



УДК 159.923

[https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-1\(19\)-750-759](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-1(19)-750-759)

**Візнюк Інесса Миколаївна** доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та соціальної роботи, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, <https://orcid.org/0000-0001-6538-7742>

**Долинний Сергій Сергійович** доктор філософії (PhD), старший викладач кафедри психології та соціальної роботи, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, <https://orcid.org/0000-0003-3555-5818>,

**Волохата Катерина Миколаївна** кандидат педагогічних наук, викладач природничих дисциплін кафедри педагогіки і фахових методик, Команальний заклад вищої освіти «Барський-гуманітарно-педагогічний коледж імені Михайла Грушевського», <https://orcid.org/0000-0001-7900-209X>

**Ромащук Ольга Ігорівна** асистент кафедри методики навчання іноземних мов, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, <https://orcid.org/0000-0001-9091-5949>

## **ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ У ВОЛОНТЕРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

**Анотація.** Правовий статус, права та обов'язки, створюють підґрунття системи активної участі добровольців у вирішенні проблем сьогодення, зокрема, військового конфлікту. Нині представники різних вікових та етнічних груп, віросповідань, національностей, державних діячів, а то й безробітних беруть участь у волонтерському русі.

*Метою статті є обґрунтування психокорекційної програми підвищення рівня посттравматичного зростання у волонтерів в умовах воєнного часу.*

Реакції на травму, а особливо їх сприйняття самою людиною та її оточенням, може мати серйозний вплив на стан здоров'я, самопочуття, навіть самооцінки в майбутньому. Першими реакціями можуть бути: апатія, ступор, заціпеніння, або навпаки – емоційне збудження, рухове збудження, тремтіння, м'язове напруження, плач, крик, нудота, слабкість.



Разом з тим деякі люди можуть не проявляти жодних реакцій одразу після події, під час події вони можуть бути зібраними й активно включатися, наприклад, у допомогу іншим, але через певний час після події проявити вищеописані реакції.

Експозиція до травми передбачає такі відчуття: особисте переживання загрози, перебування в ролі свідка, знання щодо надмірних страждань чи смерті близьких і рідних, а також багаторазове зіткнення з нестерпними деталями травматичної події (коли людина бачить руйнації, людські рештки, чує трупний запах тощо). Разом з тим як би людина не поводитися, важливо розуміти, що вона сприймає себе, рефлексує щодо своєї поведінки і її сприйняття оточенням. Посттравматичне зростання у волонтерів в умовах воєнного часу обумовлене зростанням самоусвідомлення, визнанням і розумінням власної життєтворчої сили, мужності, розумінням себе, готовністю до співпереживань та відчуття як болю і смутку, так і радості й щастя. Посттравматичний позитивний досвід свідчить про якісність міжособистісних стосунків, зростання чуйності та близькості до особистісного оточення.

**Ключові слова:** волонтери, посттравматичне зростання, психоко-рекційна програма, соціально-психологічний супровід, психотравма.

**Vizniuk Inessa Mykolaivna** Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of Psychology and Social Work, Mykhailo Kotsiubynskyi Vinnytsia State Pedagogical University, Vinnytsia, <https://orcid.org/0000-0001-6538-7742>

**Dolynyny Serhii Serhiyovych**, Doctor of Philosophy (PhD), senior lecturer of the Department of Psychology and Social Work, Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University of Vinnytsia, Vinnytsia, <https://orcid.org/0000-0003-3555-5818>

**Volohata Kateryna Mykolaivna** Candidate of Pedagogical Sciences, teacher of natural sciences at the Department of Pedagogy and Professional Methods, Community Institution of Higher Education "Mikhail Hrushevsky Bar-Humanitarian and Pedagogical College", <https://orcid.org/0000-0001-7900-209X>

**Romashchuk Olga Ihorivna** assistant professor of the Department of Foreign Language Teaching Methods, Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University, Vinnytsia, <https://orcid.org/0000-0001-9091-5949>

## **PSYCHO-CORRECTIVE PROGRAM FOR INCREASE OF THE LEVEL OF POST-TRAUMATIC GROWTH IN VOLUNTEERS IN WARTIME CONDITIONS**

**Abstract.** Legal status, rights and obligations create the basis of a system of active participation of volunteers in solving the problems of today, in particular, the military conflict. Today, representatives of various age and ethnic groups, religions, nationalities, statesmen, and even the unemployed participate in the volunteer movement.

The purpose of the article is to substantiate the psychocorrective program to increase the level of post-traumatic growth in volunteers in wartime conditions.

Reactions to trauma, and especially their perception by the person himself and his environment, can have a serious impact on the state of health, well-being, even self-esteem in the future. The first reactions can be: apathy, stupor, numbness, or vice versa - emotional excitement, motor excitement, trembling, muscle tension, crying, screaming, nausea, weakness. However, some people may not show any reactions immediately after the event, during the event they may be collected and actively involved, for example, in helping others, but some time after the event show the above-described reactions.

Exposure to trauma involves the following feelings: personally experiencing a threat, being in the role of a witness, knowing about excessive suffering or death of loved ones and relatives, as well as repeated exposure to unbearable details of a traumatic event (when a person sees destruction, human remains, smells a corpse, etc.). At the same time, no matter how a person behaves, it is important to understand that he perceives himself, reflects on his behavior and its perception by the environment. Post-traumatic growth of volunteers in wartime conditions is due to the growth of self-awareness, recognition and understanding of one's own life-creating power, courage, self-understanding, readiness to empathize and feel both pain and sadness, as well as joy and happiness. Post-traumatic positive experience indicates the quality of interpersonal relationships, increased sensitivity and closeness to the personal environment.

**Keywords:** volunteers, post-traumatic growth, psychocorrective program, social-psychological support, psychotrauma.

**Постановка проблеми.** Прояви негативних психічних реакцій, в наслідок психічної травми в у мовах антитерористичної операції, яка триває нині на сході країни, пов'язаної із загрозою територіальній



цілісності України, спричинені посттравматичними стресовими розладами й порушенням психосоматичного здоров'я людини, розвитком хронічних психопатологій, соціальною дезадаптацією особистості, формуванням асоціальної поведінки та вимагають невідкладного запровадження ефективних профілактичних, прогностичних і реабілітаційних заходів. Нині волонтерство та волонтуризм є неспецифічною формою зайнятості в інформаційному середовищі, яке передбачає в собі співпрацю із волонтерськими організаціями міжнародних об'єднань, асоціацій, центрів тощо. Стратегія сучасного інформаційного сегмента військових дій, що відбуваються на сході України, спрямована похитнути репутацію України на міжнародній арені.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Про волонтерський рух сьогодення в Україні з захопленням обговорюють у багатьох країнах світу, визнаючи його унікальним. Розквіт волонтерської діяльності припав за часи Революції Гідності та початку війни на Донбасі. Це був надзвичайно складний період, але саме цей рух об'єднав українське суспільство, створив дієву чинність громадських організацій, соціальних груп людей, які готові до відповідальності за вирішення найбільш болючих і нагальних проблем держави [1-4].

**Метою статті** є обґрунтування психокорекційної програми підвищення рівня посттравматичного зростання у волонтерів в умовах воєнного часу.

**Виклад основного матеріалу.** Суб'єктом волонтерського руху на світовій арені є міжнародні організації, які поділяються на міжнародні урядові та неурядові організації. Найголовнішим суб'єктом міжнародного волонтуризму залишаються фізичні особи, котрі саме й забезпечують добровільницьку допомогу. Це волонтери, особи, які також, у свою чергу, потребують допомоги аби координувати роботу волонтерських проєктів і груп. Саме їх правовий статус, права та обов'язки, створюють підґрунття системи активної участі добровольців у вирішенні проблем сьогодення, зокрема, військового конфлікту. Представники різних вікових та етнічних груп, віросповідань, національностей, державних діячів, а то й безробітних беруть участь у волонтерському русі, в контексті чого здійснюється згладжування расової, політичної, економічної, культурної ворожості, мають місце пропагування принципів альтруїзму, мобілізації добровільних сил серед окремих представників суспільства, створення міжнаціонального суспільства та наочного прикладу реалізації чинних конституційних прав та свобод, еволюціонування загально-людських цінностей, підвищення рівня посттравматичного зростання [1, 3].

Врегулювання потребують представництва волонтерської місії перед громадянами в органах державної влади та іншими волонтерськими організаціями. Серед ключових проблем, котрі потребують вирішення, є реалізації волонтерської програми та організація процесу створення; координація волонтерських груп у військовий час; інформування суспільства про створення активної групи реагування щодо військових дій, а також результатів по закінченню місії; посередництво у волонтерській діяльності щодо допомоги потерпілим і пошуку благодійних фондів фінансування нагальних проєктів; надання місцязабезпечення волонтерських таборів; посилення ролі волонтаризму на міжнародному та національному рівнях, створення ефективної системи добровільної допомоги тощо [2, 4].

Експериментальною базою дослідження упродовж 2023 – 2024 рр. були Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського та Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова. Генеральну вибірку осіб склали студенти, за потенційними можливостями яких було й розкрито особливості посттравматичне зростання як фактору стійкого життєзабезпечення людини в умовах воєнного часу. Всі вони займаються волонтерською діяльністю. Загальна чисельність вибірки складала 112 осіб (серед них 54 студентів-медиків та 58 студентів-психологів) за віковою категорією здобувачів освіти навчальних закладів від 17 до 22 років за спеціальностями 222 «Медицина» та 053 «Психологія», які мають схильність до песимістичного погляду на життя у післястресовий період в контексті здійснення волонтерської діяльності.

За міжнародною класифікацією хвороб (МКХ-10) посттравматичного стресового розладу (ПТСР) кодується F43.1. і розвивається в результаті отриманої важкої психічної травми. Всі учасники перед початком дослідження проінформовані про умови участі в експерименті й дали згоду на участь. Етичні права всіх учасників дотримано. Дослідження проводилося в природних умовах освітнього процесу ЗВО, із забезпеченням загальних умов участі в експерименті: однаковий час і тривалість навчання, однакові вимірювальні матеріали, що дозволяють діагностувати рівень посттравматичне зростання згідно критеріїв оцінки життєстійкості волонтерів.

ПТСР як один із найвідоміший, мабуть, серед розладів, який діагностується у близько 30% дітей і дорослих, які зазнали впливу травматичних подій. До основних діагностичних критеріїв, які наводяться в найавторитетнішому посібнику з діагностики та статистики психічних розладів «DSM-V», належать [1]:



- безпосереднє зіткнення (експозиція) зі смертю або загрозою життю;
- інтрузивні симптоми;
- стійке уникання травматичних спогадів та нагадувань про подію;
- негативні зміни в думках та настрої;
- помітні зміни в реактивності;
- тривалість порушень понад один місяць;
- сильний дистрес та порушення важливих сфер життєдіяльності;
- відсутність зв'язку симптомів із впливом психоактивних речовин чи іншими медичними причинами.

Реакції на травму, а особливо їх сприйняття самою людиною та її оточенням, може мати серйозний вплив на стан здоров'я, самопочуття, навіть самооцінки в майбутньому. Першими реакціями можуть бути: апатія, ступор, заціпеніння, або навпаки – емоційне збудження, рухове збудження, тремтіння, м'язове напруження, плач, крик, нудота, слабкість. Разом з тим деякі люди можуть не проявляти жодних реакцій одразу після події, під час події вони можуть бути зібраними й активно включатися, наприклад, у допомогу іншим, але через певний час після події проявити вищеописані реакції. Цей «певний час» може тривати годину, дві, день, тиждень. Разом з тим як би людина не поводитися, важливо розуміти, що вона сприймає себе, рефлексує щодо своєї поведінки і її сприйняття оточенням. Через це додатково ускладнювати її стан після травми можуть «надані значення» – думки про свою поведінку, які часто формулюються як «я слабка», «я не витримав», «усі бачили мою неадекватну реакцію», «що про мене подумають інші». Інколи такі «надані значення» стосуються самої події, – наприклад, думки про те, що подію можна було відвернути, передбачити, що такого могло б не статися, тощо [1, 3].

Експозиція до травми передбачає одну з таких ситуацій: особисте переживання загрози, перебування в ролі свідка, знання щодо надмірних страждань чи смерті близьких і рідних, а також багаторазове зіткнення з нестерпними деталями травматичної події (коли людина бачить руйнації, людські рештки, чує трупний запах тощо). Інтрузії включають нав'язливі спогади, страшні сни, дисоціативні реакції (флешбеки), сильний психологічний дистрес та фізіологічні реакції при зіткненні з нагадуваннями (тригерами) про травматичну подію. Уникання полягає в докладанні значних зусиль, аби усунути неприємні спогади, думки та почуття, а також ухилитися від зустрічі з людьми та ситуаціями, від розмов та виконання будь-якої діяльності, що так чи інакше нагадують про травму [2, 3].

Зміни в думках та настрої пов'язані з витісненням спогадів, спотворенням переконань про саму подію, її причини та наслідки, стійкими негативними емоційними станами, помітним зниженням інтересу до життя та діяльностей, відчуттям власної чужорідності та відчуження, а також нездатністю переживати позитивні почуття, наприклад радість чи щастя. Зміни в реактивності передбачають дратівливість та спалахи гніву, ризиковану і самошкоджувальну поведінку, надмірну настороженість, перебільшену реакцію переляку, проблеми з концентрацією уваги та порушення сну [2, 4].

Нав'язливі спогади, негативні думки та настрої, нічні жахіття, тривога та інші посттравматичні симптоми можуть супроводжуватися й іншими проблемами та розладами, до яких належать: депресія, зокрема пов'язана з ускладненим переживанням горя; тривожні розлади, зокрема панічні стани та фобії; психосоматичні реакції, наприклад, хронічний біль, для якого немає медичних підстав; зловживання алкоголем, наркотиками; дезадаптивна, асоціальна поведінка, зокрема відмова працювати, бродяжництво, жебракування.

Перша психологічна допомога передбачає структурований модульний підхід до допомоги всім, хто зіткнувся з безпосередніми наслідками катастрофи, тероризму, іншої надзвичайної ситуації. *Мета* її – якомога швидше зменшити дистрес та сприяти підтримці людини, формуванню стратегій її подальшого функціонування та копіngu. Базована на наукових дослідженнях, перша психологічна допомога передусім придатна для використання в польових умовах, для застосування з людьми різного віку та стану, для адаптації до різних культурних умов [1, 4].

В процесі дослідження було проведено низку психокорекційних заходів, які сприяли підвищенню рівня посттравматичного зростання у волонтерів в умовах воєнного часу. Програму розроблено згідно показників ефективності лікування та психокорекції Національним центром ПТСР та Національною мережею дитячого травматичного стресу США. Програма містить п'ять основних навичок, розвиток яких підтримується [1, 2, 3]:

- навички вирішення проблем;
- підсилення позитивних активностей;
- менеджмент реакцій;
- підсилення корисного мислення;
- відновлення соціальних зв'язків.

Навколо кожної із навичок і будується робота фахівця. Психокорекційна програма обумовлена такими психотерапевтичними принципами та техніками: утилізація (використання критичних подій в контексті набуття позитивного досвіду), терапія випробуванням,



використання гумору, фокусування на ресурсах, прийняття унікальної індивідуальності клієнта, використання специфічних мовленнєвих патернів, розповідання психотерапевтичних історій, мілтонмоделювання, підлаштування й ведення тощо. В загальному, події підвищеної складності розглядатися нами як проблеми, що призводять до чогось корисного, такого, що можна використати для позитивних змін (методика рефреймінгу). В таблиці 1 представлено результати психокорекції цих змін за рівнем підвищення посттравматичного зростання волонтерів.

Таблиця 1

**Рівень сформованості посттравматичного зростання волонтерів**

Рівень розвитку	Група досліджуваних волонтерів (n=112)	
	До експерименту	Після експерименту
Високий	26 осіб (23,21%)	86 особи (76,50%)
Середній	47 особа (41,96%)	65 осіб (58,03%)
Низький	39 осіб (34,82%)	7 осіб (6,25%)

З таблиці 1 видно, що в волонтерській діяльності має місце досвід якісних змін щодо подолання критичних подій, які виникають у ситуації додання надзвичайно складних випробовувань. Переживання травматичних подій є нелегким випробуванням для людської психіки. На жаль, не у всіх, хто зазнав травми, вистачає внутрішніх ресурсів та підтримки оточення, аби стабілізуватися та відновитися після травми. Зіткнення зі смертю та іншими загрозами провокує цілу низку симптомів, які істотно впливають на життя та знижують його якість.

Таким чином, *посттравматичне зростання у волонтерів в умовах воєнного часу* – це зростання самоусвідомлення, визнання і розуміння власної життєтворчої сили, мужності, розуміння себе, готовності до співпереживань та відчуттів як болю і смутку, так і радості й щастя. Посттравматичний позитивний досвід свідчить про якість міжособистісних стосунків, зростання чуйності та близькості до особистісного оточення. Врешті рещт, посттравматичне зростання волонтерів ґрунтується на мудрій філософії життя, усвідомленні цінностей «Ми впораємося. Ми разом».

**Висновки.** Таким чином, працюючи з посттравматичним зростанням, досить ефективним, наразі, з погляду використання практики взаємодопомоги потерпілим і переселенцям із зони оточення і бойових дій на сході України, є соціально-психологічний супровід або фасилітація.



Саме вони передбачають створення умов і можливостей щодо ситуації невизначення, очікування та надії на підвищення посттравматичного зростання у підопічних і унеможлиблює їх примус до цього. Концептуально цей супровід посттравматичного зростання можна розглядати як забезпечення досвіду позитивних змін, котрі виникають в наслідок переживання травм волонтерами в інформаційному середовищі на поприщі воєнного часу. Структурно-центровою ланкою такої фасилітації має бути сфокусування уваги на більш стійких сторонах особистості волонтера, на її резильєнтності, готовності до змін, на здатності психічного загартування і адаптації, врегулювання наслідків травм і завчасне їх перетворення на позитивний досвід змін у сприйнятті власного оточення, внутрішнього світу та інших подій.

Отож нам просто необхідно брати до уваги інший бік переживання травми – зростання. При цьому слід говорити і досліджувати не лише індивідуальне зростання після травми, а й суспільне, національне посттравматичне зростання! Переконані, що про це так само можна говорити, як про травми трансгенераційні, національні.

Безпосередньо результати за показниками цього дослідження мають значимість у створенні міжнародної співпраці щодо організації забезпечення програм і проєктів благодійництва в системі трансформації охорони безпеки життєдіяльності людини згідно стандартів міжнародного права та партнерства у впровадженні програми культурного обміну, яка здійснюється у справах зміцнення миру та розвитку культури між країнами в контексті благоустрою громадського простору.

#### **Література:**

1. Viznyuk I., Rokosovyyk N., Vytrykhovska O., Paslavska A., Bielikova O., Radziievskaya I. Information Support of the Educational Process in the Development of Leadership Potential of Modern University in the Conditions of Distance Learning. *IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security*, 2022. № 22 (4). С. 209-216. Retrieved from [http://paper.ijcsns.org/07\\_book/202204/20220426.pdf](http://paper.ijcsns.org/07_book/202204/20220426.pdf)

2. Dolynnyi, Serhii. Individual – Psychological factors of conflict of adolescent behavior within cyberspace. *Modern Science. Moderní věda. Praha. Česká republika, Nemoros*. 2021. № 3. С. 66–73.

3. Vizniuk I., Teslenko V., Martyniuk I., Savinova N., Biliuk O., Kyslychenk V., Stelmakh N. Posttraumatic growth in the context of forming a positive experience of volunteers in the information environment. *IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security*, VOL.22 № 6, June 2022. 562-670. DOI: <https://doi.org/10.22937/IJCSNS.2022.22.6.70>

4. Пугач С.С., Візнюк І.М., Долинний С.С., Бреславська Г.Б. Волонтерська діяльність у розвитку професійної компетентності працівників. *Актуальні питання у сучасній науці*, № 7(13). 2023. 673-685. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-7\(13\)-673-684](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-7(13)-673-684)



**References:**

1. Viznyuk, I., Rokosovyk, N., Vytrykhovska, O., Paslawska, A., Bielikova, O., Radziievska, I. (2022). Information Support of the Educational Process in the Development of Leadership Potential of Modern University in the Conditions of Distance Learning [Information Support of the Educational Process in the Development of Leadership Potential of Modern University in the Conditions of Distance Learning]. *IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security*, 22 (4). 209-216. Retrieved from [http://paper.ijcsns.org/07\\_book/202204/20220426.pdf](http://paper.ijcsns.org/07_book/202204/20220426.pdf)

2. Dolynnyi, S. (2021). Individual – Psychological factors of conflict of adolescent behavior within cyberspace [Individual – Psychological factors of conflict of adolescent behavior within cyberspace]. *Modern Science. Moderní věda. Praha. Česká republika, Nemoros*. 3. 66–73.

3. Vizniuk, I., Teslenko, V., Martyniuk, I., Savinova, N., Biliuk, O., Kyslychenk, V., Stelmakh, N. (2022). Posttraumatic growth in the context of forming a positive experience of volunteers in the information environment [Posttraumatic growth in the context of forming a positive experience of volunteers in the information environment]. *IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security*, 22, 6, 562-670. DOI: <https://doi.org/10.22937/IJCSNS.2022.22.6.70>

4. Puhach S.S., Vizniuk I.M., Dolynnyi S.S., Breslavskaya H.B. (2023). Volonterska diialnist u rozvytku profesiinnoi kompetentnosti pratsivnykiv [Volunteer activity in the development of professional competence of employees]. *Aktualni pytannia u suchasni nauksi*, 7(13). 673-685. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-7\(13\)-673-684](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-7(13)-673-684)