

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ
КОЛЕКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ
НАСЛІДКІВ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ**

Методичні рекомендації

*За науковою редакцією кандидата психологічних наук
Л. М. Коробки*

Кропивницький – 2019

УДК 159.98:316.485.6

П 86

Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
протокол № 14/18 від 20 грудня 2018 року

Рецензенти:

В. А. Чернобровкіна, доктор психологічних наук;

Н. Д. Володарська, кандидат психологічних наук

П 86 **Психологічні засоби колективного подолання наслідків воєнного конфлікту** : методичні рекомендації / за наук. ред. Л. М. Коробки ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. – 52 с.

ISBN

У методичних рекомендаціях представлено соціально-психологічні засоби активізації ресурсів підвищення адаптивності спільноти до наслідків воєнного конфлікту на основі моделей: зміцнення громадського здоров'я, опрацювання травматичного досвіду, застосування медіапрактик, родинної взаємодії, трансформації соціального капіталу, ціннісного порозуміння. Проблематика представлених у методичних рекомендаціях матеріалів є актуальною для освітньої та соціальної практики, оскільки сприятиме вирішенню нагальних соціальних завдань – консолідації та активізації колективних зусиль із подолання наслідків воєнного конфлікту; підвищення компетентності представників педагогічної спільноти та громадських активістів щодо надання соціально-психологічної підтримки різним категоріям населення в процесі їхньої адаптації до кризових умов, усвідомлення представниками спільнот можливостей колективного подолання наслідків воєнного конфлікту, підвищення адаптивності та психологічного благополуччя населення.

Адресуються насамперед психологам, які мають досвід самостійного проведення соціально-психологічних тренінгів. Можуть бути корисними також у роботі соціальних педагогів, учителів, викладачів закладів вищої освіти та інших фахівців, що опікуються проблемами адаптації різних груп населення до кризових умов.

УДК 159.98:316.485.6

ISBN

Видано державним коштом. Продаж заборонено

© Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2019

© Васютинський В. О., Вінков В. Ю., Губеладзе І. Г., Гусев І. М.,

Коробка Л. М., Мяленко В. В., 2019

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1. Активізація індивідуальних і колективних ресурсів підвищення адаптивності та зміцнення громадського здоров'я (<i>Коробка Л. М.</i>)	6
2. Організація роботи з усвідомлення представниками спільноти ціннісних суперечностей як умов порозуміння (<i>Васютинський В. О.</i>)	17
3. Використання ресурсу соціального капіталу в процесі подолання деструктивних форм адаптації до наслідків воєнного конфлікту (<i>Вінков В. Ю.</i>).....	26
4. Психологічні засоби оптимізації родинних взаємин для підвищення адаптивності членів спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту (<i>Губеладзе І. Г.</i>).....	32
5. Соціально-психологічні засоби оптимізації взаємодії спільноти з медіа в умовах воєнного конфлікту (<i>Гусев І. М.</i>)	38
6. Психологічні особливості роботи з подолання травми спільнотою внутрішньо переміщених осіб (<i>Мяленко В. В.</i>)	43
Список рекомендованої літератури	49

ВСТУП

Події, які відбуваються в Україні, показали необхідність соціально-психологічної допомоги населенню та важливість психологічної підтримки як окремої особи, так і різних спільнот для підвищення рівня індивідуальної та колективної адаптивності до суспільних змін, пов'язаних із воєнним конфліктом. Виконання науково-дослідної теми “Психологічні стратегії адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту”, яку розробляв колектив лабораторії психології мас та спільнот Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, передбачало, зокрема, вироблення соціально-психологічних засобів подолання наслідків воєнного конфлікту. Застосування таких засобів сприятиме запобіганню негативним соціально-психологічним наслідкам воєнного конфлікту та їх подоланню на двох рівнях – на рівні спільноти як структурної одиниці суспільства і на рівні життєдіяльності особи в значущому для неї середовищі; дасть змогу більш ефективно коригувати поведінку представників різних спільнот в умовах соціальних викликів; полегшить усвідомлення можливостей активізації колективних зусиль з підвищення адаптивності та подолання наслідків воєнного конфлікту.

Виокремлені в результаті аналізу науково-психологічних джерел психологічні засоби коригувального впливу (соціально-психологічний тренінг, лекції-бесіди, групова дискусія, фокус-групи, індивідуальне консультування, елементи соціо-, психо-, арт-терапії), відповідним чином модифіковані й апробовані нами, будуть корисними в роботі не лише з тими, хто безпосередньо постраждав унаслідок воєнного конфлікту, а й з представниками спільнот, що мають різний спектр психологічних проблем, опосередкованих цим конфліктом. Тому наші методичні рекомендації спрямовані головним чином на роботу з подолання наслідків воєнного конфлікту на основі актуалізації та активізації рефлексивних

процесів, підвищення адаптивності та подолання дезадаптивних проявів, оптимізації наявних та вироблення більш ефективних стратегій адаптації.

У методичних рекомендаціях представлено розроблені науковим колективом лабораторії соціально-психологічні засоби активізації конструктивних стратегій адаптації спільноти на основі моделей: зміцнення громадського здоров'я, опрацювання травматичного досвіду, застосування медіа-практик, родинної взаємодії, трансформації соціального капіталу, ціннісного порозуміння. Структура і послідовність запропонованих кожним з авторів варіантів роботи щодо подолання наслідків воєнного конфлікту не є надто строгими – вони можуть використовуватися залежно від завдань роботи тренера, його досвіду та особливостей цільової групи.

Проблематика представлених у методичних рекомендаціях матеріалів є актуальною для освітньої та соціальної практики, оскільки сприяє вирішенню гостро актуальних соціальних завдань: консолідації та активізації колективних зусиль з подолання наслідків воєнного конфлікту; підвищення компетентності представників педагогічної спільноти та громадських активістів щодо надання соціально-психологічної підтримки різним категоріям населення в процесі їхньої адаптації до кризових умов, формування в них готовності використовувати психологічні засоби корекції поведінки членів спільноти в умовах соціальних викликів; усвідомлення представниками спільнот можливостей колективного подолання наслідків воєнного конфлікту, підвищення адаптивності та психологічного благополуччя населення.

Методичні рекомендації адресуються насамперед психологам, які мають досвід самостійного проведення соціально-психологічних тренінгів, але можуть бути корисними також у роботі соціальних педагогів, учителів, викладачів закладів вищої освіти та інших фахівців, що опікуються проблемами адаптації різних груп населення до кризових умов.

1. АКТИВІЗАЦІЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ І КОЛЕКТИВНИХ РЕСУРСІВ ПІДВИЩЕННЯ АДАПТИВНОСТІ ТА ЗМІЦНЕННЯ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

Теоретичний та емпіричний аналіз проблеми адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту в процесі зміцнення громадського здоров'я показав необхідність проведення соціально-психологічної роботи, спрямованої на усвідомлення та активізацію ресурсів підвищення адаптивності, посилення відповідальності в ставленні до здоров'я, а також відновлення і підвищення благополуччя як базової ознаки індивідуального та громадського здоров'я. Громадське здоров'я ми розглядаємо як основну ознаку, якість спільноти, як стан, що відображає адаптивні реакції кожного її члена та здатність усієї спільноти в конкретних умовах найбільш ефективно здійснювати свою життєдіяльність. Зміцнення громадського здоров'я полягає в підвищенні благополуччя членів спільноти, у посиленні психологічної пружності спільноти як здатності її представників віднаходити і використовувати сильні сторони й ресурси; як уміння справлятися зі складними, стресовими ситуаціями і перетворювати їх на потенціал для подальшого зростання.

Робота здійснювалася у вигляді лекцій-бесід, інформаційно-діагностичних занять та соціально-психологічного тренінгу, окремі вправи з якого подано до вашої уваги.

Наслідки кризових подій безпосередньо чи опосередковано впливають практично на кожного з нас, призводять до змін у нас самих, в оточенні, у діяльності; до перегляду уявлень про себе, ставлення до себе і до інших. Людині в складних життєвих ситуаціях властиво сумніватися в собі, у правильності своїх дій, однак вона прагне досягти знову високої самооцінки та відчуття контролю над цією ситуацією і життям у цілому. Щоб управляти своєю самооцінкою, не боятися правдиво оцінювати себе, ефективно дія-

ти, слід добре знати себе, свої позитивні, сильні сторони і ті, що викликають незадоволення.

Вправа з використанням метафоричних асоціативних карт (Колода “Дерево”, “Стрес-стоп” та ін.) спрямована на самопрезентацію учасників через усвідомлення своїх якостей, сильних і слабких сторін. Учасникам пропонується вибрати по одній карті з різних колод або дві з однієї колоди, які б надали інформацію про учасника з позиції: “це точно про мене, а це точно не “Я”. Учасники називають себе на ім’я і відповідно до завдання пояснюють, про які якості, притаманні їм чи ні, свідчать обрані карти, описують свої характеристики – і позитивні, і ті, що викликають незадоволення. Група в разі необхідності може ставити запитання.

Вправа “Відкриття” (модифікація вправи “Із мінуса робимо плюс”) [Гриценко, 2004, с. 58–59] спрямована на розвиток здатності бачити одне й те саме явище під різними кутами зору, віднаходження та усвідомлення особистих ресурсів. Учасникам пропонується на аркуші, розділеному навпіл, в одній частині записати дві-три якості, які викликають незадоволення. Ведучий збирає аркуші із записами в коробку, після чого учасники витягають ці аркуші, не знаючи, хто їхній автор, та працюють із записаними якостями таким чином, щоб віднайти в кожній із них позитивний зміст, перетворити їх на ресурс.

Ця процедура може бути виконана різними *способами*: 1) до якості, котра сприймається як негативна, як така, що заважає, підшукати таку ситуацію чи контекст, де вона може бути корисною (наприклад, “ненаситний” – негативна якість стосовно до їжі, водночас у контексті здобуття знань вона може стати ресурсом; 2) переназвати якість таким чином, щоб віднайти в ній новий зміст, який надасть їй позитивний смисл та роль ресурсу (наприклад, “боязкий” можна переназвати в “обережний”). Потім кожен зачитує свої варіанти щодо тих негативних якостей, які записані на витягнутому аркуші.

У складних життєвих ситуаціях, у кризових умовах (зокрема в умовах воєнного конфлікту) особливості адаптаційних процесів визначаються тим, що такі ситуації викликають передусім негативні емоції, невтішні почуття, у настроях багатьох людей простежується тривога, напруженість, роздратування, побоювання, недовіра

тощо. Сьогодні практично кожен із нас переживає ті чи інші труднощі, стреси у своєму повсякденному житті, професійній діяльності. Іноді людина навіть не усвідомлює, що переживає стрес, перебуває в напруженому стані, їй може здаватися, що все гаразд, або вона навіть може запевняти себе в тому, що з нею нічого особливого не відбувається.

Вправа “Шкала моїх емоцій та напруженості” спрямована на виявлення емоційного стану учасників, ступеня їхньої напруженості, усвідомлення ознак, які свідчать про зростання напруженості. Вправу можна виконувати, застосовуючи метафоричні асоціативні карти, наприклад колоду “Стрес-стоп” [Блінов, 2015]. Учасникам пропонується відкрито вибрати карту, що асоціюється з їхнім емоційним станом, та охарактеризувати його.

Далі на шкалі від 0 до 10 учасники відмічають свій рівень напруженості в цей період свого життя; записують та аналізують ознаки, за якими вони встановлюють, що напруженість зростає (що зі мною відбувається; як реагує тіло; які виникають думки, переживання, поведінкові реакції тощо). Ці ознаки обговорюються в підгрупах – складається загальний список таких ознак, а потім представник кожної групи представляє цей список для групового обговорення.

Також учасникам пропонується перевірити свій стан напруженості за допомогою вправи *“Ідеомоторний експрес-тест” Хасая Алієва* [Метод ключ...]. Учасники стають так, щоб не заважати одне одному: руки перед собою, очі заплющені. Тренер промовляє: “Думайте про те, що ваші руки розходяться в сторони – не ви їх розводите, а вони розходяться, тому що ви про це думаете” – і спостерігає за тим, як це відбувається. Після вправи слід обговорити в групі результати цього тесту: якщо руки розійшлися легко, то це свідчить про те, що людина не напружена, розслаблена; якщо ж ні, то це говорить про стан напруженості. Учасники зіставляють ці результати з оцінкою своєї напруженості, позначеною на шкалі.

Для зняття напруженості учасникам можна запропонувати виконати *вправи із синхрोगімнастики Хасая Алієва* [Метод ключ...]. Вони полягають у тому, що в ситуації стресу, напруженості слід робити те, що легше, думати про те, про що думається, навіть якщо це неприємні думки, адже, як зазначає Х. Алієв, не

можна думати про хороше, коли тобі погано, не треба намагатися прогнати погані думки – думаємо про те, про що думається (пускаємо свої думки на самоплив), і робимо прості вправи. Перша вправа – “Хльост руками по спині”; друга – “Лижник”; третя – “Вис назад – вис уперед”; четверта – “Шалтай-болтай”; п’ята – “Легкий танок”.

Також можна запропонувати виконати вправи на дихання. Завершують роботу обговоренням, підбивають її підсумки.

Актуалізація та усвідомлення стратегій подолання складних життєвих ситуацій мають відбуватися шляхом стимулювання активності кожного учасника тренінгу, його здатності адекватно сприймати та оцінювати себе і зовнішній світ, бачити альтернативні можливості, а також шляхом актуалізації особистісних смислів у контексті ситуацій, що їх задають для роботи в групі, та посилення рефлексивних процесів.

Вправа “Як людина реагує на стрес” є модифікацією вправи “Реакції на стрес” [Психосоціальна підтримка..., 2017, с. 63]. Вона спрямована на актуалізацію можливих поведінкових реакцій у складних, стресових ситуаціях, на визначення типового і відмінного в стратегіях поведінки різних людей. Ми реагуємо на складні, стресові ситуації, щось робимо, аби впоратися з ними та їхніми наслідками, застосовуємо певні стратегії: одні починають відразу щось вирішувати, діяти, інші ж очікують, уникають якихось рішень, знімають із себе відповідальність за ці рішення, шукають підтримки в інших, у свого оточення.

Учасникам пропонується пригадати складну життєву ситуацію (пов’язану, зокрема, з воєнними подіями), яку переживали їхні друзі, колеги, знайомі; далі – обговорити в міні-групах із 4–5 учасників можливі реакції на неї, стратегії поведінки; записати їх на стикерах і поділитися з групою. Потім стикери від кожної групи прикріплюють на папері для фліпчарту й учасники обговорюють спільний список таких дій, стратегій у стресових ситуаціях, те, від чого залежать типовість та відмінності таких дій.

Вправа “Складна ситуація, з якою я впорався” спрямована на рефлексію своїх неконструктивних думок, почуттів, дій, на усвідомлення своїх типових реакцій на складні життєві обставини та

актуалізацію ресурсів їх опанування. Коли людина потрапляє в складні, стресові життєві ситуації, у неї виникають думки про цю ситуацію, про себе в цій ситуації, якісь емоції та почуття, вона намагається діяти, щось робити.

Учасникам пропонується пригадати недавню складну, стресову ситуацію, з якою вони впоралися (які неконструктивні думки тоді в них виникали, які почуття, переживання; якими були їхні дії). Учасники на аркуші А4 обводять (поряд одна з одною) ліву і праву долоні. На лівій – на кожному пальці, на самій долоні записують неконструктивні думки, які у них виникали, коли ця ситуація сталася; почуття, переживання, які їх охоплювали; якими були їхні дії, стратегії, коли ця ситуація сталася. На правій долоні так само на кожному пальці і на самій долоні записують, якими були їхні дії; що чи хто допоміг упоратися з цією ситуацією; які конструктивні, позитивні думки у них виникали; що вони відчували, коли цю ситуацію вдалося опанувати і подолати.

Обговорення відбувається в підгрупах, після чого учасники висловлюються щодо своїх вражень від такої роботи та важливості розуміння того, що навіть у найбільш скрутних ситуаціях завжди є “імовірність для правої руки”, певні ресурси, аби впоратися із складною життєвою ситуацією.

Вправа “Толерантність до невизначеності” на основі вправи “Невідоме – загроза чи виклик?” [Науково-методичне забезпечення..., 2012, с. 157–159] спрямована на усвідомлення того, як ми ставимося до невизначеності, на розвиток толерантності до невизначеності, на дослідження копінг-стратегій та їх корекцію. Учаснику пропонується визначити в кімнаті те місце, де розташовується обрана ним ціль, яку буде символізувати якийсь предмет (пляшка з-під води, вазон з квітами і т. ін.), а потім із зав’язаними очима він має дістатися до нього, долаючи різні “перешкоди”, про які інші члени групи будуть його попереджати, плескаючи в долоні. “Перешкодами” будуть при цьому інші учасники, наблизившись до яких надто близько і почувши плеск долонь учасник має змінити напрям свого руху. Інші члени групи повинні уважно спостерігати за тим, як буде виконуватися вправа. Перед виконанням вправи тренер виходить з учасником за двері, зав’язує йому очі, а інші члени групи в цей час розташовуються в кімнаті таким чином, щоб

заплутати його шлях. Кожного разу, коли вправу виконує інша людина, конфігурація “перешкод” змінюється.

Після виконання вправи відбувається обговорення. Спочатку головний виконавець ділиться своїми враженнями, наскільки комфортно він почувався в такій ролі, яким чином він орієнтувався в кімнаті і що відчував у ситуації невизначеності (зацікавленість, тривогу, занепокоєння, некофортність, бажання ризикнути, швидше позбутися такого стану тощо). Потім висловлюється група про те, як швидко учасник дістався до цілі, чим відрізнялися його дії (він швидко просувався до цілі, розштовхуючи інших, а чи, навпаки, рухався обережно і поступово, чи весь час ходив по колу і т. ін.).

Те, як учасники виконували вправу, ілюструє їхнє ставлення до ситуацій невизначеності в житті і звичайний набір їхніх стратегій долаття перешкод. Хтось ішов “напролом”, а хтось, навпаки, виявляв надмірну обережність. Ті, що якнайшвидше хотіли закінчити виконувати цю вправу і зняти хустку з очей (якщо в групі були такі учасники), некомфортно відчуваються в життєвих ситуаціях невизначеності, уникають їх. Хоча, переконані психологи, саме невизначеність спонукає до впровадження чогось нового, нестандартного, незвичного. Розвиток толерантності до невизначеності може стати важливим чинником успішної адаптації особи та нарощування її готовності до змін.

Активізація індивідуальних і колективних ресурсів подолання наслідків кризових подій, складних життєвих ситуацій передбачає пошук та визначення ресурсів адаптації представників різних спільнот до умов воєнного конфлікту й подолання його наслідків. Мета цієї роботи – звернути увагу учасників на те, що наявність кризи, вплив стресових чинників, з одного боку, можуть негативно відобразитися на умовах життя людини, а з другого – спонукати її до пошуку нових можливостей, утілення нереалізованого потенціалу та прихованих ресурсів, вироблення ефективних психологічних стратегій адаптації.

Вправа “Особисті і колективні ресурси адаптації до наслідків воєнного конфлікту” являє собою модифікований варіант завдань, розміщених у навчально-методичному посібнику “Психосоці-

альна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс” [2017, с. 32, с. 64]. Робота виконується в підгрупах по 3-4 особи. Учасникам пропонується визначити та обговорити:

– основні проблеми, з якими в кризових умовах стикаються представники різних спільнот: освітянської (педагоги, психологи) чи іншої професійної спільноти; внутрішньо переміщені особи, родини ветеранів АТО; учасники бойових дій; представники територіальної спільноти, які перебувають у зоні воєнного конфлікту;

– наявні в них ресурси (особисті і колективні), для того щоб адаптуватися до цих подій та їхніх наслідків, відновитися, розв’язати власні проблеми, проблеми своєї сім’ї, спільноти.

Кожна підгрупа записує ці ресурси на кольорових стикерах і, якщо можна, об’єднує їх у групи індивідуальних і колективних ресурсів подолання наслідків кризових подій. По закінченні роботи представники від кожної підгрупи називають ці ресурси та прикріплюють стикери на фліпчарт.

У ході обговорення під керівництвом тренера звертається увага на зазначені ресурси, особливо на ресурси соціальних зв’язків, підтримувальних контактів з представниками своєї та інших спільнот.

Наприкінці вправи відбувається обговорення, метою якого є привернення уваги учасників до існування різних ресурсів подолання наслідків кризових подій. У цьому ряду вагоме місце посідають відносини з іншими людьми, соціальна підтримка, довіра, турбота, толерантність. Учасники відтак стверджуються в думці, що в процесі переживання кризових подій (таких зокрема, як воєнні конфлікти), складних життєвих ситуацій можна набути досвіду позитивних змін, які пов’язані з мобілізацією прихованих можливостей, адаптаційного потенціалу особи та спільноти, зі зміцненням відносин між людьми та підвищенням психологічної пружності, зі зміною життєвих пріоритетів щодо сьогодення і майбутнього на екзистенційному рівні, а також усвідомити, опанувати наявні психологічні стратегії адаптації до таких наслідків та можливості підвищення ефективності цих стратегій.

Таке обговорення сприятиме посиленню рефлексивних процесів щодо можливостей активізації як індивідуальних, так і колективних зусиль представників спільноти, спрямованих на підвищен-

ня адаптивності до наслідків воєнного конфлікту та досягнення благополуччя.

Стосунки з людьми – важливий ресурс подолання наслідків стресових подій, адже вони дають людині відчуття опори, підтримують та допомагають пережити складний період, упоратися з емоційними переживаннями, сприяють відновленню відчуття благополуччя. Важливо мати те дружнє, підтримувальне коло, де особа може ділитися своїми переживаннями, почуттями, думками, виявляти та обмірковувати їх; уміти звертатися по допомогу та надавати підтримку іншим.

Дискусія на тему “Значення соціальної підтримки в подоланні наслідків кризових подій та складних життєвих ситуацій” спрямована на усвідомлення самої суті соціальної підтримки та її значення в процесі подолання наслідків складних життєвих ситуацій. Учасникам пропонується пригадати складні, проблемні ситуації, з якими їм довелося зіткнутися протягом останніх шести місяців, і свою поведінку в них: які стратегії було використано, щоб зарадити собі в цих ситуаціях; чи відчували вони соціальну підтримку від свого оточення; у чому вона проявлялась; чи були люди в їхньому оточенні, з ким можна ділитися пережитим, обговорювати проблему, обмірковувати свої дії, у кого можна просити про допомогу; наскільки значущою для кожного є соціальна підтримка тощо.

Вправа “Соціальна мережа підтримки” [Психосоціальна допомога..., 2017, с. 271] має конкретну мету: усвідомлення учасниками наявної або ж створення власної *соціальної мережі підтримки* як одного з варіантів надання допомоги людям, котрі потрапили в складні життєві обставини. Учасники складають список людей, до яких вони можуть звернутися по допомогу. До цього списку можна включити друзів, сусідів, з якими людина часто зустрічається чи спілкується; колег, з якими вона контактує і щодо яких відчуває, що між ними існують підтримувальні стосунки; людей, які емоційно важливі для неї, хоч вона може безпосередньо і не спілкуватися з ними.

Для кожної людини, включеної у список, слід зробити позначку про те, який варіант підтримки вона може надати. Варіанти

підтримки можна позначити таким чином: Е – емоційна допомога; П – практична допомога; Т – товариська підтримка; І – інформація та порада.

На аркуші паперу позначаються члени сім'ї (колом), друзі (трикутниками) і колеги (квадратами); складається діаграма особистої мережі, при цьому поєднуються всі ті люди, між якими існують певні зв'язки і які можуть надати однакові варіанти підтримки.

Учасникам пропонується проаналізувати зображення своєї соціальної мережі підтримки і відповісти на запитання: “Наскільки ви можете розраховувати на підтримку? Чи буде це підтримка від усієї мережі, а чи тільки від окремої її частини? Чи ті самі люди надають усі чотири види підтримки, а чи навантаження розподілено між ними? Чи існують зв'язки між людьми, включеними в список?”. Роздуми над цими запитаннями дають змогу учасникам виявити ресурси допомоги, на які вони можуть розраховувати в складних життєвих ситуаціях.

Завершується робота обговоренням того, чи дали змогу роздуми над поставленими запитаннями виявити ресурси допомоги, на які учасники можуть розраховувати в складних життєвих ситуаціях, що вони відчували при цьому, чи була ця робота корисною.

Зосередження уваги представників спільноти на важливості активізації індивідуальних і колективних ресурсів у зміцненні здоров'я як умов адаптації до кризових умов. Зміцнення здоров'я як підтримання та досягнення благополуччя здійснюється завдяки свідомому і цілеспрямованому процесу самовизначення у сфері здоров'я, участі в діяльності щодо його зміцнення і забезпечується відповідальним ставленням до здоров'я як індивідуального, так і громадського.

Вправа “Самовизначення у сфері здоров'я” є скороченим варіантом вправи “Колесо балансу” [Подолання негативних..., 2016, с. 48] та спрямована на ефективне цілевизначення в такій важливій сфері, як здоров'я. Для того щоб усвідомити рівень задоволеності здоров'ям, визначити власні цілі в цій важливій сфері, розробити детальний план їх досягнення, учасники тренінгу на шкалі від 0 до 10 позначають цифрою рівень задоволеності розвитком сфери здоров'я. Після цього в парах проводять обговорення таких питань щодо цієї сфери життєдіяльності: Чи потребує ця сфера розвитку?

Досягнення якої мети якісно просуватиме цю сферу; Які кроки щодо досягнення мети кожний може внести у свій план розвитку? До якої дати можна це зробити? Які ресурси для цього потрібні (гроші, час, знання)? Хто або що підтримуватиме в досягненні мети? Який перший крок буде зроблено вже сьогодні?

Роботу завершують обговоренням того, яким чином досягнення цілей у сфері здоров'я впливає на успішність адаптації. Учасники діляться враженнями та підбивають підсумки виконаної роботи. У результаті учасники не тільки визначають власні цілі у сфері здоров'я, а й мають змогу розробити детальний план їх реалізації, що є першим кроком до перетворення бажань на цілі, які можуть стати реальністю.

Вправа “Чому я обираю турботу про себе і про інших”, у якій частково використано ідеї з посібника фасилітатора [Перша психологічна..., 2017, с. 71] та модель балансу чотирьох сфер Н. Пезешкіана, спрямована на усвідомлення своєї поведінки в складних життєвих ситуаціях, важливості турботи про себе та інших; на аналіз наявних і можливих стратегій такого піклування. Коли щось відбувається в нашому житті, це впливає на такі основні сфери, як тіло, контакти, діяльність, фантазії (за Н. Пезешкіаном). Учасники об'єднуються для роботи в підгрупі. Їм пропонується пригадати недавню стресову ситуацію, з якою вони зіткнулись останнім часом. Кожен малює чотири осі (у центрі – 0, а на зовнішніх кінцях – 10), які позначають такі сфери життя: тіло, контакти (сфера спілкування), діяльність, сфера фантазій і мрій, а потім позначає цифрою, наскільки ситуація вплинула на кожну сферу.

Учасники дають відповіді на такі запитання: “Коли ви перебуваєте під впливом стресових чинників, коли ваша напруженість посилюється, чи починаєте ви турбуватися про себе? Чому ви це робите, для чого це вам потрібно? Як ви підтримуєте себе? Які дії додають вам сили, наповнюють життям? Що стає вашим ресурсом? Чи турбуються люди з вашого оточення одне про одного? Як вони це роблять?”. Учасникам пропонується записати вислів чи головну фразу, які допомагають у складних ситуаціях. Після цього в підгрупі відбувається обговорення того, на які сфери найбільше вплинули стресові ситуації, які були реакції в кожній із цих сфер, їхні особливості і типовість.

Завершують роботу обговоренням того, як можна підтримувати своє здоров'я, надавати підтримку іншим і як наше оточення підтримує нас; чому важливо піклуватися, надавати підтримку одне одному. Кожен учасник може поділитися з групою своєю ресурсною фразою чи висловом.

Вправа “Премія ВООЗ” (модифікація вправи “Нобелівська премія”) [Здоров'єсберегаючі технології..., 2007, с. 137] спрямована на знаходження сенсу в збереженні здоров'я, посилення відповідальності в ставленні до нього, особливо в кризових умовах, зміцнення віри у свою здатність підвищувати якість життя та благополуччя як на індивідуальному, так і на колективному рівні. Учасникам у підгрупах пропонується уявити, що вони так захопилися ідеєю збереження і зміцнення здоров'я людей, що стали проводити активну роботу в цьому напрямку, за що й отримали премію. Учасники в підгрупах повинні обговорити і підготувати промову, зробивши акцент на таких питаннях: чому важливо підтримувати громадське здоров'я та сприяти його зміцненню, особливо в кризових умовах життя; що представники тих чи інших спільнот можуть зробити для того, щоб підтримати й підвищити благополуччя та поліпшити якість життя своєї спільноти, мешканців свого міста, – та визначити основні стратегії зміцнення здоров'я в процесі адаптації до таких умов.

Представник від кожної підгрупи виголошує промову, до обговорення якої долучаються інші учасники групи. Закінчують виконання вправи рефлексією того, що відбувалося в процесі роботи над завданням, і підбивають підсумки.

Така робота сприятиме виробленню та координації індивідуальних і колективних цінностей у сфері збереження здоров'я, активізації колективних зусиль з подолання наслідків кризових подій та зміцнення громадського здоров'я.

Завершується тренінгове заняття рефлексією того, що відбувалося в процесі групової роботи; учасники висловлюються щодо важливості та можливості активізації і нарощування у представників спільноти адаптаційних ресурсів, здатних сприяти успішному подоланню наслідків кризових подій. Учасники групи дякують одне одному за спільну роботу.

2. ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ З УСВІДОМЛЕННЯ ПРЕДСТАВНИКАМИ СПІЛЬНОТИ ЦІННІСНИХ СУПЕРЕЧНОСТЕЙ ЯК УМОВИ ПОРОЗУМІННЯ

В основі порозуміння в межах спільноти лежить спільність або подібність ціннісних орієнтацій більшості її членів. Проте життєдіяльність спільнот не буває ідеально безхмарною, і сфера цінностей постає як одна з найбільш уразливих. Можна наполягати на тому, що ціннісні суперечності становлять невід'ємну характеристику взаємодії представників спільноти між собою, що впливає й на зміст психологічних стратегій адаптації спільноти до складних умов життєдіяльності.

Можна стверджувати, що своєчасне і достатнє усвідомлення членами спільноти наявних між ними ціннісних суперечностей є надважливою умовою формування їхньої готовності до подолання непорозумінь. Зміст і форми такого усвідомлення стали предметом спеціально організованого соціально-психологічного дослідження, що мало два етапи.

На *першому* етапі в чотирьох групових заняттях (застосовано соціально-психологічний тренінг з елементами групової дискусії) узяли участь 19 студентів-психологів Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Їм було запропоновано роботу з висновками одного з досліджень психологічних стратегій адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту в процесі ціннісного порозуміння. У цьому дослідженні респонденти, визначаючи найбільші зміни, що сталися в їхньому житті протягом останніх років, виявляли своє ставлення до загального контексту життєдіяльності (зокрема або насамперед маючи на увазі наслідки Майдану та вплив війни на Донбасі). Було виділено найбільш загальні й типові варіанти самовизначення в певних сферах індивідуальної або колективної життєдіяльності: матеріально-статусне, професійне, інформаційне, світоглядне, у громадській сфері, щодо конфліктної взаємодії, щодо способу життя, щодо війни на Донбасі [Васютинський, 2018].

Половині учасників групової роботи ми запропонували проангувати ці сфери за важливістю самовизначення в них для загальної адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту (як повинно бути?), другій половині – за реальною інтенсивністю самовизначення в них у сьогоденному суспільстві (як є?). Спочатку кожний учасник виконував завдання індивідуально. Далі їх було поділено на чотири підгрупи, дві з яких узагальнювали рангування сфер за їхньою важливістю і дві – за реальною інтенсивністю.

Після цього результати було оголошено і порівняно. За найбільш важливу сферу самовизначення визнано світоглядну, а за найбільш інтенсивну – матеріальну. Самовизначення щодо війни на Донбасі опинилося на останньому (у трьох підгрупах із чотирьох) або передостанньому (в одній підгрупі) місці.

У наступному завданні йшлося про те, що, за результатами опитувань, ставлення до війни не перебуває в центрі актуальних переживань і цінностей більшості респондентів. За ступенем вираження воно поступається перед суб'єктивною значущістю переживання матеріальних негараздів. Особи, які активно визначають своє ставлення до війни, становлять явну меншість. Оцінки й переживання цієї активної меншості сильніше (порівняно з пасивною більшістю) спрямовано на: соціальний зміст індивідуальної і колективної життєдіяльності; матеріальні труднощі оточення; неспроможність більшості до бажаних психологічних трансформацій; критичне ставлення до влади [Васютинський, 2017а].

Відтак учасників було поділено на чотири підгрупи, кожна з яких оцінювала психологічні переваги або вади позиції представників “активної меншості” або “пасивної більшості”: переваги “активної меншості”, вади “активної меншості”, переваги “пасивної більшості”, вади “пасивної більшості”. Ці характеристики оголошено, порівняно та обговорено.

Під час дискусії студенти висловлювали свої оцінки кожної із соціальних груп, даючи психологічне обґрунтування вибору та обстоювання їхніх ціннісних орієнтацій, визначаючи місце їхніх носіїв у вузькому і широкому соціальному контекстах життєдіяльності.

Ще одне завдання було зосереджено навколо раніше виявлених варіантів стратегій адаптації особи й спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту. Такими варіантами є: стереотипні пе-

реживання, стереотипні діяння, трансформаційні переживання, трансформаційні діяння [Васютинський, 2017б]. Зміст цих стратегій пояснено й обговорено.

Далі одній підгрупі було дано завдання запропонувати психологічні засоби спонукання особи до переходу від переживань до діянь, другій – засоби спонукання спільноти до такого самого переходу, третій – засоби спонукання особи до переходу від стереотипних діянь до трансформаційних, четвертій – те саме щодо спільноти.

За результатами проведеної роботи було опрацьовано способи формулювання завдань на усвідомлення проблем ціннісної взаємодії в межах спільноти та уточнено методика їх практичного виконання. Окрему увагу було приділено виділенню аргументів на підтримку або заперечення тих чи тих варіантів адаптації залежно від об'єктивних умов та суб'єктивних потреб і можливостей.

На *другому* етапі дослідження було організовано й проведено експериментальну роботу у вигляді групових занять з учителями – слухачами двох навчальних груп курсів підвищення кваліфікації Вінницької академії неперервної освіти. Загальна кількість учасників – 51 особа. Перша експериментальна група складалася з учителів української мови та літератури, зарубіжної літератури, російської мови (усі жіночої статі). У другій групі були вчителі фізичної культури та захисту Вітчизни (серед яких одна жінка).

Ці вчителі з'їхалися з різних регіонів області, переважно із сільських районів. Таку аудиторію використано відповідно до визначених А. Анцибором соціально-психологічних характеристик особистості сільського вчителя як лідера громадської думки. Такими характеристиками, зокрема, є: здатність впливати на оточення під час практичної роботи, організації позитивної діяльності та розв'язання конкретних проблем; очікування з боку оточення від учителів на моральну підтримку, консультативну допомогу, позитивний вплив на стосунки; розвинутість комунікативної сфери особистості вчителя, уміння співпрацювати з громадськістю, активність у залагоджуванні конфліктів, схильність відгукуватися на поточні події, здатність ставати ініціатором комунікативного процесу, спрямовувати його в позитивне річище [Анцибор, 2007].

У кожній із цих груп було проведено по три заняття. В основу експериментальної роботи покладено соціально-психологічний

тренінг з елементами групової дискусії, фокус-групи, індивідуальної роботи.

Під час перших занять в обох експериментальних групах зміст роботи було зосереджено навколо раніше виявлених засад ціннісного порозуміння між громадянами України, особливо мешканцями східних і західних регіонів, в умовах воєнного конфлікту: виразніше акцентування гуманістичного, а не політичного контексту подій – людських страждань, руйнації звичного способу життя; істотна переорієнтація з цінностей минулого на цінності майбутнього, наголошування ролі молоді як носія прогресивних цінностей; емоційно врівноважене плекання загальноукраїнського патріотизму на основі поєднання його етнічних і політичних чинників; переважне співвіднесення наявних ціннісних суперечностей із зовнішньополітичними впливами, натомість згладжування їх у внутрішньоукраїнському контексті; зосередження звинувачень на зовнішніх і явних внутрішніх ворогах за одночасного розмивання вини решти представників суспільства, а щодо влади – уваги не на її провини, а на обов'язки; інтенсифікація міжрегіональних зв'язків – співпраці громад, особистих контактів; посилення уваги до економічних реформ – визначення і пояснення перспектив, наведення прикладів успішного реформування [Васютинський, 2016а, 2016б, 2017в].

Учасників першої експериментальної групи (22 особи) було поділено на дві підгрупи та запропоновано послідовно обговорити кожну з цих засад і висловити думки з приводу її слушності та доцільності дотримання в життєдіяльності їхніх громад. Процес обговорення було фіксовано на диктофон. У другій групі 29 учасників працювали з цими самими засадами, обговорюючи їх у підгрупах та письмово формулюючи узагальнені висновки, після чого результати було винесено на загальне обговорення в групі.

Наведені учасниками усні вислови та письмові формулювання було опрацьовано за допомогою контент-аналізу. Визначено шість найбільш типових семантичних одиниць: значення патріотизму, національних традицій, української мови; критика влади, оцінка її відповідальності; активність громадян і розвиток громади; наявність ціннісних відмінностей у суспільстві, насамперед міжрегіональних та міжпоколінних; співчутливе ставлення до мешканців

Донбасу, учасників бойових дій, членів сімей загиблих воїнів, внутрішньо переміщених осіб; матеріальні проблеми.

У другій серії занять 17 учасників першої експериментальної групи виконали індивідуальне завдання – записали по три питання, щодо яких у їхніх громадах найчастіше виникають суперечки й непорозуміння. Далі в чотирьох підгрупах зміст цих питань було узагальнено у вигляді п'яти пунктів і проранговано за ступенем їхнього зв'язку з подіями на Донбасі.

На першому місці за таким зв'язком опинилися власне події на сході, у суперечках щодо яких найчастіше йдеться про тривалість конфлікту, причиною якого є політичні інтереси певних груп чи осіб, страждання місцевого населення, загибель військових, обмін полоненими, брак взаєморозуміння. Наступною дискусійною проблемою стала оцінка діяльності влади: корупція, бездіяльність, брак соціальної справедливості, недовіра до влади, неефективні реформи. Третіми за значенням були суперечки з приводу матеріального становища: зuboжіння, безробіття, трудова еміграція, загальний занепад. Далі відзначено проблемність становища молоді – безробіття, алкоголізація, моральна деградація.

У другій експериментальній групі 22 учасники зробили записи про те, як змінилося життя їхніх громад протягом останніх чотирьох років під впливом воєнного конфлікту на Донбасі. Потрібно було відзначити по кілька пунктів із позитивними і негативними змінами. Загалом наведено 57 позитивних і 50 негативних пунктів. Після цього учасників було поділено на три підгрупи: “оптимісти” – це ті, у кого кількість позитивних змін виявилася більшою за кількість негативних; “песимісти” – навпаки; “реалісти” – з однаковою кількістю тих і тих змін.

Працюючи в підгрупах, “оптимісти” і “песимісти” мали узагальнити свої оцінки у вигляді, відповідно, п'яти позитивних і негативних змін та доповнити їх належною аргументацією, а “реалісти” – скласти по три позитивні і негативні пункти. Ці пункти разом з аргументацією було оголошено. Після цього “оптимісти” і “песимісти” навзаєм спростовували оцінки одні одних, “реалісти” натомість визначали рівень переконливості аргументів обох сторін.

Позитивні зміни в узагальненій оцінці “оптимістів” та контраргументах “песимістів” набули такого вигляду: ремонтують дороги (“песимісти” вважають, що вже немає чого ремонтувати); іде

впорядкування населених пунктів (це залежить від конкретного керівника); люди гуртуються навколо спільних інтересів (тільки якщо це сприяє задоволенню їхніх власних інтересів); люди надають допомогу АТО (бажання допомагати ослабло); люди беруть участь у благодійності (обсяги благодійності зменшилися через зубожіння).

Негативні оцінки “песимістів” та спростування їх “оптимістами” були такими: загальне зубожіння громад (поліпшення стану доріг, освітлення, будівництво спортмайданчиків, поширення інтернету); брак соціального розвитку територій (почастішав ремонт і впорядкування соціальних об’єктів); розчарування громадян у майбутньому (це притаманно лише тим, хто живе минулим); зростання безробіття (буває, що робота є, але не всі люди хочуть працювати і не всі мають реальні цілі); погіршилася екологія (облагоджують територію, насаджують дерева).

“Реалісти” описали такі позитивні зміни: люди стали більше цінувати свободу; з’являються колективні проекти; зріс патріотизм. Серед негативних змін – посилилася недовіра до влади; погіршилося матеріальне становище; люди виїжджають за кордон.

Оцінюючи аргументацію “оптимістів” і “песимістів”, “реалісти” вирішили, що докази “песимістів” були переконливішими – через те, що є більш звичними й очевидними, натомість “оптимісти” виявилися більш креативними і їхня аргументація була складнішою.

Третю серію занять було присвячено підсумково-узагальнювальній роботі, завданням якої стало вироблення програми соціально-психологічних заходів на подолання ціннісних суперечностей у межах громад.

Із цією метою учасників обох експериментальних груп (16 і 22 особи) було поділено, відповідно, на чотири і п’ять підгруп та доручено в межах кожної з них сформулювати до десяти пропозицій, спрямованих на досягнення порозуміння між членами їхніх громад із приводу найбільш дражливих питань громадського життя. Далі ці пропозиції належало оформити на аркуші формату А2 у вигляді агітаційного плаката до громадського обговорення. Аналогічне (лише як заключне) заняття було проведено в контрольній групі, до якої ввійшли 14 виховательок закладів дошкільної освіти.

Попри поставлене щодо обсягу (десять пропозицій) завдання цілковито його виконали лише члени першої експериментальної групи, сформулювавши загалом 50 пунктів (тобто по 10 у кожній підгрупі); у другій експериментальній групі було зроблено 39 пунктів (у середньому – 9,75 на підгрупу); у контрольній групі – 37 (9,25). Уже такий показник може бути легкою вказівкою на дещо нижчу продуктивність роботи контрольної групи порівняно з експериментальними.

Запропоновані учасниками заходи (усього 126 пунктів) на подолання ціннісних суперечностей у межах громад було зведено в один спільний перелік. Далі кожний із цих пунктів було запропоновано для експертної оцінки. Експертами стали шість аспірантів-психологів Інституту соціальної та політичної психології НАПН України та Національного університету “Києво-Могилянська академія”. Оцінку виконувано за трьома характеристиками за 5-бальною шкалою: відповідність змісту запропонованих заходів до змісту завдання – досягнення порозуміння між членами громад; реалістичність виконання таких заходів; ефективність заходів із погляду поставленої мети.

За показник відносно вищої продуктивності роботи в експериментальних групах порівняно з контрольною можна вважати факт, що з-поміж 15 найвище оцінених експертами заходів (табл. 1) вісім виявилися результатом роботи другої експериментальної групи (що становило 20,5 % усіх їхніх пропозицій, відмінність від показника контрольної групи виявилася на рівні $p \leq 0,01$), шість – першої експериментальної групи (12 %, $p \leq 0,05$) і лише один – контрольної (2,7 %). Натомість серед 15 “найгірших” заходів лише два походили з другої експериментальної (5,1 %, $p \leq 0,01$) та чотири – із першої експериментальної (8 %, $p \leq 0,05$) груп, зате аж дев’ять – із групи контрольної (24,3 %).

За узагальненими оцінками, що їх дали експерти, зроблено ще одне цікаве спостереження. Хоча відмінності між оцінками пропозицій експериментальних і контрольних груп у балах не досягли рівня достатньої статистичної значущості, але за кожною характеристикою (відповідність, реалістичність та ефективність) оцінки п’ятох експертів із шістьох були вищими щодо експериментальних груп порівняно з контрольною.

Таблиця 1

**Експертна оцінка 15 найвище оцінених заходів
на подолання ціннісних суперечностей у межах громад**

№ пор.	Сформульовані учасниками заходи	Оцінка за 5-бальною шкалою
1.	Соціальне опитування для визначення проблем, які хвилюють жителів населеного пункту	4,6
2.	Справедливий розподіл земельних ділянок	4,3
3.	Створення статуту громади та дотримання його вимог	4,2
4.	Визначити бюджет – фінансування, наявність коштів	4,2
5.	Залучення та впровадження досвіду успішних громад	4,2
6.	Організація акцій щодо благоустрою територій	4
7.	Зустріч з мешканцями громад	4
8.	Обговорення нагальних питань усією громадою і підзвітність	4
9.	Активність громади і сільського голови	3,9
10.	Толерантне ставлення до думки кожного	3,9
11.	Організація роботи власними силами	3,9
12.	Спільна справа (благоустрій громади)	3,9
13.	Систематична прозора звітність про бюджет, про всі надходження і витрати	3,9
14.	Визначити пріоритети виконання	3,9
15.	Освітня робота	3,9

Відтак можна вважати, що проведена робота з учителями дає змогу позитивно оцінити застосовані методи актуалізації проблем ціннісного порозуміння членів спільноти. Отримані змістові характеристики та напрями такого порозуміння становлять чималий інтерес, проте у *висновках* ми вважаємо за доцільне більшою мірою зосередитися на принципах організації, формах і методах відповідної роботи.

Отже, ми пропонуємо звернути особливу увагу на два організаційні принципи роботи. По-перше, ідеться про поєднання індивідуальних і групових рішень. Таке поєднання є давньою проблемою організаційної психології у сфері приймання рішень. Стосовно до

нашого контексту можна наполягати на довільному чергуванні обох варіантів залежно від способу обговорення питань і змісту проміжних та остаточних результатів. Доцільність має впливати із застосування як індивідуальної, так і групової форми роботи в їхньому оптимальному щодо цілей і завдань відношенні.

По-друге, працюючи над усвідомленням ціннісних суперечностей, слід забезпечувати обговорення як актуального стану їх, так і можливих та реальних перспектив їхньої зміни. У разі істотного загострення поточних незгод видається слушним не зациклюватися на негайному розв'язанні їх, а радше зосереджувати увагу на тих аспектах майбутнього, які можуть стати основою потенційного порозуміння.

До найефективніших у контексті досягнення ціннісного порозуміння в межах спільноти форм і методів роботи, що можуть бути застосовані, належать: групова дискусія і фокус-група; індивідуальні доповіді і групова дискусія; обговорення одних і тих самих питань у підгрупах; обговорення різних питань у підгрупах; обмін результатами обговорення між підгрупами та їхня взаємна оцінка; логічне структурування змісту пропозицій (загальне та окреме, спільне і відмінне, бажане і можливе тощо).

3. ВИКОРИСТАННЯ РЕСУРСУ СОЦІАЛЬНОГО КАПІТАЛУ В ПРОЦЕСІ ПОДОЛАННЯ ДЕСТРУКТИВНИХ ФОРМ АДАПТАЦІЇ ДО НАСЛІДКІВ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

Воєнний конфлікт, окрім матеріальних і фінансових утруднень, породив безліч психологічних проблем, які позначаються на адаптації до наслідків війни. Однією з таких проблем стала втрата внутрішньо переміщеними особами (ВПО) соціального капіталу, який досі давав їм змогу підтримувати відповідний рівень життя. Переїзд або вимушене переселення змушує людей шукати нові соціальні зв'язки та підтримку в соціальному оточенні, яке відіграє важливу роль у їхній адаптації. Проте часто на заваді стають соціальні стереотипи щодо ВПО, що значно погіршує їхню адаптацію. Тому цей тренінг призначений для ВПО і спрямований на те, щоб допомогти їм осмислити свої стосунки з представниками різних соціальних груп, виробити стратегії взаємодії з ними, навіть тоді, коли ці стосунки справляють деструктивний вплив на їхній психічний стан.

Створення невимушеної і довірливої атмосфери в групі допоможе учасникам тренінгу зосередитися на завданнях і налаштуватися на роботу.

Вправа “Ліс”. Перед тим як розпочати тренінг, учасникам важливо налаштуватися на роботу в групі і мати хороший настрій. Для цього може підійти вправа на релаксацію. Якщо вправа виконується не на свіжому повітрі, а в приміщенні, у пригоді може стати музичний супровід, який дає змогу відтворити атмосферу лісу. Учасники зручно розташовуються колом і слухають текст, який зачитує тренер. У цій вправі важливо актуалізувати в уяві учасників образи лісу, дерев, неба, квітів та відчутти атмосферу природи, почути її звуки. Після прослуховування тексту учасники висловлюють свої враження і думки щодо навіяних текстом образів.

Осмилення своїх знайомств як ресурсу для досягнення своїх цілей дає змогу учасникам проаналізувати свою мотивацію до налагодження нових і підтримання наявних стосунків з представниками різних соціальних груп та пов'язані із цим труднощі, що виникають у різноманітних життєвих ситуаціях.

Вправу “Коло знайомств” створено на основі модифікації вправ “Класифікація”, “Наш час”, “Що найважливіше?” [Подолання негативних..., 2016, с. 21]. Цю вправу виконують у декілька етапів. На першому етапі кожний учасник тренінгу отримує аркуш паперу формату А3, на якому зображено два кола: велике і мале, вписане у велике. Учасників просять вписати свою мрію або те, чого вони найбільше прагнуть у своєму житті, у маленьке коло. На другому етапі їм потрібно згадати всіх своїх знайомих, розділити їх на групи і назвати. Це можуть бути колеги, сусіди, родичі і т. ін. Згадані групи знайомих слід вписати у велике коло, розділивши його на сегменти. Проте розділити коло потрібно таким чином, щоб було зрозуміло, скільки часу на тиждень вони витрачають на кожну з цих груп. Час слід записати напроти кожного сегмента у відсотках, де тиждень прирівнюється до 100-відсоткової величини. Наступний етап – виокремити з цих груп тих, хто, на думку учасників, справляє на них позитивний і негативний вплив, і з'ясувати, у чому цей вплив полягає. Важливо також зрозуміти, які особистісні риси мають люди, які так впливають на учасників.

Після того як учасники заповнили своє коло знайомств, починається обговорення і презентація створених ними малюнків. Кожному учасникові важливо усвідомити, як розподіл і витрати часу на знайомих впливають на досягнення ним своїх життєвих цілей, допомагають чи заважають ці знайомства реалізації його планів, як це проявляється.

Вправа “Барви життя”. Учасникам пропонується розмалювати коло знайомств різними кольорами відповідно до тих переживань, які викликають у них згадані в попередній вправі люди. Для цього вони можуть використати кольорові фарби і пензлик. Учасників просять не обмежувати свою уяву, а розмальовувати так, як їм заманеться, керуючись тільки власними переживаннями, а не наслідуючи приклад інших учасників, які також будуть у цей час розмальовувати свої кола знайомств. Тренер має створити атмо-

сферу невимушеності й зняти побоювання учасників щодо їхнього вміння малювати, пояснити, що в цьому випадку важливим є само-вираження, а не оцінка результатів роботи.

Вправа “Проблемна ситуація”. Учасників просять пригадати попередню вправу “Коло знайомств” і на аркуші паперу описати з власного досвіду одну із ситуацій, яка має наразі негативний вплив на їхнє життя. Бажано конкретизувати, у чому саме полягає цей негативний вплив; які при цьому виникають емоції і почуття в того, хто переживає цей вплив, та описати того, хто справляє цей вплив, якими особистісними рисами він вирізняється. Ситуацію учасник тренінгу може назвати на свій розсуд або ж позначити цифрою. Далі аркуш паперу, де описано цю ситуацію, по колу передається від одного учасника до іншого, щоб кожний з них міг запропонувати свій опис причин цього впливу. Описуючи, бажано вказати мотивацію негативного вчинку, яка може бути пов’язана з потребами, мотивами та цілями того, хто справляє негативний вплив. Після того як кожний учасник тренінгу зміг ознайомитися з описом та зазначити причини негативного впливу в проблемній ситуації, описані причини в письмовому вигляді віддають “авторові” описаної проблемної ситуації. Далі підбиваються підсумки вправи і тренер має надати можливість кожному учасникові зачитати отримані аркуші із зазначеними причинами негативного впливу та порівняти їх зі своїм описом причин цієї своєї ситуації.

Вправа “Покривало емоцій”. Тренер пропонує записати в стовпчик на дошці або фліп-чарті емоційні стани, які відчули учасники тренінгу на своєму досвіді в проблемній ситуації. Після того як сформувався стовпчик з негативними емоційними станами, напроти нього, теж у стовпчик, потрібно дібрати протилежні за знаком емоційні стани. Наприклад, напроти стану дратівливості написати стан спокою, напроти стану розпачу – стан надії. Далі учасникам пропонують покривала різного кольору, які мають викликати в них асоціації з емоційними станами, вписаними в обидва стовпчики. Учасник тренінгу має накрити себе покривалом, щоб відчути ці емоційні стани своїм тілом, і визначитись, які кольори викликають позитивні враження, а які – негативні, який колір може бути ресурсом для душевної підтримки, а який, навпаки, викликає негативні переживання. Під час виконання цієї вправи важливо “прожити”

різного роду емоційні стани і визначитися, який колір може стати ресурсом у складних життєвих ситуаціях.

Проживання проблемної взаємодії і розпізнавання стереотипів мають наочно проілюструвати учасникам тренінгу дію стереотипів щодо ВПО та учасників АТО, поглибити уявлення про труднощі, з якими вони стикаються, та знайти рішення щодо подолання проблемної взаємодії. В основу наведених далі вправ було покладено модифікацію вправи “Цікава історія” [Фопель, 2002, с. 145].

Вправа “Громадська думка”. Так як тренінг присвячений адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту, варто звернутися до досвіду учасників тренінгу і дізнатися, чи стикалися вони з негативним ставленням до них як до учасників АТО або як до ВПО. Далі учасникам пропонується написати, які стереотипи та найбільш поширені упередження щодо ВПО та учасників АТО є в нашому суспільстві. Тренеру варто спочатку пояснити, що мається на увазі під терміном “стереотип”, і навести приклад для більш наглядної ілюстрації завдання. Наприклад, стереотипами можуть бути такі твердження: “усі переселенці ліниві й чекають на державну допомогу”, або “усі атовці йшли воювати заради наживи”. Після того як учасники запишуть стереотипи, вони вголос зачитують їх для інших учасників, а далі обмінюються враженнями від зробленої вправи.

Вправа “Незручний діалог”. Ця вправа поєднує в собі результати попередніх вправ. Учасників тренінгу просять спочатку покласти аркуші паперу, де описано проблемні ситуації, в один столик, а там, де стереотипи щодо учасників АТО чи щодо ВПО, – у два інших. Далі учасники розбиваються на пари, де один “пробує” себе в ролі учасника АТО або ВПО, залежно від того, до кого спрямований стереотип, і витягають зі стосика аркуші, де описано проблемні ситуації та стереотипи. Той, хто витягає аркуш з написаним стереотипом, не говорить своїй “парі”, що в нього написано, а намагається в розмові відтворити за допомогою жестів, міміки, інтонації голосу цей стереотип. Той, хто відчуває щодо себе стереотип, має зрозуміти, спостерігаючи за власними переживаннями і за партнером у “парі”, який саме стереотип той демонструє, та на-

магатися налагодити контакт із ним. Потім партнери в “парі” міняються ролями. Коли завершиться вправа, тренер має дізнатися, які відчуття переживали учасники під час такого діалогу, чи вдалося їм відчути на собі дію стереотипу в діалозі.

Вправа “Акваріум”. Ця вправа є модифікацією вправи “*Незручний діалог*”. Єдина відмінність полягає в тому, що за взаємодією спостерігають інші учасники тренінгу. Це додає емоційної напруженості тим, хто бере участь у взаємодії, особливо тим, хто відчує щодо себе упередження як щодо учасника АТО або ВПО. Тому для більш упевненої взаємодії той, хто буде відчувати щодо себе упередження, має одягти на себе кольорове покривало, яке він обрав як ресурс підтримки під час виконання вправи “*Покривало емоцій*”. Інші учасники спостерігають за діалогом і намагаються розпізнати стереотипи, які учасники діалогу намагаються відтворити. Після кожної такої взаємодії відбувається обговорення поведінки учасників і стереотипів.

Модельовання успішної взаємодії та закріплення навичок такої взаємодії має на меті долучити учасників до процесу сумісного пошуку ефективних рішень і моделей поведінки, набуття позитивного досвіду від взаємодії.

Вправа “Знаки і символи”. Учасники тренінгу розбиваються на кілька груп, кожній з яких пропонується список іменників та дієслів. На кожне слово слід вигадати такий знак, який би передавав значення цього слова. Далі кожна з груп має написати за допомогою цих знаків просте повідомлення одна одній, прочитати їх і перекласти. Потім слід отримати зворотну реакцію від учасників та дізнатися, чи легко було їм вигадувати знаки, чи легко було обговорювати їх з іншими учасниками, чи дослухалися ті до їхньої думки.

Вправа “Казковий театр”. У цій вправі використано елементи казкотерапії і символ-драми. Учасники розбиваються на три групи, кожна з яких пробує себе в ролях сценариста й акторів. Кожна група вигадує свою казку, де головних героїв звать Мрія і Сварка. Перша група працює над казкою про Мрію, друга – про Сварку, а третя – про зустріч Мрії і Сварки. Сценарій казки має містити в собі ключові моменти: 1) початок казки, де відбувається

знайомство з героєм та описується його характер; 2) проблема, з якої починається пригода головного героя; 3) пригода, завдяки якій відбувається зустріч з іншим казковим персонажем, або якась ситуація, яку герой має розв'язати; 4) розв'язка, де герой отримує допомогу або знаходить рішення; 5) повчальна частина, набутий досвід або перетворення героя на щось нове.

Потім казку передають іншій групі для того, щоб вона змогла зробити її театральною виставою. Група, що працює над виставою, самостійно розподіляє ролі. Тренер має періодично спостерігати, чи в потрібному напрямі йде робота. Після завершення дійства всі діляться своїми враженнями від участі в постановці казки та висловлюють свої думки з приводу набутого досвіду.

4. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ОПТИМІЗАЦІЇ РОДИННИХ ВЗАЄМИН ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ АДАПТИВНОСТІ ЧЛЕНІВ СПІЛЬНОТИ ДО УМОВ І НАСЛІДКІВ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

Налагодження і підтримання конструктивної комунікації в сім'ї та родині є одним з дієвих чинників успішної адаптації особистості до умов і наслідків воєнного конфлікту і її органічного входження в спільноту. Оскільки саме родинні стосунки дають відчуття підтримки, безпеки і належності до певної спільноти, важливим завданням є оптимізація родинних взаємин. Досягти такої оптимізації можливо як під час групової, так і під час індивідуальної роботи. Запропонований тренінг не передбачає залучення членів родини. Кожен його учасник має свою сімейну історію. Тренінг з оптимізації родинних стосунків спрямований перш за все на усвідомлення наявності проблемної ситуації у спілкуванні з рідними; актуалізацію сімейних цінностей; розуміння і виявлення різних стратегій комунікації між рідними в умовах воєнного конфлікту; усвідомлення учасниками позитивних і негативних сторін кожної зі стратегій і вміння користуватися ними в тій чи тій конкретній ситуації задля досягнення найоптимальнішого способу взаємодії.

Для актуалізації проблематики непорозумінь і конфліктності саме через воєнні дії і політичні процеси в країні, переживань і сімейних цінностей ведучий пропонує учасникам спочатку привітатися і виконати вправу “Всесвіт моєї родини”, спрямовану на усвідомлення ними значення для себе родинних стосунків і їхньої цінності. Учасникам пропонується в метафоричній формі зобразити свою родину, після чого вони презентують свою роботу.

Робота на усвідомлення різних стратегій взаємодії в родині через непорозуміння навколо воєнно-політичної тематики. Учасники тренінгу об'єднуються в мікрогрупи, кожній з яких пропону-

ється опис реальної конфліктної ситуації в родині з однаковим переліком питань для обговорення.

Ситуація 1. Повна сепарація

Іван (64 роки) і Сергій (37 років) – батько й син. Вони мають протилежні погляди і підтримують різні сторони воєнного конфлікту. Часто їхнє спілкування ставало агресивним і деструктивним. Тому батько і син розірвали свої стосунки і повністю припинили спілкування. Вони не підтримують стосунки протягом останніх 2 років.

Ситуація 2. Часткова взаємодія

Анна (60 років) і Сергій (37 років) – мати і син. Вони мають протилежні погляди і підтримують різні сторони воєнного конфлікту. Часто їхнє спілкування ставало агресивним і деструктивним. Тому вони вирішили уникати дискусій навколо теми війни і політичних питань, їхнє спілкування обмежується чітко визначеними темами.

Ситуація 3. Протистояння

Сергій (37 років) має тітку Надію (55 років). У них протилежні погляди, і вони підтримують різні сторони воєнного конфлікту. Їхнє спілкування зазвичай деструктивне і має негативне емоційне забарвлення. Будь-які розмови зводяться до теми війни і політичних питань. А це, як правило, закінчується суперечкою, коли кожен залишається при своїй думці.

Ситуація 4. Пристосування

В Анни (74 роки) велика сім'я. Її син Олег (55 років) має протилежні погляди і підтримує іншу сторону воєнного конфлікту. Після кількох великих конфліктів у родині навколо теми війни і політичних питань Анна вирішила приховувати свою власну позицію щодо цього питання і зовнішньо прийняла позицію сина заради збереження миру і єдності в родині.

Ситуація 5. Домінування

Олег (55 років) і його син Матвій (28 років) мають протилежні погляди і підтримують різні сторони воєнного конфлікту. Олег – лідер у їхній сім'ї, і він нав'язує свою точку зору іншим членам сім'ї, включаючи і сина Матвія. Він сприймає свою позицію

цію як єдино правильну і головну, а погляди інших членів родини для нього не важливі.

Учасникам пропонуються спільні питання для дискусії:

1. *Наскільки описана ситуація є типовою для українського суспільства?*

Відповіді на це питання сприяють не лише усвідомленню, наскільки така стратегія поширена в суспільстві, а й розумінню, чи проявляється вона саме в родині учасника. Наступні питання сприяють усвідомленню ефективності/неефективності цієї стратегії.

2. *Які переваги і недоліки має така стратегія?*

3. *Ця стратегія є ефективною чи неефективною?*

4. *До чого призведуть такі стосунки?*

5. *Коли і чому люди обирають цю стратегію? Які їхні внутрішні мотиви?*

6. *Як удосконалити чи відновити стосунки в такій ситуації?*

Кожна група обговорює свою ситуацію за переліком спільних питань, потім результати обговорення презентує у спільному великому колі. Відбувається спільне обговорення, яка стратегія подолання конфлікту між рідними людьми є найбільш ефективною, оптимальною. Під час такої роботи кожен учасник може оцінити, наскільки та чи інша стратегія властива його родині, чи ефективна вона і що, власне, слід робити, аби взаємодія в родині стала більш конструктивною. Учасники усвідомлюють, що така ситуація не є унікальною, а досить поширена в Україні, розуміють можливі позитивні і негативні наслідки такої взаємодії.

Щоб осмислити різні способи неконфліктного спілкування з рідними, можна скористатися вправою “Ефективне спілкування” (модифікація вправи “Проголосуй!”) [Грабар, 2015]. Ведучий роздає кожному учаснику список рекомендацій щодо неконфліктного спілкування, а учасники визначають, чи властива їм така поведінка. Потім усі разом у колі голосують “за”, “проти”, “утримався”, піднімаючи руку вгору, залежно від того, чи властивий їм такий спосіб дій:

- не прагнути будь-що домінувати;
- бути принциповим, проте не боротися лише заради принципів;

- пам'ятати, що прямолінійність – це добре, проте не завжди;
- частіше посміхатися (посмішка мало коштує, проте дорого цінується);
- говорити правду потрібно, але це слід робити вміло;
- прагнути бути незалежним, але не самовпевненим;
- не перетворювати наполегливість у настирливість і надокучливість;
- не чекати справедливості для себе, якщо ти сам несправедливий;
- виявляти витримку й спокій у будь-якій ситуації;
- реалізувати себе у творчості, у навчанні, а не в конфліктах.

Після виконання вправи проводиться коротке обговорення, особливо тих пунктів, де в поглядах учасників виявилися значні розбіжності. Учасникам пропонують доповнити цей список, якщо в цьому є потреба.

Виробити практичні навички стратегії співробітництва можна за допомогою гри “Армреслінг” [Осипова, 2007, с. 14]. Для проведення гри потрібно, щоб учасники поділилися на пари. Присутнім пропонується зіграти в армреслінг (хто з них швидше “покладе” на стіл руку свого партнера). Пара, яка найбільшу кількість разів торкнеться руками столу, виграє та отримує приз. Гра проводиться, аж поки якась пара з групи не здогадається домовитися. Яка з пар зрозуміла, як швидко можна перемогти (просто домовитися між собою і не боротися, а почергово “класти” руку одне одного на стіл). Ідея вправи полягає в тому, щоб зрозуміти, що в разі виникнення конфліктної ситуації не варто одразу ж заходити у відкрите протистояння, а слід подивитися на ситуацію як на проблему, яку треба розв’язати. З людьми, а особливо рідними, завжди можна домовитися. З людьми завжди потрібно домовлятися – це найвдаліша стратегія. Під час обговорення можна вийти на “шлях” досягнення позитивної стратегії.

Часто в родинних стосунках заперечується наявність проблем узагалі і пов’язаних з темою воєнного конфлікту зокрема. Члени родини стверджують, що таких непорозумінь у них немає, хоча й фіксують певні загострення в їхніх стосунках. У такій ситуації важливо з’ясувати, що насправді лежить в основі цих непоро-

зумінь – чи насправді воєнні дії на сході України, чи політична ситуація в країні є чинником загострення сімейних і родинних взаємин. Для цього в роботі з учасниками можуть бути використані різні техніки, які дають змогу усвідомити причини непорозумінь у сім'ї та родині, відпрацювати ефективні стратегії налагодження стосунків.

Особливо ефективними показали себе техніки, у яких використовуються метафоричні асоціативні карти (МАК). Ідеться про ситуації, коли людина не готова говорити прямо або прагне усунути від розуміння ситуації та прийняття відповідальності за її наслідки. Метафоричні асоціативні карти – дієвий інструмент для усвідомлення і розуміння раніше не усвідомлюваних ситуацій, стосунків, почуттів.

Учасникам пропонується описати проблемну ситуацію у своїй родині. Якщо учаснику важко сформулювати думку, можна запропонувати йому прочитати описи ситуацій, наведених вище, й обрати найбільш підходяжу до його стратегії вирішення конфлікту. Запропонувати скласти аналогічну історію про свою ситуацію.

Далі, ставлячи відповідні запитання учасникам, психолог пропонує обирати, якщо треба, одну-три карти почергово й інтерпретувати їх відповідно до поставленого запитання. МАК варто сприймати передусім як діагностичний і стимульний матеріал, який дає лише підказку, асоціацію і допомагає людині усвідомити й прийняти часто не усвідомлювані досі дії і почуття. Перелік питань будується таким чином, щоб вона не тільки більш прискіпливо поглянула на своє ставлення до ситуації, а й спробувала зрозуміти позицію іншої сторони, її відчуття і мотиви. Часто після такого двобічного аналізу учасники демонструють готовність робити перші кроки до примирення чи хоча б пошуку порозуміння. Перелік питань може коригуватися і змінюватися залежно від конкретної ситуації, наявного часу і т. ін. У групі учасники з огляду на принцип добровільності можуть лише частково озвучувати свої думки і спостереження. Після того як учасники усвідомлять справжні мотиви чи причини непорозумінь у їхній родині, продемонструють готовність до вирішення конфлікту і примирення, доречно запропонувати їм кілька вправ на *відпрацювання техніки ведення переговорів*.

Однією з таких вправ може бути *рольова гра* “*Стіл переговорів*” [Малкіна-Пых, 2006]. Учасникам пропонується уявити, що вони члени родини, яка потерпає від непорозумінь і конфліктів (виходячи із запропонованих ситуацій). Їх запрошують сісти за стіл переговорів. Ведучий виконує роль медіатора. Учасники обговорюють правила ведення переговорів: раціональність (необхідність вести себе стримано, контролювати негативні емоції); розуміння (увага до думки партнера); спілкування (якщо партнер не виявляє бажання спілкуватися, ви намагаєтеся поговорити); достовірність (неправдиву інформацію важко обстоювати, і вона шкодить вашій репутації); уникання повчань (недопустимо повчати партнера, важливо навчитися переконувати); прийняття (важливо прийняти іншу сторону і спробувати дізнатися більше від партнера про його позицію)

Перед учасниками стоїть завдання дійти згоди та опрацювати техніки переконування й активного слухання, фіксуючи при цьому свої переживання. Через певний час ведучий до основних учасників долучає ще інших, які грають роль групи підтримки однієї зі сторін. Потім до роботи долучається група підтримки іншої сторони. Учасники намагаються дійти згоди.

Для обговорення учасникам пропонуються такі питання:

1. Чи легко було переконувати близьку людину у своїй правоті?
2. Що вдалося? Що – ні?
3. Що відчували?
4. Що змінилося, коли з’явилася підтримка?
5. Які висновки можна зробити?

Для опрацювання техніки ведення переговорів можна також використати техніку “*Порожній стілець*” [Малкіна-Пых, 2006]. Одному з учасників пропонують уявити, що на порожньому стільці сидить значуща для нього людина, у взаємодії з якою є проблеми. Із цим “уявним іншим” учасник і намагається вибудувати діалог. Пересідаючи з одного стільця на інший, учасник розмовляє з ним, ставлячи запитання і відповідаючи на них. “Уявному співрозмовнику” можна висловлювати все, що хочеш, можна сердитися на нього, штовхати, обіймати його тощо.

5. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ОПТИМІЗАЦІЇ ВЗАЄМОДІЇ СПІЛЬНОТИ З МЕДІА В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

Функціонування спільнот пов'язане з використанням великого набору медіапрактик, які дають змогу опановувати великі інформаційні потоки. Актуальним засобом вивчення медіапрактик є, зокрема, фокус-групові дослідження, завдяки яким можна краще зрозуміти особливості використання медіапрактик спільнотами, виявити типові медіазвички, а також з'ясувати особливості сприймання замовної і фейкової (неправдивої) інформації. Фокус-група – один з якісних методів соціально-психологічних досліджень – являє собою групове, сфокусоване (напівстандартизоване) інтерв'ю, що проходить у формі групової дискусії і спрямоване на отримання від її учасників суб'єктивної інформації про те, як вони сприймають різні види практичної діяльності або продукти цієї діяльності (наприклад, матеріали засобів масової комунікації, реалізацію тих чи інших соціальних, благодійних програм тощо). Ця суб'єктивна інформація, отримана від респондентів у ході роботи фокус-груп, є однією із форм зворотного зв'язку. Отже, основні, відмітні особливості фокус-групи як дослідницького методу полягають у тому, що це групове сфокусоване інтерв'ю, яке проходить у формі групової дискусії і спрямоване на отримання інформації від її учасників про сприйняття ними найрізноманітніших об'єктів [Жуков, 1994].

Окрім цього, доцільно використовувати прийоми роботи групових тренінгів, що дає змогу більш глибоко проаналізувати досвід і звички використання медіапрактик, а також опрацювати неефективні засоби опанування великих масивів інформації. Отож нашу роботу ми побудували на основі фокус-групових дискусій, доповнивши їх вправами із соціально-психологічного тренінгу. Логіка цих дискусій виходила із найбільш поширених медіапрактик у середовищі учасників та їхніх соціально-демографічних особливостей.

Актуалізація і виявлення медіазвичок за допомогою *вправи “сторителінг”* [Гузенков, 2016]. Дає змогу більш повно виокремити особливості роботи з інформаційними повідомленнями в ЗМІ, а також простежити реакцію респондентів на них. Новини для абсолютної більшості респондентів, незалежно від регіону проживання, є дуже важливою складовою життя, але разом з тим і джерелом погіршення емоційного тла – у більшості медіаспоживачів слово “новини” асоціюється з негативними емоціями і стресогенними факторами (воєнні дії на Донбасі, трагічні події в Україні та світі тощо).

Більшість респондентів у цілому не задоволені якістю новин в Україні, вважають їх здебільшого необ’єктивними, заполітизованими і тому схильні перевіряти отриману інформацію в різних типах джерел, обов’язковим серед яких є Інтернет. Крім того, частина респондентів звертається як до українських, так і до російських новин, щоб оцінити ситуацію з обох сторін, однак перевагу віддають усе ж загальнонаціональним ЗМІ.

Найбільше цікавить респондентів тема війни на Донбасі. Слід зазначити, що медіаспоживачі звертаються до новин на цю тему, мотивуючи це тим, що хочуть побачити хоч якісь ознаки наближення перемоги/миру.

Більшість респондентів вказують на тотальну нестачу позитивних подій у новинних випусках, недостатнє їх висвітлення, особливо в загальнонаціональних ЗМІ.

Особливості використання медіапрактик варто досліджувати як на раціональному рівні, так і на рівні сприйняття у вигляді абстракції. Із цього погляду досить ефективною видається *вправа “Кімната асоціацій”*, коли учасники уявляють певну медіапрактику (газету, телебачення, соціальні мережі тощо) у вигляді кімнати й описують її (модифікація вправи “асоціації”) [Упражнение...]. Щоб виявити раціональне ставлення до певних медіапрактик, окрім проєктивного впливу, також використовувався метод “бесіди”.

Газети і журнали в друкованому вигляді читає в наш час велика частина респондентів (переважно особи віком 46–65 років). Найчастіше це місцеві видання, причому які розповсюджуються безкоштовно (медіаспоживачі користуються ними як заради виключно розважального контенту, так і заради власне новин).

Більшість респондентів обов'язково дивляться новини на різних телеканалах, а потім порівнюють почуте і побачене. Улюбленими канали стають завдяки прихильності медіаспоживачів до конкретних ведучих/журналістів або передач. У цілому медіаспоживачі віддають перевагу передачам і каналам, на яких практикують онлайнові трансляції, репортажі з місця подій, де можна в прямому ефірі почути думку запрошеного експерта (вважають такі передачі більш правдивими і незалежними).

Незважаючи на те, що радіо цілеспрямовано для отримання новин респонденти практично не використовують (хіба що заради розважального контенту), новинам, які випадково доводиться прослуховувати на тій чи тій радіостанції, довіряють – перш за все завдяки стислості випуску, де подаються тільки факти, без готових висновків і думок.

Інтернет для ознайомлення з новинами широко використовують усі групи медіаспоживачів. Найбільш популярним способом пошуку новин є використання сайтів-агрегаторів, особливо українських. Як найбільш використовувану для пошуку новин соціальну мережу респонденти назвали Facebook. Найважливішими характеристиками якісних новин медіаспоживачі вважають “чесність”, “своєчасність”, “об’єктивність” і “відокремлення фактів від коментарів”.

Нова і вкрай важлива тематика – воєнні дії – змусила респондентів регулярно стежити за новинами. На їхню думку, за останні два-три роки змінилися не тільки новини, а і їх сприйняття: сам медіаспоживач став більш критичним і вибіркоким, а тому заангажованість ЗМІ і їхні спроби маніпулювати суспільною свідомістю він відчуває наразі гостріше.

Знаходженню способів продуктивного реагування на негативні повідомлення медіа може допомогти модифікована *вправа “Оптимальні варіанти”* [Грецов, 2008]. Щоб показати різні варіанти реагування на суперечливі повідомлення в ЗМІ, учасники об’єднуються в групи по 3-4 особи. Вони демонструють різні стратегії реагування на конфліктні повідомлення: найбільш екологічну (з найменшими витратами сил), упевнену, агресивну та сором’язливу. По завершенні вправи група робить висновок, що завдяки гнучкості в різних ситуаціях медіаспоживач, стикаючись із

маніпулятивними інформаційними повідомленнями, може бути максимально ефективним.

Окрім цього, учасники зауважили, що висвітлення теми воєнних дій на Донбасі пов'язане з оперативністю, проте воно здебільшого неправдиве і необ'єктивне. Зокрема, усі респонденти переконані, що новини українського походження часто “підіграють” урядові. У цілому новин на цю тему дуже багато, але вони формальні й однотипні – їм бракує різнобічності інформації (крім статистики). Найбільш чесно і повно події на Донбасі висвітлюються в Інтернеті, тоді як телебачення розкриває цю тему дуже вибірково, інтерпретації, на думку респондентів, відбуваються на користь урядової позиції.

На відміну від висвітлення воєнних дій, новин про переселенців дуже мало, хоча в цілому вони все ж допомагають переміщеним особам адаптуватися і виховують толерантність до цих людей серед решти населення. Найактивніше ця тема обговорюється на телебаченні, однак інформації цього ЗМІ більшість респондентів не довіряють, оскільки, на їхню думку, вона подається задля піару власника. Найбільш чесним джерелом інформації про переселенців медіаспоживачі вважають Інтернет, особливо блоги і соціальні мережі.

Напрацювання можливих стратегій роботи із замовними і/або фейковими новинами в ході користування медіапрактиками. Для цього респондентам було запропоновано спочатку розділити надані новини на “замовні” і “звичайні” [Гусев, 2018]. Уже після виконання цього завдання учасники обговорювали принципи розпізнавання замовних і фейкових інформаційних повідомлень, виробляли стратегії боротьби з цим явищем, аби мінімізувати його вплив на сприймання інформації під час користування медіапрактиками. Це дало змогу виокремити *три провідні стратегії* опрацювання інформаційних повідомлень у процесі застосування медіапрактик: 1) продуктивну; 2) стратегію споживання медіаконтенту з деструктивними проявами; 3) проміжну.

Продуктивна стратегія опрацювання новин спільнотою дає змогу отримувати широкий спектр медіаконтенту, що допомагає особі формувати раціональне ставлення до відповідних подій і краще до них адаптуватися. Окрім цього, такий спосіб отримання інформації залучає емоційну (емпатія, співпереживання тощо) сфе-

ру особистості, що полегшує для неї адаптацію до наслідків воєнного конфлікту. Головними медіапрактиками спільноти, що обирає продуктивну стратегію, є перегляд новин у мережі Інтернет і використання соціальної мережі Facebook (вступ до відповідних груп, підписка на новини від лідерів думок, поширення перевіреного медіаконтенту).

Стратегія споживання медіаконтенту з деструктивними проявами характеризується двома ознаками. Перша виявляється в сприйманні подій, пов'язаних з воєнним конфліктом, у негативний спосіб: це постійна критика особою дій влади, пошук і створення негативного медіаконтенту тощо. Окрім цього, представники спільноти вимагають від держави полегшити їхнє життя, а отже, намагаються перекласти труднощі адаптації із себе на державу, не бажають пристосовуватися до нових умов. Друга ознака цієї стратегії – це уникання реалій життя і намагання робити вигляд, ніби нічого не відбувається, неспроможність особи визнати стресогенні фактори і відтермінування активного процесу адаптації до цих факторів. Серед найбільш поширених медіапрактик у цій стратегії можна виокремити перегляд українського і російського телебачення, використання соціальних мереж “Вконтакте” і “Однокласники” (поширення нейтрального контенту, перегляд художніх фільмів російського виробництва тощо), перегляд форумів та участь у форум-обговореннях.

Проміжна стратегія може містити елементи перших двох стратегій опрацювання новин спільнотою. Головними характеристиками цієї стратегії є її несистемний характер, сильний вплив емоційних особистісних факторів і несформованість ставлення до подій, пов'язаних з воєнним конфліктом. Така стратегія радше дає змогу частково виявляти елементи замовного і/або фейкового характеру в інформаційних повідомленнях, але це не схиляє медіаспоживачів до конструктивних висновків, обрання дієвої стратегії. З огляду на згадані особливості цю стратегію можна тлумачити як передумову до формування більш глибоких, чітко означених стратегій, розглянутих вище. Для представників спільноти, що обирає таку стратегію опрацювання новин, характерне зазвичай використання широкого спектру медіапрактик, але при цьому воно несистемне й епізодичне.

6. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ПОДОЛАННЯ ТРАВМИ СПІЛЬНОЮ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Внутрішньо переміщені особи стикаються із значним комплексом проблем – як побутових, так і соціальних, психологічних тощо. Групова тренінгова робота дає змогу не тільки відреагувати складний досвід, а й актуалізувати та напрацювати нові, більш конструктивні моделі поведінки самоздійснення особи в нових умовах.

Нашу роботу ми побудували як соціально-психологічний тренінг. Логіка його розгортання впливає з потреб та особливостей учасників тренінгу. Окремі учасники, якщо це було потрібно, отримували індивідуальну психотерапевтичну підтримку.

Актуалізацію проблематики та діагностику рівня травмованості доцільно розпочати з ігрової проєктивної вправи – *образно-рефлексивної процедури “Дерево”* [Образно-рефлексивна...], яка дає змогу учасникам усвідомити й проаналізувати актуальну життєву ситуацію та витіснені проблеми. Процедура спрямована на діагностику власного самопочуття людини – як фізичного, так і психологічного; її активності/пасивності щодо власної долі та здійснення виборів; того, де насправді хоче жити людина; чинення нею опору конфлікту, травмі, новому життю, змінам та ступеня його усвідомленості. Учасникам пропонується уявити себе деревом та розповісти про нього. Щоб оптимізувати й полегшити цей процес, тренер може ставити уточнювальні запитання – про те, що це за дерево, де воно росте, яке в нього коріння, у якому середовищі воно перебуває тощо.

Відреагування травматичного досвіду можна реалізувати за допомогою методики *“Картина з попелу” Удо Байєра* [Плетка, 2017]. Вона є доволі катарсичною, викликає сильні відчуття, тому тренер повинен бути готовий до важких травматичних відреагувань

учасників. Матеріали, необхідні для роботи: аркуші паперу (формату А 4), фарби, пензлик, склянка з водою, глибока тарілка, клей ПВА, попіл.

На першому етапі слід звернутися до групи, зазначивши при цьому, що іноді людям доводиться починати життя “з чистого аркуша”; однак завжди за спиною залишається щось таке, що не хочеться відпускати, через що болить серце, до чого прив’язаний усією душею. Для того щоб виникло щось нове в нашому житті, слід відпустити минуле і попроситися з тим, що залишилося в ньому.

На другому етапі, який Байєр визначає як медитативний, учасникам пропонується заплющити очі, зосередитися на своєму диханні (вдих – видих, вдих – видих...) і подумати про те, з чим би кожен хотів попроситися. Це може бути особа, яка померла або яку покинули, або яка покинула; це може бути місце роботи або проживання, колишні бажання або ілюзії – усе, що може бути важливим для людини. При цьому потрібно стежити за тим, щоб дихання не переривалося і було рівномірним, думки й образи з’являлися та змінювалися. І все це особа має відобразити на папері.

Така робота завдяки спілкуванню з людьми, які мають схожий травматичний досвід, дає змогу послабити відчуття ізоляції, відчуженості, сорому і підсилити відчуття належності, адекватності, єдності тощо. Можливість спостерігати за тим, як інші переживають спалахи інтенсивних переживань на тлі соціальної підтримки від терапевта і членів групи, стає для людини ресурсом, допомагає їй впоратися зі своїми важкими переживаннями.

Модельовання щасливого майбутнього можна починати, якщо тренер відчуває, що група достатньо мірою відреагувала травматичний досвід, люди відчули себе “живими” і готові проживати власне життя в нових, незвичних умовах. Під щасливим майбутнім ми маємо на увазі такий варіант його розвитку, який є найбільш безпечним, прийнятним та конгруентним для учасників тренінгу.

Вправу “План мого майбутнього” [Упражнение “План...”] можна використати для побудови стратегічного плану на наступні роки. Групі пропонується змодельувати своє майбутнє:

– Якою буде особа? (для травмованої людини доволі складно моделювати грані власної ідентичності);

– У якій країні житиме? (для нашої групи це питання і досі залишається відкритим. Переселенці оцінюють різноманітні “вигоди” від проживання в різних країнах, наприклад в Ізраїлі);

– Що буде робити в професійному сенсі? (це також доволі болюче питання для переселенців, адже непланований переїзд звужив можливості використання професійного соціального капіталу);

– Якими будуть прибуток, самопочуття, професійні перспективи? (певною мірою індивідуальне моделювання власного майбутнього переселенців має фатальний присмак. Більша частина нашої групи говорила про те, що їхнє життя закінчилося, але надія на “більш вдале життя” є у дітей. Тому ці питання не менш важливі і не менш болючі).

Залежно від глибини рефлексивних зусиль групи, прагнень учасників, їхньої довіри, ступеня їхнього опору та професійного відчуття самого тренера можна моделювати період від п’яти до двадцяти років. Іноді трапляються випадки, коли людина “не бачить” себе через якийсь час або в певній країні. Такі ситуації вимагають індивідуальної, як правило, терапевтичної роботи.

Переваги цієї справи в тому, що вона дає учасникам алгоритм досягання, виокремлює цілі й прагнення, деталізує дії, уможливорює самоконтроль і відповідальність, актуалізує самомотивацію, “запускає” суб’єкту позицію щодо власного життя. Когнітивне моделювання посилюється, його “якорять” позитивні емоційні стани, особливо якщо їх підтримує вся група.

Вправу “Чарівна лавка” [Малкина-Пых, 2005] ми обрали з метою “деактивації” певної об’єктності, інфантильності, переживання особистої винятковості наших учасників, які впевнено стверджували, що їм потрібна лише більша грошова допомога від держави та благодійних організацій (“не вчить жити, доможіть матеріально”), що вони хочуть та потребують райських умов, що вони вже занадто втомилися тощо.

На початку справи учасники можуть зосередитися на життєво важливих для них цілях і за допомогою уяви усвідомити таку закономірність: щоб придбати щось нове, нам завжди доводиться платити. Вправа побудована так, що учасники можуть підтримувати одне одного.

Тренер пропонує учасникам влаштуватися якомога зручніше, кілька разів відтак глибоко вдихнути і видихнути та повністю розслабитися. Далі – уявити, що людина йде вузькою стежиною в лісі, споглядає природу. Потрібно запитати, похмуро чи ясно в лісі, що оточує людину, які запахи вона відчуває. Потім стежина повертає і приводить до якогось старого будинку. Людині стає цікаво, і вона заходить усередину. Бачить скрізь полиці, ящики, безліч скляних банок, коробок. Це – стара лавка, причому чарівна.

Тепер уявіть, що тренер – продавчиня в цій лавці: “Ласкаво просимо! Тут ви зможете отримати все, чого хочете від життя. Але є одне правило: за кожну якість, за кожне бажання людина повинна віддати що-небудь – іншу якість, або від чогось відмовитися”. Той, хто бажає скористатися чарівною лавкою, може підійти до тренера і сказати, що він хоче. Тренер поставить лише одне запитання: “А що ти віддаси за це?”. Особа повинна вирішити, що це буде.

“Продавчиня” ніяк не коментує слова “покупця”. Через деякий час до неї може підійти інший член групи.

На завершення вправи слід обов’язково провести обговорення.

Напрацювання навичок саморегуляції та самопідтримки в групі зазвичай дає більший ефект для подолання наслідків особистої травми, ніж індивідуальні заняття. Групова робота зсуває фокус із переживання власної ізольованості та саморуйнівних думок, а набуття досвіду нових взаємовідносин допомагає учасникам групи опрацювати стресову подію іншим, більш адаптивним, способом.

Вправу “Самопідтримка” [Фопель, 2000б, с. 243–244] можна використати для того, щоб по закінченні роботи максимальна більшість напрацювань інтегрувалася в “актив” особи. Учасникам пропонують написати кілька позитивних висловів про себе на картках, а вся група повторює їхній зміст. Найвлучніші або найемоційніші вислови інші учасники можуть занотувати для себе. Такий асоціативний зв’язок із досвідом роботи в групі надалі активує набуті навички.

Вправа “Індивідуальні блокади” [Фопель, 2000а, с. 52–54] допомагає відрефлексувати процес взаємодії з іншою людиною і вплинути на власну ефективність у тій діяльності, яку обрала для

аналізу людина. Для виконання вправи потрібні аркуші паперу (формату А 4) та олівці.

Тренер пропонує кожному виокремити той вид діяльності або справу, які людина “блокує”. Можливо, “блокада” – це корисне “попередження” залишити якісь наміри, якусь справу. А можливо, настав момент, коли людина здатна “розблокуватися” самостійно, тому що готова ризикнути розпочати щось нове. Це можна зробити, якщо скористатися такою технікою.

Спочатку потрібно сконцентруватися на заблокованому намірі і намалювати його маленький символ на аркуші паперу. Можна написати декілька слів.

Потім потрібно подумати, хто є “глядачем”, коли людина звертається до свого наміру. Кого людина свідомо або несвідомо бачить? Чию присутність відчуває? Чиї коментарі та реакції чує? На чие схвалення розраховує?

До цих уявлених “глядачів” потрібно поставитися по змозі серйозно і зобразити їх на папері. Потрібно намалювати їх такими, якими вони здаються реально, або ж символічно. Надати фігурам прийнятну, на погляд клієнтів, форму, величину, забарвлення. Під час малювання потрібно відмітити, чого людина вже навчилася від своїх “глядачів”, від чого вони її захистили, навіщо можуть ще знадобитися.

Потрібно виокремлювати тих, хто зараз (у зв’язку з наміром) більш важливий для людини, і тих, хто менш важливий. Якщо є така потреба, додавати фігури нових “глядачів” – реальних або вигаданих.

Потрібно дати собі певний час і мовчки поспілкуватися зі своїми “глядачами”, щоб виокремити з-поміж них тих, хто здатен допомогти, тому що стимулює активність, або, навпаки, за необхідності може звузити її. По завершенні вправи учасники діляться результатами рефлексії.

Вправа “Рекламний ролик” [Малкіна-Пых, 2005] допомагає “активувати” навички самопрезентації, підтримати впевненість у спілкуванні та вміння іноді сприймати складні ситуації з гумором.

Тренер звертається до учасників: “Усім нам добре відомо, що таке реклама. Щодня ми безліч разів бачимо рекламні ролики на екранах телевізорів і маємо уявлення, якими різними можуть бути презентації того або іншого товару. Оскільки ми всі споживачі рек-

ламованих товарів, то не буде перебільшенням вважати нас фактивцями з реклами. Ось і уявімо собі, що ми тут зібралися для того, щоб створити свій власний ролик для якогось товару. Наше завдання – представити цей товар публіці так, щоб підкреслити його кращі сторони, зацікавити ним. Усе – як у звичайній діяльності рекламної служби.

Але один маленький нюанс: об'єктом нашої реклами будуть конкретні люди, які сидять тут, у цьому колі. Кожен витягне картку, на якій написано ім'я одного з учасників групи. Може виявитися, що людині дістанеться картка з її власним ім'ям. Нічого страшного! Значить, доведеться рекламувати самого себе. Щодо нашої реклами буде діяти ще одна умова: ми не повинні називати ім'я людини, яку рекламуємо. Більше того, пропонується представити людину як якийсь товар або послугу. Тому слід подумати, чим міг би виявитися протезе, якби йому не пощастило народитися в людському тілі. Може, був би холодильником? Або заміським будинком? Тоді що це за холодильник? І який цей заміський будинок?

Важливо називати категорію населення, на яку буде розрахована наша реклама. Зрозуміло, у рекламному ролику мають бути відображені найважливіші і – справжні – риси рекламованого об'єкта. Тривалість кожного рекламного ролика – не більше як одна хвилина. Після цього група має здогадатися, хто з її членів був представлений у цій рекламі. За необхідності можна використовувати як антураж будь-які предмети, що є в кімнаті, і просити інших гравців допомагати”.

Цей тренінг було проведено для переселенців зі Східної України на базі єврейського громадського центру “Халом”. Ми, зокрема, запропонували можливі варіанти вправ для осіб, які мають потребу у відреагуванні травматичного досвіду та більш ефективній адаптації до українського суспільства. Робота справила позитивний вплив на усвідомлення учасниками їхньої суб'єктної позиції, особистісного самовизначення, підвищила рівень їхньої комунікативної компетентності, навчила саморегуляції та самопідтримки. Зауважимо, що тренер завжди повинен вибудовувати процес відповідно до реального запиту групи, орієнтуючись на її потреби, особливості травматичного досвіду та здатність до рефлексії.

Список рекомендованої літератури

Анцибор А. І. Соціально-психологічні характеристики сільського вчителя як лідера громадської думки : автореф. дис. ... канд. психол. наук. спец. 19.00.05 / А. І. Анцибор. – К., 2007. – 18 с.

Блінов О. А. Поняття метафоричних асоціативних карт та їх використання в психологічній реабілітації / О. А. Блінов // Актуальні проблеми вищої професійної освіти України : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф., 19 берез. 2015 р. – К. : НАУ, 2015. – С. 14–15.

Васютинський В. О. Перспективи ціннісного порозуміння українців Сходу і Заходу в оцінках подій на Донбасі / В. О. Васютинський // Український психологічний журнал. – 2016а. – № 2. – С. 7–18.

Васютинський В. О. Психологічні аспекти ціннісного порозуміння українців в умовах воєнного конфлікту / В. О. Васютинський // Проблеми політичної психології : зб. наук. праць. – К., 2016б. – Вип. 4 (18). – С. 3–14.

Васютинський В. О. Імплицитний зміст ставлення українців до війни на Донбасі / В. О. Васютинський // Український психологічний журнал. – 2017а. – № 3 (5). – С. 42–53.

Васютинський В. О. Індивідуальні і колективні стратегії адаптації мешканців міських громад до життя в період воєнного конфлікту / В. О. Васютинський // Проблеми політичної психології : зб. наук. праць. – К., 2017б. – Вип. 5 (19). – С. 43–52.

Васютинський В. О. Позиції мешканців Сходу і Заходу України щодо подій на Донбасі як основа майбутнього ціннісного порозуміння / В. О. Васютинський // Український психологічний журнал. – 2017в. – № 1 (3). – С. 8–16.

Васютинський В. О. Стратегії колективної адаптації українців в умовах актуального самовизначення / В. О. Васютинський // Український психологічний журнал. – 2018. – № 2 (8). – С. 7–16.

Грабар Л. К. Тренінг на тему “Конфлікт” [Електронний ресурс] / Грабар Лариса Кирилівна // Освітній портал “Академія”. – 2015. – Режим доступу : <https://academia.in.ua/навчальні-матеріали/тренінг-на-тему-конфлікт-10-11-клас>.

Грецов А. Г. Психологические тренинги с подростками / А. Г. Грецов. – СПб. : Питер, 2008. – 234 с.

Гриценко В. В. Тренинг повышения эффективности социально-психологической адаптации детей вынужденных мигрантов / В. В. Гриценко, Н. Е. Шустова. – Балашов : Николаев, 2004. – 140 с.

Гузенков С. А. Сторителлинг: Пособие для начинающих / С. А. Гузенков. – М. : Издательские решения, 2016. – 62 с.

Гусев І. М. Психологічні особливості взаємодії з медіапрактиками спільноти в умовах воєнного конфлікту / І. М. Гусев // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка. – К., 2018. – Т. X. – Вип. 31. – С. 46–55.

Жуков Ю. М. Введение в практическую социальную психологию: Учеб. пособие для высш. учеб. завед. / Ю. М. Жуков, Л. А. Петровская, О. В. Соловьева. – М. : Наука, 1994. – 255 с.

Здоровьесберегающие технологии в социальной сфере : учеб.-метод. комплекс. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. – 235 с.

Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2005. – (Справочник практического психолога).

Малкина-Пых И. Г. Гендерная терапия / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2006. – 928 с.

Метод ключ Хасая Алиева: 5 минут, которые изменят вашу жизнь [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://rutube.ru/video/d0a237fa6b7e67ca323a5900e47893bb/>

Науково-методичне забезпечення професійної орієнтації безробітних: психологічний аспект : наук.-метод. рек. / С. О. Тарасюк, Н. В. Ортікова, В. П. Логвиненко та ін. ; за заг. ред. С. О. Тарасюк. – К. : ППК ДСЗУ, 2012. – 168 с.

Образно-рефлексивна процедура “Дерево” [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://azps.ru/training/2/trn77.html>.

Осипова Е. Конфликты и методы их преодоления. Социально-психологический тренинг [Электронный ресурс] / Е. Осипова, Е. Чуменко. – М. : Чистые пруды, 2007. – 31 с. – Режим доступа : https://knowledge.allbest.ru/psychology/2c0a65635a3ad68a5d53a88421216d37_0.html

Перша психологічна допомога : Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях. – К. : Пульсари, 2017. – 104 с.

Плетка О. Т. Интенсивная работа с травмой: психотерапевтические методы : пособие / О. Т. Плетка, Ю. С. Чаплинская. – К. : Университет “Украина”, 2017.

Подолання негативних наслідків належності до неефективних субкультур: соціально-психологічний тренінг : метод. рек. / Т. І. Белавіна, В. О. Васютинський та ін. ; за ред. В. О. Васютинського ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. – К. : Міленіум, 2016. – 58 с.

Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навч. посіб. / наук. ред. та кер. пробл. групи Л. М. Вольнова. – К., 2012. – 275 с.

Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак] ; Нац. ун-т “Києво-Могилянська академія”. – К. : НаУКМА, 2017. – 92 с.

Упражнение “Ассоциации” [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://azps.ru/training/cogn/p_assotiat.html

Упражнение “План моего будущего” [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://azps.ru/training/planmufut.html>.

Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения : пер. с нем. / К. Фопель. – М. : Генезис, 2002. – 336 с.

Фопель К. В. Барьеры, блокады и кризисы в групповой работе. Рабочие материалы для ведущего : практ. пособие : пер с нем. / К. В. Фопель. – 2-е изд., стер. – М. : Генезис, 2000а. – 160 с.

Фопель К. В. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего : практ. пособие : пер с нем. / К. В. Фопель. – 2-е изд., стер. – М. : Генезис, 2000б. – 251 с.

Виробничо-практичне видання

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ
КОЛЕКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ
НАСЛІДКІВ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ**

Методичні рекомендації

За науковою редакцією Л. М. Коробки

Літературне редагування *Т. А. Кузьменко*

В оформленні обкладинки використано репродукцію картини
Соні Делонé “Електрична призма”

Адреса Інституту: 04070, м. Київ, вул. Андріївська, 15

Підписано до друку 15.07.2019 р. Формат 60x84 1/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. арк. 2,0.
Наклад 300 прим. Замовлення № 999.

Поліграфічно-видавничий центр ТОВ “Імекс-ЛТД”
Свідоцтво про реєстрацію серія ДК № 195 від 21.09.2000 р.
25006, м. Кропивницький, вул. Декабристів, 29.
Тел./факс (0522) 22-79-30, 32-17-05
E-mail: marketing@imex.net
