

рівня резильєнтності, так і різноманітних факторів, які включені до її конструкту відповідно до вікових груп досліджуваних. Водночас ми не маємо жодних оригінальних вітчизняних методик для таких досліджень, так само як і перекладених, валідизованих на вітчизняній вибірці.

Отже, теоретичні і емпіричні дослідження резильєнтності протягом останніх десятиріч створили вагомий базис для концептуалізації поняття резильєнтності. Подальші дослідницькі пошуки й ініціативи, а також теоретико-методологічний розвиток мають просунути концепцію резильєнтності до більш поглибленого її розуміння, розв'язати певні наявні недоліки та невідповідності з метою виходу до створення більш ефективних психотехнологій з розвитку резильєнтності різних категорій людей.

*Ключові слова:* резильєнтність, фактори ризику, захисні фактори, фактори уразливості, модель, психотехнологія, дослідження.

**УДК 364.62-47-058.6(072)**

*Міщук С. С.*

## **ЗГУРТУВАННЯ ЯК ПРОВІДНА УМОВА ПОДОЛАННЯ ПСИХОТРАВМИ: ТРАДИЦІЙНИЙ ТА СУЧАСНИЙ КОНТЕКСТИ**

**Міщук С.С. Згуртування як провідна умова подолання психотравми: традиційний та сучасний контексти.** В статті розглянуто феномен згуртування у контексті традиційної культури та різноманітних колізій, що існують у сучасному суспільстві. Розкрито сутність основних соціально-економічних, психологічних тенденцій, які формують відокремлений, усамітнений стиль людського існування. Окреслено проблему втрати соціальних навичок комунікації, які сприяють згуртуванню, а також екологічного культурного контексту проживання людиною власних почуттів, особливо пов'язаних з негативним досвідом. Показано значення почуття приналежності

до спільноти, як передумову подолання наслідків впливу травмивних обставин.

*Ключові слова:* психотравма, згуртування, відчуження, усамітнення, почуття приналежності, соціокультурне підґрунтя, тілесно-динамічні ігри

**Мищук С.С. Сплочение как основное условие преодоления психотравмы: традиционный и современный контексты.** В статье рассмотрен феномен сплочения в контексте традиционной культуры и различных коллизий, существующих в современном обществе. Раскрыта сущность основных социально-экономических, психологических тенденций, которые формируют одинокий, замкнутый стиль человеческого существования. Обозначена проблема потери навыков социальной коммуникации, способствующих сплочению, а также естественного культурного контекста проживания человеком собственных чувств, особенно связанных с негативным опытом. Показана значимость чувства принадлежности к общности, как предпосылка преодоления последствий влияния психотравмирующих обстоятельств.

*Ключевые слова:* психотравма, сплочение, отчуждение, одиночество, чувство принадлежности, социокультурный фон, телесно-динамические игры

**Постановка проблеми.** В сучасному суспільстві, особливо серед молоді невпинно росте рівень почуття відчуженості, самотності, відсторонення. Люди все менше спілкуються вживу, взаємодіють один з одним. Зумовлене таке явище і тенденцією соціальної пропаганди гіперболізованого пріоритету образу людини як самодостатньої, відокремленої, максимально не від кого незалежної, і тим, що у сучасному світі й дійсно є можливість здійснювати життєві інтеракції, які лише схожі на справжні, але по суті здійснюються майже без особливих душевних зусиль – спілкування у віртуальному просторі. Діти ж швидко та легко набувають навичок спілкування у віртуальному світі, що здійснюється за допомогою гаджетів, в перспективі надаючи перевагу саме такому вигляду спілкування над живим, оскільки воно передбачає більшу доступність та

ілюзорно задовольняє потребу у спілкуванні, гуртуванні та приналежності до спільноти [1; 3]. З одного боку, це є повністю закономірний процес, якому значною мірою сприяє прискорення темпів технічного прогресу і завдяки якому стало можливим забезпечення виконання все більшої кількості життєво важливих для людини функцій, з іншого ж боку – у суспільстві втрачаються навички прикладання специфічних душевних зусиль, які забезпечують контакт з іншими, стосунки дружби, любові, згуртування у спільноті тощо. Наприклад, не секрет, що саме завдяки Інтернету, спілкування між людьми значно прискорилося і стало ніби набагато зручнішим.. Якщо ще якихось 30 років тому для того, щоб листуватися з людиною, яка проживає в іншому місті, необхідно було виконати набір деяких кроків: вийти із дому, дістатися поштового відділення і т.д., то в сучасному світі розвиток технологій призвів до мінімізації цих дій. І все це стало можливо зробити, навіть не виходячи з квартири та не вступаючи в контакт з жодною людиною. А щоб поспілкуватися з людиною з іншого міста, треба зробити ще більше зусиль – вийти з дому, придбати квиток, доїхати на потязі тощо. Безперечно, є надто багато переваг таких змін для зручності та комфорту, організації побуту кожної окремої людини та суспільства в цілому. Разом з тим втрачається дуже і дуже важлива складова людського спілкування, завдяки якому людина стає людянішою, душевнішою. Не все так безхмарно з точки зору особливостей психоемоційного розвитку людини. Все в більшою мірою губляться навички, напрацьовані сторіччями, які передавалися з покоління в покоління як необхідні для виживання. *В новому суспільстві вони часто стають начебто зайвими та непотрібними, хоча потреба людини відчувати себе корисною, потрібною, належати до спільноти нікуди не зникає і все частіш у запитах клієнтів можемо почути про проблему глобальної самотності* [2;3;6]. І якщо покоління нинішніх 30-40 річних ще встигли накопичити деякий досвід спілкування та необхідних навичок (хоча поступово теж втрачають їх), то у середовищі сучасних підлітків та дітей ситуація є набагато критичнішою і з кожним роком вона погіршується [6;7;8].

Таким чином, дослідження феномену згуртування є особливо важливим у сучасному суспільстві.

**Аналіз досліджень і публікацій з означеної проблематики.** Якщо відвідати середню школу протягом навчального дня, то можна відстежити сумну картину, яку ще 10-20 років тому важко було уявити: 80 - 90% учнів знаходяться на перерві у різних куточках з гаджетами в руках, уникаючи живого, прямого спілкування з однокласниками. Сьогодні кожна третя дитина проводить більше ніж чотири години в інтернеті в день; а згідно останніх досліджень у 9,9% виявлена сильна інтернет-залежність, а у 81% (!) помірна інтернет-залежність [4]. Дослідники констатують, що найбільше в Україні розповсюджена саме кіберкомунікативна залежність. Так, за даними соціологічних опитувань, перше місце за відвідуванням серед дітей та молоді посідають саме соціальні мережі — 27%. При цьому, вищий показник у дівчат — 29,8%, ймовірно зумовлений більшою потребою, порівняно з хлопцями у соціальних контактах та спілкуванні, трохи менший у хлопців — 23,9% [4]. Разом з тим водночас останнім часом все більше спостерігається підвищення рівня психологічної травматизації, психоемоційних розладів, зниження рівня стресостійкості, що особливо актуалізується в підлітковому віці [5].

Тенденція зростання показників залежності від мережі Інтернет серед дітей та молоді та психологічного відокремлення у реальному світі є вельми тривожною. Якщо взяти до уваги приклад Японії як країни, яка є світовим лідером за темпами та рівнем технологізації та комп'ютеризації не тільки промисловості, але й побуту, то варто відзначити, що водночас вона лідирує і за кількістю психоемоційних розладів, самогубств, причиною яких називають почуття людиною власної зайвості, тотальної самотності, непотрібності і нецікавості нікому навкруги. Саме внаслідок технологічного прогресу виникла така соціальна проблема як «хікікоморі» (буквально - «знаходження в самоті», «гостра соціальна самоізоляція»). Цей японський термін позначає людей, які відмовляються від спілкування та прагнуть до ізоляції та самотності [6]. І якщо Японія завжди відрізнялася певними особливостями національної культури, що характеризується схильністю до індивідуалізації та усамітнення, які лише посилюлися за останні роки внаслідок глобальних світових змін, то є велике питання про те, наскільки такі тенденції природні у нашому суспільстві, адже українцям завжди були

властиві абсолютно протилежні цінності – згуртування, спілкування, «кумування» та взаємна підтримка. Все ж, згідно з останніми соціологічними дослідженнями, (дані шостої хвилі Європейського соціального дослідження - European Social Survey) в нашій країні висвітлюється досить неприємна тенденція. Нині за рівнем згуртованості Україна посідає вкрай низьку позицію, при чому найнижчий рівень припадає на домен – "пов'язаність", окреслюючи найбільш проблемне коло питань, які стосуються ідентифікації громадян зі своєю державою й нацією, довірою до соціальних інститутів забезпечення життя, упевненістю у них, і питань соціальної справедливості та її сприйняття [2].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Таким чином, проаналізувавши історичний розвиток, безумовно, можна засвідчити, що суспільство зробило за останні десятиріччя гігантський стрибок в бік створення максимально комфортних та безпечних умов, необхідних для фізичного виживання людини. Однак, як вже було сказано, це сприяло втраті багатьох інших навичок, надбаних та напрацьованих людьми протягом сторіч, які були абсолютно необхідні для виживання в суворих умовах неналагодженого побуту, стихійних лих, війн та інших негараздів. Йдеться про вміння взаємодіяти та уживатися з іншими людьми, домовлятися та утримувати домовленості, підтримувати, допомагати, діяти разом тощо.

Однією з таких найважливіших навичок в нашому суспільстві було *вміння згуртовуватися, будувати та жити в спільноті, знаходитись у постійній взаємодії з іншими людьми*. Та якщо в минулі часи досить часто це було важливою та ледь не єдиною умовою виживання, то за мірою покращення побутових умов життя, ця навичка стала відходити, начебто за непотрібністю. Суттєво змінився життєвий уклад та зрушилися базові цінності. І вже не секрет, що сучасне суспільство засноване на культурі споживання. Водночас із відчуттями самодостатності, відокремленості (напротивагу почуттю свободи, яка була і досі є базовою цінністю для традиційної української культури), індивідуальності, зайвості інших людей, з'являється відчуття власної непотрібності, покинутості, самотності, що абсолютно не є властивим нашій культурі. В свою чергу, цей чинник стає таким, що призводить до підвищеної травматизації, психоемоційної

нестабільності. Внаслідок того, що для виживання в суспільстві тепер ніхто не потрібен, відмови від зайвого спілкування, загублено набагато більше, ніж отримано. Популярні в сучасному суспільстві рекомендації ігнорувати власні «сумні, негативні» почуття, не проживати їх, а відволікатись та зосередитись на позитивному, ще більше поглиблюють проблему. Більше того, соціально-політична ситуація в країні, яка склалася нині, ще більше провокує відчуття самотності та беззахисності, що тільки підсилює можливість отримання психотравми.

Для того, щоб зрозуміти, як раніше вирішували такі проблеми та долали подібні стани, і яка роль в цьому процесі належала гуртуванню в той час, коли важко було виживати, варто звернутися до історії народної культури.

На жаль, лише в поодиноких селах збереглися залишки тих знань та традицій, але й вони вже значною мірою деформовані сучасним суспільством. Напевне, одним з найяскравіших історичних прикладів такої спільноти є козацьке братство Запорізької Січі. Втім, дещо схоже і сьогодні можна спостерігати у військовому середовищі, особливо в складні часи. Запорізька Січ відзначалася особливим укладом життя та побуту, який базувався на великій цінності братства і кожного його учасника, взаємній підтримці, загальними ясними цілями, домовленостями, готовності пожертвувати собою, своїм життям заради побратима, загальної мети. При цьому – розуміння власної необхідності та користі вкладу кожного члена братства. Власне, це все й сприяло створенню ідеального чоловічого образу козака – вільного героя, завжди готового до самопожертви й подвигу, понад усе відданого козацькому братству, сила якого для нього вища за себе. Звичайно, що в скрутні часи, коли з'являлась загроза життю, існуванню всієї спільноти, відчуття згуртованості ставало особливо міцним. Загалом, людина, що належала до такої спільноти, по-іншому відчувала свою відповідальність, орієнтуючись при прийнятті рішень чи здійсненні дій, в першу чергу, не на власну вигоду, а на все братство. Саме це й було тією силою, яка допомагала згуртуватися, пережити важкі часи, війни та лиха.

Дуже важливим елементом згуртування та виживання спільноти в народній культурі було проведення обрядів, які передавались з покоління в покоління. Система таких обрядів та

свят допомагала людям орієнтуватися в навколишньому світі, передавати накопичені знання нащадкам, відзначати початок чи завершення важливих робіт, періодів як символ підбиття певних підсумків, та переходу до нового етапу та закриття старого, що минув. Обряди з цією метою за участю всіх членів спільноти проходились під час всіх значущих подій: народження, весілля, вікових переходів, смерті, збирання врожаю та початку нового посівного року, в дні весняно-осіннього рівнодення та літнього-зимового сонцестояння. Дуже цікавою була традиція жіночих кіл, або посиденьок. В спеціально відведеному просторі та часі збиралися жінки спільноти різних поколінь – від найстаршого до найменших дівчаток. Спілкувались, співали, водили хороводи, займалися рукоділлям, ладувалися, ділились досвідом різних поколінь.

*Отже, такі дії мали не лише глибоке сакральне значення, але й сприяли зміцненню спільноти, усвідомленню і відчуттю себе чимось більшим, ніж власне фізичне тіло, будинок, родина. Говорячи сучасною професійною мовою, мали досить сильний психотерапевтичний ефект, бо саме вони надавали можливість, використовуючи спільну силу, створивши безпечний простір, прожити та відпустити свої почуття, очиститись від душевного болю, страхів, переживань, тривоги; допомогти собі та іншим, передати свій досвід та взяти необхідну підтримку в інших.*

Якщо ж повернутися до тенденцій сучасного суспільства, то варто зазначити, що дещо віддалено схоже можна спостерігати і в сучасній культурі (мережевий маркетинг, групи в соціальних мережах, різноманітні тусовки), але часто мета будь-яких згуртувань зовсім інша, і як наслідок – не такий результат. Не створюється безпечний простір, немає чітких та прозорих цілей та домовленостей, розуміння, тому звичайно досягається зворотній ефект. Отже, не дивлячись на первинні причини необхідності згуртування (виживати), природне, властиве людям тяжіння до спілкування, до приналежності до чогось важливого, залишилось, але, на жаль, в силу особливостей розвитку суспільства, значно деформувалась. Це призводить до того, що виникають тимчасові спільноти, які нагадують їх лише за формою, в той час як наповнення мають абсолютне інше і нерідко мають руйнівний для людини характер. **Якщо первинною**

*властивою рисою спільнот було відчуття себе та інших, готовність віддати, поділитись, підтримати, служити, робити власний вклад в спільну справу, то в спільнотах, які формуються в епоху культу споживання, на перше місце виходить отримання власної вигоди, а не рівноцінний обмін або служіння.* З огляду на це, сучасні спільноти, якщо і формуються, то в більшій мірі є деформаційними і не задовольняють глибинну потребу людини у відчутті потрібності та приналежності. Іншими словами, немає того наповнення, яке давало людині відчуття опори, яке в свою чергу робить людину більш стійкою та здоровою психоемоційно. *Більш звичною стала позиція – обережність при взаємодії з іншими людьми, скритність, знаходження в позиції спостерігача, а страх оцінювання, втручання, порушення особистих меж, втрати, недовіра є більшим за прагнення поділитися, бути корисним.* Більшості людей, внаслідок втрати базових навичок, все важче знаходиться у тісній взаємодії з іншими людьми, наближатися, будувати та підтримувати стосунки, брати відповідальність у них, брати чи надавати підтримку, спиратися на інших чи бути опорою для когось час від часу, проживати реальні почуття. Закріплюється звичка до відчуженості, самотності, втечі до віртуальних світів, де є ілюзії життя та гарантій безпеки.

Разом з тим спільнота означає наявність чогось спільного: устрою життя, інтересів, цілей. Вона базується на домовленостях (наприклад, бережливість, щирість, «своїх – не кидати»). Водночас, спільнота не означає лише «спільне». Це і приналежність, і суверенність кожного члена спільноти: кожен учасник має свої індивідуальні межі і може заявляти про них. Люди згуртовуються, орієнтуючись на загальні інтереси, справи, мету. Саме спільнота дозволяє побачити себе у взаємодії з іншими людьми, допомогти іншим побачити себе. Із спільноти можна брати силу та віддавати її на спільну справу. Вона ж допомагає людині не потрапляти в пастку самотності. Відчуття опори та приналежності, наявність загальних цілей та цінностей, щирість в переживаннях та почуттях – це те, що дає людині впевненість в собі та допомагає знайти стан психоемоційної рівноваги.

Однією з форм, яка може допомогти сучасним людям, а особливо дітям, зануритись в процес згуртування, відчути себе



частиною спільноти та поступово повертати й напрацьовувати необхідні навички, є тілесно-динамічні, ігрові вправи та народні ігри [5]. Особливу увагу варто приділити народним іграм, які пов'язані із певними періодами року та циклом життєдіяльності. В практичному застосуванні вони доводять свою високу ефективність та потужний терапевтичний вплив, до того ж вони легко та природно засвоюються учасниками. Ефект швидкого занурення через народні ігри виникає підсвідомо, оскільки культура, в якій вони з'являлись та напрацьовувались, була заснована на спільнотах та має велике історично-культурне підґрунтя. Такі вправи допомагають в безпечному просторі та в ігровій формі отримати безцінний досвід: повернення відчуття свого тіла, відновлення довіри та відчуття безпеки, розвиток витривалості та впевненості в своїх силах, відродження довіри до оточуючих, можливість відчувати свою приналежність до групи. Завдяки їм можна спробувати надати чи отримати підтримку, відчувати себе в єдиній системі із оточенням, людством та світом. Відновивши відчуття приналежності, напрацювавши навички душевної роботи, яка пов'язана з гуртуванням, у людини з'являється можливість не лише подолати почуття відокремленості та відчуженості, долати негативні наслідки психотравми, а і поступово відбудовувати згуртований простір довіри та розуміння у своєму житті від малої до великої спільноти.

**Висновки.** Отже, наразі ми спостерігаємо в Україні розгортання світових тенденцій, що водночас із процесами глобалізації призводять до усамітнення та втрати відчуття приналежності. Також наявним є низький рівень згуртованості і ця тенденція посилюється соціально-політичною, економічною кризами у країні, масовим психологічним травмуванням суспільства. Водночас ми маємо розуміння, що згуртована спільнота вкрай важлива. Адже саме вона створює простір довіри та безпеки, націлює на співпрацю та розуміння, надихає та надає сил, прискорює всі соціальні "взаємо-", які тільки можна уявити. Згуртована нація, згуртована держава є сильною, здоровою та перспективною. Разом з тим саме згуртованість створює умови для подолання негативних наслідків психотравми.

Куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків, які навчаються: поширення й тенденції в Україні

: За результатами дослідження 2015 року в рамках міжнародного проекту «Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин – ESPAD» / О. М. Балакірєва (кер. авт. кол.), Т. В. Бондар, Ю. Ю. Приймак, Д. М. Павлова, О. В. Василенко, О. Т. Сакович, С. З. Сальніков, С. В. Сидяк, Ю. Б. Юдін, Н. С. Нахабич. – К. : Поліграфічний центр «Фоліант», 2015. – 200 с.

### **Список використаних джерел**

1. Балакірєва О.М. Куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків, які навчаються: поширення й тенденції в Україні : За результатами дослідження 2015 року в рамках міжнародного проекту «Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин – ESPAD» / О. М. Балакірєва (кер. авт. кол.), Т. В. Бондар, Ю. Ю. Приймак, Д. М. Павлова, О. В. Василенко, О. Т. Сакович, С. З. Сальніков, С. В. Сидяк, Ю. Б. Юдін, Н. С. Нахабич. – К. : Поліграфічний центр «Фоліант», 2015. – 200 с.
2. Бондаренко М., Бабенко С., Боровський О. Соціальна згуртованість в Україні (досвід аплікації методики Bertelsmann Stiftung до даних Європейського Соціального Дослідження)/ М.Бондаренко, С.Бабенко, О. Боровський//Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціологія, №1(8)/2017. – К., 2017. – с.58-65;
3. Глизерин М. Разобщённость людей на фоне единства всего мирового сообщества [Електронний ресурс]/ режим доступа:  
<http://www.kabbalah.info/rus/content/view/frame/102968?%2Frus%2Fcontent%2Fview%2Ffull%2F102968&main&fbclid=IwAR1fUnfd693HJ727O2zVNLA4EnfLfbjqZmtK2hRDdOpFR0uO9f3QG8E5go> – Назва з екрану.
4. Мацьоха Т. Інтернет-залежність української молоді: сучасний стан проблеми [Електронний ресурс]/ режим доступу:  
<https://commons.com.ua/uk/internet-zalezhnist/?fbclid=IwAR0BS-t-FdGkmRNJowmmLXzz37LyLEg--v-8eU8V03igA0ftEKn1PphCn5Y> – Назва з екрану.

5. Мішук С.С. Тілесна терапія як засіб опрацювання дитячих психотравм/Сергій Мішук// Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: методичний посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, І.М. Біла ... Г.П. Лазос ; за ред. З.Г. Кісарчук. – К., 2016. – с.33-59;
6. Польшаева, Д., 2015. «Новые затворники: Почему молодые люди выбирают жизнь в четырёх стенах». [Электронный ресурс] / режим доступа: <https://www.the-village.ru/village/city/ustory/226427-hikki> - Назва з екрану.
7. Citizenship, cohesion and solidarity / [ed. by N. Johnson]. – London: The Smith Institute, 2008. – 91 p.
8. Concerted development of social cohesion indicators : methodological guide /Strasbourg: Council of Europe, 2005. – 234 p. – Access mode: [www.coe.int/t/dg3/socialpolicies/socialcohesiondev/guide\\_en.asp](http://www.coe.int/t/dg3/socialpolicies/socialcohesiondev/guide_en.asp).

### References transliterated

1. Balakirieva O.M. Kurinnia, vzhyvannia alkoholiu ta narkotychnykh rehovyn sered pidlitkiv, yaki navchaiutsia: poshyrennia y tendentsii v Ukraini : Za rezultatamy doslidzhennia 2015 roku v ramkakh mizhnarodnoho proektu «Evropeiske opytuvannia uchniv shchodo vzhyvannia alkoholiu ta inshykh narkotychnykh rehovyn – ESPAD» / O. M. Balakirieva (ker. avt. kol.), T. V. Bondar, Yu. Yu. Pryimak, D. M. Pavlova, O. V. Vasylenko, O. T. Sakovych, S. Z. Salnikov, S. V. Sydiak, Yu. B. Yudin, N. S. Nakhabych. – К. : Polihrafichnyi tsentr «Foliant», 2015. – 200 s.
2. Bondarenko M., Babenko S., Borovskiy O. Sotsialna zгуртовanist v UkraYini (dosvid aplikatsiyi metodiki Bertelsmann Stiftung do danih Evropeyskogo Sotsialnogo Doslidzhennya)/ M.Bondarenko, S.Babenko, O. Borovskiy//Visnik KiYivskogo natsionalnogo unIversitetu Imeni Tarasa Shevchenka. Sotsiologiya, #1(8)/2017. – К., 2017. – s.58-65;
3. Glizerin M. RazobschYonnost lyudey na fone edinstva vsego mirovogo soobschestva [Elektronniy resurs]/ rezhim dostupa: <http://www.kabbalah.info/rus/content/view/frame/102968?/rus/content/view/full/102968&main&fbclid=IwAR1fUnfd693HJ72>

7O2zVNLA4EnfLfbjxqZmtK2hRDdOpFPOuO9f3QG8E5go – Nazva z ekranu.

4. Matsoha T. Internet-zalezhnist ukraYinskoYi molodI: suchasniy stan problemi [Elektronniy resurs]/ rezhim dostupa: <https://commons.com.ua/uk/internet-zalezhnist/?fbclid=IwAR0BS-t-FdGkmRNJowmmLXzz37LyLEg--v-8eU8V03igA0ftEKn1PphCn5Y> – Nazva z ekranu.
5. MIshchuk S.S. Tlesna terapiya yak zasIb opratsyuvannya dityachih psihotravm/SergIy MIshchuk// PsihologIchna dopomoga dItyam u krizovih situatsIyah: metodi I tehnIki: metodichniy posIbnik / Z.G. KIsarchuk, Ya.M. Omelchenko, I.M. Bila ... G.P. Lazos ; za red. Z.G. KIsarchuk. – K., 2016. – s.33-59;
6. Polyigaeva, D., 2015. «Novyie zatvorniki: Pochemu molodyie lyudi vyibirayut zhizn v chetyrYoh stenah». [Elektronniy resurs] / rezhim dostupa: <https://www.the-village.ru/village/city/ustory/226427-hikki> - Nazva z ekranu.
7. Sitizenship, cohesion and solidarity / [ed. by N. Johnson]. – London: The Smith Institute, 2008. – 91 p.
8. Concerted development of social cohesion indicators : methodological guide /Strasbourg: Council of Europe, 2005. – 234 p. – Access mode: [www.coe.int/t/dg3/socialpolicies/socialcohesiondev/guide\\_en.asp](http://www.coe.int/t/dg3/socialpolicies/socialcohesiondev/guide_en.asp).

**Mishchuk S. Cohesion as a prerequisite for psychological trauma coping: traditional and contemporary contexts.** The article discusses the phenomenon of cohesion in the context of traditional culture and the various conflicts that exist in modern society. The essence of the basic socio-economic, psychological tendencies, which form the separated, secluded style of human existence, is examined. The problem of loss of social communication skills that promote cohesion, as well as the natural context of a person's own feelings, especially those related to negative experiences, is outlined. The value of belonging to the community as a prerequisite for overcoming the consequences of the influence of traumatic circumstances is shown.

*Key words:* psychotrauma, cohesion, alienation, solitude, feeling of belonging, sociocultural basis, bodily dynamic games.

## Відомості про автора

Міщук Сергій Сергійович, науковий кореспондент лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України; директор представництва Міжрегіонального інституту гештальт-терапії та мистецтва, м. Вінниця, Україна.

Mishchok Serhiy, scientific correspondent of laboratory of consultative psychology and psychotherapy of G.S. Kostuk Institute of Psychology of the NAPS; regional director of Gestalt Therapy and Arts Institute, Vinnitsya, Ukraine

vjtvskj@gmail.com

## РЕФЕРАТ

*Міщук С.С.*

### **Згуртування як провідна умова подолання психотравми: традиційний та сучасний контексти.**

В статті розглянуто феномен згуртування у контексті традиційної культури та різноманітних колізій, що існують у сучасному суспільстві. Означені провідні світові тенденції та закономірності, що призводять до зменшення рівня соціальної згуртованості, наведені дані актуальних досліджень.

Розкрито сутність основних соціально-економічних, психологічних тенденцій, які формують відокремлений, усамітнений стиль людського існування. Окреслено проблему втрати соціальних навичок комунікації, які сприяють згуртуванню, а також екологічного культурного контексту проживання людиною власних почуттів, особливо пов'язаних з негативним досвідом.

Через культурно-історичний ракурс показана важливість формування та підтримки процесів згуртування та укріплення спільноти, що має втілення у традиційних іграх, фольклорі, обрядах.

Показано значення почуття приналежності до спільноти, як передумову подолання наслідків впливу травмивних обставин. Запропоновано застосування тілесно-динамічних ігрових вправ та народних ігор для повернення відчуття свого тіла, відновлення

довіри та відчуття безпеки, розвиток витривалості та впевненості в своїх силах, відродження довіри до оточуючих, можливість відчувати свою приналежність до групи.

*Ключові слова:* психотравма, згуртування, відчуження, усамітнення, почуття приналежності, соціокультурне підґрунтя, тілесно-динамічні ігри

**УДК 159.9:070**

*Литвиненко Л. І.*

## **ІНТЕГРАТИВНА МОДЕЛЬ У РОБОТІ З ПРОЯВАМИ ПТСР У ВЕТЕРАНІВ ТА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

**Литвиненко Л. І. Інтегративна модель в роботі з проявами ПТСР у ветеранів та військовослужбовців.** У статті представлено осмислення і узагальнення емпіричного досвіду психологічної допомоги травмованим військовослужбовцям та ветеранам, які зазнали впливу травматичних подій і потерпають від проявів посттравматичного стресового розладу. Процедура надання психотерапевтичної допомоги із врахуванням специфіки і особливостей стресових чинників має бути логічно впорядкованою, технологічно забезпеченою і такою, що має чітко виписаний протокол інтервенцій; робота з травматичними переживаннями повинна проводитися паралельно як з самим постраждалим так і з близьким оточенням, яке допомагає відновити природню систему самоцілення та відновлення відчуття власної цінності.

*Ключові слова:* посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), психологічна підтримка, медико-психологічна реабілітація, інтегративна модель, рефлекс придушення, зона прихованих переживань, «повторне достатньо хороше батьківство».

**Литвиненко Л. И. Интегративная модель в работе с проявлениями ПТСР у ветеранов и военнослужащих.** В статье представлены осмысления и обобщения эмпирического опыта психологической помощи травмированным военнослужащим и ветеранам, которые пережили травматические события и имеют проявления посттравматического стрессового расстройства. Военнослужащие и ветераны, которые пережили опыт военных