

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

КІНЧІЙ Наталія Олександрівна

**Психотехніки опанування особою власним травматичним
досвідом / Psychotechniques of Mastery of a
Person's own Traumatic Experience**

спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія
Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи
ПСзм-21
Н. О. Кінчій

науковий керівник:
д. психол.н., професор
А. В. Фурман

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«___» _____ 2025 р.

Завідувач кафедри
_____ **А. Н. Гірняк**
підпис

ТЕРНОПІЛЬ– 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОСМИСЛЕННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ЛЮДИНИ	7
1.1. Концептуальні інтерпретації поняття «травматичний досвід» у зарубіжній та вітчизняній психології.....	7
1.2. Соціально-психологічні чинники опанування особою власним травматичним досвідом	20
Висновок до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОПАНУВАННЯ ОСОБОЮ ВЛАСНИМ ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ.....	31
2.1. Методика організації емпіричного дослідження особливостей опанування особою власним травматичним досвідом	31
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей опанування особою власним травматичним досвідом	40
Висновок до розділу 2.....	53
РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ ПСИХОТЕХНІК ОПАНУВАННЯ ОСОБОЮ ВЛАСНИМ ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ	54
3.1. Програма опанування особою власним травматичним досвідом та її експериментальне апробування.....	54
3.2. Психологічні рекомендації щодо опанування особою власним травматичним досвідом	65
Висновок до розділу 3.....	74
ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79
ДОДАТКИ.....	85

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ характеризується високим рівнем соціальної динаміки, нестабільності та непередбачуваності, що значною мірою впливає на психічне здоров'я людини. У XXI столітті різноманітні глобальні виклики – воєнні конфлікти, екологічні катастрофи, пандемії, економічні кризи та міграційні процеси – спричинили стрімке зростання кількості людей, які мають досвід травматичних подій. В умовах українського суспільства проблема опанування травматичного досвіду набуває особливої гостроти. Повномасштабна війна, яку переживає Україна, щодня породжує нові випадки психологічних травм, що пов'язані із втратою близьких, руйнуванням домівок, вимушеним переселенням, пораненнями чи полонем. Травматизація торкається не лише безпосередніх учасників бойових дій, а й цивільного населення, дітей, підлітків, людей похилого віку. Це зумовлює нагальну потребу у пошуку ефективних психологічних засобів подолання наслідків травми.

Зазначимо, що психологічна травма, незалежно від її походження, є вагомим фактором, що формує внутрішній світ особистості та визначає її подальшу життєдіяльність. Травматичний досвід може стати як руйнівним чинником, що обмежує можливості самореалізації та розвитку, так і ресурсом для внутрішнього зростання за умови адекватного його опрацювання. Саме від здатності людини усвідомити, інтегрувати та істотно трансформувати власні травматичні переживання залежить якість її життя, міжособистісних стосунків, соціальної активності та психологічного благополуччя. Сучасна психологія та психотерапія розглядають травму не лише як стан патології, а й як можливість для особистісного зростання. Відоме поняття «посттравматичного зростання» вказує на те, що у процесі подолання травматичного досвіду людина може віднайти нові смисли, підвищити рівень духовності, переосмислити життєві цінності та відкрити власні приховані ресурси. Однак такий результат можливий лише за умови використання дієвих та результативних психотехнік.

Вивчення механізмів і технологій подолання травматичного досвіду (Л. Адаменко, О. Блінов, О. Венгер, О. Ілащук, О. Малхазов, В. Михайлов, В. Курило, Н. Рега, Д. Романовська, Т. Селюкова, В. Чугунов, С. Ястремська та ін.) має не лише теоретичне, а й практичне значення. З одного боку, це сприяє розвитку наукових уявлень про структуру і динаміку травматичних переживань, а з іншого – дозволяє створювати реальні інструменти для допомоги людям. Психотехніки медитації, арттерапії, тілесно-орієнтованих практик, когнітивно-поведінкових технік та інших напрямів утворюють різноплановий арсенал засобів, які можуть застосовуватися як у професійній психологічній практиці, так і в умовах самопомоги. Особливу цінність має дослідження того, як саме особа опановує власний травматичний досвід: через усвідомлення, а також через переосмислення, творче відреагування, тілесне проживання чи символічне відновлення. Вказані процеси тісно пов'язані із загальними закономірностями функціонування психіки та з індивідуальною унікальністю кожної людини.

Психотехніки у широкому розумінні – це система психологічних методів, прийомів та вправ, які спрямовані на розвиток здатності людини до саморегуляції, рефлексивне усвідомлення нею власних переживань та конструктивної трансформації негативного досвіду. У випадку роботи з травмою вони виступають важливим інструментом інтеграції травматичних спогадів у цілісну картину життя. При цьому важливість дослідження психотехнік опанування власним травматичним досвідом визначається кількома вагомими чинниками. По-перше, йдеться про соціальний запит: суспільство потребує психологічно стійких, адаптивних, зрілих особистостей, здатних до продуктивної діяльності навіть у кризових умовах. По-друге, існує науково-практична необхідність в удосконаленні методів психологічної допомоги, оскільки класичні підходи не завжди враховують специфіку сучасних травматичних переживань. По-третє, саме психотехніки дозволяють людині стати суб'єктом власного зцілення, а не пасивним реципієнтом допомоги.

Таким чином, дослідження психотехнік опанування особою власним травматичним досвідом є надзвичайно актуальним з огляду на потреби сучасної науки, суспільства і кожної окремої людини. Воно спрямоване на пошук ефективних шляхів збереження та зміцнення психічного здоров'я, формування стійкості до стресу, розвитку здатності до саморегуляції та розкриття потенціалу посттравматичного зростання. Проте недостатня теоретична й практична дослідженість теоретичних аспектів травматичного досвіду, а також апробації психотехнік, спрямованих на опанування особою власним травматичним досвідом, зумовили актуальність проблеми та вибір теми кваліфікаційної роботи: **«Психотехніки опанування особою власним травматичним досвідом»**.

Мета дослідження – теоретичне й експериментальне обґрунтування психотехнік опанування особою власним травматичним досвідом.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати концептуальні інтерпретації поняття «травматичний досвід» у зарубіжній та вітчизняній психології.
2. Охарактеризувати соціально-психологічні чинники опанування особою власним травматичним досвідом.
3. Емпірично дослідити особливості опанування особою власним травматичним досвідом.
4. Обґрунтувати й апробувати програму опанування особою власним травматичним досвідом, розробити відповідні психологічні рекомендації.

Об'єкт дослідження – травматичний досвід людини як психологічна проблема.

Предмет дослідження – особливості опанування особою власним травматичним досвідом.

Методи дослідження:

- *теоретичні* – аналіз психологічних джерел, вивчення, систематизація та узагальнення теоретичних та емпіричних даних, що дало змогу визначити концептуальні інтерпретації поняття «травматичний досвід» у зарубіжній та

вітчизняній психології й охарактеризувати соціально-психологічні чинники опанування особою власним травматичним досвідом;

- *емпіричні* – методи психологічної діагностики (використано такі діагностичні методики, як: 1) методика стресостійкості й соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге; 2) шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10); 3) методика «Самооцінка стійкості до стресу»; 4) методика вивчення копінг-поведінки у стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптований варіант Т. Крюкової)), що дало змогу дослідити особливості опанування особою власним травматичним досвідом;

- *статистичні* – методи описової статистики для кількісної і якісної обробки здобутих емпіричних даних.

Теоретичне значення дослідження полягає в комплексному науково-практичному обґрунтуванні психотехнік опанування особою власним травматичним досвідом. Зокрема, проаналізовано концептуальні інтерпретації поняття «травматичний досвід» у зарубіжній та вітчизняній психології, розкрито соціально-психологічні чинники опанування особою власним травматичним досвідом, обґрунтовано дієві форми, методи, засоби й психотехніки опанування особою власним травматичним досвідом.

Практичне значення результатів дослідження полягає в обґрунтуванні програми опанування особою власним травматичним досвідом, а також в розробці відповідних психологічних рекомендацій для осіб із травматичним досвідом. Здобуті в результаті дослідження теоретичні й практичні дані можуть використовувати фахівці-психологи для підвищення ефективності психологічної допомоги особам із травматичним досвідом, а також викладачі психологічних дисциплін закладів вищої освіти – для вдосконалення процесу освітньо-професійної підготовки майбутніх фахівців спеціальності С4 Психологія.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, а також списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 90 сторінок, основний зміст включає 78 сторінок. Список використаної літератури складає 74 джерела. Кількість додатків – 1.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ОСМИСЛЕННЯ

ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ЛЮДИНИ

1.1. Концептуальні інтерпретації поняття «травматичний досвід» у зарубіжній та вітчизняній психології

У сучасній психологічній науці поняття «травматичний досвід» посідає ключове місце у вивченні механізмів психічної адаптації людини до кризових і стресових ситуацій. Зростання кількості соціальних, економічних та воєнних викликів зумовлює необхідність його всебічного наукового осмислення. Водночас у зарубіжній та вітчизняній психології спостерігається різноманіття концептуальних інтерпретацій цього феномену – від розуміння травматичного досвіду як патологічного порушення психічної діяльності до трактування його як потенційного джерела особистісного зростання. Така багатовимірність наукових підходів потребує їх ґрунтовного аналізу й узагальнення.

Зазначимо, що у психології травма розглядається як глибинне порушення цілісності психічного життя особистості, спричинене дією надмірно сильних чи неочікуваних подій, які перевищують звичайні можливості адаптації. Вона «проявляється у вигляді внутрішнього розладу, що дестабілізує емоційний стан, спотворює сприйняття реальності та формує відчуття загрози власному існуванню» [73, с. 86]. Наслідки травми не обмежуються моментом події, оскільки її відбиток зберігається у пам'яті й несвідомих структурах, впливаючи на поведінку та стосунки впродовж тривалого часу. У цьому розумінні «травма

є своєрідним «розривом» у нормальному перебігу життєвого досвіду, що потребує інтеграції та відновлення внутрішньої рівноваги» [65, с. 74].

Так, Т. Селюковарозглядає травму як специфічний досвід переживання безпорадності, коли особа відчуває себе позбавленою можливості впливати на ситуацію. Важливим є не сама подія, а її суб'єктивна інтерпретація, яка позначається на світоглядних уявленнях та базовому відчутті безпеки. Травматичний досвід у такому контексті підриває довіру до навколишнього світу та ускладнює встановлення гармонійних відносин із собою та іншими. Він створює відчуття втрати контролю над життям, що призводить до формування стійких захисних реакцій і психологічних бар'єрів [59].

У розумінні О. Малхазоватравма постає як комплексна реакція психіки на подію, яка виходить за межі звичного досвіду й перевищує толерантність до стресу. Вона включає когнітивні, емоційні та соматичні компоненти, які у сукупності відображають руйнівний вплив пережитого. При цьому особливого значення набуває те, що травма формує стійкі зміни у структурі особистості, впливаючи на подальшу поведінку, мотивацію та образ світу. У цьому аспекті вона не лише шкодить, а й трансформує особистість, задаючи нові, часто суперечливі орієнтири розвитку [33].

О. Бліновтрактує травму як внутрішній конфлікт, що виникає внаслідок неспроможності психіки інтегрувати надмірний емоційний досвід. Людина стикається з неможливістю осмислити чи переробити пережите, що створює дисонанс між минулим досвідом та актуальним станом свідомості. Це призводить до формування повторюваних образів, нав'язливих спогадів та відчуття застрягання у травматичному минулому. У такому ракурсі травма є проявом «незавершеного досвіду», який блокує можливість цілісного розвитку особистості та вимагає спеціальних зусиль для інтеграції [6].

Травма також визначається Д. Романовською як граничне переживання, що ставить під сумнів базові уявлення особистості про власне Я та про світ у цілому. Вона не лише завдає емоційного болю, а й руйнує внутрішню логіку існування, порушуючи систему цінностей і життєвих орієнтирів. Внаслідок цього особа може відчувати втрату сенсу життя, кризу ідентичності та

знецінення власних досягнень. Таке переживання «позначається не лише на внутрішньому світі людини, але й на її соціальній взаємодії, оскільки істотно змінює характер її міжособистісних зв'язків» [51, с. 21].

Т. Титаренко підкреслює тілесний вимір травми, розглядаючи її як досвід, що закарбовується у соматичній пам'яті та проявляється у фізіологічних реакціях. При цьому тіло стає носієм «запису» травматичного досвіду, який може відтворюватися у вигляді напруги, болю, розладів сну чи психосоматичних захворювань. Такий підхід наголошує, що психіка і тіло функціонують у єдності, тому подолання травми потребує врахування як когнітивних, так і тілесно-емоційних аспектів. У цьому сенсі травма є інтегрованим феноменом, що охоплює всі рівні існування людини [66].

Нарешті, травма визначається І. Сулятицьким як точка перелому життєвої історії, що змінює траєкторію розвитку особистості. Вона позначається на майбутніх виборах, цілях і цінностях, формуючи своєрідний «новий початок», який може бути як руйнівним, так і продуктивним. Переживши травму, людина стикається з необхідністю переосмислити власний досвід і знайти нові способи взаємодії з реальністю. У цьому сенсі травма постає не лише як обмеження, а й як виклик, що спонукає до пошуку нових ресурсів і внутрішньої сили [63].

З іншого боку, у психології травма класифікується за різними ознаками, що дозволяє розглядати її багатовимірний характер і специфіку впливу на особистість. Перш за все, виділяють фізичну травму, яка пов'язана з прямим ушкодженням тіла або здоров'я особи, включаючи тілесні травми, серйозні хвороби, нещасні випадки або насильство. Відомо, що фізична травма часто супроводжується емоційним стресом і може стати тригером для розвитку психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий синдром (ПТСР) [65].

Іншим видом є психологічна (емоційна) травма, яка виникає внаслідок переживання подій, що перевищують ресурси психіки особи та викликають сильні негативні емоції: страх, тривогу, почуття провини, сорому чи безпорадності. Така травма може бути наслідком насильства, булінгу, втрати близьких, складних життєвих криз або свідченням травмуючих подій. Вона

часто призводить до порушень когнітивних процесів, дезадаптивних поведінкових реакцій і емоційної нестійкості особистості [39].

В окрему категорію виділяють соціальну травму, що виникає під впливом колективних або структурних чинників: війни, соціальної дискримінації, економічної нестабільності, міграції, насильства або системного утиску. Соціальна травма поєднує особистісний і колективний вимір, впливаючи на формування ідентичності, відчуття безпеки, довіри до соціального довкілля [1].

Важливим видом є психотравма розвитку, яка формується у дитинстві або підлітковому віці під час взаємодії з батьками, педагогами та соціальним оточенням. Вона може включати емоційне чи фізичне насильство, недооцінку потреб дитини, занедбаність або надмірний контроль, що впливає на формування базової довіри, самооцінки та соціальних навичок [18].

Окрім цього, травму поділяють за тривалістю впливу та характером події:

1) гостра травма – виникає у відповідь на одноразові критичні події, які раптово порушують звичний хід життя;

2) хронічна травма – є результатом тривалого впливу негативних факторів, наприклад, насильства в сім'ї, булінгу чи соціальної дискримінації;

3) комплексна травма – поєднує елементи гострої та хронічної травми, виникає у контексті повторюваних чи багатопланових стресогенних ситуацій [1].

Важливим аспектом дослідження є травматичний досвід, який можна визначити як глибинний життєвий пласт, що формується внаслідок зустрічі особистості з подіями, які перевищують межі її звичайних психологічних можливостей. Він виникає у ситуаціях, коли внутрішні механізми адаптації виявляються недостатніми для переробки сильного стресу, а переживання залишаються незавершеними й неперетвореними на життєвий урок. Цей досвід характеризується порушенням почуття безпеки, втручанням у цілісність психічного світу та формуванням глибоких емоційних слідів, що довго не зникають. Людина, яка має травматичний досвід, часто відчуває повторне «проживання» події через спогади, сни чи емоційні реакції.

Л. Міщик розглядає травматичний досвід як специфічний різновид індивідуального досвіду, що виникає у відповідь на екстремальні життєві обставини. Його сутність полягає не лише в самій події, а й у тій внутрішній інтерпретації, яку надає їй людина. Зміст травматичного досвіду формується через емоції страху, безпорадності, сорому чи провини, які блокують здатність особистості до раціонального осмислення пережитого. Він супроводжується втратою відчуття контролю над власним життям і нерідко змінює основні життєві установки людини. У результаті цей досвід позначається на подальшій поведінці та міжособистісних стосунках, створюючи бар'єри для розвитку [37].

Травматичний досвід О. Ілащук описує як внутрішню мнемонічну структуру, що зберігає сліди події, яка перевищила межі толерантності до стресу. Він функціонує як своєрідна «травматична матриця», яка впливає на емоційні реакції та мислення, навіть якщо сама подія вже давно минула. Людина може уникати нагадувань про пережите, водночас неусвідомлено відтворюючи поведінкові моделі, що були сформовані під час травми. Такий досвід має властивість відтворюватися у вигляді нав'язливих спогадів, тілесних реакцій чи сновидінь, що свідчить про його глибоке закріплення в психіці. Особливістю травматичного досвіду є його здатність залишатися поза межами повного усвідомлення, але при цьому впливати на якість життя. Це робить його одним із найбільш складних для інтеграції видів індивідуального досвіду [51].

Т. Титаренко трактує травматичний досвід як дисгармонійний елемент життєвої історії особистості, що перериває її звичну послідовність і цілісність. Він виникає у випадках, коли пережите не може бути вписане у звичні схеми пояснення подій і стає чужорідним фрагментом життєвої біографії. Людина часто уникає згадування цього досвіду, оскільки він супроводжується сильними негативними емоціями. Невміння інтегрувати його призводить до відчуття відчуженості від власного минулого і навіть до кризи ідентичності. Такий досвід зумовлює появу внутрішніх суперечностей, які проявляються у нестабільності емоційної сфери та ускладненні процесів самореалізації [61].

У ширшому розумінні травматичний досвід О. Шевченкоокреслює як досвід втрати, що зачіпає базові людські цінності та уявлення про світ. Це може

бути втрата близької людини, здоров'я, дому, почуття безпеки або цілісності власного Я. Відчуття такої втрати спричинює глибоку внутрішню кризу, яка змінює картину світу й світогляд особистості. Людина нерідко стикається з необхідністю переосмислити сенс свого існування, адже попередні життєві орієнтири перестають бути дієвими. У результаті травматичний досвід може стати як фактором деструкції, так і джерелом пошуку нових смислів. Таким чином, він постає як подія, що порушує фундаментальні основи життя і водночас відкриває шлях до можливих трансформацій [72].

Г. Гусак зосереджується на психоемоційному вимірі травматичного досвіду. Він розглядається як досвід, що закарбовується не лише у свідомості, а й у тілі через соматичні відчуття та фізіологічні реакції. Часто цей досвід «оживає» через спалахи тривоги, напруження у м'язах, порушення сну чи різні психосоматичні симптоми. Травматичний досвід є цілісним явищем, де емоційна, когнітивна і тілесна сфери функціонують у взаємодії. Нездатність особи впоратися з ним призводить до того, що тіло постійно «нагадує» про травму. Тому травматичний досвід не обмежується лише психологічною сферою, а є комплексним феноменом, що охоплює весь організм [55].

Нарешті, травматичний досвід С. Яковенковизначає як переломний момент у розвитку особистості, який радикально змінює її життєву траєкторію. Він може проявлятися як бар'єр, що блокує подальший розвиток, або ж як виклик, що стимулює до зростання. Важливою його характеристикою є наявність двоїстого потенціалу: деструктивного – через руйнівний вплив на психіку, а також конструктивного – через можливість переосмислення та формування нових ресурсів. У цьому контексті травматичний досвід несе у собі амбівалентність, адже він здатен породжувати як страждання, так і нові можливості. Особа, яка його пережила, може стати більш зрілою, усвідомленою, здатною цінувати життя по-новому. Тому травматичний досвід можна тлумачити як кризовий етап, що має визначальне значення для розвитку людини [73].

Як доводить В. Осьодло, травматичний досвід має значний потенціал для довготривалого негативного впливу на психічне, емоційне та фізичне здоров'я

людини. По-перше, він часто призводить до формування стійких емоційних розладів, серед яких найпоширенішими є тривожність, депресивні стани, почуття безпорадності, провини або сорому. Такі емоції можуть виникати як у відповідь на нагадування про травматичну подію, так і спонтанно, без очевидного зовнішнього тригера. По-друге, травматичний досвід здатний змінювати когнітивні процеси: спостерігаються негативні автоматичні думки, спотворене сприйняття себе та світу, зниження концентрації уваги і пам'яті, уповільнення процесів прийняття рішень. По-третє, травма часто проявляється у поведінковій сфері – унікаюча поведінка, соціальна ізоляція, агресивні реакції, імпульсивні дії або надмірне використання компенсаторних стратегій (алкоголь, наркотики, азартні ігри). Це може призводити до погіршення міжособистісних стосунків, втрати соціальної підтримки та зниження якості життя загалом. По-четверте, травматичний досвід здатний залишати тривалий слід – підвищену тривожність, порушення сну, соматичні симптоми, посилене серцебиття, слабкість і хронічні захворювання, що пов'язані з хронічним стресом [64].

Крім того, як пише С. Кузікова, травматичний досвід може суттєво впливати на особистісний розвиток: підриває почуття безпеки, формує низьку самооцінку, знижує здатність до самореалізації та прийняття відповідальності за власне життя. У соціальному вимірі негативні наслідки проявляються у втраті довіри до інших, обмеженні соціальної активності та зменшенні здатності до адаптації у суспільстві. Внаслідок цього травма не лише впливає на окрему особистість, а й може мати генеративний ефект, передаючись через моделі поведінки, емоційні реакції та соціальні стереотипи [40].

Також предметом дослідження є опанування травматичного досвіду, який можна розуміти як складний внутрішній процес інтеграції пережитих подій у структуру особистості з метою відновлення її психологічної цілісності. Він передбачає усвідомлення змісту травматичних спогадів, зменшення їх емоційної інтенсивності та поступове формування здатності співвідносити минуле з теперішнім без деструктивного впливу на психіку. У такому процесі відбувається перехід від хаотичного, болісного переживання до впорядкованого

досвіду, що може стати джерелом життєвої мудрості. Опанування означає не стирання чи забуття події, а її інтеграцію у власну біографію. Завдяки цьому людина знову набуває почуття контролю над своїм життям, відновлює довіру до себе й навколишнього світу. У результаті формується нова якість психологічної стійкості, що дозволяє зберігати внутрішню рівновагу у складних ситуаціях [8].

В. Синявський трактує опанування травматичного досвіду як здатність особистості трансформувати руйнівний вплив пережитого у конструктивний ресурс для подальшого розвитку. Важливим є подолання відчуття безпорадності, заміна його на усвідомлення власної сили і відповідальності за власне життя. У цьому процесі травматичний досвід втрачає функцію домінуючого і до того ж обмежувального чинника і стає лише частиною загального життєвого контексту. Завдяки опануванню відбувається переосмислення цінностей, пошук нових смислів та формування зрілої позиції щодо життя. Таке опрацювання дозволяє людині подивитися на минуле не як на джерело постійного болю, а як на етап, що розкрив нові ресурси. Опанування забезпечує гармонізацію особистісного розвитку й відкриває можливості для посттравматичного зростання [54].

Опанування травматичного досвіду А. Гірниквизначає і як процес саморегуляції, спрямований на відновлення порушених психологічних функцій. Воно полягає у поступовому поверненні до здатності управляти власними емоціями, поведінкою та міжособистісними стосунками. Такий процес включає подолання нав'язливих спогадів, тривоги, почуття провини чи сорому, які заважають особистості жити у теперішньому. Опанування вимагає активного включення людини у роботу з власними внутрішніми станами та використання доступних ресурсів – когнітивних, емоційних, соціальних. У результаті людина поступово відновлює цілісність власної ідентичності, відчуття контролю над майбутнім і можливість ставити перед собою нові життєві цілі [46].

Нарешті, опанування травматичного досвіду В. Крайнюк трактує як творчу діяльність особистості, спрямовану на перетворення руйнівних вражень у нові форми досвіду та смислів. У цьому випадку особа активно переосмислює

минуле, віднаходить символічні способи вираження і проживання болючих подій, що дозволяє знизити їхній негативний вплив. Травма поступово перестає бути «чужорідним» елементом біографії, а стає інтегрованою частиною життєвої історії, яка може навіть слугувати джерелом натхнення чи мотивації. Опанування тут пов'язане з розширенням внутрішнього світу, формуванням нової ідентичності та здатності більш усвідомлено будувати власні стосунки з реальністю. Цей процес передбачає не лише подолання страждання, а й створення умов для розуміння себе та інших людей [28].

Ефективним в даному контексті постає гуманістичний підхід до розуміння травматичного досвіду, що ґрунтується на ідеї внутрішнього потенціалу особистості до саморозвитку та пошуку сенсу навіть у найскладніших життєвих обставинах. У цьому контексті травматичний досвід не розглядається виключно як руйнівний чинник, що призводить до психологічних розладів чи дезадаптації, а інтерпретується як особливий екзистенційний виклик, що відкриває можливість для переосмислення власного життя. Зазначене явище трактується як нагода для глибшого пізнання власного «Я», виявлення автентичних потреб і цінностей, формування нових життєвих орієнтирів.

У гуманістичному розумінні подолання травми тісно пов'язане з процесами самоактуалізації та усвідомлення особистісної свободи, адже саме в критичних ситуаціях людина може віднайти нові ресурси для самореалізації. Травматичний досвід у такій перспективі є передусім суб'єктивною подією, значущість якої визначається тим, як сама особа її інтерпретує і включає у власну життєву історію. Наголос робиться на унікальності переживань кожної людини та необхідності створення умов для прийняття й інтеграції цього досвіду в структуру особистості. Гуманістична інтерпретація підкреслює, що навіть найболючіші події можуть сприяти зростанню емпатії, формуванню глибшого розуміння інших людей і розвитку здатності до автентичних стосунків. Важливим є також акцент на цілісності особистості, яка зберігається попри будь-які потрясіння, та на можливості віднайдення сенсу в стражданні [34].

Психоаналітичний підхід до розуміння травматичного досвіду ґрунтується на уявленні про його глибинний вплив на несвідомі процеси особистості та довготривалі наслідки для психічного життя. Травматичні події розглядаються як такі, що перевищують можливості психіки інтегрувати отримані враження у свідомий досвід, унаслідок чого виникає феномен витіснення та формування прихованих внутрішніх конфліктів. У цій перспективі травматичний досвід зберігається в несвідомому у вигляді інтенсивних афектів, образів чи символічних слідів, які можуть неусвідомлено впливати на поведінку, сновидіння, фантазії та емоційні реакції людини [40].

Подібні переживання актуалізуються у вигляді симптомів тривожних станів, депресій або повторюваних моделей стосунків, що відображають неусвідомлене прагнення до «опрацювання» травми. Важливою є ідея про те, що травматичний досвід має тенденцію до повторного відтворення у психіці через механізми нав'язливого повторення, поки не буде здійснена його символічна інтеграція. У психоаналітичній традиції акцент робиться на необхідності створення умов для вираження витіснених переживань та їх поступової інтеграції у свідомість через процес вербалізації й інтерпретації. Такий підхід дозволяє зрозуміти, що травматичний досвід є не лише суб'єктивним болем, а й джерелом формування внутрішніх конфліктів, які значною мірою визначають динаміку особистісного розвитку. Крім того, він підкреслює, що подолання наслідків травми пов'язане з відновленням цілісності психічної структури та встановлення нової рівноваги між свідомим і несвідомим [3].

Когнітивно-поведінковий підхід до розуміння травматичного досвіду зосереджується на тому, як саме подія і її наслідки відображаються у мисленні, пам'яті та поведінці людини. У цій перспективі травматичний досвід трактується як результат дезадаптивної інтерпретації стресової ситуації, коли індивід формує негативні автоматичні думки й переконання щодо себе, інших людей і світу. Такі когнітивні схеми часто характеризуються відчуттям безпорадності, втрати контролю чи небезпеки, що призводить до стійких емоційних реакцій, зокрема страху, тривоги, сорому або провини [12].

Поведінковим проявом травматичного досвіду можуть бути уникання нагадувань про травматичну подію, соціальна ізоляція, порушення сну, імпульсивні дії чи формування компенсаторних стратегій, які тимчасово знижують напругу, але не сприяють відновленню. З цього погляду, важливим є усвідомлення того, що саме не подія як така визначає інтенсивність страждання, а інтерпретація цієї події особою, її когнітивні установки та поведінкові реакції. Водночас когнітивно-поведінкова традиція розглядає травматичний досвід як певний «збій» у процесах навчання і пам'яті, що закріплює патологічні асоціації між звичайними стимулами і реакціями страху чи тривоги. Подолання травми пов'язується зі значною перебудовою дисфункційних переконань, формуванням нових когнітивних інтерпретацій і виробленням адаптивних моделей поведінки.

Екзистенційний підхід до розуміння травматичного досвіду виходить із переконання, що будь-яке зіткнення людини з кризовими подіями, які порушують звичний плін її життя, має насамперед глибинний сенсовий вимір. Травматичний досвід трактується не лише як джерело страждання, а як ситуація, що ставить людину перед необхідністю зіткнення з основними екзистенційними питаннями – сенсом життя, свободою вибору, відповідальністю, ізоляцією, смертністю. Подібні події змушують особу переосмислювати власні цінності та світогляд, ставити під сумнів звичні уявлення про світ як безпечний і передбачуваний. Втрата визначеності викликає відчуття екзистенційної тривоги, але водночас відкриває можливість для нового рівня усвідомлення власного буття. У цьому контексті травматичний досвід розглядається як своєрідний «екзистенційний рубіж», після якого людина або занурюється у відчай та втрату сенсу, або знаходить внутрішні ресурси для духовного зростання. Центральним є положення про те, що подолання травми можливе через прийняття власної вразливості та обмеженості, через усвідомлення свободи творити власну життєву історію, попри пережиті втрати і травми [21].

Соціально-культурний підхід до розуміння травматичного досвіду акцентує увагу на взаємодії особи із соціальним середовищем та культурними

контекстами, у яких відбувається травматична подія. Травматичний досвід у цьому підході розглядається як результат зіткнення людини з подіями, що порушують соціальні норми, рольові очікування або культурні моделі поведінки, створюючи відчуття ізоляції, відторгнення чи несхвалення. Він формується під впливом колективних цінностей, соціальних стереотипів та способів взаємодії, що визначають інтерпретацію психотравмуючих подій [4].

Наслідки травми часто включають не лише індивідуальні переживання, а й зміни у соціальних стосунках, зниження довіри до оточення та труднощі у виконанні соціальних ролей. У цьому контексті травматичний досвід має дві взаємопов'язані площини: внутрішньопсихологічну й соціально-культурну, які взаємно підсилюють одна одну. Подолання травматичного досвіду у соціально-культурній перспективі передбачає відновлення почуття приналежності, реінтеграцію в соціальне середовище та переосмислення ролей і взаємодій у колективі. Такий підхід дозволяє врахувати, що значення травми формується не лише суб'єктивно, а й у межах соціально-культурних практик, що визначають стандарти нормальної поведінки та очікування щодо емоційного реагування.

Узагальнює різні наукові підходи до розуміння травматичного досвіду та опанування ним табл. 1.1.

Таблиця 1.1

**Наукові підходи до розуміння травматичного досвіду
та опанування ним**

Підхід	Основний акцент	Трактування травматичного досвіду	Підхід до опанування чи подолання
Гуманістичний	Пошук сенсу, внутрішній потенціал особистості	Травматичний досвід – суб'єктивне переживання, що відкриває можливість самопізнання та розвитку ресурсів	Усвідомлення та інтеграція досвіду, розвиток самоактуалізації, формування життєвих цінностей
Психоаналітичний	Несвідоме, внутрішні конфлікти	Події, що перевищують можливості психіки, залишають сліди у несвідомому, формують конфлікти та повторювані	Вербалізація, символічна інтеграція травми, робота з витісненими емоціями та конфліктами

		психічні структури	
Когнітивно-поведінковий	Когнітивні схеми, поведінка	Результат дезадаптивних переконань і автоматичних думок, що підтримують страх, тривогу, уникання	Корекція дисфункційних переконань, формування адаптивних моделей поведінки, навчання саморегуляції
Екзистенційний	Сенс життя, свобода вибору	Ситуація, що ставить людину перед базовими екзистенційними питаннями: сенсом, смертністю, відповідальністю	Переосмислення цінностей, усвідомлення власної свободи, духовне зростання та автентичне існування
Соціально-культурний	Соціальний та культурний контекст	Зіткнення з подіями, що порушують соціальні норми або рольові очікування, вплив соціокультурних факторів	Відновлення соціальної інтеграції, підтримка з боку спільноти, адаптація до культурних норм та очікувань

Відтак опанування особою власним травматичним досвідом визначимо як цілісний процес усвідомлення, інтеграції та переробки пережитих травматичних подій, спрямований на відновлення внутрішньої цілісності, зниження емоційного дистресу та відновлення контролю над власним життям. Цей процес передбачає поступове трансформування руйнівних емоційних реакцій, негативних когнітивних схем і поведінкових патернів у конструктивні ресурси, що сприяють особистісному зростанню. Опанування включає усвідомлене прийняття травматичного досвіду, переосмислення його значущості та включення в життєву історію без його деструктивного впливу на повсякденне функціонування. Воно поєднує емоційні, когнітивні, поведінкові й соціально-культурні аспекти досвіду, забезпечуючи інтеграцію минулого досвіду у поточний життєвий контекст. У результаті цього особа набуває здатності конструктивно реагувати на стресові ситуації, відновлює внутрішню стійкість і формує нові смисли та життєві орієнтири. Такий процес є не лише засобом подолання наслідків травми, а й джерелом потенційного розвитку, самопізнання та зміцнення психологічного благополуччя.

Як свідчить аналіз наукової літератури (С. Кузікова, В. Зливков та ін.), опанування власним травматичним досвідом має ключове значення для збереження психічного та емоційного здоров'я особистості, її соціальної адаптації та розвитку життєвих компетенцій.

По-перше, воно дозволяє знизити інтенсивність негативних емоцій, пов'язаних із травмою, таких як страх, тривога, провинна чи сором, і відновити внутрішнє відчуття безпеки та контролю над власним життям.

По-друге, процес опанування сприяє когнітивній інтеграції травматичних подій, що дозволяє переосмислити пережитий досвід, знайти сенс і включити в життєву історію без деструктивного впливу на повсякденне функціонування.

По-третє, опанування травматичного досвіду сприяє формуванню стійкості та психологічної гнучкості, що дозволяє особі ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями та уникати повторного травмування.

По-четверте, воно відкриває можливості для особистісного зростання та саморозвитку, підвищуючи здатність до самопізнання, усвідомленого вибору життєвих стратегій і прийняття відповідальності за своє життя.

По-п'яте, опанування травматичного досвіду позитивно впливає на міжособистісну сферу, покращує якість соціальних стосунків, підвищує рівень емпатії та здатність до підтримки інших [40].

Важливим є й те, що цей процес перетворює травматичні події з джерела хронічного стресу та дезадаптації на ресурс для розвитку життєвих навичок, духовного зростання та формування нових життєвих смислів. Опанування власним травматичним досвідом сприяє гармонізації внутрішнього світу людини, відновленню почуття контролю та цілісності особистості. У підсумку, його значення полягає не лише в зменшенні негативних наслідків травми, а й у створенні фундаменту для подальшого психологічного благополуччя, адаптивності та розвитку життєвих ресурсів особистості.

Отже, травматичний досвід у сучасній психології розглядається багатоаспектно. Гуманістичний підхід трактує його як суб'єктивне переживання, що сприяє самопізнанню, пошуку сенсу та розвитку внутрішніх ресурсів. Психоаналітична перспектива підкреслює вплив травми на несвідомі процеси та необхідність символічної інтеграції пережитого для відновлення психічної цілісності. Когнітивно-поведінкова традиція розглядає травму як результат дезадаптивних схем, які можна коригувати через перебудову мислення. Екзистенційний підхід визначає травматичний досвід як екзистенційний рубіж,

що відкриває потенціал для переосмислення життєвих цінностей. Соціально-культурна перспектива наголошує на впливі соціального оточення та культурних норм на інтерпретацію психотравмуючих подій.

1.2. Соціально-психологічні чинники опанування особою власним травматичним досвідом

У сучасному суспільстві людина все частіше стикається з різноманітними життєвими кризами та психотравмуючими подіями, що здатні суттєво впливати на її психічне, емоційне та соціальне благополуччя. У зв'язку з цим виникає потреба обґрунтування соціально-психологічних чинників, які визначають здатність особи опанувати власний травматичний досвід. Розуміння цих чинників є важливим для формування ефективних психотехнік і стратегій підтримки, що сприяють інтеграції пережитого досвіду в особистісну структуру, відновленню внутрішньої рівноваги та взаємодії з соціальним середовищем.

Аналіз наукової літератури [3; 5; 40; 65; 67; 69 та ін.] свідчить, що соціально-психологічні чинники, що впливають на опанування особою власним травматичним досвідом, включають наявність соціальної підтримки, уміння регулювати власні емоції та поведінку, здатність до адаптації, а також сформовані когнітивні й ціннісні орієнтири. У критичні періоди, наприклад під час травматичних подій або кризових ситуацій, ці чинники набувають особливої значущості, оскільки вони сприяють не лише переживанню травми, а й консолідації внутрішніх ресурсів особи для подолання нових життєвих викликів. Соціальна підтримка від членів сім'ї, друзів, колег або фахівців психологічної та соціальної сфери є вирішальним фактором у формуванні ефективних механізмів подолання стресу та травми, для збереження балансу. Психологічна підтримка, навчання методам саморегуляції емоційного стану й управління стресом сприяють розвитку стратегій подолання тривожних і депресивних станів.

Так, соціально-психологічна підтримка є одним із ключових чинників у процесі опанування травматичного досвіду, оскільки забезпечує особі можливість впоратися з емоційними та психологічними труднощами. Наявність довірчих стосунків із близькими, друзями та соціальними мережами дозволяє особі не відчувати себе ізольованою, що є критично важливим у умовах невизначеності та загрози. Взаємодія з іншими людьми створює відчуття приналежності до спільноти та підтримки, а контакти з наставниками чи професійними консультантами забезпечують кваліфіковану допомогу в процесі опанування травматичного досвіду. Особливо важливою є доступність професійної психологічної підтримки, яка надає конкретні поради та методи для регуляції стресових реакцій, тривоги та депресії [9].

Особистісні ресурси людини, такі як емоційний інтелект, саморегуляція та впевненість у власних можливостях, відіграють визначальну роль у процесі опанування травми. Емоційний інтелект дозволяє усвідомлювати власні почуття, контролювати їх та адекватно реагувати на складні події, що сприяє підтриманню психологічного балансу. Навички саморегуляції допомагають уникати імпульсивних дій, що можуть поглибити стресову реакцію. Впевненість у власних силах забезпечує відчуття здатності справлятися з труднощами, навіть коли обставини залишаються нестійкими та непередбачуваними [28].

Здатність до адаптації є ще одним важливим ресурсом для особи, яка пережила травматичний досвід. Вона проявляється у гнучкому реагуванні на зміни у соціальному середовищі, умовах життя та особистих обставинах. Розвиток таких здібностей сприяє підтриманню стабільного психоемоційного стану та зменшує ризик розвитку патологічних реакцій на травму. Особи, що активно практикують самоаналіз, розвивають когнітивні та емоційні навички, можуть зберігати внутрішній спокій навіть у складних життєвих ситуаціях [42]. Тренінги з розвитку емоційного інтелекту, психологічні практики та взаємодія з наставниками допомагають особам усвідомлювати власні ресурси та ефективно їх використовувати для подолання травматичних переживань.

Континуум діяльності, що включає навчання, професійну діяльність або соціальну участь особистості, також виступає важливим чинником опанування травматичного досвіду. Активність надає відчуття мети та структури, що є необхідними для збереження психоемоційної рівноваги. Можливість реалізувати власні цілі та відчутти ефективність своїх дій допомагає особі підтримувати оптимізм та впевненість у своїх силах, навіть у складних обставинах [60].

Наявність чітких життєвих орієнтирів допомагає особі підтримувати фокус на майбутньому, що забезпечує внутрішню стабільність у процесі опанування власного травматичного досвіду. Соціально-психологічна опора проявляється в тому, що наявність структурованої діяльності та зрозумілих цілей у житті створює відчуття передбачуваності та контролю, навіть коли зовнішнє середовище зазнає значних змін. Це дозволяє особі відчувати підтримку з боку близьких, колег або наставників, які сприяють адаптації до нових умов. Люди, які зберігають активність у різних сферах життя, отримують більший контроль над власним досвідом і здатні ефективніше справлятися з труднощами, що виникають під впливом травматичних подій.

Збереження внутрішньої мотивації та ціннісних орієнтирів також є важливим для підтримки психологічної стабільності, оскільки досягнення цілей і реалізація завдань дають можливість відчувати успіх і задоволення навіть у кризових обставинах. Для цього особі необхідно мати доступ до ресурсів для саморозвитку та підтримку з боку соціальних або професійних структур [3]. Активна участь у життєвих процесах дає змогу особі розвивати власні здібності, знаходити нові можливості для самореалізації та зберігати зв'язок із майбутнім, що є важливим чинником психоемоційної стійкості.

Адаптивні копінг-стратегії є ефективним інструментом подолання стресу, що виникає у відповідь на травматичний досвід. Використання здорових методів справляння з емоційним напруженням допомагає знижувати рівень тривоги, внутрішнього конфлікту та психоемоційного виснаження. Однією з найбільш ефективних стратегій є фізична активність, яка сприяє зниженню

стресу, підвищенню настрою та загальному зміцненню здоров'я. Регулярні фізичні вправи також допомагають зменшити відчуття тривоги та депресії [73].

Рівень інформованості про психотравму є одним із ключових соціально-психологічних чинників, що значною мірою визначають здатність особистості ефективно опанувати власний травматичний досвід. Інформованість у цьому контексті розглядається як систематизоване знання про природу травматичних подій, їхні психологічні, емоційні та фізіологічні наслідки, а також про методи подолання і превентивні стратегії, що забезпечують психічну стабільність. Високий рівень інформованості дозволяє особі усвідомлено підходити до власних переживань, аналізувати їхні причини та прояви, розпізнавати ознаки деструктивного впливу травми на психіку та поведінку. Інформованість виступає фундаментом для формування саморегуляції та контролю над емоційними станами. Людина, що володіє знаннями про психотравматичні процеси, здатна своєчасно ідентифікувати стресові реакції, уникати їх ескалації та запобігати закріпленню негативних емоцій. Усвідомлення ж механізмів виникнення посттравматичних симптомів дозволяє зменшувати рівень тривожності, страху та почуття безпорадності, оскільки особа розуміє, що певні емоційні та когнітивні реакції є природними і можуть бути піддані корекції [1].

Крім того, рівень інформованості формує основу для розвитку когнітивної компетентності, оскільки знання про травму дозволяють систематизувати власний досвід, класифікувати події за ступенем їхнього впливу та визначати пріоритети для психотерапевтичної або самостійної роботи над собою. Особа з високим рівнем інформованості здатна аналізувати причини травматичних переживань, відокремлювати об'єктивні події від суб'єктивних інтерпретацій і уникати негативного самоблокування через неправильне осмислення ситуації. Така компетентність сприяє не лише усвідомленому опануванню власних переживань, а й запобігає виникненню повторюваних деструктивних патернів поведінки, що часто супроводжують травматичний досвід.

На практичному рівні рівень інформованості про психотравму визначає ефективність використання різних психотехнік і стратегій подолання травми.

Людина, що добре обізнана про методи психотерапевтичної роботи, релаксаційні техніки, когнітивну перебудову та інші способи інтеграції досвіду, здатна свідомо вибирати підходи, найбільш адекватні для її стану та особливостей переживань. Це дозволяє підвищувати ефективність процесу опанування травматичного досвіду, скорочувати час відновлення психоемоційної стабільності та знижувати ризик вторинної психологічної травматизації. Крім того, рівень інформованості визначає здатність особистості до критичного осмислення зовнішньої інформації про травму, що надходить із медіа, соцмереж і оточення. Висока обізнаність дозволяє уникати додаткового психоемоційного навантаження через некоректні джерела, зменшуючи ризик виникнення помилкових уявлень про природу травматичних подій і власні реакції на них [3].

Важливою стратегією є медитація, що дозволяє підтримувати внутрішній спокій і концентрацію у складних життєвих обставинах. Релаксаційні методики, такі як дихальні вправи або йога, забезпечують ефективну регуляцію психоемоційного стану. Ведення щоденника є додатковою практикою, яка дозволяє організувати думки, виразити переживання та знизити емоційне напруження через письмову рефлексію. Це сприяє виявленню внутрішніх ресурсів та визнанню позитивних аспектів навіть у складних ситуаціях [57].

Для підтримки опанування травматичного досвіду важливо звертатися до професійної психологічної допомоги, оскільки кваліфіковані фахівці можуть розробити індивідуальні стратегії подолання стресу та надати інструменти для психоемоційного відновлення. Використання адаптивних стратегій дозволяє особі не лише справлятися з негайними складнощами, а й розвивати довготривалу здатність до саморегуляції та адаптації [36]. Ті, хто активно застосовує ці методи, мають більший шанс зберегти психологічну рівновагу та ефективно інтегрувати власний травматичний досвід.

Соціальні зв'язки та відчуття приналежності до групи виступають важливими чинниками опанування травматичного досвіду. У періоди кризи відчуття підтримки з боку спільнот, волонтерських об'єднань або професійних колективів створює відчуття єдності та взаємопідтримки. Спільні дії у межах

таких груп дозволяють особі усвідомити, що вона не ізольована у своїх переживаннях, і що її участь має значення для загального благополуччя. Це сприяє збереженню внутрішньої мотивації та емоційної стабільності. Крім того, активна участь у соціальних мережах та волонтерській діяльності надає особі можливість знаходити нові сенси і цілі в умовах кризових подій. Взаємодія з однодумцями дозволяє долати ізоляцію та отримувати підтримку від тих, хто має схожі переживання. Такі спільноти можуть бути ресурсом для розвитку, самореалізації та підвищення соціальної впевненості, створюючи стабільну емоційну підтримку та сприяючи прагненню до позитивних змін [48].

Важливим чинником опанування травматичного досвіду є віра у майбутнє та надія. Усвідомлення перспектив та можливостей для змін дозволяє особі зберігати внутрішню мотивацію навіть у надзвичайно складних обставинах. Наявність віри у можливість подолання труднощів допомагає зберігати оптимізм і не здаватися перед негативними подіями. Збереження позитивного ставлення до майбутнього сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів та активному опануванню власного травматичного досвіду. Віра в майбутнє дозволяє особі знаходити сенс у повсякденних діях, навіть коли зовнішні умови є складними або нестабільними. Це може проявлятися через активне планування особистих цілей, розвиток професійних і життєвих навичок, участь у соціальних або громадських проектах та роботу над власним саморозвитком. Віра у майбутнє сприяє формуванню терплячості та здатності переживати складнощі, не втрачаючи надії. Надія забезпечує збереження внутрішньої енергії для подолання труднощів і руху вперед навіть у кризові моменти. Для підтримки цієї віри важливо мати доступ до позитивних прикладів, які демонструють можливість подолання складних життєвих обставин. Не менш важливо підтримувати спілкування з людьми, які поділяють схожі переконання та цінності, оскільки це допомагає зберігати внутрішній оптимізм і впевненість у тому, що навіть у найскладніші періоди можливе відновлення та зростання [58].

Позитивні та підтримуючі міжособистісні стосунки є критично важливим чинником для емоційного відновлення особи і підтримки її психоемоційного

благополуччя. Взаємодія з близькими, друзями або колегами створює безпечне середовище, у якому людина може відкрито висловлювати свої переживання, отримувати підтримку та знаходити розраду. Емоційна підтримка з боку сім'ї та соціального оточення дозволяє відчувати себе в безпеці навіть у періоди психоемоційних переживань та стресу. Така підтримка може проявлятися як у емоційній формі, так і в практичній – через допомогу у вирішенні організаційних питань або надання ресурсів для психологічного відновлення [47].

Закономірно, що особи, котрі мають стабільні соціальні зв'язки, демонструють більшу здатність справлятися з труднощами та адаптуватися до змін, що відбуваються у житті. Взаєморозуміння, повага та емоційна близькість сприяють зниженню тривожності та підтримують здоровий психоемоційний розвиток. Важливою є також професійна підтримка з боку психологів або наставників, яка дозволяє отримати поради та сприяє загальному благополуччю. Міжособистісні стосунки у соціальних групах або спільнотах створюють відчуття єдності та взаємодопомоги, що допомагає подолати ізоляцію, яку часто відчуває особа під час кризових подій. Завдяки таким зв'язкам людина отримує не лише соціальну, а й психологічну підтримку, що значно полегшує процес опанування власного травматичного досвіду [55].

Участь особи у волонтерських ініціативах та активна громадська позиція виступають важливим чинником подолання наслідків травматичного досвіду. Залучення до допомоги іншим дозволяє відчути власну значущість і роль у процесі відновлення суспільства або підтримки постраждалих. Такі дії допомагають знаходити сенс і цілі навіть у кризових ситуаціях, коли відчуття безвиході може бути особливо сильним. Волонтерська діяльність сприяє збереженню активності та зайнятості, що є необхідним для підтримки психоемоційного здоров'я. Особи, які беруть участь у соціальних проектах, відчувають, що їхні дії мають реальний вплив на позитивні зміни, що формує почуття власної гідності та самоповаги. Через волонтерство розвиваються лідерські навички, комунікативні вміння та здатність до ефективної командної роботи. Це сприяє зміцненню соціальних зв'язків і створює додаткові

можливості для підтримки та взаємодопомоги. Участь у спільних ініціативах допомагає формувати відчуття спільноти та єдності з іншими людьми, що важливо для підтримки моральної стійкості. Багато волонтерських ініціатив допомагають зберігати позитивне ставлення до майбутнього, адже вони демонструють, як спільними зусиллями можна досягти реальних змін [63].

Розвиток навичок управління стресом також є важливим соціально-психологічним чинником, що впливає на здатність особи опанувати власний травматичний досвід. Вміння усвідомлювати власні емоції, визначати їх інтенсивність та конструктивно реагувати на стресові подразники дозволяє зменшити негативний вплив травматичних факторів і підтримувати психоемоційну рівновагу. Особи, які володіють такими навичками, здатні ефективніше справлятися з непередбачуваними життєвими ситуаціями та зменшувати ризик розвитку тривожних, депресивних або дезадаптивних реакцій.

Одним із ефективних інструментів регуляції стресу є медитативні практики, що сприяють відновленню внутрішнього спокою та фокусуванню на теперішньому моменті. Подібний вплив мають техніки релаксації, йога та дихальні вправи, які поєднують фізичну активність із психоемоційною регуляцією, що зменшує рівень тривоги та напруження. Крім того, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) дозволяє змінювати деструктивні переконання та поведінкові стратегії, які посилюють вплив стресових чинників. Важливо, щоб особа розуміла механізми впливу стресу на фізичний та психічний стан і могла застосовувати певні стратегії для збереження психоемоційної стабільності [72].

З іншого боку, практики самосвідомості, такі як ведення щоденника, аналіз власних емоцій та переживань, виступають додатковим ресурсом для регуляції психічного стану. Вони сприяють усвідомленню внутрішніх реакцій на травматичні події, організації емоційного досвіду та пошуку конструктивних стратегій подолання стресу. Для підтримки формування таких навичок можуть використовуватися групові або індивідуальні тренінги, що забезпечують соціально-психологічні ресурси для опанування травматичного досвіду.

Особистісна гнучкість є ще одним важливим чинником, що визначає ефективність подолання травматичних переживань. Вона проявляється у здатності особи адаптувати своє ставлення та поведінку залежно від змінних умов середовища та непередбачуваних обставин. Психічна гнучкість дозволяє уникати застою у негативних переживаннях, формує вміння шукати нові способи вирішення проблем і ефективно реагувати на зміни, що виникають у житті. Особи з високим рівнем гнучкості здатні коригувати власні переконання та стратегії подолання стресу відповідно до конкретних обставин. Це дозволяє не лише зберігати внутрішню рівновагу, а й ефективно адаптуватися до нових життєвих умов, уникати негативних наслідків травматичного досвіду та знаходити альтернативні шляхи для реалізації особистісних цілей. Наприклад, у випадках, коли традиційні способи адаптації стають недоступними через зовнішні обставини, особа може використовувати дистанційні або самостійні методи саморегуляції, що підтримують її психоемоційний баланс [59].

Особистісна гнучкість виступає важливим чинником опанування особою власного травматичного досвіду, оскільки дозволяє ефективно управляти змінами в особистому житті, такими як переїзд, зміна соціального оточення чи умов проживання. Ключовою складовою розвитку психічної гнучкості є здатність до саморефлексії, що дозволяє особі усвідомлювати власні емоційні та поведінкові реакції на складні події, оцінювати їх ефективність і коригувати стратегії подолання труднощів. Розвиток цієї здатності може бути підтриманий через спеціалізовані тренінги з адаптивності, когнітивні вправи та вправи на саморегуляцію, що сприяє швидкому та ефективному пристосуванню до змін.

Внутрішньоособистісні чинники, що визначають ефективність опанування травматичного досвіду, включають низку психічних і емоційних ресурсів особистості. Одним із ключових в цьому аспекті постає емоційний інтелект, який дозволяє особі розпізнавати власні емоції, усвідомлювати їхній вплив на поведінку та враховувати емоційний стан інших у процесі взаємодії. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє більш ефективному регулюванню стресу та підтримці внутрішнього балансу у складних обставинах. Саморегуляція, тобто здатність контролювати власні думки, емоції та поведінку

в умовах стресу, є додатковим ресурсом, що дозволяє особистості залишатися спокійною та сконцентрованою навіть у кризових ситуаціях. Ці якості забезпечують ефективне подолання труднощів і підтримку контролю над особистим станом [44].

Крім того, самоповага та впевненість у власних силах виступають фундаментальними внутрішніми ресурсами для подолання травматичних подій. Відчуття власної гідності і віра у власні можливості допомагають особі зберігати оптимізм та ефективно долати життєві труднощі, навіть якщо обставини здаються безвихідними. Оптимізм, як здатність бачити позитивні аспекти навіть у складних умовах, підтримує віру у краще майбутнє та стимулює активне подолання труднощів. Гнучкість мислення, що дозволяє адаптувати погляди та стратегії відповідно до ситуації, є невід'ємною складовою психічної стійкості. Уміння змінювати підходи до проблем і знаходити нові шляхи дій сприяє швидшій адаптації до змін у житті особистості та підтримує її психоемоційне благополуччя й гармонійне життя [35].

Розвиток толерантності до невизначеності також забезпечує здатність особи опанувати травматичний досвід. Зокрема, здатність зберігати спокій у непередбачуваних ситуаціях дозволяє уникати паніки та деструктивних реакцій, підтримує психічну рівновагу та збереження життєвої енергії. Вміння швидко відновлюватися після стресових подій, тобто адаптивне відновлення емоційного і фізичного стану, є критичним для збереження ресурсів особистості. Креативність і здатність до інноваційного підходу до вирішення проблем забезпечують адаптацію до нових умов та пошук нестандартних рішень, що сприяє більш ефективному подоланню травматичного досвіду. Комплекс цих внутрішньоособистісних чинників формує психоемоційну стійкість особи та забезпечує можливість конструктивного реагування на стресові події, збереження внутрішнього балансу та життєвої енергії [50].

Отже, процес опанування власного травматичного досвіду формується під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників. До зовнішніх належить соціальна підтримка з боку родини, друзів, колег та участь у групових чи волонтерських

ініціативах, що забезпечує безпеку, відчуття приналежності та мотивацію подолати труднощі. Внутрішні – включають емоційний інтелект, саморегуляцію, впевненість у власних силах, оптимізм та гнучкість мислення, які дозволяють усвідомлювати емоції, контролювати реакції, адаптуватися до змін та шукати альтернативні шляхи вирішення проблем. Розвиток навичок управління стресом сприяє збереженню психоемоційного здоров'я, підтримує внутрішню мотивацію і дозволяє інтегрувати травматичний досвід у власну життєву історію.

Висновок до розділу 1

1. Травматичний досвід розглядається через призму різних наукових підходів. З погляду гуманістичної психології трактується як суб'єктивне переживання, яке відкриває можливість для самопізнання, пошуку сенсу та розвитку внутрішніх ресурсів, сприяючи процесам самоактуалізації; психоаналітичний підхід акцентує увагу на глибинному впливі травми на несвідомі процеси й витіснені конфлікти; когнітивно-поведінкова традиція розглядає цей досвід як результат дезадаптивних когнітивних схем та поведінкових реакцій, що підтримують страх, тривогу або уникання; екзистенційний підхід трактує травматичний досвід як певний екзистенційний рубіж, який ставить людину перед базовими питаннями буття, сенсу, свободи й відповідальності; соціально-культурний підхід підкреслює взаємозв'язок індивідуального переживання з соціальним довкіллям і культурними нормами.

2. Опанування особою власним травматичним досвідом формується під впливом соціально-психологічних чинників. До зовнішніх чинників належить соціальна підтримка, що забезпечує відчуття безпеки та стабільності під час переживання травматичних подій. Підтримка з боку близьких людей, родини, друзів, колег або наставників створює середовище, де особа може висловлювати емоції й отримувати конструктивну допомогу, що сприяє ефективному управлінню стресом та психоемоційним станом. Важливим чинником є участь особи у соціальних групах, громадських чи волонтерських

ініціативах, які дають відчуття значущості та можливість робити внесок у спільне благо.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОПАНУВАННЯ ОСОБОЮ ВЛАСНИМ ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ

2.1. Методика організації емпіричного дослідження особливостей опанування особою власним травматичним досвідом

У суспільстві, де соціальні, економічні та побутові чинники створюють умови для психологічних стресів і травматичних подій, дослідження механізмів опанування особою власного травматичного досвіду набуває актуальності. Усвідомлення особою способів подолання травми та вивчення особливостей психоемоційної регуляції дозволяє не лише розробляти ефективні програми підтримки, а й забезпечувати профілактику негативних наслідків травматичного досвіду. Методика організації емпіричного дослідження виступає важливим інструментом, який визначає точність, надійність і валідність отриманих даних.

Для емпіричного вивчення особливостей опанування особою власним травматичним досвідом було підбрано такий інструментарій:

- 1) методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптований варіант Т. Крюкової) [50].
- 2) методика стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге [48];
- 3) методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка [59];
- 4) шкала резильєнтності Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) [27];

Так, діагностична методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS), розроблена С. Норманом, Д. Ендлером, Д. Джеймсом і М. Паркером, та адаптована Т. Крюковою, призначена для виявлення стратегій подолання стресових або травматичних ситуацій у особистості. Вона дозволяє оцінити, які способи опанування складних емоційних або психологічних станів є домінуючими у людини під час переживання травматичних подій. Відповідно

до методики, виокремлюються три типи копінг-стратегій, що використовуються особистістю для опанування власного травматичного досвіду:

1. Проблемно-орієнтований копінг – стратегія, спрямована на активне вирішення конкретної складної або травматичної ситуації. Вона включає аналіз проблеми, планування дій, пошук ефективних способів подолання, використання попереднього досвіду, організацію часу та пріоритетів. Особистість, яка застосовує цю стратегію, прагне контролювати події та активно працює над інтеграцією травматичного досвіду, проявляючи практичну реалізацію планів та логічний підхід до вирішення проблем.

2. Емоційно-орієнтований копінг – стратегія, спрямована на регуляцію емоцій, що виникають у відповідь на травму, без безпосереднього впливу на саму проблему. Вона може включати внутрішню або зовнішню агресію, відчуття безпорадності, зосередженість на власних недоліках або переживання нервової напруги. Особистість, що використовує цю стратегію, намагається опанувати емоційний стан і зменшити психологічне навантаження, проте така поведінка часто свідчить про високий рівень стресу та складнощі в інтеграції досвіду.

3. Копінг, орієнтований на уникнення – стратегія, яка проявляється у бажанні уникнути безпосереднього зіткнення з травматичною ситуацією. Вона може включати відволікання уваги на діяльність, що не пов'язана з травмою (прогулянки, перегляд телевізора, хобі) або пошук соціальної підтримки через взаємодію з іншими людьми. Ця стратегія дозволяє знизити психологічне навантаження та створити тимчасовий ресурс для емоційної стабілізації, проте не забезпечує безпосереднього опанування суті травматичного досвіду.

Процедура проведення методики передбачає заповнення анкети, яка містить 48 тверджень, що описують можливі реакції особистості у стресових або травматичних ситуаціях. Респондент оцінює частоту прояву цих реакцій за п'ятибальною шкалою: «Ніколи», «Рідко», «Іноді», «Найчастіше» або «Дуже часто». Важливим аспектом є відображення частоти використання кожного типу поведінки під час опанування травматичного досвіду.

Інтерпретація результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за кожною із стратегій копінг-поведінки. Шкали оцінювання включають:

1. Проблемно-орієнтована копінг-стратегія (16 пунктів).
2. Емоційно-орієнтована копінг-стратегія (16 пунктів).
3. Стратегія уникнення (16 пунктів).
4. Стратегія відволікання (8 пунктів).
5. Стратегія пошуку соціальної підтримки (5 пунктів).

Чим вищий бал за певною стратегією, тим частіше особистість застосовує цей тип поведінки у стресових або травматичних ситуаціях. Результати методики дозволяють визначити домінуючі стратегії копінг-поведінки особи та з'ясувати, який стиль опанування власного травматичного досвіду є для неї найбільш характерним: орієнтований на активне вирішення проблем, на емоційну регуляцію чи на уникнення стресових подій. Кожна із стратегій відображає специфіку того, як особистість мобілізує емоційні та поведінкові ресурси для інтеграції травматичного досвіду у власний психічний стан.

Першою стратегічною моделлю у методиці «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (CISS)» є проблемно-орієнтований копінг, що полягає в активному опануванні травматичного досвіду через вирішення проблеми, яка його спричинила. Особа, що застосовує цю стратегію, концентрує увагу на аналізі ситуації, визначенні можливих шляхів подолання труднощів та розробці плану дій. Цей підхід передбачає використання попереднього досвіду, залучення внутрішніх і зовнішніх ресурсів та прагнення до контролю над подіями. Проблемно-орієнтований копінг виявляється найбільш ефективним, коли існує реальна можливість змінити ситуацію або зменшити її негативний вплив через активні дії, що сприяє зниженню тривожності та створенню відчуття контролю над власним травматичним досвідом.

Другою стратегічною моделлю копіngu є емоційно-орієнтований копінг, спрямований на регулювання емоцій, що виникають у відповідь на травму, без прямого впливу на саму проблему. Особистість, яка застосовує цю стратегію, фокусується на зниженні емоційного напруження, управлінні гнівом, тривогою, розчаруванням або безпорадністю. Таке опанування травматичного досвіду

включає самопереконавання або зміну сприйняття ситуації, проте не усуває джерело стресу. Емоційно-орієнтований копінг є особливо корисним у випадках, коли проблема здається безвихідною і немає можливості її практичного вирішення, оскільки допомагає стабілізувати психоемоційний стан особистості перед безпосереднім опануванням травматичного досвіду.

Третя стратегія – копінг, орієнтований на уникнення, полягає у спробах дистанціюватися від травматичної ситуації або відволікти увагу від неї. Особистість, яка використовує цю стратегію, може займатися діяльністю, не пов'язаною з травмою (прогулянки, хобі, перегляд телевізора, соціальні контакти), або шукати фізичне чи психологічне відсторонення від проблеми. Уникнення також може виявлятися через соціальне залучення, коли особа звертається за підтримкою до близьких або намагається інтегруватися в безпечне соціальне середовище. Хоча ця стратегія може тимчасово зменшити емоційне навантаження, вона не вирішує корінь травми і в довгостроковій перспективі може ускладнити процес її опанування.

Зазначимо, що кожна із цих стратегій має специфічні переваги та обмеження. Проблемно-орієнтований копінг найбільш ефективний при активній зміні ситуації та реалізації практичних дій; емоційно-орієнтований копінг сприяє психоемоційному саморегулюванню, дозволяючи особистості підготуватися до опанування травматичного досвіду; уникнення забезпечує короткострокове зниження стресового навантаження, але ніяк не впливає на повне усунення психотравмуючого фактору. Вибір стратегії залежить від індивідуальних рис, типу травматичної ситуації та здатності особистості мобілізувати ресурси.

Одним із інструментів для вимірювання особливостей опанування особою власним травматичним досвідом є модифікована шкала резильєнтності Коннора–Девідсона, яка дозволяє оцінити, наскільки особа здатна зберігати внутрішню рівновагу та контролювати психоемоційний стан у складних умовах, а також визначити рівень психоемоційної стабільності та здатності особи мобілізувати внутрішні ресурси для подолання стресових впливів, які виникають внаслідок травматичних подій. Високий показник за шкалою вказує

на те, що особа здатна зберігати внутрішній спокій і оптимістичний погляд на майбутнє, що сприяє ефективній інтеграції травматичного досвіду у власне життя та підтримці психічного здоров'я. Крім того, використання шкали CD-RISC-10 в емпіричному дослідженні дає змогу ідентифікувати індивідуальні особливості опанування травматичного досвіду, рівень саморефлексії та готовність до конструктивного реагування на стресові ситуації. Це забезпечує основу для подальшого аналізу соціально-психологічних чинників, які сприяють або перешкоджають адаптації та інтеграції травматичного досвіду.

Шкала Коннора–Девідсона складається з 10 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта, де респонденти визначають, наскільки кожне твердження відповідає їхньому досвіду від 0 до 4. Застосування шкали у дослідженні опанування травматичного досвіду дозволяє отримати об'єктивні дані про психоемоційний стан особистості, її здатність до саморегуляції, готовність справлятися з неприємними емоціями та інтегрувати травматичний досвід у власне життя. Такий інструмент дає змогу визначити, які соціально-психологічні ресурси та підтримка потрібні особі для ефективного подолання труднощів і розвитку адаптивних стратегій подолання стресу.

Твердження шкали охоплюють аспекти опанування особою травматичного досвіду, зокрема її здатність адаптуватися до змін, керувати стресом, відновлюватися після складних подій, підтримувати ясність мислення в умовах психологічного тиску, а також здатність справлятися з інтенсивними емоційними реакціями. Оцінка кожного твердження дозволяє досліднику отримати інформацію про внутрішні ресурси особи, її впевненість у власних можливостях та здатність до саморефлексії. Після завершення опитування бали підсумовуються, а загальна сума використовується для визначення рівня опанування травматичного досвіду.

Рівні оцінки допомагають інтерпретувати, наскільки особа здатна інтегрувати власний травматичний досвід і підтримувати рівновагу:

1. Низький рівень опанування травматичного досвіду (0–15 балів): особи з таким рівнем мають значні труднощі в інтеграції травматичних подій і часто відчують невпевненість у власних силах. Вони можуть переживати

інтенсивні емоційні реакції, відчувати безпорадність та труднощі в управлінні стресом, що свідчить про потребу у додатковій психологічній підтримці.

2. Нижчий за середній рівень (16–20 балів): особи здатні частково справлятися з емоційним напруженням і травматичними переживаннями, однак у випадку серйозних криз вони можуть відчувати труднощі та потребувати додаткових ресурсів і мотивації для опанування травматичного досвіду.

3. Середній рівень (21–25 балів): демонструє помірну здатність інтегрувати травматичний досвід, керувати стресом і адаптуватися до змін у житті. Особи на цьому рівні можуть відчувати певні труднощі, але загалом здатні зберігати психоемоційну рівновагу та відновлюватися після складних подій.

4. Вищий за середній рівень (26–30 балів): характеризує особу, яка ефективно опановує власний травматичний досвід і демонструє високу здатність до адаптації. Такі особи можуть підтримувати внутрішній спокій у кризових ситуаціях, приймати обґрунтовані рішення, а також відновлюватися після психологічних навантажень.

5. Високий рівень (31–40 балів): свідчить про ефективне опанування травматичного досвіду та інтеграцію його в життєвий досвід особи. Особи з таким рівнем здатні не лише справлятися з труднощами, а й використовувати їх як ресурс для особистісного розвитку, підвищення самоповаги та зміцнення внутрішньої стабільності.

Методика оцінювання стресових подій і рівня соціальної адаптації, розроблена Т. Холмсом та Р. Раге, застосовується для емпіричного дослідження особливостей опанування особою власного травматичного досвіду. Вона дозволяє визначити, які події у житті особистості протягом року мали найбільший травматичний вплив та наскільки ефективно індивід справляється з їх наслідками. Згідно з цією методикою, психотравмуючі події оцінюються за кількісними критеріями, причому кожна подія отримує певну кількість балів залежно від її психоемоційної значущості та інтенсивності впливу. Автори відзначають, що психічні та фізичні розлади часто супроводжують серйозні життєві зміни, які виступають стресогенними подіями. Використання цієї

методики дає змогу отримати емпіричні дані про здатність особистості адаптуватися до травматичних подій, що є важливим аспектом психологічного здоров'я та психічної інтеграції травматичного досвіду.

Стресостійкість у цьому контексті визначається як здатність особи витримувати значні психоемоційні навантаження та переносити стресові впливи без істотного порушення психічної рівноваги та фізичного стану. Оцінка цього показника дозволяє встановити, наскільки особа може опанувати власний травматичний досвід, підтримуючи внутрішню стабільність і психоемоційний баланс у складних життєвих обставинах. Соціальна адаптація, водночас, відображає здатність індивіда ефективно взаємодіяти з соціальним оточенням, пристосовуватися до соціальних змін і відновлювати нормальний ритм життя після травматичних подій. Чим вищий рівень соціальної адаптації, тим швидше особа інтегрує негативний досвід у власну життєву практику, забезпечуючи збереження психічного здоров'я та ефективну соціальну функціональність.

Бланк методики містить перелік потенційно травмуючих подій, які можуть стати джерелом стресу та психологічного напруження. Кожна подія оцінюється за 100-бальною шкалою, причому її вагомість визначається за значущістю та емоційним забарвленням для особи. У разі повторення події її бали множаться на кількість повторів, що дозволяє більш точно оцінити сукупне психоемоційне навантаження протягом року. На основі отриманих результатів визначається рівень стресостійкості та соціальної адаптації особистості, що дає змогу ідентифікувати ступінь її вразливості до стресових впливів та оцінити ефективність опанування власного травматичного досвіду.

Інтерпретація результатів діагностичної методики Холмса та Раге здійснюється за такою шкалою:

1) менше 150 балів – велика здатність особистості опанувати власний травматичний досвід (мінімальний рівень стресового навантаження). Цей результат свідчить про ефективну внутрішню регуляцію та адаптивні механізми, що дозволяють особі справлятися з емоційними та фізичними наслідками травматичних подій. Така особистість зберігає емоційну рівновагу в

умовах стресу, демонструє низьку вразливість до негативного впливу травматичних факторів і швидко відновлюється після пережитих труднощів, зберігаючи працездатність і психологічну стабільність;

2) 150–199 балів – висока здатність до опанування травматичного досвіду. Особистість у цьому діапазоні здатна ефективно справлятися з більшістю психотравмуючих подій, не витрачаючи значних енергетичних ресурсів на подолання емоційного навантаження. Вона підтримує здатність до адаптації, проте у випадку значної кількості травматичних ситуацій може виникати потреба у додаткових ресурсах для відновлення. Така особа демонструє певну чутливість до психоемоційних перевантажень, проте її внутрішні та зовнішні ресурси достатні для опанування травматичного досвіду та подальшої інтеграції його у власну життєву практику;

3) 200–299 балів – пороговий рівень опанування травматичного досвіду. Цей рівень свідчить про зниження здатності особистості ефективно справлятися з наслідками травматичних подій. Індивід змушений витратити значну частину ресурсів на подолання негативних емоцій та психологічних станів, що виникають у процесі переживання стресових подій. Хоча особистість ще може адаптуватися, вона відчуває підвищену напругу та залежить від зовнішньої підтримки, а також потребує додаткових заходів для відновлення емоційної рівноваги. Зростання кількості травматичних подій може призвести до зниження ефективності діяльності та підвищення тривожності;

4) 300 і більше балів – низька здатність до опанування травматичного досвіду (вразливість). Результат у цьому діапазоні вказує на високий рівень вразливості особистості до психоемоційних навантажень та труднощів у саморегуляції. Така особа витрачає значну частину ресурсів на боротьбу з наслідками травматичних подій, має труднощі з адаптацією до стресових ситуацій, що може призводити до психосоматичних порушень або нервового виснаження. Цей рівень є сигналом тривоги, який потребує втручання для запобігання серйозним наслідкам для психічного та фізичного здоров'я.

Методика Холмса та Раге дозволяє оцінити, які стресові події мали місце у житті особистості протягом останнього року, та визначити рівень її стресової

навантаженості. У випадку травматичних життєвих обставин, таких як переїзд, втрата близьких або переживання війни, методика дає змогу виявити, як ці події вплинули на психічний і фізичний стан особистості, а також на здатність опанувати власний травматичний досвід. Результати тестування допомагають з'ясувати, які стратегії саморегуляції та адаптації використовує особа для підтримки психічного здоров'я та інтеграції травматичного досвіду у життя.

Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка спрямований на виявлення психічних станів та рис особистості, які можуть впливати на здатність індивіда опанувати власний травматичний досвід. Він дозволяє оцінити неадаптивні психічні стани, такі як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність, а також визначити взаємозв'язок їх із поведінковими реакціями та здатністю особистості до інтеграції травматичних подій у власний життєвий досвід.

1. Шкала «тривожність» оцінює переживання емоційного дискомфорту, яке виникає внаслідок передчуття небезпеки чи можливих негативних подій. Тривожність відображає ступінь психологічного напруження під час очікування труднощів або загроз, що можуть з'явитися у житті особистості. Високий бал за цією шкалою свідчить про підвищену чутливість до змін у середовищі та можливих травматичних факторів, що може ускладнювати процес опанування травматичного досвіду та адаптацію до соціальних умов.

2. Шкала «фрустрація» виявляє рівень психічного стану, що формується через розчарування або неможливість реалізувати важливі для особистості потреби та цілі. Фрустрація супроводжується відчуттям безвиході, тривожності та внутрішнього напруження. Вона може призводити до переживання безпорадності та невпевненості у власних можливостях, негативно впливати на поведінкові стратегії та утруднювати опанування травматичного досвіду. Реакції на фрустрацію можуть проявлятися через внутрішнє «уникання» ситуацій – від фантазій та мрій до агресивних дій, спрямованих на розрядку емоційної напруги, що може знижувати ефективність адаптації особистості.

3. Шкала «ригідність» оцінює здатність особистості змінювати поведінку та коригувати дії у відповідь на нові умови та виклики, що виникають у процесі

опанування травматичних подій. Ригідність проявляється у труднощах змінювати усталені стратегії поведінки, коли обставини вимагають гнучкості. Вона має три основні аспекти: афектну ригідність (нездатність змінювати емоційні реакції), когнітивну ригідність (непохитність у сприйнятті ситуацій) та мотиваційну ригідність (неготовність коригувати систему мотивів). Високий рівень ригідності може заважати опануванню травматичного досвіду, оскільки особа відчуває труднощі з пошуком адаптивних рішень у нестабільних умовах.

4. Шкала «агресивність» вимірює схильність особистості до агресивної поведінки, що включає фізичні або вербальні акти насильства та гнівні емоційні реакції. Агресивність може відображати внутрішні конфлікти, стресові навантаження або труднощі у контролі емоцій. Високий рівень агресивності свідчить про те, що особистість під час опанування травматичного досвіду може відчувати сильні емоційні переживання та має труднощі з інтеграцією негативних подій у свій життєвий досвід.

Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка дозволяє оцінити психоемоційні та поведінкові характеристики особистості, що впливають на процес опанування травматичного досвіду. В умовах високих стресових навантажень, таких як травматичні події чи кризи, тривожність та фрустрація можуть проявлятися як основні реакції на зовнішні фактори. Агресивність і ригідність можуть слугувати маркерами психологічного навантаження та вказувати на необхідність підтримки та корекції механізмів адаптації.

Отже, для емпіричного вивчення особливостей опанування особою власним травматичним досвідом було підібрано такий інструментарій: методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптація Т. Крюкової), методика стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге, методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, шкала резильєнтності Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10). Їх комплексне використання дало змогу повно і всебічно виявити особливості опанування особою власним травматичним досвідом.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей опанування особою власним травматичним досвідом

В емпіричному дослідженні взяло участь 50 осіб, які проходили навчання на 3–4 курсах денної форми навчання за соціогуманітарними спеціальностями. Базою проведення дослідження виступив Соціально-гуманітарний факультет заклад вищої освіти «Західноукраїнський національний університет». Основною метою дослідження було виявлення рівнів опанування особами власного травматичного досвіду, аналіз їхніх емоційних та поведінкових реакцій у контексті травматичних подій та визначення особливостей психоемоційної регуляції у стресових умовах сьогодення.

У процесі дослідження використовувалося комплексне оцінювання, що включало різні інструменти для виявлення рівня інтеграції травматичного досвіду в психіку особистості. Основний акцент було зроблено на здатності особистості підтримувати внутрішню стабільність, ефективно регулювати емоції та здійснювати самоконтроль у складних психологічних ситуаціях.

1. Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона-10. Результати діагностики за допомогою адаптованої шкали показано на рис. 2.1.

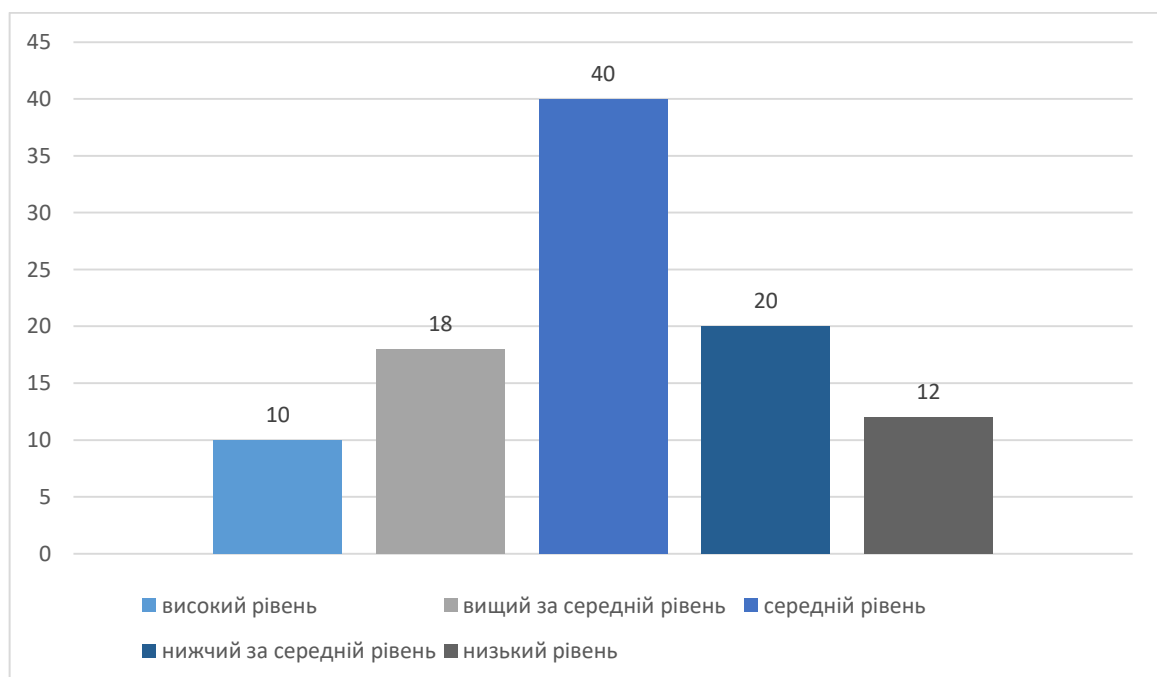


Рис. 2.1. Рівні резильєнтності студентів (шкала Коннора–Девідсона, %)

Аналіз результатів демонструє значні індивідуальні відмінності у здатності особистостей інтегрувати власний травматичний досвід. Лише у 10% осіб виявлено високий рівень опанування травматичних подій, що свідчить про їхню здатність швидко відновлювати емоційний і психічний баланс після значних стресових впливів. Такі особистості демонструють високу ефективність у використанні внутрішніх ресурсів, підтримці позитивного настрою та активному пошуку рішень у складних життєвих ситуаціях. Вони здатні здійснювати когнітивний аналіз подій, відокремлюючи травматичні епізоди від поточних обставин, що забезпечує їм стабільність та контроль над власними реакціями.

Вищий за середній рівень опанування травматичного досвіду виявлено у 18%. Цей показник характеризується здатністю осіб долати наслідки травми та підтримувати функціональну активність, хоча іноді з певними труднощами. Такі особистості зазвичай потребують додаткових психологічних або соціальних ресурсів для подолання непередбачуваних подій. Вони можуть швидко відновлювати емоційні резерви, але за умов підвищеного навантаження або тривалого стресу їхні механізми саморегуляції працюють менш ефективно.

Середній рівень інтеграції травматичного досвіду зафіксовано у 40% респондентів. Це свідчить про помірну здатність особистостей справлятися з наслідками травми: вони можуть самостійно здійснювати емоційну регуляцію, однак потребують підтримки оточення для відновлення повного психологічного балансу. Такі особи здатні долати більшість стресів, але інколи адаптивність обмежується високим психоемоційним напруженням або непрогнозованими травматичними подіями, що потребує використання додаткових ресурсів.

Нижчий за середній рівень опанування травматичного досвіду виявлено у 20% осіб, що вказує на підвищену психологічну вразливість і значні труднощі у процесі саморегуляції. Ці особистості часто відчують внутрішнє напруження, тривогу та безпорадність при зіткненні з травматичними подіями. Їхня здатність до самоконтролю і використання когнітивних стратегій обмежена, тому вони потребують активної психологічної підтримки та супроводу.

Низький рівень опанування травматичного досвіду зафіксовано у 12% учасників дослідження. Ці особистості характеризуються значною емоційною вразливістю, труднощами у відновленні психічного балансу та схильністю до емоційного вигорання. Вони часто переживають тривожність, депресивні симптоми та інші прояви психічного виснаження, що суттєво ускладнює адаптацію до змін. Для них є критично важливим застосування комплексної психологічної підтримки, включаючи психотерапевтичні втручання, а також залучення соціальних ресурсів для стабілізації психоемоційного стану.

2. Методика стресостійкості і соціальної адаптації особистості Т. Холмса та Р. Раге. Результати діагностування, отримані за допомогою цієї методики, представлені на рис. 2.2.

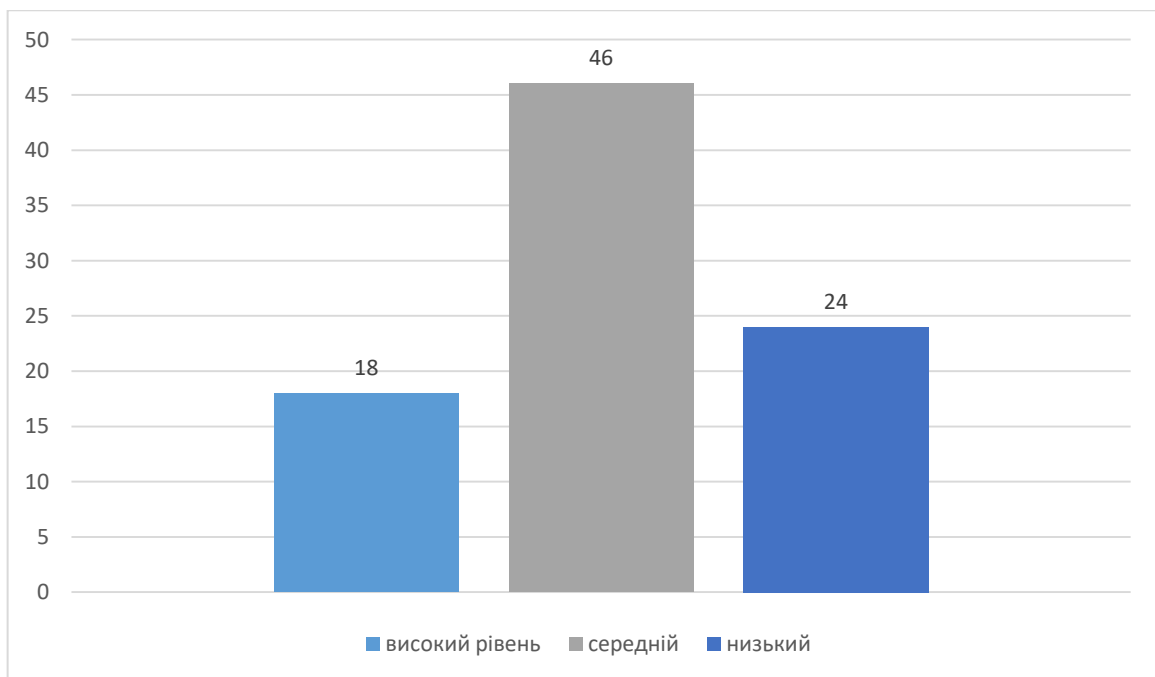


Рис. 2.2. Рівні стресостійкості і соціальної адаптації студентів (шкала Т. Холмса та Р. Раге, %)

Аналіз отриманих даних демонструє значні індивідуальні відмінності у здатності осіб ефективно інтегрувати власний травматичний досвід і підтримувати стабільну соціальну адаптацію. Розподіл рівнів свідчить про те, що частина осіб здатна не лише подолати психологічний вплив травми, а й

застосовувати внутрішні ресурси для збереження функціональної активності та емоційного балансу в складних життєвих обставинах.

Лише 18% осіб демонструють високий рівень опанування травматичного досвіду. Цей показник свідчить про їхню здатність ефективно справлятися з наслідками травми та зберігати стабільність у стресових або кризових ситуаціях. Такі особи здатні відновлювати психоемоційні ресурси після травматичних впливів, зберігати спокій та адекватну дистанцію від проблемних подій. Вони проявляють високу когнітивну гнучкість, а також ефективно використовують попередній досвід для прогнозування та моделювання поведінки в аналогічних ситуаціях, що дозволяє їм підтримувати оптимальний рівень продуктивності та психологічного здоров'я.

Середній рівень інтеграції травматичного досвіду зафіксовано у 46% учасників. Особи цього рівня здатні витримувати помірне психоемоційне навантаження та реалізовувати базові механізми саморегуляції, однак у випадку зростання стресових ситуацій їхні адаптивні ресурси частково виснажуються. Ці особистості можуть стикатися з труднощами при подоланні інтенсивного стресу, що призводить до значного використання енергетичних ресурсів на боротьбу з негативними емоційними станами. Водночас вони здатні підтримувати загальну функціональність і соціальну адаптивність у більшості буденних або кризових ситуацій, демонструючи певну стійкість до впливу травматичних подій.

Низький рівень опанування травматичного досвіду виявлено у 24% осіб. Він характеризується обмеженими можливостями саморегуляції та труднощами у справлянні з психоемоційним навантаженням. Особи цього рівня часто відчують значні переживання, тривогу, безпорадність або роздратування при зіткненні з травматичними подіями. Їхня здатність ефективно використовувати внутрішні ресурси для подолання стресу обмежена, що може призводити до психоемоційного виснаження, зниження працездатності та навіть розвитку психосоматичних симптомів. Така група потребує системної психологічної підтримки, включно з психотерапевтичним супроводом та соціальними ресурсами для відновлення адаптивності та стабілізації психоемоційного стану.

3. Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка. Рівні тривожності особистості, отримані за допомогою цієї методики, відображають ступінь психоемоційного напруження та внутрішньої настороженості під час переживання травматичних подій (рис. 2.3).

Високий рівень тривожності виявлено у 22% осіб. Це свідчить про їх схильність до інтенсивного хвилювання у відповідь на потенційні загрози чи негативні події, що ускладнює процес опанування травматичного досвіду. Особи з таким рівнем тривожності часто зазнають значного психічного напруження та можуть відчувати труднощі у прийнятті рішень через постійну настороженість і страх перед можливими негативними наслідками.

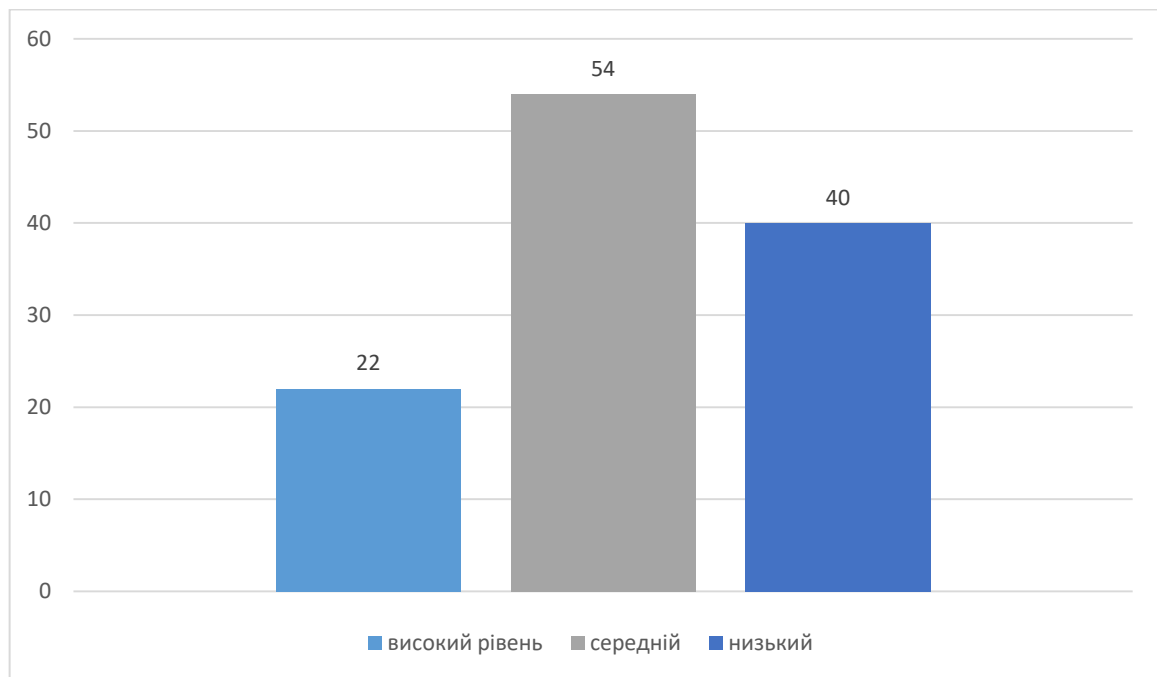


Рис. 2.3. Рівні тривожності студентів(методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, %)

Середній рівень тривожності зафіксовано у 54% учасників дослідження. Він свідчить про помірний ступінь емоційного напруження, коли особа здатна підтримувати функціональність та соціальну адаптацію, проте періодично відчуває дискомфорт і напругу під впливом травматичних стимулів. Низький рівень спостерігається у 24% осіб, що відображає їхню здатність залишатися емоційно стабільними навіть у стресових умовах та ефективно опановувати негативний вплив травматичних подій.

Рівні фрустрації демонструють ступінь розчарування та внутрішнього дискомфорту особистості, що виникає в процесі невдач або обмежених можливостей реалізувати потреби після травматичного досвіду (рис. 2.4).

Високий рівень фрустрації спостерігається у 26% осіб, що вказує на регулярне переживання розчарування через неможливість досягнення важливих цілей або реалізації власних потреб. Ці особи часто відчувають невпевненість, внутрішню напруженість та незадоволеність, що ускладнює процес інтеграції травматичного досвіду.

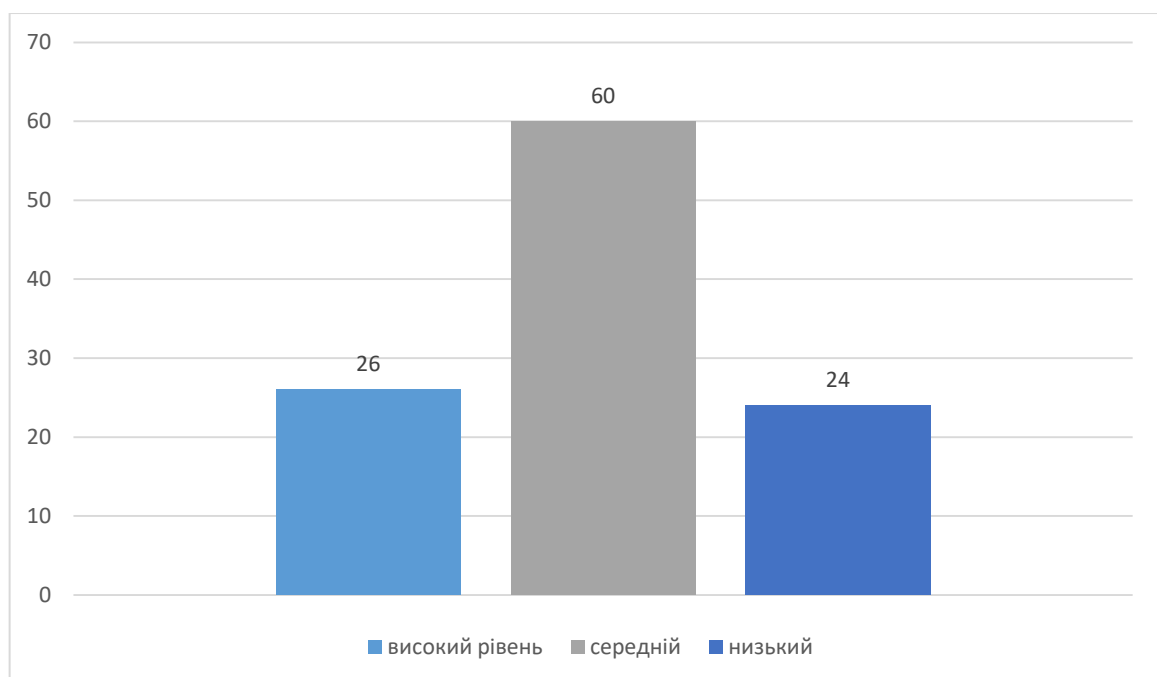


Рис. 2.4. Рівні фрустрації студентів (методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, %)

Середній рівень фрустрації виявлено у 60% осіб. Він свідчить про наявність певного опору психіки до стресових подій: особистість здатна адаптуватися до труднощів, проте потребує певних внутрішніх або зовнішніх ресурсів підтримки. Низький рівень фрустрації, що спостерігається у 24%, відображає здатність особи долати перешкоди, зберігаючи позитивний настрій та мотивацію, що сприяє ефективній інтеграції травматичного досвіду.

Рівні ригідності відображають когнітивну та поведінкову негнучкість особи у відповідь на зміни або нові ситуації, що виникають після травми

(рис. 2.5). Високий рівень ригідності зафіксовано у 24% осіб. Це свідчить про труднощі швидкої адаптації до нових умов або зміни стратегії поведінки після травматичних подій. Такі особи часто проявляють емоційну закритість і негнучкість, що ускладнює опанування травматичного досвіду та продуктивну взаємодію з оточенням. Середній рівень ригідності, виявлений у 56% осіб, дозволяє їм певною мірою адаптуватися, проте під впливом значних змін особистість може переживати труднощі та психоемоційне напруження.

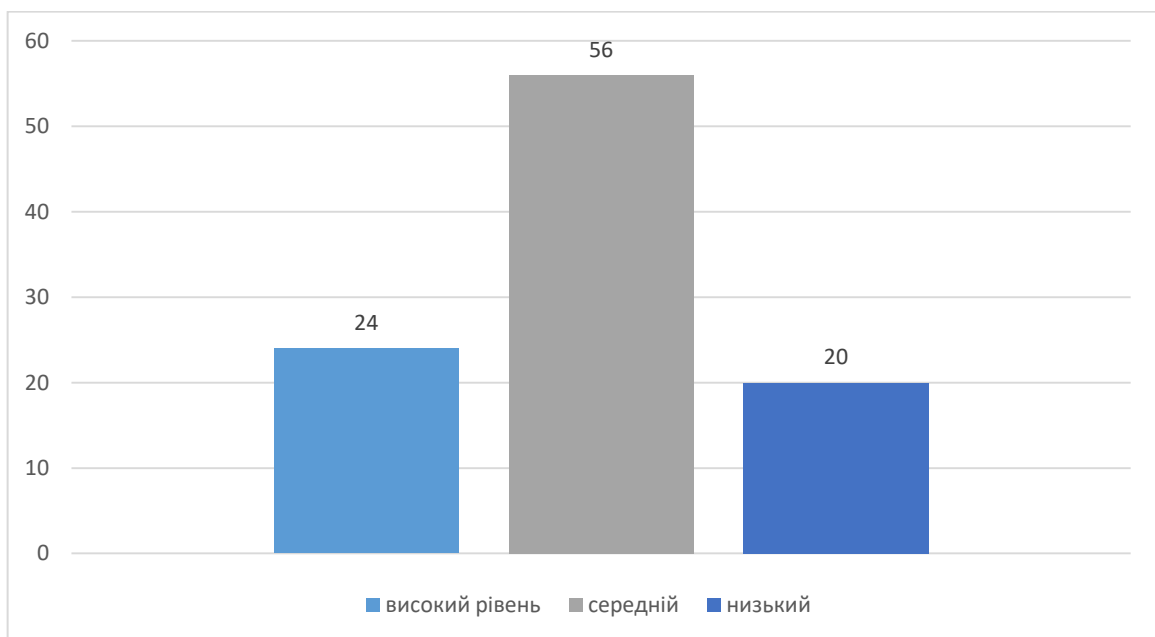


Рис. 2.5. Рівні ригідності студентів (методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, %)

Низький рівень ригідності, що спостерігається у 20%, відображає високу когнітивну та поведінкову гнучкість, що сприяє ефективному опануванню власного травматичного досвіду та збереженню адаптивної функціональності.

Рівні агресивності свідчать про схильність особистості до імпульсивних та емоційних реакцій на травматичні впливи та конфліктні ситуації (рис. 2.6).

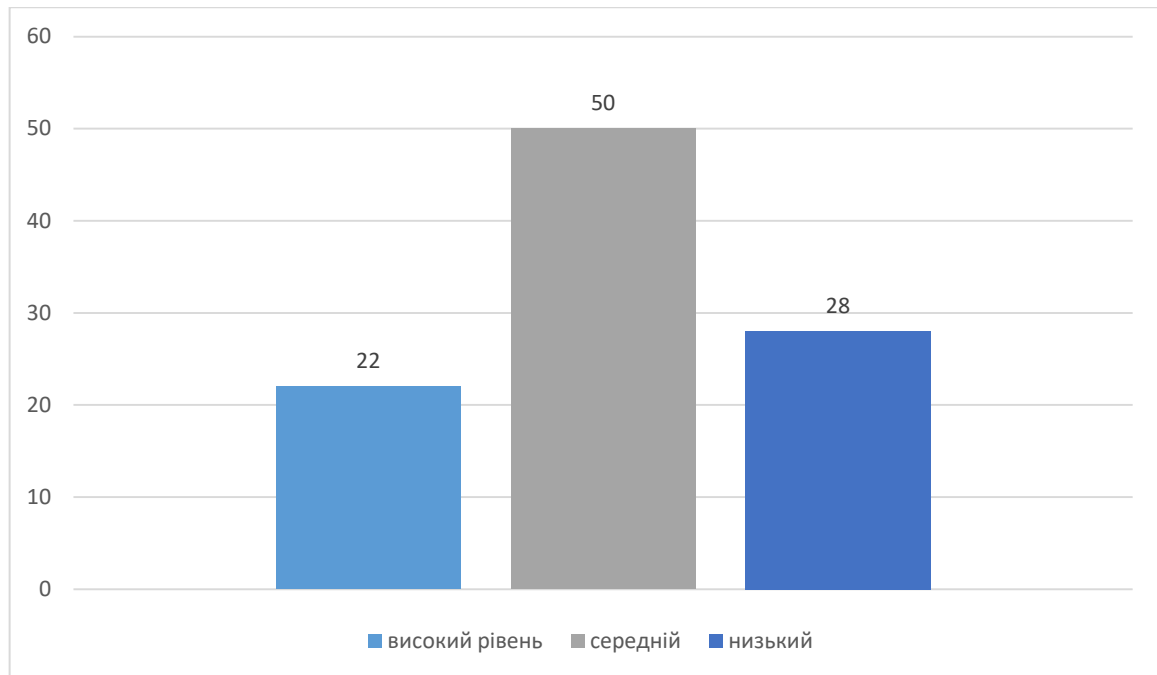


Рис. 2.6. Рівні агресивності студентів (методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, %)

Високий рівень агресивності спостерігається у 22% осіб. Такі індивіди часто реагують на стресові ситуації імпульсивно, проявляючи гнів або роздратування, що може ускладнювати процес інтеграції травматичного досвіду та створювати конфлікти у соціальній взаємодії. Середній рівень агресивності виявлено у 50% осіб, що вказує на періодичну схильність до конфліктних реакцій, але не на їх систематичну присутність. Низький рівень агресивності, зафіксований у 28% учасників, демонструє здатність до контролю емоцій та уникнення конфліктних ситуацій, що важливо для стабілізації психоемоційного стану після травматичних подій.

4. Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптований варіант Т. Крюкової). Результати діагностування домінуючих копінг-стратегій, застосовуваних особами під час опанування власного травматичного досвіду, відображені на рис. 2.7.

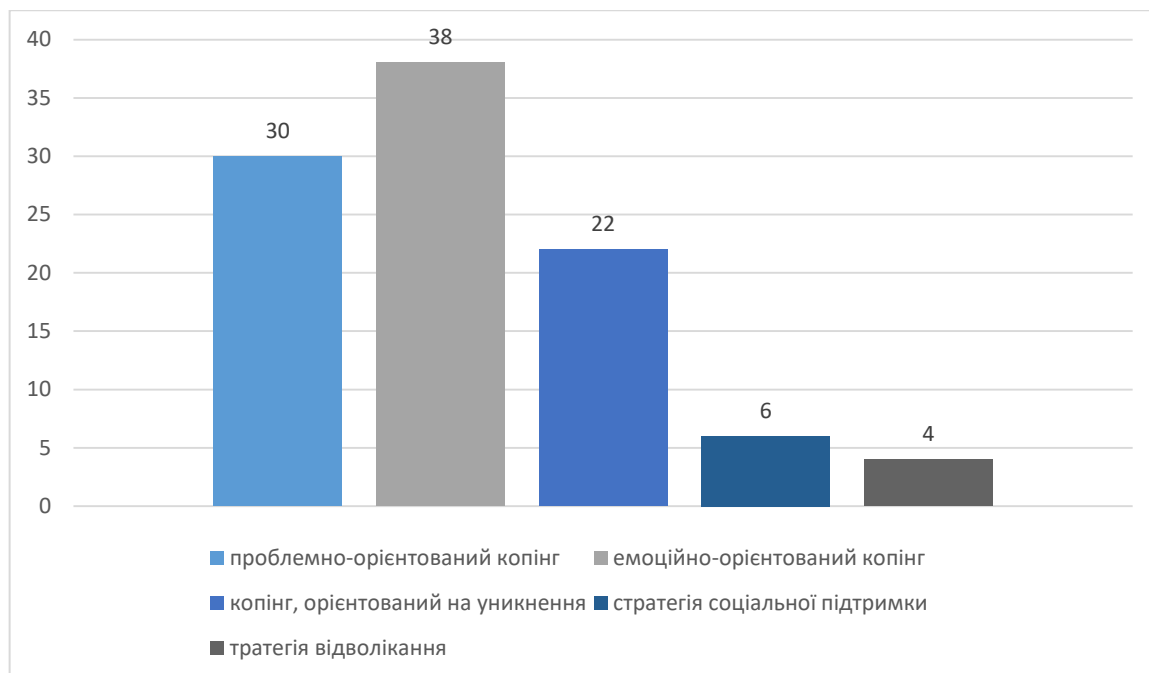


Рис. 2.7. Види копінг-стратегій у студентів (методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS», %)

За результатами дослідження, 30% осіб застосовують проблемно-орієнтований копінг. Ця стратегія спрямована на активне вирішення проблем, які стали джерелом травматичного впливу. Вона передбачає ретельний аналіз ситуації, розробку поетапного плану дій, пошук ресурсів для подолання труднощів та ефективне використання часу. У процесі реалізації цієї стратегії особистість отримує відчуття контролю над ситуацією, що сприяє зниженню рівня тривожності, стабілізації емоційного стану та відновленню психологічної рівноваги. Використання проблемно-орієнтованого копіngu відображає активну позицію особи у процесі опанування травматичного досвіду: такі індивіди не лише реагують на стресові стимули, а й систематично шукають шляхи адаптації, інтегруючи травматичні події у власну психіку, що формує основу для подальшого розвитку внутрішньої стійкості та саморегуляції. В умовах тривалої стресової напруги, що виникає, наприклад, під час війни, здатність фокусуватися на вирішенні проблем допомагає особі зберігати відчуття впевненості, усвідомлювати ресурси та ефективно адаптуватися до непередбачуваних змін у життєвих обставинах.

Водночас 38% осіб використовують емоційно-орієнтований копінг, що свідчить про наявність підвищеної емоційної напруги та потреби у регуляції психоемоційного стану. Ця стратегія спрямована на управління власними емоційними реакціями, які виникають у відповідь на травматичні події, без безпосереднього впливу на ситуацію. Особистість, що використовує емоційно-орієнтований копінг, зазвичай практикує різні способи самопідтримки: самопереконання, пошук внутрішніх ресурсів для емоційного відновлення, зміну сприйняття травматичного досвіду або звернення до психологічних технік регуляції стресу. Цей тип копіngu дозволяє знизити рівень психічного напруження та тимчасово відновити контроль над собою, що є важливим для безпечного переживання травми. Проте його ефективність у довгостроковій перспективі обмежена, адже травмуюча ситуація залишається невирішеною, і особа може повторно переживати психологічний дискомфорт.

Копінг, орієнтований на уникнення, виявлено у 22% осіб. Ця стратегія характеризується дистанціюванням від стресової ситуації через відволікання на інші дії або переживання, що тимчасово зменшує емоційний тиск. У короткостроковій перспективі уникнення може допомогти відновити стабільність та знизити рівень тривожності. Однак за умови тривалого стресового впливу, як під час війни чи серйозних життєвих криз, уникнення проблеми часто призводить до її накопичення, поглиблення психологічного дискомфорту та уповільнення процесу інтеграції травматичного досвіду.

Менш поширеними є стратегії пошуку соціальної підтримки (6%) та відволікання (4%), які передбачають звернення до близьких або друзів за допомогою чи переключення уваги на фізичну чи психологічну активність, не пов'язану безпосередньо з травматичною ситуацією. Хоча ці стратегії сприяють тимчасовому зниженню стресу та відновленню емоційного балансу, вони не завжди дозволяють усунути основні причини травматичного впливу.

Аналіз застосування копінг-стратегій серед осіб, проведений за допомогою методики CISS, дозволяє сформулювати кілька висновків щодо опанування травматичного досвіду. По-перше, особи, які активно застосовують проблемно-орієнтовані стратегії, демонструють високий рівень адаптаційної

здатності, що дозволяє ефективно долати складнощі та інтегрувати травматичні переживання у свій досвід. По-друге, використання емоційно-орієнтованого копіngu вказує на необхідність підтримки емоційної стабільності та збереження контролю над внутрішніми переживаннями, що є критично важливим у процесі безпечного опанування травматичного досвіду. По-третє, стратегії уникнення та часткове залучення соціальної підтримки свідчать про пошук тимчасового полегшення психічного напруження, але також можуть демонструвати неготовність особистості до активної інтеграції травми у власну психіку.

Узагальнення результатів, отриманих за різними методиками, дозволяє сформулювати комплексну картину того, як особистість опановує власний травматичний досвід, регулює психоемоційний стан і адаптується до стресових життєвих обставин, що є критично важливим у кризових умовах. Результати діагностування здатності студентів опанувати власний травматичний досвід за допомогою усіх використаних методик відображено на рис. 2.8.

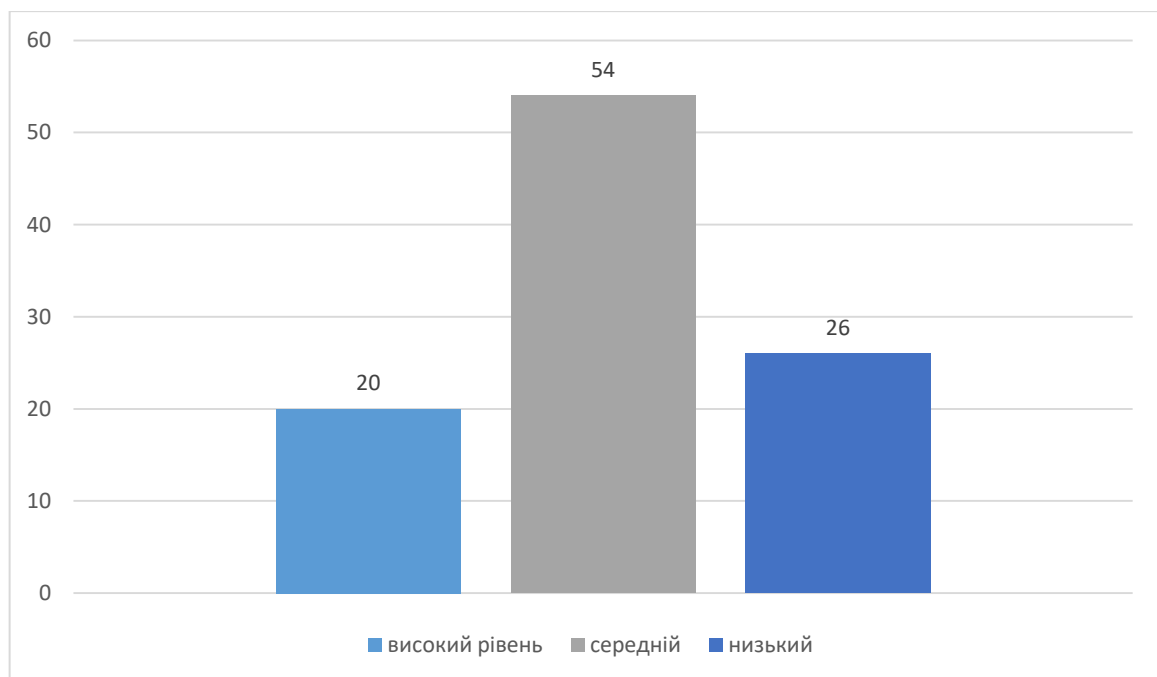


Рис. 2.8. Рівні здатності студентів опанувати власний травматичний досвід (%)

Студенти, які відзначилися високим рівнем опанування власного травматичного досвіду (20%), демонструють здатність ефективно інтегрувати травматичні події у власну психіку та підтримувати контроль над емоційними

реакціями навіть у критичних обставинах, таких як війна. Вони активно шукають практичні шляхи вирішення проблем, що виникають, і прагнуть зберігати відчуття контролю над ситуацією. Ці особи застосовують свої ресурси, аналітичні здібності та попередній досвід для усвідомленого подолання труднощів. Вони не лише здатні регулювати емоційні реакції в стресових умовах, а й планувати власні дії та ефективно використовувати час для досягнення життєвих цілей, навіть коли умови є максимально напруженими. Здатність знаходити соціальну підтримку, критично оцінювати ситуацію та контролювати емоційний фон дозволяє цим студентам не лише зберігати психологічну стабільність, а й активно опановувати досвід травми, інтегруючи його у власний життєвий сценарій. Часто такі студенти виступають лідерами в колективах, ініціюють конструктивні зміни та проявляють високу внутрішню мотивацію до саморозвитку, що значною мірою сприяє опануванню психоемоційних наслідків травматичних подій.

Студенти з середнім рівнем опанування травматичного досвіду (54%) мають часткову здатність інтегрувати травматичні переживання у власну психіку, що проявляється у здатності адаптуватися до стресу та зберігати функціональність у більшості ситуацій, але з деякими труднощами. Вони можуть не завжди проявляти активну ініціативу у вирішенні проблем, пов'язаних із травматичними подіями, проте здатні поступово адаптуватися до нових обставин, залучати наявні ресурси та звертатися по допомогу до оточення у разі потреби. Ці особи іноді переживають тривогу, що тимчасово ускладнює їх емоційне відновлення, однак вони здатні підтримувати базову емоційну стабільність завдяки наявності внутрішніх або зовнішніх ресурсів. Такі студенти можуть періодично потребувати пауз для відновлення психічних сил, проте загалом справляються із кризовими ситуаціями завдяки поєднанню емоційного самоконтролю та стратегій пошуку підтримки від близьких. В умовах війни ця група демонструє помірний рівень здатності опановувати власний травматичний досвід, що потребує подальшого розвитку навичок усвідомленого опрацювання стресу та формування конструктивних стратегій адаптації.

Студенти з низьким рівнем опанування власного травматичного досвіду (26%) стикаються з серйозними труднощами в інтеграції травматичних переживань, що проявляється у значних проблемах із регуляцією емоцій, високому рівні тривожності та відчутті безпорадності у кризових ситуаціях. Їх здатність до конструктивного подолання проблем є обмеженою: вони часто уникають або ігнорують проблеми, що призводить до їх накопичення та поглиблення стресових станів. Вони можуть відчувати емоційне виснаження, депресію, тривожність та фрустрацію, що значно знижує їхню здатність до адаптації та опанування наслідків травматичних подій. Хоча вони намагаються шукати соціальну підтримку, цього може бути недостатньо для ефективного опанування травми, що вказує на потребу в систематичній психологічній допомозі та розвитку здорових копінг-стратегій. Такий рівень демонструє низьку інтеграцію травматичного досвіду в психіку особистості, а також обмежену здатність до самостійного регулювання психоемоційного стану в умовах війни.

Отже, результати дослідження показують, що здатність студентської молоді опанувати власний травматичний досвід значною мірою визначається індивідуальними особливостями, попереднім життєвим досвідом та наявністю соціальної підтримки. Більшість студентів продемонстрували середній рівень опанування травматичних переживань, що проявляється у здатності адаптуватися до нових умов, проте деякі особи мають проблеми з емоційною регуляцією та усвідомленою інтеграцією травми.

Висновок до розділу 2

1. Для емпіричного вивчення особливостей опанування особою власним травматичним досвідом було підібрано такий інструментарій: методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптація Т. Крюкової), методика стресостійкості і соціальної

адаптації Т. Холмса та Р. Раге, методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, шкала резильєнтності Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10).

3. Рівень опанування власного травматичного досвіду у студентів перебуває на середньому рівні. Дані шкали Коннора–Девідсона (10% високий рівень, 40% середній, 12% низький) засвідчили різнорівневу резильєнтність студентів, тоді як методика Холмса і Раге (18% високий, 46% середній, 24% низький) показала переважання помірної стресостійкості. Результати методики Айзенка відобразили високий рівень емоційного напруження та фрустрації у частини досліджуваних (до 26%), що ускладнює процес інтеграції травматичних подій у досвід. Водночас аналіз копінг-стратегій за методикою CISS показав, що 30% осіб віддають перевагу проблемно-орієнтованим стратегіям, 38% – емоційно-орієнтованим, а 22% – униканню, що вказує на тенденцію до ситуативного реагування, а не системного подолання травми.

РОЗДІЛ 3

ОБГРУНТУВАННЯ ПСИХОТЕХНІК ОПАНУВАННЯ ОСОБОЮ ВЛАСНИМ ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ

3.1. Програма опанування особою власним травматичним досвідом та її експериментальне апробування

У сучасних умовах, коли соціальні, економічні та політичні кризи, зокрема війна, призводять до зростання рівня психологічного стресу серед населення, питання психічного здоров'я та адаптації людини набуває особливої значущості. Одним із важливих аспектів збереження психологічного благополуччя є здатність особи опанувати власний травматичний досвід, усвідомлено інтегруючи його у своє психічне життя та підтримуючи емоційну стабільність. Програма опанування травматичного досвіду дозволяє не лише

підвищити рівень психологічної саморегуляції, а й сформувати ефективні стратегії подолання стресу, що є важливим для адаптації до кризових умов.

Мета програми – сприяти формуванню в особи здатності усвідомлено опановувати власний травматичний досвід, інтегрувати його у психічне життя та використовувати як ресурс для розвитку психологічної стійкості, емоційної регуляції та ефективного подолання стресових ситуацій.

Завдання програми:

1. Сформувати вміння усвідомлено аналізувати власний травматичний досвід, розпізнавати емоційні реакції та їх вплив на поведінку.
2. Розвивати навички емоційної саморегуляції, зниження тривожності та управління стресом у відповідь на травматичні події.
3. Навчити ефективним копінг-стратегіям, що допомагають адаптуватися до складних життєвих обставин та зберігати психічне здоров'я.
4. Підвищити рівень психосоціальної підтримки шляхом налагодження конструктивних взаємин із оточенням та вміння звертатися за допомогою.
5. Сприяти формуванню позитивного ставлення до власного досвіду як ресурсу для розвитку особистісної стійкості та самореалізації.
6. Розробити систему практичних вправ для регулярного відпрацювання навичок опанування травматичного досвіду в різних життєвих ситуаціях.

Програма була реалізована у формі соціально-психологічного тренінгу, що передбачає активну, інтерактивну форму роботи з учасниками. Її основою є систематично побудовані тренінгові заняття, які поєднують теоретичні знання з практичним відпрацюванням навичок опанування власного травматичного досвіду. До програми включено ігрові методики та тренінгові вправи, спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції, усвідомленого аналізу власного досвіду, формування конструктивних стратегій поведінки та ефективного використання ресурсів соціальної підтримки. Такий формат забезпечує активну участь кожного учасника, стимулює рефлексію, сприяє підвищенню психологічної стійкості та інтеграції травматичного досвіду у власне психічне життя.

Зміст та структуру програми опанування особою власним травматичним досвідом для студентів наведено у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Програма опанування особою власним травматичним досвідом

Тема заняття	Мета заняття	Тренінгові вправи та ігри
Заняття 1. «Шторм і тиша»	Усвідомлення та вербалізація власних травматичних переживань, розпізнавання їхнього впливу на психічний стан.	«Море емоцій» (візуалізація емоцій), «Хвилі та камені» (порівняння стресових подій та ресурсів), «Мовчазне відображення» (індивідуальна саморефлексія), «Коло підтримки» (обговорення в групі).
Заняття 2. «Мапа емоцій»	Розпізнавання власних емоцій, навчання їх вербалізації та усвідомленому переживанню.	«Емоційний спектр» (класифікація емоцій), «Малюємо емоції» (творче відображення почуттів), «Рольове відтворення» (прогривання емоційних сцен), «Карта емоцій» (визначення частоти і сили емоцій).
Заняття 3. «Вузли минулого»	Аналіз впливу минулих травм на сучасну поведінку та психічний стан, усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків.	«Лінія часу» (визначення ключових травматичних подій), «Вузли» (виявлення емоційних блоків), «Мозаїка подій» (групове обговорення взаємозв'язку подій), «Сцена минулого» (прогривання травматичних ситуацій у безпечному середовищі).
Заняття 4. «Сила внутрішнього Я»	Розвиток навичок контролю емоцій, саморегуляції та управління внутрішніми станами.	«Внутрішній діалог» (перетворення негативних думок на конструктивні), «Дихальна хвиля» (техніки дихання), «Контроль реакцій» (аналіз власних реакцій), «Рольова практика» (вправи на управління емоціями).
Заняття 5. «Щит і меч»	Навчання ефективним стратегіям подолання стресових ситуацій, формування конструктивних моделей поведінки.	«Щит і меч» (символізація стратегій), «Ланцюг ресурсів» (послідовність дій у кризі), «Вибір стратегії» (аналіз варіантів дій), «Сценарії майбутнього» (планування дій у стресі).
Заняття 6. «Мостами підтримки»	Визначення та активізація соціальних ресурсів, розвиток навичок взаємодопомоги та запиту підтримки.	«Мережа підтримки» (визначення ресурсів), «Коло допомоги» (групове обговорення), «Скарбниця ресурсів» (збір внутрішніх і зовнішніх ресурсів), «Роль підтримки» (прогривання ситуацій взаємодопомоги).
Заняття 7. «Кристалізуємо досвід»	Інтеграція травматичного досвіду у власне життя як ресурс для особистісного зростання.	«Символи внутрішньої сили» (візуалізація ресурсів), «Мозаїка переживань» (колективна інтеграція досвіду), «Щоденник уроків» (усвідомлення висновків), «Розповідь про трансформацію» (групова рефлексія).
Заняття 8. «Вибір реакції»	Розвиток усвідомленого прийняття рішень, навчання вибору	«Дзеркало реакцій» (аналіз автоматичних реакцій), «Рольові моделі» (прогривання альтернативних дій), «Вибір шляху»

	оптимальної реакції у стресових ситуаціях.	(аналіз наслідків рішень), «Карта варіантів» (планування реакцій).
Заняття 9. «Ритм життя»	Відновлення психоемоційної стабільності через тілесно-орієнтовані вправи та інтеграцію емоцій.	«Дихальна хвиля» (контроль дихання), «Тілесний скан» (усвідомлення тілесних відчуттів), «Ритмічні рухи» (координація рухів і емоцій), «Танець емоцій» (вираження почуттів через рух).
Заняття 10. «Новий день»	Узагальнення та інтеграція набутих навичок, планування подальших стратегій подолання стресу.	«Скарбниця ресурсів» (підсумкове визначення ресурсів), «Сценарії майбутнього» (планування дій), «Мозаїка переживань» (інтеграція досвіду), «Особистий план дій» (розробка конкретних кроків).

Охарактеризуємо зміст занять програми опанування особою власним травматичним досвідом для студентів.

Заняття 1. «Шторм і тиша»

Заняття розпочинається з короткого вступного кола, де кожен студент у 1–2 реченнях висловлює свій настрій і готовність до роботи. Далі проводиться вправа «Емоційний шторм», у якій учасники малюють на аркушах паперу свої емоції, пов'язані з травматичними подіями, використовуючи кольори, форми та символи. Потім студенти обмінюються малюнками у парах і коротко описують, що вони бачать, намагаючись усвідомити власні емоційні реакції та реакції іншої людини. Наступним етапом є гра «Тихі хвили», де студенти виконують релаксаційні дихальні вправи і під керівництвом тренера уявляють собі ситуації, що викликають емоційне напруження, а потім трансформують їх у спокійні образи. Це допомагає усвідомити різницю між активною емоційною реакцією та здатністю до внутрішнього спокою. Після цього проводиться вправа «Ланцюг подій», де кожен студент описує ключові події свого травматичного досвіду у хронологічній послідовності, відзначаючи, як вони впливали на емоції та психіку. Тренер допомагає помічати закономірності, зв'язки між подіями та реакціями. Наприкінці заняття проводиться рефлексивне коло, де студенти коротко діляться відчуттями і висновками, що виникли під час роботи.

Заняття 2. «Мапа емоцій»

Заняття починається з короткого вступного кола, під час якого студенти називають один емоційний стан, що переважає у цей момент, і пояснюють його причину в одному-два речення. Далі проводиться вправа «Емоційне коло», де учасники отримують картки з різними емоціями і повинні по черзі обрати картку, яка найточніше відображає їх внутрішній стан, пояснюючи свій вибір групі. Після цього відбувається гра «Мапа емоцій», у якій студенти на аркушах створюють схему власних емоційних переживань, використовуючи кольори, символи та стрілки для позначення інтенсивності та взаємозв'язків між емоціями. Ця вправа дозволяє наочно відобразити складність емоційного стану і побачити закономірності у реакціях на травматичні події. Наступною є вправа «Вербалізація почуттів», де студенти у парах описують один одному свої емоції, пов'язані з обраною ситуацією, намагаючись використовувати точні слова і уникати узагальнень. Це сприяє розвитку навичок усвідомлення та контролю над власними реакціями. Потім тренер проводить коротку релаксаційну вправу «Тихі хвили», під час якої студенти виконують дихальні техніки і уявляють спокійні образи, що допомагає відчувати внутрішній спокій після активного емоційного навантаження. На завершення заняття відбувається рефлексивне коло, де кожен студент ділиться відчуттями від виконаних вправ та висновками про власні емоційні процеси. Завдяки поєднанню ігор, творчих завдань та релаксаційних технік студенти вчаться розпізнавати, приймати і вербалізувати свої емоції, що важливо для опанування власним травматичним досвідом.

Заняття 3. «Вузли минулого»

Заняття починається з кола «Відкрита історія», під час якого студенти мають змогу поділитися власними спогадами про події, що викликали сильний емоційний резонанс, без детального опису психотравмуючих деталей, акцентуючи увагу на власних почуттях та реакціях. Далі проводиться вправа «Вузли емоцій», де студенти записують на картках ситуації, що залишили сильний емоційний слід, і символічно зав'язують «вузли» на мотузці або стрічці, вказуючи взаємозв'язки між подіями та емоціями. Ця вправа допомагає візуалізувати складність минулого досвіду та усвідомити, які емоційні вузли

потребують опрацювання. Наступною є гра «Мандрівка в часі», під час якої студенти уявляють себе у минулому досвіді та через моделювання альтернативних реакцій шукають нові способи поведінки, що дозволяють зменшити емоційне напруження. Вправу супроводжує обговорення в малих групах, де учасники висловлюють відчуття після моделювання і діляться власними інсайтами. Наступною є вправа «Сьогодні і минуле», де студенти визначають, які емоційні реакції минулого проявляються зараз, і пропонують способи свідомого перетворення цих реакцій у конструктивні моделі поведінки. На завершення використовується релаксаційна техніка «Нитка спокою», коли студенти уявляють, що емоційні вузли розв'язуються під час глибокого дихання, уявляючи позитивний потік енергії, що проходить крізь кожен вузол. Далі проводиться рефлексивне коло, під час якого кожен студент описує, що нового він дізнався про свій минулий досвід та як це впливає на його реакції.

Заняття 4. «Сила внутрішнього Я»

Заняття починається з інтерактивної вправи «Внутрішній щит», де студенти уявляють себе оточеними невидимим щитом, який захищає їх від негативних емоцій, що виникають через травматичні переживання. Кожен учасник обговорює, які емоції він відчуває найчастіше, і як щит допомагає знизити їхній вплив, що сприяє розвитку усвідомленого контролю над реакціями. Далі проводиться гра «Емоційна палітра», під час якої студенти розфарбовують свої емоції різними кольорами на спеціальних аркушах або картках. Вони вчаться розпізнавати спектр власних переживань і вербалізувати їх у групі, обговорюючи причини виникнення сильних емоцій та способи їх регулювання. Наступною є вправа «Мовчазний компас», де студенти за допомогою символів і образів відображають свій внутрішній стан, позначаючи рівень напруженості та ресурси для саморегуляції. Ця вправа допомагає студентам усвідомити власні тригери і зрозуміти, які дії чи думки допомагають їм відновлювати спокій. Далі використовується гра «Мереживо самоконтролю», де студенти в малих групах відпрацьовують практичні методи емоційної стабілізації: техніки глибокого дихання, поступове зниження внутрішнього напруження, візуалізацію безпечного місця та короткі релаксаційні вправи. Під

час обговорення учасники діляться, які методи були для них ефективними і як їх можна застосовувати у реальних стресових ситуаціях. Важливою складовою заняття є рефлексивне коло, під час якого кожен студент описує, які внутрішні ресурси він виявив і як змінилося його сприйняття власних емоцій.

Заняття 5. «Щит і меч»

Заняття починається з вправи «Мій щит», де студенти створюють символічний образ власного захисного механізму проти стресових впливів. Кожен описує, які ресурси та внутрішні якості допомагають йому зберігати контроль у критичних ситуаціях, що стимулює усвідомлення власних ресурсів для подолання травматичного досвіду. Далі використовується гра «Меч дії», де студенти визначають конкретні кроки та поведінкові реакції, які дозволяють активно справлятися з труднощами. Вони обговорюють різні стратегії дій і моделюють поведінку у вигаданих стресових ситуаціях, практикуючи активний підхід до проблем. Наступною є вправа «Баланс щита і меча», де студенти аналізують поєднання захисних і активних стратегій у власному житті. Вони оцінюють, коли краще використати захисні механізми (щит) для стабілізації стану, а коли – активні дії (меч) для вирішення проблем. Ця вправа сприяє розвитку усвідомленого вибору стратегії подолання стресу і контролю над емоціями. Наступною практичною вправою є «Стежка рішень», де студенти на спеціально підготовлених аркушах або картках розробляють план поведінки на випадок стресових подій, включаючи варіанти емоційної регуляції, пошуку підтримки та конструктивного вирішення проблем. Вправи дозволяють учасникам відпрацювати різні способи подолання стресу в умовах психологічної напруги та інтегрувати їх у власний досвід. Заняття передбачає обговорення практичних ситуацій, де студенти розглядають переваги та обмеження кожної стратегії, обмінюються досвідом і отримують рекомендації від тренера. Використовується техніка «Ресурсна валіза», де студенти збирають внутрішні і зовнішні ресурси, які допомагають їм справлятися з труднощами. Вони описують ресурси та обговорюють способи їх активації під час реальних стресів.

Заняття 6. «Мостами підтримки»

Заняття розпочинається з вправи «Коло підтримки», де студенти у колі діляться власними труднощами та способами, якими вони отримували або надавали підтримку іншим. Кожен учасник формулює, яка допомога є для нього найбільш цінною та що допомагає відчувати себе в безпеці. Наступною вправою є гра «Мости взаємодопомоги», де студенти умовно «будують мости» між собою, представляючи, що кожна підтримка – це один елемент конструкції. Вони обговорюють, які дії або слова можуть стати опорою для іншого та як конструктивно реагувати на прохання про допомогу. Далі застосовується вправа «Ресурсний пазл», у якій учасники формують групові карти ресурсів: близькі, друзі, наставники, громадські організації, внутрішні особистісні ресурси. Вони розподіляють ресурси між собою, визначають, які можна задіяти у кризовій ситуації, і моделюють конкретні сценарії використання підтримки. Наступною практичною вправою є «Ланцюг підтримки», де студенти по черзі створюють «ланцюг дій» для колеги, який переживає стрес. Кожен учасник додає конкретну дію або пораду, демонструючи, як колективна підтримка може покращити емоційний стан. Протягом заняття відбувається активне обговорення емоційних реакцій, що виникають під час отримання та надання допомоги, а також розгляд труднощів у запиті підтримки та прийнятті допомоги від інших. Студенти аналізують бар'єри взаємодопомоги, такі як сором, страх осуду або небажання бути «тягарем», та розробляють стратегії їх подолання. Використовується методика «Лист подяки», де кожен учасник пише анонімний лист іншому студенту з подякою або підтримкою, що сприяє розвитку емпатії та позитивного взаємозв'язку. Наступним кроком є обговорення ролі внутрішніх ресурсів у поєднанні з зовнішньою підтримкою, де студенти визначають, як власні навички, компетенції та внутрішні стратегії можуть підсилювати ефект підтримки.

Заняття 7. «Кристалізуємо досвід»

Заняття розпочинається з вправи «Лабораторія уроків», де студенти в групі аналізують власні травматичні ситуації, визначають, чого вони навчилися з цих переживань, і записують уроки на спеціальних картках. Кожен учасник ділиться своїми висновками, а група обговорює, які життєві навички та ресурси

можна сформувати на основі досвіду. Наступною вправою є «Дорога трансформації», де студенти малюють власну «дорогу життя», відзначаючи ключові травматичні події та їх наслідки, а також перетворення цих подій у здобутки і навички. Ця вправа допомагає усвідомити логіку особистісного розвитку та бачити прогрес у подоланні труднощів. Далі застосовується гра «Кристалізація емоцій», під час якої учасники за допомогою кольорових камінців або символічних елементів створюють «кристали досвіду» – візуальне відображення своїх травматичних переживань, перетворених у ресурси та знання. Учасники пояснюють вибір символів і діляться внутрішнім змістом, що допомагає закріпити процес усвідомлення. Наступною вправою є «Лист самому собі з майбутнього», де студенти пишуть листи собі через рік або два, у яких описують, як вони використали свій травматичний досвід для зростання, яких змін досягли та що вони б порадили собі зараз. Ця вправа формує відчуття контролю над власною історією та підсилює мотивацію до позитивних змін. Протягом заняття відбувається активне обговорення емоційних реакцій, що виникають під час роботи з травмою, аналіз шляхів трансформації негативних переживань у конструктивні форми поведінки. Студенти рефлексують над тим, які внутрішні ресурси вони задіяли під час вправ, які нові навички сформували та як змінився їхній погляд на пережиті ситуації.

Заняття 8. «Вибір реакції»

Заняття починається з ігрової вправи «Сценарії вибору», де студентам пропонують декілька кризових або стресових ситуацій, що відображають реальні проблеми студентського життя або життєві виклики під час травматичного досвіду. Кожен учасник має запропонувати кілька варіантів своєї поведінки та оцінити можливі наслідки кожного з них. Потім відбувається обговорення у групі, де студенти аналізують, які рішення є більш конструктивними, а які – менш ефективними, акцентуючи увагу на емоційному та практичному аспектах кожного вибору. Наступною вправою є «Роздвоєні дороги», де учасники малюють на аркуші дві або три «дороги», що символізують різні реакції на одну і ту ж кризову подію, і відзначають, які емоційні, психологічні та соціальні наслідки можуть виникнути на кожній з

доріг. Це допомагає студентам усвідомити важливість свідомого вибору і його вплив на подальший розвиток подій. Далі застосовується гра «Карта рішень», під час якої студенти за допомогою символів і стрілок на спеціальній карті відображають ланцюжок можливих рішень у стресових ситуаціях та їх наслідки. Взаємне обговорення карт дозволяє побачити різні підходи та варіанти поведінки, навчитися прогнозувати результати своїх дій і робити усвідомлений вибір. Наступною вправою є «Театр реакцій», де студенти у парах або групах моделюють реакції на кризові події, програючи альтернативні сценарії поведінки, і обговорюють, як відчуття, думки і емоції змінюються залежно від вибору.

Заняття 9. «Ритм життя»

Заняття починається із гри-вправи «Дихальний потік», де студенти зосереджуються на свідомому диханні, відстежують ритм вдихів і видихів та відчують, як дихання впливає на внутрішній стан. Під час вправи учасники виконують серію повільних глибоких вдихів, затримок дихання та видихів, паралельно аналізуючи свої емоційні реакції. Це допомагає знизити рівень стресу, розслабити напружені м'язи і налаштуватися на подальшу роботу з травматичним досвідом. Наступною вправою є «Ритмічний рух», де студенти у синхронному ритмі виконують прості фізичні вправи або рухові патерни, що відображають емоційний стан. Ця практика дозволяє відчути контроль над тілом, встановити гармонію між рухом і внутрішнім станом, а також сприяє емоційному розвантаженню. Далі застосовується гра «Емоційні хвилі», під час якої учасники моделюють різні емоції через рухи тіла: хвилеподібні, стрибкоподібні, повільні або плавні. Студенти обговорюють, які рухи допомагають знизити напруження, а які активізують енергію, і як це відображає їхній внутрішній стан. Ця вправа сприяє усвідомленню зв'язку між тілесними відчуттями та емоційними реакціями. Наступною вправою є «Тіло як ресурс», де учасники у парах або групах обирають частини свого тіла, які відчують напруженими, і виконують серію м'яких розслаблюючих рухів, візуалізуючи енергію, що розсіює стрес. Після завершення вправи студенти діляться відчуттями та аналізують, як тілесні практики допомагають регулювати емоції,

усвідомлювати фізичні сигнали і покращувати психічний стан. В процесі заняття тренер наголошує на важливості регулярної практики тілесних і дихальних вправ для підтримки психічної рівноваги та профілактики емоційного вигорання.

Заняття 10. «Новий день»

Заняття розпочинається із вправи «Щоденник нового дня», де студенти записують події та емоції, які виникають у них щодня, аналізують власні реакції на стресові ситуації та відзначають позитивні досягнення. Ця вправа дозволяє усвідомити власний прогрес і підкреслює важливість регулярного відстеження власних емоційних та поведінкових реакцій. Наступною вправою є «Карта ресурсів майбутнього», під час якої учасники візуалізують власні ресурси – внутрішні і зовнішні, що допомагають долати стрес і травматичний досвід. Студенти малюють карту своїх навичок, підтримки близьких, стратегій саморегуляції та можливостей розвитку, обговорюючи з групою потенційні шляхи використання цих ресурсів. Далі застосовується гра «Мости планування», де учасники у групах створюють колективний план дій на майбутнє, об'єднуючи індивідуальні цілі та ресурси. Ця вправа допомагає студентам навчитися інтегрувати власний досвід у реальні життєві сценарії та координувати дії в соціальному середовищі. Наступною практикою є «Сценарії майбутнього», під час якої студенти моделюють можливі життєві ситуації, що можуть виникнути після опанування травматичного досвіду, і відпрацьовують адекватні реакції та способи подолання труднощів. Вправа спрямована на розвиток передбачливості, навичок прийняття рішень та активної саморегуляції. Під час заняття учасники обговорюють успішні стратегії, аналізують помилки, які були зроблені в минулому, і визначають, як уникати їх у майбутньому.

Результати повторного діагностування здатності студентів опановувати власний травматичний досвід за допомогою усіх використаних діагностичних методик відображено на рис. 3.1.

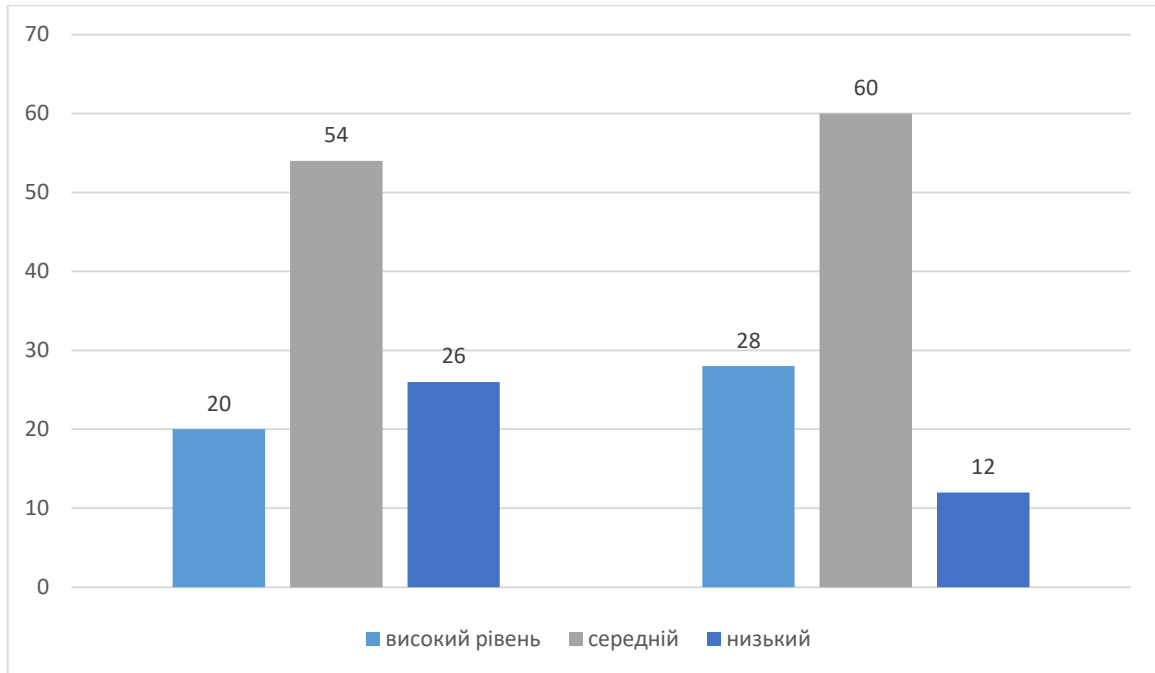


Рис. 3.1. Рівні здатності студентів опанувати власний травматичний досвід (1 і 2 зрізи)

Студенти, які відзначилися високим рівнем опанування власного травматичного досвіду (28%, було 20%), демонструють здатність ефективно інтегрувати травматичні події у власну психіку та підтримувати контроль над емоційними реакціями навіть у критичних обставинах, таких як війна. Вони активно шукають практичні шляхи вирішення проблем, що виникають, і прагнуть зберігати відчуття контролю над ситуацією. Студенти з середнім рівнем опанування травматичного досвіду (60%, було 54%) мають часткову здатність інтегрувати травматичні переживання у власну психіку, що проявляється у здатності адаптуватися до стресу та зберігати функціональність у більшості ситуацій, але з деякими труднощами. Студенти з низьким рівнем опанування власного травматичного досвіду (12%, було 26%) все ще стикаються з серйозними труднощами в інтеграції травматичних переживань, що проявляється у значних проблемах із регуляцією емоцій, високому рівні тривожності та відчутті безпорадності у кризових ситуаціях.

Заняття програми опанування особою власним травматичним досвідом для студентів виявилися ефективними, що підтверджується як спостереженнями тренерів, так і зворотним зв'язком від самих учасників.

Зокрема, студенти продемонстрували значне підвищення усвідомленості щодо власних емоційних реакцій та травматичного досвіду, навчилися ідентифікувати власні почуття, а також аналізувати вплив минулих подій на теперішнє життя. Вправи та ігрові практики сприяли розвитку навичок емоційної саморегуляції, усвідомленого прийняття рішень у стресових ситуаціях та активного використання соціальної підтримки. Учасники відзначили підвищення впевненості у власних силах, здатності конструктивно реагувати на стресові ситуації та планувати майбутні дії, що є важливим аспектом опанування травматичного досвіду.

Ефективність програми також проявилася у формуванні у студентів відчуття контролю над власним життям, зниженні рівня тривоги та фрустрації, а також у збільшенні мотивації до особистісного розвитку. Крім того, спільна робота у групі сприяла зміцненню соціальних зв'язків, розвитку взаємної підтримки та розумінню цінності колективного досвіду у процесі опанування травматичних переживань. Аналіз результатів занять показав, що студенти стали більш усвідомлено підходити до власних реакцій на стрес, застосовувати ефективні копінг-стратегії та трансформувати травматичний досвід у ресурс для розвитку. Тому проведені заняття довели свою практичну цінність і здатність системно підтримувати студентів у процесі опанування власного травматичного досвіду, забезпечуючи інтеграцію отриманих навичок у повсякденне життя та майбутню професійну діяльність.

3.2. Психологічні рекомендації щодо опанування особою власним травматичним досвідом

У сучасному світі, де кожна людина постійно стикається з численними стресовими та кризовими ситуаціями, особливої уваги потребує питання збереження психічного здоров'я та психологічної стійкості. Травматичні події можуть впливати на емоційний стан особистості, що потребує своєчасного усвідомлення та опанування власного досвіду. У цьому контексті виникає необхідність обґрунтування психологічних рекомендацій, спрямованих на

підтримку особи у процесі інтеграції травматичних переживань у своє життя, формування конструктивних копінг-стратегій та розвитку внутрішніх ресурсів.

Змістовно охарактеризуємо психологічні рекомендації щодо опанування особою власним травматичним досвідом.

1. Усвідомлене прийняття власного травматичного досвіду. Так, доцільно систематично та свідомо здійснювати процес прийняття власного травматичного досвіду, усвідомлюючи, що всі емоційні та фізичні реакції, які виникають у відповідь на травму, є природними і не повинні засуджуватися, оскільки їхня присутність відображає адаптивні механізми психіки, що намагаються впоратися з надзвичайними обставинами. Важливо навчитися розрізняти власну ідентичність та переживання, пов'язані з травмою, що дозволяє зменшити внутрішній конфлікт і психологічний дискомфорт, а також сприяє розвитку здатності до саморегуляції та аналізу власних реакцій. Рекомендовано рефлексувати над власними переживаннями та емоційними станами, фіксуючи їх у щоденнику або за допомогою інших засобів письмової рефлексії, що створює структуровану основу для інтеграції травматичного досвіду у життєвий досвід.

2. Когнітивне осмислення травматичних подій. При цьому рекомендується надавати особливу увагу систематичному аналізу та осмисленню власних травматичних переживань із метою їх раціонального осмислення та інтерпретації, що дозволяє зменшити емоційну інтенсивність негативних спогадів і створює можливість для усвідомленого контролю над власними реакціями. Такий аналіз має включати розгляд причинно-наслідкових зв'язків подій, оцінку ролі власних дій та зовнішніх факторів, а також визначення особистих ресурсів, які могли бути або будуть корисними для подолання труднощів у майбутньому. Когнітивне осмислення також сприяє формуванню адекватної картини реальності, зменшує ризик формування спотворених переконань про себе і світ, а також підвищує здатність до планування і прогнозування власної поведінки у схожих кризових ситуаціях.

3. Розпізнавання та вербалізація емоцій. Особі рекомендується активно працювати над розвитком здатності розпізнавати, називати та конструктивно

вербалізувати власні емоції, пов'язані з травматичними подіями, оскільки це створює основу для ефективного контролю над емоційними реакціями і сприяє формуванню усвідомленого ставлення до власного досвіду. Важливим є систематичне відокремлення первинних емоцій, що виникають у момент травми, від вторинних емоцій, які з'являються в процесі осмислення події, що дозволяє зменшити внутрішній емоційний конфлікт. Рекомендується використовувати письмові практики, арт-терапевтичні техніки та проговорювання власних переживань у безпечному середовищі, що допомагає формувати навички конструктивної емоційної експресії. Вербалізація емоцій сприяє зменшенню напруженості, усвідомленню власних потреб та кордонів, а також дозволяє знаходити оптимальні способи подолання травматичного впливу.

4. Формування здатності до усвідомленого проживання емоцій. Зокрема, рекомендується навчати студентів розпізнавати власні емоційні реакції на травматичні події та усвідомлено їх проживати, що сприяє інтеграції переживань у власний досвід і зниженню психічної напруги. Необхідно застосовувати методики емоційної експресії, такі як арт-терапевтичні вправи, ведення щоденників емоцій, вербалізація почуттів у груповій роботі, що дозволяє безпечним чином вивільняти накопичений стрес і гнів. Важливо під час тренінгів використовувати техніки, що допомагають ідентифікувати фізіологічні прояви емоцій, наприклад, дихальні вправи, для кращого усвідомлення сигналів власного організму. Систематичне поєднання когнітивних і тілесних практик дозволяє підвищити здатність до саморегуляції, що сприяє ефективному контролю над негативними емоціями і зменшує ризик повторного травматичного переживання. Використання рольових ігор у безпечному середовищі дозволяє моделювати конфліктні та травматичні ситуації, відпрацьовувати адаптивні реакції та знижувати внутрішню тривогу.

5. Використання конструктивних стратегій вирішення конфліктів і проблем. Слід систематично розвивати у студентів навички конструктивного вирішення проблемних і конфліктних ситуацій, що виникають унаслідок травматичних подій, використовуючи методи когнітивного аналізу

поведінкових стратегій, що дозволяють ефективно планувати дії та контролювати реакції. Важливо навчати ідентифікувати ключові аспекти проблеми, оцінювати можливі наслідки різних варіантів дій та приймати обґрунтовані рішення, що сприяє зниженню рівня тривожності та відчуття безпорадності. Використання групових дискусій та рольових ігор дозволяє відпрацьовувати альтернативні способи реагування у безпечному середовищі, що стимулює усвідомлене застосування конструктивних стратегій у реальному житті. Практика рефлексії після відпрацьованих вправ дозволяє студентам аналізувати власні реакції, визначати ефективні підходи та коригувати поведінку у майбутніх стресових ситуаціях.

6. Розвиток усвідомленого спостереження власних емоцій. Доцільно навчати студентів систематично звертати увагу на свої емоційні стани, визначати джерела переживань і оцінювати їх вплив на поведінку та когнітивні процеси, що дозволяє уникати автоматичних реакцій на травматичні події. Важливо поєднувати техніки самоспостереження із веденням емоційних щоденників, малюванням або іншими творчими формами вираження внутрішнього стану, щоб забезпечити безпечне вираження накопиченого стресу. Використання тілесно-орієнтованих практик, таких як сканування тіла чи дихальні вправи, допомагає студентам краще усвідомлювати фізіологічні прояви емоцій і розпізнавати симптоми тривожності або напруження. Рефлексія після виконання вправ дозволяє осмислити отриманий досвід і поступово інтегрувати його у загальну психічну картину, що сприяє зниженню негативного впливу травми.

7. Усвідомлення власних ресурсів і потенціалу. Необхідно сприяти розвитку в студентів здатності ідентифікувати власні внутрішні ресурси, що дозволяють долати травматичний досвід, оцінювати їх ефективність та стратегічно використовувати у кризових ситуаціях. Важливо формувати розуміння того, що наявність когнітивних, емоційних та соціальних ресурсів є важливим чинником для адаптації та відновлення після травми. Використання вправ на самоусвідомлення, аналіз попередніх успішних стратегій подолання труднощів та рольові ігри сприяє формуванню впевненості у власних силах.

Розвиток здатності до стратегічного планування дозволяє прогнозувати наслідки своїх дій та приймати обґрунтовані рішення, що зменшує ризик повторної травматизації. Важливо поєднувати індивідуальні та групові практики для обміну досвідом і підтримки колег, що створює відчуття соціальної безпеки та взаємодопомоги. Осмислення власних сильних сторін та ресурсів сприяє підвищенню стійкості до стресу і розвитку конструктивних стратегій поведінки.

8. Формування навичок усвідомленої саморефлексії. Доцільно регулярно застосовувати вправи, що стимулюють самостереження, аналіз власних реакцій та переживань у контексті травматичного досвіду, що сприяє інтеграції емоційного та когнітивного компонентів психіки. Студенти повинні навчатися визначати закономірності власних реакцій, оцінювати їх адекватність і шукати альтернативні способи реагування у подібних ситуаціях. Використання ведення щоденників, творчих завдань і рольових ігор дозволяє створити безпечний простір для відпрацювання нових моделей поведінки та розвитку само-спостереження. Аналіз власних переживань разом із груповою підтримкою сприяє глибшому розумінню внутрішніх конфліктів і механізмів захисту, що виникають під час травматичних подій. Поєднання когнітивної та емоційної рефлексії дозволяє студентам інтегрувати травматичний досвід у загальну картину свого життя, зменшуючи інтенсивність негативних емоцій.

9. Розвиток навичок ефективної психосоціальної підтримки. Доцільно навчати студентів усвідомлювати значення соціальної взаємодії для опанування травматичного досвіду, формуючи здатність запитувати допомогу та приймати підтримку оточення. Важливо вчити їх ідентифікувати людей, які здатні надати емоційну, інформаційну або практичну підтримку, та встановлювати безпечні межі взаємодії. Використання групових тренінгів, колективних обговорень і рольових ігор дозволяє відпрацювати навички ефективного комунікування та співпраці. Студенти навчаються розпізнавати ситуації, коли соціальна підтримка є критичною для зменшення стресу, а також відпрацьовують способи її запиту без страху відторгнення або осуду. Підтримка з боку однолітків та

наставників сприяє зниженню інтенсивності негативних емоцій і створює відчуття безпеки в умовах травматичних переживань.

10. Впровадження системи когнітивного переосмислення травматичного досвіду. Студентам рекомендується навчатися аналізувати травматичні події, виділяючи факти та суб'єктивні інтерпретації, що дозволяє зменшувати інтенсивність негативних емоцій. При цьому використання технік когнітивної реструктуризації допомагає трансформувати деструктивні думки студентів у конструктивні оцінки подій і формує навички критичного мислення щодо власних реакцій. Важливо поєднувати письмові завдання, дискусії та рольові ігри, які стимулюють глибокий аналіз та переосмислення ситуацій. Такий підхід сприяє усвідомленню причин власних емоційних реакцій і підвищує здатність контролювати поведінку у стресових умовах. Практика такого регулярного когнітивного аналізу дозволяє не тільки знижувати рівень тривожності, а й формувати стратегії подальшого захисту від травматизації.

11. Тренування навичок активного вирішення проблем і планування дій. Рекомендовано навчати студентів послідовно аналізувати проблемні ситуації, визначати доступні ресурси та розробляти конкретні плани дій для подолання травматичних наслідків. Вправи з постановки цілей, створення алгоритмів рішень і рольові ігри дозволяють відпрацювати навички практичного реагування у складних ситуаціях. Акцент робиться на усвідомленні власної відповідальності за прийняті рішення і прогнозуванні можливих результатів, що зменшує рівень безпорадності та відчуття втрати контролю. Студенти вчаться балансувати між швидким реагуванням і обґрунтованим плануванням, що сприяє підвищенню ефективності подолання травматичного досвіду. Регулярне тренування активних стратегій вирішення проблем дозволяє інтегрувати отриманий досвід у життєві навички і формує відчуття компетентності. Вправи на моделювання кризових ситуацій підвищують готовність діяти усвідомлено і зберігати рівновагу.

12. Розвиток здатності до емоційної саморегуляції. Студентам слід впроваджувати вправи на усвідомлене дихання, релаксацію, тілесні сканування і легкі фізичні практики, що сприяють зниженню психофізіологічного

напруження, яке виникає після травматичних подій. Використання тілесно-емоційних вправ у комбінації з психологічними техніками допомагає усвідомити зв'язок між тілесними реакціями та емоційним станом. Регулярне практикування таких методик сприяє розвитку здатності регулювати рівень тривожності, гніву чи страху, що виникає у відповідь на травму. Студенти навчаються розпізнавати сигнали тіла, які сигналізують про підвищену напругу, і застосовувати відповідні техніки для її зменшення. Використання творчих тілесних вправ та ігор дозволяє інтегрувати фізичний досвід з психологічним усвідомленням. Така практика сприяє формуванню стабільної психофізіологічної бази для подальшого опанування травматичного досвіду.

13. Використання метафоричних і творчих практик для опрацювання травматичного досвіду. Рекомендується застосовувати арт-терапевтичні вправи, роботу з метафорами, малюнки та інші творчі засоби, що допомагають студентам візуалізувати і символічно трансформувати травматичні події. Такі практики дозволяють безпечно виражати глибокі емоційні переживання, які важко проговорити вербально. Використання метафор і символів стимулює глибинну психологічну обробку травматичного досвіду і сприяє його інтеграції в особистісний досвід. Творчі вправи дозволяють відпрацьовувати альтернативні способи реагування, візуалізувати ресурси і способи подолання труднощів. Студенти отримують можливість оцінити власні реакції, зіставити їх з внутрішніми потребами і розробити нові стратегії поведінки.

14. Навчання конструктивній самодопомозі у кризових ситуаціях. При цьому студентам важливо формувати навички вербальної і когнітивної самопідтримки, які дозволяють зменшувати негативний вплив травматичних подій та стабілізувати психоемоційний стан. Використання позитивного внутрішнього діалогу, афірмацій та структурованих вправ на самоусвідомлення допомагає знизити рівень тривожності і безпорадності. Регулярне застосування таких практик сприяє підвищенню впевненості в своїх можливостях і розвитку стійких стратегій подолання стресу. Студенти навчаються ідентифікувати негативні автоматичні думки, трансформувати їх у конструктивні оцінки та формувати оптимістичний підхід до вирішення проблем.

15. Формування усвідомленого контролю за емоційними реакціями. Так, студентам рекомендується навчатися відслідковувати власні емоційні реакції у відповідь на травматичні ситуації, аналізуючи їх інтенсивність, тривалість та тригери, що сприяє істотному зниженню неконтрольованих імпульсів. Важливо поєднувати цей процес із розвитком навичок усвідомленого дихання та релаксаційних практик, що дозволяє зменшити стрес. Використання вправ на регуляцію емоцій у груповому та індивідуальному форматі стимулює формування стабільних патернів поведінки. Студенти вчать не просто пригнічувати емоції, а інтегрувати їх у конструктивні моделі реагування, що підвищує здатність опанувати травматичний досвід. Регулярне відпрацювання технік усвідомленого контролю сприяє підвищенню самооцінки та відчуття внутрішньої компетентності студентів.

16. Використання рефлексивних практик для інтеграції досвіду. Доцільно залучати студентів до систематичного ведення щоденників, письмових вправ і метафоричних опрацювань, що допомагає структурувати і осмислити власний травматичний досвід. Важливо навчати їх виділяти ключові події, оцінювати власні реакції та визначати уроки, які можна винести для майбутнього. Така практика дозволяє трансформувати емоційний хаос у зрозумілу і послідовну структуру, що полегшує опанування переживань. Студенти отримують можливість порівнювати минулі й теперішні реакції, визначати зміни та прогрес у процесі самопізнання. Використання групових обговорень і обміну досвідом сприяє розвитку емпатії та відчуття підтримки, а також дозволяє перевірити власні висновки. Постійне використання рефлексивних практик сприяє усвідомленню ресурсів, які допомагають долати травматичні події.

17. Акцент на розвитку внутрішніх ресурсів і особистісної автономії. Студентам рекомендується спрямовувати увагу на виявлення і розвиток внутрішніх ресурсів, таких як витривалість, самодисципліна, критичне мислення та емоційна стійкість. Використання вправ на самовизначення, ролі лідера у групі та моделювання кризових ситуацій допомагає усвідомити власні можливості і межі. Такий підхід сприяє зниженню залежності від зовнішніх факторів і формує відчуття автономії у прийнятті рішень. Студенти навчаються

знаходити внутрішні опори для подолання стресу, розвивають навички самоконтролю і самопідтримки. Використання комплексних психологічних вправ у поєднанні з тренінговими іграми стимулює усвідомлення ролі особистісних ресурсів у процесі опанування травматичного досвіду.

18. Розвиток стратегій психопрофілактики стресу. Доцільно формувати у студентів усвідомлене ставлення до власного психічного та фізичного здоров'я, поєднуючи активні та пасивні методи відновлення. Використання регулярних вправ на релаксацію, самоперевірку, планування відпочинку та відновлення ресурсів допомагає знизити ризик хронічного стресу. Студенти вчаться передбачати можливі психоемоційні навантаження, обирати відповідні стратегії відновлення та інтегрувати їх у щоденний розпорядок. Комбінація когнітивних, тілесних та соціальних технік створює комплексну систему самодопомоги. Такий підхід дозволяє не лише зменшувати негативний вплив травматичних подій, а й підвищувати стійкість до майбутніх криз.

19. Інтеграція отриманих навичок у щоденне життя та особистісний розвиток. Студентам рекомендується поступово переносити набуті навички опанування травматичного досвіду у повсякденне життя, використовуючи їх для ефективного реагування на стресові ситуації та підтримки власного психічного здоров'я. Важливо навчати їх визначати тригери стресу, оцінювати власні ресурси і застосовувати відповідні стратегії у конкретних життєвих контекстах. Використання вправ на моделювання життєвих ситуацій, рольових ігор та структурованих обговорень дозволяє закріпити навички у практичній діяльності. Студенти отримують можливість відстежувати прогрес, оцінювати ефективність застосованих стратегій та коригувати власну поведінку.

Отже, психологічні рекомендації щодо опанування особою власним травматичним досвідом мають бути комплексними, індивідуалізованими та спрямованими на розвиток навичок саморегуляції, усвідомленого проживання емоцій і формування конструктивних стратегій подолання стресу. Вони включають підтримку здатності рефлексувати над пережитим досвідом, використання соціальних ресурсів для взаємної підтримки, а також активне залучення у вправи та тренінгові практики, що допомагають трансформувати

травму у життєвий ресурс. Впровадження таких рекомендацій дозволяє підвищити психологічну стійкість, зменшити негативний вплив травматичних подій на психіку, сприяти відновленню емоційного балансу та формувати ефективні механізми адаптації до стресових ситуацій, що особливо актуально в умовах сучасних кризових викликів.

Висновок до розділу 3

1. Мета програми опанування особою власним травматичним досвідом – сприяти формуванню в особи здатності усвідомлено опанувати власний травматичний досвід, інтегрувати його у психічне життя та використовувати як ресурс для розвитку психологічної стійкості, емоційної регуляції та ефективного подолання стресових ситуацій. Результати повторного діагностування здатності студентів опанувати власний травматичний досвід за допомогою усіх діагностичних методик показали збільшення кількості осіб, що відрізняються високим рівнем опанування власного травматичного досвіду (28%, було 20%). Студенти з середнім рівнем (60%, було 54%) мають часткову здатність інтегрувати травматичні переживання. Студенти з низьким рівнем (12%, було 26%) ще стикаються з труднощами в інтеграції травматичних переживань.

2. Розроблено психологічні рекомендації щодо опанування особою власним травматичним досвідом, які охоплюють підтримку здатності рефлексувати над пережитим досвідом, використання соціальних ресурсів для взаємної підтримки, а також активне залучення у справи та тренінгові практики, що допомагають трансформувати травму у життєвий ресурс.

ВИСНОВКИ

Проведене у кваліфікаційній роботі теоретичне й експериментальне обґрунтування психотехнік опанування особою власним травматичним досвідом дало змогу стверджувати наступне.

1. Проаналізовано концептуальні інтерпретації поняття «травматичний досвід» у зарубіжній та вітчизняній психології. Показано, що травматичний досвід розглядається через призму різних наукових підходів. Зокрема, з погляду гуманістичної психології цей досвід трактується як суб'єктивне переживання, яке відкриває можливість для самопізнання, пошуку сенсу та розвитку внутрішніх ресурсів, сприяючи процесам самоактуалізації. Психоаналітичний підхід акцентує увагу на глибинному впливі травми на несвідомі процеси й витіснені конфлікти, підкреслюючи необхідність усвідомлення й символічної інтеграції пережитого для відновлення психічної цілісності. Когнітивно-поведінкова традиція розглядає травматичний досвід як результат дезадаптивних когнітивних схем та поведінкових реакцій, що підтримують страх, тривогу або уникання. Екзистенційний підхід трактує травматичний досвід як певний екзистенційний рубіж, який ставить людину перед базовими питаннями буття, сенсу, свободи й відповідальності, відкриваючи потенціал для духовного зростання та переосмислення життєвих цінностей. Соціально-культурний підхід підкреслює взаємозв'язок індивідуального переживання з соціальним довкіллям і культурними нормами, що визначають інтерпретацію психотравмуючих подій.

2. Охарактеризовано соціально-психологічні чинники опанування особою власним травматичним досвідом. Виявлено, що опанування особою власним травматичним досвідом формується під впливом соціально-психологічних чинників. До зовнішніх чинників належить соціальна підтримка, що забезпечує відчуття безпеки та стабільності під час переживання травматичних подій. Підтримка з боку близьких людей, родини, друзів, колег або наставників створює середовище, де особа може висловлювати емоції й отримувати

конструктивну допомогу, що сприяє ефективному управлінню стресом та психоемоційним станом. Важливим чинником є участь особи у соціальних групах, громадських чи волонтерських ініціативах, які дають відчуття значущості та можливість робити внесок у спільне благо. Взаємодія в колективі дозволяє не лише отримати соціальну підтримку, але й формує відчуття приналежності. До внутрішньо-особистісних чинників належать емоційний інтелект, здатність до саморегуляції, впевненість у власних силах, оптимізм і гнучкість мислення. Емоційний інтелект дозволяє особі розпізнавати власні емоції та емоції інших, усвідомлювати їхній вплив на поведінку і приймати адекватні рішення в стресових умовах. Саморегуляція забезпечує контроль над емоційними реакціями та поведінкою, що дозволяє уникати імпульсивних дій та зберігати внутрішній баланс навіть у критичних ситуаціях. Впевненість у собі та самоповага допомагають зберігати внутрішню мотивацію, долати складнощі та зберігати віру у власні можливості, навіть коли зовнішні обставини виглядають безнадійними. Оптимізм і здатність бачити позитивні аспекти у критичних умовах підтримують віру у відновлення та сприяють активному опануванню травматичного досвіду. Гнучкість мислення дозволяє адаптуватися до обставин і знаходити альтернативні шляхи розв'язання проблем. Розвиток навичок управління стресом та внутрішньої мотивації підвищує здатність особи ефективно реагувати на складні психосоціальні ситуації. Використання когнітивних, поведінкових та релаксаційних стратегій дозволяє особі підтримувати рівновагу, зменшувати вплив стресових факторів і поступово інтегрувати травматичний досвід у власну життєву історію.

3. Емпірично досліджено особливості опанування особою травматичним досвідом. Доведено, що рівень опанування власного травматичного досвіду у студентської молоді в цілому перебуває на середньому рівні, що вказує на наявність базових механізмів психосоціальної адаптації, але з обмеженою здатністю до інтеграції травматичних переживань у структуру особистості. Дані шкали Коннора–Девідсона (10% високий рівень, 40% середній, 12% низький) засвідчили різнорівневу резильєнтність студентів, тоді як методика Холмса і Раге (18% високий, 46% середній, 24% низький) показала переважання

помірної стресостійкості. Результати методики Айзенка відобразили високий рівень емоційного напруження та фрустрації у частини досліджуваних (до 26%), що ускладнює процес інтеграції травматичних подій у досвід. Водночас аналіз копінг-стратегій за методикою CISS показав, що 30% осіб віддають перевагу проблемно-орієнтованим стратегіям, 38% – емоційно-орієнтованим, а 22% – униканню, що вказує на тенденцію до ситуативного реагування, а не системного подолання травми. Загалом лише близько 20% студентів демонструють високий рівень здатності опанувати власний травматичний досвід, характеризуючись внутрішньою стабільністю, когнітивною гнучкістю, емоційною саморегуляцією, тоді як 54% потребують розвитку навичок емоційного самоконтролю, рефлексії та конструктивних стратегій адаптації. Низький рівень (у 26%) вказує на необхідність системної психологічної підтримки для формування стійкості та підвищення рівня усвідомленого опрацювання травматичних подій.

4. Обґрунтовано й апробовано програму опанування особою власним травматичним досвідом, мета якої – сприяти формуванню в особи здатності усвідомлено опанувати власний травматичний досвід, інтегрувати його у психічне життя та використовувати як ресурс для розвитку психологічної стійкості, емоційної регуляції та ефективного подолання стресових ситуацій. Програма опанування травматичного досвіду дала змогу не лише підвищити рівень психологічної саморегуляції у студентів, а й сформувати ефективні стратегії подолання стресу. Її основою були систематично побудовані тренінгові заняття, які поєднували теоретичні знання з практичним відпрацюванням навичок опанування власного травматичного досвіду. До програми включено також ігрові методики та тренінгові вправи, спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції, усвідомленого аналізу студентами власного досвіду, формування конструктивних стратегій поведінки та ефективного використання ресурсів соціальної підтримки. Результати повторного діагностування здатності студентів опанувати власний травматичний досвід за допомогою усіх діагностичних методик показали збільшення кількості студентів, які відзначаються високим рівнем опанування власного травматичного

досвіду (28%, було 20%). Вони демонструють здатність ефективно інтегрувати травматичні події у власну психіку та підтримувати контроль над емоційними реакціями навіть у критичних обставинах, таких як війна. Студенти з середнім рівнем (60%, було 54%) мають часткову здатність інтегрувати травматичні переживання у власну психіку, що проявляється у здатності адаптуватися до стресу та зберігати функціональність у більшості ситуацій, але з деякими труднощами. Студенти з низьким рівнем опанування власного травматичного досвіду (12%, було 26%) все ще стикаються з труднощами в інтеграції травматичних переживань. Загалом заняття програми опанування особою власним травматичним досвідом для студентів виявилися ефективними, а тренінгові вправи сприяли розвитку у них навичок емоційної саморегуляції та усвідомленого прийняття рішень у стресових ситуаціях.

Розроблено психологічні рекомендації щодо опанування особою власним травматичним досвідом, які охоплюють підтримку здатності рефлексувати над пережитим досвідом, використання соціальних ресурсів для взаємної підтримки, а також активне залучення у вправи та тренінгові практики, що допомагають трансформувати травму у життєвий ресурс. Впровадження таких рекомендацій дасть змогу підвищити психологічну стійкість, зменшити негативний вплив травматичних подій на психіку, сприяти відновленню емоційного балансу та формувати ефективні механізми адаптації студентів до стресових ситуацій.

Перспективами подальшого дослідження визначено цілеспрямовану підготовку майбутніх фахівців-психологів до ефективного використання психотехнік опанування особою власним травматичним досвідом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л.С. Актуальні підходи до проблеми дослідження психологічної травми. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2020. №5 (58). С. 5-13.
2. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навч. посіб. Харків : НУЦЗУ, 2015. 320 с.
3. Байер О. О. Життєві кризи особистості : навч. посіб. Дніпро : ДНУ, 2020. 244 с.
4. Бердник Г.Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник післядипломної освіти*. 2019. №11(2). С. 19-28
5. Білова М. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі фахівців стресогенних професій) : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2007. 20 с.
6. Блінов О. А. Прояви посттравматичних стресових розладів. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. Костюка НАПН України*. 2013. Т. VII. Екологічна психологія. Вип. 32. С. 15–20.
7. Божок Н. Психологічні особливості студентського віку. *Психологія особистості*. 2013. № 1 (4). С. 187-194.
8. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. Київ ; Ірпінь : Перун, 2005. 1728 с.
9. Венгер О. П., Ястремська С. О., Рега Н. І. Посттравматичний стресовий розлад : навч. посіб. Тернопіль : ТДМУ, 2016. 264 с.

10. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук та ін. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
11. Вовк М.В. Особливості переживання фрустраційних ситуацій в студентському віці. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013. № 19. С. 118-124.
12. Гриньова М. В. Саморегуляція: навч.-метод. посіб. Полтава : АСМІ, 2008. 268 с.
13. Денисенко М.М., Лакінський Р.В., Шестопалова Л.Ф. Основні клінічні варіанти постстресових розладів у комбатантів. *Український вісник психоневрології*. 2018. Т. 26. № 2 (95). С. 50-55.
14. Дикун В. Г. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2018. №1 (38). С. 43-47.
15. Донець О. І. Гендерні детермінанти вибору копінг-стратегій у юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 55-61.
16. Дубчак Г. М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ : Талком, 2017. 321 с.
17. Зелінська Я. Саморегуляція поведінки у стресових ситуаціях. *Соціальна психологія*. 2011. № 5. С. 67-75.
18. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
19. Калашникова О. Особливості стресостійкості особистості. *Педагогіка і психологія*. 2009. №8. С. 73-75.
20. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. реком. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
21. Кічук А. В. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів : монографія. Ізмаїл : ІДГУ, 2020. 406 с.
22. Коваленко А. Б., Родіна Н. В. Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи. *Наука і освіта*. 2021. № 9. С. 110-113.

- 23.Кокун О. М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 46 с. <https://lib.iitta.gov.ua/731505>.
- 24.Коломієць Л. І. Психологічні особливості самоактуалізації осіб студентського віку з різним рівнем стресостійкості. *Психологічний часопис*. 2017. № 3. С. 70-81. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_3_9.
- 25.Коломієць Л. І., Шульга Г. Б. Особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку. *Габітус*. 2020. Вип. 18, Том 2. С. 10-13.
- 26.Корольчук М., Крайнюк В., Косенко А. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навч. посіб. Київ : Інкос, 2012. 272 с.
- 27.Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика : навчальний посібник. Київ : Ельга, Ніка-центр, 2014. 400 с.
- 28.Крайнюк В. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
- 29.Крайнюк В. Теорія і практика психологічної допомоги : навч. посіб. Київ : КВГІ, 2002. 297 с.
- 30.Кузнєцова Л.М. До проблеми копінгу у життєдіяльності сучасного студента. *Сучасна психологія : теорія і практика*. 2016. №6. С. 98-102.
- 31.Макаревич О. П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях : монографія. Київ : Оріяни, 2001. 240 с.
- 32.Макаренко О., Голубєва М. Психологічні аспекти подолання стресу. *Соціальна психологія*. 2010. № 2. С. 18-27.
- 33.Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс, 2022. 215 с.
- 34.Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни : практ. посіб. / В. Г. Панок; В. В. Рибалка, С. К. Шандрюк та ін. ; за ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с.

35. Михайлець А., Мітлош А. Особливості переживання психологічної кризи в осіб студентського віку. *Актуальні проблеми загальної та соціальної психології*. Луцьк, 2016. Вип. 3. С. 70-72.
36. Михайлов Б.В., Чугунов В.В., Курило В.О. Посттравматичні стресові розлади : навч. посіб. Харків : ХМАПО, 2014. 223 с.
37. Міщик Л. Основи управління стресом : досвід та перспективи. Запоріжжя, 1999. 248 с.
38. Мороз Л. І. Професійно-психологічний тренінг : підруч. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2011. 252 с.
39. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : ЛДУВС, 2015. 324 с.
40. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій : психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
41. Особистість, суспільство, війна : тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (7 квіт. 2023 р., м. Харків, Україна) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків. 2023. 265 с.
42. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова, О. Тесленко. Київ : Наш формат, 2017. 568 с.
43. Павелків Р.В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
44. Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2015. 20 с.
45. Панок В. Г. Психологічна служба : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : Рута, 2012. 488 с.
46. Перша психологічна допомога : посіб. для тренера / уклад. : Гірник А. М., Чернобровкіна В. А. Київ : Пульсари, 2017. 96 с.
47. Підготовка старшокласників до життєдіяльності у відкритому суспільстві: навчально-методичний посібник / Л.В. Канішевська, Л.В. Кузьменко, С.О. Свириденко та ін. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 336 с.

- 48.Платинюк О.Б. Діагностика, корекція та профілактика непсихотичних психічних розладів в учасників бойових дій, які отримали поранення : дис. ... д-ра психол. наук. Харків, 2021. 254 с.
- 49.Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2010. 352 с.
- 50.Поліщук С. А. Методичний довідник з психодіагностики : навчально-методичний посібник. Суми : Університетська книга, 2009. 442 с.
- 51.Профілактика посттравматичних стресових розладів : психологічні аспекти : методичний посібник / упоряд. : Д.Д. Романовська, О.В. Ілащук. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
- 52.Психологічна безпека особистості : міжнародна колективна монографія / за ред. І. В. Волженцевої. Переяслав : БрДУ, 2021. 890 с.
- 53.Психологічна енциклопедія : посібник / авт.-упоряд. О. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
- 54.Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергеєнкова. Київ : Наук. світ, 2007. 274 с.
- 55.Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій : підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін та ін. ; за ред. Н. Гусак. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
- 56.Рева О. М. Формування емоційної стійкості у ранньому юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2015. 23 с.
- 57.Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України : методичні рекомендації / уклад. Г. Афузова, В. Кротенко, Г. Найдьонова ; за ред. Г. Афузової. Суми : Університетська книга, 2023. 64 с.
- 58.Романовська Д. Д. Психологічна допомога у закладах освіти в період війни: запити, методики, алгоритми дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2022. № 1. С. 148-152.
- 59.Селюкова Т.В. Психологічна діагностика посттравматичних стресових розладів : курс лекцій. Харків : НУЦЗ України, 2016. 54 с.

60. Сідун О.Ю. Сугестивність як детермінанта узалежнених форм поведінки в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2018. 270 с.
61. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. / за ред. Т. Титаренко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
62. Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9. С. 314-319.
63. Сулятицький І. В. Психолого-корекційний практикум травм війни : навч. посіб. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2019. 396 с.
64. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації : підручник / за ред. В. Осьодла. Київ : НУОУ, 2019. 460 с.
65. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Слово, 2020. 178 с.
66. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни : психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*. 2023. Т. 5. №. 19. С. 3-10.
67. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Київ : Марич, 2009. 105 с.
68. Хамініч О. М. Богучарова О. І. Психологічна резильєнтність у контексті переживання стресу лиха як особистісна здібність. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Сєверодонецьк, 2015. № 2(37). С.171-179.
69. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта : теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2022. Вип. 38 (2). С. 83-89.
70. Чабан О.С., Хаустова О.О., Омелянович В.Ю. Психічні розлади воєнного часу. Київ : Медкнига, 2023. 232 с.
71. Чала О. Вплив копінг-стратегій на деструктивну конфліктність представників юнацького віку. *Педагогічна освіта : теорія і практика. Педагогіка. Психологія*. 2010. № 2. С. 95-98.

- 72.Шевченко О. Т. Психологія кризових станів: навч. посібник. Київ: Здоров'я, 2005. 120 с.
- 73.Яковенко С. Соціально-психологічна допомога при надзвичайних ситуаціях та критичних інцидентах. Київ, 2009. 224 с.
- 74.Яценко Т. Теорія і практика групової психокорекції : активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тренінгові ігри та вправи для підвищення ефективності опанування особою власним травматичним досвідом

1. Вправа «Емоційний спектр»

Мета гри полягає у виявленні та усвідомленні різних емоційних станів, що виникають у відповідь на травматичний досвід. Учасники отримують картки із назвами емоцій і описують ситуації, коли вони відчували ці почуття. Група обговорює способи конструктивного реагування на ці емоції. Використання метафор та малюнків допомагає вербалізувати внутрішні переживання. Гра стимулює розвиток емпатії, усвідомлення власних та чужих емоцій. Завдяки цій вправі студенти вчаться контролювати емоційні реакції і знайомляться з різними стратегіями саморегуляції.

2. Вправа «Мапа травми»

Мета гри – простежити, як травматичні події вплинули на життя учасників. Кожен студент створює власну карту пережитих подій і позначає ключові емоційні та поведінкові реакції. У групі обговорюються спостереження та способи опанування негативного впливу. Гра сприяє усвідомленню причинно-наслідкових зв'язків між травмою та сьогоденням. Використання символів і кольорів допомагає виразити внутрішні переживання. Така практика розвиває здатність аналізувати травматичний досвід і вибирати конструктивні стратегії його опрацювання.

3. Вправа «Круг підтримки»

Мета – розвинути навички пошуку та надання соціальної підтримки. Учасники стають у коло і по черзі діляться особистими труднощами. Інші студенти пропонують підтримку у формі порад, емпатичних фраз або коротких вправ. Гра створює атмосферу довіри і безпеки. Вона допомагає усвідомити значення соціальних ресурсів у процесі опанування травматичного досвіду. Практика формує комунікативні навички та навички активного слухання, що є важливим аспектом психологічного відновлення.

4. Вправа «Розділи на частини»

Мета гри – навчитися структурувати травматичний досвід і виділяти складові проблеми. Учасники описують травматичну подію і разом визначають її складові: фактичні події, емоції, думки, наслідки. Потім група обговорює способи впливу на кожну складову. Це допомагає знизити відчуття хаосу та безсилля. Гра сприяє розвитку аналітичного мислення і самоконтролю. Студенти вчаться бачити проблеми у комплексі та знаходити конструктивні рішення.

5. Вправа «Перевтілення»

Мета – навчити змінювати внутрішню позицію у відповідь на травматичні ситуації. Учасники обирають сцену з минулого, що викликала сильні емоції, і програють її у новому ключі, наприклад, з активним опануванням або пошуком рішення. Група аналізує різницю між первинною та відредагрованою реакцією. Гра допомагає усвідомити можливості конструктивного реагування. Вона сприяє розвитку гнучкості мислення, саморегуляції. Студенти при цьому вчаться експериментувати з різними стратегіями подолання стресу.

6. Вправа «Мовчазне вираження»

Мета гри – опанування травматичних переживань через невербальні засоби. Учасники використовують міміку, жести, малюнки або пластичні рухи для вираження емоцій, пов'язаних із травмою. Група надає зворотний зв'язок і обговорює, що відчував кожен учасник. Ця практика дозволяє зняти напругу та почати усвідомлювати приховані переживання. Використання тілесного експресивного способу допомагає інтегрувати емоції у свідомий досвід. Гра формує здатність виявляти емоційні реакції та регулювати їх.

7. Вправа «Міні-драма»

Мета – усвідомлення травматичних ситуацій через драматизацію. Учасники розігрують сцени власного досвіду у вигляді коротких сценок. Потім група аналізує емоційні та поведінкові реакції. Використання ролей дозволяє дистанціюватися від травматичного досвіду і подивитися на нього збоку. Гра сприяє розвитку емпатії, критичного мислення і навичок конструктивного

реагування. Студенти отримують можливість опанувати травму через програвання альтернативних сценаріїв.

8. Вправа «Колесо ресурсів»

Мета гри – виявлення внутрішніх та зовнішніх ресурсів для подолання стресу. Учасники малюють коло і позначають ресурси: емоційні, соціальні, когнітивні, фізичні. Потім обговорюють, як ці ресурси можна застосувати у кризових ситуаціях. Це сприяє усвідомленню власних можливостей і підтримки з боку соціального оточення. Гра формує навички стратегічного планування та самопідтримки. Студенти вчаться оцінювати ресурси у реальному часі та ефективно їх використовувати.

9. Вправа «Малюнок життя»

Мета – трансформація травматичного досвіду у візуальний образ. Учасники створюють малюнки, що відображають їхні переживання і внутрішні ресурси. Потім група обговорює символіку та можливі способи зміни образів у конструктивному напрямку. Гра сприяє вербалізації емоцій та розвитку творчих стратегій подолання травми. Вона дозволяє перевести внутрішні переживання у доступну форму і зменшити їх негативний вплив. Студенти навчаються знаходити позитивні елементи у власному досвіді.

10. Вправа «Моя історія у трьох актах»

Мета – структурування травматичного досвіду через розповідь у форматі початок – конфлікт – вирішення. Учасники пишуть або вербально розповідають власні історії, акцентуючи на реакціях, уроках та ресурсах. Група обговорює, що можна змінити у сприйнятті минулого. Гра сприяє розвитку когнітивного осмислення та саморефлексії. Студенти вчаться бачити власний прогрес та конструктивно інтегрувати досвід. Вона допомагає відчувати контроль над травматичними спогадами.

11. Вправа «Внутрішній діалог»

Мета гри – навчитися розпізнавати та змінювати деструктивні внутрішні установки, що виникають після травми. Учасники записують на папері негативні думки та страхи, які з'являються у стресових ситуаціях. Потім вони перетворюють їх на конструктивні фрази, що стимулюють підтримку та

мотивацію. Група обговорює нові формулювання та способи їх використання у повсякденному житті. Ця вправа сприяє розвитку когнітивної гнучкості та усвідомленого саморегулювання. Студенти вчаться ставитися до власних думок критично і перетворювати негатив у ресурс для дій.

12. Вправа «Мережа підтримки»

Мета – визначити та активувати соціальні ресурси, які допомагають у подоланні травматичних подій. Кожен учасник створює карту людей та організацій, на яких можна опиратися у складні моменти. Потім група обговорює можливості взаємодопомоги та способи комунікації. Гра дозволяє усвідомити значення соціальної підтримки для психічного відновлення. Вона формує навички запиту допомоги та включення у соціальні контакти. Студенти вчаться інтегрувати соціальні ресурси у власні стратегії подолання стресу.

13. Вправа «Символи внутрішньої сили»

Мета гри – візуалізувати власні ресурси та навички, які допомагають долати травматичні переживання. Учасники створюють символічні об'єкти або малюнки, що уособлюють їхню силу та стійкість. Потім група обговорює значення цих символів і способи використання у реальному житті. Вправа сприяє розвитку уяви та самопізнання. Студенти усвідомлюють власні можливості і здатність контролювати емоційні реакції. Гра допомагає інтегрувати внутрішні ресурси у повсякденне життя.

14. Вправа «Коло емоційних ролей»

Мета – навчитися розпізнавати та керувати різними ролями, що виникають у кризових ситуаціях. Учасники отримують картки з ролями (наприклад, жертва, захисник, спостерігач) і програють сцени з власного досвіду. Потім група аналізує ефективність кожної ролі та її вплив на травматичний досвід. Гра сприяє розвитку емпатії, самоспостереження та когнітивного осмислення. Студенти вчаться усвідомлено обирати власну реакцію та стратегію поведінки.

15. Вправа «Ланцюг ресурсів»

Мета – навчитися використовувати послідовність ресурсів для подолання стресу. Кожен учасник створює ланцюг дій та внутрішніх ресурсів, які

допомогли б йому у конкретній кризовій ситуації. Потім група обговорює, які елементи є найбільш ефективними. Вправа сприяє стратегічному мисленню. Студенти навчаються визначати пріоритети і вибирати оптимальні способи реагування. Гра стимулює розвиток усвідомлених дій у стресових ситуаціях.

16. Вправа «Сценарії майбутнього»

Мета – формування уявлення про позитивні сценарії після травматичних подій. Учасники уявляють себе через рік після травми та описують, як вони змінилися, що навчилися і яких результатів досягли. Група обговорює різні стратегії, які могли б допомогти реалізувати ці сценарії. Вправа стимулює оптимістичне мислення і планування. Студенти навчаються перетворювати травматичний досвід у мотивацію для розвитку.

17. Вправа «Картографія переживань»

Мета – візуалізувати вплив травматичних подій на різні сфери життя. Учасники малюють карту свого життя і позначають місця, де травма проявилася найбільше. Потім група обговорює способи зменшення негативного впливу на ці сфери. Вправа допомагає усвідомити взаємозв'язок між травмою та повсякденним функціонуванням. Студенти отримують можливість планувати конструктивні зміни у житті.

18. Вправа «Дзеркало реакцій»

Мета – розпізнавання автоматичних реакцій на травматичні тригери. Учасники програють сцени, які викликають сильні емоції, а група відтворює реакції у вигляді «дзеркала». Обговорюються альтернативні способи реагування. Вправа формує навички самостереження та усвідомленого контролю. Студенти вчаться аналізувати власні реакції і вибирати конструктивні дії.

19. Вправа «Скарбниця ресурсів»

Мета – створення персональної «скарбниці» внутрішніх та зовнішніх ресурсів для подолання травматичного досвіду. Учасники записують у спеціальну картку ресурси, які можуть допомогти у складних ситуаціях. Група обговорює, як ефективно використовувати ці ресурси. Вправа допомагає

систематизувати наявні навички та соціальну підтримку. Студенти вчаться планувати застосування ресурсів у реальному житті.

20. Вправа «Мозаїка переживань»

Мета – інтеграція та усвідомлення травматичного досвіду через колективну роботу. Кожен учасник додає свій елемент до спільної «мозаїки» переживань і ресурсів. Потім група аналізує загальну картину, визначає, як досвід і ресурси взаємодіють між собою. Гра сприяє розвитку командної взаємодії, емпатії та усвідомленню власного процесу опанування травми. Студенти отримують можливість подивитися на свій досвід як на частину більшого цілого, інтегруючи його у конструктивну життєву стратегію.