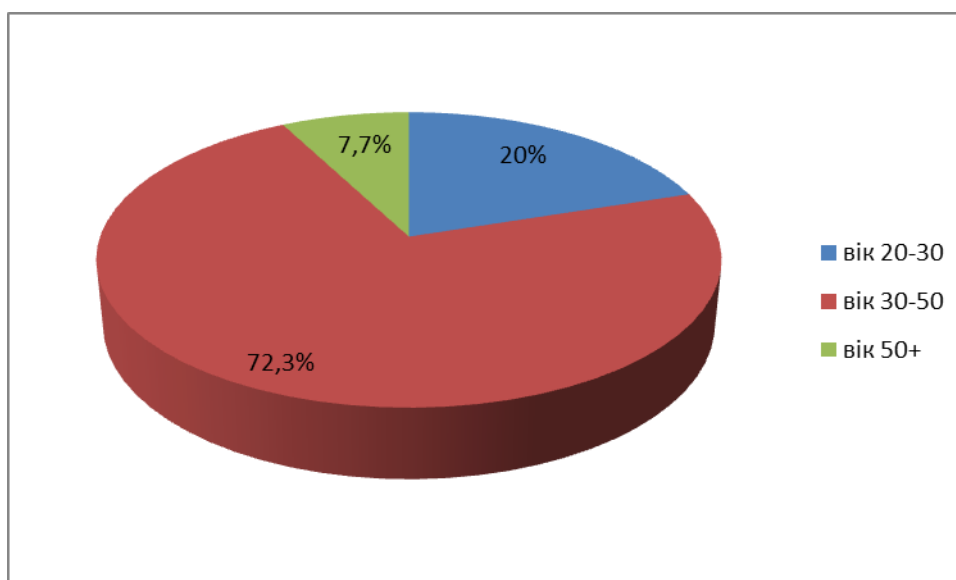


Рис. 2.2.2. Структура вибірки за віком

За результатами опитувальника «Оцінка особистісного зростання після травматичних подій» (О.Б. Стуліка, О.В. Понятовська), були виявлені різні рівні особистісного зростання серед респондентів. Зокрема, позитивне

посттравматичне зростання відзначили 36,9% респондентів, що свідчить про наявність адаптивних механізмів і здатність до розвитку стійкості після пережитих подій. Водночас 36,9% респондентів повідомили про труднощі з формулюванням відповідей щодо змін після травматичних подій, що може вказувати на складність самооцінки в умовах неоднозначних емоційних переживань. Окрім того, 26,2% респондентів не відзначили жодних змін у своєму стані після травматичного досвіду, що підкреслює індивідуальну варіативність реакцій на подібні ситуації.

Згідно з результатами застосування методики «Шкала оцінювання уважності та усвідомленості у повсякденному житті» (MAAS), більшість респондентів демонструють низький рівень уважності до себе — цей показник зафіксовано у 74,5% учасників, що вказує на схильність до частих відволікань та дій «на автопілоті». Лише 25,5% респондентів мають середній рівень уважності, що відображає помірну здатність зосереджуватися на теперішньому моменті, тоді як високий рівень уважності не було виявлено у жодного з учасників.

Рівень тривожності оцінювався за методикою Спілбергера (STAI), яка вимірює реактивну та особистісну тривожність. За результатами, 6,2% респондентів показали високий рівень реактивної тривожності, 75,4% — помірний, а 18,5% — низький, що свідчить про здатність більшості контролювати ситуативну тривогу.

Водночас, помірний рівень особистісної тривожності виявлено у 78,5% респондентів, низький — у 21,5%, тоді як високих рівнів не зафіксовано, що вказує на відсутність крайнього рівня постійного занепокоєння серед учасників.

Згідно з Оксфордським опитувальником щастя, середній рівень суб'єктивного відчуття щастя серед респондентів демонструє емоційну варіативність, що властива вибірці. Більшість учасників (46,2%) відзначили знижений рівень щастя, тоді як 7,7% мають низький рівень щастя, що може

свідчити про складнощі в подоланні наслідків травматичних подій і їхній вплив на загальний емоційний стан респондентів. Середній рівень щастя зафіксовано у 33,8% респондентів, підвищений — у 12,3%, проте жоден з учасників не продемонстрував високого рівня щастя.

За результатами Шкали інтолерантності до невизначеності (IUS-12), значна частина респондентів демонструвала високу потребу в контролі над життєвими ситуаціями. Зокрема, 67,7% респондентів показали помірний рівень гнітючої тривоги, а 47,7% — високий рівень прогностичної тривоги, що свідчить про потребу у стабільності та передбачуваності, особливо після пережитих травм. Це підкреслює важливість подальшого психологічного супроводу для покращення емоційного самопочуття та здатності адаптуватися до невизначеності.

Результати емпіричного дослідження вказують на значну варіативність емоційних станів і реакцій на травматичні події серед респондентів, що відображає широкий спектр індивідуальних особливостей і стратегій психологічного реагування на стрес. Зокрема, виявлено, що частина учасників продемонструвала позитивне посттравматичне зростання, що включає розвиток особистісних ресурсів, підвищення рівня самоусвідомлення та зміцнення адаптивних можливостей. Водночас інші респонденти мали високий рівень тривожності, інтолерантність до невизначеності та помірні або низькі показники уважності до себе, що свідчить про певні труднощі у подоланні наслідків травматичних подій та потребу у додатковій психологічній підтримці.

Крім того, результати демонструють, що індивідуальні стратегії подолання стресу, зумовленого травматичними обставинами, суттєво варіюються залежно від особистісних характеристик респондентів. Висока інтолерантність до невизначеності та потреба в контролі над ситуацією у частини учасників підкреслює важливість прогнозованості й стабільності для підтримки психологічної стійкості. Інша частина вибірки, яка показала

здатність до гнучкості та адаптації через позитивне посттравматичне зростання, підтверджує значення внутрішніх ресурсів особистості у процесі відновлення після травми.

Загалом, вплив травматичних подій на емоційний стан і психологічне благополуччя респондентів виявився багатогранним і значною мірою залежить від індивідуальних ресурсів, особистісних характеристик та особливостей сприйняття подій. Отримані дані можуть слугувати основою для розробки диференційованих підходів до психокорекційної роботи та програм підтримки осіб, які зазнали травматичних переживань, із урахуванням їхніх індивідуальних потреб та адаптаційних можливостей.

2.3. Аналіз та інтерпретація даних емпіричного дослідження

Етап аналізу та інтерпретації даних дозволив глибше зрозуміти емоційний стан респондентів і рівень їхньої адаптації після пережитих травматичних подій. У цьому пункті будуть детально представлені результати за ключовими методиками, а також проаналізовані отримані дані в контексті психічного стану та можливостей посттравматичного зростання респондентів.

Результати аналізу згідно опитувальника «Оцінка особистісного зростання після травматичних подій» (О.Б. Стуліка, О.В. Понятовська) демонструють різноманітність відповідей щодо відчуття зростання після травматичних подій. Позитивне посттравматичне зростання відзначили 36,9% респондентів, тоді як така ж кількість (36,9%) відчули труднощі у формулюванні відповіді, що може свідчити про складність самооцінки або неоднозначність відчуттів після стресових подій. Водночас 26,2% респондентів повідомили про відсутність зростання після травми, що вказує

на індивідуальні відмінності у реакціях на стрес та можливість негативних або нейтральних наслідків після травматичних переживань.



Рис. 2.3.1. Відчуття зростання після травматичних подій

Значна частка респондентів, за даними опитування, зіткнулася з емоційними труднощами після пережитих травм. Більшість учасників (55,4%) відзначили, що їхні переживання супроводжувалися складними ситуаціями, які вимагали додаткового аналізу та осмислення.

Психічні та емоційні труднощі стали реальністю для значної частини респондентів. Наприклад, майже дві третини учасників (67,7%) зазнали постійного стану тривоги, а більше половини (50,8%) відчули роздратованість.

Згідно з результатами опитування, 46,2% респондентів відчувають проблеми з засипанням, вказуючи на можливість втрати якості сну, що може вплинути на їхнє загальне самопочуття та функціонування. Крім того, 27,7% респондентів зазначили, що прокидаються вночі з кошмарами або страхом, що може бути наслідком психічних та емоційних травм. Інші 35,4% респондентів відзначили періодичні проблеми зі сном, що може вказувати на тимчасові стресові реакції.

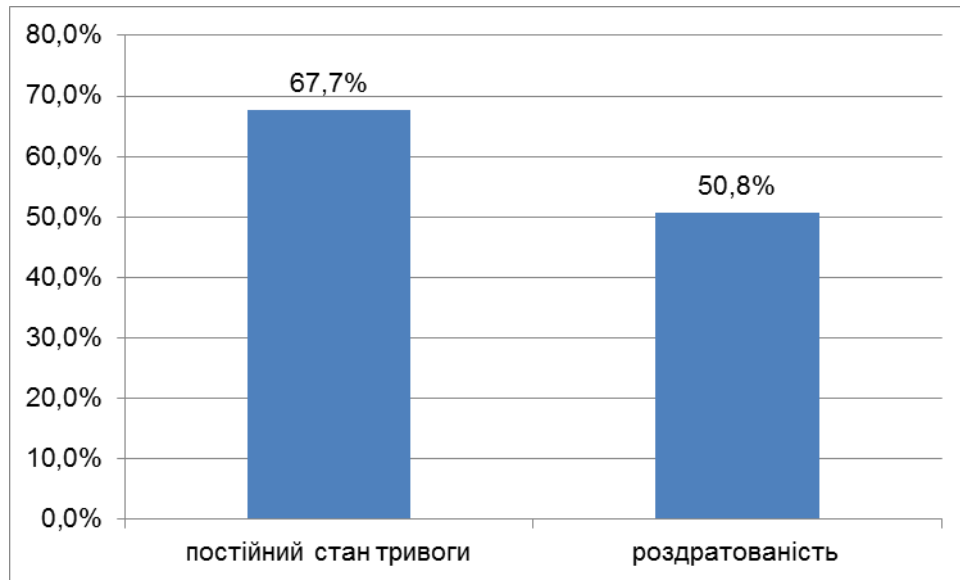


Рис. 2.3.2. Аналіз психічних та емоційних труднощів респондентів

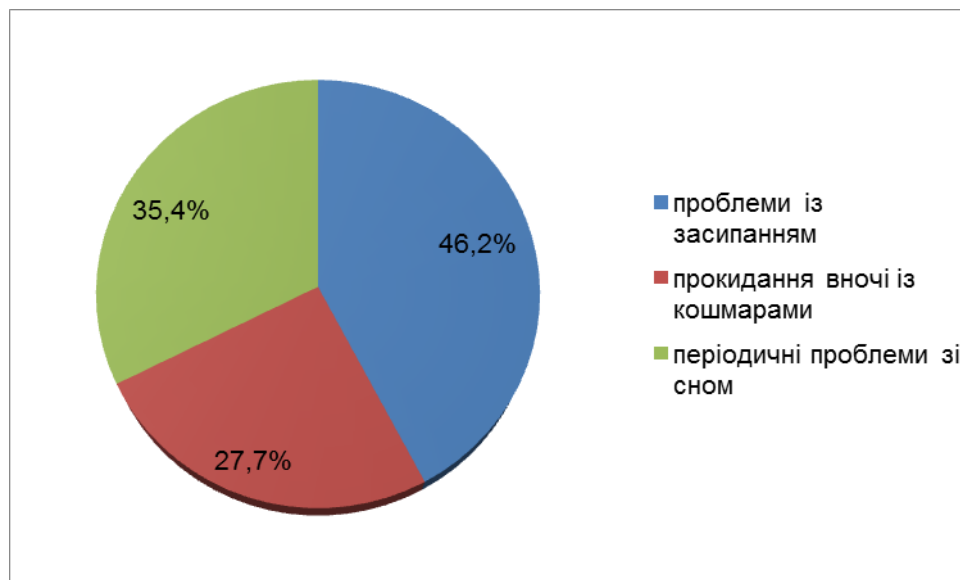


Рис. 2.3.3. Показники якості сну респондентів

Аналіз результатів дослідження виявив позитивні зміни, які респонденти відмітили після переживання травмуючих подій. 30,8% респондентів (20 осіб) зазначили зміцнення внутрішньої сили та мудрості, що свідчить про здатність особистості адаптуватися та зростати під впливом стресових ситуацій. Також 30,8% респондентів (20 осіб) виявили нові можливості та навички, що вказує на позитивний результат саморозвитку та самоактуалізації після травматичних випадків. 27,7% респондентів (18 осіб) зафіксували підвищення рівня самосвідомості та розуміння себе, що свідчить

про процес самоаналізу та саморефлексії. 24.6% респондентів (16 осіб) відповіли, що не помітили жодних позитивних змін у своєму житті, що може вказувати на індивідуальні варіації в реакціях на стрес та переживання травматичних подій. 10.8% респондентів (7 осіб) відзначили покращення відносин з іншими людьми, що може свідчити про позитивні зміни у соціальній сфері після досвіду травми.

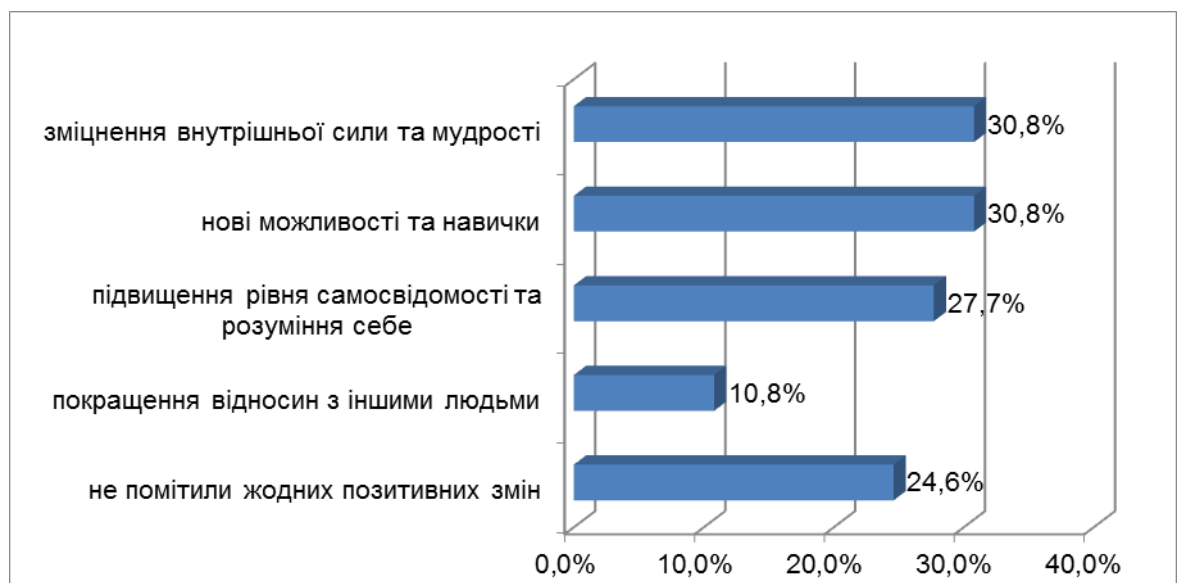


Рис. 2.3.4. Особистісні зміни, які респонденти відзначили після переживання травмуючих подій.

Дані свідчать про вагомий вплив травматичних подій на спосіб бачення світу у респондентів. Після переживання таких подій 67,7% осіб відчули зміни у своєму сприйнятті оточуючої дійсності, що свідчить про значний розвиток особистості та перегляд цінностей. У той же час, 18,5% респондентів зазначили, що їхні цінності залишилися незмінними, що свідчить про стійкість основних життєвих принципів під впливом травматичних ситуацій. Значна частина учасників (44,6%) відмітила зміцнення відносин з родиною та друзями, що свідчить про важливість підтримки близьких людей у подоланні труднощів. Помітні позитивні зміни також спостерігалися у зростанні віри у власній силі та потенціалі (38,5%), розвитку емпатії та співчуття до інших людей (33,8%), та зростанні

самоповаги та самовпевненості (27,7%). Ці результати підкреслюють важливість розвитку ресурсів внутрішньої сили та соціальних зв'язків у підтримці психічного благополуччя після переживання травматичних подій.

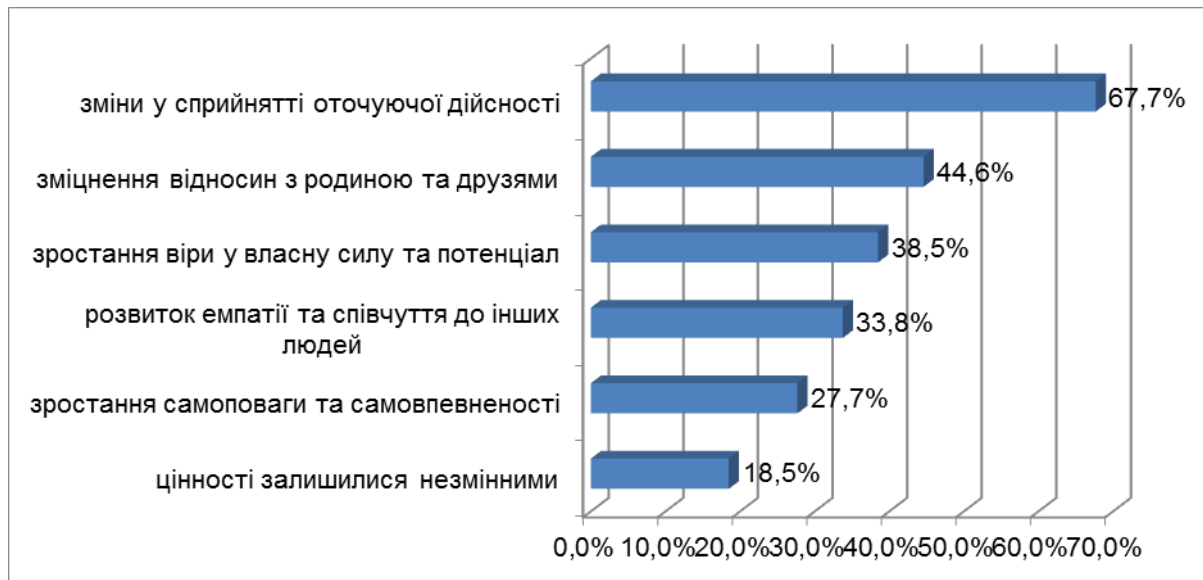


Рис. 2.3.5. Зміни у сприйнятті світу та особистісному розвитку респондентів після переживання травматичних подій

На підставі аналізу даних встановлено, що діти виступають як значущий мотив для відновлення життя у 26,2% респондентів, що робить їх головною мотивацією. Додатково, у 7,7% випадків діти є мотивацією до відновлення, хоча не головною. У 1,5% відповідей діти не вважаються мотивацією.

Щодо місця проживання, у 26,2% респондентів діти проживають разом з ними, що може підсилити їхню роль як мотивації до відновлення. У той же час, у 9,2% випадків діти проживають окремо, що може впливати на характер та інтенсивність їхнього впливу на процес відновлення.

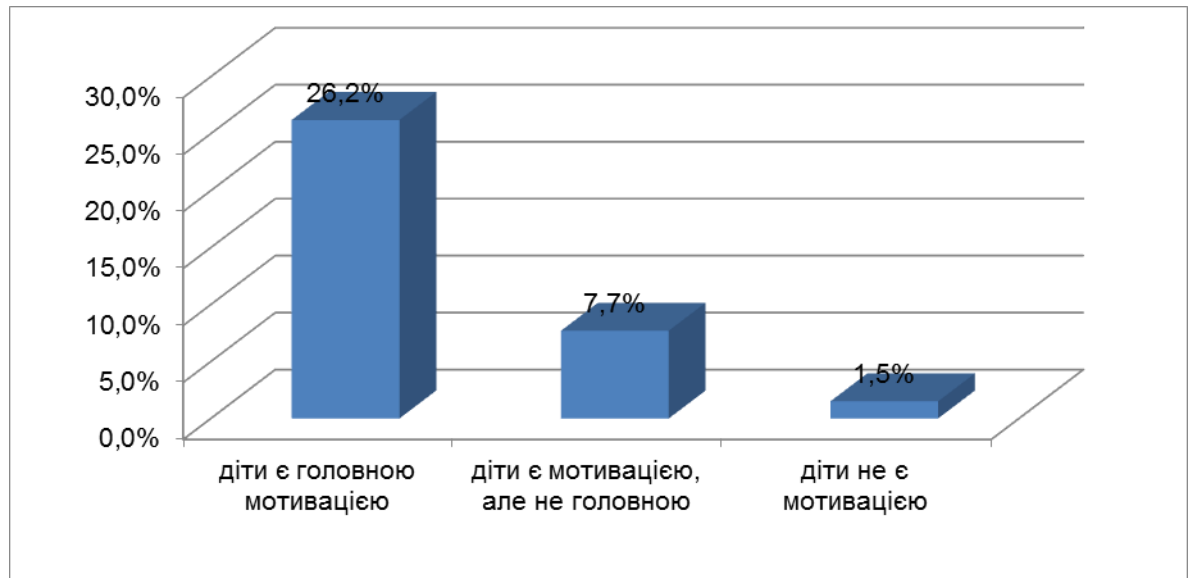


Рис. 2.3.6. Роль дітей як мотивації до відновлення життя та їхній вплив на респондентів

Згідно з результатами застосування методики «Шкала оцінювання уважності та усвідомленості в повсякденному житті» (MAAS), серед респондентів домінує низький рівень уважності до себе — його виявлено у 74,5% учасників, тоді як 25,5% мають середній рівень, і жоден з них не продемонстрував високого рівня уважності. Аналіз показав, що серед жінок вищий відсоток осіб з низьким рівнем уважності (77,6% порівняно з 71,4% серед чоловіків), що може вказувати на їхню схильність до більшої емоційної реактивності та внутрішньої самокритики. Водночас серед чоловіків більше осіб із середнім рівнем уважності (28,6% порівняно з 22,4% серед жінок), що свідчить про більш відсторонене сприйняття власних емоцій і потреб.

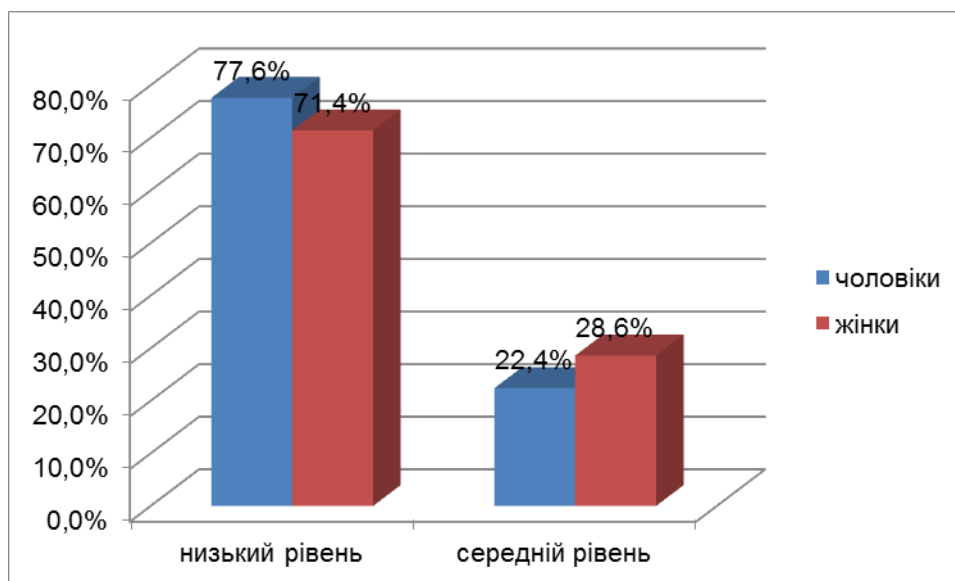


Рис. 2.3.7. Порівняння рівнів уважності серед чоловіків і жінок за шкалою MAAS

Аналіз вікових груп показав, що група 20-30 років демонструє найнижчий відсоток респондентів з низьким рівнем уважності (13,8%) та досить незначну кількість осіб із середнім рівнем (6,2%). Це свідчить про те, що молодші респонденти загалом виявляють більшу уважність до своїх емоцій і потреб. Їхня молодість, можливо, дозволяє їм краще контролювати емоційні реакції та менше піддаватися життєвим стресам. Вікова група 30-50 років має найбільший відсоток респондентів з низьким рівнем уважності (56,9%) і найбільший середній рівень (15,4%). Це може свідчити про те, що люди у цьому віці переживають більше стресу, пов'язаного з професійними та сімейними обов'язками, що знижує їхню здатність залишатися уважними до власного внутрішнього стану. Поглиблена внутрішня перевірка в цьому віці може бути пов'язана з необхідністю збалансувати різні аспекти життя. Серед респондентів віком 50+ років 4 особи (6,2%) мають низький рівень уважності до себе, а лише 1 респондент (1,5%) демонструє середній рівень. Це свідчить про поступове зниження уважності до себе з віком, що може бути пов'язано з віковими змінами або втратою активної взаємодії з власними емоціями й потребами.

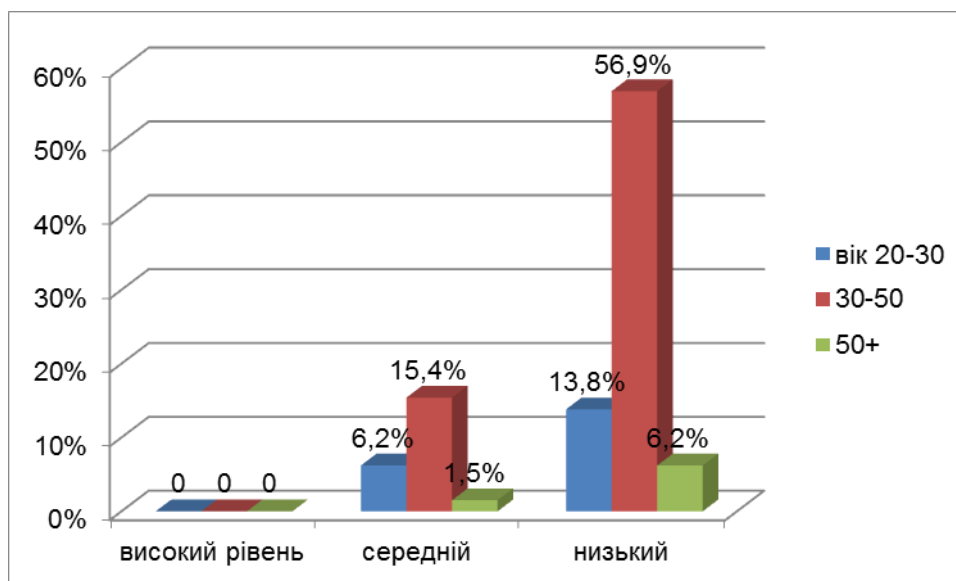


Рис. 2.3.8. Розподіл рівнів уважності серед різних вікових груп

Згідно з результатами за методикою «Шкала тривоги Спілбергера» (STAI), рівень реактивної тривожності респондентів розподілився наступним чином: високий рівень виявлено у 6,2% респондентів, помірний рівень — у 75,4%, а низький — у 18,5%. Це свідчить про те, що більшість респондентів мають помірний рівень реактивної тривожності, що може вказувати на здатність більшості з них контролювати тимчасові стани тривоги, викликані ситуаційними факторами.

Рівень особистісної тривожності демонструє: помірний рівень особистісної тривожності виявлено у 78,5% респондентів, що свідчить про те, що багато з них схильні до постійного рівня тривожності, незалежно від ситуаційних обставин. Низький — у 21,5%, відсутність високих рівнів особистісної тривожності вказує на те, що більшість учасників здатні зберігати стабільну емоційну реакцію на стрес, хоча для частини респондентів рівень тривожності все ж є постійно підвищеним.

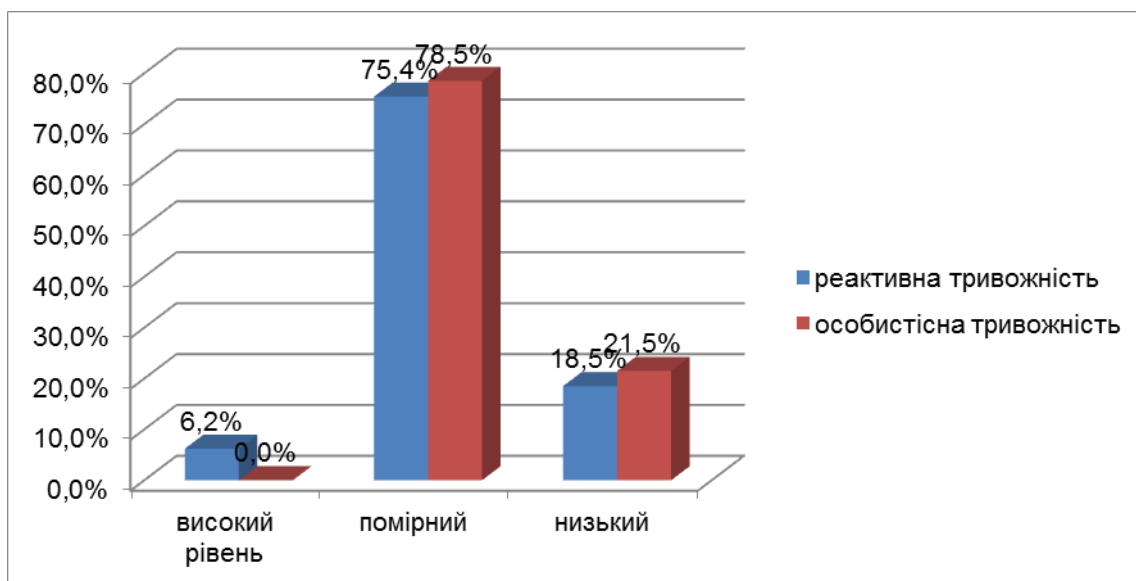


Рис. 2.3.9. Загальний розподіл реактивної та особистісної тривожності серед респондентів за методикою STAI

Результати щодо рівня реактивної тривожності вказують на переважання помірного рівня серед більшості респондентів (75,4%), що свідчить про здатність учасників адаптуватися до ситуативних факторів тривоги без значних емоційних зрушень. Найвищий показник помірного рівня тривожності зафіксовано у групі 30-50 років (56,9%), що може відображати те, що люди в цьому віковому діапазоні частіше стикаються зі стресовими ситуаціями, які вимагають постійної мобілізації внутрішніх ресурсів, але не спричиняють критичного рівня тривожності.

Високий рівень реактивної тривожності виявлено у 6,2% респондентів, переважно в групі 30-50 років (4,6%). Цей показник свідчить про наявність у деяких учасників підвищеної чутливості до ситуаційних стресорів, можливо, внаслідок тиску професійних чи соціальних обов'язків, які є типовими для цього віку. Натомість серед молодших респондентів (20-30 років) цей рівень реактивної тривожності нижчий (1,5%), що може свідчити про більшу гнучкість і меншу емоційну напруженість в умовах ситуативного стресу. Відсутність високого рівня тривожності серед респондентів 50+ може свідчити про їхні життєві навички й стійкість у подоланні стресу.

Низький рівень реактивної тривожності у 18,5% респондентів, найбільше з яких у віковій групі 30-50 років (10,8%), свідчить про здатність цієї частини вибірки контролювати емоційні реакції на тимчасові стресові ситуації. Такий розподіл може вказувати на те, що респонденти середнього віку мають розвинені адаптивні стратегії для збереження емоційної стабільності навіть за наявності ситуативних стресорів.

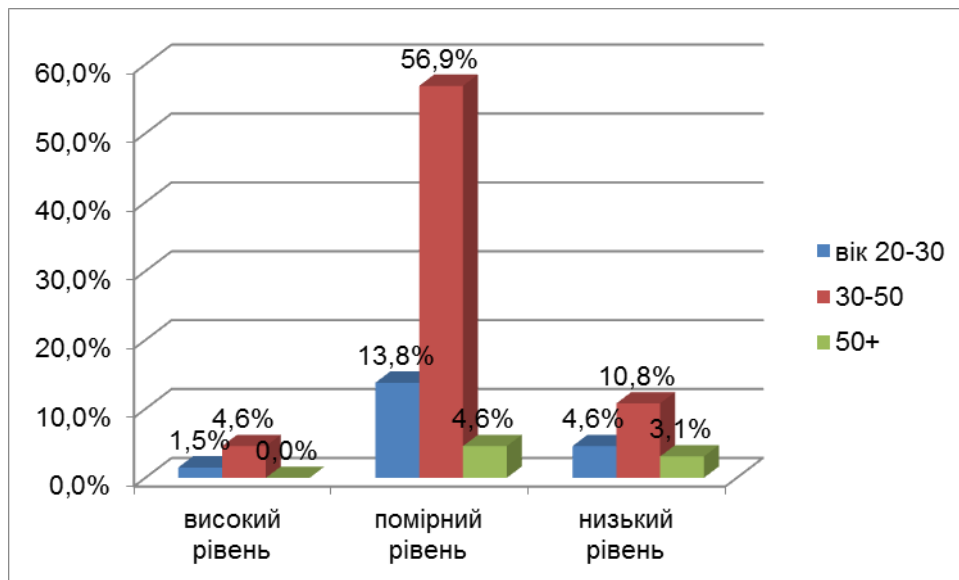


Рис. 2.3.10. Розподіл рівнів реактивної тривожності серед різних вікових груп

Розподіл рівнів особистісної тривожності серед респондентів вказує на певні вікові відмінності у схильності до постійної тривоги, яка є стійкою рисою особистості. Високий відсоток помірного рівня особистісної тривожності у віковій групі 30-50 років (58,5%) свідчить про те, що респонденти середнього віку можуть бути особливо чутливими до стресових факторів, які присутні в їхньому житті на постійній основі, можливо, через професійні, соціальні та сімейні обов'язки. Цей рівень тривожності може відображати необхідність постійного контролю над життєвими обставинами, який посилює загальний емоційний напруження.

Серед молодших респондентів (20-30 років) спостерігається менший відсоток помірного рівня особистісної тривожності (15,4%), що може

свідчити про гнучкість їхніх адаптаційних механізмів та менш виражену схильність до стійкої тривожності. У цьому віці життєвий досвід та відповідальність можуть бути меншими, що дозволяє зберігати відносно стабільний емоційний стан.

Низький рівень особистісної тривожності (21,5%), частіше зустрічається також у групі 30-50 років (13,8%), що вказує на те, що частина респондентів цього віку має розвинені механізми емоційної регуляції, здатні допомогти у подоланні постійних стресових факторів.

Цей розподіл може свідчити про важливість вікового фактору у формуванні тривожності - респонденти середнього віку загалом виявляють більшу схильність до постійного занепокоєння, яке може бути пов'язане з їхніми життєвими ролями та досвідом.

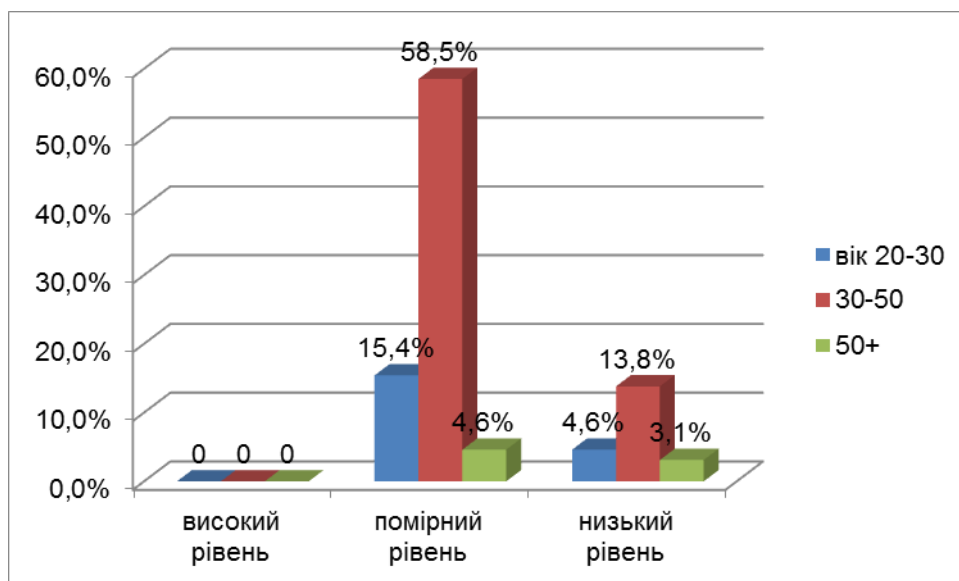


Рис. 2.3.11. Розподіл особистісної тривожності за віком респондентів

Більшість респондентів мають помірний рівень як реактивної, так і особистісної тривожності, що вказує на здатність більшості з них адаптуватися до стресових факторів, хоча стійке занепокоєння є характерною рисою для значної частини вибірки. Водночас високий рівень реактивної тривожності зафіксовано лише у невеликій частини учасників, тоді як

низький рівень реактивної та особистісної тривожності вказує на присутність ефективних механізмів емоційної регуляції у частини респондентів.

За результатами аналізу Оксфордського опитувальника щастя видно, що більшість респондентів (46,2%) мають знижений рівень щастя, тоді як лише невелика кількість (7,7%) відзначається низьким рівнем щастя. Водночас значна частина респондентів (33,8%) виявляє середній рівень щастя, що може свідчити про баланс між позитивними та негативними переживаннями. Підвищений рівень щастя спостерігається у 12,3% респондентів, що вказує на їх здатність знаходити позитив навіть після складних обставин. Однак жоден з учасників не продемонстрував високого рівня щастя, що може свідчити про потенціал для подальшого емоційного зростання.

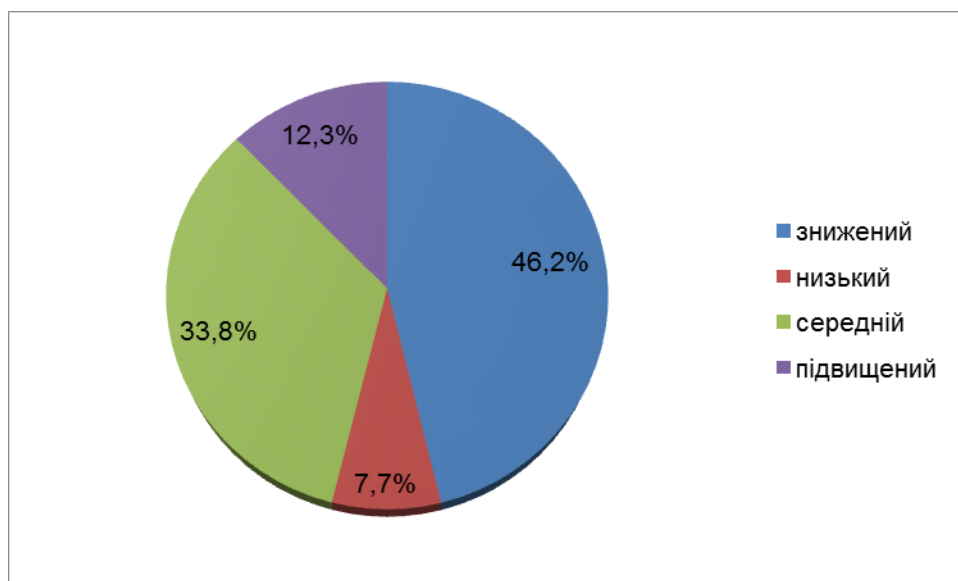


Рис. 2.3.12. Розподіл рівнів щастя серед респондентів

Аналіз результатів Оксфордського опитувальника щастя показав наступні тенденції за віковими групами:

У віковій групі 20-30 років низький рівень щастя не виявлено, тоді як знижений рівень спостерігається у 7,7% респондентів. Більшість респондентів мають середній рівень щастя (10,8%), тоді як підвищений рівень зафіксовано у 1,5%. Високого рівня щастя не зафіксовано. Це свідчить

про те, що молоді люди переважно мають середній або знижений рівень задоволеності життям.

У віковій групі 30-50 років спостерігається більший рівень різноманітності в результатах: 4,6% респондентів мають низький рівень щастя, а 35,4% демонструють знижений рівень. Середній рівень щастя притаманний 21,5% респондентів, тоді як підвищений — 10,8%. Високого рівня щастя також не виявлено. Ці дані свідчать про те, що респонденти цієї вікової групи схильні до нижчого рівня задоволеності життям, що може бути пов'язано зі стресом та життєвими обставинами у період активної діяльності.

У віковій групі 50+ років рівень щастя загалом низький: 3,1% респондентів мають низький рівень щастя, 3,1% — знижений, а 1,5% — середній. Підвищеного або високого рівня щастя не зафіксовано. Це може вказувати на зниження задоволеності життям у старшому віці через різні фактори, такі як здоров'я, соціальна ізоляція або зміни в життєвих пріоритетах.

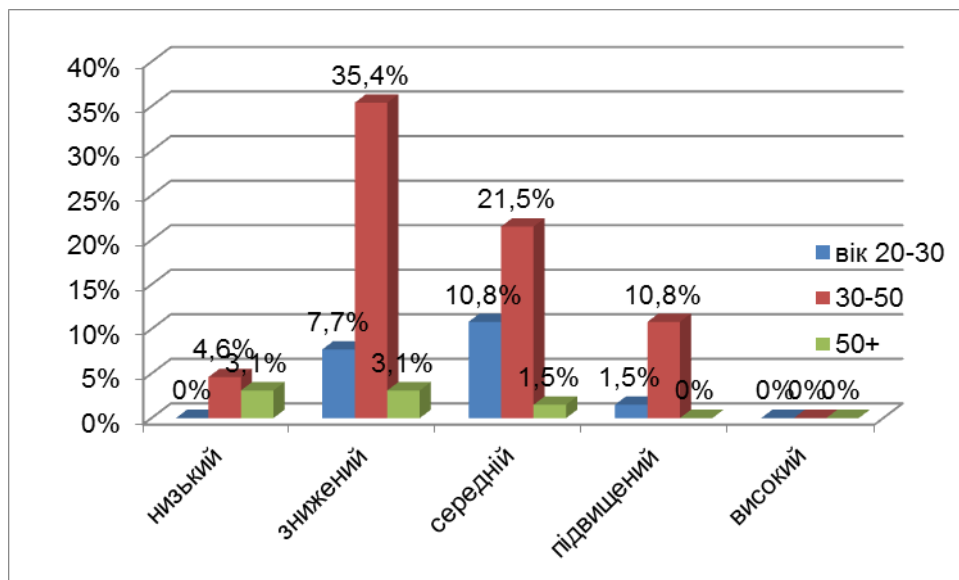


Рис. 2.3.13. Розподіл рівнів щастя за віковими групами

Найбільш задоволеними життям є респонденти у віці 20-30 років, тоді як респонденти вікової групи 30-50 років демонструють найнижчий рівень щастя, що може бути пов'язано з підвищеним рівнем стресу. У віковій групі

50+ рівень щастя загалом є низьким, що потребує уваги для покращення якості життя в старшому віці.

Результати дослідження, проведеного за методикою «Інтолерантність до невизначеності» Н. Карлетона (IUS-12), виявили рівень тривоги респондентів за шкалами гнітючої та прогностичної тривоги.

За шкалою гнітючої тривоги респонденти були розподілені на три категорії. Низький рівень тривоги (8-14 балів) виявлено у 6 осіб (9,2%), з яких 5 жінок і 1 чоловік. Помірний рівень тривоги (15-21 бал) зафіксовано у 44 осіб (67,7%), серед яких 39 жінок і 5 чоловіків. Високий рівень тривоги (22-25 балів) мають 15 осіб (23,1%), з яких 14 жінок і 1 чоловік. Більшість респондентів (67,7%) відчують помірний рівень гнітючої тривоги, що свідчить про наявність напруги та розгубленості в ситуаціях невизначеності, що може впливати на їх здатність до прийняття рішень та ефективного вирішення проблем. Високий рівень тривоги виявлено у 23,1% респондентів, що може значно обмежувати їхні можливості та функціонування в повсякденному житті.

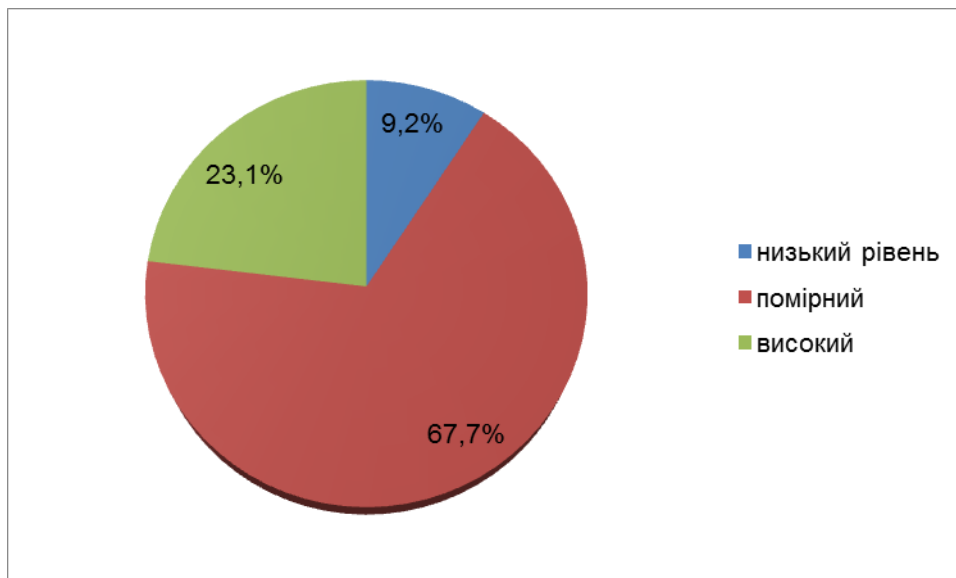


Рис. 2.3.14. Розподіл респондентів за рівнем гнітючої тривоги

За шкалою прогностичної тривоги респонденти розподілилися таким чином. Низький рівень тривоги (8-14 балів) виявлено у 1 особи (1,5%), що

була жінкою. Помірний рівень тривоги (15-21 бал) зафіксовано у 33 осіб (50,8%), серед яких 29 жінок і 4 чоловіки. Високий рівень тривоги (22-28 балів) мають 31 особа (47,7%), з яких 28 жінок і 3 чоловіки. Половина респондентів (50,8%) відчують помірний рівень прогностичної тривоги, що означає суттєве занепокоєння щодо майбутнього та можливих подій. Високий рівень прогностичної тривоги зафіксовано у 47,7% респондентів, що свідчить про постійне відчуття тривоги стосовно майбутнього та можливі труднощі у зосередженні та виконанні завдань.

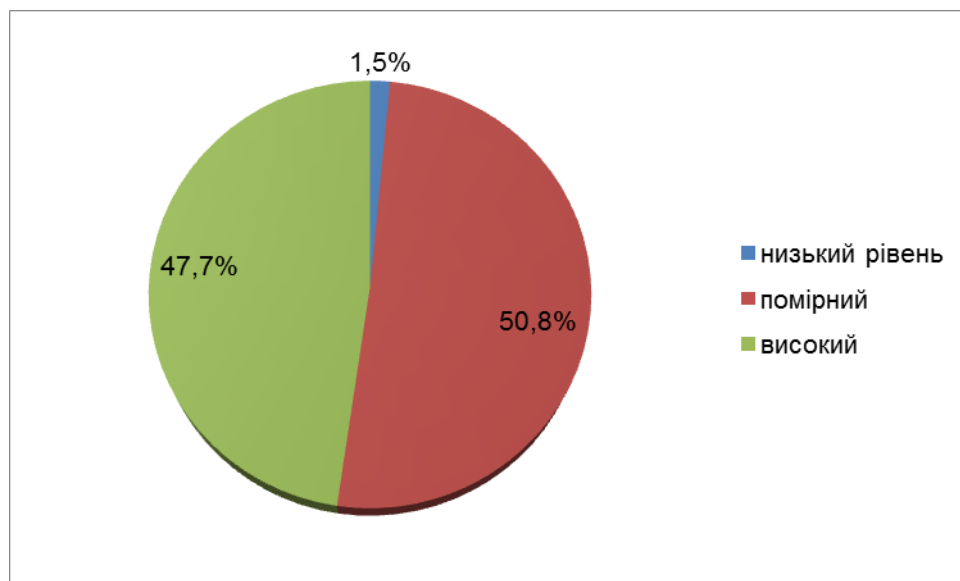


Рис. 2.3.15. Розподіл респондентів за рівнем прогностичної тривоги

Результати дослідження вказують на високий рівень тривожності серед більшості респондентів, як гнітючої, так і прогностичної. Це свідчить про значний вплив невизначеності та майбутніх подій на емоційний стан учасників дослідження, що може впливати на їх здатність до нормального функціонування та прийняття рішень. Для зниження рівня тривожності рекомендовано впровадження практик майндфулнесу, що можуть сприяти покращенню психічного благополуччя та зменшенню рівня тривоги.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дало змогу отримати детальні дані про психологічний стан та особистісні характеристики респондентів, які зазнали травматичних впливів. Результати показали значну варіативність у рівнях тривожності, відчутті щастя, інтолерантності до невизначеності та посттравматичному зростанні, що вказує на різноманітні способи адаптації до стресових подій. Отримані показники дозволяють комплексно оцінити емоційний стан респондентів та їхні індивідуальні стратегії психологічного відновлення після пережитих труднощів.

Згідно з результатами дослідження, більшість респондентів мають помірний рівень реактивної тривожності, що свідчить про здатність контролювати ситуативну тривогу та адаптуватися до тимчасових стресових обставин. Така здатність до емоційного саморегулювання є важливою рисою, оскільки вказує на ефективні механізми короткострокової адаптації. Водночас, високий рівень особистісної тривожності, виявлений у значній частини респондентів, свідчить про постійне відчуття тривоги, яке не залежить від зовнішніх обставин і є стійкою рисою особистості. Цей фактор може зумовлювати внутрішню напруженість та впливати на емоційне благополуччя, вказуючи на потребу в додатковій психологічній підтримці для розвитку навичок зниження внутрішнього стресу та стабільності.

Результати, отримані за допомогою Оксфордського опитувальника щастя, виявили знижений рівень суб'єктивного відчуття щастя у значній частини респондентів. Це може бути пов'язано з труднощами у подоланні наслідків травматичних подій, що залишають тривалий відбиток на емоційному стані учасників дослідження. Відсутність високих рівнів щастя свідчить про те, що більшість респондентів відчують потребу у подальшому емоційному зростанні, розвитку позитивного мислення та

підвищенні рівня життєвого задоволення. Це вказує на потенціал для впровадження психологічних інтервенцій, спрямованих на роботу з позитивними емоціями, самопідтримкою та розвитком ресурсів для життєвого благополуччя.

Дані щодо інтолерантності до невизначеності показали, що респонденти мають високу потребу в контролі над ситуаціями. Більшість учасників продемонстрували високий рівень гнітючої та прогностичної тривоги, що свідчить про значну вразливість до невизначеності. Така тенденція може бути наслідком посттравматичного досвіду, який посилює потребу в стабільності та передбачуваності. Високий рівень інтолерантності до невизначеності вказує на необхідність розробки інтервенцій, які допоможуть учасникам розвивати стійкість до змін, адаптивність та гнучкість у сприйнятті непередбачуваних обставин.

Позитивне посттравматичне зростання, виявлене у частини респондентів, є свідченням наявності особистісних ресурсів для відновлення після травми. Це зростання включає такі важливі аспекти, як підвищення самоусвідомлення, зміцнення адаптивних можливостей, розвиток особистісних ресурсів та здатність бачити нові життєві можливості навіть після травматичних подій. Цей результат підкреслює важливість врахування посттравматичного зростання як цінного ресурсу для психологічної підтримки осіб, що зазнали травмуючих впливів, та може стати основою для розробки диференційованих програм з особистісного зростання.

Загалом, результати дослідження підкреслюють багатогранність та складність психологічних реакцій на травматичні події, які залежать від індивідуальних ресурсів та стратегій подолання стресу. Виявлені показники тривожності, щастя, інтолерантності до невизначеності та посттравматичного зростання можуть слугувати основою для розробки індивідуалізованих психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток адаптивних стратегій, підвищення емоційної стійкості та самопідтримки.

Таким чином, враховуючи результати дослідження, доцільним є впровадження інтервенцій, заснованих на практиках майндфулнес, які можуть значно сприяти процесу посттравматичного зростання серед респондентів. Практики майндфулнес допомагають зміцнити особистісні ресурси, знизити рівень тривожності, підвищити толерантність до невизначеності та підтримати розвиток усвідомленості в повсякденному житті. Цей підхід є особливо важливим для респондентів з високим рівнем особистісної тривожності, оскільки майндфулнес-техніки сприяють емоційному відновленню та покращенню здатності до управління стресом. У цьому контексті, майндфулнес може стати цінним інструментом для подолання негативних наслідків травматичних подій, сприяючи розвитку стійкості та адаптації, що є ключовими елементами посттравматичного зростання.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ НА ОСНОВІ МАЙНДФУЛНЕСУ

3.1. Розробка корекційної програми з використанням практик майндфулнесу

У сучасних умовах, коли люди часто стикаються з психотравмуючими подіями, стає важливим знайти ефективні шляхи для подолання стресу, тривожності та емоційного виснаження. Одним із таких шляхів є розвиток посттравматичного зростання, що сприяє особистісній трансформації після складних життєвих ситуацій. Посттравматичне зростання включає в себе процес переосмислення травматичного досвіду, знаходження нових життєвих цінностей та ресурсів для подальшого розвитку.

У ході дослідження досвіду та реакцій на травматичні події було встановлено, що особи, які пережили психотравмуючі події, продемонстрували значний рівень тривожності та емоційного дискомфорту. Результати діагностики за методиками, такими як Опитувальник «Оцінка особистісного зростання після травматичних подій», Шкала ситуативної та особистісної тривожності (STAI), Шкала оцінювання уважності та усвідомленості у повсякденному житті (MAAS), Оксфордський опитувальник щастя (OH), Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12) показали, що значна частина учасників стикалася з емоційними труднощами та тривогою.

Спроби впоратися з наслідками травматичних подій часто призводять до розвитку дисфункціональних стратегій подолання стресу, таких як уникнення ситуацій, що викликають тривогу, ірраціональні переконання про майбутнє, прокрастинація, або ж підвищений контроль над ситуаціями. Це

негативно впливає на загальний психічний стан, соціальні відносини та якість життя.

Програма психокорекції «Живу і відчуваю зараз - програма майндфулнес та особистісного зростання», розроблена для осіб віком від 18 до 50+ років, які пережили травматичні події, спрямована на розвиток навичок майндфулнесу та покращення емоційної регуляції. Діагностичні дані показали, що більшість респондентів демонструють високий рівень тривожності та низький рівень уважності до себе, що свідчить про необхідність впровадження психокорекційних програм для покращення якості життя.

Метою програми є зниження рівня тривожності, розвиток уважності та емоційної стійкості, а також стимулювання посттравматичного зростання.

Ця програма психокорекції побудована на інтеграції практик mindfulness та діалектичної поведінкової терапії (ДПТ). Mindfulness сприяє розвитку усвідомленості та емоційної регуляції, допомагаючи учасникам краще розуміти свої емоції та взаємодіяти з ними. ДПТ додає стратегії подолання тривожних станів та стресових ситуацій. Такий підхід дозволяє забезпечити гармонізацію внутрішнього стану, розвиток емоційної стійкості та підтримку позитивних змін у житті.

Метою цієї психокорекційної програми є розвиток емоційної стійкості, підвищення рівня усвідомленості та гармонізації внутрішнього стану через практики mindfulness і діалектичної поведінкової терапії. Програма спрямована на створення умов для посттравматичного зростання, формування нових життєвих стратегій та поліпшення якості життя.

Завдання програми включають:

- Розвиток усвідомленості: навчити учасників застосовувати техніки mindfulness для зосередження на поточному моменті, що допомагає краще розуміти свої емоції та реагувати на них.

— Зниження рівня тривожності: опанування навичок діалектичної поведінкової терапії для зниження тривожності, навчання технік концентрації, прийняття та адаптивної поведінки.

— Підвищення емоційної стійкості: розвиток здатності до саморефлексії, самоприйняття та ефективної регуляції емоцій через медитації та техніки mindfulness.

— Зниження інформаційного стресу: формування навичок інформаційного детоксу для зменшення впливу надмірної інформації на психічний стан.

— Підтримка соціальної приналежності: створення атмосфери групової підтримки та довіри для підвищення відчуття соціальної належності та емоційного благополуччя.

— Формування стратегії особистісного розвитку: допомогти учасникам створити індивідуальний план розвитку та самопідтримки для подальшої інтеграції практик у повсякденне життя.

Програма побудована на кількох ключових принципах:

— Системність та послідовність: кожне заняття спрямоване на послідовне досягнення цілей через поступове інтегрування нових технік.

— Увага до індивідуальних особливостей: програма адаптується до рівня емоційного стану кожного учасника, враховуючи його потреби та запити.

— Єдність діагностики та корекції: діагностичні методики дозволяють відстежувати зміни в емоційному стані учасників і коригувати програму відповідно до їхніх потреб.

— Групова підтримка: програма забезпечує умови для створення довірчої групи, де кожен учасник може отримати підтримку та поділитися своїми переживаннями.

Програма складається з шести занять тривалістю по 2 години з перервою 15 хвилин між темами, які проводяться один раз на тиждень. Кожне заняття складається з двох тем, що містять теоретичну частину та практичні вправи. Згоду на проходження програми дали 7 респондентів від 30 до 50 років, 5 жінок та 2 чоловіка.

Методи: застосування діагностичних методик, бесіди, дискусії, практики майндфулнес (усвідомленості), діалектично-поведінкова терапія, тілесно-орієнтовані практики, інформаційний детокс, рефлексія, групова підтримка, техніки саморегуляції.

Діагностичні засоби:

- Шкала оцінювання уважності та усвідомленості у повсякденному житті (MAAS),
- Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI),
- Оксфордський опитувальник щастя (OHI),
- Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12),
- Опитувальник «Оцінка особистісного зростання після травматичних подій».

Таблиця 3.1.

День	Час проведення	Тема	Мета	Структура
1	1 година	Вступне заняття. Знайомство та налаштування на роботу за програмою	Знайомство, визначення очікувань, узгодження правил взаємодії, налагодження довірливої обстановки	Вправа 1. «Знайомство». Створює атмосферу довіри та відкритості, необхідну для подальшої взаємодії в групі. Вправа 2. «Сподівання». Допомагає

				учасникам визначити свої очікування і потреби, формує напрямок роботи. Вправа 3. «Правила». Встановлює чіткі межі та правила для комфортної та ефективної взаємодії у групі.
	15 хвилин перерви	Чай або кава з насолодою – звертаючи увагу на аромат, смак і процес пиття, що сприятиме зниженню тривоги.		
	1 година	Знайомство з основами майндфулнесу	Ознайомлення з основами майндфулнесу, визначення його значення для психічного благополуччя	Вправа 2. «Що таке майндфулнес?». Ознайомлює з основами практики майндфулнес, важливими для управління стресом і підвищення усвідомленості. Вправа 3. «Дихання через ліву ніздрю». Використовується для швидкого розслаблення і зниження тривожності через регуляцію дихання. Рефлексія.
Очікуваний результат - Учасники познайомляться один з одним, встановлять базові правила взаємодії та почнуть відчувати довіру в групі. Це створить сприятливу атмосферу для подальшої роботи.				
2	1 година	Усвідомлення	Розуміння емоційних	Вправа 1. «Вітання».

		регуляція емоцій	реакцій та розвиток навичок їхньої регуляції	Вправа 2. «Усвідомлення емоцій». Допомагає учасникам ідентифікувати свої емоції, що є першим кроком до їх регуляції. Вправа 3. «Прийняття емоцій». Сприяє прийняттю навіть негативних емоцій без осуду, що знижує внутрішній конфлікт.
	15 хвилин перерви	Практика вдячності - Присвятити час на написання трьох речей, за які ви вдячні сьогодні. Це допоможе фокусуватися на позитивних аспектах життя.		
	1 година	Позитивне посттравмат ичне зростання	Усвідомлення ресурсів та формування позитивних змін після травматичних подій	Вправа 1. «Майндфулнес- щоденник». Вправа 2. «Майндфулнес та зростання». Стимулює усвідомлення особистих ресурсів і позитивних змін, що сприяє посттравматичному зростанню. Рефлексія.
Очікуваний результат - Учасники навчаться краще усвідомлювати та регулювати свої емоції, а також усвідомлять власні ресурси для позитивного посттравматичного зростання. Це допоможе знизити				

емоційне напруження і посилити відчуття контролю над емоційними реакціями.				
3	1 година	Майндфулн ес у соціальних взаємодіях	Покращення навичок комунікації, розвиток емпатії	Вправа 1. «Вітання». Вправа 2. «Усвідомлене слухання». Покращує комунікативні навички через розвиток активного слухання та емпатії. Вправа 3. «Рольові ігри». Дає можливість практикувати соціальні взаємодії у безпечному середовищі, що покращує міжособистісні стосунки.
	15 хвилин перерви	Музична пауза – прослуховування улюбленої музики для відновлення емоційної рівноваги.		
	1 година	Інфо детокс та робота з тілом	Зниження рівня інформаційног о стресу та тілесного напруження	Вправа 1. «Інфо детокс». Допомагає знизити інформаційне навантаження та сприяє зняттю психоемоційного напруження. Вправа 2. «Масаж стоп м'ячем з шипками». зняття напруги. Знімає фізичну напругу і покращує

				кровообіг, що сприяє розслабленню. Вправа 3. «Масаж для релаксації». Допомагає знизити рівень м'язового напруження і досягти стану глибокого розслаблення. Рефлексія.
Очікуваний результат - Учасники розвинути навички ефективної та усвідомленої комунікації, покращать емпатію та міжособистісні стосунки. Вони також зможуть знизити рівень інформаційного стресу та фізичного напруження через роботу з тілом.				
4	1 година	Фізична активність та її роль у відновленні	Підвищення фізичної активності та зниження рівня стресу	Вправа 1. «Щоденні фізичні вправи». Підвищує рівень енергії і допомагає знизити стрес через фізичну активність. Вправа 2. «Танці або йога». Розвиває тілесну усвідомленість, допомагає зняти м'язову напругу та підвищити настрій. Вправа 3. «Розтяжка та дихальні вправи». Підвищує гнучкість і покращує циркуляцію, що

				сприяє розслабленню тіла та зниженню стресу.
	15 хвилин перерви	Міні - спа – самомасаж рук або обличчя для релаксації та поліпшення самопочуття.		
	1 година	Майндфулн ес у природі	Збалансування внутрішнього стану за допомогою природних практик	Вправа 1. «Дивитися на сонце зранку». Стимулює природні біоритми, покращує настрій і допомагає налаштуватися на позитивний день. Вправа 2. «Спостереження за природою». Допомагає гармонізувати внутрішній стан через контакт із природою. Вправа 3. «Прогулянки із захопленням, практики на свіжому повітрі». Підвищує усвідомленість через повільну ходьбу, що допомагає зняти емоційний стрес. Рефлексія.
Очікуваний результат - Учасники покращать фізичне здоров'я через рух та тілесні вправи, а також відновлять внутрішній баланс через контакт із природою. Це сприятиме зниженню стресу та підвищенню загального				

рівня енергії та гармонії.				
5	1 година	Підтримка соціальної приналежності	Підтримка відчуття приналежності та значимості	Вправа 1. «Вітання». Вправа 2. «Групові вправи». Вправа 3. «Взаємодопомога». Підвищує почуття соціальної приналежності та зміцнює зв'язки у групі через взаємопідтримку.
	15 хвилин перерви	Ароматерапія – використання ефірних олій або ароматичних свічок для створення заспокійливої атмосфери.		
	1 година	Робота з тілесними рефлексами	Зниження рівня фізичного та емоційного напруження через вплив на нервову систему	Вправа 1. «Окулокардіальний рефлекс Даніні-Ашнера». За допомогою тиску на очі стимулюється парасимпатична нервова система, що сприяє розслабленню. Вправа 2. «Точковий масаж для зняття стресу». Допомагає зняти фізичну і емоційну напругу через стимуляцію точкових зон на тілі. Вправа 3. «Релаксаційні вправи».

				Сприяє глибокій релаксації і зниженню загального рівня тривожності через тілесні техніки. Рефлексія.
Очікуваний результат - Учасники зміцнюють відчуття соціальної приналежності та довіри в групі, а також навчаються знижувати емоційне та фізичне напруження через роботу з тілесними рефлексами. Це допоможе їм почуватися більш інтегрованими в соціумі та стабільними емоційно.				
6	1 година	Навички діалектичної поведінкової терапії для подолання тривоги	Формування навичок ефективного подолання тривоги та підвищення стресостійкості	Вправа 1. «Одна справа за раз». Допомагає покращити концентрацію і зменшити тривогу, сприяє фокусуванню на одному завданні. Вправа 2. «Уникнення оціночних суджень». Розвиває навички прийняття ситуацій без критики, що допомагає знизити тривожність. Вправа 3. «Робіть те, що працює». Допомагає учасникам розвивати адаптивну поведінку, спрямовану на досягнення конкретних

				результатів у стресових ситуаціях.
	15 хвилин перерви	Слухання звуків природи – прослуховування звуків, таких як спів птахів або шум води, для глибокого розслаблення.		
	1 година	Завершальний модуль: Оцінка програми та підведення підсумків	Оцінка особистих змін, визначення подальших кроків	Вправа 1. «Оцінка змін». Допомагає учасникам оцінити прогрес, який вони досягли під час програми, що підсилює відчуття досягнень. Вправа 2. «План дій на майбутнє». Стимулює учасників до розробки конкретного плану дій для подальшого зростання та підтримки позитивних змін. Вправа 3. «Групова дискусія». Дає можливість учасникам обмінятися досвідом та відчуттями, що сприяє підтримці та мотивації в подальшій роботі.
Очікуваний результат - Учасники засвоять навички ефективного подолання тривоги та підвищення стресостійкості. Вони оцінять свій				

прогрес, усвідомлять особисті зміни та сформулюють план подальших дій для підтримки позитивних змін після завершення програми.

Програма психокорекції, розроблена для роботи з особами, які пережили психотравмуючі події, передбачає логічно структуровані та взаємопов'язані заняття, спрямовані на побудову ефективних стратегій саморегуляції та управління емоціями. Головною метою є зниження впливу тривожності, розвиток уважності до власного емоційного та фізичного стану через практики майндфулнес, а також формування позитивних когнітивних підходів до різних життєвих ситуацій.

Кожне заняття спрямоване на поетапне досягнення цілей програми. Учасники навчаються працювати над когнітивними викривленнями, які є результатом тривоги та посттравматичного стресу, що дозволяє розвивати більш адаптивні стратегії мислення і поведінки. Особлива увага приділяється підтримці психосоціального функціонування, розвитку стійкості до стресу та підвищенню здатності контролювати свої емоційні реакції.

Програма також передбачає розвиток стратегій адаптації до нових умов життя після травматичних подій. Через техніки майндфулнесу, учасники вчаться зосереджуватися на поточному моменті, знижувати рівень тривожності та покращувати емоційне самопочуття. Це дозволяє учасникам знайти внутрішні ресурси для подальшого посттравматичного зростання і позитивної життєвої трансформації.

Перше заняття «Вступне заняття. Знайомство, налаштування на роботу за програмою та знайомство з основами майндфулнесу» виконує ознайомчу та установчу роль, складається з вправ, які мають забезпечити створення позитивного та довірчого середовища. Мета заняття — ознайомити учасників із загальними цілями програми, узгодити правила взаємодії та дати базові знання про майндфулнес. Заняття розпочинається з вправи «Знайомство», де учасники презентують себе та діляться своїми очікуваннями від програми (вправа «Сподівання»). Вправа «Правила» узгоджує норми групової роботи,

забезпечуючи безпеку та відкритість під час зустрічей. Друга частина заняття присвячена знайомству з основами майндфулнесу. Вправа «Що таке майндфулнес?» ознайомлює учасників із базовими принципами, після чого проводиться дихальна практика «Дихання через ліву ніздрю», яка спрямована на зниження тривожності та стабілізацію емоційного стану.

Це заняття допомагає закласти основу для відчуття безпеки, що є важливим етапом у відновленні після травми. Завдяки знайомству з техніками майндфулнесу учасники отримують інструменти для управління емоціями та зниження тривожності.

Друге заняття охоплює дві теми: «Усвідомлення та регуляція емоцій» і «Позитивне посттравматичне зростання». Перша частина заняття присвячена емоційній регуляції, де через вправи «Усвідомлення емоцій» та «Прийняття емоцій» учасники навчаються ідентифікувати власні емоції та працювати з ними. Це допомагає розвивати навички самоприйняття та емоційної стабільності. Друга частина заняття присвячена посттравматичному зростанню. Виконуються вправи «Майндфулнес-щоденник» і «Майндфулнес та зростання», які спрямовані на пошук позитивних змін після травматичних подій та розвиток внутрішніх ресурсів.

Ці вправи допомагають учасникам навчитися розуміти та регулювати свої емоції, що сприяє подоланню наслідків травми. Пошук позитивних змін після травматичних подій сприяє побудові нових життєвих перспектив та підвищенню емоційної стійкості.

Третє заняття охоплює теми «Майндфулнес у соціальних взаємодіях» та «Інформаційний детокс та робота з тілом». У першій частині учасники виконують вправу «Усвідомлене слухання» для розвитку емпатії та навичок активного слухання. Вправа «Рольові ігри» допомагає відпрацювати комунікативні навички через моделювання соціальних ситуацій.

У другій частині заняття проводиться вправа «Інфо детокс», яка спрямована на обмеження інформаційного навантаження. Лінда Стоун

виявила, що приблизно 80% користувачів затримують або поверхнево дихають під час роботи з цифровими пристроями, що підвищує рівень кортизолу та активує стресові реакції в організмі. Люди з навичками усвідомленого дихання, такі як музиканти або спортсмени, менш схильні до цього явища. Інформаційний детокс у поєднанні з майндфулнес-практиками, включаючи дихальні вправи, допомагає знизити стрес і стабілізувати дихання під час використання технологій.

Вправи для тіла — «Масаж стоп м'ячем з шипами» і «Масаж для релаксації», що допомагають зняти напруження і покращити фізичний стан.

Покращення навичок соціальної взаємодії сприяє зниженню ізоляції, що часто виникає після травматичних подій. Зниження інформаційного стресу та робота з тілом допомагають учасникам зняти фізичне та емоційне напруження, що позитивно впливає на загальний стан.

Четверте заняття присвячене темам «Фізична активність та її роль у відновленні» та «Майндфулнес у природі». Перша частина заняття фокусується на вправах для підтримки фізичного тону та зниження стресу. Вправа «Щоденні фізичні вправи» допомагає покращити загальний фізичний стан, тоді як «Танці або йога» сприяють релаксації та вираженню емоцій через рух. У другій частині заняття учасники працюють з природними практиками: «Дивитися на сонце зранку» та «Спостереження за природою», які допомагають стабілізувати емоційний стан і знизити рівень тривожності.

Дослідження, проведене Університетом Каліфорнії в Сан-Франциско (UCSF), показало, що «прогулянки із захопленням» (awe walks) значно покращують емоційний стан. Учасники, які протягом восьми тижнів виходили на 15-хвилинні прогулянки з метою знайти щось захоплююче у навколишньому середовищі, помітили зростання позитивних емоцій, таких як співчуття і вдячність. У результаті дослідження вони відчували менше щоденного стресу та тривоги. Цей ефект пояснюється здатністю захоплення викликати стан «малого Я», тобто збільшення відчуття зв'язку з

навколишнім світом, що знижує егоцентричність і підвищує рівень емоційного благополуччя [68].

Фізична активність допомагає учасникам зняти напруження, покращити настрій та відновити контроль над тілом, що є важливим для процесу відновлення після травми. Вправи на природі допомагають заспокоїти емоції та знайти внутрішню гармонію.

П'яте заняття охоплює теми «Підтримка соціальної приналежності» та «Робота з тілесними рефлексами». Під час першої частини учасники проводять вправи «Вітання» і «Групові вправи», що сприяють розвитку почуття належності та довіри в групі. У вправі «Взаємодопомога» учасники обговорюють свої труднощі та підтримують одне одного, що зміцнює соціальні зв'язки. Друга частина заняття присвячена роботі з тілом: виконуються вправи «Окулокардіальний рефлекс Даніні-Ашнера», «Точковий масаж для зняття стресу» і «Релаксаційні вправи», які допомагають заспокоїти нервову систему та зняти фізичну напругу.

Соціальна підтримка є критично важливою для відновлення після травми. Вправи, спрямовані на зміцнення соціальних зв'язків, допомагають знизити ізоляцію та покращити емоційний стан. Робота з тілом сприяє зняттю напруження та відновленню балансу між тілом і психікою.

Шосте заняття фокусується на темах «Навички діалектичної поведінкової терапії для подолання тривоги» та «Завершальний модуль: Оцінка програми та підведення підсумків». У першій частині заняття проводяться вправи «Одна справа за раз» і «Уникнення оціночних суджень», які розвивають концентрацію та адаптивність у стресових ситуаціях. Друга частина заняття зосереджена на аналізі змін, які відбулися під час проходження програми. Учасники виконують вправи «Оцінка змін» і «План дій на майбутнє», що допомагають їм закріпити досягнуті результати та розробити стратегії подальшого особистісного розвитку. Заняття

завершується груповою дискусією, під час якої учасники діляться своїм досвідом, почуттями та змінами, що відбулися в них протягом програми.

Ці вправи допомагають учасникам навчитися ефективно справлятися зі стресом і тривогою, що є важливим для подолання наслідків травматичних подій. Завершальний модуль сприяє рефлексії та закріпленню позитивних змін, які відбулися протягом програми, що підтримує процес посттравматичного зростання.

Після завершення роботи групи учасникам було запропоновано повторне проходження опитувань за допомогою таких психодіагностичних методик, як Шкала оцінювання уважності та усвідомленості у повсякденному житті (MAAS), Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI), Оксфордський опитувальник щастя (OHI), Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12) та Опитувальник «Оцінка особистісного зростання після травматичних подій». Порівняння отриманих результатів із початковими показниками дозволить здійснити обґрунтований висновок щодо ефективності впровадженої програми. Це забезпечить можливість оцінити доцільність її використання в практичній діяльності психолога для надання допомоги особам, які пережили психотравмуючі події.

3.2. Оцінка ефективності корекційної програми

Зростання поширеності психологічних травм, пов'язаних із життєвими труднощами та кризовими ситуаціями, актуалізує потребу в ефективних методах психологічної підтримки, здатних сприяти емоційному відновленню та особистісному зростанню. Серед таких методів виокремлюють майндфулнес-практики, що демонструють ефективність у зниженні рівня тривожності, підвищенні уважності та усвідомленості, а також покращенні

загального психоемоційного стану. У рамках цього дослідження для оцінки впливу психокорекційної програми з використанням майндфулнес на респондентів застосовувалися такі психодіагностичні методики: шкала МААС для оцінки рівня уважності, шкала Спілбергера-Ханіна для вимірювання тривожності, Оксфордський опитувальник щастя, шкала інтолерантності до невизначеності Карлетона та опитувальник «Оцінка особистісного зростання після травматичних подій». Дослідження проводилося до і після проходження психокорекційної програми «Живу і відчуваю зараз – програма майндфулнес та особистісного зростання».

До початку програми 57,1% респондентів продемонстрували низький рівень уважності, отримавши від 1 до 3 балів за шкалою МААС, що вказує на схильність до автоматичної поведінки, частих відволікань та труднощів із концентрацією на теперішньому моменті. Решта 42,9% учасників мали середній рівень уважності (4-5 балів), що свідчить про базові навички усвідомленості, які могли бути розвинені шляхом подальшої практики. Жоден із учасників не продемонстрував високий рівень (6 балів), що підкреслює необхідність покращення навичок mindfulness серед респондентів.

Після завершення програми зафіксовано помітне покращення в показниках уважності серед учасників. Частка респондентів із низьким рівнем уважності зменшилася до 28,6%, що свідчить про позитивні зміни у здатності бути більш свідомими та зосередженими на теперішніх діях і емоційних реакціях. Більшість респондентів (71,4%) після програми досягли середнього рівня уважності, що відображає покращення навичок зосередження та здатність знижувати рівень автоматичності у повсякденній діяльності.

Попри те, що високого рівня (6 балів) не досяг жоден із респондентів, один учасник наблизився до цього показника, демонструючи помітне покращення уважності та усвідомленості після втручання. Ці зміни свідчать

про загальне підвищення уважності більшості респондентів, що підтверджується зростанням частки учасників із середнім рівнем уважності та суттєвим зменшенням кількості тих, хто демонстрував низький рівень уважності.

Отримані результати свідчать про ефективність психокорекційної програми у розвитку навичок майндфулнесу серед учасників. Після проходження програми більшість респондентів продемонстрували покращення показників уважності, що вказує на здатність підтримувати увагу на поточних завданнях, краще регулювати власні емоції та бути більш усвідомленими у своїх діях. Ці зміни є важливим компонентом процесу посттравматичного зростання, оскільки сприяють стабілізації психоемоційного стану та підвищенню рівня адаптивності до щоденних викликів.

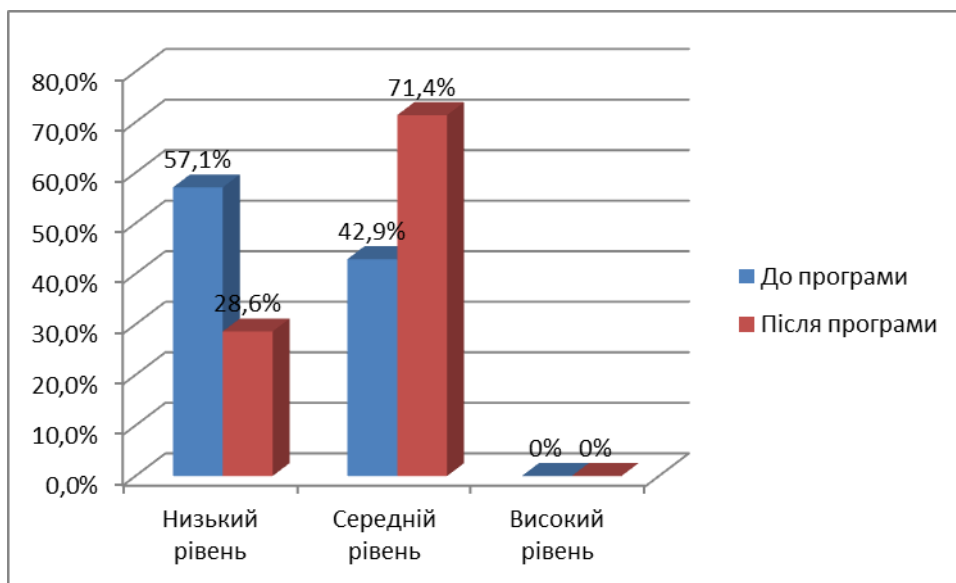


Рис. 3.2.1. Порівняння рівнів уважності до і після програми

Аналіз рівнів реактивної та особистісної тривожності, проведений за допомогою шкали Спілбергера-Ханіна до і після психокорекційної програми, виявив суттєві зміни, що підтверджують ефективність практик майндфулнес у процесі позитивного посттравматичного зростання. Результати

дослідження базуються на аналізі змін у показниках тривожності семи учасників програми, що дає можливість оцінити ефективність втручання.

У більшості (п'яти із семи) учасників після проходження програми спостерігалось зниження рівня реактивної тривожності. Середній показник реактивної тривожності до програми становив 38,86 бала, тоді як після її завершення цей показник знизився до 27,29 бала, що свідчить про загальне зниження на 29,8%. Це зниження може бути пов'язане з підвищенням здатності учасників контролювати емоційні реакції на ситуативні стресори. Практики майндфулнес сприяють усвідомленості та зосередженості на поточному моменті, що дозволяє зменшити вплив емоційних тригерів і покращити емоційну регуляцію.

Аналіз рівня особистісної тривожності до початку програми показав, що більшість учасників мали помірний рівень тривожності. Після завершення програми було зафіксовано зниження рівня особистісної тривожності у деяких респондентів, включаючи ті випадки, де рівень залишився на рівні помірного. Середній показник особистісної тривожності знизився з 33,29 до 32,14 бала, що складає зменшення на 3,5%. Це свідчить про деяке зниження схильності до тривожних станів у повсякденному житті, хоч ефект у цій сфері є менш вираженим, ніж для реактивної тривожності.

Зниження особистісної тривожності вказує на певні позитивні зміни у психоемоційному фоні учасників, хоча глибокі довготривалі зміни в цій сфері потребують більш тривалого втручання. Включення майндфулнес-практик сприяє трансформації патернів тривожності, що є важливим аспектом у процесі посттравматичного зростання. Підвищення рівня саморефлексії та усвідомленості дозволяє учасникам краще розуміти власні емоційні стани і зменшувати їхній негативний вплив на поведінку.

У кількох учасників спостерігалось незначне підвищення як реактивної, так і особистісної тривожності, що може свідчити про загострення емоційних реакцій у процесі обробки травматичних переживань.

У контексті посттравматичного зростання тимчасове підвищення тривожності є нормальним етапом і може передувати стабілізації психоемоційного стану, оскільки учасники вчаться приділяти увагу своїм емоціям та поступово їх приймати.

Загальний аналіз вказує на те, що психокорекційна програма з використанням практик майндфулнес є ефективною для більшості учасників у зниженні рівня реактивної тривожності та має певний вплив на особистісну тривожність. Середнє зниження рівня реактивної тривожності на 29,8% та особистісної на 3,5% свідчить про позитивний вплив програми на здатність учасників до регуляції емоцій та адаптації до стресових ситуацій. Отже, майндфулнес можна розглядати як ефективний інструмент у процесі посттравматичного зростання, який знижує рівень тривожності та сприяє покращенню загальної якості життя учасників.

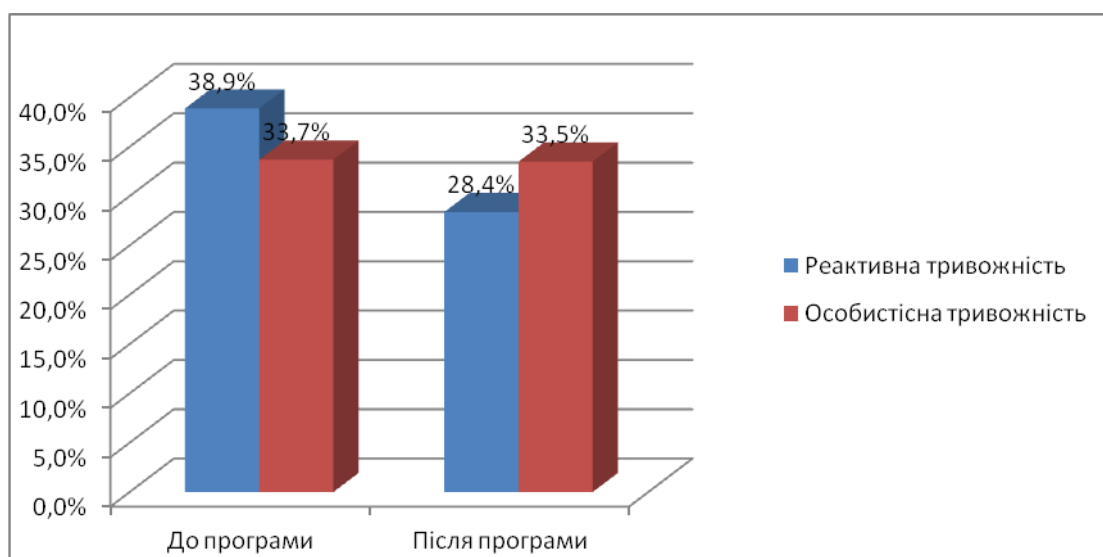


Рис. 3.2.2. Оцінка рівнів тривожності до та після програми

Дослідження за допомогою Оксфордського опитувальника щастя, проведене до та після проходження психокорекційної програми, виявило різноманітну динаміку змін серед учасників, що свідчить про вплив програми на емоційний стан. Результати демонструють, що програма здебільшого мала позитивний вплив на рівень щастя, хоча ступінь ефективності варіювався залежно від індивідуальних особливостей учасників.

Середній приріст рівня щастя серед учасників становив 21,5%, що вказує на загальне покращення емоційного стану після програми. Це узгоджується з результатами попередніх досліджень, які підтверджують ефективність психокорекційних інтервенцій у підвищенні життєвої задоволеності та покращенні емоційного благополуччя.

У 71% учасників було зафіксовано значне зростання рівня щастя. У деяких випадках цей показник зріс на понад 30%, що свідчить про успішну адаптацію до нових методів саморегуляції та покращення здатності до управління емоціями.

Близько 14% учасників продемонстрували незначне зростання рівня щастя (у межах 5-10%). Це свідчить про стабільніший емоційний стан на початку програми, або ж може вказувати на необхідність більш тривалого періоду для інтеграції навичок, здобутих у процесі.

У 14% учасників спостерігалось зниження рівня щастя після проходження програми (на 16%), що може бути пов'язано з активацією глибинних емоційних переживань під час роботи. Цей результат підкреслює важливість додаткового психотерапевтичного супроводу для стабілізації емоційного стану цих учасників.

Середні рівні щастя до програми становили 40,3%, а після — 53,7%, що свідчить про загальне покращення емоційного стану учасників завдяки втручанню. Середній приріст рівня щастя коливався від 5% до 64%, що підтверджує гіпотезу, згідно з якою практики майндфулнес сприяють позитивним змінам у процесі посттравматичного зростання.

Отримані результати вказують на ефективність програми у сприянні посттравматичному зростанню, підвищенні рівня щастя та покращенні загального емоційного благополуччя. Найбільший ефект спостерігався серед учасників із початково низьким рівнем щастя, що свідчить про потенціал програми як методу для емоційного відновлення. Для учасників із менш вираженим ефектом програми важливо враховувати необхідність

індивідуалізованого підходу та можливого продовження терапевтичної роботи.

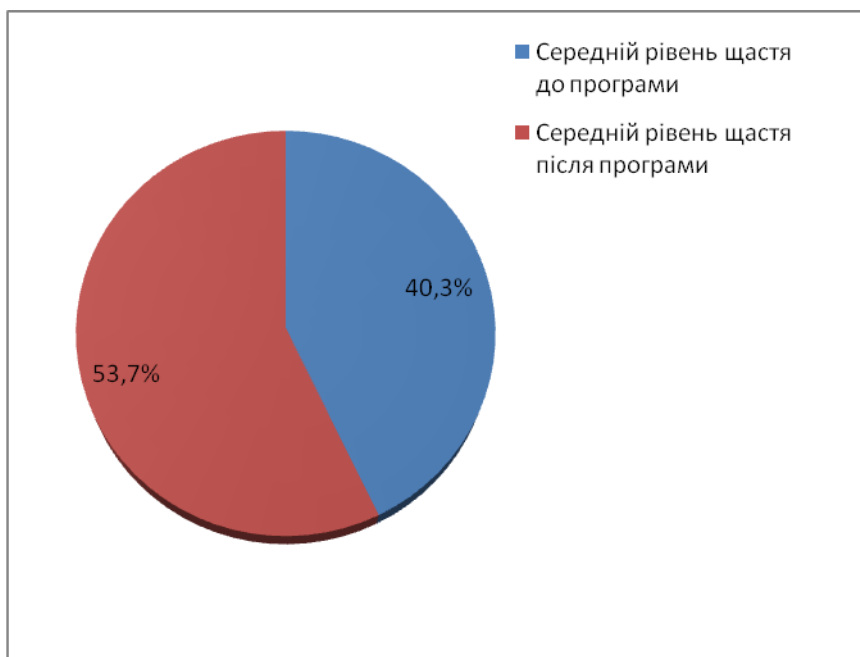


Рис. 3.2.3. Середні рівні щастя до та після проходження програми корекції

Аналіз результатів, отриманих за допомогою шкали інтолерантності до невизначеності Карлетона, дозволяє оцінити вплив програми психокорекції на рівні тривоги учасників до і після втручання.

До початку програми 100% учасників мали високий рівень прогностичної тривоги, з балами від 25 до 32. Це свідчить про постійне відчуття тривоги щодо майбутніх і поточних ситуацій. Після проходження програми 71% учасників (5 з 7) продемонстрували зниження рівня прогностичної тривоги до помірного (13-23 бали). Наприклад, один учасник знизив свій бал з 28 до 16, що свідчить про значне покращення. У той же час 29% учасників (2 з 7) залишилися на високому рівні тривоги, що вказує на певні індивідуальні відмінності у сприйнятті програми.

Аналіз рівня гнітючої тривоги показує, що до програми 57% учасників (4 з 7) мали високий рівень (19-25 балів), що свідчить про постійне відчуття стресу, яке могло вплинути на їхнє емоційне і фізичне здоров'я. Після

проходження програми кількість учасників з високим рівнем гнітючої тривоги зменшилася до 29% (2 з 7), що вказує на зниження негативного емоційного стану. Зокрема, два учасники з високими показниками знизили свої бали до помірної рівня, що свідчить про позитивний вплив програми. Однак 29% учасників (2 з 7) залишилися з високим рівнем гнітючої тривоги, що може свідчити про індивідуальні варіації в інтеграції та сприйнятті програми.

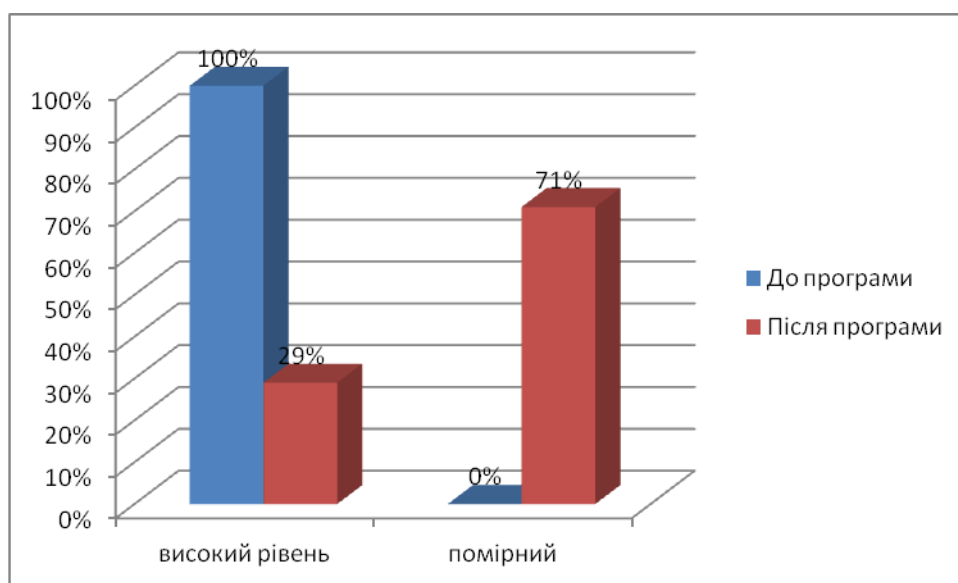


Рис. 3.2.4. Рівень прогностичної тривоги до та після проходження програми

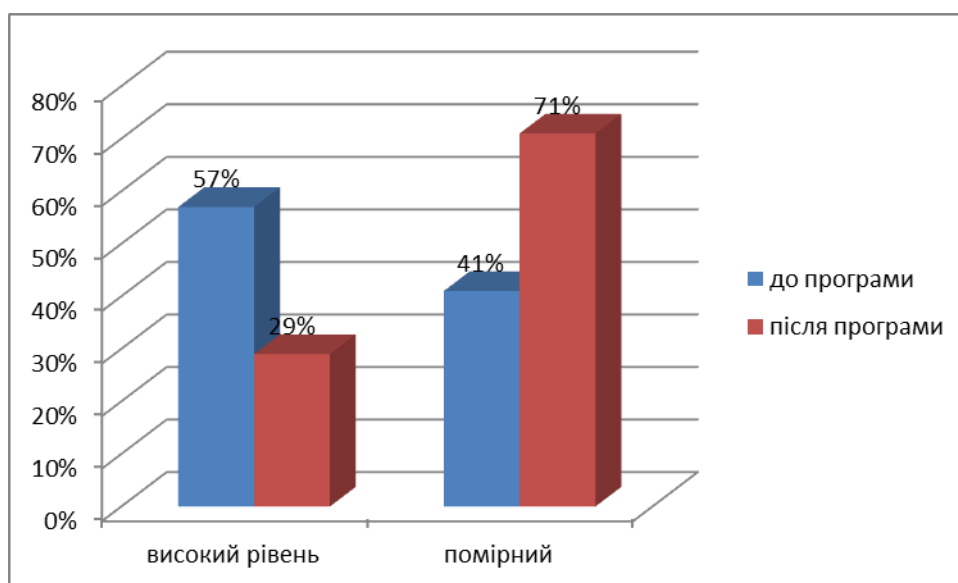


Рис. 3.2.5. Рівень гнітючої тривоги до та після проходження програми

Загалом, результати свідчать про позитивний вплив програми психокорекції на рівень тривоги учасників. Зниження прогностичної тривоги у 71% учасників та зменшення рівня гнітючої тривоги у 57% учасників вказує на те, що програма допомогла їм адаптуватися до невизначеності, зменшуючи емоційне навантаження та сприяючи більшій психологічній стабільності. Проте важливо враховувати, що не всі учасники досягли значних змін, і 29% все ще відчують високий рівень тривоги, що може вимагати додаткових заходів підтримки або більш тривалої практики майндфулнес для покращення їхнього емоційного благополуччя.

Аналіз результатів, отриманих за допомогою Опитувальника «Оцінка особистісного зростання після травматичних подій», демонструє суттєвий позитивний вплив програми психокорекції, що включала майндфулнес-практики, на посттравматичне зростання більшості учасників. До початку програми 100% респондентів зазначили, що мали травматичний досвід, причому більшість з них вказували на значний емоційний вплив цих подій. Після завершення програми 85% учасників повідомили про позитивні зміни у своєму особистісному зростанні. Це свідчить про те, що програма сприяла трансформації травматичного досвіду в ресурс для особистісного розвитку.

Учасники відзначили покращення в кількох ключових аспектах після проходження програми. Зокрема, 71% респондентів повідомили про зміцнення внутрішньої сили та мудрості, що свідчить про суттєвий приріст самовпевненості та впевненості у власних силах. 57% учасників зазначили підвищення рівня самосвідомості та глибшого розуміння себе, що вказує на розвиток здатності ефективніше управляти емоціями та внутрішніми переживаннями. Також 42% респондентів відзначили виявлення нових можливостей та навичок, що вказує на розширення особистісного потенціалу та позитивні зміни у сприйнятті життєвих перспектив.

До початку програми найпоширенішими труднощами серед учасників були постійний стан тривоги (57%) та відсутність віри в майбутнє (28%).

Після програми ці показники значно знизилися. Зокрема, зменшилася кількість учасників, які відзначали агресивність і роздратованість, що свідчить про позитивний вплив майндфулнес на емоційну стабільність респондентів.

Ще одним важливим показником позитивних змін стало покращення якості сну. До початку програми 57% респондентів повідомляли про проблеми зі сном, такі як прокидання з кошмарами або відчуття, що сон не приносить відновлення. Після завершення програми кількість учасників з такими проблемами суттєво зменшилася. Це свідчить про те, що майндфулнес-практики сприяли покращенню загального емоційного стану, що позитивно вплинуло на якість сну. Зниження рівня стресу та стабілізація емоційного фону призвели до кращого фізичного відновлення під час сну, що є важливим показником ефективності програми.

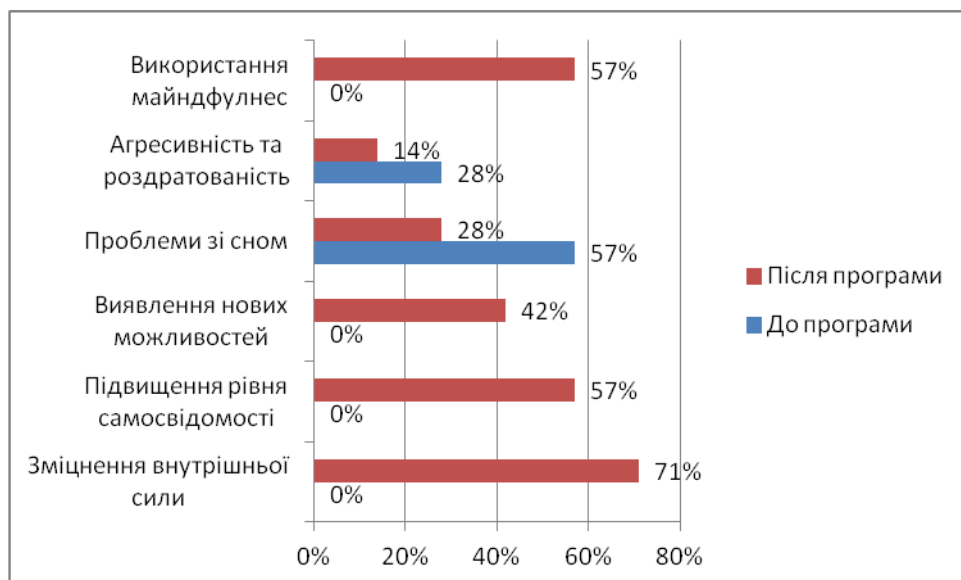


Рис. 3.2.6. Порівняння позитивних змін у показниках до та після корекційної програми

До початку програми лише невелика частина учасників використовувала майндфулнес або медитаційні практики для підтримки свого психічного здоров'я. Після завершення програми 57% респондентів активно використовували майндфулнес для покращення свого емоційного

стану. Це свідчить про те, що програма допомогла учасникам розширити арсенал інструментів для збереження психічної рівноваги та емоційного відновлення.

Після програми 71% учасників відзначили позитивні зміни у своїх цінностях та переконаннях. Це свідчить про глибокий процес внутрішньої рефлексії, який сприяв адаптації до травматичних подій та зміні світогляду. Зміни у цінностях та переконаннях вказують на глибшу інтеграцію майндфулнес-практик у життя учасників і розширення їхніх можливостей для особистісного зростання.

Крім того, 85% учасників після програми відчували впевненість у власних силах та потенціалі, 71% респондентів повідомили про зростання самоповаги та самовпевненості, а 28% зазначили про зміцнення відносин з родиною та друзями.

Попри загальну позитивну динаміку, у деяких респондентів зміни були менш вираженими. Це свідчить про індивідуальні варіації в адаптації до майндфулнес-практик та різну швидкість інтеграції отриманих знань і навичок. Для деяких учасників не було зафіксовано значного особистісного зростання після програми, що може вказувати на необхідність тривалішої практики для повної інтеграції змін.

Таким чином результати дослідження підтверджують ефективність психокорекційної програми «Живу і відчуваю зараз – програма майндфулнес та особистісного зростання» мала позитивний вплив на більшість учасників, допомагаючи їм подолати емоційні труднощі, пов'язані з травматичними подіями, та сприяючи їхньому посттравматичному зростанню. Покращення якості сну, зростання рівня самосвідомості та самоповаги, а також збільшення кількості учасників, які активно використовують майндфулнес-практики, вказують на ефективність програми як інструменту для емоційного відновлення та особистісного розвитку.

Висновки до розділу 3

Розроблена та впроваджена програма психокорекції «Живу і відчуваю зараз: програма майндфулнес та особистісного зростання» підтвердила свою ефективність у підвищенні рівня уважності, зниженні тривожності та покращенні психоемоційного благополуччя учасників. Програма поєднує майндфулнес-практики з елементами діалектичної поведінкової терапії (ДПТ), що сприяє гармонізації емоційного стану та розвитку адаптивних стратегій поведінки.

Дослідження показало, що програма позитивно вплинула на здатність учасників керувати емоціями, знижувати тривожність і фокусуватися на теперішньому моменті. Зниження рівня реактивної тривожності було зафіксовано у більшості учасників за допомогою Шкали ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), яка дозволяє оцінювати короткочасну тривожність як реакцію на стресові події. Показники особистісної тривожності залишились переважно на тому ж рівні, проте у деяких учасників було зафіксовано помірне зниження, що вказує на потенційний вплив програми в довготривалій перспективі. Підвищення рівня уважності, виміряне за Шкалою оцінювання уважності та усвідомленості у повсякденному житті (Mindful Attention Awareness Scale, MAAS), свідчить про позитивний вплив практик майндфулнес, що допомогло учасникам знижувати рівень стресу, зберігати фокус та підвищувати емоційну стійкість — важливий фактор для подолання травматичного досвіду.

Майндфулнес сприяє формуванню стану «малого Я» (small self), що зменшує егоцентричність і підсилює відчуття зв'язку з оточенням, важливого

для посттравматичного зростання. Завдяки цьому учасники програми змогли досягти таких позитивних змін, як зміцнення самовпевненості, покращення міжособистісних стосунків і розширення життєвих перспектив.

Отримані дані вказують на суттєве покращення самосвідомості та емоційного контролю учасників, що вимірювалося за допомогою Оксфордського опитувальника щастя (Oxford Happiness Inventory, OHI), а також покращення здатності до управління стресовими ситуаціями, що вимірювалося за допомогою Шкали інтолерантності до невизначеності (Intolerance of Uncertainty Scale, IUS). Ці зміни свідчать про розвиток адаптивних ресурсів для подолання наслідків психотравмуючих подій та підтверджують гіпотезу дослідження про ефективність майндфулнес-практик як інструменту інтеграції травматичного досвіду у нову життєву парадигму.

Підсумовуючи, результати аналізу, проведеного до і після впровадження програми, підтверджують її ефективність у підтримці посттравматичного зростання. Більшість учасників демонстрували покращення таких показників, як якість сну, загальний емоційний фон і здатність до саморефлексії. Дані свідчать, що майндфулнес-практики є ефективним інструментом для емоційного відновлення, необхідного для подолання наслідків психотравмуючих подій і підтримки якості життя.

Програма «Живу і відчуваю зараз: програма майндфулнес та особистісного зростання», яка орієнтована на осіб із травматичним досвідом, слідує принципу поступового і структурованого відновлення. Її філософія відповідає словам Святого Франциска Ассізького: «Почніть робити те, що потрібно. Потім робіть те, що можливо. І ви раптом виявите, що робите неможливе» (Assisi F. Begin by doing what is necessary, then what is possible, and suddenly you are doing the impossible). Спершу програма забезпечує базові інструменти стабілізації емоційного стану, а через майндфулнес-практики учасники поступово поглиблюють усвідомлення себе і своїх емоцій, що допомагає відкривати нові внутрішні ресурси.

Таким чином, учасники досягають результатів, що здавались недосяжними, інтегрують травматичний досвід у своє життя та трансформують його в ресурс для особистісного зростання.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі було проведено всебічне дослідження феномену посттравматичного зростання (ПТЗ) та його взаємозв'язку з практиками майндфулнес. Гіпотеза дослідження полягала в припущенні, що застосування практик майндфулнес є каталізатором позитивних змін на етапі посттравматичного зростання особистості. В умовах сучасних викликів, зокрема війни в Україні, дослідження є надзвичайно актуальним і надає як теоретичні, так і практичні основи для створення ефективних інтервенцій, спрямованих на підтримку психічного здоров'я.

Посттравматичне зростання розглядається як процес позитивних змін, що відбуваються у особистості після переживання травматичних подій. Вперше цей термін був введений у психологічну науку Річардом Тедесчі та Лорі Калгейд, які визначили ПТЗ як розвиток нових, позитивних перспектив на життя, емоційну стійкість і зміни в особистих цінностях. ПТЗ не є просто відновленням після травми, а включає розвиток, що може включати посилення впевненості в собі, більш глибоке розуміння життя та покращення стосунків з іншими людьми.

Основні аспекти ПТЗ включають когнітивні, емоційні та поведінкові зміни. ПТЗ часто супроводжується переосмисленням життєвих цінностей та переконань, що дозволяє людині адаптуватися до нових умов існування. Це може призвести до глибшого розуміння мети життя і перегляду життєвих пріоритетів. Зміни в емоційному стані сприяють розвитку стійкості до стресу, а також виникають позитивні емоційні зміни, такі як вдячність за життя, навіть у складних обставинах. Підвищується здатність до регуляції емоцій, знижується рівень тривожності та депресії, що покращує емоційне благополуччя. Важливою частиною ПТЗ є зміни в поведінці, які

проявляються в більш ефективних стратегіях саморегуляції, покращенні міжособистісних стосунків та бажанні допомагати іншим.

Майндфулнес (усвідомленість) — це практика, яка передбачає повну присутність у теперішньому моменті без оцінки, відсторонення від автоматичних реакцій та розвиток здатності бути уважним до власних думок, почуттів та навколишнього середовища. Майндфулнес є одним з найбільш ефективних інструментів для інтеграції травматичного досвіду, оскільки він дозволяє людині поглянути на свою травму не як на постійну загрозу, а як на частину свого життя, яку можна прийняти і з якою можна навчитися жити. Практики майндфулнес знижують рівень стресу, тривожності та депресії і сприяють розвитку посттравматичного зростання через усвідомлене перебудовування своїх переконань і цінностей.

Для вивчення особистісних характеристик, зокрема досвіду, реакцій на травматичні події та способів підтримки психічного здоров'я, було проведено емпіричне дослідження. У ньому взяли участь 65 респондентів віком від 20 до 50+ років, які стикалися з травматичними ситуаціями, такими як воєнні дії, вимушена евакуація чи втрати.

Для оцінки психоемоційного стану учасників було використано кілька стандартизованих шкал, зокрема шкалу MAAS для оцінки уважності, шкалу тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI), Оксфордський опитувальник щастя (OH), шкалу інтолерантності до невизначеності (IUS-12) та опитувальник «Оцінка особистісного зростання після травматичних подій». Результати показали високий рівень ситуативної тривожності в багатьох учасників, що вказує на значні стресові реакції, та помірний рівень особистісної тривожності, що свідчить про необхідність довготривалої роботи для стабілізації емоційного стану. Велика частина респондентів мала низький рівень уважності та задоволення життям, що потребувало спеціалізованих психологічних втручань.

Відповідно до результатів дослідження була розроблена програма «Живу і відчуваю зараз – програма майндфулнес та особистісного зростання», яка включала 6 блоків по 120 хвилин, адаптованих до високого рівня стресу і невизначеності, характерних для сучасних умов України. Програма сприяла інтеграції навичок майндфулнес у повсякденне життя, допомагаючи знизити рівень стресу, покращити емоційну регуляцію та зменшити симптоми тривожності. Учасники зафіксували значні позитивні зміни в психоемоційному стані: зниження тривожності, підвищення уважності, покращення якості сну та загального задоволення життям. Більшість респондентів зазначили розвиток навичок саморегуляції та покращення міжособистісних стосунків.

Оскільки час проведення програми був обмежений, розширення її до 12 тижнів могло б забезпечити більш поступові зміни, знижуючи психічне відторгнення нових практик і сприяючи глибшому освоєнню майндфулнес. Це підвищило б ефективність програми та допомогло учасникам краще адаптуватися до нових умов і практик.

Програма була апробована серед добровольців, які зустрічались раз на тиждень в онлайн-форматі через Zoom протягом 6 тижнів, що підтвердило її ефективність.

Практики майндфулнес включали усвідомленість до власних емоцій та фізичних відчуттів, усвідомлене дихання для зниження стресу, розвиток емоційної стабільності та техніки усвідомленого слухання, що покращували міжособистісні стосунки. Спостереження за природними явищами допомогло учасникам знижувати тривожність і відновлювати емоційну гармонію.

Для оцінки результатів використовувались ті самі опитувальники в Google-формі, що дозволило зібрати об'єктивні дані щодо змін у психоемоційному стані учасників. Учасники програми відзначили зміни у своєму психоемоційному стані. Найбільш очевидними результатами стали зниження тривожності та емоційного напруження, покращення уваги й

концентрації, а також якісні зміни у сні — він став глибшим і відновлювальним. Загальне задоволення життям теж зросло, люди почали більше цінувати моменти «тут і зараз» і відчувати гармонію.

Особливо важливим результатом стало вдосконалення навичок саморегуляції. Учасники краще справлялися зі стресовими ситуаціями, зберігаючи спокій і контроль над емоціями. Також вони відзначили поліпшення у стосунках із близькими та колегами, що свідчить про позитивний вплив програми на міжособистісні взаємодії.

Усі завдання дослідження були виконані, що підтвердило гіпотезу роботи, що практики майндфулнес є дієвим інструментом для підтримки процесу посттравматичного зростання. Розроблена програма виявилася ефективною у підтримці людей, які пережили наслідки війни, сприяючи покращенню емоційної регуляції, зниженню симптомів тривожності та депресії, а також формуванню психологічної стійкості в умовах невизначеності та стресу. Програма допомогла стабілізувати психоемоційний стан учасників, знизити рівень тривожності та сприяла розвитку адаптивних стратегій поведінки, що стали важливими для гармонійного включення пережитого досвіду у повсякденне життя.

Магістерська робота підтверджує, що посттравматичне зростання є потужним ресурсом для особистісного розвитку, а практики майндфулнес здатні ефективно підтримувати цей процес, сприяючи покращенню якості життя людей, які пережили психотравмуючі події. Програма «Живу і відчуваю зараз» може стати важливим інструментом для підтримки осіб, які зазнали наслідків війни, допомагаючи формувати психологічну стійкість і підтримувати емоційну регуляцію в умовах посттравматичного зростання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ван дер Колк Бессел. Тіло веде лік. Як лишити психотравму в минулому. Vivat, 2022. 624 с.
2. Варивода К. Впровадження майндфулнес-практик в школах: аналіз здоров'язберезувального потенціалу. *Scientia et societus*. 2022. № 1. С. 114–121. DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6327/2022/1/114-121>.
3. Волков К. Травматичний досвід: історична експлікація вивчення в психології. *Psychological Prospects Journal*. 2023. № 41. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-vol>.
4. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства — від знущань у сім'ї до політичного терору / пер. з англ. О. Наконечна, О. Лизак, О. Шлапак. Львів: Вид-во Старого Лева, 2015. 419 с.
5. Гоцуляк Н. Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Сер. Педагогічні та психологічні науки*. 2015. Вип. 1. С. 378–390.
6. Діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів (DSM-5-TR). *American psychiatry association*: веб-сайт: URL: <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm> (дата звернення: 26.09.2024).
7. Заграй Л. Д. Концептуалізація «Я» і психологічна травма. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. Психологічні науки*. 2015. Вип. 128. С. 108–111.
8. Кирпенко Т. М., Бохонкова Ю. О. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія. Сєверодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.
9. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Вид. 2-ге, переробл. і допов. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.

10. Кравченко О. Д., Рева М. М. Соціально-психологічний супровід особистості, що переживає наслідки психологічного травмування. *Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості*: зб. матеріалів доп. учасн. II Міжнар. наук. - практ. конф. Полтава: Полтава, 2022. С. 118–121.
11. Кучманич І. М., Мороз Р. А. Психологічний механізм виникнення та перебігу психологічної травми в особистості. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць. 2017. Вип. 36. С. 45–52.
12. Левін П. А. Пробудження тигра: зцілення травми. Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 360 с.
13. Лозінська Н. С. Психотравма як наслідок травматичного стресу в різних напрямках сучасної психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. Вип. 2 (50). С. 65–72.
14. Мартинюк І. А. Психологічна травма та посттравма: сутність і способи подолання. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія*. 2015. № 230. С. 276–282.
15. Паливода Л. І. Проблема визначення понять «психічна травма», «психологічна травма» і «травма втрати» у психологічних проєкціях. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2021. Т. 6. С. 68–72.
16. Романчук О. І. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки та сучасні підходи до терапії. *NeuroNews*. 2012. С. 30–37.
17. Титаренко Т. М. Життя як будівельний майданчик: особистісні наслідки посттравматичного досвіду. *Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності*: зб. матеріалів доп. учасн. Всеукр. наук.-практ. семінару. Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. С. 6–9.
18. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

19. Тиша: медитації українською: веб-сайт. URL: <https://www.youtube.com/@tysha.meditate.ukraine> (дата звернення: 01.10.2024).
20. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2023. 160 с.
21. Христюк О. Л. Теоретико-методологічний аналіз вивчення проблеми психологічної травми: від історії до сучасності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2017. № 2. С. 183–191.
22. Чапмен А.Л., Гратц К.Л., Тулл М.Т. Навички діалектичної поведінкової терапії для подолання тривоги. Як позбавитися від занепокоєння, паніки, ПТСР та інших симптомів тривоги. Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. 308 с.
23. Як подолати стрес (дихання та вправи): *Йога на килимках*: веб-сайт. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=DqNGxDR8YMg> (дата звернення: 01.10.2024).
24. Adler J. M., et al. The Incremental Validity of Narrative Identity in Predicting Well-Being: A Review of the Field and Recommendations for the Future. *Personality and Social Psychology Review*. 2015. Vol. 20, № 2. P. 142–175.
25. Allen J. G., Romate J., Rajkumar E. Mindfulness-based positive psychology interventions: a systematic review. *BMC Psychology*. 2021. Vol. 9. Article 116. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00618-2>.
26. An Y., Ding X., Fu F. Personality and post-traumatic growth of adolescents 42 months after the Wenchuan Earthquake: A mediated model. *Frontiers in Psychology*. 2017. Vol. 8. Article 2152.
27. Atkinson R. L., Atkinson R. C., Smith E. E., Bem D. J., Nolen-Hoeksema S. *Hilgard's Introduction to Psychology*. 16th ed. Cengage Learning, 2019.
28. Bruner, E. In search for evolutionary roots of a mindful cognition: a Darwinian view on sustained intentional awareness. *BioSystems*, 2024, 105321.

29. Cao S., Geok S. K., Roslan S., Qian S., Sun H., Lam S. K., Liu J. Mindfulness-based interventions for the recovery of mental fatigue: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, № 13. Article 7825.
30. Chan A. S. W., Ho J. M. C., Tam H. L., Tang P. M. K. Book review: Successful aging: A neuroscientist explores the power potential of our lives. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article 705368. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.705368>.
31. Duan W., Guo P., Gan P. Relationships among trait resilience, virtues, post-traumatic stress disorder, and post-traumatic growth. *PLOS ONE*. 2015. Vol. 10, № 5. Article e0125707.
32. Hart M. E. Reclaiming Psychological Wellness Through Arts-Based Mindfulness: PhD Dissertation in Education. Seattle: University of Washington, 2024. 211 p.
33. Henson C., Truchot D., Canevello A. What promotes post-traumatic growth? A systematic review. *European Journal of Trauma and Dissociation*. 2021. Vol. 5, № 4. Article 100195.
34. Infurna F. J., Jayawickreme E. Fixing the Growth Illusion: New Directions for Research in Resilience and Posttraumatic Growth. *Current Directions in Psychological Science*. 2019. Vol. 28, № 1. P. 1–7. <https://doi.org/10.1177/0963721419827017>.
35. Jayawickreme E., et al. Post-Traumatic Growth as Positive Personality Change: Challenges, Opportunities and Recommendations. *Journal of Personality*. 2021. Vol. 89, № 1. P. 145–165.
36. Jia X., Liu X., Ying L., Lin C. Longitudinal relationships between social support and posttraumatic growth among adolescent survivors of the Wenchuan earthquake. *Frontiers in Psychology*. 2017. Vol. 8. Article 1275.
37. Jongedijk R. A., et al. Unity or anarchy? A historical search for the psychological consequences of psychotrauma. *Review of General Psychology*. 2023. Vol. 27, № 3. P. 303–319.

38. Kim H., et al. The international landscape of positive psychology research: A systematic review. *International Journal of Wellbeing*. 2018. Vol. 8, № 1.
39. Kozłowska K., Walker P. L., McLean L., Carrive P. Fear and defense cascade: Clinical implications and management. *Harvard Review of Psychiatry*. 2015. Vol. 23. P. 263–287. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000065>.
40. Lewis C., Roberts N. P., Andrew M., et al. Psychological therapies for post-traumatic stress disorder in adults: Systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*. 2020. Vol. 11, № 1. Article 1729633. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1729633>.
41. Lewis S. J., Arseneault L., Caspi A., Fisher H. L., Matthews T., Moffitt T. E., Odgers C. L., Stahl D., Teng J. Y., Danese A. The epidemiology of trauma and post-traumatic stress disorder in a representative cohort of young people in England and Wales. *Lancet Psychiatry*. 2019. Vol. 6, № 3. P. 247–256. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30031-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30031-8).
42. Liu G., et al. Analysis of the survival journey and post-traumatic growth process of children and their families following paediatric intensive care unit admission: A grounded theory study. *Australian Critical Care*. 2024. Vol. 37, № 6. P. 940–948.
43. Liu L., Liu Y., Li R., et al. Identification of Critical Signature in Posttraumatic Stress Disorder Using Bioinformatics Analysis and Vitro Analyses. Research Square, 2024. 19 March. (Preprint; Version 1). URL: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4100646/v1>.
44. Luque Salas B., et al. The role of coping strategies and self-efficacy as predictors of life satisfaction in a sample of parents of children with autism spectrum disorder. *Psicothema*. 2017. Vol. 29, № 1. P. 55–60.
45. Lyssenko L., Müller G., Kleindienst N., et al. Life Balance – a mindfulness-based mental health promotion program: Conceptualization, implementation, compliance and user satisfaction in a field setting. *BMC Public Health*. 2015. Vol. 15. Article 740.

46. Marini M., Sabin J., O'Shea B., Vianello M. Editorial: Implicit social cognition: malleability and change. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Article 1475986. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1475986>.
47. Mark K., Stevelink S., Choi J., Fear N. T. Post-traumatic growth in the military: a systematic review. *Occupational and Environmental Medicine*. 2018. Vol. 75, № 12. P. 904–915. <https://doi.org/10.1136/oemed-2018-105166>.
48. Martz E., et al. Posttraumatic growth moderates the effect of posttraumatic stress on quality of life in US military veterans with life-threatening illness or injury. *Journal of Psychosomatic Research*. 2018. Vol. 109. P. 1–8.
49. Mattson E., James L., Engdahl B. Personality factors and their impact on PTSD and post-traumatic growth is mediated by coping style among OIF/OEF veterans. *Military Medicine*. 2018. Vol. 183, № 9–10. P. e475–e480.
50. Matshaka L., Downing C., Ntshingila N. Facilitation of caring through the development of mindfulness – A concept analysis. *International Journal of Africa Nursing Sciences*. 2024. Article 100787.
51. Mishchykha L., Cherniavska N., Kravchenko V., Vitiuk N., Kulesha-Liubinets M., Khrushch O. Application of mindfulness practices in work on stress reduction during the war. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*. 2023. Vol. 81. P. 25–38. DOI: <https://doi.org/10.33788/rcis.81.2>.
52. McLean K. C., et al. Personal, master, and alternative narratives: An integrative framework for understanding identity development in context. *Human Development*. 2015. Vol. 58, № 6. P. 318–349.
53. Mercer J. A. Mindfulness in Education and Religious Education. *Religious Education*. 2024. Vol. 119, № 4. P. 243–247.
54. Mo Y., Tao P., Liu G., Chen L., Li G., Lu S., ... Huang H. Post-traumatic growth of nurses who faced the COVID-19 epidemic and its correlation with professional self-identity and social support. *Frontiers in Psychiatry*. 2022. Vol. 12. Article 562938.

55. Nguyen M.-C., Chelabi K., Anjum S., Kumari S., Samoylenko S., Silwizya K., Nghiem T. Mindfulness approach and the redefined analysis model of conflict: The case study of the Ukraine conflict. *Social Sciences*. 2024. Vol. 13, No. 564. DOI: <https://doi.org/10.3390/socsci13110564>.
56. Orasud A. S., Uchiyama M., Pagano I., Bantum E. Mobile Mindfulness Meditation for Cancer-Related Anxiety and Neuropathy: Protocol for a Randomized Controlled Trial. *JMIR Research Protocols*. 2024. Vol. 13. Article e47745. <https://doi.org/10.2196/47745>.
57. Pai A., Suris A. M., North C. S. Posttraumatic stress disorder in the DSM-5: Controversy, change, and conceptual considerations. *Behavioral Sciences*. 2017. Vol. 7, № 1. Article 7.
58. Pargament K. I., Exline J. J. *Working with spiritual struggles in psychotherapy: From research to practice*. Guilford Publications, 2021.
59. Park C. L., Fenster J. Meaning in the aftermath of trauma: A longitudinal study of posttraumatic growth in a sample of breast cancer survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2004. Vol. 72, № 5. P. 981–989.
60. Quaglia J. T., Brown K. W., Lindsay E. K., Creswell J. D., Goodman R. J. From conceptualization to operationalization of mindfulness. *Handbook of Mindfulness: Theory, Research, and Practice*. 2015. P. 151–170.
61. Schincariol A., Orrù G., Otgaar H., Sartori G., Scarpazza C. Posttraumatic stress disorder (PTSD) prevalence: an umbrella review. *Psychological Medicine*. 2024. P. 1–14. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0033291724002319>.
62. Scott J. C., Matt G. E., Wrocklage K. M., Crnich C., Jordan J., Southwick S. M., Krystal J. H., Schweinsburg B. C. A quantitative meta-analysis of neurocognitive functioning in posttraumatic stress disorder. *Psychological Bulletin*. 2015. Vol. 141, № 1. P. 105–140. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0038039>.
63. Scranton B., Doherty M. Project LISTEN: Foundations and Development of a Peer Empowerment Program for Caregivers of Children with Variations of Sex Characteristics. *Clinical Social Work Journal*. 2024. P. 1–12.

64. Seiler A., Jenewein J. Resilience in cancer patients. *Frontiers in Psychiatry*. 2019. Vol. 10. Article 208.
65. Sevilla-Llewellyn-Jones J., Santesteban-Echarri O., Pryor I., McGorry P., Alvarez-Jimenez M. Web-based mindfulness interventions for mental health treatment: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*. 2018. Vol. 5, № 3. Article e10278.
66. Smart C., Ali J., Viczko J., Silveira K. Systematic Review of the Efficacy of Mindfulness-Based Interventions as a Form of Neuropsychological Rehabilitation. *Mindfulness*. 2022. Vol. 13. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01779-2>.
67. Spytska L. Psychological trauma and its impact on a person's life prospects. *Вісник Мукачєва державного університету. Серія Педагогіка та психологія*. 2023. Vol. 9, № 3. P. 82–90. <https://doi.org/10.52534/msu-pp3.2023.82>.
68. Sturm V. E., Datta S., Roy A. R. K., Sible I. J., Kosik E. L., Veziris C. R., Chow T. E., Morris N. A., Neuhaus J., Kramer J. H., Miller B. L., Holley S. R., Keltner D. Big smile, small self: Awe walks promote prosocial positive emotions in older adults. *Emotion*. 2022. Vol. 22, № 5. P. 1044–1058. <https://doi.org/10.1037/emo0000876>.
69. Tedeschi R. G., Shakespeare-Finch J., Taku K. *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications*. Routledge, 2018.
70. Watkins L. E., Sprang K. R., Rothbaum B. O. Treating PTSD: A review of evidence-based psychotherapy interventions. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. 2018. Vol. 12. Article 258. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2018.00258>.
71. Yehuda R., Hoge C. W., McFarlane A. C., Vermetten E., Lanius R. A., Nievergelt C. M., Hyman S. E. Post-traumatic stress disorder. *Nature Reviews Disease Primers*. 2015. Vol. 1, № 1. P. 1–22.
72. Yildiz P. D., Ayers S., Phillips L. The prevalence of posttraumatic stress disorder in pregnancy and after birth: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. 2017. Vol. 208. P. 634–645.

73. Zaccaro A., Piarulli A., Laurino M., Garbella E., Menicucci D., Neri B., Gemignani A. How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2018. Vol. 12. Article 353.
74. Zaretsky T. G., et al. The psychedelic future of post-traumatic stress disorder treatment. *Current Neuropsychopharmacology*. 2024. Vol. 22, № 4. P. 636.

Опитувальник «Оцінка особистісного зростання після травматичних подій»

Цей опитувальник створений для вивчення впливу травматичних подій на особистість, емоційний стан та психологічне здоров'я людини. Основна мета — дослідити, як травматичний досвід впливає на внутрішні зміни, посттравматичне зростання, а також виявити чинники, які сприяють відновленню та зміцненню психічного здоров'я.

Опитувальник не має правильних чи неправильних відповідей. Усі варіанти відповіді є рівнозначними і важливими для дослідження. Кожна відповідь базується виключно на ваших відчуттях та особистому досвіді. Усі отримані дані будуть використані виключно в наукових цілях та залишаться повністю конфіденційними.

1. Чи стикалися ви коли-небудь з подіями, які сильно травмували вас?

- Так, я пережив(ла) дуже складні ситуації.
- Так, я зазнав(ла) великих переживань.
- Ні, я не мав(ла) подібного досвіду.

2. Чи відчували ви після цього зростання як особистості?

- Так, це дало мені можливість розвинутися як особистість.
- Ні, я не відчув(ла) зростання.
- Мені важко сказати.

3. Які конкретні позитивні зміни ви помітили у своєму житті після тих подій? (Можна вибрати більше одного варіанта відповіді)

- Зміцнення внутрішньої сили та мудрості.
- Підвищення рівня самосвідомості та розуміння себе.
- Покращення відносин з іншими людьми.
- Виявлення нових можливостей та навичок.
- Нічого із вищезазначеного.
- Інше (вказіть): _____

4. Які емоційні та психічні труднощі виникли у вас після переживання травматичних подій? (Можна вибрати більше одного варіанта відповіді)

- Постійний стан тривоги.
- Страхи або фобії.
- Невпевненість у собі.
- Агресивність.
- Відсутність віри в майбутнє.
- Роздратованість.
- Нічого із вищезазначеного.
- Інше (вкажіть): _____

5. Які методи ви використовували для підтримки свого психічного здоров'я після травматичних подій? (Можна вибрати більше одного варіанта відповіді)

- Медитація або майндфулнес.
- Психотерапія або консультування.
- Фізична активність або йога.
- Творчість (малювання, музика, письмо).
- Інше (вкажіть): _____

6. Чи спробували ви якісь практики майндфулнесу для поліпшення свого самопочуття та емоційного стану після тих подій?

- Так, я випробував(ла) майндфулнес.
- Ні, я не спробував(ла) майндфулнес.
- Я не знаю, що це таке.

7. Як часто ви відчуваєте проблеми зі сном після переживання травматичних подій?

- Рідко.
- Час від часу.
- Часто.
- Постійно.

8. Якщо ви маєте проблеми зі сном, які саме? (Можна вибрати більше одного варіанта відповіді)

- Прокидаюся вночі з кошмарами або страхом.
- Страждаю від безсоння.
- Маю проблеми із засипанням.

- Сплю багато, але не відчуваю відновлення енергії.
- Інше (вказіть): _____

9. Чи помітили ви які-небудь зміни у своєму способі бачити світ після переживання травматичних подій? Чи змінилися ваші цінності чи переконання?

- Так, я помітив(ла) зміни у своєму способі бачити світ.
- Ні, мої цінності та переконання залишилися незмінними.
- Мені важко сказати.

10. Які аспекти вашої особистості або життя стали сильнішими та більш стійкими після переживання тих подій? (Можна вибрати більше одного варіанта відповіді)

- Сприйняття віри/впевненості у власній силі та потенціалі.
- Розвиток емпатії та співчуття до інших людей.
- Зміцнення відносин із родиною та друзями.
- Зростання самоповаги та самовпевненості.
- Інше (вказіть): _____

Додаток 2

ПРОГРАМА ПСИХОКОРЕКЦІЇ, СПРЯМОВАНА НА ПІДТРИМКУ
ЕМОЦІЙНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ВНУТРІШНІХ
РЕСУРСІВ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД.

«ЖИВУ І ВІДЧУВАЮ ЗАРАЗ – ПРОГРАМА МАЙНДФУЛНЕС ТА
ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ»

Автор: Понятовська Олександра Василівна
студентка 2 курсу ОР «Магістр»
Маріупольського державного університету

тел. (068) 782-97-93, e-mail: oleksandraponiatovska@gmail.com

м. Київ

2024

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	3
ФОРМИ ТА МЕТОДИ РОБОТИ.....	6
МЕТОДИ ОЦІНКИ ЕФЕКТИВНОСТІ	10
ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ	11
БЛОК 1.....	14
БЛОК 2.....	20
БЛОК 4.....	32
БЛОК 5.....	39
БЛОК 6.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	52

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

У сучасних умовах, коли люди часто стикаються з психотравмуючими подіями, стає важливим знайти ефективні шляхи для подолання стресу, тривожності та емоційного виснаження. Одним із таких шляхів є розвиток посттравматичного зростання, що сприяє особистісній трансформації після складних життєвих ситуацій. Посттравматичне зростання включає в себе процес переосмислення травматичного досвіду, знаходження нових життєвих цінностей та ресурсів для подальшого розвитку.

У ході дослідження досвіду та реакцій на травматичні події було встановлено, що особи, які пережили психотравмуючі події, продемонстрували значний рівень тривожності та емоційного дискомфорту. Результати діагностики за методиками, такими як Опитувальник «Оцінка особистісного зростання після травматичних подій», Шкала ситуативної та особистісної тривожності (STAI), Шкала оцінювання уважності та усвідомленості у повсякденному житті (MAAS), Оксфордський опитувальник щастя (ОНІ), Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12) показали, що значна частина учасників стикалася з емоційними труднощами та тривогою.

Спроби впоратися з наслідками травматичних подій часто призводять до розвитку дисфункціональних стратегій подолання стресу, таких як уникнення ситуацій, що викликають тривогу, ірраціональні переконання про майбутнє, прокрастинація, або ж підвищений контроль над ситуаціями. Це негативно впливає на загальний психічний стан, соціальні відносини та якість життя.

Програма психокорекції «Живу і відчуваю зараз - програма майндфулнес та особистісного зростання», розроблена для осіб віком від 18 до 50+ років, які пережили травматичні події, спрямована на розвиток навичок майндфулнесу та покращення емоційної регуляції. Діагностичні дані

показали, що більшість респондентів демонструють високий рівень тривожності та низький рівень уважності до себе, що свідчить про необхідність впровадження психокорекційних програм для покращення якості життя.

Метою програми є зниження рівня тривожності, розвиток уважності та емоційної стійкості, а також стимулювання посттравматичного зростання.

Ця програма психокорекції побудована на інтеграції практик mindfulness та діалектичної поведінкової терапії (ДПТ). Mindfulness сприяє розвитку усвідомленості та емоційної регуляції, допомагаючи учасникам краще розуміти свої емоції та взаємодіяти з ними. ДПТ додає стратегії подолання тривожних станів та стресових ситуацій. Такий підхід дозволяє забезпечити гармонізацію внутрішнього стану, розвиток емоційної стійкості та підтримку позитивних змін у житті.

Метою цієї психокорекційної програми є розвиток емоційної стійкості, підвищення рівня усвідомленості та гармонізації внутрішнього стану через практики mindfulness і діалектичної поведінкової терапії. Програма спрямована на створення умов для посттравматичного зростання, формування нових життєвих стратегій та поліпшення якості життя.

Відповідно до мети програми визначено такі задачі:

- Навчити учасників основам усвідомленості та управління емоціями через техніки майндфулнесу.
- Забезпечити практичне опанування навичок саморегуляції для зниження тривожності та стабілізації емоційного стану.
- Розвинути вміння розпізнавати та приймати власні емоції без осуду чи уникання.
- Підвищити здатність учасників до рефлексії та переосмислення травматичного досвіду для формування позитивних життєвих змін.

- Надати ефективні інструменти для роботи з фізичним напруженням, зокрема через тілесно-орієнтовані техніки та практики самодопомоги.
- Сприяти формуванню навичок інформаційного детоксу для зниження рівня стресу від надмірного інформаційного потоку.
- Створити умови для гармонізації емоційного стану через використання природних ресурсів та контакт із природою.
- Допомогти учасникам розробити персональну стратегію підтримки та розвитку для інтеграції набутих знань і навичок у повсякденне життя.

ФОРМИ ТА МЕТОДИ РОБОТИ

Програма психокорекції «Живу і відчуваю зараз – програма майндфулнес та особистісного зростання» заснована на таких принципах:

- **Системність та інтегрованість:** Програма створена так, щоб кожне заняття органічно доповнювало попереднє, забезпечуючи учасникам поступове засвоєння знань, навичок та практичних інструментів для емоційного відновлення.

- **Індивідуальний підхід:** Кожен учасник програми отримує можливість працювати у своєму темпі, враховуючи особисті потреби та індивідуальні особливості. Програма адаптується під рівень емоційного стану та цілей кожного.

- **Практична спрямованість:** Основний акцент зроблено на ефективних техніках, які учасники можуть легко інтегрувати у своє повсякденне життя для підтримки емоційної рівноваги.

- **Усвідомленість та наукова обґрунтованість:** Програма базується на сучасних психологічних дослідженнях, які підтверджують ефективність майндфулнесу, діалектичної поведінкової терапії та тілесно-орієнтованих практик у роботі з тривожністю та посттравматичним зростанням.

- **Групова динаміка та соціальна підтримка:** Атмосфера довіри, взаємопідтримки та емпатії сприяє формуванню відчуття приналежності та соціального зв'язку, які є важливими для емоційного відновлення.

- **Підхід, орієнтований на результат:** Програма забезпечує чітку структуру та практичні інструменти, що дозволяють учасникам досягти помітних змін у рівні тривожності, емоційній стійкості та якості життя.

- **Гармонізація через усвідомленість:** Програма допомагає учасникам зосередитися на теперішньому моменті, знайти баланс між

розумом, тілом і емоціями та формувати стійкі звички до усвідомленого життя.

Структура програми:

Програма побудована на основі 6 занять, кожне з яких триває по 2 години. Заняття проводяться один раз на тиждень, що забезпечує достатній час для інтеграції набутих знань і навичок у повсякденне життя.

Кожне заняття складається з трьох ключових компонентів:

1. **Теоретична основа**, яка надає учасникам глибше розуміння основ майндфулнесу, емоційної регуляції та методів подолання тривожності.
2. **Практичні вправи**, спрямовані на закріплення теоретичних знань і розвиток конкретних навичок управління емоційним станом, зниження напруження та підвищення стійкості.
3. **Рефлексія**, яка дозволяє учасникам осмислити власний досвід, обмінятися враженнями та отримати підтримку у безпечній груповій атмосфері.

Програма може проводитися як в очному форматі, так і в форматі онлайн, забезпечуючи гнучкість у доступі до матеріалів та занять. Така структура спрямована на максимальне занурення учасників у процес, що сприяє не лише емоційному відновленню, але й закладенню довгострокових позитивних змін у житті.

Методи роботи:

1. **Майндфулнес-практики**: розвиток усвідомленості через вправи, спрямовані на фокусування на поточному моменті та регуляцію емоцій.
2. **Діалектична поведінкова терапія**: техніки управління тривожністю, такі як концентрація на одному завданні, уникнення оціночних суджень та адаптивна поведінка.
3. **Тілесно-орієнтовані практики**: дихальні вправи, масаж, фізичні вправи для зниження напруження та поліпшення загального самопочуття.

4. **Інформаційний детокс:** практики, спрямовані на зниження негативного впливу надмірної інформації на психоемоційний стан.

5. **Рефлексія:** групові обговорення досвіду та аналіз змін у сприйнятті учасниками своїх емоцій та поведінки.

6. **Групова підтримка:** створення атмосфери довіри, спрямованої на формування відчуття соціальної приналежності.

Очікувані результати:

1. **Емоційна рівновага та стійкість:** Учасники навчаться управляти тривожністю та емоціями, відновлюючи баланс між внутрішніми переживаннями та зовнішніми обставинами.

2. **Покращення якості життя:** Програма сприяє гармонізації внутрішнього стану, що позитивно впливає на соціальні, професійні та особистісні аспекти життя.

3. **Розвиток навичок саморегуляції:** Учасники отримають практичні інструменти для управління стресом, зняття емоційного напруження та підтримки стабільності у складних життєвих ситуаціях.

4. **Посттравматичне зростання:** Програма допомагає учасникам переосмислити свій травматичний досвід, перетворюючи його на джерело особистісного розвитку та натхнення.

5. **Зміцнення соціальних зв'язків:** Учасники отримають підтримку через групову взаємодію, що сприятиме формуванню довіри, емпатії та відчуття соціальної приналежності.

6. **Усвідомленість як стиль життя:** Завдяки майндфулнес-практикам учасники навчаться жити більш усвідомлено, насолоджуватися моментами, зменшувати хаос думок і зосереджуватися на важливому.

7. **Формування ресурсів для розвитку:** Програма дає змогу учасникам усвідомити власні внутрішні ресурси, використовувати їх для вирішення життєвих завдань та досягнення особистісних цілей.

8. Трансформація у повсякденному житті: Учасники інтегрують здобуті навички у свої щоденні звички, що забезпечить довгострокові позитивні зміни в емоційному стані та поведінці.

Ці принципи та результати роблять програму ефективним інструментом для психологічної підтримки, спрямованої на посттравматичне зростання, розвиток внутрішньої гармонії та підвищення якості життя учасників.

Діагностичні засоби:

- Шкала оцінювання уважності та усвідомленості у повсякденному житті (MAAS).
- Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI).
- Оксфордський опитувальник щастя (OHI).
- Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12).
- Опитувальник «Оцінка особистісного зростання після травматичних подій».

МЕТОДИ ОЦІНКИ ЕФЕКТИВНОСТІ

Відповідно до тематичного плану занять психокорекційної програми «Живу і відчуваю зараз – програма майндфулнес та особистісного зростання», спрямованої на розвиток позитивного посттравматичного зростання, після завершення останнього заняття проводиться підсумкове діагностування. Оцінка ефективності здійснюється через повторне опитування учасників за допомогою платформи Google Форми, яке включає такі психодіагностичні методики:

- Шкала оцінювання уважності та усвідомленості у повсякденному житті (MAAS) – для визначення змін у рівні усвідомленості та здатності бути присутнім у теперішньому моменті.
- Шкала ситуативної та особистісної тривожності (STAI) – для аналізу змін у рівнях ситуативної та хронічної тривожності.
- Оксфордський опитувальник щастя (OHI) – для оцінки покращення рівня суб'єктивного благополуччя.
- Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12) – для виявлення змін у ставленні до невизначеності та її впливу на емоційний стан.
- Опитувальник «Оцінка особистісного зростання після травматичних подій» – для визначення ступеня позитивного посттравматичного зростання, зокрема переосмислення досвіду, формування нових цінностей і знаходження ресурсів для розвитку.

Результати повторного опитування співставляються з вихідними даними, зібраними до початку програми. Такий аналіз дозволяє оцінити вплив майндфулнесу як чинника позитивного посттравматичного зростання особистості.

На основі співставлення даних до та після участі в програмі робиться висновок про ефективність використання майндфулнес-практик у якості чинника, що стимулює позитивне посттравматичне зростання.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ

№ п/п	Зміст	Час проведення
1	БЛОК 1. Старт майндфулнес: знайомство та основи	120
	Знайомство, визначення очікувань та створення правил	
	Вправа «Знайомство»	20
	Вправа «Сподівання»	20
	Вправа «Правила»	10
	Перерва - Усвідомлене пиття чаю чи кави	15
	Знайомство з основами майндфулнесу	
	Вправа «Що таке майндфулнес?»	20
	Вправа «Усвідомлене дихання»	15
	Вправа «Дихання через ліву ніздрю»	10
	Рефлексія	10
2	БЛОК 2. Від усвідомлення емоцій до зростання	120
	Усвідомлення емоцій	
	Вправа «Вітання»	10
	Вправа «Усвідомлення емоцій»	20
	Вправа «Прийняття емоцій»	20
	Перерва – Практична вдячності	15
	Позитивне посттравматичне зростання	
	Вправа «Майндфулнес щоденник»	15
	Вправа «Майндфулнес і зростання»	30
	Рефлексія	10
3	БЛОК 3. Майндфулнес у соціальних взаємодіях	120

	Розвиток емпатії та усвідомленості у спілкуванні	
	Вправа «Вітання»	10
	Вправа «Усвідомлене слухання»	30
	Вправа «Рольові ігри»	20
	Перерва: Музична пауза	15
	Інфо детокс та робота з тілом	
	Вправа «Інфо детокс»	15
	Вправа «Масаж стоп м'ячем з шипами»	15
	Рефлексія	15
4	БЛОК 4. Фізична активність і природа для гармонії	120
	Рух для життя	
	Вправа «Вітання»	10
	Вправа «Щоденні фізичні вправи»	15
	Вправа «Танці або йога»	10
	Вправа «Розтяжка та дихальні вправи»	20
	Перерва: Міні-спа	15
	Майндфулнес у природі	
	Вправа «Дивитися на сонце зранку»	15
	Вправа «Спостереження за природою»	20
	Вправа «Прогулянки із захопленням»	15
	Рефлексія	10
5	БЛОК 5. Соціальна взаємодія та тілесна релаксація	120
	Підтримка соціальної приналежності.	
	Вправа «Вітання»	10
	Вправа «Групові вправи»	20
	Вправа «Взаємодопомога»	30

	Перерва: Ароматерапія	15
	Робота з тілесними рефлексами	
	Вправа «Окулокардіальний рефлекс Даніні-Ашнера»	20
	Вправа «Точковий масаж для зняття стресу»	15
	Рефлексія	10
6	БЛОК 6. Формування навичок ефективного подолання тривоги та оцінка програми. Створення персонального плану відновлення.	120
	Навички діалектичної поведінкової терапії (ДПТ)	
	Вправа «Одна справа за раз»	15
	Вправа «Уникнення оціночних суджень»	15
	Вправа «Робіть те, що працює»	15
	Перерва: Слухання звуків природи	15
	Завершальний модуль. Оцінка ефективності програми	
	Вправа «Оцінка змін»	20
	Вправа «План дій на майбутнє»	30
	Рефлексія	10

Блок 1: Старт майндфулнес: знайомство та основи

Мета заняття

- Ознайомити учасників із концепцією майндфулнесу та її науковою основою.
- Створити безпечний простір для відкритої взаємодії й встановити правила роботи в групі.
- Почати формувати уявлення про можливості майндфулнесу для відновлення балансу й внутрішньої рівноваги.

Довіра в груповій роботі. Дослідження підтверджують, що довіра є ключовим елементом ефективної групової взаємодії. Встановлення довірливих відносин сприяє зниженню тривожності, підвищенню відкритості та підтримки в групі. У програмі психокорекції довіра між учасниками створює основу для ефективного використання технік майндфулнесу.

Частина 1: Знайомство, визначення очікувань та створення правил

Вправа 1: «Знайомство»

Мета: Сприяти формуванню довіри та відкритості між учасниками.

Теорія: Знайомство в груповій роботі виконує роль першого етапу встановлення довіри. Люди, які відчують себе прийнятими, легше відкриваються до нових досвідів і змін.

Інструкція: Учасники по черзі називають своє ім'я та діляться короткою відповіддю на запитання: «Що для мене зараз найважливіше?» Ведучий підтримує атмосферу відкритості та поваги.

Вправа 2: «Сподівання»

Мета: Визначити очікування учасників і спрямувати роботу групи.

Теорія: Формулювання очікувань сприяє усвідомленню цілей, підвищує мотивацію та допомагає адаптувати програму до потреб учасників.

Інструкція: Учасники записують свої сподівання від програми. Після цього ведучий узагальнює очікування, підкреслюючи спільні цілі групи.

Вправа 3: «Правила»

Мета: Узгодити принципи взаємодії, що забезпечать безпечну та комфортну роботу.

Теорія: Правила групової роботи є рамками, які створюють передбачуваність і захищеність. Це особливо важливо в контексті роботи з травматичним досвідом.

Інструкція: Ведучий пропонує базові правила, наприклад:

- Конфіденційність.
- Повага до інших.
- Право на мовчання.
- Активна присутність.
- Щирість і чесність.
- Відповідальність за свої почуття.
- Рівність у групі.
- Дотримання часу.
- Небезпека оцінювання.
- Без використання гаджетів.

Учасники можуть додати свої пропозиції. Узгоджений список правил закріплюється як спільна домовленість.

Перерва (15 хвилин): Усвідомлене пиття чаю чи кави

Учасникам пропонується звернути увагу на смак, аромат і відчуття тепла від напою. Ця проста дія сприяє зниженню тривожності та підвищенню усвідомленості.

Частина 2: Знайомство з основами майндфулнесу

Вправа 1: «Що таке майндфулнес?»

Мета: Ознайомити учасників із концепцією майндфулнесу та її значенням у житті.

Майндфулнес — це науково обґрунтована практика, що походить із буддистської медитації, але була адаптована до потреб сучасного світу. Її основна ідея полягає в тому, щоб навчитися бути присутнім у теперішньому моменті, зосереджуючись на своїх думках, емоціях і відчуттях без оцінки та осуду. Зараз майндфулнес використовується в різних сферах, таких як психологія, медицина, освіта і навіть бізнес, як ефективний інструмент для управління стресом і покращення якості життя.

Ця практика позитивно впливає на мозок і нервову систему. Регулярне застосування майндфулнесу зміцнює префронтальну кору головного мозку, яка відповідає за концентрацію, раціональне мислення та прийняття рішень. Також практика знижує активність мигдалеподібного тіла, яке відповідає за реакції страху та стресу, що допомагає зменшити тривожність і впоратися з емоційними труднощами. Гіпокамп, який відповідає за пам'ять та емоційну регуляцію, також отримує користь: його обсяг збільшується, що сприяє покращенню когнітивних функцій та емоційного балансу.

Майндфулнес стимулює парасимпатичну нервову систему, відому як «система відпочинку та відновлення». Це допомагає знизити фізіологічний стрес, що проявляється у сповільненні серцевого ритму, зниженні кров'яного тиску й розслабленні м'язів. Людина починає відчувати себе більш спокійною та врівноваженою.

Основними принципами майндфулнесу є усвідомленість моменту, прийняття без оцінки, довіра до себе та здатність сповільнюватися. Усвідомленість моменту вчить зосереджуватися на тому, що відбувається прямо зараз, а не відволікатися на спогади про минуле чи хвилювання про майбутнє. Прийняття без оцінки допомагає спокійніше ставитися до своїх емоцій і думок, не намагаючись їх змінити чи уникнути. Довіра до себе

зміцнюється через прийняття власного ритму й сприйняття світу. Сповільнення дає змогу помічати те, що раніше проходило повз увагу, і відкривати нові аспекти життя.

Практика майндфулнесу допомагає насолоджуватися простими моментами повсякденного життя, такими як їжа, прогулянки чи спілкування, а також справлятися зі стресовими ситуаціями, дозволяючи зробити паузу перед реакцією і прийняти обдумане рішення. Регулярне застосування сприяє зниженню ризику серцево-судинних захворювань, покращенню якості сну й зміцненню імунної системи. У роботі та навчанні майндфулнес допомагає краще концентруватися, ефективніше вирішувати завдання і зменшувати ризик емоційного вигорання.

Простий приклад майндфулнес-практики — техніка «5-4-3-2-1», яка швидко повертає людину в момент «тут і зараз». Для цього необхідно зосередитися на оточенні, спершу помічаючи те, що бачиш, чуєш, відчуваєш, а потім звертаючи увагу на запахи та смаки. Ця вправа допомагає зняти напругу, зменшити тривогу і повернути внутрішній баланс. Майндфулнес не є магією чи чудом, але це надзвичайно дієвий інструмент, який допомагає впоратися з життєвим хаосом і знайти внутрішній спокій.

Вправа 2: «Усвідомлене дихання»

Мета: Розвинути здатність зосереджуватися через дихання.

Теорія: Дихальні техніки сприяють активації парасимпатичної нервової системи, що знижує фізіологічну реакцію на стрес і заспокоює організм.

Інструкція: Учасники сидять у зручній позі, заплющують очі та зосереджуються на своєму диханні: повільний вдих носом і такий же видих ротом. Практика триває 3-5 хвилин.

Вправа 3: «Дихання через ліву ніздрю»

Мета: Забезпечити швидке зниження напруження через регуляцію дихання.

Теорія: Дихання через ліву ніздрю стимулює парасимпатичну нервову систему, що допомагає досягти стану розслаблення.

Інструкція: Учасники затискають праву ніздрю та повільно вдихають і видихають через ліву. Практика триває 3 хвилини.

Рефлексія

Наприкінці заняття учасники відповідають на запитання:

1. Що для вас було найціннішим під час заняття?
2. Що нового ви дізналися про себе чи про інших?

Очікуваний результат

- Учасники ознайомляться з концепцією майндфулнесу та її практичним значенням.
- Відчують себе частиною безпечної групи.
- Сформулюють основи усвідомленої взаємодії через правила й довіру.

Домашнє завдання

1. **Практика усвідомленого дихання.**

Протягом тижня щодня виділяйте 5 хвилин для виконання вправи «Усвідомлене дихання». Сядьте в зручному положенні, заплющте очі й зосередьтеся на своєму диханні. Відчуйте, як повітря входить і виходить із тіла. Якщо увага відволікається, лагідно повертайте її до дихання.

2. **Ведення щоденника усвідомленості.**

Щовечора записуйте у зошит три моменти дня, коли ви відчували себе найбільш усвідомлено. Це може бути спостереження за природою, смак їжі або розмова з близькою людиною. Опишіть свої відчуття й думки у цей момент.

3. **Усвідомлене пиття чаю або кави.**

Щонайменше раз на день приділяйте кілька хвилин усвідомленому питтю чаю, кави чи іншого напою. Під час цього звертайте увагу на аромат, смак,

температуру й текстуру напою. Уникайте відволікань, таких як телефон або розмови.

Блок 2: Від усвідомлення емоцій до зростання

Мета заняття

- Допомогти учасникам усвідомити власні емоції та зрозуміти їхню природу.
- Навчити приймати свої емоції без осуду та критики.
- Надати інструменти для регуляції емоцій, щоб знизити внутрішню напругу та поліпшити емоційний баланс.

Емоції — це універсальна мова, яка передає наші потреби та стан. Вони не є добрими чи поганими — це просто сигнали нашого організму. Наприклад, радість вказує на задоволення потреби, тоді як сум може сигналізувати про втрату або необхідність зупинитися й переглянути свої дії. Важливо навчитися розпізнавати емоції, замість того щоб їх уникати або придушувати.

Наукові дослідження показують, що люди, які усвідомлюють свої емоції, краще регулюють стрес, ухвалюють більш обдумані рішення та мають міцніші міжособистісні стосунки. Майндфулнес у роботі з емоціями дозволяє помічати їх, приймати без оцінки та навчатися реагувати більш усвідомлено.

Частина 1: Усвідомлення емоцій

Вправа 1: «Вітання»

Мета: Налаштувати учасників на роботу через встановлення контакту з групою.

Інструкція:

На початку заняття учасники по черзі діляться своїм настроєм і емоціями, які вони зараз відчувають. Для цього можна використовувати метафори (наприклад, «Мій настрій схожий на хвилі»).

Вправа 2: «Усвідомлення емоцій»

Мета: Допомогти учасникам розпізнати свої емоції та зрозуміти їхній вплив.

Теорія: Усвідомлення емоцій є першим кроком до їхньої регуляції. Практика включає зупинку й помічання емоцій без оцінки. Наприклад, замість «Я злюся і це погано» важливо сказати «Я злюся, тому що мені важливо почуватися почутим».

Інструкція:

1. Запропонуйте учасникам сісти зручно, закрити очі та звернути увагу на те, що вони відчують зараз.
2. Попросіть їх подумати: «Що я зараз відчуваю?»
3. Далі учасники можуть відповісти на запитання: «Де в тілі я відчуваю цю емоцію? Чи можу я прийняти її?»

Вправа 3: «Прийняття емоцій»

Мета: Навчити учасників приймати свої емоції як природну частину досвіду.

Теорія: Прийняття емоцій не означає змиритися з ними, а радше дозволити їм існувати без боротьби. Дослідження показують, що прийняття знижує інтенсивність емоцій і допомагає швидше відновитися після стресу.

Інструкція:

1. Запропонуйте учасникам обрати одну емоцію, яка турбує їх зараз.
2. Попросіть їх уявити цю емоцію як гостя, що прийшов у дім (наприклад, «Це моя тривога. Я бачу її, але не дозволяю їй повністю захопити мене»).
3. Запитайте: «Чого вона хоче вам сказати? Що ви можете зробити, щоб допомогти собі?»

Перерва (15 хвилин): Практика вдячності

Учасникам пропонується написати три речі, за які вони вдячні сьогодні. Це може бути щось просте: теплий чай, підтримка друга чи

прогулянка на свіжому повітрі. Практика вдячності допомагає зосередитися на позитивних аспектах життя та покращує настрій.

Частина 2: Посттравматичне зростання

Посттравматичне зростання (ПТЗ) – це позитивні зміни, які людина може пережити після складних або травматичних подій у своєму житті. Травма, попри її руйнівний характер, здатна стати поштовхом для переосмислення себе, своїх цінностей і життєвих пріоритетів. Це період, коли людина знаходить нові джерела сили, відкриває приховані можливості та переглядає, що для неї є дійсно важливим. Часто складні обставини змушують звернути увагу на те, що раніше залишалося поза фокусом: на значення близьких стосунків, турботу про себе чи прості радощі повсякденного життя. Зміна життєвих цінностей і пріоритетів часто приводить до відчуття більшої гармонії й задоволеності.

Пережиті труднощі також сприяють розвитку внутрішньої стійкості. Відчуваючи себе здатною подолати важкі обставини, людина зміцнює впевненість у собі та своїх можливостях. Ця впевненість поширюється на майбутнє, допомагаючи сприймати нові виклики з більшою готовністю та спокоєм. У процесі посттравматичного зростання важливу роль відіграє підтримка близьких, друзів або професіоналів. Люди, які створюють безпечний простір для відкритих розмов і поділу почуттів, допомагають краще адаптуватися до змін і знайти нові можливості для розвитку. Соціальна підтримка стає джерелом натхнення та додаткового ресурсу для відновлення.

На розвиток ПТЗ впливають як зовнішні обставини, так і особистісні якості. Важливими зовнішніми факторами є підтримка з боку оточення, доброзичливе середовище й можливість отримати допомогу у важкі моменти. Водночас внутрішні риси, такі як оптимізм, здатність адаптуватися та приймати зміни, відіграють не менш значущу роль. Успішне

посттравматичне зростання відбувається тоді, коли ці фактори взаємодіють: внутрішня сила людини підкріплюється зовнішньою підтримкою. ПТЗ – це не просто спосіб подолати наслідки травми, а можливість перетворити складний досвід на поштовх для глибоких змін і нового етапу в житті, наповненого новим сенсом і перспективами.

Вправа 1: «Майндфулнес-щоденник»

Мета: Допомогти учасникам відстежувати свої емоції та усвідомлювати їхній розвиток.

Інструкція:

1. Учасники отримують завдання вести щоденник, записуючи свої емоції та події дня, які їх викликали.
2. Наприкінці кожного дня вони мають відзначити, як вони впоралися з цими емоціями.

Вправа 2: «Майндфулнес і зростання»

Мета: Показати учасникам, як їхні емоції можуть стати ресурсом для посттравматичного зростання.

Емоції є природною реакцією нашої психіки на життєві події. Після травматичних подій людина часто стикається зі страхом, тривогою, гнівом чи смутком. Ці емоції можуть бути складними для переживання, але саме через їхнє усвідомлення та аналіз можна знайти нові можливості для розвитку й адаптації.

Згідно з концепцією посттравматичного зростання, травматичний досвід не лише змінює життя, але й відкриває шляхи до трансформаційних змін. Усвідомленість у роботі з емоціями — ключовий компонент цього процесу. Майндфулнес допомагає сприймати емоції без критики, дозволяючи їх проживати й переосмислювати. Це створює умови для розуміння їхньої природи та знаходження ресурсів, прихованих у кожному переживанні.

Наприклад, гнів може стати джерелом мотивації змін, смуток — інструментом глибшого розуміння своїх цінностей, а страх — маркером зон

для розвитку. Через усвідомленість людина може навчитися бачити в емоціях не лише перешкоди, а й джерела сили та натхнення.

Інструкція: Попросіть учасників подумати: «Які уроки або ресурси я можу знайти у своїх емоціях? Як вони допомагають мені ставати сильнішим?»

Рефлексія

Наприкінці заняття учасники відповідають на запитання:

1. Які нові думки або відкриття з'явилися щодо своїх емоцій?
2. Що здивувало або допомогло найбільше?

Очікуваний результат

Після заняття учасники почнуть краще розуміти свої емоції, навчатимуться приймати їх і знижувати внутрішнє напруження. Це допоможе їм відчувати більше контролю над своїм емоційним станом, що стане основою для їхнього подальшого особистісного зростання.

Домашнє завдання

1. **Ведення майндфулнес-щоденника емоцій.**

Протягом тижня щовечора виділяйте 10 хвилин для рефлексії. Запишіть у зошит або додаток:

- Які емоції ви відчували протягом дня?
- Що саме викликало ці емоції?
- Як ви реагували на ці емоції?

2. **Практика усвідомлення емоцій у момент їх виникнення.**

Спробуйте зупинитися у момент, коли ви відчуваєте сильну емоцію. Виконайте такі кроки:

- Запитайте себе: «Що я зараз відчуваю?»
- Визначте, де саме в тілі ви відчуваєте цю емоцію.
- Скажіть собі: «Я можу прийняти цю емоцію, як природну частину мого досвіду».

3. Практика вдячності.

Щовечора запишіть три речі, за які ви вдячні сьогодні. Це може бути що завгодно: маленькі радощі, підтримка від близьких, успіхи у роботі або навчанні. Практика допоможе перенести фокус уваги на позитивні аспекти життя.

4. Рефлексія щодо посттравматичного зростання.

Напишіть невелику замітку (до 5-7 речень) на тему:

- Як ваші емоції впливають на ваше життя?
- Що нового ви зрозуміли про свої можливості завдяки пережитому досвіду?

Блок 3: Майндфулнес у соціальних взаємодіях

Мета заняття

- Поглибити розуміння учасниками своїх взаємодій з іншими людьми.
- Навчити ефективно використовувати навички майндфулнесу в спілкуванні.
- Розвивати емпатію, активне слухання та здатність усвідомлювати свої емоції в моменті взаємодії.

Соціальні взаємодії є невід’ємною частиною нашого життя. Вони можуть приносити нам радість і підтримку, але також інколи стають джерелом напруги чи непорозумінь. Багато конфліктів і стресових ситуацій виникають через невміння усвідомлювати свої емоції та думки під час спілкування. Майндфулнес допомагає краще зрозуміти себе й інших у моменті взаємодії, знижуючи реактивність і зміцнюючи зв’язки з людьми.

Дослідження показують, що люди, які практикують усвідомлене слухання та емпатію, мають кращі стосунки й вищий рівень довіри в спілкуванні. Майндфулнес у соціальних взаємодіях дозволяє нам не лише чути, а й справді слухати співрозмовника, розуміти його наміри, емоції й потреби.

Частина 1: Розвиток емпатії та усвідомленості у спілкуванні

Вправа 1: «Вітання»

Мета: Створити дружню атмосферу для ефективної роботи в групі.

Інструкція: Кожен учасник по черзі ділиться тим, як почувається зараз, і розповідає про свій найприємніший момент дня. Це допомагає налаштуватися на позитивний тон спілкування.

Вправа 2: «Усвідомлене слухання»

Мета: Навчити учасників слухати інших із фокусом на розумінні, а не на оцінюванні.

Теорія: Активне слухання передбачає уважність до слів, емоцій і невербальних сигналів співрозмовника. Це ключ до емпатійного й ефективного спілкування.

Інструкція:

1. Розбийте групу на пари.
2. Один із учасників протягом 2 хвилин розповідає про щось важливе для себе (наприклад, улюблене хобі або подію, яка його вразила).
3. Інший учасник уважно слухає, не перебиваючи й не оцінюючи. Його завдання – лише помічати, що він відчуває, слухаючи співрозмовника.
4. Потім учасники міняються ролями.

Рефлексія: Після вправи кожен ділиться своїм досвідом: що він відчував, слухаючи або розповідаючи, і як це вплинуло на взаєморозуміння.

Вправа 3: «Рольові ігри»

Мета: Навчитися реагувати усвідомлено в різних ситуаціях.

Теорія: Майндфулнес дозволяє уникати автоматичних реакцій у складних соціальних ситуаціях і замість цього вибирати усвідомлені відповіді.

Інструкція:

1. Ведучий пропонує кілька типових ситуацій, які можуть викликати напругу (наприклад, прохання про допомогу, складна розмова з близьким, відмова).
2. Учасники грають ролі співрозмовників, намагаючись зберігати усвідомленість: помічати свої емоції, не засуджувати себе чи партнера, шукати конструктивні рішення.

Рефлексія: Учасники діляться своїм досвідом: що було складним у рольовій грі, які нові стратегії вони для себе відкрили.

Перерва (15 хвилин): Музична пауза

Учасникам пропонується послухати свою улюблену музику. Це може бути інструментальна мелодія або пісня, яка викликає приємні емоції. Уважність до музики допомагає розслабитися й відновити емоційну рівновагу.

Частина 2: Інфо детокс та робота з тілом

Сучасний ритм життя супроводжується постійним потоком інформації: новини, соціальні мережі, робочі повідомлення. Цей інформаційний потік часто призводить до перевантаження мозку, підвищення рівня тривожності та зниження концентрації. Це явище називається інформаційним стресом. Дослідження показують, що регулярні інформаційні паузи допомагають знижувати рівень стресу та відновлювати енергію.

Тілесне напруження є природною реакцією організму на стрес. Якщо воно не знімається, це може призвести до хронічних болів, зниження енергії та загального дискомфорту. Робота з тілом, наприклад масаж або вправи на розслаблення, покращує кровообіг, знижує м'язову напругу та сприяє загальному розслабленню.

Вправа 1: «Інфо детокс»

Мета: Допомогти учасникам зменшити інформаційне навантаження та знизити психоемоційне напруження.

Інструкція:

1. Запропонуйте учасникам протягом 10 хвилин повністю відключитися від гаджетів і будь-яких джерел інформації.
2. Попросіть їх зосередитися на диханні або на звуках навколо. Можна запропонувати заплющити очі та звернути увагу на своє тіло: як воно відчувається, які є напруження чи комфорт.
3. Після завершення вправи обговоріть, що вони відчули за цей час і чи було складно відключитися.

Вправа 2: «Масаж стоп м'ячем з шипами»

Мета: Зняти фізичне напруження та покращити кровообіг, що сприяє загальному розслабленню.

Інструкція:

1. Кожен учасник бере м'яч із шипами.
2. Протягом 5 хвилин вони прокочують м'яч під ступнями, змінюючи тиск залежно від відчуттів.
3. Учасники звертають увагу на свої відчуття під час масажу: як змінюється напруга в ногах, чи виникає приємне тепло.

Цікавинка: Масаж стоп активує нервові закінчення, які впливають на роботу внутрішніх органів, і знижує загальний рівень напруги.

Вправа 3: «Масаж для релаксації»

Мета: Досягти стану глибокого розслаблення через зняття м'язового напруження.

Інструкція:

1. Запропонуйте учасникам знайти зручну позицію (сидячи або лежачи).
2. Використовуючи м'яч або просто свої руки, учасники роблять легкий масаж плечей, шиї чи інших частин тіла, де відчувається напруга.
3. Під час масажу зверніть їхню увагу на дихання: з кожним видихом уявляйте, як тіло розслабляється все більше.

Рефлексія: Після масажу обговоріть, які частини тіла відчували найбільшу напругу та як змінився загальний стан після вправи.

Рефлексія

1. Як вплинули вправи на загальний фізичний і емоційний стан?
2. Що було найбільш ефективним для зниження напруги?
3. Чи змогли ви повністю відключитися під час «Інфо детоксу»?

Очікуваний результат

Учасники навчатися розпізнавати фізичні та емоційні прояви стресу. Вони відчують покращення загального стану через вправи на зняття напруги та дізнаються, як ефективно використовувати інформаційні паузи для підтримки психічного й фізичного здоров'я.

Домашнє завдання

1. Практика усвідомленого слухання.

Протягом тижня виділіть 10 хвилин щодня для розмови з близькою людиною (другом, родичем, колегою). Під час розмови дотримуйтесь таких принципів:

- Не перебивайте співрозмовника.
- Слухайте уважно, зосереджуючись на його словах та емоціях.
- Намагайтеся не оцінювати, а просто сприймати почуте.

Після розмови подумайте: що нового ви дізналися про людину? Як це вплинуло на ваші взаємини?

2. Інфо детокс.

Один раз на день відключайте всі гаджети на 15 хвилин. У цей час виконуйте дихальні вправи або просто спостерігайте за навколишнім середовищем. Після цього зробіть короткий запис у щоденнику про свої відчуття:

- Чи було складно відключитися?
- Що ви помітили або відчули під час цієї паузи?

3. Тілесна релаксація.

Перед сном виконуйте масаж стоп протягом 5-10 хвилин. Використовуйте м'яч із шипами або просто масажуйте ступні руками. Під час масажу звертайте увагу на дихання та відчуття в тілі. Запишіть у щоденнику:

- Як змінився ваш фізичний стан після масажу?
- Чи допомогла вправа краще заснути?

Блок 4: Фізична активність і природа для гармонії

Мета дня

- Ознайомити учасників із важливістю фізичної активності для зниження стресу та відновлення внутрішньої рівноваги.
- Запропонувати прості вправи, які можна виконувати вдома для покращення фізичного й психічного стану.
- Сформувати навички усвідомленого контакту з природою для гармонізації біоритмів.

Фізична активність є природним способом зниження стресу й покращення самопочуття. Під час руху в організмі виділяються ендорфіни — гормони щастя, які підвищують настрій, зменшують рівень тривожності та сприяють загальному відчуттю гармонії. Дослідження підтверджують, що навіть легкі фізичні вправи знижують рівень кортизолу — гормону стресу, покращують концентрацію й підвищують енергетичний тонус.

Контакт із природою, своєю чергою, відіграє важливу роль у гармонізації внутрішнього стану. Прогулянки на свіжому повітрі, спостереження за природою чи просто ранкове сонце допомагають стабілізувати біоритми, покращити якість сну й відновити баланс між фізичним і психічним здоров'ям. Наукові дослідження показали, що перебування в природному середовищі навіть протягом короткого часу значно знижує рівень стресу та покращує настрій.

Інструкція для учасників

Цей день присвячений самостійній практиці. Ви зможете виконувати запропоновані вправи у зручний для вас час і в комфортному місці. Завдання спрямовані на зниження стресу, підвищення енергії та гармонізацію вашого стану через фізичну активність і контакт із природою.

Частина 1: Рух для життя

Вправа 1: «Щоденні фізичні вправи»

Мета: Підвищити рівень енергії та допомогти знизити стрес через легкі фізичні рухи.

Інструкція:

1. Почніть із простих рухів: нахили вперед, обертання шиєю, потягування рук угору.
2. Виконуйте кожну вправу повільно, зосереджуючись на своєму диханні: вдих на підйомі, видих під час повернення у вихідне положення.
3. Звертайте увагу на відчуття у своєму тілі, помічаючи, як напруга поступово зникає.
4. Приділіть 10-15 хвилин цьому комплексу вранці або ввечері.

Вправа 2: «Танці або йога»

Мета: Зняти м'язову напругу, розвинути тілесну усвідомленість і підвищити настрій.

Інструкція:

1. Увімкніть улюблену музику й дозвольте тілу рухатися вільно, не замислюючись над технікою чи стилем.
2. Якщо танці вам не до вподоби, спробуйте виконати кілька асан із йоги (наприклад, «Собака мордою вниз», «Поза дитини»).
3. Під час практики звертайте увагу на своє дихання та відчуття в тілі.
4. Приділіть цій вправі 10-20 хвилин.

Вправа 3: «Розтяжка та дихальні вправи»

Мета: Зняти залишкове напруження, покращити гнучкість і активізувати кровообіг.

Інструкція:

1. Виконуйте розтяжку для основних груп м'язів: спини, рук, ніг.
2. Кожен рух супроводжуйте глибокими вдихами й видихами.

3. Зосереджуйтесь на тому, як м'язи поступово розслабляються, а тіло стає гнучкішим.

4. Приділіть цій вправі 5-10 хвилин перед сном.

Частина 2: Майндфулнес у природі

Вправа 1: «Дивитися на сонце зранку»

Мета: Налаштувати біоритми, покращити настрій і підготувати організм до активного дня.

Біоритми — це природні цикли нашого організму, які регулюють фізіологічні, емоційні та психічні процеси. Найбільш відомі з них — циркадні ритми, які відповідають за цикл «сон-неспанння». Ці ритми залежать від зовнішніх чинників, таких як освітлення, температура та наші щоденні звички. Гармонійна робота біоритмів забезпечує здоровий сон, стабільний настрій і оптимальний рівень енергії протягом дня.

В контексті майндфулнесу робота з біоритмами набуває особливого значення, адже вона допомагає привести тіло й розум до балансу. Майндфулнес спрямований на те, щоб зосередитися на теперішньому моменті та краще розуміти сигнали свого тіла. Це дозволяє усвідомлено підтримувати свої біоритми через прості, але ефективні практики.

Природне денне світло є ключовим регулятором циркадних ритмів. Коли ми зранку виходимо на світло, наш організм починає виробляти серотонін — гормон, який підвищує настрій та допомагає бути активним протягом дня. Також це світло сигналізує нашому мозку, що час прокидатися, а вночі — переходити до відпочинку через виділення мелатоніну, гормону сну.

Практика майндфулнесу допомагає навчитися відчувати ці зміни й свідомо інтегрувати контакт із природним світлом у свої ранкові звички. Наприклад, ранкові прогулянки чи вправи на сонці дозволяють гармонізувати роботу гормонів і покращити якість сну.

Коли наші біоритми порушуються через недосипання, надлишок штучного освітлення чи постійний вплив гаджетів, організм починає працювати в умовах хронічного стресу. Це проявляється у втомі, дратівливості, труднощах із концентрацією та навіть фізичними захворюваннями. Практики майндфулнес, такі як дихальні вправи, ранкові ритуали й усвідомлені прогулянки, допомагають знизити рівень стресу та відновити природний баланс біоритмів.

Майндфулнес для відновлення біоритмів

1. **Ранкові практики:** Усвідомлені прогулянки на сонці або короткі практики медитації зосереджують увагу на відчуттях у тілі, дозволяючи розпочати день у гармонії з природними ритмами.

2. **Усвідомлене використання гаджетів:** Майндфулнес нагадує про важливість інформаційного детоксу ввечері, щоб уникати впливу блакитного світла, яке порушує вироблення мелатоніну.

3. **Ритуали перед сном:** Практика усвідомленого дихання або розтяжки перед сном допомагає тілу перейти в стан розслаблення, налаштовуючи його на відпочинок.

Дослідження підтверджують, що люди, які регулярно контактують із природним світлом і практикують майндфулнес, мають кращу якість сну, менший рівень стресу та стабільніший емоційний стан. Наприклад, дослідження Американської асоціації сну показали, що 15 хвилин ранкової експозиції на сонці протягом тижня значно покращують циркадні ритми.

Інструкція:

1. Вийдіть на вулицю вранці або знайдіть місце біля вікна, де падає сонячне світло.

2. Протягом 5-10 хвилин вдихайте свіже повітря, звертаючи увагу на тепло сонячного проміння на своїй шкірі.

3. Дозвольте собі просто бути в моменті, відчуваючи спокій і радість від контакту зі світлом.

Вправа 2: «Спостереження за природою»

Мета: Гармонізувати внутрішній стан через уважне спостереження за природою.

Інструкція:

1. Оберіть у природі щось цікаве для спостереження: дерево, квітку, хмари або воду.
2. Протягом 5 хвилин спостерігайте за цим об'єктом, звертаючи увагу на його форму, колір, рух чи звуки.
3. Дозвольте собі відчути вдячність і захоплення природною красою.

Вправа 3: «Прогулянки із захопленням»

Мета: Підвищити усвідомленість і знизити емоційний стрес через контакт із природою.

Інструкція:

1. Приділіть 15-20 хвилин прогулянці на свіжому повітрі, бажано в парку чи іншій зеленій зоні.
2. Йдіть повільно, звертаючи увагу на кожен крок, звуки навколо, відчуття в тілі.
3. Намагайтеся знайти щось, що викликає у вас захоплення, наприклад, цікаву деталь у природі чи візерунок хмар.

Рефлексія

Після виконання домашніх завдань запишіть відповіді на наступні запитання у свій щоденник:

1. Що з вправ виявилось для вас найбільш корисним?
2. Як змінився ваш фізичний і емоційний стан після практики?

3. Чи вдалося вам знайти моменти радості й спокою під час контакту з природою?

Очікуваний результат

Учасники покращать своє фізичне самопочуття через рух і вправи, гармонізують внутрішній стан завдяки контакту з природою, а також відчують позитивний вплив від практик на свій настрій і рівень енергії.

Домашнє завдання

1. Комплекс фізичних вправ.

Протягом тижня виконуйте простий набір вправ:

- Нахили вперед і потягування рук угору (5 хвилин).
- Обертання шиєю та плечима (5 хвилин).
- Розтяжка м'язів спини та ніг (5 хвилин).

Під час вправ зосереджуйтеся на диханні: вдих на підйомі, видих при розслабленні. Запишіть свої враження у щоденник: чи відчували ви зміни у фізичному стані після виконання комплексу?

2. Ранкове спостереження за природою.

Щоранку протягом 5-10 хвилин виходьте на свіже повітря або сідайте біля вікна, де падає сонячне світло.

- Звертайте увагу на тепло сонця, звуки природи чи рухи дерев і листя.
- Запитайте себе: що я зараз відчуваю? Як це впливає на мій настрій?

3. Прогулянка з усвідомленістю.

Виділіть 15-20 хвилин на прогулянку в парку чи іншій зеленій зоні.

- Ідіть повільно, зосереджуючись на кожному кроці, звуках природи та відчуттях у тілі.
- Знайдіть щось, що викликає у вас захоплення: візерунок на дереві, політ птаха чи незвичний камінь.

Запишіть у щоденник, що найбільше привернуло вашу увагу та як це вплинуло на ваш внутрішній стан.

4. Вдячність природі.

Наприкінці кожного дня запишіть три моменти, пов'язані з природою, за які ви вдячні. Наприклад, приємний захід сонця, свіже повітря під час прогулянки чи спів птахів.

5. Масаж стоп перед сном.

Щовечора виконуйте масаж стоп за допомогою м'яча або просто руками (5-10 хвилин).

– Звертайте увагу на свої відчуття: чи знімається напруження, чи відчуваєте ви тепло й розслаблення?

– Опишіть свої відчуття після масажу у щоденнику: як це вплинуло на якість вашого сну?

Блок 5: Соціальна взаємодія та тілесна релаксація

Мета

- Підвищити відчуття соціальної приналежності та значимості через групову взаємодію та підтримку.
- Знизити фізичне й емоційне напруження за допомогою роботи з тілесними рефлексами та релаксаційними техніками.

Частина 1: Підтримка соціальної приналежності

Соціальна приналежність є важливою складовою посттравматичного зростання, адже вона дозволяє людині відчувати себе частиною підтримуючого середовища, де її приймають, розуміють і цінують. Після пережитих травматичних подій люди часто стикаються з емоційними труднощами, такими як страх, тривога, злість чи провина. Соціальна підтримка забезпечує безпечний простір для вираження цих емоцій, що допомагає зменшити внутрішнє напруження та полегшує процес емоційного відновлення.

Відчуття соціальної приналежності також сприяє відновленню самооцінки, яка може бути пошкоджена внаслідок травматичного досвіду. Людина починає усвідомлювати свою значимість у групі, відчуває, що її дії чи думки мають цінність для інших. Це підсилює відчуття впевненості у своїх силах і допомагає рухатися вперед. Соціальна взаємодія стає джерелом нових ідей та підтримки: спілкуючись із іншими, людина може отримати корисні поради, знайти нові підходи до вирішення своїх проблем або просто відчувати себе почутою й зрозумілою.

Крім емоційних переваг, соціальна підтримка позитивно впливає й на фізіологічний стан. Взаємодія з іншими людьми активує вироблення окситоцину — гормону, який знижує рівень стресу та сприяє заспокоєнню.

Люди, які відчують підтримку, краще адаптуються до нових умов, легше справляються зі стресовими ситуаціями й менше схильні до хронічного виснаження.

У контексті посттравматичного зростання соціальна приналежність стає важливим рушієм змін. Людина починає переосмислювати своє місце у світі, відновлює втрачені зв'язки та інтегрує новий досвід у своє життя. Це може проявлятися як через встановлення нових стосунків, так і через зміцнення вже існуючих зв'язків із близькими людьми. Участь у волонтерській чи громадській діяльності також стає важливим кроком, адже допомога іншим дозволяє відчути свою значимість і знайти нові джерела натхнення для власного розвитку.

Таким чином, соціальна приналежність у процесі посттравматичного зростання не лише полегшує подолання травматичного досвіду, але й стає основою для глибоких змін, відкриваючи людині нові можливості для самореалізації та особистісного зростання.

Вправа 1: «Вітання»

Мета: Створити дружню атмосферу та налаштувати учасників на відкриту взаємодію.

Інструкція:

1. Учасники по черзі розповідають про одну позитивну подію, яка сталася з ними за останній тиждень.
2. Решта учасників висловлюють підтримку через усмішки, оплески чи короткі коментарі, що демонструють їхню увагу й емпатію.

Вправа 2: «Взаємодопомога»

Мета: Розвивати відчуття підтримки й співпраці в групі.

Інструкція:

1. Кожен учасник по черзі розповідає про невелике завдання або проблему, яка його турбує (наприклад, потрібна ідея для роботи або організація чогось).

2. Інші учасники пропонують свої поради або підтримку, підкреслюючи, що їхня думка є лише допомогою, а не критикою.

3. Учасники обговорюють, як взаємодопомога змінила їхнє сприйняття ситуації.

Перерва (15 хвилин): Ароматерапія

Учасникам пропонується використати ефірні олії (лаванди, евкаліпта чи м'яти) або ароматичні свічки, щоб створити заспокійливу атмосферу. Зосередьтеся на ароматах і своїх відчуттях, що сприяє зниженню стресу.

Частина 2: Робота з тілесними рефlekсами

Парасимпатична нервова система відповідає за розслаблення організму, і її активація допомагає знижувати напруження й тривожність. Техніки роботи з тілесними рефlekсами дозволяють швидко досягти стану спокою й гармонії.

Вправа 1: «Окулокардіальний рефлекс Даніні-Ашнера»

Мета: Сприяти глибокому розслабленню через стимуляцію парасимпатичної нервової системи.

Окулокардіальний рефлекс, або проба Данинь-Ашнера, — це природна фізіологічна реакція, яка виникає при легкому натисканні на очні яблука. Цей процес активує парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за розслаблення та відновлення організму після стресу. Натискання стимулює трійничний нерв, який передає сигнал до блукаючого нерва. У свою чергу, блукаючий нерв знижує активність судинорухового центру в мозку, що призводить до уповільнення серцевого ритму, зниження артеріального тиску та частоти дихання. Крім цього, блукаючий нерв пов'язаний із ретикулярною формацією мозку, яка регулює стан сну та неспання. Завдяки цьому рефлексу організм може швидко перейти в стан розслаблення, а в деяких випадках навіть заснути.

Інструкція:

1. Сядьте зручно та закрийте очі.
2. Легко та рівномірно натисніть кінчиками пальців на верхні внутрішні куточки закритих очей.
3. Тиск має бути помірним, без болю, і тривати 10 секунд.
4. Після завершення зніміть пальці, зробіть кілька глибоких вдихів і зосередьтеся на відчутті розслаблення.

Примітка:

Цю техніку не можна використовувати при хворобах очей, сильній близорукості чи серцевій недостатності. Виконуйте її з обережністю та тільки при відсутності протипоказань.

Вправа 2: «Точковий масаж для зняття стресу»

Мета: Знизити фізичну та емоційну напругу через стимуляцію точкових зон на тілі.

Точковий масаж — це ефективна техніка для зняття стресу, напруги та покращення загального стану. Дослідження підтверджують, що він допомагає знижувати тривожність, полегшує фізичний і емоційний стан, а також підтримує лікування різних станів, таких як депресія, безсоння, мігрені та хронічна втома. Простота виконання робить цей метод доступним для використання навіть у домашніх умовах. Для ефективності важливо знати основні точки на тілі та вміти їх правильно стимулювати.

Масаж діє за рахунок стимуляції нервових рецепторів, що активує виділення серотоніну й ендорфінів — гормонів, які покращують настрій і сприяють розслабленню. Крім цього, він поліпшує кровообіг, насичуючи тканини киснем і виводячи токсини, а також розслабляє м'язи, усуваючи напругу та спазми. Процедура не лише знімає фізичний дискомфорт, але й допомагає емоційно відновитися завдяки своїй заспокійливій дії.

Точковий масаж стає інструментом для досягнення гармонії, сприяє регенерації та покращує якість життя, поєднуючи терапевтичний і психологічний впливи.

Інструкція:

1. Учасникам пропонується знайти кілька ключових точок на тілі (наприклад, між бровами, на скронях та в зоні за ухами).
2. Легкими круговими рухами ці точки масажуються протягом 1-2 хвилин.
3. Під час масажу учасники звертають увагу на те, як змінюються їхні відчуття, чи зменшується напруга в цих зонах.

Вправа 3: «Релаксаційні вправи»

Мета: Досягти стану глибокого розслаблення через тілесні техніки.

Інструкція:

1. Учасники лягають або сідають у зручній позиції.
2. Під керівництвом ведучого виконуються вправи на поступове розслаблення м'язів: спершу рук, потім плечей, шиї й спини.
3. Дихання залишається рівним і глибоким, з акцентом на видихах.

Рефлексія

Після завершення вправ учасники відповідають на запитання:

1. Як взаємодія в групі вплинула на ваше відчуття приналежності?
2. Які фізичні зміни ви відчули після роботи з тілесними техніками?
3. Що було найбільш корисним або несподіваним у цьому занятті?

Очікуваний результат

Учасники відчують покращення соціальної приналежності через взаємодію в групі, навчаться застосовувати тілесні техніки для зниження рівня стресу й емоційного напруження. Вони зможуть інтегрувати ці практики у своє життя, щоб підтримувати стан спокою та гармонії.

Домашнє завдання**1. Практика соціальної підтримки.**

- Поділіться з близькими або друзями однією позитивною подією, яка сталася з вами за останній тиждень.

- Запропонуйте вислухати їхні події та висловіть підтримку: скажіть теплі слова, подякуйте або просто уважно послушайте.

- Запишіть у щоденник: як ви почувалися під час цього спілкування? Чи вплинуло це на ваше емоційне самопочуття?

2. Точковий масаж для зняття напруги.

- Приділіть 5-10 хвилин точковому масажу ключових зон: між бровами, скронь і зони за вухами.

- Під час виконання спостерігайте за своїми відчуттями та диханням.

- Напишіть, які зміни у фізичному й емоційному стані ви помітили після цієї практики.

3. Релаксаційна вправа перед сном.

- Виділіть 10 хвилин увечері для виконання поступового розслаблення м'язів у зручній позі.

- Почніть із рук, потім перейдіть до плечей, шиї, спини й ніг.

- Сконцентруйтеся на диханні: повільні вдихи та видихи.

- Занотуйте у щоденник: чи вплинула ця вправа на якість вашого сну?

4. Ароматерапія.

- Перед виконанням домашніх завдань або перед сном запаліть свічку або використайте ефірну олію з ароматом лаванди чи меліси.

- Зосередьтеся на ароматі, спостерігаючи за своїм диханням і емоційним станом.

- Напишіть, чи вдалося вам розслабитися та які відчуття залишила ця практика.

5. Щоденник соціальної взаємодії.

- Протягом тижня записуйте свої спостереження щодо соціальних взаємодій:

- З ким ви спілкувалися?

- Що було для вас приємним або складним?
- Як ці взаємодії вплинули на ваше самопочуття?

Блок 6: Формування навичок ефективного подолання тривоги та оцінка програми. Створення персонального плану відновлення

Мета

- Розвинути навички подолання тривоги через стратегії діалектичної поведінкової терапії (ДПТ).
- Підвищити стресостійкість через фокусування на конструктивних діях.
- Оцінити особисті зміни, досягнуті під час програми, та розробити план подальших кроків для підтримки позитивних змін.

Діалектична поведінкова терапія (ДПТ) є сучасним підходом, що допомагає людям ефективно справлятися зі складними емоціями та життєвими ситуаціями. Вона базується на принципі діалектики, який полягає в гармонійному поєднанні двох протилежностей: прийняття себе та прагнення змін. У цьому контексті ДПТ стає незамінним інструментом для подолання наслідків травматичних подій і досягнення посттравматичного зростання.

Одним із ключових елементів ДПТ є майндфулнес, який навчає усвідомлювати свої думки, емоції та тілесні відчуття без осуду. Майндфулнес дозволяє залишатися в теперішньому моменті, що особливо важливо для людей, які пережили травму. Ця практика допомагає знизити емоційну напругу, уникнути повторного занурення в травматичні спогади та відновити відчуття внутрішнього спокою. У рамках ДПТ майндфулнес сприяє розвитку стійкості до стресу, підвищує здатність приймати складні ситуації та знаходити конструктивні способи їхнього вирішення.

ДПТ також відіграє важливу роль у процесі посттравматичного зростання, яке проявляється у позитивних змінах після травматичного досвіду. Завдяки технікам саморегуляції, адаптивної поведінки та прийняття,

людина може переосмислити свій досвід і знайти нові ресурси для розвитку. Цей підхід допомагає не лише справлятися зі стресовими ситуаціями, а й формувати навички, необхідні для побудови гармонійних стосунків і підвищення якості життя.

Поєднання ДПТ і майндфулнесу створює потужний інструмент для відновлення після травми. Воно дозволяє розвинути здатність до прийняття себе та своєї історії, вчить реагувати на виклики життя усвідомлено й адаптивно, а також відкриває шлях до особистісного зростання, незважаючи на пережиті труднощі. Цей підхід допомагає не лише зменшити негативний вплив травматичних подій, але й трансформувати їх у джерело сили та нових можливостей.

Частина 1: Навички ДПТ для подолання тривоги

Навички діалектичної поведінкової терапії спрямовані на розвиток усвідомленості, емоційної регуляції та адаптивної поведінки. Цей підхід допомагає зменшити тривожність і підвищити концентрацію в стресових ситуаціях.

Вправа 1: «Одна справа за раз»

Мета: Навчитися фокусуватися на одному завданні, що допомагає зменшити рівень тривоги й поліпшити концентрацію.

Інструкція:

1. Виберіть одну просту дію (наприклад, пиття склянки води або написання списку справ).
2. Під час виконання повністю зосередьтеся на процесі: помічайте кожен рух, смак чи відчуття, пов'язані з дією.
3. Якщо з'являються сторонні думки, усвідомте їх і поверніться до обраного завдання.

Вправа 2: «Уникнення оціночних суджень»

Мета: Розвинути навички прийняття ситуацій без осуду чи критики, що знижує тривожність.

Інструкція:

1. Оберіть будь-яку ситуацію чи думку, яка викликає у вас тривогу.
2. Опишіть її без емоційного забарвлення чи оцінки (наприклад, «Зараз я хвилююся через завдання», замість «Це жахливо, я знову все зроблю не так»).
3. Зосередьтеся на тому, що ви можете зробити в цій ситуації, замість того, щоб оцінювати її негативно.

Вправа 3: «Робіть те, що працює»

Мета: Навчитися обирати дії, які сприяють досягненню результату, навіть у стресових обставинах.

Інструкція:

1. Згадайте стресову ситуацію, з якою ви стикалися раніше.
2. Подумайте, яка дія принесла найкращий результат.
3. Створіть список таких дій і зосередьтеся на використанні цих підходів у майбутньому.

Перерва (15 хвилин): Слухання звуків природи

Під час перерви увімкніть записи звуків природи (наприклад, спів птахів, шум водоспаду чи дощу). Закрийте очі та зосередьтеся на звуках, дозволяючи їм заспокоїти ваш розум і зменшити тривожність.

Частина 2: Завершальний модуль — оцінка програми та підведення підсумків

Ця частина дня спрямована на рефлексію змін, які відбулися за час програми, і створення плану дій для підтримки позитивних результатів.

Вправа 1: «Оцінка змін»

Мета: Усвідомити особистий прогрес і закріпити почуття досягнення.

Інструкція:

1. Кожен учасник записує на аркуші три основні зміни, які вони помітили в собі після участі в програмі (наприклад, «Я став(ла) спокійніше реагувати на труднощі»).

2. Поділіться цими спостереженнями з групою (за бажанням).

Вправа 2: «План дій на майбутнє»

Мета: Розробити конкретний план для підтримки позитивних змін.

Інструкція:

1. Напишіть два-три практичні кроки, які ви будете робити, щоб підтримувати набуті навички (наприклад, «Щодня виділяти 10 хвилин на усвідомлене дихання»).

2. Подумайте, як ви можете інтегрувати ці дії у своє повсякденне життя.

Вправа 3: «Групова дискусія»

Мета: Обмінятися досвідом і отримати підтримку від групи.

Інструкція:

1. Учасники по черзі розповідають про найбільш корисні практики програми.

2. Обговоріть, які виклики виникли під час виконання вправ, і як їх можна подолати.

Рефлексія

На завершення кожен учасник ділиться своїми думками про те, що вони відчують після програми, і які нові навички стали для них найціннішими.

Очікуваний результат

Учасники опанують навички подолання тривоги через ефективні стратегії, навчаться обирати конструктивні дії в стресових ситуаціях і оцінять свій прогрес. Розроблений план дій допоможе підтримувати набуті результати й інтегрувати нові навички у своє життя для досягнення стійкості та гармонії.

Домашнє завдання

1. Практика «Одна справа за раз»

- Оберіть одну просту дію на день (наприклад, приготування кави або складання списку справ).
- Під час виконання повністю зосередьтеся на процесі: спостерігайте за своїми рухами, відчуттями та думками.
- Якщо виникають сторонні думки, м'яко повертайте увагу до обраного завдання.
- Напишіть у щоденнику: чи вдалося вам залишатися зосередженим? Які емоції ви відчували під час практики?

2. Оцінка змін

- Складіть список із трьох ключових змін, які ви помітили у своєму стані або поведінці після участі в програмі.
- Наприклад:
 - «Я став(ла) спокійніше реагувати на непередбачувані ситуації».
 - «З'явилася звичка прислухатися до своїх потреб».
- Подумайте, як ці зміни впливають на ваше повсякденне життя.

3. Розробка плану дій на майбутнє

- Напишіть три практичні кроки для підтримки позитивних змін у вашому житті.
- Наприклад:
 - Щодня виділяти 10 хвилин для усвідомленого дихання.
 - Щотижня проводити час на природі або у спокійному місці.
 - Регулярно вести майндфулнес-щоденник.

4. Техніка «Уникнення оціночних суджень»

- Упродовж дня звертайте увагу на ситуації, які викликають тривогу або емоційний дискомфорт.
- Спробуйте описати їх у нейтральній формі без оцінок чи критики (наприклад, замість «Це погано» — «Це викликає у мене тривогу»).

- Напишіть кілька таких прикладів у щоденник: як змінилося ваше сприйняття ситуацій?

5. Рефлексія програми

- Напишіть у щоденнику відповіді на такі запитання:
 - Що для вас було найкориснішим у програмі?
 - Які виклики виникали під час виконання вправ?
 - Як ви плануєте інтегрувати отримані знання та навички у своє життя?

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ван дер Колк Бессел. Тіло веде лік. Як лишити психотравму в минулому. Vivat, 2022. 624 с.
2. Варивода К. Впровадження майндфулнес-практик в школах: аналіз здоров'язбережувального потенціалу. *Scientia et societus*. 2022. № 1. С. 114–121. DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6327/2022/1/114-121>.
3. Титаренко Т. Практики самовідновлення мирних мешканців України на початку війни: субкультурні відмінності. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 12. С. 338–357. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-4>
4. Тиша: медитації українською: веб-сайт. URL: <https://www.youtube.com/@tysha.meditate.ukraine> (дата звернення: 01.10.2024).
5. Чапмен А.Л., Гратц К.Л., Тулл М.Т. Навички діалектичної поведінкової терапії для подолання тривоги. Як позбавитися від занепокоєння, паніки, ПТСР та інших симптомів тривоги. Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. 308 с.
6. Як подолати стрес (дихання та вправи): *Йога на килимках*: веб-сайт. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=DqNGxDR8YMG> (дата звернення: 01.10.2024).
7. Allen J. G., Romate J., Rajkumar E. Mindfulness-based positive psychology interventions: a systematic review. *BMC Psychology*. 2021. Vol. 9. Article 116. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00618-2>.
8. Bruner, E. In search for evolutionary roots of a mindful cognition: a Darwinian view on sustained intentional awareness. *BioSystems*, 2024, 105321.
9. Cao S., Geok S. K., Roslan S., Qian S., Sun H., Lam S. K., Liu J. Mindfulness-based interventions for the recovery of mental fatigue: a systematic

review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, № 13. Article 7825.

10. Hart M. E. Reclaiming Psychological Wellness Through Arts-Based Mindfulness: PhD Dissertation in Education. Seattle: University of Washington, 2024. 211 p.

11. Mishchykha L., Cherniavska N., Kravchenko V., Vitiuk N., Kulesha-Liubinet M., Khrushch O. Application of mindfulness practices in work on stress reduction during the war. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*. 2023. Vol. 81. P. 25–38. DOI: <https://doi.org/10.33788/rcis.81.2>.

12. Nguyen M.-C., Chelabi K., Anjum S., Kumari S., Samoylenko S., Silwizya K., Nghiem T. Mindfulness approach and the redefined analysis model of conflict: The case study of the Ukraine conflict. *Social Sciences*. 2024. Vol. 13, No. 564. DOI: <https://doi.org/10.3390/socsci13110564>.

СТРАТЕГІЯ ПІДТРИМКИ ТА ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ

1. Ранковий ритуал: налаштування на новий день

Починайте ранок так, наче це ваш день народження — з любов'ю до себе. Випийте кави чи чаю, розтягніть кожен ковток, як задоволення. Не забувайте: як ранок почнеш, так його і проведеш. Додайте сюди коротку практику усвідомленого дихання. Вдих — «я живу», видих — «я відчуваю». Довіряйте своїм відчуттям, бо вони, як кажуть, підводять лише тих, хто їх ігнорує.

2. Техніка «Краплина мудрості»: пам'ятайте про свої ресурси

У складний момент згадайте приказку: *«І той дощик іде, що траву ростить»*. Ваша тривога, як та хмарка, швидко зникне, якщо ви зосередитесь на тому, що можете зробити просто зараз. Вправа «Одна справа за раз» стане вашим якірцем у штормовому морі: зосередьтеся на конкретному кроці й спостерігайте, як напруга відступає.

3. Практика вдячності: знаходьте хороше навіть у малому

Заведіть звичку наприкінці дня записувати три моменти, за які ви вдячні. Це може бути навіть те, що сусід перестав свердлити о 10 вечора. Вдячність працює, як дощ для квітів: розкриває ваше серце і вчить бачити світ ширше.

4. Інформаційний детокс: вимикайте шум, аби почути себе

Тримайте себе в руках із гаджетами: *«Не все те золото, що блищить, особливо в соцмережах»*. Виділіть вечір для себе: тиша, книжка чи улюблений серіал — і жодного скролінгу стрічки. Ваша психіка — не сміттєвий контейнер.

5. Усвідомлене спілкування: слухайте, щоб зрозуміти

Не поспішайте оцінювати чи давати поради — просто слухайте. Як казала моя бабуся, *«Мудрим не народжуються, а вчаться»*. Тож нехай ваша

присутність у розмові стане подарунком для іншого. А сарказм збережіть на випадок, якщо хтось вирішить нав'язувати вам свої ідеї.

6. Прогулянки на природі: знаходьте натхнення у простому

Зробіть звичку гуляти хоча б пів години на день. Природа — це ваш найкращий терапевт, який не виставляє рахунків. Як кажуть, *«Дивися, як на світанок, і не помилишся»*. Хоча б раз на тиждень шукайте моменти, які дарують відчуття єдності з собою та світом.

7. Саморефлексія: «Що для мене дійсно важливо?»

Залишайте собі час на тишу, щоб спитати себе: чи я живу у злагоді зі своїми цінностями? Бо, як кажуть, *«Де ціль ясна, там шлях короткий»*. Ставте перед собою маленькі цілі та святкуйте навіть найменші перемоги.

8. Підтримка зв'язків: шукайте своїх людей

Оточуйте себе тими, хто вас розуміє та підтримує. Не бійтеся просити допомоги, бо *«Добре братство краще багатства»*. Нехай ваша комунікація стане джерелом сили, а не причиною виснаження.

9. Самоприйняття: любіть себе цілісно

Навчіться приймати себе без «але». Пам'ятайте, *«Ніхто не святий, та кожен вартий»*. Хваліть себе навіть за дрібниці, бо це — ваш шлях, і ви його йдете так, як можете.

Додаток 4

Додатки для підтримки психоемоційного стану**1. Управління тривогою та стресом**

Ці додатки спрямовані на зниження рівня тривожності, зменшення стресу та відновлення емоційного балансу.

- **BetterMe: Mental Health** (українська, англійська)
- **Pryvit: Relax & Breathe** (українська)
- **Calm** (англійська)
- **Breathwrk** (англійська)

2. Дихальні техніки

Ці додатки спеціалізуються на дихальних вправах, які допомагають зняти напругу, покращити концентрацію та гармонізувати емоційний стан.

- **Pryvit: Relax & Breathe** (українська)
- **Breathwrk** (англійська)

3. Майндфулнес та медитація

Додатки для медитацій і практик усвідомленості.

- **Headspace** (англійська)
- **Insight Timer** (англійська)
- **BetterMe: Mental Health** (українська, англійська)
- **Calm** (англійська)

4. Покращення сну

Ці додатки орієнтовані на створення здорових звичок сну, зниження рівня стресу перед сном та аналіз якості сну.

- **BetterMe: Sleep** (українська, англійська)
- **Sleep Cycle** (англійська)

5. Релаксація через звуки та природу

Ідеально підходять для тих, хто хоче заспокоїти розум і зменшити емоційну напругу через звукотерапію.

- **Calm** (англійська)
- **Insight Timer** (англійська)

Рекомендації для інтеграції

- Для щоденної практики медитацій та майндфулнесу виберіть **Headspace** або **BetterMe: Mental Health**.
- Якщо потрібна швидка допомога у стресових ситуаціях, скористайтеся **Pryvit: Relax & Breathe** чи **Breathwrk**.
- Для поліпшення сну використовуйте **BetterMe: Sleep** або **Sleep Cycle**.
- Якщо ви шукаєте звукові практики, спробуйте **Calm** чи **Insight Timer**.

Часті питання та відповіді на них

1. «Чи можна робити вправи не кожного дня?»

Звісно, можна! Але ж пам'ятайте: якщо не сісти за штурвал життя, вас винесе на хвилі обставин. Головне – регулярність. Краще 5 хвилин щодня, ніж раз на місяць по 2 години.

2. «Чи обов'язково зосереджуватися на диханні? Воно ж і так дихається!»

Так, дихається. Але зауважте: коли ви востаннє дихали свідомо? Дихання – це як ручне гальмо, яке повертає вас у момент «тут і зараз». Не зосереджуватись – це як їхати по слизькій дорозі без керма.

3. «Що робити, якщо під час медитації я засинаю?»

Ось це вже відомий фокус. Якщо ваша медитація стала «практикою хропіння», це сигнал, що організм потребує відпочинку. Спіть. Але наступного разу – сядьте замість того, щоб лежати.

4. «Чи можу я під час практик пити каву чи гортати стрічку новин?»

Кава – можливо, якщо усвідомлено (пам'ятаєте про вправу з усвідомленим питтям?). А от стрічка новин – це як слухати джаз, а в голові звучить реп. Несумісно.

5. «А якщо я нічого не відчуваю під час практик?»

Це нормально. Як кажуть, води з джерела не побачиш у глибокому колодязі. Дайте собі час, і все проявиться.

6. «Чому після занять я часом відчуваю втоми?»

Мабуть, зрушили ті самі пласти емоцій, які давно «законсервували». Це як весняна генеральна прибирання: спочатку втоми, потім свіжість і простір.

7. «Що робити, якщо я не хочу робити домашнє завдання?»

Як у приказці: «Не хочеться – не їсти, а треба – то жувати». Тому знайдіть те, що вас мотивує: чи це задоволення від результату, чи проста цікавість.