

УДК 159.944.4-026.564-057.87]355.01

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.1.4>

ЗМІСТ ІНТЕГРОВАНОЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Готич Вікторія Олександрівна,

аспірант кафедри соціальної психології

Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

<https://orcid.org/0000-0003-1295-6467>

Стаття присвячена розгляду концептуальних основ і змісту інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку посттравматичного зростання студентів, яка виступає ключовим чинником формування психологічної стійкості в умовах війни.

Дослідження ґрунтується на теоретичних концепціях психологічної стійкості та посттравматичного росту, на феноменологічному та екзистенційному підходах, а також на практичних аспектах впровадження та реалізації програми в умовах військового конфлікту.

Зазначено, що у ході нашого дослідження на етапі формувального експерименту провідною формою роботи обрано тренінг, а саме соціально-психологічний тренінг. Розглянуто визначення, види, підвиди, мету та особливості соціально-психологічного тренінгу, які лягли в основу нашої експериментальної роботи.

Визначено ефективність і обрано відповідну роль тренера-фасилітатора у інтегрованій соціально-психологічній програмі.

Фокусується увага на конкретних елементах програми, включаючи психосоціальну підтримку, групові роботи, інтервенційні методи, вправи тілесно-орієнтованої терапії, клієнт-центрований підхід за С. Rogers, методи недирективної ігротерапії V. Exline, техніки арт-терапевтичного напрямку, метод ізотерапії та ін.

Детально описується форма проведення, завдання програми, план групової роботи, який складається із 3 етапів, основні ритуали групової роботи, тематика сесійних занять та їх мета та кроки інтеграції цих елементів для досягнення максимальної ефективності у підтримці студентів, які стали свідками або відчули вплив воєнного конфлікту.

Здійснено акцент на принципі саногенного мислення, під час якого зниження страждання відбувається свідомо, на відміну від захисних механізмів, які працюють мимовільно.

Виокремлено важливість комплексного підходу до розвитку посттравматичного зростання та психологічної стійкості через інтеграцію різноманітних психологічних методик та технік у програму, спрямовану на активне виявлення та нейтралізацію наслідків травматичного досвіду війни та забезпечення комплексної підтримки молоді.

Ключові слова: особистість, ресурси особистості, студенти, війна, внутрішні ресурси, зовнішні ресурси, саногенне мислення, рефлексія, арттерапія, методи ізотерапії, психотерапевтичні напрямки, логотерапія.

Hotych Victoria. Content of the integrated socio-psychological program for the development of post-traumatic growth as a factor in the formation of psychological resilience of students in war conditions

The article deals with the conceptual foundations and content of an integrated socio-psychological program for the development of students' post-traumatic growth, which is a key factor in the formation of psychological resilience in war.

The study is based on theoretical concepts of trauma psychology, psychological resilience and post-traumatic growth, on phenomenological and existential approaches, as well as on practical aspects of the implementation and implementation of the program in the context of military conflict.

It is noted that in the course of our study at the stage of the formative experiment, the leading form of work was chosen as training, namely, socio-psychological training. The definition, types, subtypes, purpose and features of socio-psychological training, which formed the basis of our experimental work, are considered.

The effectiveness of the role of a trainer-facilitator in an integrated socio-psychological program is determined and the appropriate role of a trainer-facilitator is chosen.

Attention is focused on specific elements of the program, including psychosocial support, group work, intervention methods, body-oriented therapy exercises, client-centered approach by C. Rogers, methods of non-directive play therapy by V. Exline, art therapy techniques, isotherapy method, etc.

It describes in detail the form of the program, its objectives, the group work plan, which consists of 3 stages, the main rituals of group work, the topics of the sessions and their purpose, and the steps to integrate these elements to achieve maximum effectiveness in supporting students who have witnessed or been affected by military conflict.

Finally, we will emphasize the principle of sanitizing thinking during the process, whereby the reduction of suffering is consciously done, as opposed to defense mechanisms that work spontaneously.

The importance of a comprehensive approach to the development of post-traumatic growth and psychological resilience through the integration of various psychological methods and techniques into the program aimed at actively identifying and neutralizing the consequences of the traumatic experience of war and providing comprehensive support to young people is highlighted.

Key words: *personality, personality resources, students, war, internal resources, external resources, sanogenic thinking, reflection, art therapy, methods of isotherapy, psychotherapeutic directions, logotherapy.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах, коли студентське середовище стає свідком та безпосередньо відчуває наслідки воєнного конфлікту, питання психологічної стійкості та здатності студентів посттравматично зростати набуває надзвичайної актуальності.

Посттравматичне зростання, як ключовий елемент розвитку особистості під впливом травматичних подій, та важливість формування психологічної стійкості у студентів стає предметом серйозного дослідження.

В умовах військових конфліктів студенти зазнають не тільки фізичних втрат та небезпеки для свого життя, але й стикатися зі стресом, тривогою та іншими психологічними труднощами, які суттєво впливають на їхній особистісний розвиток.

Враховуючи це, недостатність систематичних підходів та програм, спрямованих на підтримку студентів в умовах війни та стимулювання їхнього посттравматичного зростання, визначає необхідність розробки інтегрованої соціально-психологічної програми.

Проблема полягає в тому, як визначити концептуальні основи та оптимальний зміст інтегрованої соціально-психологічної програми, спрямованої на розвиток посттравматичного зростання студентів, та як ця програма може виступати чинником формування психологічної стійкості в умовах війни.

Дослідження даної проблеми може надати інноваційні підходи до психоло-

гічної підтримки студентської громади, покращити адаптацію до травматичних ситуацій та сприяти посттравматичному зростанню в умовах воєнного конфлікту.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Серед закордонних дослідників, які займалися розробкою шляхів розвитку та технік для психокорекції посттравматичного зростання, як в загальному, так і окремих структурних компонентів займалися L. Calhoun, R. Tedeschi, S. Joseph, R. Lerner, K. McGonigal, F. Toscani, K. Hudgins, R. Janoff-Bulman та ін. До вітчизняних дослідників, які активно розвивають дану проблематику, належать В. Климчук, Т. Титаренко, В. Горбунова та ін.

Методологія і методика тренінгу представлена в роботах О. Климишин, І. Вачкова, В. Захарова, С. Круглик, О. Сидоренко, Т. Яценко та ін.

Незважаючи на актуальність і велику увагу дослідників, на жаль, шляхи розвитку посттравматичного зростання на сучасному етапі розвитку психологічної науки саме у юнацькому віці мало вивчені та досліджені.

Мета статті: обґрунтування змісту запропонованої нами інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку посттравматичного зростання як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Результати дослідження. У ході нашого дослідження на етапі формувального експерименту провідною формою

роботи обрано тренінг, а саме соціально-психологічний тренінг.

Тренінг – це комплекс активних групових методів, що застосовуються в процесі перетворюючого впливу на особистість. У такому випадку головним системоутворюючим компонентом тренінгу є саме психологічний вплив групи на особистість.

Під психологічною дією розуміється дія одного індивіда на психіку іншого індивіда або групи індивідів, який у своїй довільній формі виходить з певного мотиву й переслідує мету зміни і зміцнення поглядів, думок, стосунків, установок та інших психологічних явищ. Дія може здійснюватися у двох системах стосунків: «суб'єкт-об'єктній», «суб'єкт-суб'єктній».

У першій системі стосунків суб'єктові відводиться роль маніпулятора, об'єкту – роль того, ким маніпулюють (наприклад, тренінги поведінки). У суб'єкт-суб'єктній системі встановлюється рівність психологічних позицій (наприклад, особистісно-орієнтовані тренінги).

Друга основна мета тренінгових груп, спрямована на розвиток особистості й особистісне зростання, пов'язана із психологічною дією, здійснюваною якраз у другій системі стосунків. Вона пов'язана з гуманістичним напрямом у психології, що базується на вірі в конструктивний початок людської природи. Психотерапевту С. Rogers належить основна роль у розробці практики дії на принципах гуманістичної психології в руслі, якої автор висунув ідею «модель росту». На його думку, людина має власну активність, що йде зсередини, тобто прагнення до росту, прогресу, до реалізації власного потенціалу.

Саме цей підхід перегукується із другою метою тренінгових груп, яка має на увазі роботу з особистістю учасників і включає зміну її в плані особистісного зростання, а саме:

1. Робота з «Я» як сукупністю уявлень про самого себе.
2. Усе більш глибоке усвідомлення себе, осмислення своїх особливостей.

Таким чином, з'єднавши дві великі мети, які ставляться у тренінгових групах, отримуємо загальне визначення соціально-психологічного тренінгу – це сфера практичної психології, орієнтована на використання активних методів різних видів групової

психологічної роботи з метою розвитку умінь і навичок самопізнання, спілкування, взаєморозуміння людей в групі й особистісного зростання [1].

Соціально-психологічний тренінг (СПТ) відносять до інтерактивних методів навчання. На відміну від традиційних форм навчання у тренінгу відбувається активне включення поведінкових моделей і де взаємообмін досвідом учасників групи. Проводиться в групах по 10–15 людей протягом короткого проміжку часу. Головне завдання тренера полягає в тому, щоб надати імпульс учасникам для пошуку вирішення певної проблеми.

Розглянемо детальніше роль тренера.

Основне завдання на перших заняттях та впродовж усього тренінгу – створення умов, які необхідні для активної самостійної, продуктивної роботи кожного учасника над собою. Успішно виконати поставлене завдання можна за відповідних умов, які створює тренер-фасилітатор.

Найбільш важливі завдання тренера при роботі з групою: сприяти чіткому розумінню учасниками мети і завдань тренінгу; мотивувати учасників на роботу (при чому як в рамках тренінгу так і після його завершення); створити атмосферу комфорту і довіри, де кожний учасник може вільно спілкуватися з усіма, зокрема, з ведучим.

Американський психолог-гуманіст С. Rogers визначив необхідні умови для розвитку особистості при взаємодії у групі – насамперед, це створення психологічного клімату. Щодо цього автор пише, що розкутість і повна відсутність бажання керувати будь-ким має розслаблювальний вплив на інших.

Ведучий-фасилітатор – це людина, що має більший досвід в тій чи іншій сфері, ніж учасники тренінгу. Тобто тренер виступає швидше носієм «перевіреного», а не «правильного» знання. Ведучий не намагається нав'язати групі єдиний спосіб досягнення поставленої мети, а пропонує спектр можливих вирішень. Тому тренер-фасилітатор орієнтований не на формальний «кінцевий результат», а на те, щоб запустити процес набуття учасниками досвіду, який триватиме після закінчення тренінгу і в реальному житті. Роль ведучого полягає і в тому, щоб ставити питання. Питання виступає у ролі найдієвішого інструменту. Оскільки, точне питання, яке поставлене в потріб-

ний момент сприяє змінам більше, ніж будь-які способи керівництва.

Щодо цього автор С. Rogers справедливо відмітив: «Я завжди приймаю мовчання або замкнутість людини за однієї умови, що за цим не приховується невисловлена біль або хвилювання».

Для того, щоб налагодити стосунки, які сприяють можливості впливу на іншу людину шляхом тренінгу, керівнику-фасилітатору СПТ необхідно виявити у спілкуванні такі аспекти взаємин, як повага, позитивне ставлення, позиція неоцінювання, щирість, безпосередність та конгруентність.

С. Rogers виокремив особистісні якості, які необхідні фасилітатору групової динаміки: особистісна конгруентність; здатність до рефлексії, при чому свого особистісного досвіду й досвіду іншої людини; емоційна чутливість; емпатійність; спонтанність і відкритість у вираженні почуттів і думок.

Згідно із дослідниками Т. Zoellner, А. Maercker та їх підходом щодо механізмів, що сприяють зростанню, то у процесі роботи тренінгової групи з метою впливу на події, які відбуваються, та управління груповою динамікою ми використовуємо інтервенції.

Відповідно до виділених D. Kennard та співавторами типів інтервенцій у нашій роботі використовуватимуться наступні:

- збереження – виявлення або закріплення існуючих меж дозволеного (обмеження місця, часу, допустимої поведінки учасників);

- спрямована фасилітація – допоміжні зауваження, що базуються на попередній гіпотезі керівника і дають поштовх до роботи групи в певному напрямку;

- інтерпретація – тобто виявлення керівником почуттів і сенсів, які неявно присутні в діях і висловленнях групи в цілому, і окремих її учасників;

- дія – будь-який вид фізичної активності керівника, який поєднаний зі зміною положення в просторі (вставання зі стільця, переміщення, дотик);

Отже, роль тренера-фасилітатора на тренінгу надзвичайно важлива, адже саме від його діяльності значною мірою залежить результативність тренінгу [15].

Після аналізу і обрання відповідної ролі тренера-фасилітатора повернемося

до розгляду соціально-психологічного тренінгу.

Тренінги зазвичай включають в себе командну роботу, виконання практичних завдань, мозкові штурми, рольові ігри. Це найкраща форма отримання навичок, що дає можливість поглянути на себе з боку, отримати адекватну критику від інших учасників, працювати над самовдосконаленням.

У соціально-психологічному тренінгу результатом є формування бажаного типу поведінки, наприклад формується вміння діяти інакше, а не так, як звикли, а також розвиток особистісних якостей. В цьому і полягає принципова відмінність від інших форм навчання.

Перевага тренінгу в тому, що на лекції отримуються знання, але тільки на тренінгу у є можливість «приміряти» на себе нову форму поведінки, відпрацювати нові реакції, які раніше не використовувались. З того, що вам розповіли на лекції, засвоється тільки 10% інформації, а з того, що відпрацювали на тренінгу, – 90% [12].

І. Вачков дає визначення соціально-психологічного тренінгу: «Груповий психологічний тренінг є сукупністю активних методів практичної психології, які використовуються для формування навичок самопізнання й саморозвитку. При цьому тренінгові методи можуть використовуватися як у рамках клінічної психотерапії при лікуванні неврозів, алкоголізму і соматичних захворювань, так і в роботі з психічно здоровими людьми, які мають психологічні проблеми, щоб надати їм допомогу в саморозвитку». З точки зору практичної психології, автор розглядає тренінг як метод пізнання й саморозвитку особистості.

Соціально-психологічний тренінг одержав широке поширення й у вітчизняній практиці. Методологія і методика тренінгу представлена в роботах О. Климишин, І. Вачкова, В. Захарова, С. Круглик, О. Сидоренко, Т. Яценко та ін.

Проведений аналіз літератури дозволив виявити можливості використання тренінгу для розвитку та корекції особистісних властивостей людини. С. Кутняк та Н. Жарких доводять у своїх дослідженнях про вагому роль тренінгу у розвитку комунікативної компетентності учасників,

а саме таких якостей, як емоційна гнучкість, емпатія, рефлексія.

С. Круглик виявила високу ефективність соціально-психологічного тренінгу при формуванні аутопсихологічної компетентності загалом та її компонентів у студентів. Після проведення тренінгу учасники усвідомили цінності власного «Я» і цінності «Я» інших людей, оволоділи навичками рефлексії, розширили уявлення про себе, оволоділи навичками шукати і розпізнавати внутрішні ресурси [16].

У вітчизняній і закордонній практиці виділяють наступні основні цільові акценти СПТ:

1. Орієнтація на реалізацію та вирішення діагностичних завдань (діагностика, уточнення певних наявних труднощів).

2. Корекція певних психічних явищ та феноменів (наприклад, переформулювання когнітивних конструктів та стереотипів).

3. Вирішення завдань психотерапевтичного характеру.

Отже, СПТ метод групової роботи, який працює з особистістю одночасно як із суб'єктом міжособистісних стосунків та з індивідуальністю, де основний акцент здійснено на змінах які відбуваються в учасників тренінгу; а також, дає можливість досягати різних цілей (діагностична, корекційна, психотерапевтична) в залежності від окреслених цілей і поставлених завдань.

Залежно від того, яка мета є головною у тренінгу, їх умовно можна розділити на два типи:

1. Інструментально-орієнтовані тренінги – тренінг, що спрямований на опанування ефективних моделей поведінки.

2. Особистісно-орієнтовані тренінги – тренінги, що зачіпають «Я» кожного члена групи і спрямовані на глибокі особистісні перетворення членів групи [1].

У нашій роботі ми використовуємо другий тип особистісно-орієнтовані тренінги, спрямовані на розвиток, корекцію, зміну особистісного потенціалу – тренінг особистого зростання.

До особистісно-орієнтованих тренінгів належать групи особистісного зростання, або так звані психокорекційні групи. Основні завдання цих груп – взаємне дослідження, набуття знань про власну особис-

тість, її розвиток і розкриття. Психологічна дія здійснюється тут в «суб'єкт-суб'єктній» системі стосунків, в якій встановлюється рівність психологічних позицій.

Основним процесом у цих групах є особистісне зростання – активний процес відкриття і розвитку себе через зіткнення із зовнішнім світом [1].

Існують типи груп особистісного зростання, які поділяються за спрямованістю роботи на:

– тренінги розвитку особистості – які навчають загальним речей, що допомагають в широкому спектрі ситуацій (розвинути емоційну виразність, освоїти впевнену поведінку, навчитися бачити в собі, в людях кращі і сильні риси);

– психотерапевтичні тренінги – включають різноманітні процеси, техніки, м'які вправи, спеціалізовані процедури, які допомагають людям краще справлятися з життєвими і особистісними труднощами;

– тренінги станів – сюди відносяться тренінги пов'язані з подоланням страхів і інших внутрішніх бар'єрів;

– дослідні тренінги – мета яких не стільки навчитися чогось, скільки розібратися в своїх обмеженнях, отримати емоційний досвід або досвід усвідомлення чого-небудь;

– трансформаційні тренінги працюють з глибинними (базовими) переконаннями, станами, цінностями. В ході тренінгу у людини відбуваються сильні внутрішні зміни: інсайт, осяяння, прорив, прощення, які дозволяють людині відкрити, зрозуміти, усвідомити щось нове в своєму житті [13].

Для якісного тренінгу у нашій експериментальній роботі ми обов'язково враховуємо, щоб містились елементи всіх перерахованих спрямованостей.

Отже, у нашій роботі ми опираємось на соціально-психологічний тренінг, тип особистісно-орієнтовані тренінги, де психологічна дія здійснюється через призму «суб'єкт-суб'єктної» системи стосунків із ведучим-фасилітатором.

Розглянуті вище теоретичні основи і положення було враховано при побудові інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умо-

вах війни – «Посттравматичне зростання: точки опору».

Учасники програми: студенти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, загальною кількістю 20 юнаків і дівчат (дві підгрупи по 10 осіб). Експериментальна група для тренінгу та контрольна група для порівняння були відібрані із студентів, які попередньо брали участь в опитуванні; виявили бажання взяти участь в даній інтегрованій соціально-психологічній програмі; чий індекс за результатами діагностики мали низькі та середні показники посттравматичного зростання.

Форма проведення: сесії проводились протягом трьох тижнів двічі в тиждень (8 сесій по 2 години).

Основні завдання тренінгу:

- позитивна зміна в самосприйнятті й самостваленні;
- когнітивне переосмислення травматичних подій;
- зміцнення та поглиблення розуміння значимості міжособистісних стосунків;
- розвиток інтегрованої життєвої філософії, особистісних сенсів і життєвих цінностей;

План групової роботи:

1. Консультативно-діагностичний етап на якому проводиться оцінка готовності і мотивації учасників. На початку роботи з учасниками була проведена психоедукація на тему тренінгу, ознайомлено із правилами роботи у тренінговій групі, виділено важливість активного включення учасників для успішної роботи. Оскільки, для забезпечення якості групової роботи, перетворення тренінгу в інструмент навчання і розвитку потрібна спільна плідна робота тренера та учасників як під час так і після тренінгу (рефлексія, зворотній зв'язок).

2. Корекційно-розвивальний етап. Застосування та використання комплексу форм, елементів, методів корекційної роботи – психоедукація, ігротерапія, проєктивні малюнки, групові дискусії, методи поведінкової корекції, вправи для створення та підтримки працездатності в кінці заняття.

Робота проводилась у парах, трійках, мінігрупах та обговорення відбувалось із усіма учасниками спільно.

У процесі розробки інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку

посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни у особливу увагу було приділено саме цьому етапу.

Зокрема, у роботі використано використано клієнт-центрований підхід за С. Rogers, техніки логотерапевтичного підходу, методи недирективної ігротерапії V. Exline, техніки арттерапевтичного напрямку, вправи тілесно-орієнтованої терапії та ін.

3. Завершальний етап. На якому відбувалось підведення підсумків, оцінка ефективності тренінгової програми учасниками за допомогою анонімного анкетування та проведення вихідної діагностики для виявлення динаміки посттравматичного зростання, як чиннику формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Крім того, у роботі на кожному етапі та сесіях використовувалась схема проведення, яка включає у себе:

- Ритуал вітання,
- Основну частину,
- Ритуал прощання,
- Рефлексія.

Програма розвитку посттравматичного зростання молоді в умовах війни передбачала інтегративний вплив на основні складові: зміни в самосприйнятті, зміни міжособистісних стосунків, зміни філософії життя, а також роботу із емоціями та емоційним станом учасників та іншими супутніми компонентами посттравматичного зростання студентів як багатогранного конструкту, що включає безліч характеристик.

Зміст групової роботи було поділений на вісім сесій, кожна з яких присвячена конкретній темі, яка є ланкою в загальному ланцюзі умов, необхідних для розвитку посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Тематика сесійних занять та їх мета:

1. Знайомство та умови ефективної групової динаміки – обговорення основних напрямків роботи, ознайомлення із структурою сесійних занять та правилами роботи у тренінговій групі, створення атмосфери самопізнання та самовиявлення у групі, зняття психоемоційного напруження.

2–3. Знайомство із собою. Розвиток самосприйняття – створення атмосфери

та умов для розширення сфери самоусвідомлення та позитивних змін в самосприйнятті й самопізнанні, визначити власні внутрішні і зовнішні ресурси та шляхи їх активації, виявлення значущих особистісних якостей та визначити напрямки особистісного зростання.

4–5. Я та інші: розвиток міжособистісних стосунків – сприяти міжособистісному спілкуванню, сформувати в учасників навички групової взаємодії, ефективного спілкування, активного слухання, формувати вміння працювати в команді та будувати взаємовідносини на основі поваги і довіри.

6–7. Розвиток духовних і життєвих цінностей – розвиток інтегрованої життєвої філософії, світогляду, особистісних сенсів, життєвих цінностей та чеснот, формування власного погляду на життєвий шлях особистості, сприяння усвідомленню важливих загальнолюдських цінностей і власного сенсу життя.

8. Завершення роботи – рефлексія учасниками змін під час групової роботи, підбиття підсумків, прогнозування майбутніх життєвих планів.

Роботу із емоціями та емоційними станами ми не відокремлювали як індивідуальну сесію, оскільки у ході роботи методом спостереження ми здійснювали процесуальну діагностику самопочуття учасників, а також включені в програму техніки та вправи завжди передбачали пряму або опосередковану роботу із емоціями, їх проявами та аналізом.

Важливе місце у інтегрованій соціально-психологічній програмі розвитку посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни, поряд із принципами врахування характеристик травми, особи та середовища, нарративно-ментативного принципу, розбудови мережі соці-

альних ресурсів, був принцип саногенного мислення під час процесу, якого зниження страждання відбувається свідомо, на відміну від захисних механізмів, які працюють мимовільно.

Саногенне мислення сприяє зняттю внутрішньої напруженості, оздоровленню психіки, усуненню образ, які не вдається відпустити, звільняє від негативного емоційного заряду, завдяки цьому знижуються нервово-психічні новоутворення [7].

Ознаки саногенного мислення, розвитку яким приділялася увага на корекційно-розвивальному етапі інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни, були: навички відокремлювати себе від власних переживань та спостерігати за ними і аналізувати їх. Даний механізм сприяє ослабленню переживань, оскільки учасники пропрацьовують емоції та раціоналізують їх. Наприклад, спостереження зі сторони та відтворення ситуації образи може бути виконано у вигляді малюнків, листів.

Висновки. Комбінування різних форм та видів соціально-психологічної роботи з розвитку посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни зумовлене необхідністю забезпечення ефективного впливу на кожного учасника зокрема та організацію якісної взаємодії учасників між собою для досягнення мети та завдань формувального експерименту.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в експериментальній перевірці ефективності запропонованої інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навчальний посібник. Харків: НУЦЗУ. 2015. 251 с.
2. Горбунова В.В. Експериментальна психологія в схемах і таблицях: Навчальний посібник. Київ: «ВД «Професіонал», 2007. 208 с.
3. Заграй Л.Д. Пошук ідентичності у період суспільних трансформацій. *Вісник Одеського національного університету*. Серія : Психологія. Одеса. 2015. Том 20. Вип. 1 (35). С. 32–40.
4. Заграй Л.Д. Практики соціально-психологічного захисту особистості в умовах ризиків і небезпек. *Науковий часопис Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки «Психологічні перспективи»*. Луцьк: Східноєвропейський національний університет, 2015. Вип. 26. С. 133–142.

5. Климишин О.І. Теорія і методика тренінгу розвитку духовності особистості: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: Нова Зоря. 2008. 112 с.
6. Кутішенко В.П., Власенко І.А., Вінник Н.Д. Трансформація цінностей студентів в умовах реконструкції ними травматичних подій початку війни в Україні. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)* № 9(14). 2022 . С. 614–633.
7. Марченко А.Д. Соціально-психологічні особливості розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемогенного соціуму : дис... канд. псих. наук : 05 / Волинський національний ун-т імені Лесі Українки, Луцьк, 2022. 308 с.
8. Москалець В. П. Логотерапевтичний підхід до психотравм злочинної війни росії в Україні. *Український психологічний журнал: збірник наукових праць*. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка. 2022. №1 (17). С. 64–83.
9. Москалець В. «Над-смісл» у логотерапії горя і мук совісті. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Острого: «Острозька академія». 2023. Випуск 16. С. 73–83.
10. Паркулаб О., Дметерко Н. Арттерапевтичні технології психологічної допомоги дітям, які опинились у складних життєвих обставинах. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2023. № 2(58). С. 31–36 .
11. Паркулаб О.Г., Федик О.В., Хрущ О.В. Конструктивістсько-екзистенційний підхід до консультативної допомоги особистості. Теоретико-методологічні проблеми сучасної психології особистості : зб. матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (м. Івано-Франківськ, 23-24 вересня 2021 р.). Івано-Франківськ. 2021. С. 133–136.
12. Поняття "тренінг", "соціально-психологічний тренінг" URL: <https://vseosvita.ua/library/ronatta-trening-socialno-psihologicnij-trening-35491.html?rl=330373>
13. Психологіс. Енциклопедія практичної психології. URL: http://psychologis.com.ua/vidy_i_raznoobrazie_treningov.htm
14. Сагін С.В., Онищенко О.А. Методичні вказівки до "Дослідницького практикуму на суднах морського та річкового транспорту" і "Дослідницького практикуму в лабораторіях закладів вищої освіти або на підприємствах морського та річкового транспорту" для аспірантів, що навчаються за «Навігація, морська інженерія та безпека судноплавства». Одеса : НУ «ОМА». 2021. 36 с.
15. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навчальний посібник. Київ : «Центр учбової літератури». 2014. 250 с.
16. Шапошник-Домінська Д. О. Психологічні особливості розвитку самоєфективності особистості: : дис... канд. псих. Наук : 05 Інститут соціальної та політичної психології. Київ. 2015. 193 с.
17. Що таке тренінг і навіщо він потрібен? Цілі і види тренінгів. URL: <https://alexus.com.ua/shho-take-trening-i-navishho-vin-potriben-cili-i-vidi-treningiv/>
18. Savytska O., Shkrabiuk V., Pedorenko V., Sytni S., Naichuk V., Nazarevych V. Art Therapy as a Means of Psychological Correction of Emotional Disorders. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. № 13 (4), 196-211. <https://doi.org/10.18662/brain/13.4/383>.

REFERENCES:

1. Afanas'eva, N.YE., & Perelyhina, L.A. (2015). *Teoretyko-metodolohichni osnovy sotsial'no-psykholohichnoho treninhu: navchal'nyy posibnyk. [Theoretical and methodological foundations of socio-psychological training: a textbook]*. Kharkiv: NUTSZU [in Ukrainian].
2. Fedorchuk, V.M. (2014). *Treninh osobystisnoho zrostannya: navchal'nyy posibnyk [Personal growth training: a study guide]*. Kyiv : «Tsentr uchbovoyi literatury» [in Ukrainian].
3. Horbunova, V.V. (2007). *Eksperymental'na psykholohiya v skhemakh i tablytzyakh: Navchal'nyy posibnyk [Experimental psychology in diagrams and tables: A study guide]*. Kyiv: «VD «Profesional» [in Ukrainian].
4. Klymyshyn, O.I. (2008). *Teoriya i metodyka treninhu rozvytku dukhovnosti osobystosti: navchal'no-metodychnyy posibnyk [Theory and Methods of Training for the Development of Personal Spirituality: A Study Guide]*. Ivano-Frankivs'k: Nova Zorya [in Ukrainian].
5. Kutishenko, V.P., Vlasenko, I.A., & Vinnyk, N.D. (2022). Transformatsiya tsinnostey studentiv v umovakh rekonstruktsiyi nymy travmatychnykh podiy pochatku viyny v Ukrayini [Transformation of students' values in the context of their reconstruction of the traumatic events of the beginning of the war in Ukraine]. *Zhurnal «Perspektyvy ta innovatsiyi nauky» (Seriya*

- «Pedahohika», Seriya «Psykhohohiya», Seriya «Medytsyna». № 9(14). S.614–633 [in Ukrainian].
6. Marchenko, A.D. (2022). Sotsial'no-psykhohohichni osoblyvosti rozvytku zhyttyestiykosti molodi v umovakh problemohennoho sotsiumu [Social and Psychological Peculiarities of Youth Resilience Development in a Problematic Society]. *Candidate's thesis*. Luts'k [in Ukrainian].
7. Moskalets', V. (2023). «Nad-smysl» u lohoterapiyi horya i muk sovist ["Super-sense" in the logotherapy of grief and pangs of conscience]. *Naukovi zapysky Natsional'noho universytetu «Ostroz'ka akademiya»*. Seriya «Psykhohohiya». Ostroh: «Ostroz'ka akademiya». Vypusk 16. S. 73–83 [in Ukrainian].
8. Moskalets', V. P. (2022). Lohoterapevtychnyy pidkhid do psykhotravm zlochynnoyi viyny rosiyi v Ukrayini [A Logotherapeutic Approach to the Psychotrauma of Russia's Criminal War in Ukraine]. *Ukrayins'kyy psykhohohichnyy zhurnal: zbirnyk naukovykh prats'*. Kyiv: Kyivs'kyy natsional'nyy universytet imeni Tarasa Shevchenka. №1 (17). S. 64–83 [in Ukrainian].
9. Parkulab, O., & Dmeterko, N. (2023). Artterapevtychni tekhnohohiyi psykhohohichnoyi dopomohy dityam, yaki opynyls' u skladnykh zhyttyevykh obstavynakh [Art therapy technologies for psychological assistance to children in difficult life circumstances]. *Naukovi pratsi Mizhrehional'noyi Akademiyi upravlinnya personalom*. *Psykhohohiya*. № 2(58). S. 31–36 [in Ukrainian].
10. Parkulab, O.H., Fedyk, O.V., & Khrushch, O.V. (2021). Konstruktyvist-s'ko-ekzystentsiyyny pidkhid do konsul'tatyvnoyi dopomohy osobystosti [Constructivist-existential approach to counseling assistance to the individual]. *Teoretyko-metodohohichni problemy suchasnoyi psykhohohiyi osobystosti : zb. materialiv Mizhnarodnoyi nauково-praktychnoyi konferentsiyi* (pp. 133–136)/ Ivano-Frankivs'k [in Ukrainian].
11. Ponyattya "treninh", "sotsial'no-psykhohohichnyy treninh" [Concepts of "training", "social and psychological training"]. Retrieved from: <https://vseosvita.ua/library/ponatta-trening-socialno-psihologicnij-trening-35491.html?rl=330373> [in Ukrainian]
12. Psykhohohis. Entsyklopediya praktychnoyi psykhohohiyi [Psychologis. Encyclopedia of practical psychology]. Retrieved from: http://psychologis.com.ua/vidy_i_raznoobrazie_treningov.htm [in Ukrainian]
13. Sahin, S.V., & Onyshchenko, O.A. (2021). *Metodychni vkazivky do "Doslidnyts'koho praktykumu na sudnakh mors'koho ta richkovoho transportu" i "Doslidnyts'koho praktykumu v laboratoriyakh zakladiv vyshchoyi osvity abo na pidpryyemstvakh mors'koho ta richkovoho transportu" dlya aspirantiv, shcho navchayut'sya za «Navihatsiya, mors'ka inzheneriya ta bezpeka sudnoplavstva»* [Methodical instructions for the "Research Workshop on Vessels of Sea and River Transport" and "Research Workshop in Laboratories of Higher Education Institutions or at Enterprises of Sea and River Transport" for postgraduate students studying Navigation, Marine Engineering and Safety of Navigation]. Odesa : NU «OMA» [in Ukrainian].
14. Savytska, O., Shkrabiuk, V., Pedorenko, V., Sytnik, S., Naichuk, V., & Nazarevych, V. (2022). Art Ther apy as a Means of Psychological Correction of Emotional Disorders. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. № 13 (4), 196–211. <https://doi.org/10.18662/brain/13.4/383>.
15. Shaposhnyk-Domins'ka, D.O. (2015). Psykhohohichniosoblyvosti rozvytkusamoefektyvnosti osobystosti [Psychological features of personality self-efficacy development]. *Candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
16. Shcho take treninh i navishcho vin potriben? Tsili i vydy treninhiv [What is training and why is it needed? Goals and types of training]. Retrieved from: <https://alexus.com.ua/shho-take-trening-i-navishho-vin-potriben-cili-i-vidi-treningiv/> [in Ukrainian].
17. Zahray, L.D. (2015). Poshuk identychnosti u period suspil'nykh transformatsiy [The search for identity in a period of social transformation]. *Visnyk Odes'koho natsional'noho universytetu. Seriya : Psykhohohiya*. Odesa. Tom 20. Vyp. 1 (35). S. 32–40 [in Ukrainian].
18. Zahray, L.D. (2015). Praktyky sotsial'no-psykhohohichnoho zakhystu osobystosti v umovakh ryzykiv i nebezpek [Practices of social and psychological protection of the individual in the face of risks and dangers]. *Naukovyy chasopys Skhidnoyevropeys'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky «Psykhohohichni perspektyvy»*. Luts'k: Skhidnoyevropeys'kyy natsional'nyy universytet. Vyp. 26. S. 133–142 [in Ukrainian].