

Перепелиця А. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Мосьпан М. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Опанасюк О. Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ ПЕРЕКОНСТРУЮВАННЯ ЖИТТЄВОГО ДОСВІДУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЗА ДОПОМОГОЮ НАРАТИВНИХ ПРАКТИК

Стаття присвячена практичному подоланню негативних психологічних змін та проблем соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб, які були змушені покинути попереднє місце проживання з метою уникнення наслідків збройних конфліктів, ситуації загального насильства, порушення прав, отримали соціально-психологічні труднощі в адаптації до нових умов життя та соціалізації, та які не перетнули міжнародний державний кордон.

Запропоновано авторський варіант програми соціально-психологічного тренінгу з переконструювання життєвого досвіду внутрішньо переміщених осіб за допомогою наративних технологій. Основою для створення тренінгу стали власні дослідження психологічних травм, труднощів адаптації, психологічних особливостей порушення сфер особистості до нових умов життя, як результату вимушеного пристосування переселенців. Враховані результати досліджень, які вказують, що внутрішньо переміщені особи мають середні показники за критеріями вторгнення, уникнення, фізіологічної збудливості та низькі показники за критерієм впливу тяжкості травматичної події. Більшість із них мають нічні жахи, нав'язливі почуття, образи та думки, які пов'язані із травматичною подією. Присутні симптоми уникнення думок про травматичні події, які включають пом'якшення або уникнення переживань, що пов'язані із можливим впливом травматичної події, зниження реактивності. Спостерігається фізіологічна збудливість, яка виявляється у певній роздратованості, злості, гіпертрофованій реакції переляку на можливу травматичну подію, вони мають певні труднощі із концентрацією уваги, психофізіологічне збудження, яке виникає в результаті згадування про травматичну подію, безсоння. Під час розроблення тренінгу враховано особливості життєдіяльності пов'язаної із специфічними аспектами, які охоплюють особистісний досвід переселення, труднощі в адаптації, потреби збереження психологічного здоров'я в умовах нестабільності та суспільних криз, травматизації психіки, наявності кризової ситуації, відчуття соціального безправ'я, відчуття самотності, порушення у емоційній, когнітивній, поведінковій, мотиваційній та комунікативній сферах особистості. Тренінг реалізується за допомогою спеціально підібраних вправ, наративних технік та методик (фасилітація, міні-лекція, методи емоційної розрядки, рольова гра, групова дискусія, відеоаналіз, мозковий штурм, ділова гра, методи зворотного зв'язку та ін). Представлено вправи з прийомами релаксації для розвитку навичок подолання психоемоційного напруження.

Ключові слова: тренінгова програма, внутрішньо-переміщена особа, адаптація, особистість, наратив.

Постановка проблеми. У зв'язку з військовими діями в Україні, виникло поняття “внутрішньо переміщена особа”. Це люди, які змушені були залишити своє минуле життя та будувати своє майбутнє в нових умовах. Все це негативно вплинуло на їх емоційно-психічну сферу та призвело до психологічних травм та труднощів адап-

тації до нового середовища. Нові виклики постали і перед спеціалістами, які були не підготовлені до роботи із соціально-психологічними труднощами внутрішньо-переміщених осіб: відсутність досліджень про особливості переживання внутрішньо переміщеними особами травматичних подій, труднощів при адаптації до нових умов, само-

відчуття себе у зовсім нових умовах, призвело до того, що практичні психологи, психолог-консультанти, психотерапевти, травмотерапевти почали шукати нові, ефективні або адаптувати наявні методи та напрями роботи із внутрішньо переміщеними особами. Одним із таких методів є нарративні практики, які сприяють переживанню особистісних труднощів та реконструюванню власного досвіду.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Отримані результати попередніх досліджень, свідчать про описані нище дані [1, 2]. Внутрішньо переміщені особи мають середні показники за критеріями вторгнення, уникнення, фізіологічної збудливості та низькі показники за критерієм впливу тяжкості травматичної події. Більшість із них мають нічні жахи, нав'язливі почуття, образи та думки, які пов'язані із травматичною подією, однак вони знаходяться у межах оптимального прояву. У них присутні симптоми уникнення думок про травматичні події, які включають пом'якшення або уникнення переживань, що пов'язані із можливим впливом травматичної події, зниження реактивності, однак вони не яскраво проявляються у повсякденному житті. Також у внутрішньо переміщених осіб спостерігається фізіологічна збудливість, яка виявляється у певній роздратованості, злості, гіпертрофованій реакції переляку на можливу травматичну подію, вони мають певні труднощі із концентрацією уваги, психофізіологічне збудження, яке виникає в результаті згадування про травматичну подію, безсоння. Однак, несприятливі емоційні і особистісні властивості, що виникають в результаті суб'єктивного сприйняття загрози травматичної події, виявляються на низькому та середньому рівнях.

Аналізуючи особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб за сферами їх життєдіяльності, ми з'ясували, що за сферою задоволення собою та власним психічним станом переважають тенденції до ігнорування труднощів та проблеми пов'язані із цією сферою та успішної адаптації з відсутністю серйозних труднощів та проблеми, їх успішного вирішення. А за сферами задоволення ситуацією та її динамікою, задоволення міжособистісними стосунками, задоволення власним функціональним станом та задоволення своєю життєдіяльністю спостерігається тенденція, яка визначається ігноруванням труднощів та проявом інфантилізму. Більш того, жінки є більш успішно адаптованими та більш успішно вирішують труднощі пов'язані із задоволеністю жите-

вою ситуацією, яка викликає труднощі та її динамікою, в той час як чоловіки схильні ігнорувати труднощі у цій сфері або проявляти інфантилізм.

Досліджуючи особливості соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб, ми з'ясували, що у них переважає тенденція до низького прояву зовнішнього контролю, середнього прояву дезадаптивності, неприйняття себе, неприйняття інших, емоційного дискомфорту, конформності, ескапізму та високого прояву адаптивності, прийняття себе, прийняття інших, емоційного комфорту, внутрішнього контролю та домінування. Вони не схильні приписувати причини того, що відбувається у них у житті зовнішнім чинникам: випадку, навколишній дійсності, долі тощо, а відповідальність за події, які відбуваються у них житті, приймається, у більшості випадків, на себе, а результати діяльності пояснюються власними здібностями, характером або поведінкою. Вони пристосовуються до життя та діяльності у соціумі, опираючись на вимоги і норми суспільства та власні інтереси, мотиви, потреби, цінності, цілі та результати, які досягаються у процесі життєдіяльності особистості. Мають оптимальну самооцінку та задоволені своїми власними особливостями та потребують спілкування, взаємодії та спільної діяльності із оточуючими. характеризуються визначеністю свого емоційного ставлення до подій, ситуацій та явищ, які відбуваються у навколишній дійсності та намаганням бути лідером, керувати вирішенням завдань, часто вирішувати значущі завдання за рахунок оточуючих. Також було визначено, що жінки, у порівнянні із чоловіками, мають вищу здатність не приймати себе та бути більш конформними у порівнянні із чоловіками. Тобто, жінки, у порівнянні із чоловіками, більш незадоволені своїми власними характеристиками та результатами, а також намагаються підкорятися та виконувати завдання, які ставлять інші люди.

Аналізуючи особливості погляду внутрішньо переміщених осіб на власне життя ми виявили, що у них переважає ретроспективний погляд на життя, вони сфокусовані на події минулого життя, вважають їх більш значущими та такими, що визначають подальшу життєдіяльність, не хочуть сфокусуватися на теперішньому часі та прогнозувати майбутнє життя.

Також було визначено, що чим старші опитувані, тим більше у них проявляється незадоволеність собою, не прийняття себе, емоційний дискомфорт, зовнішній контроль та тим нижче проявляється домінування. З віком у особистості

звужується сфера можливостей, особливо, якщо у попередньому досвіді були травматичні події, які змусили людину різко змінити умови життя. Саме це і вплинуло на сприйняття того, що у житті від людини мало що залежить, а більш значущими є зовнішні фактори та умови

Чим вища травматичність, тим ретроспективнішим є погляд на життя. Адже, особистість фокусується та зосереджується навколо травми і не має бажання або ресурсів жити новим життям та будувати плани на майбутнє, які у будь-якому разі можуть різко змінитися.

Чим вищий рівень дезадаптивності, тим вищі показники незадоволеності собою та власним психологічним станом, незадоволеності ситуацією та її динамікою, незадоволеності сферою міжособистісних стосунків, незадоволеності власним функціональним станом, незадоволеності своєю життєдіяльністю. Що логічно, адже неможливість досягти бажаного результату або бажаної мети призводить до невдоволення у всіх сферах життєдіяльності.

Чим сприятливішим є погляд на життя, тим нижчими є показники вторгнення, уникнення, фізіологічної збудливості, незадоволеності собою та власним психологічним станом, незадоволеності сферою міжособистісних стосунків та емоційного дискомфорту. Адже, свідоме та конструктивне ставлення до власного життя нівелює прояв негативних емоцій, думок, поглядів, незадоволеності у відповідних сферах життя та діяльності особистості.

Було виділено чотири основні фактори, які описують особистісну сферу опитуваних: «дезадаптивність», «травматичність», «адаптивність» та «неприйняття».

Фактор дезадаптованості визначається нездатністю пристосуватися до нових умов життя, відсутністю контролю над власним життям, емоційним дискомфортом, неприйняттям та незадоволеністю власною особистістю, уникненням проблем та небажанням їх вирішувати, невдоволеністю власним життям та стосунками із оточуючими.

Фактор травматичності характеризується наявністю травматичних переживань, фізіологічною збудливістю, вторгненням та уникненням у сфері травматичних відчуттів і емоцій та ретроспективним поглядом на своє життя.

Фактор адаптивності визначається здатністю особистості пристосовуватися до нових умов життя та діяльності, прийняттям себе, здатністю контролювати власне життя та відчуттям емоційного комфорту.

Фактор неприйняття характеризується неприйняттям особливостей оточуючих, невдоволеністю власним функціональним станом та невдоволеністю ситуацією, що склалася та її протіканням.

Таким чином, внутрішньо переміщені особи мають середні показники вторгнення, уникнення, фізіологічної збудливості та низькі показники впливу тяжкості травматичної події. За сферою задоволення собою та власним психічним станом переважають тенденції до ігнорування труднощів та проблеми пов'язані із цією сферою та успішної адаптації з відсутністю серйозних труднощів та проблеми, їх успішного вирішення. А за сферами задоволення ситуацією та її динамікою, задоволення міжособистісними стосунками, задоволення власним функціональним станом та задоволення своєю життєдіяльністю спостерігається тенденція, яка визначається ігноруванням труднощів та проявом інфантилізму. Більш того, жінки є більш успішно адаптованими та більш успішно вирішують труднощі пов'язані із задоволеністю життєвою ситуацією, яка викликає труднощі та її динамікою, в той час як чоловіки схильні ігнорувати труднощі у цій сфері або проявляти інфантилізм. У внутрішньо переміщених осіб переважає тенденція до низького прояву зовнішнього контролю, середнього прояву дезадаптивності, неприйняття себе, неприйняття інших, емоційного дискомфорту, конформності, ескапізму та високого прояву адаптивності, прийняття себе, прийняття інших, емоційного комфорту, внутрішнього контролю та домінування. Більш того, жінки, у порівнянні із чоловіками, мають вищу здатність не приймати себе та бути більш конформними у порівнянні із чоловіками. У внутрішньо переміщених осіб переважає ретроспективний погляд на життя, вони сфокусовані на події минулого життя, вважають їх більш значущими та такими, що визначають подальшу життєдіяльність, не хочуть сфокусуватися на теперішньому часі та прогнозувати майбутнє життя.

Більш того, чим старші внутрішньо переміщені особи, тим більше у них проявляється незадоволеність собою, не прийняття себе, емоційний дискомфорт, зовнішній контроль та тим нижче проявляється домінування. Чим вища травматичність, тим ретроспективнішим є погляд на життя. Чим вищий рівень дезадаптивності, тим вищі показники незадоволеності собою та власним психологічним станом, незадоволеності ситуацією та її динамікою, незадоволеності сферою міжособистісних стосунків, незадоволеності власним

функціональним станом, незадоволеністю своєю життєдіяльністю. Чим сприятливішим є погляд на життя, тим нижчими є показники вторгнення, уникнення, фізіологічної збудливості, незадоволеності собою та власним психологічним станом, незадоволеності сферою міжособистісних стосунків та емоційного дискомфорту. Було виділено чотири основні фактори, які описують особистісну сферу внутрішньо переміщених осіб: «дезадаптивність», «травматичність», «адаптивність» та «неприйняття».

Сучасна психологічна наука має в арсеналі широкий спектр практик, які здатні сприяти вирішенню проблем особистості будь-якого характеру: конфлікти, стреси, травми, дезадаптації, залежності, депресії тощо. Одним із таких унікальних напрямів є наративні методи. Наратив визначається як текстуальна форма, яка сприяє організації життєвих подій особистості за впорядкованим сюжетом, виокремлюючи центральну тему, значущих осіб та відповідні часові періоди та надає можливість реконструювати власний життєвий досвід. Ці методи є досить ефективними при роботі із внутрішньо переміщеними особами.

Постановка завдання. Метою статті є висвітлення основного змісту та специфіки побудови програми соціально-психологічного тренінгу з реконструювання життєвого досвіду за допомогою наративних технологій, як необхідної психологічної допомоги при переживанні травм та особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Виклад основного матеріалу. Опираючись на результати власних попередніх досліджень [1, 2], був розроблений тренінг «Реконструювання життєвого досвіду внутрішньо переміщених осіб за допомогою наративних технологій», який є результативним при роботі із зменшення фізіологічної збудливості, впливу тяжкості травматичної події на особистість, підвищення рівня емоційного комфорту, домінування та зміни фокусу щодо погляду на власне життя у більш конструктивне русло.

Мета тренінгу полягає у реконструюванні травматичного життєвого досвіду внутрішньо переміщених осіб у життєві ресурси.

Завдання тренінгу:

1. Створення сприятливої, доброзичливої, довірливої та безпечної атмосфери для роботи.
2. Сприяння самоаналізу, самопізнанню, самоприйняття, саморозкриттю та самовизначенню учасників тренінгу.
3. Аналіз рівня розвитку психологічних життєвих сфер учасників тренінгу.

5. Зміщення фокусу уваги на позитивні сторони негативних властивостей особистості.

6. Усвідомлення власних позитивних та негативних емоцій та прийняття особистісної емоційної сфери з метою подальшого її корегування.

7. Усвідомлення реальних особистісних можливостей та ресурсів учасників тренінгу.

8. Реконструювання ставлення до негативних подій особистого життя.

9. Усвідомлення цінності власного життя та важливості навколишньої дійсності у цьому житті.

10. Прийняття особистісної цінності, незважаючи на власні недоліки та життєві труднощі.

Кількість учасників тренінгу – до 25 осіб.

Тривалість роботи – 5 годин 20 хвилин.

Хід роботи

1. Привітання. Представлення тренера та мети тренінгу.

2. Інформування про організаційні моменти.

3. Вправа-знайомство «Я у вигляді казки».

Пропоную познайомитися всім учасникам тренінгу. Для цього подумайте, яка казка описує вас та ваше життя. Потім по черзі будемо називати своє ім'я та казку, яка у вас асоціюється із вами та вашим життям. Пояснюєте, чому саме обрали цю казку та чим же вона схожа на вас.

4. Прийняття правил роботи групи.

Для того, щоб робота в групі була не тільки цікавою, але і ефективною, нам необхідно прийняти правила роботи тренінгової групи, яких ми будемо дотримуватися до закінчення програми. Їх можна буде змінювати, модернізувати, але обов'язково дотримуватися.

Можна запропонувати наступні правила:

- конфіденційності – все те, що буде обговорюватися у процесі тренінгу не повинно виходити за стіни віртуальної кімнати та обговорюватися з іншими людьми;

- толерантності – кожна людина має право на унікальність, тому ми будемо намагатися бути терплячими до індивідуальних особливостей учасників, їх цінностей, поглядів, ідей, а у разі розходження думок – обговорювати ці ідеї у конструктивній формі, а не звинувачувати учасника;

- активності – ефективність тренінгу на половину залежить від вашої активності, тому, давайте проведемо цей час із найбільшою користю та будемо активними у всіх вправах та завданнях;

- «піднятої руки» – нас досить багато і для того, щоб не перебивати один одного, будемо підіймати руку за допомогою функції зуму «підняти руку», якщо забажаємо щось сказати або висловитись;

- «вільної ноги» – під час тренінгового заняття, якщо комусь потрібно буде відлучитися на хвилинку – той робить необхідні справи і повертається до тренінгової групи;

- «Я-висловлювання» – під час обговорення говорити від себе як від першої особи: «я так думаю», «я так вважаю», а не «всі так вважають», «всі так думають»;

- «я не знаю – поясніть» – якщо у ході роботи ви чуєте те, з чим не знайомі, то просто запитуйте, не боячись здатися необізнаним, щоб вам пояснили невідомий термін, ситуацію тощо;

- «шукаємо таланти» – у разі порушення правил порушник 20 секунд танцює (або розповідає вірш) [3].

5. Вправа «Очікування».

Пропоную кожному із вас подумати, що ви хочете отримати у результаті тренінгу та проговорити ваші очікування.

6. Діагностична вправа «Моє психологічне здоров'я».

Пропоную вам проаналізувати складові вашого психологічного здоров'я. Ви бачите картинку на якій зображена діаграма. Ваше завдання намалювати таку діаграму та заштрихувати кожен компонент здоров'я на тому рівні, на якому, як ви вважаєте, він у вас знаходиться.

Обговорення:

- Уважно подивіться на заштриховане колесо: які почуття викликає отриманий результат?

- Як реальний наявний рівень кожного компоненту впливає на ваше життя?

- Цю вправу ще називають «Колесо здоров'я». Якщо уявити, що це колесо, то як йому буде їздити, якщо воно буде таке, як у вас на малюнку?

- Який із компонентів заштрихований найменше?

- Що необхідно зробити для того, щоб покращити його рівень?

- Що необхідно зробити для кожного компоненту здоров'я, щоб їх рівень покращився?

- Як ці покращення відобразяться на вашому житті?

7. Рефлексивна вправа «Я і мій характер».

А тепер я пропоную виконати досить цікаву вправу. Кожен із вас намалює силует людини, уявить, що це ви. Ваше завдання полягає у тому, щоб написати риси характеру, що вам притаманні, перечитати їх та дати письмово для себе відповіді на запитання.

Запитання до вправи для індивідуальної роботи:

1. Уважно перечитайте всі риси, які ви написали.

2. Позначте риси, які вам подобаються в собі?

3. Позначте риси, які не подобаються.

4. Подумайте, як кожна із тих рис, які вам подобаються, допомагають у житті?

5. Подумайте, як кожна із тих рис, які вам не подобаються, заважають у житті?

6. Подумайте, як кожна із тих рис, які вам не подобаються, допомагають у житті?

7. Який висновок ви можете зробити після виконання вправи?

Обговорення:

- Як вам працювалося під час виконання вправи?

- Які труднощі виникали під час виконання вправи?

- Що ви зрозуміли в процесі її виконання?

Тренер підводить учасників до висновку, що всі свої риси необхідно усвідомлювати та приймати. Навіть «негативна риса» може допомагати у житті. Однак, якщо є риси, які дуже заважають, необхідно намагатися їх змінити.

8. Ізотерапевтична вправа «Карта моїх емоцій».

Зараз всі на частині шпалер, яка відповідає вашому зросту, обводять контур свого тіла у повний зріст. Протягом 20 хвилин ви створюєте: малюєте і підписуєте карту свого тіла, використовуючи природні ландшафти. В отриманому контурі необхідно розмістити моря, річки, озера, водоспади, пустелі, ліси, сади, галявини, рівнини, льодовики тощо, які означити назвами емоцій.

Запитання для індивідуальної роботи:

1. Уважно подивіться на створену карту власних емоцій.

2. Які відчуття виникали у вас, коли ви створювали карту?

3. Як ви зараз до неї ставитеся?

4. Як себе відчуває карта?

5. Про який ваш внутрішній ресурс вона говорить?

6. Які частини карти вам найбільш приємні?

7. Яке послання вона несе?

8. Чи приймаєте ви власну карту емоцій?

9. Наскільки щирою вона вдалася?

10. Як отримана карта співвідноситься із вашим життям?

11. Що отриманий образ карти може розповісти про ваші стосунки із самим собою?

Обговорення:

- Як вам працювалося під час виконання вправи?

- Які труднощі виникали під час роботи?

- Що ви зрозуміли в процесі виконання даної вправи?

Тренер підводить учасників до висновку, що всі свої емоції необхідно усвідомлювати та приймати. Навіть негативні емоції можуть допомагати у житті. Однак, якщо є емоції, які дуже заважають, необхідно намагатися їх змінити.

9. Демонстраційний експеримент «Пострибай».

Ми маємо більший потенціал, в тому числі, і стосовно протидії стресу або травми. Але ми його не усвідомлюємо.

Пропоную вам виконати наступну вправу і трішки розім'ятися. Як ви гадаєте, скільки разів ви зможете підстрибнути на одній нозі за одну хвилину. Запишіть цю цифру.

А тепер всі встаньте так, щоб вам було зручно і коли я скажу: «Почали» – стрибайте на одній нозі. Але не забувайте рахувати кожен свій стрибок. Готові? Почали!

Після 30 секунд тренер каже: «Стоп». Після цього відбувається обговорення.

Запитання до учасників: Поділіться своїми результатами: як ви вважали і що вийшло насправді?

Тренер на основі відповідей учасників підводить підсумки.

На практиці кожен учасник стрибає більше, ніж задумав спочатку. Тренер наголошує на тому, що так і в житті: ми думаємо, що можемо «навчатися на 25 (стрибків)», але насправді можемо «на 75». Вважаємо, що можемо «працювати на 40», а насправді – «на 80» і т.д. Після цього висновку тренер розкриває таємницю про те, що всі стрибали 30 секунд!!! Тобто, результат необхідно помножити на 2!

В цей час у учасників виникає бурна реакція: сміх, здивування. Після чого тренер повинен донести до учасників думку про те, що ми завжди можемо більше, аніж думаємо про себе. Просто необхідно діяти!

Обговорення:

– Поділіться своїми враженнями від виконання вправи.

10. Наративна техніка «Перепиання мого життя».

1. Пропоную вам описати все ваше життя: від самого початку до завершення.

2. Перечитайте про себе написане та позначте текст, який відноситься до минулого, теперішнього та майбутнього життя.

3. Підкресліть те, що вам у вашому житті не подобається.

4. Візьміть коректор та замажте те, що підкреслили.

5. Напишіть на замазаних місцях те, якби ви хотіли, щоб склалися події.

6. Перечитайте отриману розповідь ще раз вголос.

Обговорення:

– Як ви почувалися під час написання історії. виділення того, що не подобається, замазування та написання нового сценарію?

– Які важливий висновок ви можете зробити після виконання вправи?

11. Наочний експеримент «Чаша твого життя».

Дозвольте провести з вами невеличкий експеримент. Але хочу попросити тих, хто вже знайомий з ним, не включатися в роботу, щоб інші учасники змогли поміркувати над вправою.

Це не просто банка (тренер показує пусту банку), уявіть, що це – чаша вашого життя.

Насипати повну банку горіхів. Як Ви гадаєте, ця банка повна? Вам справді так здається?

Досипати до повна цукерки. А зараз?

Досипати до повна пісок. А тепер?

Досипати до повна води. А зараз банка повна?

Як ви думаєте, що це все може означати? (не важливо, наскільки повна чаша твого життя, в ній завжди є місце для нового).

Це не зовсім так. Спочатку я поклала горіхи, які символізують найважливіші речі в вашому житті: любов, сім'я, здоров'я, щастя, мрія. Взагалі все те, що потрібно людині для повноти життя.

Далі я поклала дрібні цукерки, різнокольорові, блискучі. Вони символізують не настільки важливі речі, як горіхи, але дуже привабливі – робота, гроші, дім, автомобіль, одяг та інше.

А потім йде всепоглинаючий, але нічого не значущий пісок: найпримітивніші потреби людини: побільше поїсти, поспати, попліткувати, взагалі всі ті дрібниці, на які ми витрачаємо найбільшу частину свого життя.

А тепер давайте зробимо це в зворотному порядку. Спочатку необхідно насипати пісок, а потім спробувати покласти туди горіхи. В нас нічого не виходить. Розумієте, якщо наповнити свою чашу життя дрібними речами, там не буде місця для дійсно важливого.

Тож не витрачайте своє життя на просте проїдання свого дорогоцінного часу. А що ж символізує вода? Як би не було заповнена наше життя, в ньому завжди повинно бути місце часу, щоб випити чашку кави або чаю з друзями.

Обговорення:

– Які враження від вправи?

– Що ви можете сказати з приводу цього метафорично моделюючого експерименту?

12. Декларація самоцінності.

Ми з'ясували, що інколи нам не подобається те, що ми маємо (у мене пряме волосся, а я хочу курчаве; я – замкнений, але хочу бути комунікабельним, живу в одному місці – а хотілося б в іншому). Тому дуже важливо приймати себе такими, які ми є, з усіма плюсами і мінусами. Адже це може змінитися. Я пропоную вам одну з найпотужніших психологічних технік відомого зарубіжного психотерапевта Вірджинії Сатир, яка має символічну назву «Декларація самоцінності» і яка допоможе вам прийняти себе такими якими ви є, з усіма недоліками і перевагами.

Я – це я. У всьому світі немає нікого в точності такого ж, як Я.

Є люди чимось схожі на мене, але немає нікого такого ж, як Я.

Тому все, що виходить від мене, – це справді моє, бо саме Я обрав це.

Мені належить усе, що є в мені: моє тіло, включаючи все, що воно робить, мою свідомість, включаючи всі мої думки і плани, мої очі, включаючи всі образи, які вони можуть бачити, мої почуття, якими б вони не були: тривога, задоволення, напруга, любов, роздратування, радість, мій рот і всі слова, які він може вимовляти – ввічливі, ласкаві або грубі, правильні чи неправильні, мій голос, гучний або тихий, всі мої дії, звернені до інших людей або до мене самого.

Мені належать всі мої фантазії, мої мрії, всі мої надії і всі страхи.

Мені належать всі мої перемоги і успіхи, всі мої поразки і помилки.

Все це належить мені. І тому Я можу дуже близько познайомитися з собою. Я можу полюбити і потоваришувати з собою. Я можу зробити так, щоб все в мені сприяло моїм інтересам.

Я знаю, що дещо в мені спантеличує мене і є в мені щось таке, чого Я не знаю. Але оскільки Я дружу з собою і люблю себе, Я можу обережно і терпляче відкривати в собі джерела того, що

спантеличує мене, і дізнаватися все більше і більше речей про самого себе.

Все, що Я говорю і що Я роблю, що Я думаю і відчуваю в даний момент, – це справді моє і це в точності дозволяє мені дізнатися, де Я і хто я в даний момент.

Коли Я вдивляюся у своє минуле, дивлюся на те, що Я бачив і відчував, що Я говорив, і що Я робив, як Я думав, і як Я відчував, Я бачу, що не все цілком мене влаштовує.

Я можу відмовитися від того, що здається невідповідним і зберегти те, що здається потрібним, і відкрити щось нове в собі самому.

Я можу бачити, чути, відчувати, думати, говорити і діяти. Я маю все, щоб бути близьким з іншими людьми, щоб бути продуктивним, вносити сенс і порядок у світ речей і людей навколо мене.

Я належу собі – і тому Я можу будувати себе.

Я – це Я, і Я – це чудово.

Якщо ви не згодні з декларацією самоцінності, то читайте її кожного дня, поки сенс слів і їх значення не стане для вас прийнятними і ви зможете погодитися з прочитаним.

Декларацію самоцінності психологи радять для щоденного повторення впродовж 90 днів, для формування самоцінності, що допоможе розвинути позитивне ставлення до себе і, відповідно, до інших. Адже відомо, що оточуючий світ – це відображення нашого внутрішнього світу.

Обговорення:

– Поділіться враженнями від виконання вправи.

13. Рефлексія.

Пропоную вам поділитися враженнями від нашого тренінгу та описати те, що для вас було найціннішим та найкориснішим.

14. Прощання.

Висновки. Програма рекомендована для застосування у процесі психолого-соціальної адаптації та психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб з метою перекоструювання травматичного життєвого досвіду у життєві ресурси.

Список літератури:

1. Перепелиця А.В. Опанасюк О.Ю. Психологічні травми та труднощі адаптації як соціально-психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2024. Випуск 1. С. 148–151. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1>
2. Перепелиця А.В. Опанасюк О.Ю. Психологічні особливості порушення сфер особистості як результат вимушеного пристосування переселенців до нових умов Життя. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2024. Випуск 2. С. 36–40. <https://doi.org/10.32782/psysvnyk/2024.2.8>
3. Половинник А.Р. Розвиткова програма «3С: Створи Себе Сам». Чернігів, 2020. 140 с.

Perepelytsia A. V., Mospan M. O., Opanasiuk O. Yu. TRAINING PROGRAM FOR RECONSTRUCTING THE LIFE EXPERIENCE OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS USING NARRATIVE TECHNIQUES

The article is devoted to the practical response to negative psychological changes and problems of social adaptation faced by internally displaced persons (IDPs) who were forced to leave their previous place of residence to avoid the consequences of armed conflict, generalized violence, and human rights violations. These individuals often experience socio-psychological difficulties in adapting to new living conditions and social integration, while not crossing an international state border.

The author proposes an original version of a socio-psychological training program aimed at reconstructing the life experience of IDPs using narrative techniques. The training is based on the author's research into psychological trauma, adaptation difficulties, and the psychological characteristics of disrupted personal spheres in the context of forced resettlement. The program incorporates findings indicating that IDPs generally show moderate levels of intrusion, avoidance, and hyperarousal, and low levels of perceived severity of the traumatic event. Many experience nightmares and intrusive feelings, images, and thoughts associated with the trauma. Symptoms of avoidance of traumatic memories are also present, including emotional numbing, efforts to suppress trauma-related experiences, and decreased emotional reactivity. Hyperarousal manifests as irritability, anger, exaggerated startle response, concentration difficulties, psychophysiological agitation in response to reminders, and insomnia.

In developing the training program, the author considered the lifestyle characteristics specific to internally displaced persons, including personal experiences of relocation, adaptation difficulties, the need to preserve psychological health under conditions of instability and social crisis, trauma, crisis situations, a sense of social injustice, loneliness, and disruptions in emotional, cognitive, behavioral, motivational, and communicative domains.

The training is implemented through carefully selected exercises, narrative techniques, and methods such as facilitation, mini-lectures, emotional release techniques, role-playing, group discussion, video analysis, brainstorming, business games, and structured feedback.

The program includes relaxation techniques to develop skills for coping with psycho-emotional stress. It is recommended for use in the psychological and social adaptation process and psychological support of IDPs, with the aim of reconstructing traumatic life experiences into personal life resources.

Key words: training program, internally displaced person, adaptation, personality, narrative.