

УДК 159:364.2

DOI: 10.31732/2663-2209-2023-72-183-194

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ПСИХОТРАВМАМИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТУРИЗМУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Олексій Шевяков¹, Ірина Бурлакова², Тетяна Кондес³, Олексій Чередніченко⁴

¹Доктор психологічних наук, професор, професор кафедри "Фінанси, облік та психологія", Український державний університет науки і технологій, м. Дніпро, Україна, e-mail: shevyakovy0@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8348-1935>

²Доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та соціального забезпечення, Державний університет "Житомирська політехніка", м. Житомир, Україна, e-mail burlakova22irina@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6043-4359>

³Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри туризму, ВНЗ «Університет економіки та права» КРОК, м. Київ, Україна, email: TtianaKV@krok.edu, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8514-9389>

⁴Кандидат економічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи, Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія, м. Запоріжжя, Україна, email: alexch2020357@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0423-2402>

FEATURES OF WORKING WITH PSYCHOTRAUMA OF FUTURE TOURISM SPECIALISTS IN THE CONDITIONS OF WAR

Oleksii Sheviakov¹, Iryna Burlakova², Tetyana Kondes³, Oleksii Cherednichenko⁴

¹Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department "Finance, Accounting and Psychology", Ukrainian State University of Science and Technology, Dnipro, Ukraine, e-mail shevyakovy0@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8348-1935>

²Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of Psychology and Social Welfare, Zhytomyr Polytechnic State University, Zhytomyr, Ukraine, e-mail burlakova22irina@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6043-4359>

³Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Tourism, KROK University, Kyiv, Ukraine, email: TtianaKV@krok.edu, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8514-9389>

⁴Candidate of Economic Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Social Work, Khortytsk National Educational and Rehabilitation Academy, Zaporizhzhia, Ukraine, email: alexch2020357@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0423-2402>

Анотація. Мета дослідження полягла у визначенні особливостей психотерапії та психологічної корекції на поведінковому рівні в роботі з психотравмами в умовах війни. Окремим завданням дослідження стала розробка методичного підходу до гармонізації психологічного стану травмованої людини та отримання критеріїв формування поведінкових компонентів такого стану під час війни в туристичній галузі. У статті з'ясовано процесуальні особливості роботи психологів і психотерапевтів з психотравмами під час війни. Запропоновано апробовані й оригінальні психологічні методики та описано ефективні методи надання оперативної психологічної допомоги при психологічних травмах під час війни. Узагальнено досвід практичної роботи команди фахівців різних вишів України, які за сприяння психотерапевтів з Америки та Європи розробили корисні психологічні техніки та детально описали необхідну психологічну допомогу майбутнім фахівцям в сфері туризму при психотравмах в умовах війни. Представлено систематизований комплекс науково-навчальних циклів психоосвітніх матеріалів, які змінюють рйнівний військовий кадр на ресурсне забезпечення, яке активно впроваджується в навчальний процес та реалізується в прикладній професійній діяльності в різних галузях психологічної науки і практики, у тому числі у туристичній сфері. Представлено комплекс дієвих практичних вправ, методи й технології нейролінгвістичного програмування, індивідуальні практики роботи з власними проблемами. Проаналізовано ключові помилки поведінки людей в умовах війни, шляхи переходу зі стану різкого падіння у стан відновленого піднесення. Дослідження виявило особливості соціального функціонування при роботі з психотравмою в умовах війни. Еріксонівський гіпноз пропонується при лікуванні посттравматичного стресового розладу як складного психічного стану, що виникає в результаті травми. Представлено досвід гіпнотерапії як терапії штучною брехнею заради позитивного результату. Рекомендовано психологічну корекцію поведінки особи під час війни у зв'язку зі зростанням поширеності та збільшенням кількості людей з психотравмами. Підкреслено значущість особистісних характеристик, психологічного потенціалу, важливість впровадження різноманітних форм та методів, що впливають на стан психотравмуючого соціально-психологічного середовища. Проведені розвідки на матеріалі майбутніх фахівців з туризму дозволяють зробити попередні висновки. Дійсно, робота з психотравмою в умовах війни супроводжується критичними моментами, найскладнішими з яких є корекція поведінки. Надання психопрофілактичної допомоги шляхом застосування запропонованого комплексного корекційного методу дозволяє запобігти вкрай негативних наслідків, які можуть психологічно деформувати особистість. Відповідно, необхідний подальший розвиток і апробація корекційного поведінкового методу психопрофілактики на ширшому емпіричному матеріалі, щоб рекомендувати його використання фахівцям з туризму. Отримані дані можуть бути корисними

при визначенні напрямків роботи з психотравмами під час війни і в майбутньому повинні розглядатися як об'єкти психологічної підтримки при створенні диференційованих програм психореабілітації майбутніх фахівців в сфері туризму.

Ключові слова: війна, мир, перемога, психотерапія, психоосвіта, віра, сила волі, метод нейролінгвістичного програмування, психотравма, психологічна допомога, навчальний процес

Формули: 0, **рис.:** 1, **табл.4,** **бібл.:**14.

Abstract. The purpose of the study was to determine the characteristics of psychotherapy and psychological correction at the behavioral level in working with psychotraumas in war conditions. A separate task of the research was the development of a methodical approach to the harmonization of the psychological state of a traumatized person and obtaining criteria for the formation of behavioral components of such a state during the war in the tourism industry. The article clarifies the procedural features of the work of psychologists and psychotherapists with psychotraumas during the war. Proven and original psychological methods are proposed and effective methods of providing operational psychological assistance for psychological injuries during the war are described. The experience of the practical work of a team of specialists from different universities of Ukraine, who, with the assistance of psychotherapists from America and Europe, developed useful psychological techniques and described in detail the necessary psychological help for future specialists in the field of tourism in the event of psychological trauma in war conditions is summarized. A systematized complex of scientific and educational cycles of psycho-educational materials is presented, which change the rank and file of military personnel into resource provision, which is actively implemented in the educational process and implemented in applied professional activities in various fields of psychological science and practice, including in the tourism sphere. A complex of effective practical exercises, methods and technologies of neurolinguistic programming, individual practices of working with one's own problems are presented. The key mistakes of people's behavior in the conditions of war, the ways of transition from a state of sharp decline to a state of restored elevation are analyzed. The study revealed the peculiarities of social functioning when working with psychotrauma in the conditions of war. Eriksonian hypnosis is offered in the treatment of post-traumatic stress disorder as a complex mental condition arising as a result of trauma. The experience of hypnotherapy as a therapy with artificial lies for the sake of a positive result is presented. Psychological correction of a person's behavior during the war is recommended due to the increasing prevalence and increase in the number of people with psychological trauma. The importance of personal characteristics, psychological potential, the importance of implementing a variety of forms and methods affecting the state of a psychotraumatic social and psychological environment is emphasized. Conducted research on the material of future tourism specialists allows us to draw preliminary conclusions. Indeed, work with psychotrauma in the conditions of war is accompanied by critical moments, the most difficult of which is behavior correction. Providing psycho-prophylactic help by applying the proposed complex correction method allows to prevent extremely negative consequences that can psychologically deform the personality. Accordingly, further development and approval of the corrective behavioral method of psychoprophylaxis on a wider range of empirical material is necessary to recommend its use to tourism professionals. The obtained data can be useful in determining the directions of work with psychotraumas during the war and in the future should be considered as objects of psychological support in the creation of differentiated programs of psychorehabilitation of future specialists in the field of tourism.

Keywords: war, peace, victory, psychotherapy, psychoeducation, faith, willpower, method of neurolinguistic programming, psychotrauma, psychological help, educational process

Formulas: 0, **fig.:** 1, **tabl.:** 4; **bibl.:** 14

Постановка проблеми. У важкий для України час війни робота психологів і психотерапевтів потрібна як ніколи, і буде потрібна ще більше в майбутньому. Зараз нам на допомогу приходять колеги з усього світу, які мають досвід роботи в умовах війни, у різноманітних травматичних та кризових ситуаціях. Команда фахівців різних вишів України, за участю психотерапевтів з Америки та Європи розробили корисні психологічні техніки та детально описали необхідну психологічну допомогу майбутнім фахівцям в сфері туризму при психотравмах в умовах війни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Існує небагато публікацій, пов'язаних саме з «поведінковим фактором»

перемоги. Цій проблемі присвячено дослідження.

Тривалий час проблема корекції поведінки не входила в число пріоритетних наукових інтересів психології туризму (Khomulenko et al., 2019). Але останнім часом вона розглядається не лише в туристичній сфері, а й у психологічній, оскільки в центрі проблеми стоїть особистість (Khomulenko, & Kuznetsov, 2019).

Таким чином, психологічна корекція поведінки особи під час війни, є актуальною соціально-психологічною проблемою у зв'язку зі зростанням поширеності та збільшенням кількості людей з психотравмами.

Обговорюючи психологічну корекцію поведінки, дослідники частіше підкреслюють особисті характеристики, потенціал, надають важливості формам та методам корекції, що значно менше впливають на соціально-психологічне середовище (Kuznetsov, Khomulenko, & Fomenko, 2018). Адже цей об'єктивний фактор відіграє значну роль і його значення не можна ігнорувати.

Формулювання цілей статті. Мета статті полягає у визначенні особливостей психотерапії та психологічної корекції на поведінковому рівні в роботі з психотравмами в умовах війни. Окремим завданням дослідження стала розробка методичного підходу до гармонізації психологічного стану травмованої людини та отримання критеріїв формування поведінкових компонентів такого стану під час війни в туристичній галузі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Авторами уніфіковано і доповнено поради спеціалістів. Констатуємо, що заміна почуття травми на віру в перемогу допомагає долати старх. Рекомендовано робити пізнавальні перерви в читанні новин, а натомість наповнюватися позитивом, медитувати та не забувати пити багато води. Важливо також підтримувати своє тіло в тонусі: займатися спортом, працювати фізично, щодня виділяти мінімум 70 хвилин на безперервні прогулянки, Серед інших рекомендацій - рятуватися гумором і грою, обійматися – це додає впевненості, посміхатися – це робить нас здоровішими, будувати плани на майбутнє і говорити якомога більше миротворчих гасел: «Любов», «Перемога», «Мир», «Спасибі», «Слава Україні! Героям слава!».

Також є чіткі, конкретні, покрокові інструкції щодо виходу зі стану травми (Shevchenko et al., 2020). Необхідно відповісти на наступні основні питання: «Що сталося?», «Що тобі потрібно?», «Що ти плануєш?». Основні фільтри - видалення, спотворення, узагальнення. Під час небезпеки слід бути в стані тренера, тобто зосередженим та мобілізованим. Спробувати повернутися до «вивченого стану розуму» - до стану, в якому розвивається

винахідливість - щоб надихнути. Перейти в цей стан можна за допомогою словесного коду, наприклад, «все буде добре», «все добре».

Ще один блок порад (Shevchenko et al., 2020) стосується того, як впоратися з травмою, як допомогти собі та іншим. Пояснення ґрунтується на «шляху героя» на прикладі відомого політика та громадського діяча Джона Маккейна, який колись був військовополоненим. Три речі допомогли йому вижити: віра в Бога; віра в себе; віра в свою країну.

Оперативний сенс віри полягає в тому, щоб вірити у підтримку, довіряти тому, що надає результат. Слід присягнути собі; прийняти намір; зробити конкретні кроки. Необхідно навчитися переходити від стану тріску (напруги) до стану тренування (зосередженості) за допомогою зорових вправ, контакту з оточуючим, концентрації на об'єкті. Важливо знайти в собі центр – заземлення.

Ресурсами є вищі сили, пам'ять предків, українська культура, суспільство, внутрішній діалог («я», щось унікальне в мені). Після цього настає внутрішній стан спокою.

Слід виділити також практичні рекомендації для заспокоєння. Симпатична нервова система допомагає вижити, втекти від небезпеки, а парасимпатична - розслабитися. Потрібно робити дихальну гімнастику, позіхати, сміятися, рухатися; займатися вправами цигун і тайцзи, займатися тілесно-орієнтованою психотерапією, нормалізувати сон.

Комплекс практичних вправ (Sheviakov et al., 2022) здатен пояснити, які цікаві повчальні випадки слід виділити для покращення психологічного стану. Наприклад: «війна всіх «вилікувала» від ковіду». Наголошено, що травми переживають підлітки та діти найважче, але для кожного з нас характерні когнітивні помилки, зокрема думки про те, що нічого вже не відновиться. Але потрібно пам'ятати: завжди є надія і віра в те, що все буде добре. Для побудови майбутніх стратегій знадобиться досвід успішних стратегій

минулого, а найбільш цілющою силою є сила людських стосунків.

Методи нейролінгвістичного програмування, індивідуальні практики роботи з собою, ключові помилки в умовах війни, шляхи переходу від стану занепаду до стану піднесення сформулювала психолог Тамара Хомуленко. «В екстремальних умовах ми відмовляємося від звичного способу життя, в результаті чого психіка виходить зі стану базової рівноваги. Тому важливо повернутися до звичного повсякденного життя. Гумор дуже важливий на війні, а допомога міститься там, де все це створює фонову емоційну рівновагу. Надання інформаційної підтримки (навіть для самозаспокоєння), пошук власних ключових дій, планування на майбутнє - все це сприяє виробленню гормону щастя (дофаміну) (Khomulenko et al., 2019).

Встановлено, що в складних умовах виживають ті люди, які мають наявні смисли (за Віктором Франклом) – енергія надається змісту. Також важливо подолати в собі внутрішнє зло. Констатовано, що у воєнному стані люди рідко хворіють (Sheviakov & Gerasimchuk, 2023).

Фахівець з нейропсихології, біхевіорист, автор методичних розробок щодо інноваційних підходів у роботі з людьми, синдромом Дауна, розладами інтелектуального розвитку та поведінки Наталія Жигайло узагальнила досвід роботи з дітьми з особливими потребами в умовах війни. «Під час війни ми продовжуємо турбуватися про своїх дітей, виконувати рутинну роботу. Діти з особливими потребами потребують особливої уваги. Їм потрібні візуальні подразники та сигнали. Вони чутливі до емоційного стану батьків – вони його віддзеркалюють. Безпечно місце для такої дитини на підлозі в кутку. Важливо міцно обійняти, вкрити ковдрою, триматися за руки, тренувати почуття безпеки. Проаналізувати, які дії виконує дитина під час повторення (наприклад, граючи на гаджеті). Гаджет виконує заспокійливу функцію, хоча не є захистом як таким, але перемикає увагу дитини» (Zhyhailo et al., 2022, 2023). Також важливо повторювати фразу, яка буде служити мантрою: «ми –

сім'я», «ми в безпеці». Щоразу повторювати це так само, щоб воно циркулювало в мозку дитини. «Дитина має мати свій обов'язок, наприклад, води принести, стежити, щоб бабуся випила ліки. Це захистить її від хаотичних дій. Також важливо застосовувати будь-яку форму діяльності, враховувати індивідуальність характеристики дитини», - підкреслює Н. Жигайло та констатує, що досвід роботи з дітьми з особливими потребами може бути корисним для всіх дітей.

Американський психолог і психотерапевт Стівен Джекобсон (послідовник Мілтона Еріксона) вважає, що якщо ми хочемо допомогти людині з травмою, то потрібно почати з себе, зі свого стану. Автор рекомендує п'ять кроків, які допомагають зціленню: зосередити увагу на одній точці в собі; згадати свої цінності, свою мету, свої позитивні наміри; налаштуватися на себе, з'єднатися зі своїм диханням, медитувати, навіть молитися; подумати про те, що можливо зробити.

Стівен Джекобсон наводить приклади людей, які пережили війну: священник, який колись ніс поранених – для нього це був досвід духовного переходу; лікар, який працював на фронті і придумав плацебо (йому не вистачило знеболювального, тому він дав пораненим солоної води і сказав, що це морфін, і це дійсно подіяло). Усе це механізми спілкування з життям. Якщо жертва перебуває в сильній напрузі, розблокувати її можна через зв'язок з кимось із родичів, коханою людиною, предками, з кимось, кому вона симпатизує. Також варто спробувати відчутти заземлення і зв'язок з позитивними спогадами (з дитинства, з приємної події). Це приклад простого і потужного ресурсу, який допоможе зцілити – слід шукати зв'язок з позитивом у минулому, теперішньому та майбутньому. Стівен Джекобсон радить: «Ніколи не дивіться ворогові в очі. Ніколи не чіпляйтеся за проблему, тому що це вірний спосіб стати проблемою самому. Важливо вірити: «Я переможу», «Я зможу» (Jakobson & Smit, 2021).

Коли прем'єр-міністра Ізраїлю Голду Меїр запитали, з ким вона радиться в

проблемній ситуації, вона відповіла: «з бабусею (її вже немає) і з онукою (її ще немає)». Тобто зв'язок з минулим, сьогоднішнім і майбутнім допомагає подолати всі життєві труднощі. Основний меседж Стівена Джекобсона: «Всередині людини є сила, більша й глибша за біль!» Автор висловив своє захоплення єдністю нашого народу та прикладом героїзму, який демонструють українці.

Досвідом роботи психологів і психотерапевтів у воєнний час поділилася К. Прохазка (Prohaska, 2015), яка наголошує, як слід контролювати мозок у стресових ситуаціях та ділиться найефективнішими та найпростішими інструментами. Знизити рівень стресу можна за допомогою таких вправ: дихати квадратом протягом хвилини; ворухити пальцями ніг; назвати 5 предметів, які оточують; 4 речі, які чуємо; 3 речі, які можна відчутти на дотик; 2 речі, які можна відчутти; 1 річ, яку смакуємо.

Також ефективна експрес-техніка «6-секунд», яка розрив зв'язку зі стресом всередині. Слід стверджувати собі: «Мій розум насторожений, але моє тіло розслаблене». Дихати глибоко. Цю методику можна використовувати для дітей – у них покращується увага та процес навчання; під час водіння автомобіля; коли серце б'ється швидше тощо. Простий спосіб позбутися безсоння (коли думки крутяться в голові) – сказати собі наказовим голосом: «Стоп!» (додати в уяві знак «стоп»), глибоко вдихнути і сказати собі: «Я впораюся».

Встановлено, що якщо серед оточення є люди, сповнені песимізму і страху, людина дуже швидко стає такою ж. І навпаки, для виходу зі стану страху варто активізувати позитивні емоції. Слід навчитись працювати з енергією; очистити своє енергетичне поле; керувати своїм внутрішнім духом; зміцнити свою імунну систему; спрямувати свою енергію на рідних, коханих. Зокрема, рекомендовано техніку магніту, за допомогою якої можна очиститися від негативної енергії та залучити позитивну (Hilligan, 2022).

Існує досвід роботи психотерапевтами з травмами війни (Blynova, Holovkova, & Sheviakov, 2018). Слід уявити процес

загоєння травми за допомогою техніки швидких рухів очей. Науково доведено, що цей метод працює на рівні ДНК. Майбутні діти народжуються із захисною реакцією на стрес, і цей прийом також можна використовувати під час авіанальотів і бомбардувань як першу допомогу. Важливою цінністю є стабільність (стресостійкість). Те, як наш мозок сприймає подію, складніше, ніж сама подія. Цікавим є приклад про мишку, яку дівчина подарувала хлопцеві, коли вони зустрілися. На цьому ґрунті у нього розвинулася фобія. І хоча миша ніколи не завдавала йому шкоди, в корі головного мозку відбувалися ті ж процеси, що й під час загрози життю (Shevchenko et al., 2020).

Техніка «хейвенінг» (зона безпеки) дуже ефективна при посттравматичному синдромі та дозволяє закріпити власну стресостійкість та емоційну сферу, допомагає мозку знову приймати рішення, розслабитися. У цьому процесі ми використовуємо погладжувальні рухи (обличчя, плечі, долоні) і розумові вправи (рахунок, наспівування). В кінці слід повторювати фрази: «Я в безпеці», «Внутрішній спокій», «Спокій». При цьому вивільняються серотонін і окситоцин, які знижують напругу і посилюють відчуття безпеки. Ту ж функцію, до речі, виконують і обійми. Ця техніка швидка, проста й ефективна.

Сьогоднішні події також показують нам переваги горизонтальної кар'єри (поліпрофесіоналізму) над вертикальною. А учнівство та наставництво не менш актуальні, ніж у давні часи перехідного періоду. І, нарешті, винагородою для тих, хто пройшов ініціацію, є новий габітус – нова зовнішність, нові здібності та нове місце в житті. Це теж повинно бути. Завадити може лише тимчасове призупинення нормальних правил, коли дозволене і недозволене помінялися місцями. А ЗМІ? У давні часи людина, яка проходила ініціацію, отримувала інформацію у вигляді знаків про успіх ритуалу. А засоби масової інформації інколи подають нам хибні сигнали (наприклад, про сумнівну якість статистики) і тим самим збивають нас із шляху.

Усе, що відбувається з людьми під час війни, свідчить про ініціацію. Ініціація — вид ритуалу, посвячення вчлени спільноти людей, об'єднаних якимись спільними ознаками. Наприклад, шанувальники однієї групи предметів або явищ дійсності. Останніх називають тотемною спільністю. Тож тотемні спільноти є ключем до розгадки того, що з нами відбувається. Але, можливо, вже зникають, як і тотеми та його культу. Але якщо згадати, що тотемом, об'єктом шанування групи людей може бути будь-яке явище дійсності, то можна говорити про перевагу останнім часом таких «деструктивних культур», як культ грошей, культ влади, культ змагання, культ чужого. А може, настав час змінити предмети для шанування і вийти на інший рівень розвитку, де все, що було тотемом (предметом шанування), стане табу (забороною)? І, можливо, настав час шанувати не матеріальні, а духовні цінності, не прагнення до переваги, а прагнення досконалості, не конфронтацію, а консенсус, не конкуренцію, а співпрацю, не суперництво, а солідарність, не Війну, а Мир?

Сценарій життя під час війни часто виявляється схожим на міфологічні сюжети. «Страсті Христові» – це шлях жертвності. «Подорож героя» – шлях до перемоги.

Шлях легше пройти, коли знаєш сюжет. І саме війна дає такі знання, бо саме війна – це повна жертвність і героїзм.

Отже, на шляху посвячення, як і на шляху жертви, легше, якщо знати, що:

- після «Тайної вечері» друг і учень (апостол Петро) може відректися, але потім покаятися і духовно зблизитися;
- і поцілунок іншого друга може бути зрадницьким (втім, є пояснення зради - пристрасть до срібла, а самопокарання - найкраще каяття);
- хресний шлях закінчується воскресінням, а те, що ти ніс (умовний хрест), стає животворним – тож зберігай його як оберіг;
- в процесі розп'яття завжди є «останній сигнал», який потрібно зберігати в серці як реліквію і запоруку захисту.

Той, хто пройшов війну, не тільки пройшов шлях жертвності («Страсті

Христові»), який ми не обираємо, але маємо зрозуміти, що необхідно пройти переможний шлях героя. А героями не народжуються, героями виховуються. І щоб стати героєм-переможцем, таким Вихователем для нас стає Війна. Щоб втриматися на шляху героя, потрібно добре знати його етапи.

1. По-перше, потенційний Герой отримує дзвінок із зовнішнього світу у вигляді важких обставин або прохання від інших почати шлях випробувань. Крім того, Герой повинен почути внутрішню відповідь-згоду у вигляді почуття-виклику. Все це треба почути і прийняти. Йдеться про життєву ситуацію, яка викликає усвідомлення своєї місії у світі та відчуття наповненості енергією для її реалізації.

2. Далі Герой може пройти через етап сумнівів щодо:

- чи час починати подорож?

- це моя місія?

- чи зможу я зробити щось інше?

3. Сумніви зазвичай розвіює наставник. Такими для Героя можуть виступати людина, книга, семінар тощо.

4. Почавши свій шлях випробувань і страждань заради високої мети, перемоги над силами «темряви», Герой повинен перетнути «кордон незвичайного», тобто вийти за межі зони комфорту, пройти «точку» неповернення», а це означає, що так, як було в його житті, вже не буде.

5. На переможному шляху Герой обов'язково долає різноманітні об'єктивні та суб'єктивні перешкоди (страхи). Таким чином він отримує цінні уроки, проходячи через «територію смерті». Результатом є «дар влади» як нова навичка, нова стратегія.

6. Герой повинен успішно випробувати «нову зброю», вдосконалюючи оволодіння новими можливостями і остаточно перемогти ворога.

7. Перемога Героя завершується поверненням додому з «подарунками», що означає, що він повинен зробити новий досвід частиною свого повсякденного життя та поділитися ним з іншими.

Практичні поради іноземних спеціалістів узагальненому вигляді наведені в табл. 1.

Таблиця 1. Практичні поради закордонних експертів у роботі з психотравмами

Експерт	Рекомендації
S. Jakobson	1. Необхідно відповісти на основні питання: «Що трапилось?», «Що тобі потрібно?», «Що ти плануєш?». 2. Слід бути зосередженим і мобілізованим. 3. Слід спробувати повернутися до ресурсного стану.
M. Ruzh	Віра в Бога допомагає вижити, як і віра в себе, в свою країну. Потрібно вірити у щось поза собою, у те, що підтримує, довіряти тому, що дає результат. Важливо знайти ґрунт. Ресурси для цього – вищі сили, пам'ять предків, культура, суспільство, внутрішній діалог.
K. Prohasko	Слід виділити повчальні випадки для поліпшення психологічного стану. Наприклад: «війна всіх «вилікувала» від ковіду»
V. Frankl	Вживають ті, хто має розум
S. Hilligan	Кроки, які допоможуть одужати: 1. Слід зосередити свою увагу на одній точці в собі. 2. Слід пам'ятати про свої цінності, свою мету, свої позитивні наміри. 3. Слід налаштуватися на себе, з'єднатися зі своїм диханням, медитувати, молитись. 4. Слід подумати про те, що ми можемо зробити.
S. Smitt	Знизити рівень стресу можна за допомогою таких вправ: - дихати у формі квадрата протягом хвилини; - рухати пальцями ніг; - назвати: - 5 предметів, які оточують; - 4 речі, які ми чуємо; - 3 речі, які можна відчутти на дотик; - 2 речі, які можна відчутти; - 1 річ, яку ми смакуємо.
R. Bolsted	Техніка «хавенінг» (зона безпеки): використовувати погладжувальні рухи (обличчя, плечі, долоні) і розумові вправи (рахунок, спів). В кінці повторювати фрази: «Я в безпеці», «Внутрішній спокій», «Спокій».
B. van der Horst	Необхідно розробити стратегію безпеки; - заповнити простір заняттями; - можна писати статті; - важливо обговорювати цінності з іншими.

Очевидно, що високодуховні особистості легше долають стрес, страх, відчуття небезпеки. Тому авторами запропоновано цілісну програму духовного розвитку особистості фахівців з туризму в умовах війни. Духовний розвиток людини був важливим для людства в усі часи і віки. У час війни особливого значення набуває духовність особистості. Справді, без духовного відродження й оновлення, повернення духовності в душі людей неможливо говорити про відродження суспільства, його відповідність нормам цивілізованого існування, правовим і реальним гарантіям прав і свобод, які є

пріоритетними в усьому цивілізованому світі.

Духовний розвиток – довгий і важкий шлях до вдосконалення. Він пробуджує здібності, піднімає свідомість на новий рівень, потужно трансформує спрямованість особистості, яка починає функціонувати в нових вимірах.

Молодь як суб'єкт і об'єкт духовної культури своїми перевагами, цінностями, орієнтаціями, потребами, діями відображає рівень духовної культури суспільства, в якому вона живе. Водночас пристосування до духовної культури розвиває духовні потреби, формує інтелектуальні та естетичні

інтереси особистості, відображає внутрішнє багатство, міру духовної зрілості, тобто рівень особистісних якостей, який називають духовністю.

Таким чином, духовність, як інтегративна якість особистості, є однією з найбільш фундаментальних характеристик особистості як відкритої системи.

На нашу думку, духовність є складним психічним явищем; проявом внутрішнього світу людини; енергоінформаційною структурою особистості, багатьма властивостями, якими вона володіє. Духовність — це специфічні риси особистості двох фундаментальних потреб: ідеальної потреби в знаннях і соціальної потреби жити і функціонувати для інших.

Під духовним становленням особистості ми розуміємо набуття духовних цінностей, самосвідомості особистості; розвиток її духовних пріоритетів; обґрунтування системи цінностей, яка повинна лягти в основу життя, щоб вийти на перший план у всьому процесі життєдіяльності. Джерелами духовності є наука, культура, релігія, мистецтво тощо.

З метою формування духовності особистості мацбутніх фахівців в сфері туризму запропоновано:

1. Поняття «духовна особистість».
2. Авторська психологічна структура духовної особистості.
3. Авторська модель формування духовної особистості молоді.
4. Тренінгова програма розвитку духовності особистості.
5. Тематичний план спеціальної дисципліни «Психологія формування духовності особистості».
6. Критерії розвитку духовності особистості.
7. Джерела духовності особистості.

Під феноменом «духовної особистості» розуміється така особистість, в якій горить іскра Божественності; яка у своїх думках і діях покладається на Закон Божий; який у своєму житті керується постулатом: «Я працюю для Вічності, але не просто працюю для вічності!» Людині для польоту потрібні не пір'я, а сила духу! Кожна нація, кожна

держава, кожна галузь потребують сильної духом, національно свідомої, інтелектуально розвиненої, науково підкованої молоді. Тому невід'ємною частиною особистості молоді людини має бути духовність – провідна лінія її життєдіяльності.

Авторська психологічна структура духовної ідентичності представлена у вигляді стрижня, основу якого складають чинники саморегуляції, якими є воля, совість, віра; гілки цього дерева – це наші когнітивні та емоційно-вольові психічні процеси, психічні стани, психічні властивості, розумова діяльність, орієнтація тощо, а вершина цього дерева прагне до богопізнання, тобто до самовдосконалення.

Авторська модель духовного становлення особистості включає інструментальний, потребово-мотиваційний та інтеграційний компоненти.

Також ми пропонуємо психологічні тренінги для формування духовності особистості студентської молоді. Структурно «Тренінгову програму з розвитку духовності особистості» можна поділити на сім тем-блоків (табл. 2). Для кожного блоку розроблено оригінальні вправи та модифіковано ті тренувальні технології, які можна використовувати відповідно до поставленої мети. Використовувалися: рольові та ділові ігри, міні-дискусії, тренінгові вправи особистісного зростання, тілесно-орієнтовані тренінгові вправи, лекції, наукові семінари, круглі столи, конференції, паломництва, реколекції тощо.

За результатами психологічного тренінгу сформувалася точка зору, що молода людина перебуває на тому етапі духовного розвитку, коли вона: перш за все бачить сенс того, що відповідає духовним ідеалам і водночас він/вона має можливості; подруге, у молоді людини сформовані відповідні риси характеру, знання та вміння, які дозволяють їй досягти мети, самореалізуватися у своєму духовному становленні.

Таблиця 2. Тренінгова програма духовного розвитку особистості

№	Тренінгові блоки	Основні психолого-педагогічні та тренінгові бази
1	Вступ до роботи	1. Ознайомлення з правилами роботи в Т-групі. 2. Формування атмосфери психологічної безпеки. 3. Психогімнастика.
2	Ціннісна орієнтація фахівця	1. Проективне малювання «Я і моє місце у світі людини». 2. Рольова гра «Погані люди – добрі люди. Яка різниця?» 3. Ділова гра «Готуємо кодекс поведінки XXI століття». 4. Вправи для зняття «затискачів» в м'язах і підвищення рівня безпеки атмосфери в Т-групі.
3	Духовне становлення фахівця	1. Рольова гра «Я в минулому, теперішньому і майбутньому. Яка різниця?» 2. Психологічний практикум «Чим я найбільше пишаюся у своєму минулому? Що було таке, що варто було б жити інакше?» 3. Вправа «Порожній стілець – мої друзі і вороги в минулому». 4. Мозковий штурм «Визначення напрямів державної соціальної підтримки фахівця як майбутнього її творця». 5. Вправи на зняття «затискачів» у м'язах, прояв експресії через рух.
4	Релігійна свідомість фахівця	1. Соціально-перцептивний тренінг особистісного зростання «Я очима інших. Чи можна мені довіряти?» 2. Групове обговорення «Людина, яка активно вірить в Бога – хто вона? Минуле, теперішнє, майбутнє?» 3. «Якби я писав священну книгу?» 4. Вправи на зняття «затискачів» у м'язах, прояв експресії через рух
5	Релігійна свідомість фахівця	1. Дискусія «Релігійно свідомою людиною – «за» і «проти». 2. Мозковий штурм «Хто я – піщинка, крапля води, порив вітру – я відповідаю за майбутнє?» 3. Ділова гра «Совість. Чи потрібен вона у 21 столітті?» 4. Вправи на зняття «затискачів» у м'язах, прояв експресії через рух.
6	Обговорення результатів тренінгу	1. Дискусія «Я до роботи в Т-групі. Я після закінчення роботи в Т-групі. Що змінилося всередині мене?» 2. Вправи на зняття «затискачів» у м'язах, прояв виразності через рух.
7	Підсумковий урок «Моє майбутнє»	1. Формування екзистенціального «Я». 2. Розміщення почуття «Ми» в учасників тренінгу. 3. Вправи на зняття «затискачів» у м'язах, прояв виразності через рух.

На подальшому етапі дослідження нами запропоновано комплексну «Програму духовного становлення та реалізації особистості», яка передбачає діагностичну та корекційну роботу, що дає можливість оцінити рівень духовності особистості та сприяти її підвищенню. Програма передбачала формування системи цінностей як основи духовного становлення та реалізації особистості; виявлення релігійних цінностей як важливого чинника духовного розвитку особистості; навчання як ефективний метод формування духовних цінностей особистості; виділення релігійної свідомості як суттєвої складової духовності особистості; лекції зі спецкурсу «Психологія духовного становлення та реалізації особистості»

Згрупувавши основні характеристики, ми отримали дані про рівні духовності особистості (табл. 3).

З метою вивчення оцінки рівня розвитку духовності студентів нами був проведений експеримент. Респондентами дослідження стали молоді люди, які навчаються у вищих навчальних закладах України за спеціальністю «Туризм»: опитано 305 осіб різних років навчання у ВНЗ.

Молоді люди з високим рівнем духовності та відповідним рівнем саморегуляції не створюють особливих клопотів і незручностей для наставників, вони незалежні та дисципліновані, законотворчі та намагаються відповідати вимогам освіти. Амбіції розвивати особистості прагнуть до розширення власних можливостей відповідно до орієнтації на взірць – «найкращий, яким я можу бути» – сприяють духовному становленню, зростанню особистості.

Таблиця 3. Характеристика рівнів духовності

Рівень духовності	Рівневі характеристики
Низький	<ul style="list-style-type: none"> - особистість не завжди словом і вчинком утверджує духовні цінності буття; - особистість прагне уникнути впровадження в життя духовних цінностей; - особистість накопичує свої знання про духовне, культурне та релігійне життя країни випадково; - особистість лише іноді присвячує свою роботу духовній ідеї; - співвідносячи особистісно значущі цінності з духовними, особистість враховує останні лише за сприятливих умов.
Середній	<ul style="list-style-type: none"> - особистість завжди на словах і не завжди на ділі утверджує духовні цінності буття; - особистість сприймає духовні цінності без належного бажання; - особа поповнює свої знання про духовне, культурне та релігійне життя країни під керівництвом наставника або за сприятливих умов; - особистість за сприятливих умов присвячує свою працю духовній ідеї; - особистість важко співвідносить особистісно значущі цінності з духовними.
Високий	<ul style="list-style-type: none"> - особистість словом і вчинком утверджує духовні цінності буття; - особистість охоче сприймає духовні цінності та втілює їх у власному житті; - за власною ініціативою особа отримує інформацію про духовне, культурне та релігійне життя країни; - праця заради духовної ідеї стає сенсом життя людини (безкорисливе служіння); - особистість узгоджує особистісно значущі цінності з духовними, віддає перевагу духовним цінностям

Особливістю студентів із середнім рівнем духовності є те, що вони віддають перевагу особистому життєвому досвіду над переконаннями інших. Тому наставникам важливо актуалізувати зв'язок власного життєвого досвіду з духовними цінностями. Молодь із середнім рівнем духовності потребує загальних заходів, які дозволять молодій людині пережити дію, яка потім може стати предметом дискусій, круглих столів під час розмови тощо. Шлях від власного досвіду через його осмислення й узагальнення в балансі позитиву і негативу, усвідомлення деталей для подальшої реалізації – конструктивний шлях взаємодії з особистістю в напрямку розвитку її духовності.

Характерною рисою людей з низьким рівнем духовності є перевага багатства над духовним. Отже, таким індивідам важливо допомогти побачити життєві альтернативи, спонукати їх до вибору ідеалів, підкреслити духовні аспекти життя. Наставникам доцільно актуалізувати аспекти моральної

поведінки, посилаючись на досвід, знайомий молодій людині чи її найближчому оточенню, і проілюструвати перспективні дії, які могли б підтвердити цю думку.

Характерною рисою людей з низьким рівнем духовності є перевага матеріальних цінностей над духовними. Тому важливо допомогти таким людям побачити життєві альтернативи, спонукати до вибору ідеалів, підкреслювати важливість духовних аспектів життя. Наставникам доцільно актуалізувати моральні аспекти поведінки, посилаючись на досвід, знайомий кожній молодій людині чи найближчого оточення, і проілюструвати перспективну дію, яка може підтвердити цю думку.

Порівняння розподілу рівнів духовності студентів «до» і «після» реалізації програми духовного становлення особистості (рис. 1) проілюструвало ефективність прикладної програми.

Зокрема, частка високої духовності у молоді зростає на 20% (за рахунок впровадження вищезгаданої програми).

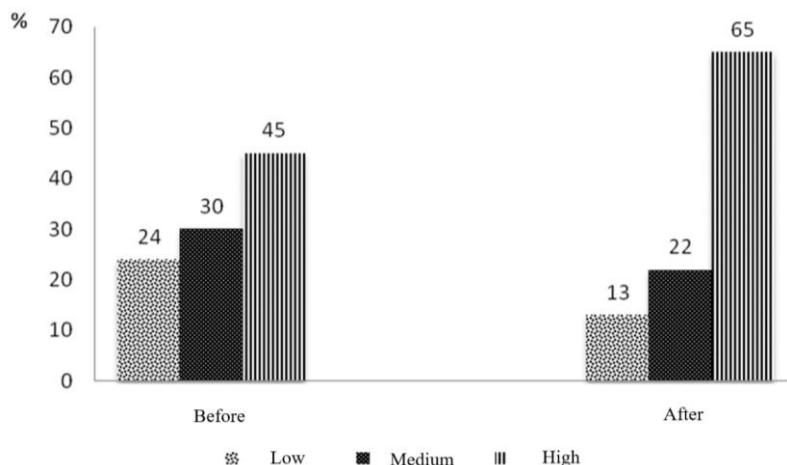


Рис. 1. Рівень розвитку духовності студентів («до» і «після» впровадження програм духовного становлення та реалізації особистості)

Проведено кореляційний аналіз результатів, зокрема залежність та взаємовплив між: рівнем духовності та інтелекту; рівень духовності та емпатії; рівень духовності та рівень реактивної тривожності; рівень духовності та рівень

особистісної тривожності; рівень духовності та рівень релігійності; рівень духовності та рівень релігійних установок; рівень духовних і матеріальних цінностей тощо (табл. 4).

Таблиця 4. Значущі показники досліджуваних характеристик (на основі кореляційного аналізу)

	ОТ	СТ	РД	ЗХ	РЕ	РР	МЦ	РУ	РІ
ОТ	1,000	0,757	-0,710	0,537	-0,637	-0,564	0,642	-0,708	-0,384
СТ	0,757	1,000	-0,705	0,525	-0,582	-0,498	0,580	-0,712	-0,355
РД	-0,712	-0,705	1,000	-0,615	0,589	0,745	-0,657	0,626	0,473
ЗХ	0,537	0,525	-0,615	1,000	-0,613	-0,461	0,611	-0,619	-0,514
РЕ	-0,637	-0,582	0,589	-0,613	1,000	0,557	-0,574	0,499	0,583
РР	-0,563	-0,498	0,744	-0,460	0,557	1,000	-0,623	0,591	0,586
МЦ	0,641	0,580	-0,657	0,611	-0,574	-0,623	1,000	-0,677	-0,498
РУ	-0,707	-0,711	0,626	-0,619	0,499	0,591	-0,677	1,000	0,522
РІ	-0,384	-0,355	0,473	-0,514	0,583	0,586	-0,498	0,522	1,000

Примітка: ОТ – особистісна тривожність; СТ – ситуативна тривожність; РД – рівень духовності; ЗХ – значення хаосу; РЕ – рівень емпатії; РР – рівень релігійності; МЦ – матеріальні цінності; РУ – релігійні установки; РІ – рівень інтелекту.

Встановлено критерії, яким має відповідати духовна особа: *моральні*: духовна особа має бути релігійною людиною, а також сповідувати обрану релігію; мати об'єктивні та суб'єктивні повноваження; мати пристрасть до роботи та повагу до неї; бути справедливою; мати етичну та ділову делікатність і радість спілкування; *інтелектуальний*: високий рівень професійної підготовки; точність пам'яті, гнучкість мислення, творчість уяви; темперамент, стійка нервова система (вроджені фактори); сила волі та віра (набуті фактори); культура мовлення, риторика;

інтуїція; навички спостереження; *фізичні та канонічні*: одяг, постава, поведінка; благородство, одухотворення тощо.

Висновки. Підсумовуючи, варто зазначити: паніка, страх – вірні супутники ворога і поразки; віра в перемогу є сильним і спонукальним фактором самої перемоги, а найпотужнішим ресурсом перемоги є три речі: віра в Бога; віра в себе; віра в свою країну. Важливо виконувати свої безпосередні обов'язки, допомагати іншим, повертатися до навчального стану розуму, до стану, в якому має місце винахідливість. Адже після темряви ночі світло нового дня

завжди приходять. Висловлюємо щире вдячність керівництву держави, військовослужбовцям Збройних Сил України, волонтерам, журналістам, людям доброї волі за героїчний захист нашої Батьківщини.

Таким чином, отримані дані можуть бути корисними при визначенні напрямків

роботи з психотравмами під час війни і в майбутньому повинні розглядатися як об'єкти психологічної підтримки при створенні диференційованих програм психореабілітації майбутніх фахівців в сфері туризму.

Література:

1. Khomulenko, T., Fomenko, K., Rochniak A., Kuznetsov, O., Kostikova I., & Diomidova N. (2019). Psychological And Biological Issues In Physical Activity. *Sport Self-Regulation as a Motivational Source*. 10 (2), 291-300.
2. Khomulenko, T., & Kuznetsov, O. (2019). Psycholinguistic Meaning of the Concept of "Faith". *Psycholinguistics*, 25(1), 338-362. Retrived from: <https://doaj.org/article/78187162bf2c47e1b9a1ffe66e28aa30>. DOI: <http://doi.org/10.31470/2309-1797-2019-25-1-338-362>.
3. Kuznetsov, O., Khomulenko, T., & Fomenko, K. (2018). Prayer as a subject of speech activity and its communicative intention. *Psycholinguistics*. 2018. 23(1), 309-326. Retrived from <http://doi.org/10.5281/zenodo.1211565>.
4. Shevchenko, O., Burlakova, I., Sheviakov, O., Agarkov, O., & Shramko, I. (2020). Psychological foundations of occupational health of specialists of economic sphere. *Медичні перспективи*. 25 (2), 163-167.
5. Shevchenko, H., Antonenko, T., Bezuhla, M., & Safonova, I. (2020). Students' Spiritual Security Education. *Journal of History Culture and Art Research*. 9 (4), 98-110. Retrived from: <http://193.140.9.50/index.php/ilk/article/view/2799>
6. Sheviakov, O., Burlakova, I., Kornienko, V., Vakukik, V., Slavska, Ya., Ostapenko, I., & Gerasimchuk, O. (2022). Psychoprophylaxis of the professional training crisis. *Philosophy, Economics and Law Review*. 2 (1), 7-15.
7. Sheviakov, O., & Gerasimchuk, O. (2023). Psychological aspects of formation of professional health safety of specialists System. In *International security studios managerial, economic, technical, legal,*

- environmental, informative and psychological aspects*. International collective monograph. 60 (pp. 1133-1147). International Educations and scientifists Foundation.
8. Zhyhailo, N., Sheviakov, O., Burlakova, I., Slavska, Ya., Ostapenko, I., & Gerasimchuk, O. (2022). Psychoprophylaxis of the professional training crisis. *Scientific Bulletin of Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs*. 1, 317-324.
 9. Zhyhailo, N., Sheviakov, O., Burlakova, I., Slavska, Ya., Ostapenko, I., & Gerasimchuk, O. (2023). System of psychological support for the development of rehabilitation potential of power structures specialists. *Public administration and Law Review*. 1(13), 62-76.
 10. Jakobson, S., & Smit, M. (2021). Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders: A Comprehensive Review. *Journal of Anxiety Disorders*. 15(4), 567-582. DOI: 10.1016/j.janxdis.2021.07.001. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36951322/>
 11. Prohaska, K. (2015). Mindfulness-Based Stress Reduction for Enhancing Psychological Well-being: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of Clinical Psychology*. 71(4), 404-415. DOI: 10.1002/jclp.22183.
 12. Hilligan, S. (2022). Generative Trance: The Experience of Creative Flow" (Crown House Publishing, 2022) <https://t1p.de/i6h3o>.
 13. Blynova, O., Holovkova, L., & Sheviakov, O. (2018). Philosophical and sociocultural dimensions of personality psychological security. *Anthropological Measurements of Philosophical Research*. 14, pp.73-83. doi: 10.15802/ampr.v0i14.150750.
 14. Shevchenko, O., Burlakova, I., Sheviakov, O., Agarkov O., & Shramko, I. (2020). Psychological foundations of occupational health of specialists of economic sphere. *Medical perspectives*. 25 (2), 163-167.