

Каталог - 2018



**ХАРКІВСЬКИЙ
ОСІННІЙ МАРАФОН
ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТОВАРИСТВО ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені Г. С. СКОВОРОДИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені А. С. МАКАРЕНКА
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»
УКРАЇНСЬКА ІНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ
УКРАЇНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ НАПН УКРАЇНИ
АСОЦІАЦІЯ ПРОФЕСІЙНИХ ПСИХОЛОГІВ ХАРКОВА
МІЖРЕГІОНАЛЬНА ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ СПРІЯННЯ РОЗВИТКУ СИМВОЛДРАМИ
ВСЕУКРАЇНСЬКА АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА АСОЦІАЦІЯ
СПЕЦІАЛІЗОВАНИЙ ЦЕНТР ДЛЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВОСТЯМИ РОЗВИТКУ «ЛАДО»

*З нагоди 110-річного ювілею Л.І. Божович (1908-1981),
115-ї річниці з дня народження П.І. Зінченка (1903-1969)
та О.М. Леонтьєва (1903-1979)*

ХАРКІВСЬКИЙ ОСІННІЙ МАРАФОН ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ

МАТЕРІАЛИ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Каталог психотехнологій; тези доповідей)

27 жовтня 2018 року

Харків – 2018

УДК 159.9.07
ББК 88

Рецензенти:

Кузнєцов Марат Амiрович, доктор психологiчних наук, професор кафедри практичної психологiї Харкiвського національного педагогiчного унiверситету iменi Г.С. Сковороди

Панок Вiталiй Григорович, психологiчних наук, професор, директор Українського науково-методичного центру практичної психологiї i соцiальної роботи

Романовський Олександр Георгiйович, доктор педагогiчних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, завідувач кафедри педагогiки i психологiї управління соцiальними системами Національного технічного унiверситету «ХПІ»

Рекомендовано до друку Вченою радою Харкiвського національного педагогiчного унiверситету iменi Г.С. Сковороди, протокол № 7 від 25.10.2018 року

ХАРКIВСЬКИЙ ОСIННIЙ МАРАФОН ПСИХОТЕХНОЛОГIЙ: матеріали наук.-практ. конф., м. Харкiв, 27 жовтня 2018 р., ХНПУ iменi Г.С. Сковороди. Харкiв: Дiса плюс, 2018. 304 с.

ISBN 978-617-7645-34-3

У збiрнику представлено матеріали науково-практичної конференцiї «**ХАРКIВСЬКИЙ ОСIННIЙ МАРАФОН ПСИХОТЕХНОЛОГIЙ**», метою якої було висвітлення в рамках профорiєнтацiї та просвiтництва новiтніх розробок у галузi психотехнологiї, представлених на теренах України.

Перша частина збiрника мiстить **Каталог психотехнологiї** новiтніх авторських розробок розвивальних, психокорекцiйних, діагностичних, тренiнгових програм, методик, технiк тощо, iнформацiя про які подана у виглядi анотацiй.

У другiй частинi розміщено тези доповiдей, які мiстять результати науково-практичних розробок учасникiв конференцiї.

Матеріали конференцiї вiддзеркалюють результати сучасних досліджень у галузях теоретичної та прикладної психологiї.

Для науковцiв, викладачiв, аспiрантiв та магістрантiв, студентiв гуманiтарних спецiальностей, практичних психологiв, вихователiв, соцiальних та медичних працiвникiв.

Матеріали друкуються в авторському варіанті з правками редакцiї.

ISBN 978-617-7645-34-3

УДК 159.9.07
ББК 88

© ХНПУ iменi Г.С.Сковороди, 2018
© Колектив авторiв, 2018
© Сльчанiнова Т.М. (оформлення, Ψ-емблема), 2018
© Фоменко К.І. (обкладинка), 2018

ЗМІСТ

Частина 1. КАТАЛОГ ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ

Аркатова О.С. Мсихологічна програма формування життєвих стратегій підлітків «Моє майбутнє».....	13
Балинська М.В. Комплекс психологічних технік та вправ з профілактики емоційного вигорання та формування здоров'язберігаючої компетенції.....	15
Бацилєва О.В., Астахов В.М., Пузь І.В. Комплексна програма психологічного супроводу вагітних.....	16
Березка С.В. Програма «Психокорекція поведінкових розладів дітей дошкільного віку з порушенням інтелектуального розвитку засобами арт-терапії».....	20
Большакова А.М. Психологічна трансформаційна гра з елементами тренінгу «Закони Всесвіту».....	21
Вдовіченко О.В. Тест суб'єктивної оцінки ситуацій як невизначених/небезпечних ...	21
Гордиенко-Митрофанова І.В., Кобзева Ю.А. Концепція створення техніки терапевтичного юмора.....	22
Гордиенко-Митрофанова І.В., Кобзева Ю.А., Зуєв І.А., Силина А.П. Опитувальник ігрової компетентності.....	23
Дворніченко Л.Л. Технологія самостійної роботи з курсу «Основи психологічного консультування».....	24
Дворовенко І. В. Комплекс корекційно-розвивальних вправ для індивідуальних занять з учнями 6-8 років із затримкою психічного розвитку в умовах інклюзивного навчання.....	25
Доценко В.В. Система психологічних тренінгів з формування та розвитку стресостійкості у працівників поліції на етапі фахової підготовки.....	26
Жданюк Л.О., Лукова С.В. Тренінговий курс «Психологічна готовність вчителів перших класів закладів освіти до впровадження Концепції «Нової української школи».....	27
Жукова Л.В., Трушик О.В. Скринінгова методика діагностики сумісної уваги у дітей раннього віку.....	29
Зарудська Т.А. «Чарівна Пісочна країна» (розвивальна програма з використанням педагогічної пісочниці).....	30
Касумова О.С. Авторська Арт-терапевтична техніка яка служить засобом вільного самовираження і самопізнання.....	33
Крамченкова В.О. Методика «Дослідження соціально-психологічних установок щодо паління».....	34
Крамченкова В.О. Методика «Паління як заміщення психологічного голоду».....	35
Крамченкова В.О. методика психодіагностики впливу паління на сімейне функціонування.....	36
Кузнецов О.І. Опитувальник духовних цінностей особистості.....	36
Лисечко М.В. Структурно-процесуальна модель формування рольової компетентності студентів.....	39
Ломакін Г.І. Система психологічного супроводу комбатантів з метою подолання та запобігання загостренню кризи середнього віку.....	40
Лукова С.В. Корекційно-розвивальна програма для підлітків «У світі власного Я»... ..	47
Лукова С.В. Тренінг взаємодії в родинному колі.....	49

СИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ КОМБАТАНТІВ З МЕТОЮ ПОДОЛАННЯ ТА ЗАПОБІГАННЯ ЗАГОСТРЕННЮ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

СИСТЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ КОМБАТАНТОВ С ЦЕЛЮ ПРЕОДОЛЕНИЯ И ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ОБОСТРЕНИЯ КРИЗИСА СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

THE SYSTEM OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF COMBATANTS FOR THE PURPOSE OF OVERCOMING AND PREVENTING THE AGGRAVATION OF THE MEDIUM AGE CRISIS

© Ломакін Г.І., м. Харків

Виклики сучасного світу, як то збільшення військових конфліктів, локальних війн, терористичних актів, від яких з кожним роком страждає все більше людей, як самих учасників (комбатантів), так і цивільних громадян, що опинилися в зоні конфлікту спонукають науковців до вирішення психологічних проблем, пов'язаних з наслідками участі у бойових діях. Але життя кожної людини не обходиться без криз, які їй приходится долати протягом життя. Переживаючи психологічні наслідки участі у бойових діях, більшості комбатантам, разом з цим, також приходится долати кризу середнього віку та вирішувати вікові завдання розвитку вже в мирному житті після виходу зони конфлікту. У сучасній психологічній науці не існує єдиного концептуального підходу, який би поєднував в собі напрямки роботи психолога з комбатантами, метою яких є подолання негативних наслідків участі в бойових діях з перебігом кризи середнього віку, які сприяли б їх подоланню та оптимізації.

Проведені (теоретичні і практичні) дослідження серед учасників бойових дій в період перебігу кризи середнього віку дають змогу стверджувати, що на реадaptaцію (адаптацію) комбатанта в умовах мирного життя значно впливають психологічні наслідки участі у бойових діях (жахи війни, вимушені вбивства, втрата товаришів, травматизація, тощо). Було з'ясовано, що походження дезадаптивних процесів у комбатантів в період кризи середнього віку значною мірою пов'язано з виникненням посттравматичних стресових розладів (ПТСР), як особистісної кризи комбатанта, а також з віковими завданнями розвитку, притаманними для цього періоду (нормативною кризою). Симптоми перебігу кризи середнього віку та ПТСР мають різні корені за своїм походженням але у своїй більшості мають однакові характеристики (тривожність, депресія, замкненість (відстороненість, «занурення у себе»), погіршення стану здоров'я, зловживання медичними або наркотичними препаратами, алкоголізм, ціннісний конфлікт, апатія, тощо. Дослідження кореляційних зв'язків між окремими характеристиками перебігу кризи середнього віку та психологічними наслідками участі у бойових діях (симптомами ПТСР) також підтвердили їх значущу взаємозалежність.

Все вищесказане дає нам підставу стверджувати, що система

психологічного супроводу учасників бойових дій, метою якого є психокорекція негативних впливів участі у бойових діях в період подолання кризи середнього віку комбатантами, їх реадптації (адаптації) повинна, понад усе, будуватися на нівелюванні психологічних наслідків, пов'язаних з участю у бойових діях, а саме – ПТСР та його окремих симптомів, на їх психокорекції та профілактиці. Це в свою чергу буде позитивно впливати і на розв'язання кризи середнього віку в комбатантів.

Подолання індивідом психотравмуючого впливу стресорів бойових обставин залежить від трьох факторів: характеру психотравмуючих подій, індивідуальних характеристик комбатанта та особливостей умов, в які учасник бойових дій потрапляє після повернення з війни. Взаємодія цих трьох факторів з процесом когнітивної переробки психотравмуючого досвіду (поєднання уникнення спогадів з періодичним їх повторюванням) приводить або до зростання психічного напруження, або до поступової асиміляції психотравмуючого досвіду, в результаті чого можливо: психічна «рестабілізація» або виникнення ПТСР. Впливаючи на умови, в які потрапляє комбатант і змінюючи їх, можливо, позитивно змінювати і його індивідуальні характеристики. В цьому і полягає особливість реабілітаційних заходів та соціально-психологічної роботи з успішною реадптації учасників бойових дій в мирних умовах під час перебігу кризи середнього віку.

До фундаментальних принципів в психокорекційній та профілактичній роботі з учасниками бойових дій в період перебігу кризи середнього віку, як зазначає О.Л. Пушкарьов та інші, відносять: принцип нормалізації; принцип партнерства та підвищення гідності особистості; індивідуальний підхід. У сучасній психологічній практиці вважається, що нормальний індивід зіткнувся з ненормальним випадком, і щоб нейтралізувати наслідки психологічних травм, отриманих комбатантом в наслідку участі у бойових діях необхідно, головним чином, робити ставку на мобілізацію механізмів зівладання. Це в корені відрізняється від застарілого переконання в тому, що психологічні травми бойових дій і, як їх наслідок, розвиток ПТСР є продуктом особистісної неспроможності і патологічних, невротичних механізмів. Крім того, дуже важливим є міждисциплінарний підхід до психокорекції та профілактики ПТСР. За яким знання біологічного і психологічного аспектів, соціальної динаміки дозволяє дивитися на психологічну травму в широкому контексті і знаходити пояснення наявним симптомам і засоби їх корекції в різних сферах життя.

Всі методи і напрямки реадптації комбатантів до мирного життя повинні всіляко підтримуватися на державному рівні, забезпечуватися пільгами і преференціями (наприклад, в пріоритетному вступі до ВНЗ або при оформленні на роботу), що в значній мірі сприятиме їх успішній реінтеграції та самореалізації в суспільстві, подоланню особистісних та

вікових криз.

Отже зазначимо, що всі методи, які використовуються для психокорекції комбатантів під час перебігу кризи середнього віку та психокорекції (нівелювання) ПТСР, як наслідку участі у бойових діях можна об'єднати поняттям «соціально-психологічна реабілітація» (rehabilitatio – відновлення), яке найбільш ретельно відображає процес і результати діяльності психолога при наданні допомоги в процесі соціально-психологічної адаптації комбатанта в період перебігу кризи середнього віку.

Серед них виділимо:

- Освіта і самоосвіта (включає в себе обговорення книг і статей, знайомство з основними концепціями фізіології і психології);

- Формування холістичного (цілісного) ставлення до здоров'я (формування здорового способу життя – фізична активність, раціональне харчування (дотримання режиму), духовність і розвинуте почуття гумору);

- Методи, які збільшують соціальну підтримку та соціальну інтеграцію (система психологічного супроводу, залучення до соціальної активності, сімейна та групова терапія, розвиток мережі самопомоги, створення громадських організацій і участь в їх діяльності) і саме психотерапія (робота з реакцією втрати, фобічними реакціями, бесіди про травматичні переживання, рольові ігри, гештальт-терапія тощо).

Українські науковці І.Д. Зверева, О.В. Безпалько визначають такі основні форми та методи соціальної роботи, на яких базується соціальний супровід: індивідуальна робота, соціальне навчання, соціально-психолого-педагогічна та юридична підтримка, консультування. Його реалізація передбачає здійснення послідовних етапів, а саме: діагностику проблеми, планування (підготовчий етап); надання соціальної допомоги або підтримки та завершальний – оцінка отриманих результатів.

Соціальне супроводження є однією з форм підтримки та передбачає надання конкретній особі (групі осіб, сім'ї), як правило, комплексу правових, психологічних, соціально-педагогічних, соціально-економічних, соціально-медичних, інформаційних послуг впродовж певного (часто тривалого) часу. Його метою – є поліпшення життєвої ситуації, мінімізація негативних наслідків чи повне розв'язання проблеми одержувача (одержувачів) соціальних послуг.

Так, спираючись на зазначені основи, модель **системи психологічного супроводу комбатантів в період перебігу кризи середнього віку** повинна включати: взаємну адаптацію психолога та учасника бойових дій (комбатанта), навчання навичкам саморегуляції; катарсичний етап (повторне переживання); обговорення найбільш типових форм поведінки (на прикладі життєвих ситуацій); апробування нових навичок поведінки через гру; визначення життєвих перспектив і безпосереднє залучення комбатантів до соціальної активності, як одного з найважливіших (базових) аспектів в системі психологічного супроводу та

реабілітації комбатантів під час перебігу кризи середнього віку.

В якості форм проведення психокорекційної роботи з комбатантами, що переживають кризу середнього віку та страждають психологічними розладами, притаманними учасникам бойових дій, ми пропонуємо власну програму *системи психологічного супроводу комбатантів*.

Мета програми: поліпшення якості життя комбатанта в період перебігу кризи середнього віку, його реадaptaція (адаптація) до умов мирного життя; подолання психологічних наслідків участі у бойових діях та психологічних впливів нормативної кризи.

Програма: система психологічного супроводу комбатантів включає:

1-й етап. Початковий (індивідуальна робота):

Метою початкового етапу програми є забезпечення довірливих стосунків психолога і комбатанта, а також позитивної мотивації до участі в корекційній програмі, формування психотерапевтичних груп для подальшої психокорекції та індивідуальне консультування.

- *Встановлення (налагодження) контакту психолога з комбатантом:* встановлення безпечної атмосфери; тісного емоційного зв'язку з комбатантом; теплих, довірливих відносин;

- *Обговорення мети та цілей* корекційної програми: формування позитивного відношення до участі у програмі та запропонованих заходів, формування груп для участі у психокорекційній програмі;

- *Індивідуальне консультування (виявлення (діагностика) проблем):*

- *Консультування з тих чи інших, виявлених в ході бесід, психологічних і соціальних проблем, обговорювання тих чи інших станів в яких перебуває комбатант.* Робота зі спогадами та переживаннями про травматичний досвід.

При психокорекції негативних наслідків перебігу кризи середнього віку та ПТСР, що взаємообтяжує її в індивідуальній роботі необхідно допомогти комбатанту «переробити» проблеми і «впоратися» з симптомами, які продукуються в результаті зіткнення з травмуючою ситуацією, допомогти відреагувати травматичний досвід. Це призводить до зівлання з реакціями, які раніше були некерованими;

- *Робота з захисними механізмами* уникнення або витіснення травмуючої психіку події або амнезія на неї: надання можливості комбатанту виговоритися, розкритися. І тут необхідно підходити досить обережно і відчувати моменти, коли комбатант почувається з вами в безпеці, довіряє вам і налаштований на відверту бесіду, щоб ні в якому разі не нашкодити своїм втручанням, а навпаки поступово довести до катарсису, дати можливість заново емоційно пережити травматичну подію і по-новому на неї поглянути, переосмислити те, що сталося, можливо надати певний сенс травмуючій події, знайти їй пояснення;

- *Освіта і самоосвіта.* Може допомогти комбатанту якісно змінити

своє життя, підвищити професійну кваліфікацію, вирішити питання з працевлаштуванням, а отже звести до мінімуму прояви ПТСР та перебіг кризи середнього віку;

- *Формування позитивної самооцінки.* Комбатант повинен усвідомлювати, що, виконуючи поставлені перед ним бойові завдання в зоні збройного конфлікту, він свідомо виконував важливу місію із захисту держави, її громадян і власного життя від посягання з боку дестабілізуючих сил. На основі такої внутрішньої позиції комбатантові буде легше чинити опір впливу деструктивної, «фейковій» інформації, що надходить з Інтернет, деяких друкованих видань і суперечливої громадської думки. Це дозволить зберегти стан психічної рівноваги і запобігти виникненню когнітивного дисонансу;

- *Періодичне відвідування комбатантів на дому:* особливо це актуально в гострий депресивний період, коли комбатант не знаходить сенсу свого буття, коли він не бачить жодних перспектив і все бачить в «чорному» кольорі. В такий період без сторонньої підтримки, підтримки з боку близьких йому людей просто не обійтись.

В процесі успішного відновлення можна спостерігати поступовий перехід від настороженості до відчуття безпеки, від вираженої ізоляції до вибудовування соціальних контактів і т.д.

Після проведення підготовчого етапу, налагодження довірливих відносин та формування позитивного ставлення до участі у програмі можливе подальше залучення комбатантів вже до групової психокорекції.

2-й етап. Групова психокорекція.

Метою 2-го етапу – застосування соціально-психологічних впливів задля вирішення нагальних проблем комбатантів.

В рамках групової психокорекції рекомендується проводити наступні заходи:

- *Періодичне проведення круглих столів (інформативний)* (ветеранські зустрічі з представниками адміністрацій району, міста, пенсійного фонду, управління праці та соціального захисту населення, центром служби зайнятості, військових шпиталів, комісаріатів та ін.), де комбатанти можуть приймати участь у обговоренні тих чи інших соціально-важливих для них питань. Мета цих заходів носить, перш за все, інформативний характер і дозволяє комбатантам розширити свій життєвий простір, свій кругозір у вирішенні тих чи інших нагальних для них проблем, що в загальному сенсі позитивно позначається на їх адаптації (реадаптації) в суспільстві, знижує рівень соціальної напруженості, що позитивно впливає на перебіг кризи середнього віку;

- *Лекційні заняття (освітній)* – ознайомлення учасників програми з загальними проблемами, які притаманні комбатантам під час перебігу кризи середнього віку. Отримані в ході лекційних занять знання допоможуть комбатантам усвідомити, що їх проблеми типові і що вони потребують

вирішення;

- *Допомога заради самопомоги (залучення до діяльності ветеранських організацій)* як метод подолання негативних наслідків війни. Слід створювати умови коли комбатанти самі починають підтримувати зв'язок з бойовими товаришами, надавати один одному допомогу у вирішенні соціальних і побутових питань. Підтримка «бойового братерства» є невід'ємною складовою післявоєнної реадaptaції військовослужбовців.

Зустрічі в групах також дають можливість більш тісно познайомитися один з одним, налагодити міжособистісні стосунки, що дає змогу перейти до наступного, саме психолого-терапевтичного етапу в роботі з подолання негативних наслідків участі у бойових діях та перебугу кризи середнього віку де їх *залучення до соціальної активності*, створення таких умов, де самі комбатанти мають брати участь у організації різних заходів і спільній діяльності є основним (базовим) елементом в розробленій програмі системи психологічного супроводу.

3-й етап. Залучення до соціальної активності (суспільно-корисна діяльність). Ефективний метод роботи з психологічними ознаками перебугу кризи середнього віку та ПТСР і його симптомами, що взаємообтяжують її перебіг. Дозволяє комбатантам отримати новий досвід соціально-значущих комунікацій, підвищує рівень самоосвіти, сприяє успішній реінтеграції в суспільство та подоланню кризи середнього віку.

Залучення до соціальної активності містить в собі наступні заходи:

- *Організація культурно-масових заходів*: відвідування театрів, походи по місцях бойової слави, концертні програми за участю лауреатів фестивалів солдатської пісні, виїзди на природу і багато інших. Всі ці заходи дають можливість комбатантам розкрити свій власний потенціал та здібності, бути не тільки пасивними учасниками але й безпосередньо брати участь в їх організації, де розподіляються ролі і особистісна відповідальність кожного з них;

- *Проведення вечорів-зустрічей студентів (школярів) з комбатантами*: залучаються учасники бойових дій, які можуть розповісти про свої спогади, про військову службу, передати молодому поколінню свій бойовий досвід. Це дає комбатанту можливість виговоритися, розповісти про значні події, що відбувалися в його житті, підвищити свою значущість і самооцінку;

- *Спортивно-масова робота*: організація військово-спортивних заходів за типом гри «Патріот», спортивні змагання з ловлі риби тощо, де можуть бути задіяні, як команди дітей самих комбатантів, так і самі учасники бойових дій в якості інструкторів, журі та інше. Така спільна діяльність позитивно позначається як на стані самих учасників бойових дій, так і на членах їх родин, дозволяє комбатанту під час гри застосувати свій унікальний бойовий досвід і навички через гру. В свою чергу це дає родинам учасників бойових дій можливість знайти взаєморозуміння, по-

новому поглянути дітям на своїх батьків, а їм в свою чергу стати трохи ближче і зрозуміліше для них.

Застосування такого комплексу заходів дозволяє комбатантам знаходити нові життєві перспективи, можливість спілкування з цікавими та авторитетними для них людьми, допомагає формувати відповідальність, можливість самореалізації, розкриття власного потенціалу та підвищення самооцінки, що позитивно впливає на інтеграцію та успішну реадaptaцію в суспільстві під час подолання кризи середнього віку.

При залученні комбатантів до соціальної активності та суспільно-корисної діяльності у них відбувається асиміляція досвіду всієї групи, з'являються нові корисні зв'язки і навички, комбатанти починають самостійно допомагати один одному, знаходячи явну підтримку (допомога заради самодопомоги), що в кінцевому підсумку позитивно впливає на їх адаптацію (реадaptaцію) до звичайної життя. Спілкування в групі з людьми, що мають схожий травматичний досвід, дає можливість зменшити почуття ізоляції, відчуженості, сорому і посилити почуття приналежності, доречності, спільності, незважаючи на унікальність травматичного переживання кожного учасника групи.

- *Підтримка громадських організацій.* Комбатантам, які переживають кризу середнього віку та страждають ПТСР, що взаємообтяжує її перебіг вкрай важлива підтримка з боку близького оточення. І такою підтримкою, на наш погляд, може бути підтримка з боку волонтерів, активістів ветеранських організацій з одного боку, з іншого, і практика це підтверджує, вкрай важливо створення умов залучення комбатантів до соціальної активності, як методу подолання негативних наслідків кризи середнього віку та взаємообтяження її перебігу ПТСР, як наслідку участі у бойових діях. У багаторічній практиці роботи в ветеранських організаціях (з 1985р.), спостереження і особистий досвід свідчать, що залучені до громадської роботи комбатанти набагато менше страждають від психологічних наслідків особистісної та нормативної криз, ніж соціально-пасивні учасники бойових дій.

Під час запропонованих індивідуальних та групових заходів, також можливі способи боротьби зі стресом: релаксація; концентрація; ауторегуляція подиху. Також при роботі з комбатантами при наявності у них негативних ознак кризи середнього віку та взаємообтяження її перебігу ПТСР та окремих його розладів важливо пам'ятати, що справжнє фізичне та внутрішнє здоров'я людини полягає в тому, щоб відповідати соціальним нормам, правилам та стандартам, а тому і необхідні ті методи, які б дозволили комбатанту прийти до ладу з самим собою та прийняти змінені реальні факти свого життя; відчувати внутрішню опору та набратись мужності жити далі в любові до життя.

Отже психокорекція негативних впливів перебігу кризи середнього віку та її взаємообтяжуючих факторів участі у бойових діях

запропонованою нами системою психологічного супроводу спрямована на реінтеграцію порушеної внаслідок бойової травми психічної діяльності. Завданням психокорекції є: створення нової когнітивної моделі життєдіяльності, афективна переоцінка травмуючого психіку досвіду, відновлення почуття власної гідності та цінності особистості, здатності подальшого якісного існування в світі, визначення життєвих перспектив. Стан комбатанта можна поліпшити тільки за допомогою системи реабілітаційних заходів, які спрямовані не тільки на корекцію гострих проявів на початковому етапі адаптації, а й на профілактику можливих відстрочених ефектів, особливо під час перебігу кризи середнього віку. У більшості випадків, особливо при комплексному впливі, застосуванні системи психологічного супроводу, спостерігається одужання. Якщо ж пустити процес адаптації (реадаптації) учасників бойових дій на самоплив, то можливий і затяжний перебіг кризи (особистісної і нормативної) з наростаючою психопатизацією, епізодами антисоціальної поведінки, алкоголізацією, наркотизацією.

**КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ДЛЯ ПІДЛІТКІВ «У СВІТІ
ВЛАСНОГО Я»**

**КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ «В
МИРЕ СОБСТВЕННОГО Я»**

**CORRECTION-DEVELOPMENT PROGRAM FOR TEENAGERS «IN THE
WORLD OF MY OWN SELF»**

© Лукова С.В., м. Полтава

Підлітковий вік є часом стрімких особистісних змін. Перебудова ціннісної сфери, нестійка самооцінка, зміни в образі Я зумовили вибір даної теми.

Метою програми є формувати позитивне сприйняття себе, сприяти усвідомленню власної самоцінності, розвивати рефлексію та емпатію, вміння адекватно оцінювати свої якості, розвивати здатність до самоствердження особистості у колективі.

Корекційно-розвивальна програма розрахована на підлітків віком від 13 до 15 років. Вона складається з 9 занять тривалістю 1 година кожне. Змістовне наповнення розкривається в чотирьох основних темах: «Цінності особистості», «Позитивний образ Я», «Критичне ставлення до себе», «Власна унікальність». Особливістю побудови даної програми є інтегрованість зазначених змістовних блоків в рамках окремих тем. Перше заняття «Що важливіше для мене?» дозволяє підліткам переосмислити власні цінності, порівнюючи їх з цінностями групи. На другому занятті «Яким мене бачать інші?» учасники отримують інформацію про себе через метафоричне відображення їхньої індивідуальності іншими учасниками. На перших двох зустрічах підлітки більше дізнаються про себе, порівнюючи себе з іншими, отримуючи від інших певні відомості про себе. На