

ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

ГОТИЧ ВІКТОРІЯ ОЛЕКСАНДРІВНА

УДК 616-001-021.68-044.55]159.944.4-026.564-057.87“364”(043)

ДИСЕРТАЦІЯ
ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ, ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

053 Психологія

05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання чужих ідей, результатів і текстів мають посилання на відповідне джерело.

_____ В.О.Готич

Науковий керівник:
Заграй Лариса Дмитрівна
доктор психологічних наук, професор

Івано-Франківськ – 2024

АНОТАЦІЯ

Готич В.О. Посттравматичне зростання, як чинник формування психологічної стійкості студентів в умовах війни. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія. - Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Міністерство освіти і науки України, Івано-Франківськ, 2024.

У дисертації наведено результати теоретичного узагальнення та експериментального дослідження проблеми посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Результати отримані внаслідок проведеного дослідження підтверджують гіпотезу, покладену в його основу, а також дозволяють констатувати факт досягнення поставленої мети, реалізації завдань наукової роботи і є підставою для загальних висновків, які мають теоретичне і практичне значення.

Теоретико-методологічний аналіз підходів до вивчення проблеми розвитку психологічної стійкості студентів показав, що - це психосоціальний динамічний конструкт, що характеризується як безперервний й активний процес позитивної адаптації та спосіб емоційного регулювання індивіда в травматичних подіях і ситуаціях, який дозволяє справлятися з негараздами, відновлюватися після них, а інколи процвітати після них.

З'ясовано, що феномен психологічної стійкості у психології розвивається у трьох напрямках досліджень: як риса особистості; як динамічний процес, що являє собою безперервний й активний процес позитивної адаптації людини в умовах негараздів; як адаптивно-захисний механізм особистості, що відображає здатність до відновлення та підтримки адаптивної поведінки, яка може виникнути після первісного відступу чи недієздатності у відповідь на ініціювання стресової події.

Психологічна стійкість індивідуума безпосередньо визначає його життєздатність, психічне і соматичне здоров'я особливо в умовах війни.

Висунуто припущення, що досліджуваний віковий період є сензитивним для формування психологічної стійкості. Саме тому, особливої уваги потребує вивчення психічної стійкості сучасної молоді, особливостей проявів та розвитку цього феномену, що дозволить розробити ефективні програми психологічної підтримки осіб юнацького віку.

Дотичним, але не тотожним до психологічної стійкості є поняття посттравматичного зростання, у сучасному розумінні - це процес розвитку особистості та перебудова світосприйняття внаслідок пережитого травмування з акомодациєю набутого досвіду, що означає розвиток вищий до передтравматичного рівня адаптації, де фокус уваги зосереджено на ресурсах, на сильних сторонах особистості, на здатності психіки адаптуватися та справлятися з негараздами, перетворювати їх на потенціал для змін.

Інакше кажучи, посттравматичне зростання описує процес, у ході якого людина може розвиватися та зміцнюватися в результаті досвіду травматичної події. Це може виявлятися у покращенні самооцінки, збільшенні особистісної міцності, зміцненні міжособистісних зв'язків та розвитку нових цінностей та переконань. Цей процес може бути викликаний подіями, які ставлять під загрозу життя або фізичне та психічне благополуччя людини, такі події це: війна, катастрофи, насильство, хвороба, смерть близьких людей.

Психологічна стійкість та посттравматичне зростання - два концептуальні поняття, які відображають різні аспекти адаптації людей до життєвих викликів та стресових чи кризових ситуацій.

У дисертації з'ясовано, що психологічна стійкість описує здатність долати труднощі, позитивно адаптуватися та успішно функціонувати під час переживання стресових і травмуючих подій, тоді як посттравматичне зростання описує можливості розвитку та зміцнення через досвід стресу.

Виявлено, що психологічна стійкість та посттравматичне зростання молоді особистості студентського віку не тотожні і різні психологічні явища, із різним виникненням, розвитком і результатом, але які тісно між собою пов'язані через процес відновлення після травматичного досвіду,

можуть співіснувати і більше того, передбачено що психологічна стійкість і посттравматичне зростання студентів мають інверсійну залежність. Також, здійснивши ґрунтовний теоретичний аналіз, передбачено, що в студентів, які перебувають в умовах війни, напрями посттравматичного зростання корелюють із компонентами психологічної стійкості.

Розроблено і теоретично обґрунтовано авторський погляд на сутність структурної моделі психологічної стійкості студентів із ґрунтового онтологічного рівня, яка складається із наступних компонентів: *когнітивний* - стосується моделей мислення чи основних переконань людей (когнітивна гнучкість, зниження оцінки постійної загрози, збереження позитивного мислення, оптимізм, основні переконання: позитивні та адаптивні); *поведінковий* - стосується моделей дій (соціальна компетентність, пошук ресурсу серед соціальних зв'язків, наявність соціальної підтримки від рідних\близьких\колеґ\співробітників\суспільства, переважання альтруїстичної поведінки); *емоційний* – стосується способів реагування на події та підтримку стабільного стану особистості (ресурсні емоційні стани, перевага позитивних емоцій, емоційна стабільність, високий коефіцієнт емоційного розвитку EQ, що включає: уміння розуміти й керувати своїми емоціями, здатність до співчуття, високий рівень комунікабельності); *екзистенційний* - стосуються відчуття свого існування, мети чи значення у світі (відсутність почуття ізольованості чи самотності, зміцнення віри та духовності, наявність мети в житті, альтруїзм або інша поведінка, яка дає відчуття спільності та зв'язку, що також сприяє усвідомленню сенсу та мети життя).

Розуміння наповнення факторів структурної моделі сприяє підвищенню психологічної стійкості студентів до того, як вони зіткнуться з травмою; може виступати інформаційною базою про стратегії психосоціального втручання для психологічної підтримки тих, хто пережив травму; а також може допомогти у розвитку психологічно стійких спільнот.

У дисертації встановлено після теоретичного аналізу наукових праць за останні десятиліття про співвідношення психологічної стійкості та

посттравматичного зростання не має однозначної спільної теорії. Тому, виокремлено зв'язок між вказаними концептами в студентському віці під час переживання умов війни в наступних твердженнях:

- психологічна стійкість є фундаментом на основі якого може виникнути і розвиватись посттравматичне зростання студентів;
- між психологічною стійкістю та посттравматичним зростанням наявний тісний двосторонній зв'язок: основні фактори виділених компонентів психологічної стійкості прогнозують посттравматичне зростання, а показники посттравматичного зростання у свою чергу, впливають на рівень психологічної стійкості - люди, які пережили травматичні події та досягли посттравматичного зростання, мають вищий рівень психологічної стійкості. Ми передбачаємо це пов'язане із тим, що посттравматичне зростання допомагає знайти нові джерела міцності та ресурсів для подолання життєвих труднощів і зробити особистість менш вразливою до подальших стресів та травматичних подій.

Здійснено емпіричну перевірку гіпотетичних теоретичних припущень, за допомогою направлено факторного аналізу мета якого полягає в тому, щоб визначити кореляцію показників посттравматичного зростання студентів із компонентами психологічної стійкості студентства в умовах війни.

Після проведення факторного аналізу виділилось 5 факторів, які були детально проінтерпретовані, назви факторів виходили із найбільшого факторного навантаження змінної, але і враховувались інші змінні, які його навантажують: фактор 1 «позитивна когнітивна переоцінка травматичного досвіду»; фактор 2 «соціальна підтримка та міжособистісні стосунки»; фактор 3 «емоційний інтелект»; фактор 4 «емоційна компетентність»; фактор 5 «духовний розвиток».

Розроблено інтегровану соціально-психологічну програму розвитку розвитку посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Дана програма заснована на принципах врахування характеристик травми, особи та середовища, нарративно-ментативного принципу, розбудови

мережі соціальних ресурсів, саногенного мислення, яку становили консультативно-діагностичний, корекційно-розвивальний, завершальний етапи з залученням технік клієнт-центрованого підходу за С. Rogers, технік логотерапевтичного підходу, методи недирективної ігротерапії V. Exline, техніки арт-терапевтичного напрямку, вправи тілесно-орієнтованої терапії та ін.

Підібраний комплекс методів спрямовано на оптимізацію процесу розвитку посттравматичного зростання молоді в умовах військового конфлікту, їх урахування у психопрофілактичній і корекційно-розвивальній роботі у напрямку актуалізації й гармонійності всіх сфер особистості молодої людини, пов'язаних із конструктивними змінами в самосприйнятті, розвитком міжособистісних стосунків, змінами філософії життя, а також роботу із емоціями та емоційним станом учасників та іншими супутніми компонентами посттравматичного зростання студентів, як багатогранного конструкту, що включає різноманітні основні і супутні характеристики.

Ефективність розробленої програми доведена статистично значущим зростанням показників загального рівня посттравматичного зростання за шкалами ставлення до інших, нові можливості, сила особистості, духовні зміни, підвищення цінності життя. Підвищилися показники психологічної стійкості студентів за всіма факторами, а саме персональна компетентність, сталість, високі стандарти; довіра до своєї інтуїції, толерантність до негативних наслідків; зміцнюючий вплив стресу; позитивне прийняття змін та безпечні стосунки; особистісний контроль; відчуття духовних впливів. Зафіксовано зростання позитивної динамічності в загальному рівні розвитку емоційного інтелекту та його компонентів, а також в емоційній стабілізації учасників програми.

Отримані результати дозволяють краще зрозуміти вплив війни на психічне здоров'я студентів і виробити ефективніші стратегії психологічної підтримки для обраної соціальної групи дисертаційної роботи.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів вивчення проблеми посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Подальші перспективи дослідження окресленої проблеми пов'язані з вивченням динаміки і соціально-психологічних механізмів посттравматичного зростання та психологічної стійкості студентів на різних етапах триваючого військового конфлікту. Важливою вбачається також необхідність розробки психотехнологій оптимізації розвитку посттравматичного зростання та психологічної стійкості особистості відповідно до вікових періодів та гендерних особливостей.

Ключові слова: посттравматичне зростання, психологічна стійкість, резильєнтність, резилієнс, особистість, студенти, війна, стрес, психотравма, травмуючі ситуації, життєстійкість, гнучкість, самоствалення, соціальна підтримка, емоційний інтелект, психотерапевтичні та психологічні підходи, внутрішні ресурси, зовнішні ресурси, саногенне мислення, психологічна підтримка.

ANNOTATION

Hotych V.O. Posttraumatic growth as a factor in the formation of psychological resilience of students in war conditions.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in Psychology. - Vasyl Stefanyk Precarpathian National University, Ministry of Education and Science of Ukraine, Ivano-Frankivsk, 2024.

The dissertation presents the results of theoretical generalization and experimental research on the problem of post-traumatic growth as a factor in the formation of students' psychological resilience in war.

The results obtained from the study confirm the hypothesis underlying it, and also allow us to state the fact of achieving the goal, realization of the tasks of the scientific work and are the basis for general conclusions of theoretical and practical importance.

The theoretical and methodological analysis of approaches to the study of the problem of developing students' psychological resilience has shown that it is a psychosocial dynamic construct characterized as a continuous and active process of positive adaptation and a way of emotional regulation of an individual in traumatic events and situations, which allows to cope with adversity, recover from them, and sometimes thrive after them.

It is found that the phenomenon of psychological resilience in psychology is developing in three areas of research: as a personality trait; as a dynamic process, which is a continuous and active process of positive human adaptation in the face of adversity; as an adaptive and protective mechanism of the individual, reflecting the ability to restore and maintain adaptive behavior that may arise after the initial retreat or incapacity in response to the initiation of a stressful event.

The psychological resilience of an individual directly determines his or her viability, mental and somatic health, especially in war conditions. It is assumed that the age period under study is sensitive for the formation of psychological resilience. That is why special attention should be paid to the study of mental resilience of modern youth, the peculiarities of manifestations and development of

this phenomenon, which will allow developing effective programs of psychological support for adolescents.

Related, but not identical to psychological resilience is the concept of post-traumatic growth, in the modern sense - a process of personal development and restructuring of the worldview as a result of trauma with the adaptation of the experience gained, which means the development of a higher level of adaptation than the pre-traumatic level, where the focus is on resources, on the strengths of the individual, on the ability of the psyche to adapt and cope with adversity, to turn them into a potential for change.

In other words, post-traumatic growth describes the process by which a person can develop and strengthen as a result of experiencing a traumatic event. This can be manifested in improved self-esteem, increased personal strength, stronger interpersonal relationships, and the development of new values and beliefs. This process can be triggered by events that threaten a person's life or physical and mental well-being, such as war, disasters, violence, illness, and the death of loved ones.

Psychological resilience and post-traumatic growth are two conceptual notions that reflect different aspects of people's adaptation to life challenges and stressful or crisis situations.

The dissertation finds that psychological resilience describes the ability to overcome difficulties, adapt positively and function successfully when experiencing stressful and traumatic events, while post-traumatic growth describes the opportunities for development and strengthening through the experience of stress.

It is found that psychological resilience and post-traumatic growth of a young person of student age are not identical and different psychological phenomena, with different occurrence, development and outcome, but which are closely related through the process of recovery from traumatic experience, can coexist and, moreover, it is assumed that psychological resilience and post-traumatic growth of students have an inverse relationship. Also, based on a thorough theoretical analysis, it is assumed that in students in war conditions, the

directions of post-traumatic growth correlate with the components of psychological resilience.

The author's view on the essence of the structural model of students' psychological resilience from a thorough ontological level is developed and theoretically substantiated, which consists of the following components: cognitive - refers to the models of thinking or basic beliefs of people (cognitive flexibility, reduction of the assessment of a constant threat, preservation of positive thinking, optimism, basic beliefs: positive and adaptive); behavioral - refers to patterns of action (social competence, search for resources among social ties, availability of social support from relatives/friends/colleagues/employees/society, prevalence of altruistic behavior); emotional - refers to ways of responding to events and maintaining a stable state of the individual (resource emotional states, prevalence of positive emotions, emotional stability, high coefficient of emotional development EQ, which includes: the ability to understand and manage one's emotions, the ability to compassion, high level of communication skills)); existential - relate to the sense of one's existence, purpose or significance in the world (lack of isolation or loneliness, strengthening of faith and spirituality, having a purpose in life, altruism or other behaviors that give a sense of community and connection, which also contributes to the realization of the meaning and purpose of life).

Understanding the content of the factors of the structural model contributes to increasing students' psychological resilience before they encounter trauma; can inform psychosocial intervention strategies for psychological support for trauma survivors; and can help develop psychologically resilient communities.

The thesis has established, after a theoretical analysis of scientific works over the past decades on the relationship between psychological resilience and post-traumatic growth, that there is no unambiguous common theory. Therefore, the relationship between these concepts in student age during the experience of war conditions is highlighted in the following statements:

- psychological resilience is the foundation on which post-traumatic growth of students can emerge and develop;

- there is a close two-way relationship between psychological resilience and posttraumatic growth: the main factors of the identified components of psychological resilience predict posttraumatic growth, and indicators of posttraumatic growth, in turn, affect the level of psychological resilience - people who have experienced traumatic events and achieved posttraumatic growth have a higher level of psychological resilience. We assume that this is due to the fact that posttraumatic growth helps to find new sources of strength and resources to overcome life's difficulties and make the individual less vulnerable to further stress and traumatic events.

An empirical test of the hypothetical theoretical assumptions was carried out using a directed factor analysis, the purpose of which is to determine the correlation of indicators of post-traumatic growth of students with components of psychological resilience of students in war conditions.

After the factor analysis, 5 factors were identified and interpreted in detail, the names of the factors were based on the largest factor load of the variable, but other variables that load it were also taken into account: factor 1 "positive cognitive reassessment of traumatic experience"; factor 2 "social support and interpersonal relationships"; factor 3 "emotional intelligence"; factor 4 "emotional competence"; factor 5 "spiritual development".

An integrated socio-psychological program for the development of post-traumatic growth as a factor in the formation of students' psychological resilience in war conditions has been developed.

This program is based on the principles of taking into account the characteristics of trauma, personality and environment, narrative and commentary principle, development of a network of social resources, sanitary thinking, which consisted of consultative-diagnostic, correctional and developmental, final stages with the involvement of client-centered approach techniques by C. Rogers, logotherapy techniques, non-directive play therapy methods by V. Exline, art therapy techniques, body-oriented therapy exercises, etc.

The selected set of methods is aimed at optimizing the process of development of post-traumatic growth of young people in the conditions of

military conflict, their consideration in psychoprophylactic and correctional and developmental work towards actualization and harmony of all spheres of a young person's personality related to constructive changes in self-perception, development of interpersonal relationships, changes in the philosophy of life, as well as work with emotions and emotional state of participants and other related components of post-traumatic growth of students as a multifaceted construct that includes a variety of basic and related characteristics.

The effectiveness of the developed program is proved by a statistically significant increase in the overall level of post-traumatic growth on the scales of attitude towards others, new opportunities, personal strength, spiritual changes, and increased value of life. The students' psychological resilience increased in all factors, namely personal competence, stability, high standards; trust in their intuition, tolerance to negative consequences; strengthening effect of stress; positive acceptance of changes and safe relationships; personal control; and a sense of spiritual influence. There was an increase in positive dynamism in the overall level of development of emotional intelligence and its components, as well as in the emotional stabilization of program participants.

The obtained results allow us to better understand the impact of war on students' mental health and develop more effective strategies of psychological support for the selected social group of the dissertation.

The conducted research does not exhaust all aspects of the study of the problem of post-traumatic growth as a factor in the formation of students' psychological resilience in war conditions.

Further prospects for the study of this problem are associated with the study of the dynamics and socio-psychological mechanisms of post-traumatic growth and psychological resilience of students at different stages of the ongoing military conflict. It is also important to develop psychotechnologies to optimize the development of post-traumatic growth and psychological resilience of the individual in accordance with age and gender characteristics.

Keywords: posttraumatic growth, psychological resilience, resilience, personality, students, war, stress, psychotrauma, traumatic situations, hardiness,

flexibility, self-attitude, social support, emotional intelligence, psychotherapeutic and psychological approaches, internal resources, external resources, sanogenic thinking, psychological support.

СПИСОК ПРАЦЬ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

*Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації,
зокрема статті у наукових виданнях, включених до переліку наукових
фахових видань України:*

1. Готич В.О. Структурна модель психологічної стійкості студентів в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. Ужгород, 2023. Вип № 1. С. 21-25.

URL : <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/188/274>

DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.4>

2. Готич В.О. Посттравматичне зростання: концептуалізація поняття, огляд теоретичних моделей. *Психологічні студії*. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2023. № 1. С . 21-28.

URL :

<http://journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology/article/view/1084/1002>

DOI: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.1.3>

3. Готич В.О. Співвідношення феноменів психологічної стійкості та посттравматичного зростання особистості. *Габітус*. Одеса: Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій. 2023. Вип № 49. С. 90-94.

URL : <http://habitus.od.ua/journals/2023/49-2023/15.pdf>

DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.15>

4. Готич В.О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73) № 3. С. 7-12.

URL : http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2023/2.pdf

DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/02>

5. Готич В.О. Методологічна основа програми розвитку посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни. *Габітус*. Одеса: Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій. 2024. Вип № 57. С. 102-106.

URL : <http://habitus.od.ua/journals/2024/57-2024/18.pdf>

DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.16>

6. Готич В.О. Кількісні і якісні показники посттравматичного зростання студентів в умовах війни. *Наукові записки. Серія: Психологія* № 1 (3) 2024. С.55-59.

URL : <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/337/319>

DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-7>

7. Готич В.О. Зміст інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни. *Психологічні студії*. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024. № 1. С 34-41.

URL : <http://journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology/article/view/1613/1509>

DOI: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.1.4>

Статті у закордонних наукових виданнях:

8. Готич В.О. Факторний аналіз взаємозв'язку посттравматичного зростання та психологічної стійкості студентів в умовах війни. *KELM (Knowledge, Education, Law, Management)*. № 4(56), 2023. С.150-151.

URL : <http://kelmczasopisma.com/ua/viewpdf/10749>

DOI: <https://doi.org/10.51647/kelm.2023.4.23>

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

9. Готич В.О. Інструменти дослідження посттравматичного зростання особистості в умовах війни. *Модернізація системи освіти в гірських регіонах: національний і глобальний виміри*: збірник матеріалів IV

Міжнародної науково-практичної конференції. Івано-Франківськ, 22-23 листопада 2022 р. 216 с.

10. Готич В.О. Посттравматичне зростання, як чинник продуктивних змін особистості після травматичних подій. *Проблеми психології діяльності в особливих умовах*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. м. Черкаси, 18 квітня 2023 р. : ЧПБ, 2023. С 174-176.

11. Готич В.О. Теоретичні підходи до феномену посттравматичного зростання. XXXI Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку», 07 квітня 2023 року, у м. Рим (Італія). С. 318-323.

12. Готич В.О. Огляд сучасного психодіагностичного інструментарію дослідження resilience особистості. *Актуальні питання науки, освіти та технологій в умовах сучасних викликів*: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції (Кременчук, 9 травня 2023 р.): у 2 ч. Кременчук: ЦФЕНД, 2023. Ч. 1. С. 33-35.

13. Готич В.О. . Психологічна стійкість (resilience) особистості в сучасних умовах: теоретико-методологічний аналіз. *Особистість у кризових умовах сучасності*: психологічні виклики: збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції. Івано-Франківськ, 3 березня 2023р. С.423-426.

14. Готич В.О. Психосоціальні фактори, що сприяють розвитку психологічної стійкості особистості в умовах війни. *Матеріали звітної наукової вебконференції викладачів, докторантів, аспірантів університету за 2022 рік Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника*, 3–7 квітня 2023 р., м. Івано-Франківськ. Електронне видання. Івано-Франківськ : Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника, 2023. 345 с. С.147-149.

15. Готич В.О. Детермінанти поведінки особистості юнацького віку в умовах війни. *Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковтольної взаємодії* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, (м.

Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 28-29 квітня 2023 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2023. С.11-13.

16. Готич В.О. Роль сім'ї у формуванні посттравматичного зростання особистості юнацького віку. *Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості* : зб. наук. матеріалів III Міжнарод. наук.-практ. конф. (27-28 квітня 2023 р., м. Полтава). Полтава, 2023. С. 64-66.

17. Готич В.О. Методика «Перелік життєвих подій», як ефективний інструмент визначення потенційно травматичних подій життя респондента. *«Світ наукових досліджень. Випуск 19»*: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції, (м. Тернопіль, Україна – м. Переворськ, Польща, 23-24 травня 2023 р.). С. 79-80.

18. Готич В.О. Виникнення терміну «посттравматичне зростання». *«Світ наукових досліджень. Випуск 20»*: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (м. Тернопіль, Україна – м. Переворськ, Польща, 20-21 червня 2023 р.). С. 98-99.

19. Готич В.О. Студентський (юнацький) вік, як сензитивний період для формування психологічної стійкості особистості. *XXIII Міжнародна науковопрактична конференція «Scientific trends, solutions, theories and methods of development»*, 12-14 червня 2023 р., Більбао, Іспанія. С. 250-252.

20. Готич В.О. Емоційний компонент психологічної стійкості студентів в умовах війни. *Global Society in Formation of New Security System and World Order: Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Internet Conference, July 27-28, 2023*. FOP Marenichenko V.V., Dnipro, Ukraine, p. 122-124.

21. Готич В.О. Поведінковий компонент психологічної стійкості студентів в умовах війни. *I Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Achievements of 21st Century Scientific Community»*, 14-15 вересня 2023р. С.134-135.

22. Готич В.О. Когнітивний компонент психологічної стійкості студентів в умовах війни. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*: матеріали XXXV Міжнародної науково-

практичної конференції / за ред. І.В. Жукової, Є.О. Романенка. м. Стамбул (Туреччина): ГО «ВАДНД», 07 серпня 2023 р. С.201-204.

23. Готич В.О. Екзистенційний компонент психологічної стійкості студентів в умовах війни. *Integration of Education, Science and Business in Modern Environment: Summer Debates: Proceedings of the 5th International Scientific and Practical Internet Conference, August 3-4, 2023*. FOP Marenichenko V.V., Dnipro, Ukraine, p.175-176.

24. Готич В.О. Психотерапевтичні особливості групової роботи при розвитку посттравматичного зростання студентів в умовах війни. *Всеукраїнська науково-практична конференція (з міжнародною участю) «Психолінгвістичні засади етикетного та конфліктного дискурсів» (29 вересня 2023 р.)*. Івано-Франківськ. С. 37-40.

25. Готич В.О. . Посттравматичне зростання, як рушійна сила розвитку національної ідентичності студентів в умовах війни. *Міжнародній науково-практичній конференції «Розвиток національної свідомості та національної ідентичності особистості у воєнний та повоєнний періоди»*. (29-30 листопада 2023 р.). Рівне. С. 38-40.

26. Готич В.О. Роль саногенного мислення студентства у процесі розвитку посттравматичного зростання. *Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Development of Education, Science and Business: Results 2023»* 21-22 грудня 2023р. С.66-68.

27. Готич В.О. Наратив, як інструмент розвитку посттравматичного зростання студентів. I *Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Impact of Artificial Intelligence and Other Technologies on Sustainable Development»* 28-29 грудня 2023р. С. 58-60.

28. Готич В.О. Зв'язок посттравматичного зростання і посттравматичного стресового розладу особистості у руслі сучасних досліджень. *XI Міжнародна науково-практична конференція «MODERN PROBLEMS OF SCIENCE, EDUCATION AND SOCIETY»* 8-10.01.2024 року Київ, Україна. С. 924-927.

29. Готич В.О. Основні напрямки дослідження психологічної стійкості особистості. Міжнародна науково-практична конференція “Сучасний стан та пріоритети модернізації науки, освіти та технологій”, 10 січня 2024 року в м. Біла Церква, Україна. С.66-67.

30. Готич В.О. Психологічна травма, як наслідок впливу російсько-української війни на психіку осіб юнацького віку. *IV Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Russia-Ukraine War: Consequences for the World»* 1-2 лютого 2024 року. С. 47-49.

31. Готич В.О. Роль тренера-фасилітатора при розвитку посттравматичного зростання учасників соціально-психологічного тренінгу. *V Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Integration of Education, Science and Business in Modern Environment: Winter Debates»*. 8-9 лютого 2024 року. С. 51-52.

32. Готич В.О. Арт-терапевтичні методи при розвитку посттравматичного зростання студентів в умовах війни. *Міжнародна науково-практична конференція "Досягнення науки та освіти в XXI столітті"*. 8 лютого 2024 р. у м. Дніпро. С. 69-70.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	22
ВСТУП	23
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КОНЦЕПТУАЛЬНИХ ЗАСАД ПРОБЛЕМИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ, ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	34
1.1. Концептуальне обґрунтування категоріального простору проблеми психологічної стійкості у соціально-психологічних дослідженнях.....	34
1. 2. Особливості психологічної стійкості студентів в умовах війни.....	45
1. 3. Феноменологія та зміст поняття посттравматичного зростання особистості	61
1.4. Теоретичне обґрунтування взаємозв'язку посттравматичного зростання та психологічної стійкості особистості юнацького віку.....	71
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ, ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	83
2.1. Обґрунтування програми емпіричного дослідження	83
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	98
2.3. Результати емпіричної перевірки взаємозв'язку між проявами посттравматичного зростання та психологічної стійкості студентів в умовах війни.....	119
РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ, ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	133
3.1. Методологічна основа програми розвитку посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни	133
3.2. Зміст інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.....	140

3.3. Перевірка ефективності реалізації програми групової роботи та узагальнення результатів формульовального етапу дослідження	151
ВИСНОВКИ	162
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	169
ДОДАТКИ	195

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЕІ- емоційний інтелект

ОПТЗ — опитувальник посттравматичного зростання

ПС – психологічна стійкість

ПТЗ – посттравматичне зростання

ПТСР – посттравматичний стресовий розлад

СПТ - соціально-психологічний тренінг

CD-RISC - Connor-Davidson Resilience Scale

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасне життя в умовах війни вимагає від особистості мобільності, психологічної гнучкості та швидкої адаптації, високого рівня емоційної компетентності, рішучості та психологічної стійкості. Такі якості мають стати провідними для різних вікових груп і, у першу чергу, для студентів юнацького віку, адже затяжний період триваючого військового конфлікту, супроводжується зростанням загального рівня напруги і тривоги у суспільстві, внаслідок чого проблема розвитку психологічної стійкості студентів стрімко набуває актуальності.

Актуальність вивчення психологічної стійкості студентів в умовах війни набуває особливого значення у зв'язку із необхідністю осмислення провідних компонентів означеного феномену задля створення механізмів подолання труднощів, травматичних ситуацій та психотравм спричинених війною, забезпеченні успішного відновлення в умовах війни, а також формуванні готовності розвитку посттравматичного зростання особистості.

Психологічна стійкість безпосередньо визначає психічне і соматичне здоров'я особистості особливо в умовах війни. Саме тому, уваги потребує вивчення психічної стійкості сучасної молоді, особливостей проявів та розвитку цього феномену. Оскільки, студентський вік припадає на період юності, який характеризується процесом формування світогляду, системи ціннісних пріоритетів, ідентичності, професійного та морального самовизначення, нерівномірним розвитком особистісних структур та відрізняється індивідуальною своєрідністю. У зв'язку із цим особистість у юнацькі роки залишається нестійкою і також додатково накладаються травмівні умови війни, які мають різний деструктивний ступінь впливу із яким не кожний сучасний студент може справитись.

Багатогранні аспекти проблеми психологічної стійкості особистості знайшли відображення у різних теоретичних підходах зарубіжних дослідників, зокрема як позитивна адаптація (М. Brewer, К. Bolton, S. Caldeira, Н. Robertson, В. Sanderson, А. Sisto та ін.); досить багато праць присвячено окресленому феномену, як динамічному процесу, що активно

змінюється (N. Garmezy, T. Cosco, L. Thomas, S. Revell, J. Ten Have та ін.); як процес подолання негативних наслідків впливу травмівних подій (A. Chmitorz, T. Deshields, W. Tan та ін.); а також набуття нових особистісних рис та якостей (G. Aburn, K. Connor, J. Davidson та ін.).

Підходи до вивчення психологічної стійкості у руслі вітчизняних досліджень виділяються наступні: як стійкість до стресового впливу (С. Кравчук, О. Сорока, С. Калаур, Х. Мехоношина, Н. Гусак та ін.); як повернення до попереднього стану та відновлення (О. Басенко, І. Марціновська, Г. Гандзілевська, Я. Каплуненко, Г. Лазос та ін.); як певна здатність особистості (О. Бойко, Т. Тарасова, Л. Коробка, Ж. Клименко, О. Когут та ін.); як бачення позитивної адаптації та швидкого пристосування (Л. Коробка, І. Капріцин, Х. Колесник, О. Романчук, О. Шевченко, О. Хамініч та ін.);

Проблемою вивчення детермінант психологічної стійкості особистості до стресогенних впливів, опору стресу займалися Л. Вассерман, С. Миронець, Л. Перелигіна, О.Тімченко, О. Трифонова, В. Христенко та ін.

Один із основних та маловивчених напрямів в психологічній науці є дослідження впливу посттравматичного зростання, як процесу продуктивних змін особистості на формування психологічної стійкості студентів в умовах війни. Хоча розуміння цього явища дозволить розробити ефективні практичні методи підтримки студентів, які потрапили в травматичні ситуації через воєнний конфлікт.

Проблеми дослідження посттравматичного зростання проводяться в наступних головних теоретичних підходах: функціонально-дескриптивна (описова) модель (R. Tedeschi, L. Calhoun), клієнт-центрований метатеоретичний опис (S. Joseph) та біопсихосоціальний еволюційний підхід травматичної стресової реакції (M. Christopher). Достатньо плідними вважаються також філософсько-психологічна модель травми (R. Papadopoulos), яка є дотичною до особисто-центрованої та функціонально-дескриптивної моделей, але має і власні розробки щодо практичного застосування та сучасні клінічні погляди на посттравматичний розвиток.

Проблемами розробок технік і чинниками формування посттравматичного зростання займалися науковці в різних контекстах, зокрема: механізмами, які сприяють зростанню можуть бути терапевтичні інтервенції (Т. Zoellner, А. Maercker); основні наслідки травмування можуть виступати каталізаторами посттравматичного зростання, оскільки позитивне і негативне в особистості нерозривно пов'язані (R. Janoff-Bulman); нарративний метод для виявлення та закріплення посттравматичного зростання (R. Lerner); деякі важливі умови роботи з посттравматичним зростанням у юнацькому віці (R. Tedeschi, L. Calhoun); стратегії сприяння розвитку посттравматичного зростання (Т. Титаренко); особливості та принципи соціально-психологічного супроводу посттравматичного зростання (В.Климчук).

Однак, незважаючи на важливість зв'язку посттравматичного зростання та психологічної стійкості студентів в умовах війни цій темі присвячено надзвичайно мало уваги в психологічній науці.

Отже, актуальність означеної проблеми очевидна, проте недостатня дослідженість у науковому психологічному просторі, а також соціальна значущість визначили вибір теми дисертаційної роботи: *«Посттравматичне зростання, як чинник формування психологічної стійкості студентів в умовах війни»*.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано в рамках комплексної науково-дослідної тематики кафедри соціальної психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника - «Психологія особистості в умовах кризового суспільства», керівник доктор психологічних наук Л. Пілецька протягом 2021- 2025р.р. (протокол № 13 від 15 червня 2021р.).

Об'єкт дослідження - психологічна стійкість студентів в умовах війни.

Предмет дослідження - посттравматичне зростання, як необхідна умова формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Гіпотеза: умови війни є серйозним фактором стресу, який впливає на психологічний стан студентів. Досліджувана ситуація війни спричиняє

посттравматичні реакції у багатьох студентів, але також може бути каталізатором для посттравматичного зростання. Головна гіпотеза полягає в тому, що посттравматичне зростання може виступати, як ключовий чинник формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Основний акцент у дослідженні робиться на тому, що якщо отримана психологічна травма не стала ресурсом для особистісного розвитку, то психологічна стійкість не може бути досягнута. Таким чином, гіпотеза передбачає, що посттравматичне зростання відіграє важливу роль у формуванні психологічної стійкості студентів під час війни, за умови що психотравма стає ресурсом для особистісного зростання та розвитку.

Мета дослідження - теоретично окреслити модель посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни; емпірично визначити взаємозв'язок компонентів посттравматичного зростання та психологічної стійкості студентства; розробити і апробувати програму розвитку посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз концептуальних засад до проблеми посттравматичного зростання та психологічної стійкості студентів умовах війни.
2. Розкрити змістовно-критеріальне наповнення провідних компонентів структурної моделі психологічної стійкості студентів в умовах війни.
3. Розробити теоретичну модель взаємозв'язку посттравматичного зростання та психологічної стійкості студентів в умовах війни.
4. Емпірично дослідити взаємозв'язок проявів посттравматичного зростання та психологічної стійкості студентів в умовах війни.
5. Розробити програму розвитку посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: теоретичний підхід до феномену психологічної стійкості, як динамічного процесу, що

активно змінюється та еволюціонує відповідно до внутрішніх та зовнішніх факторів (N. Garmezy, S. Luthar, A. Masten), психосоціальна модель психологічної стійкості (B. Iacoviello, D. Charney), функціонально-дескриптивна модель посттравматичного зростання особистості (R. Tedeschi, L. Calhoun), науково-психологічні уявлення про сутність, характеристику і межі юнацького віку, як періоду онтогенезу особистості (E. Cowen), засади гуманістичної та екзистенціальної психології особистості (C. Rogers, V. Frankl та ін.), основні принципи роботи з психотравмою (В. Климчук, Левус Н., Л. Заграй, R. Lerner).

Крім того, у рамках нашого дослідження було враховано основні підходи до особливостей соціально-психологічного супроводу посттравматичного зростання особистості (В.Климчук), стратегій сприяння розвитку посттравматичного зростання особистості (Т. Титаренко), важливі умови роботи з посттравматичним зростанням у юнацькому віці (R. Tedeschi, L. Calhoun).

Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс **методів дослідження:**

- *теоретичні*: структурно-функціональний аналіз, синтез, класифікація та узагальнення результатів досліджень з метою виявлення стану досліджуваної проблеми та визначення напрямків її розв'язання, предмета, мети й завдань дослідження; індукція і дедукція, порівняльний аналіз теоретичних, емпіричних й експериментальних даних, отриманих в результаті застосування методів дослідження; моделювання – для створення структурної моделі психологічної стійкості студентів в умовах війни, взаємозв'язку посттравматичного зростання та психологічної стійкості студентів;

- *емпіричні*: спостереження, бесіда, тестування для визначення загальної кількості потенційно травматичних подій в житті респондента опитувальник «Перелік життєвих подій» (стандартна форма) (В. Зливков, А. Котух, С. Лукомська); для кількісного оцінювання посттравматичного зростання опитувальник посттравматичного зростання (R. Tedeschi, L. Calhoun); для

дослідження загального рівня резилієнсу у студентів п'ятифакторна методика «Connor-Davidson Resilience Scale» (K. Connor, J. Davidson) ; для визначення особливості поведінки і проявів емоцій методика «Шкала емоційна стабільність-нестабільність» (Г.Айзенк, адаптація О. Шмельов); для визначення загального рівня розвитку емоційного інтелекту та його компонентів «Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту» (В.Зарицька); для якісного дослідження психологічного аналізу травматичних подій, які відбулися у життєвому шляху людини «Методика наративного психологічного аналізу кризових/травматичних подій» (В. Шебанова); констатувальний та формувальний експерименти.

- *методи математичної статистики*: результати емпіричного дослідження опрацьовувалися з використанням методів математичної статистики з їх подальшою інтерпретацією та змістовним узагальненням, а саме: факторний аналіз, U-критерій Манна–Уїтні, T-критерій Вілкоксона. Дані методи в комплексі дозволили науково описати і систематизувати отримані дані, виявити кількісну залежність між досліджуваними явищами, проаналізувати й узагальнити отримані результати. Статистична обробка даних і графічна презентація результатів дослідження здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм SPSS 19.0.

Організація і база дослідження. Дослідження проводилося на базі закладу вищої освіти Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника. Вибірку склали 143 респондента (16 (11%) хлопців, 127 (89%) дівчат) віком від 17 до 22 років, які перебували на різних етапах адаптації до навчання, різнилися за економічним та сімейним статусом, рівнем освіти. Вибірка формувалася методом репрезентативного моделювання з урахуванням змістовного критерію та критерію еквівалентності.

Надійність і вірогідність результатів дослідження та сформульованих висновків забезпечено методологічною обґрунтованістю теоретичних положень дослідження; відповідністю методів дослідження поставленій меті та завданням; репрезентативністю вибірки; коректним застосуванням методів математичної статистики та оцінки

експериментальних даних. Про надійність отриманих даних свідчать стійкість і повторюваність результатів.

Наукова новизна результатів полягає у тому, що:

- *вперше*: розкрито змістовно-критеріальне наповнення провідних компонентів (когнітивного, поведінкового, емоційного, екзистенційного) психологічної стійкості студентів в умовах війни;
- *виокремлено* за допомогою емпіричної перевірки та факторного аналізу взаємозв'язок між проявами посттравматичного зростання та психологічної стійкості студентів в умовах війни;
- *розроблено та доведено* ефективність інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни, заснованої на принципах врахування характеристик травми, особи та середовища, наративно-ментативного принципу, розбудови мережі соціальних ресурсів, саногенного мислення, яку становили консультативно-діагностичний, корекційно-розвивальний, завершальний етапи;
- *поглиблено та уточнено*: уявлення про тісний двосторонній взаємозв'язок структурних компонентів психологічної стійкості та посттравматичного зростання студентів в умовах війни;
- *набули подальшого розвитку*: погляди на змістовні особливості психологічної стійкості молоді; підходи, особливості і технології розвитку посттравматичного зростання студентів в умовах війни та їх ефективної реалізації на особистісному й міжособистісному рівнях.

Теоретичне значення дослідження полягає у:

- аналізі та розмежуванні категоріального простору проблеми психологічної стійкості у соціально-психологічних дослідженнях;
- розкритті змісту провідних компонентів та структури психологічної стійкості студентів в умовах війни;

- отримані результати дають можливість поглибити розуміння проблеми взаємозв'язку та співвідношення психологічної стійкості та посттравматичного зростання особистості студентського віку.
- застосуванні методології системного, ресурсного, екзистенціального та інтегративного підходів для визначення засад розвитку посттравматичного зростання особистості студентського віку;
- науковому та методичному обґрунтуванні інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що висвітлено можливість застосування методичного інструментарію для вивчення психологічних особливостей психологічної стійкості студентів в умовах війни; а також розроблена і апробована інтегрована соціально-психологічна програма розвитку посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни, яка реалізовувалась на консультативно-діагностичному, корекційно-розвивальному, завершальному етапі з залученням технік клієнт-центрованого підходу за С. Rogers, техніки логотерапевтичного підходу, методи недирективної ігротерапії V. Exline, техніки арт-терапевтичного напрямку, вправи тілесно-орієнтованої терапії та ін., спрямованих на оптимізацію процесу розвитку посттравматичного зростання студентів в умовах військового конфлікту виявилась ефективною і може використовуватися для розвитку посттравматичного зростання та підтримки високого рівня психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Результати дослідження **впроваджено** в роботу навчально-виховного процесу Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника факультету психології (довідка № від 14.10.2023 р.) та ДЗСТ Лікувально-оздоровчий комплекс «Верховина» (довідка №40 від 22.08.2023 р.), а також використовуються у процесі викладання професійно-орієнтованих дисциплін та дисциплін вільного вибору студентів, зокрема: «Загальна психологія», «Практикум з загальної психології», «Теорія і практика психологічного

тренінгу», «Психологія релігії», «Основи логотерапії (екзистенційного аналізу за В. Франклом)».

Особистий внесок автора:

- використано власний підхід до визначення поняття психологічної стійкості студентів в умовах війни, а також окреслення компонентів даного конструкту та їх структурне наповнення;
- емпірично перевірено взаємозв'язок компонентів психологічної стійкості та посттравматичного зростання особистості студентського віку в умовах війни;
- розроблено і апробовано інтегровану соціально-психологічну програму, метою якої є розвиток посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Розроблені наукові положення та отримані емпіричні дані є самостійним внеском автора у розробку проблеми посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Апробація результатів дослідження.

Основні теоретичні та практичні положення дисертаційної роботи було представлено на науково-практичних конференціях, форумах, круглих столах різного рівня, зокрема на:

міжнародних: науково-практична конференція «Модернізація системи освіти в гірських регіонах: національний і глобальний виміри» (Івано-Франківськ, 2022 р.), науково-практична конференція «Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку» (Італія, 2023 р.), науково-практична конференція «Актуальні питання науки, освіти та технологій в умовах сучасних викликів» (Кременчук, 2023 р.), науково-практична конференція «Особистість у кризових умовах сучасності: психологічні виклики» (Івано-Франківськ, 2022 р.), науково-практична конференція «Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості» (Полтава, 2023 р.), науково-практична конференція «Світ наукових досліджень. Випуск 19» (Тернопіль — Польща, 2023 р.), науково-

практична конференція «Світ наукових досліджень. Випуск 20» (Тернопіль — Польща, 2023 р.), науково-практична конференція «Scientific trends, solutions, theories and methods of development» (Іспанія, 2023 р.), науково-практична конференція «Global Society in Formation of New Security System and World Order» (Дніпро, 2023 р.), науково-практична конференція «Achievements of 21st Century Scientific Community» (2023 р.), науково-практична конференція «Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку» (Туреччина, 2023 р.), науково-практична конференція «Integration of Education, Science and Business in Modern Environment: Summer Debates» (Дніпро, 2023 р.), науково-практична конференція «Розвиток національної свідомості та національної ідентичності особистості у воєнний та повоєнний періоди» (Рівне, 2023 р.), науково-практична інтернет-конференція «Development of Education, Science and Business: Results 2023» (2023 р.), науково-практична інтернет-конференція «Impact of Artificial Intelligence and Other Technologies on Sustainable Development» (2023 р.), науково-практична конференція «Modern problems of science, education and society» (Київ, 2024 р.), науково-практична конференція «Сучасний стан та пріоритети модернізації науки, освіти та технологій» (Біла Церква, 2024 р.), науково-практична інтернет-конференція «Russia-Ukraine War: Consequences for the World» (2024 р.), науково-практична інтернет-конференція «Integration of Education, Science and Business in Modern Environment: Winter Debates» (2024 р.), науково-практична конференція "Досягнення науки та освіти в XXI столітті" (Дніпро, 2024 р.).

з міжнародною участю: науково-практична конференція «Психолінгвістичні засади етикетного та конфліктного дискурсів» (Івано-Франківськ, 2023 р.),

всеукраїнських: науково-практична конференція «Проблеми психології діяльності в особливих умовах» (Черкаси, 2023 р.), науково-практична конференція «Особистість і суспільство: психосоціальні виміри кваліфікованої взаємодії» (Тернопіль, 2023 р.), науково-практична конференція науково-практична конференція науково-практична конференція.

Доповідалися та обговорювалися на розширених засіданнях кафедри соціальної психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (2022-2024 рр.), кафедри загальної психології цього ж університету (2023 р.).

Публікації. Основні положення та результати дисертаційної роботи висвітлено в 32 наукових працях, із яких: 7 статей у наукових фахових виданнях України, 1 стаття у періодичному науковому виданні держави, яка входить до Організації економічного співробітництва та розвитку та Європейського Союзу, 24 праці у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій.

Структура й обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів (які містять 10 підрозділів), висновків, списку використаних джерел із 235 найменувань (із них 89 англійською мовою) та 11 додатків. Загальний обсяг дисертації викладено на 253 сторінках, із них 147 сторінок основного тексту. Робота містить 8 таблиць, 14 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КОНЦЕПТУАЛЬНИХ ЗАСАД ПРОБЛЕМИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ, ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Концептуальне обґрунтування категоріального простору проблеми психологічної стійкості у соціально-психологічних дослідженнях

В умовах сьогодення все більш актуальним є дослідження психологічної стійкості особистості у зв'язку з воєнним конфліктом на території України, який призвів до руйнування суспільного порядку, соціальної структури громад, втрати життів, контактів із близькими людьми.

У зв'язку із цим питання психологічної стійкості особистості має велике практичне значення, тому що стійкість охороняє особистість від дезінтеграції і особистісних розладів, створює основу внутрішньої гармонії, рівня високої працездатності, повноцінного психічного здоров'я.

Проблема психологічної стійкості порушується у багатьох вітчизняних та зарубіжних дослідженнях. Зокрема, у зарубіжних працях тему психологічної стійкості розглядали автори A. Masten, E. Werner, W. Moss, N. Garmezy, J. Block, M. Rutter, S. Luthar, D. Cicchetti, J. Blender, D. Fletcher, M. Sarkar, M. Tugade, C. Waugh, B. Fredrickson, та ін.

В Україні проблемі психологічної стійкості присвятили свої праці такі вчені: Т. Титаренко, Л. Коробка, Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, Н. Підбуцька, В. Климчук, С. Богданов, В. Шкраб'юк, О. Бойко, О. Хамініч та ін. Можемо зазначити, що дослідження психологічної стійкості не є численними, але автори під різними кутами зору розглядають визначення та особливості цього феномену.

Збільшення кількості досліджень резилієнсу останніми роками супроводжується переоцінкою його концепту, тому українські та зарубіжні дослідники зауважують про появу проблеми єдиного розуміння резилієнсу. Наразі поняття «resilience» не є сталим та остаточно визначеним, в різних

теоретичних підходах воно має різні визначення та складові компоненти. Поява розбіжностей в його розумінні та тлумаченні призвело до існування багатьох підходів до концептуалізації поняття «резилієнс» і як наслідок термінологічної плутанини.

В англійській психологічній літературі часто вживаються близькі за значенням терміни «resilience» та «hardiness»; в україномовній літературі ці терміни перекладаються за допомогою різних концептів у зв'язку із збільшенням кількості досліджень і різних поглядів авторів, зокрема резильєнтність, резилієнс, психологічна стійкість та ін.

Ми дотримуємось погляду про переклад «resilience», як психологічна стійкість або вживання даних термінів як синонімів. Оскільки, на нашу думку, саме такий переклад є найбільш доцільним. Для того, щоб здійснювати подальші дослідження психологічної стійкості потрібно розглянути наявні підходи до перелічених вище концептів.

Слід розрізняти терміни «resilience» (в українській літературі перекладається за допомогою термінів життєздатність, стійкість, еластичність, пружність) і «hardiness» (в українській літературі перекладається за допомогою термінів витривалість, життестійкість). Термін стійкість (resilience) використовується в контексті проблематики подолання стресу, підкреслює наявність аттитюдів, мотивуючих людину перетворювати стресогенні життєві події. Стійкість (resilience) характеризують як проблему, точніше проблемну область, а витривалість (hardiness), як конкретний варіант підходу до вирішення цієї проблеми, тобто її механізм [193; 198].

Психологічна стійкість (анг. psychological resilience) – явище, яке розпочали досліджувати в 70-х роках ХХ століття. Однією із перших дослідниць почала говорити про цей феномен Е. Werner, описуючи перші результати 40-річного лонгітюдного дослідження дітей, які народилися в місцевості Кауаї (Гавайські острови) у 1955 році. Умови їхнього життя були надзвичайно важкими, і 2/3 дітей, досягши 15 річного віку, мали багато психологічних та соціальних проблем. У той же час виявилось, що третина цих дітей були цілком здоровими і психологічно, і соціально. Дослідниця

назвала цих дітей відновлюваними (анг. resilient), і з того часу психологи почали шукати відповідь на запитання «що являє собою стійкість і що на неї впливає?» [61].

На даний час у вітчизняній психології відсутній усталений термін, еквівалентний концепту «resilience». У вітчизняній літературі із психології концепт resilience трактують і як стійкість до травми, життєстійкість, стресостійкість, що призводить до змішування різних концептів.

Паралельно із цим протягом останніх років з'являються публікації, наукові статті, монографії, навчально-методичні посібники, в яких концепт «resilience» перекладається українською мовою, як стійкість та психологічна стійкість (А. Чхайдзе, О. Самкова, Н. Сергієнко, І. Соловйова, Н. Ліба, М. Марценюк, А. Шейко).

Ми також дотримуємось погляду, що термін «resilience» варто перекладати, як психологічна стійкість. На нашу думку, саме такий переклад є найбільш доцільним.

Феномен психологічної стійкості у психології розвивається у трьох напрямках досліджень:

- як риса особистості - D. Block розглядає психологічну стійкість як рису особистості та використовує поняття “ego-resiliency” як індивідуально-психологічну властивість, розвиненість якої захищає людину від руйнівного впливу на неї негараздів життя; містить набір таких характеристик, як винахідливість, спритність, міцність характеру, гнучкість функціонування в різних умовах [163].

- як процес - A. Masten, D. Silk та S. Luthar пропонують розглядати психологічну стійкість, як динамічний процес, що являє собою безперервний й активний процес позитивної адаптації людини в умовах негараздів і кризових/травматичних подій і ситуацій, та який має нерівномірну динаміку виникнення нових сил і ресурсів відновлення в умовах появи нових ризиків [199; 231; 197].

- як адаптивно-захисний механізм особистості - N. Garmezy визначає психологічну стійкість, як «не обов'язково не сприйнятливую,

непроникну для стресу». Радше, стійкість відображує здатність до відновлення та підтримки адаптивної поведінки, яка може виникнути після первісного відступу чи недієздатності у відповідь на ініціювання стресової події [176].

Спільним є те, що концепт психологічна стійкість описує здатність долати труднощі, позитивно адаптуватися та успішно функціонувати, іншими словами психологічна стійкість тісно пов'язується із поведінкою людини.

Отже, психологічна стійкість – динамічний конструкт, що являє собою безперервний й активний процес позитивної адаптації людини в умовах кризових та травматичних подій і ситуацій [199; 221; 197].

У нашому дослідженні ми опираємось на концепцію американських науковців В. Iacoviello та D. Charney, автори розглядають психологічну стійкість - як психосоціальну конструкцію, яка описується як адаптивні процеси індивіда, щоб справлятися з негараздами та відновлюватися після них, а іноді навіть процвітати після них [180].

Вітчизняний дослідник В. Климчук зазначає, що психологічна стійкість – це процес доброї адаптації при зіткненні із життєвими складнощами, травмою, трагедією, небезпеками чи значним стресом. При цьому, стійкість – є насправді не екстраординарним, а досить типовим явищем. Ми зазвичай є стійкими. Ми можемо тут пригадати події Революції Гідності, - наскільки складними були умови, і наскільки відновлюваними ми виявилися. Наскільки стійкими, насправді, виявляються наші військові [61].

Стійкість (resilience) є описовим терміном, тоді як витривалість (hardiness) є пояснювальним. Стійкість (resilience) описує тенденцію швидко оговтатися від труднощів, залишатися сильним під час стресу. При цьому, бути психологічно стійким – не означає не переживати чи не відчувати складнощів, не мати дистресу. Адже біль, гнів, сум - частина життя, і не переживати їх досить дивно, і саме в цьому полягає проблема.

Виявляється, що психологічна стійкість – не тільки риса особистості, а сукупність поведінки, думок та дій, яких ми можемо навчитися і

використовувати в процесі життєдіяльності, тобто це процес. Стійкість складається з факторів, які приписані людині, і які в сукупності сприяють розвитку психологічної стійкості людини.

Загалом дослідники E. Crawford, M.O. Wright, A. Masten виділяють наступні фактори психологічної стійкості: наявність поруч когось, хто турбується і підтримує, як в межах родини, так і поза нею; здатність до складання реалістичних планів та здійснення кроків з їх втілення; позитивний погляд на себе, віра у свої сили і здібності; навички комунікації та вирішення проблем; здатність до управління сильними почуттями та імпульсами; екологічні та індивідуальні фактори [172].

Найчастіше стійкість концептуалізують як результат, який включає дві частини:

- 1) переживання значних труднощів (нещастя можна реалізувати багатьма різними способами);
- 2) позитивний результат, незважаючи на негаразди (наприклад, уникнення психологічного розладу, позитивна компетентність в різних життєвих завданнях).

За Khoda R. Психологічна стійкість є явищем, яке є результатом природних адаптивних реакцій людини, і, незважаючи на протистояння людини з серйозними загрозами, вона підвищує свою здатність досягати успіху та долати загрози. Дослідник вважає, що стійкість до повернення початкової рівноваги або досягнення більш високого рівня рівноваги в загрозливих умовах забезпечує успішну адаптацію в житті [191].

У психології позитивна здатність людей справлятися зі стресом і лихом називається стійкістю. У цьому сенсі S. Kayani, розглядає стійкість, як захисний фактор і стійкість до майбутніх факторів ризику [190].

За N. Garmezy, A. Masten, психологічна стійкість – це процес, здатність або результат успішної адаптації до загрозливих обставин [177].

M. Waller розглядає стійкість як позитивну реакцію людини на несприятливі умови, а саме травми та загрози [230].

Інші дослідження показують, що емоції та поведінка тісно пов'язані із психологічною стійкістю і визначаються, як здатність підтримувати оптимальний рівень контролю організму відповідно до умов середовища. У результаті такої адаптивної гнучкості люди з високим рівнем психологічної стійкості частіше відчують позитивні емоції у своєму житті, мають вищу самооцінку та кращу психологічну сумісність, ніж люди з низькою психологічною стійкістю [190].

Крім того, дослідники вважають, що психологічна стійкість як вид відновлення пов'язана з позитивними емоційними та когнітивними ефектами [177; 230; 211].

У дослідженні О. Hjemdal, Р. Vogel, S. Solem, К. Hagen, Т. Stiles виявлено, що люди з найвищими показниками стійкості мають найнижчий рівень депресії, тривоги та obsесивно-компульсивного розладу [179].

Психологічна стійкість за С. Agaibi, J. Wilson визначається, як здатність індивіда правильно адаптуватися до стресу та негараздів. Стрес і негаразди можуть виникнути у вигляді проблем у сім'ї чи стосунках, проблем зі здоров'ям, проблем на робочому місці та фінансових факторів тощо [153].

Дослідниками G. Richardson, К. Bolton, А. Masten на основі теоретичних та експериментальних досліджень було створено теоретичну модель резильєнтності, яка складається з чотирьох фаз:

- конфронтація з факторами ризику - травмівними подіями;
- активація захисних факторів та факторів вразливості;
- взаємодія між активованими захисними факторами та факторами вразливості;
- можливі результати: резильєнтність або дезадаптація [74].

Існує поширена помилкова думка, що стійкі люди не відчують негативних емоцій чи думок і виявляють оптимізм у будь-якій ситуації. Всупереч цьому помилковому уявленню, реальністю залишається те, що стійкість демонструється в окремих осіб, які можуть ефективно та відносно легко долати кризи та використовувати ефективні методи подолання [192].

Іншими словами, люди, які демонструють стійкість - це люди з позитивною емоційністю, які прагнуть ефективно врівноважити негативні емоції позитивними.

М. Rutter в своїх нещодавніх дослідженнях підкреслює, що люди демонструють стійкість, коли стикаються з важкими обставинами чи ситуаціями та із легкістю можуть адаптуватись до них. Стійкість не є рідкісною здатністю; насправді стійкість притаманна середньостатистичній людині, і цю ж стійкість може розвинути практично кожен. Слід також зазначити, що стійкість слід розглядати як процес, а не як рису, яку треба мати [211].

С. Moore у праці «Теорія стійкості: підсумок дослідження» розглядає проблему узагальнення досліджень з теорії дослідження психічної стійкості або резильєнтності протягом останніх 40 років і виділяє кілька етапів:

1. Етап ранніх досліджень (1980–1990 рр.). На початку 1980-х років почалися перші наукові дослідження, спрямовані на вивчення психологічної стійкості. На цьому етапі вивчалися основні фактори, які впливають на стійкість людини після медичних втручань або в екстремальних ситуаціях.

2. Етап розширення досліджень (1990–2000 рр.). У 1990-х роках дослідження психічної стійкості набули значного розгортання. Дослідники почали вивчати резильєнтність у різних контекстах, зокрема таких, як військові конфлікти, природні катастрофи, хвороби, травми тощо. У цей період розроблено багато інструментів для вимірювання психологічної стійкості.

3. Етап теоретичного розвитку (2000–2010 рр.). У 2000-х роках дослідники розробили різні теоретичні моделі, що пояснюють психічну стійкість та резильєнтність. Наприклад, модель «системи резильєнтності» виокремлює п'ять основних компонентів резильєнтності: самовизначення, відносини, сенс життя, культура та структура спільноти. Розроблено також нові підходи до вимірювання резильєнтності, що сприяли більш точним результатам після канадського дослідження 2006 року.

4. Етап застосування в практиці (2011–2023 рр.). Останнім часом дослідження психологічної стійкості стали більш практично орієнтованими. Вони використовуються для розроблення програм та інтервенцій, спрямованих на підвищення резильєнтності у людей, які зазнали травм або пережили стресові ситуації. Дослідники також активно вивчають роль резильєнтності в різних сферах життя, зокрема таких, як освіта, бізнес, спорт, здоров'я тощо.

Ці етапи демонструють поступовий розвиток досліджень психічної стійкості впродовж 40 років. Як бачимо, кожен етап дотичний до сучасних реалій війни в Україні [91].

Отже, здійснивши теоретичний аналіз наукової літератури останніх десятиліть можемо зробити висновок, що психологічна стійкість – це процес адаптації особистості до несприятливих та загрозливих зовнішніх умов і при цьому здатність підтримувати оптимальний стан організму без шкоди власному здоров'ю.

Розглянемо іще одне поняття близьке за змістом це – життєстійкість (анг. *hardiness*). В англійській психологічній літературі життєстійкість розглядається, як фактор психологічної резилієнтності, тобто стійкості. Резильєнтність – це відповіді психіки на труднощі, починаючи від повсякденних неприємностей до важливих життєвих подій. Резильєнтність розглядається як процес, а не як особистісна риса на відміну від життєстійкості.

Теорія S. Maddi про особливі особистісні якості життєстійкості виникла у зв'язку з розробкою ним проблем творчого потенціалу особистості та регулювання стресу. З точки зору автора ці проблеми найбільш логічно пов'язуються, аналізуються й інтегруються в рамках розробленої ним концепції життєстійкості. Через поглиблення атитюдів залученості, контролю і прийняття ризику, позначених як життєстійкість, людина може одночасно розвиватися, збагачувати свій потенціал і впоратися зі стресами, що трапляються на її життєвому шляху [160].

У сучасних дослідженнях Р. Barton визначає, що життєстійкість - це індивідуальна психологічна якість, яка сприяє і допомагає пояснити психологічну стійкість. Коли справа доходить до внутрішніх факторів людини, які сприяють психологічній стійкості, витривалість є одним із ключових елементів. Витривалість включає три взаємопов'язані тенденції: прихильність (проти відчуження), контроль (проти безсилля) і виклик (проти потреби безпеки) [161].

Іншими словами, життєстійкість часто вважають важливим фактором психологічної стійкості і розглядають як один із потенційних індивідуальних факторів, який може сприяти психологічній стійкості як результату.

За останні три десятиліття вчені займалися кількома напрямками досліджень життєстійкості. У першому напрямі досліджень дослідники D. Alexander, A. Klein, S. Kobasa вивчають життєві події, які переживають життєстійкі люди та нежиттєстійкі особи. Було зроблено загальний висновок, що перші більш схильні сприймати події, які вони переживають, як позитивні, а самі себе як контролюючих ці події, ніж інші [156; 193].

Другий напрям досліджень зосереджений на зв'язку життєстійкості з позитивними характеристиками особистості. Наприклад, L. Bernard, S. Hutchison, A. Lavin виявили, що життєстійкість позитивно пов'язана з вищими рівнями самооцінки, самоефективності та оптимізму [162].

Водночас третій напрям дослідження зосереджується на зв'язку життєстійкості з такими станами особистості, як депресія, тривога, почуття провини та ворожості до себе, а також негативними результатами роботи, такими як кар'єрне вигорання [156]. Це дослідження показує, що люди з нижчим рівнем життєстійкості, можуть мати особистісні розлади та відчувати психологічний стрес.

Найбільшого розголосу набула вже згадана теорія S. Maddi, тому розглянемо її детальніше. За S. Maddi поняття життєстійкість – це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в

стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресів і сприйняття їх як менш значущих [198].

1. Залучення визначається як переконаність у тому, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось вартісне та цікаве для особистості. Вона дає можливість відчувати себе значущим і достатньо цінним, щоб повністю включатися у вирішення життєвих завдань, незважаючи на наявність стресогенних факторів і змін. На противагу цьому, відсутність залучення породжує почуття відчуженості, відчуття себе „поза” життям.

2. Контроль являє собою переконаність у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть це вплив не абсолютний і успіх не гарантовано; контроль мотивує до пошуку шляхів впливу на результати стресогенних змін, на противагу впадання в стан безпорадності й пасивності. Це прагнення до результату за рахунок мотиваційно-цільового компонента особистості і контролю своїх дій і проявів у взаємодії зі світом.

3. Прийняття ризику – переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які вона отримує з досвіду, – неважливо, позитивного чи негативного. Воно полягає в сприйнятті особистістю події життя як виклику і випробування особисто себе. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду і подальше їх використання.

Як показали дослідження S.. Maddi, життєстійкість є не вродженою, а набутою якістю, яку можна розвинути шляхом застосування спеціальних тренінгових програм, які складаються із низки вправ, спрямованих на формування адаптивних копінг-стратегій, ефективних міжособистісних стосунків, що базуються на підтримці і довірі [198].

Важливе значення внутрішнього потенціалу особистості та зовнішніх ресурсів для розвитку життєстійкості особистості лежить в основі сучасного підходу стійкості (resilience) [230]. Згідно з підходом резильєнтності та відповідно до моделі соціальної екології, вперше запропонованої Ю. Бронфенбренером, розвиток особистості та формування її життєстійкості

відбувається у взаємодії внутрішніх та зовнішніх ресурсів, у взаємовпливі різних рівнів перебування – мікросистеми (внутрішні ресурси та індивідуальні особливості, соціальні ролі, міжособистісні стосунки в родині, школі), мезосистеми (взаємини на рівні родини, школи, однолітків), екзосистеми (широка родина, громада, громадські інститути, засоби масової інформації) та макросистеми (суспільні норми, традиції, системи підтримки та соціально-культурне середовище) [4].

Узагальнюючи наведені вище результати, можна зробити висновок, що життєстійкість позитивно пов'язана з адаптивними якостями людини, але негативно – із дезадаптивними.

Можна узагальнити, що психологічна стійкість і життєстійкість виступають як терміни, що концептуалізуються дослідниками в різних контекстах. Однак обидва терміни є спорідненими і часто взаємозамінні. Психологічна стійкість зазвичай демонструється через призму особистісної адаптації, тоді як життєстійкості – це концептуальна конструкція, яка включає контроль, відданість і виклик.

З вищенаведеного випливає, що психологічна стійкість- це висока здатність адаптуватися до загрозливих ситуацій, процес доброї адаптації при зіткненні із життєвими складнощами, травмою, трагедією, небезпеками чи значним стресом; життєстійкість означає рису особистості, яка пом'якшує сприйняття стресових факторів.

Отже, за результатами теоретичного дослідження виявлено, що у психологічній стійкості та життєстійкості можна помітити дві спільні ознаки: передусім, розглянуті поняття стосуються важкого і непростого досвіду, який переживає людина; двом явищам можна у певний спосіб сприяти, але водночас їх не можна примусово стимулювати.

Основна відмінність досліджуваних термінів проявляється в наступному: психологічна стійкість, як процес; натомість, життєстійкість, як особистісна риса.

Варто виокремити, що життєстійкість вимірюється на індивідуальному рівні, як особистісна характеристика, в свою чергу, психологічна стійкість

може поширюватись ще і на соціальні системи, до прикладу міжособистісні взаємозв'язки.

Проведений аналіз не вичерпує всіх аспектів досліджуваної проблеми та показує, що дані терміни співіснують у взаємодії, проте мають свої істотні особливості. Потребує подальшого вивчення у вітчизняних дослідженнях для зменшення розмиття понять та виокремлення специфічних ознак та факторів кожного концепту.

Опираючись на концепцію американських науковців В. Iacoviello та D. Charney ми маємо власне бачення визначення терміну психологічна стійкість - це психосоціальний динамічний конструкт, що характеризується безперервний й активний процес позитивної адаптації та спосіб емоційного регулювання індивіда в кризових та травматичних подіях і ситуаціях, який дозволяє справлятися з негараздами, відновлюватися після них, а інколи процвітати після них.

Отож, окреслюється важливість розгляду питання особливостей та специфіки психологічної стійкості студентів в умовах війни, зокрема структурних компонентів феномену та складових з яких вони утворюються через призму вікового періоду студентства в умовах війни.

1. 2. Особливості психологічної стійкості студентів в умовах війни

Перебування в умовах війни виклик для психічного здоров'я будь-якої людини, в тому числі студентів юнацького віку. Воєнний конфлікт та повномасштабне вторгнення призвело до стресів, спричинених страхом за власну безпеку та безпеку близьких, вимушеним переселенням із місця постійного проживання, численних людських втрат внаслідок перебування в зоні воєнних дій, раптової втрати майна, значного погіршення якості життя українців. Перебування в таких умовах зумовлює зниження успішності

навчальної та професійної діяльності, формування негативних психічних станів, погіршення рівня загального здоров'я.

Психологічна стійкість індивідуума безпосередньо визначає його життєздатність, психічне і соматичне здоров'я особливо в умовах війни. Саме тому, особливої уваги потребує вивчення психічної стійкості сучасної молоді, особливостей проявів та розвитку цього феномену, що дозволить в майбутньому розробити ефективні програми психологічної підтримки осіб юнацького віку.

Питаннями формування психологічної стійкості студентства, в період юності займалися Е. Erikson, Е. Cowen, R. Tedeschi, L. Calhoun, С. Кравчук, Н. Ліба, М. Марценюк, А. Шейко та ін.

Юнацький вік, як період життя виділився недавно в кінці ХІХ ст. Період юності - частина розгорнутого перехідного етапу від дитинства до дорослості, від підліткового віку до самостійного дорослого життя. Водночас, юність – це відносно самостійний період життя, який має свої особливості.

Хронологічні межі юнацтва визначаються у психології по різному. Межа між підлітковим та юнацьким віком досить умовна, переважно у західній психології вік від 14 до 17 років розглядають як завершення підліткового і перехід до юності. Верхня межа періоду юності також розмита, оскільки історично й соціально обумовлена та індивідуально мінлива.

Після аналізу літератури, можемо визначити, що трактування юності як періоду онтогенетичного розвитку залежить від установок та поглядів авторів того чи іншого підходу.

Дослідниця Е. Cowen внесла важливий внесок у розуміння меж юнацького віку та характеристику цього періоду розвитку. У своїх дослідженнях вона визначала період юності як час, коли особистість починає формувати свою ідентичність та відчувається на перехресті між дитинством і дорослістю.

Ми дотримуємось трактування періоду юності із позиції дослідниці Е. Cowen, яка виділяє юнацький вік як період з 17 до 22 років, пов'язуючи

кризу розвитку з чіткою чи невпевненою ідентифікацією при вирішенні основних завдань розвитку та наявних ресурсів розвитку.

Перехід до юності (17-18 років) характеризується істотними особистісними перебудовами, які можуть пройти безконфліктно, якщо людина буде підготовлена до значних змін у її житті, буде здатною самостійно приймати рішення і втілювати їх, планувати власні життєві перспективи (далекі та близькі) тощо.

Юність (17-22 роки) – це кінець перехідного періоду від дитинства до дорослості, остаточний перехід у світ дорослих. Як зазначав Л.С.Виготський, “юність – скоріше молодість зрілості, ніж старість дитинства”. Цей період мало досліджений, хоча є останньою стадією підготовки до дорослості, до реальної практичної діяльності. Коротко соціальну ситуацію розвитку можна охарактеризувати, як поріг дорослого життя [14].

Період студентства є одним з найбільш важливих та відповідальних періодів становлення особистості. Оскільки, цей віковий період належить до юності і охоплює часовий проміжок 17–22 роки в якому відбувається становлення основних стабілізуючих внутрішньоособистісних структур, які в подальшому будуть зумовлювати особливості життєвого шляху людини, життєві плани, рівень професійних досягнень, самосвідомість та самовідношення, готовність до сімейного життя. Річ іде про світогляд, систему ціннісних пріоритетів, ідентичність, професійне та моральне самовизначення [78].

Варто зазначити, що розвиток особистісних структур відбувається нерівномірно і відрізняється індивідуальною своєрідністю. Тому особистість у юнацькі роки залишається нестійкою. Нестійкість може проявлятися:

- поведінково: зміна видів діяльності, відмова від навчання, тощо;
- мотиваційно: втрата одних інтересів та поява інших, тощо;
- емоційно: - емоційна нестійкість, амбівалентність почуттів тощо;
- комунікативно: розрив з відносин друзями, рідними, тощо.

Прояви нестійкості в студентському віці можуть призводити до зниження ефективності навчальної і трудової діяльності, супроводжуються

погіршенням відносин з іншими людьми, втратою фізичного та душевного здоров'я, частим виникненням критичних ситуацій у спілкуванні [75].

Можемо зробити припущення, що даний період є сензитивним для формування психологічної стійкості.

Проаналізувавши теоретичні відомості окресленої проблеми, ми погоджуємось із визначенням О. Самкової, що психологічна стійкість студентів – це інтегральна системна характеристика особистості, що лежить в основі здатності людини виступати саморегульованим суб'єктом активності, гнучко реагувати на зміни зовнішнього і внутрішнього середовища, які реалізують унікальний, автентичний спосіб організації власної життєдіяльності та середовища розвитку для підтримування психологічного добробуту і самореалізації [145].

Недиференційована, суперечлива Я-концепція; неконгруентність особистості; наслідки стресу і досвіду неуспіху в минулому; недостатньо розвинені навички саморегуляції; пасивність і конформність є факторами, що перешкоджають особистісному зростанню і самореалізації. Для подолання даних факторів необхідна така характеристика юнаків, як психологічна стійкість [145].

Отже, слід зазначити, що у дослідників немає єдиної думки відносно визначення психологічної стійкості, а отже і про провідний компонент феномену. Одні науковці наголошують, що провідним виступає когнітивний компонент, інші – емоційний або поведінковий компоненти. На наш погляд, інтегративний підхід до розгляду психологічної стійкості є найбільш перспективним.

У ході теоретичного дослідження розглянута модель психологічної стійкості американських науковців В. Iacoviello та D. Charney, яка складається із когнітивних, поведінкових, екзистенційних компонентів не розкриває повністю досліджуваний нами концепт, тому ми доповнюємо її емоційним компонентом та його складовими.

Для того щоб розглядати психологічну стійкість студентів із ґрунтового онтологічного рівня наше бачення ґрунтується на тому, що

мають бути виділені когнітивні, поведінкові, емоційні та екзистенційні компоненти досліджуваного концепту. У цьому контексті *когнітивний компонент* - стосується моделей мислення чи основних переконань людей; *поведінковий компонент* - стосується моделей дій; *емоційний компонент* – стосується способів реагування на події та підтримку стабільного стану особистості; *екзистенційний компонент* - стосуються відчуття свого існування, мети чи значення у світі.

Розуміння цих факторів може допомогти підвищити психологічну стійкість людей до того, як вони навіть зіткнуться з травмою, може інформувати про стратегії психосоціального втручання для лікування тих, хто пережив травму, і може допомогти у розвитку психологічно стійких спільнот.

Розглянемо окреслені компоненти психологічної стійкості детальніше.

Когнітивний компонент – включає такі фактори як: когнітивна гнучкість, зниження оцінки постійної загрози, збереження позитивного мислення, оптимізм, основні переконання: позитивні та адаптивні.

Сучасні студенти є найбільш активним учасником суспільних змін. Відповідно до вікового періоду студент може швидко змінюватися й долати перешкоди, які виникають. Однак наскільки сприятливим буде цей процес, залежатиме від характеристики поведінки та від гнучкого та адекватного реагування, а також використання ресурсів позитивного мислення, яке передбачає створення власного бачення травматичної ситуації, орієнтованої на успіх, при врахуванні складної дійсності та адекватності її сприйняття [124].

Психологічна наука має напрацювання в дослідженні проблеми позитивного мислення. Після аналізу наукової літератури, можна констатувати, що теоретично обґрунтовані основні положення про позитивне мислення, яке розуміють як позитивне ставлення індивіда до дійсності (Ф. Калошин, М. Мольц, Н. Пезешкіан та ін.), позитивний вплив на фізичне та психічне здоров'я особистості (В. Бобрицька, Ф. Калошин, Ю. Орлов та ін.).

Н. Пезешкіан зазначав, що людина щаслива й здорова не тоді, коли при наявності проблем, вона знає, як їх правильно подолати [65]

В. Калошин вважає, що думку можна свідомо змінити і як наслідок це тягне за собою зміну емоцій та почуттів. Відповідно, якщо змінити сумну думку, то і зникне сумне почуття. Тому необхідно звільнитися від негативного мислення прямо “тут і зараз” [65].

Для розуміння суті позитивного мислення використовують концепції про саногенне мислення, інколи їх ототожнюють.

Наявні дослідження, які стверджують, що саногенне мислення зменшує внутрішній конфлікт та напруженість і внаслідок дають змогу контролювати емоції, потреби і відповідно, це перешкоджає розвитку захворювання, а саме саногенне мислення має такі характеристики: усвідомленість - людина свідомо розмірковує над ситуацією; стресові ситуації аналізуються у стані розслаблення, спокою і відсторонення; засновано на уявленні про будову і структуру станів, що контролюються; високий рівень концентрації уваги.

На основі розгляду соціально-психологічних передумов формування позитивного мислення, зокрема здатності до позитивного мислення, що розвивається разом з формуванням «Я-концепції» особистості (С. Rogers), її життєвим сценарієм (Е. Bern), конституюванням автонаративу (S. Bart) та ціннісно-смісловою сферою особистості, Л. Мацько, Ж. Сидоренко розуміють під позитивним мисленням здатність індивіда конструктивно інтерпретувати певні життєві події та життєвий досвід загалом [65].

Л. Киричук розглядає позитивне як процес, який відображає оптимістичний погляд на проблемну ситуацію, є переоцінкою пережитого негативного досвіду в співвідношенні «негативне-позитивне»

М. Мольц стверджував, щоб сформувати позитивне мислення, необхідно віднайти самого себе, прийняти та адекватно оцінити травмуючу ситуацію.

Активно вивчається зв'язок позитивного мислення з емоційно-почуттєвою сферою особистості, що сприяє передбаченню певних подій та реакцій, формуванню емоційної стійкості та врівноваженості.

М. Савчин аналізуючи роль і місце саморегуляції дійшов висновку, що зняти певні негативні наслідки можна за допомогою зміни спрямованості свідомості. Відволікання полягає в умінні думати про що завгодно, крім емоціогенних обставин

Важливо пам'ятати, що позитивне мислення дає можливість студентові з самоповагою пережити важкі етапи дійсності і продовжувати жити та творити.

Позитивне мислення характеризується тим, що людина свідомо контролює думки і не дає укорінюватися негативним думкам, емоціям та запобігає виникненню негативних емоцій. При цьому вірить у себе, вірить у кінцевий успіх, залишається при будь-яких обставинах оптимістом. Позитивне мислення характерне, як правило, позитивній Я-концепції особистості і певною мірою є звичкою.

Завдяки позитивному мисленню студент здатний досягати поставленої мети, вірити у свої можливості та здатність долати перешкоди, розв'язувати проблемні ситуації у життєдіяльності, навчатися раціонально розподіляти свій час, сили й енергію, займатися постійним самовдосконаленням і розвитком особистості [65].

Позитивне мисленням тісно корелює із оптимізмом, точніше позитивне мислення пронизане оптимізмом.

Вивчення проблеми оптимізму осіб юнацького віку наразі є актуальним і досліджується Н. Назаренко, М. Кузнецовою, Н. Чиженко та ін.

Оптимізм у студентському віці виступає психологічним ресурсом, наявність і розвиток якого стимулює утвердження у власному потенціалі та рух уперед, посилює мотивацію досягнення та здатність дівчат і юнаків долати різні перешкоди на життєвому шляху.

Оптимізм осіб юнацького віку можна пояснити, як сприятливі очікування щодо майбутнього, позитивне ставлення до власної життєдіяльності, переживання піднесених емоційних станів.

Сучасні вітчизняні дослідження Л. Коломієць, Ю. Гринчак за допомогою кореляційного аналізу підтверджують наявність взаємозв'язку

між: 1) оптимізмом і мотивацією досягнення успіху; 2) рівнями задоволення життям і стану щастя в осіб юнацького віку ($p \leq 0,01$, $p \leq 0,05$). Автори зазначають, що ці психічні якості виступають предикторами оптимізму в юнацькому віці. Відповідно, чим більший рівень оптимістичного сприйняття світу, тим більше зростає мотивація юнацтва на успіх при виконанні життєвих завдань, суб'єктивному відчутті комфорту та задоволеності життєвими реаліями.

Водночас, чим більша спрямованість досягнення успіху, тим підсилюються приємні емоції у стосунках з оточенням та в діяльності, покращується позитивне самоствавлення.

Розвитку оптимізму юнацтва може сприяти тренінгова робота в особистісно орієнтованій формі й інтерактивному форматі. Завдяки якій можна розвивати сприятливу динаміку формування позитивного мислення та позитивно забарвлених емоційних установок щодо успішності власної життєдіяльності, стимулювати мотивацію досягнення успіху та критичне осмислення власних життєвих цілей й орієнтирів [62].

Отож, оптимізм означає збереження позитивних очікувань щодо важливих майбутніх результатів. Оптимізм концептуалізували, як вимір особистості, припускаючи, що це, швидше за все, риса, ніж характеристика стану. Хоча можна спостерігати, як ступінь оптимізму людини змінюється з часом або в різних ситуаціях, наприклад у мирний час та в умовах війни [167].

Що стосується психологічної стійкості перед лицем лиха чи травми, то збереження оптимізму студентів щодо майбутнього під час страждань у сьогоденні може зміцнити дух і надати витривалості, щоб витримати. Однак одного лише оптимізму недостатньо для розвитку психологічної стійкості молоді людини.

Іще один важливий фактор психологічної стійкості - когнітивна гнучкість.

Якщо говорити конкретніше, то когнітивний розвиток у періоді студентства характеризується розвитком абстрактного мислення й використанням

метакогнітивних навичок. Ці чинники і впливають на глибину думок юнаків та здатність до моральних міркувань [71].

Характерний рівень когнітивного розвитку в юності – формально-логічне, формально-операціональне мислення. Це абстрактне, теоретичне, гіпотетико-дедуктивне мислення, яке не пов'язане з конкретними умовами зовнішнього середовища, істотними у даний момент. Іншими словами, протягом юності загальні розумові здібності продовжують процес удосконалення.

Тобто, саме викристалізовується індивідуальний когнітивний стиль розв'язування практичних та пізнавальних завдань, формуються індивідуальні особливості мислення, зокрема і гнучкість - уміння долати бар'єр минулого досвіду та знань, використовувати нові шляхи розмірковування, відшукувати оригінальні способи розв'язування проблеми, вирішувати суперечність між знаннями і наявними вимогами проблемної ситуації [14]

Іншими словами, саме саме на основі становлення індивідуального когнітивного стилю в студентському віці і можливий розвиток і формування когнітивної гнучкості.

Когнітивна гнучкість у студентський період стосується здатності переоцінити своє сприйняття та досвід травматичної ситуації замість того, щоб бути консервативним у своєму сприйнятті. Переоцінка також може передбачати спробу знайти сенс і позитивні результати, а також усвідомлення негативних і болісних наслідків. Травматичний досвід може бути переоцінений, змінюючи сприйману цінність і значущість події. Якщо молода людина навчиться переосмислювати свої думки про травматичну подію, асимілювати ці думки у своїх спогадах і переконаннях про цю подію, вона зможе прийняти її та, зрештою, одужати.

Разом оптимізм і когнітивна гнучкість дозволяють зберігати віру в те, що вона переможе або виживе, незважаючи на наявні труднощі, і в той же час протистояти жорстоким фактам поточної реальності та приймати їх [170].

Когнітивний компонент включає уважність до своїх думок про ситуації, в яких вони опинилися і активну мінімізацію оцінки загрози (але не заперечення загрози!), щоб не бути поглинутим страхом та розвитком і дотримання набору основних переконань, які є позитивними щодо себе та своєї ролі в світі, які мало що може зруйнувати [158].

Іншими словами, для юнаків та дівчат характерне встановлення причинно-наслідкових зв'язків між судженнями та явищами, стійкість, систематичність та критичність мислення. Чітко виділяється тенденція до цілісної і абсолютної оцінки тих чи інших явищ дійсності, до узагальненого розуміння світу, саме тут можемо простежити мінімізацію оцінки наявної загрози в умовах війни.

Ж.Піаже констатував, що “логіка юнацького періоду – це складна система, яка відрізняється від логіки дитини; і водночас складає сутність логіки дорослих людей і основу елементарних форм наукового мислення [14]

Тому, дотримання відносно позитивних основних переконань призводить до більш адаптивного мислення перед обличчям негативних життєвих подій, запобігання почуття безнадійності та розвитку психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Поведінковий компонент – включає такі фактори як: соціальна компетентність, пошук ресурсу серед соціальних зв'язків, наявність соціальної підтримки від рідних\близьких\колег\співробітників\суспільства, переважання альтруїстичної поведінки.

Спроби створити позитивні твердження про себе та свою ситуацію, а також активні пошуки допомоги та підтримки інших містять поведінковий орієнтований на дію компонент. Це також пов'язано з іншим важливим фактором психологічної стійкості студентів - створення та розвиток мережі соціальної підтримки. Небагато молодих людей можуть «пройти самі» і бесіди зі психологічно стійкими людьми часто дають визнання неоціненого вкладу соціальної підтримки з боку оточуючих [207].

Велике та важливе значення для розвитку особистості юнацького віку є спілкування з однолітками, адже це специфічний канал інформації та вид міжособистісних відносин, а також один з видів емоційного контакту.

Безумовно, що велику роль при сприйнятті світу юнаків та дівчат відіграє соціальний простір, в якому вони живуть, де у процесі живого спілкування пізнається життя й діяльність дорослих.

Варто зауважити, що крім однолітків сім'я залишається місцем найбільшого спокою, комфорту, підтримки та безпеки. У юнацькому віці з батьками обговорюються життєві перспективи, головним чином професійні, життєві плани, бачення майбутнього, адже думка батьків важлива.

Соціальний аспект у юнацькому віці передбачає процес формування певної соціальної позиції особистістю, яка зумовлена умовами вибору подальшого життєвого шляху. Дана соціальна позиція формується під впливом мікросоціуму.

Відповідальні та складні завдання, що стоять перед індивідом в юнацькому віці, при несприятливих суспільних та соціальних умовах призводять до кризового протікання юності, до психологічних конфліктів: внутрішньоособистісних та міжособистісних, глибоких переживань, до різноманітних відхилень у поведінці юнаків і дівчат від запропонованих громадських норм [14].

Отже, робимо висновок, що система соціальних зв'язків здійснює безпосередній вплив на особистість студентського віку. Саме тому, важливим є формування внутрішнього фільтру конструктивного соціального оточення, яке б надавало підтримку, розуміння, ресурси для можливості справлятися із кризовими та травматичними ситуаціями.

Крім того, деякі дослідження показали, що наявність соціальної підтримки може позитивно впливати на власне мислення про себе та свій світ, захищаючи від безнадії та негативних психологічних наслідків травм [204].

Варто згадати і про те, що через переживання самотності на межі підліткового та юнацького віку проходять практично всі.

Негативні переживання впливають на процес соціалізації та формування особистості і стають однією з основних причин соціальної дезадаптації. Відчуття самотності часто призводить до нігілістичного ставлення особистості до суспільства, до розвитку форм поведінки, які спрямовані на протидію з ним або відхід від нього, наприклад алкоголізм, наркоманія, кримінальні та екстремістські дії та ін. [40].

А отже, рівень почуття самотності надалі вже в юнацькому віці визначає специфіку ставлення до оточуючих.

В першу чергу, це пов'язане з інтенсивним розвитком рефлексії, новим вищим рівнем самосвідомості, з потребою визначити свої ролі та позиції власного розвитку і в сфері основних міжособистісних відносин. Так само, все це чітко проявляється, як необхідність в різкому розширенні соціальних і міжособистісних контактів, тобто знову ж побудові соціальної системи конструктивних стосунків.

У сукупності, в студентському віці відсутність почуття самотності, може дати сили протистояти страху та травмі, а ефективна соціальна підтримка може звести до мінімуму відчуття безнадійності, водночас заохочуючи адаптацію та активне подолання загроз.

Поліпшення настрою та підвищення самооцінки після переживання травматичної ситуації також може полегшити встановлення та розвиток соціальних та міжособистісних стосунків, що як зазначалося вище, є важливим фактором у сприянні розвитку психологічної стійкості.

Альтруїзм тісно пов'язаний зі психологічною стійкістю дітей, юних і дорослих особистостей, оскільки позитивна та альтруїстична поведінка по відношенню до інших може призвести до позитивних основних переконань. Таким чином, альтруїзм є важливим фактором поведінкового так, в той же час, екзистенційного компонентів [194; 223].

Емоційний компонент – включає такі фактори як: ресурсні емоційні стани, перевага позитивних емоцій, емоційна стабільність, високий коефіцієнт емоційного розвитку EQ, що включає: вміння розуміти й керувати своїми емоціями, здатність до співчуття, високий рівень комунікабельності.

У психології емоції визначаються як переживання людиною у даний час свого ставлення до будь-якої ситуації, до інших людей, до самого себе. Крім того, у більш широкому сенсі емоція - розглядається як цілісна реакція особистості, яка включає не тільки психічний компонент, а й специфічні зміни в організмі, які супутні даному переживанню [93].

У юнацькому віці емоційність проявляється в особливостях переживань з приводу власних особистісних якостей, здібностей, можливостей. Також, відбувається ґрунтовна перебудова емоційної сфери, проявляється критичність і самокритичність, самостійність, рішучість, неприйняття лицемірства, святенництва та грубості.

Юнацький вік характеризується підвищеною емоційною збудливістю: неврівноваженість, тривожність, різка зміна настрою та ін [71].

У юнацькому віці саме через емоційну нестабільність наявна схильність до фрустрації, переживання якої проявляється різноманітними емоційними реакціями [121].

Проте, чим старші юнаки і дівчата, тим сильніше виражено поліпшення загального емоційного стану.

Крім того, розвиток емоційності в юності тісно пов'язано з самосвідомістю, самооцінкою, та індивідуально-особистісними властивостями людини [71].

Водночас, емоційна сфера в юності стає багатшою за змістом і за відтінками переживань, підвищується емоційне сприйняття та здатність до співпереживання.

До емоційної напруги призводять психологічні труднощі дорослішання, суперечливість і нестабільність уявлення про себе [14].

R. Burns досліджуючи закономірності розвитку особистості юнацького віку, зазначає, що типовими є внутрішні конфлікти і стреси, які безпосередньо пов'язані з необхідністю руйнування наявних емоційних зв'язків, що склалися в дитинстві і з формуванням нових стосунків. [14]

Вітчизняна дослідниця О. Винославська зазначає, що студенти з добре розвиненою емоційною сферою здатні контролювати свої почуття, емпатійні

переживання, уміють діяти інтуїтивно в особистому і суспільному житті, що є показником високого коефіцієнту емоційного розвитку EQ, що охоплює такі чинники як: уміння розуміти й керувати своїми емоціями, цілеспрямованість, здатність до співчуття та високий рівень комунікабельності [12].

Тому, емоційна складова психологічної стійкості студентів в умовах війни займає одну з центральних потужних ролей, адже емоції формують те, як сприймається світ, вони спотворюють переконання, вони впливають на рішення, що приймають та значною мірою визначають, як люди адаптують свою поведінку до реального середовища [154].

Емоційний компонент у віковий період студентства сприяє створенню оптимальної напруги, загальної активації організму на майбутню діяльність, спонукає, спрямовує та регулює її, забезпечує емоційну стабільність, несприйнятливність до зовнішніх стресогенних чинників [125].

Зокрема, В. Марищук зазначає, що емоційний компонент психологічної стійкості варто розуміти, як здатність переборювати стан зайвого емоційного порушення при виконанні складної діяльності [60].

Екзистенційний компонент – включає такі фактори як: відсутність почуття ізольованості чи самотності, зміцнення віри та духовності, наявність мети в житті. Альтруїстична поведінка або інша поведінка, яка дає відчуття спільності та зв'язку про яку вже згадувалось вище, також сприяє усвідомленню сенсу та мети життя.

Ми виділяємо даний компонент у зв'язку із тим, що основні новоутворення психіки у період юності це формування світогляду і переконань, самосвідомості та ідеалів.

Світогляд — внутрішньо-організована система знань і переконань. У онтогенезі Існують певні передумови формування світогляду:

1) когнітивні: наявність у людини нагромаджених знань про світ, розвиток абстрактного мислення, який дозволяє перетворювати наявну суму знань про світ на узгоджену цілісну систему переконань;

2) особистісні передумови: усвідомлення людиною сенсу життя, точніше усвідомлення власного життя не як випадкових подій, а як цілісного процесу, що рухається за власним напрямком, поетапно до здійснення мети.

У юнацькому віці виникають когнітивні й особистісні передумови формування світогляду. Саме у цьому віці юнаки та дівчата вперше намагаються усвідомити вічні проблеми життя і сенс буття. Даний період називається етапом юнацького філософствування, адже він пов'язаний з необхідністю віднайти своє місце у майбутньому самотійному житті [138].

Світоглядний пошук включає соціальну орієнтацію особистості, усвідомлення себе як частинки соціальної спільності (соціальної групи, нації), вибір свого майбутнього соціального статусу і способів його досягнення.

Ядром світоглядних проблем стає проблема сенсу життя, яка проявляється в питаннях «Для чого я живу?», «Як жити?». У відповідь юнак шукає універсальне формулювання, до прикладу: «приносити користь», «служити людям». Передове місце у цікавості займає не стільки питання «Ким бути?», скільки «Яким бути?». Відповідно, до наявних альтруїстичних мотивів доєднуються гуманістичні цінності, які проявляються широкою соціальною благодійністю, в готовності працювати в системі соціального захисту, громадській спрямованість особистого життя [71].

Очевидно, що для студентів юнацького віку екзистенційні питання, цінності людського життя та вибудовування пріоритетів стають провідними. Одночасно збільшується значення духовних питань, побудова життєвої стратегії, осмислення складних питань буття і посилення значення почуття близькості з іншими людьми [11].

Таким чином, юнацький вік сензитивний для формування світогляду, життєвих цінностей, релігійних поглядів молодої людини. Основною спрямованістю юнаків є зосередження в майбутнє.

Для багатьох віра в поєднанні з релігією чи духовністю також є важливою складовою екзистенційного компоненту психологічної стійкості. Релігія та духовність можуть надати людям можливість поставити та

отримати певне розуміння питань про життя та особисте значення, коли вони стикаються з травматичними ситуаціями. Це може допомогти в побудові особистих наративів із залученням здорових перспектив травматичних ситуацій і, відповідно, сприяти психологічній стійкості перед обличчям травми.

Позитивне релігійне подолання асоціюється з кращими фізичними та психічними результатами у відповідь на низку травмівних ситуацій: катастрофи (наприклад, люди, які постраждали від великомасштабних повеней) [221]; захворювання [205].

Після розгляду компонентів та їх складових можемо графічно зобразити модель психологічної стійкості студентів в умовах війни (рис 1.1):

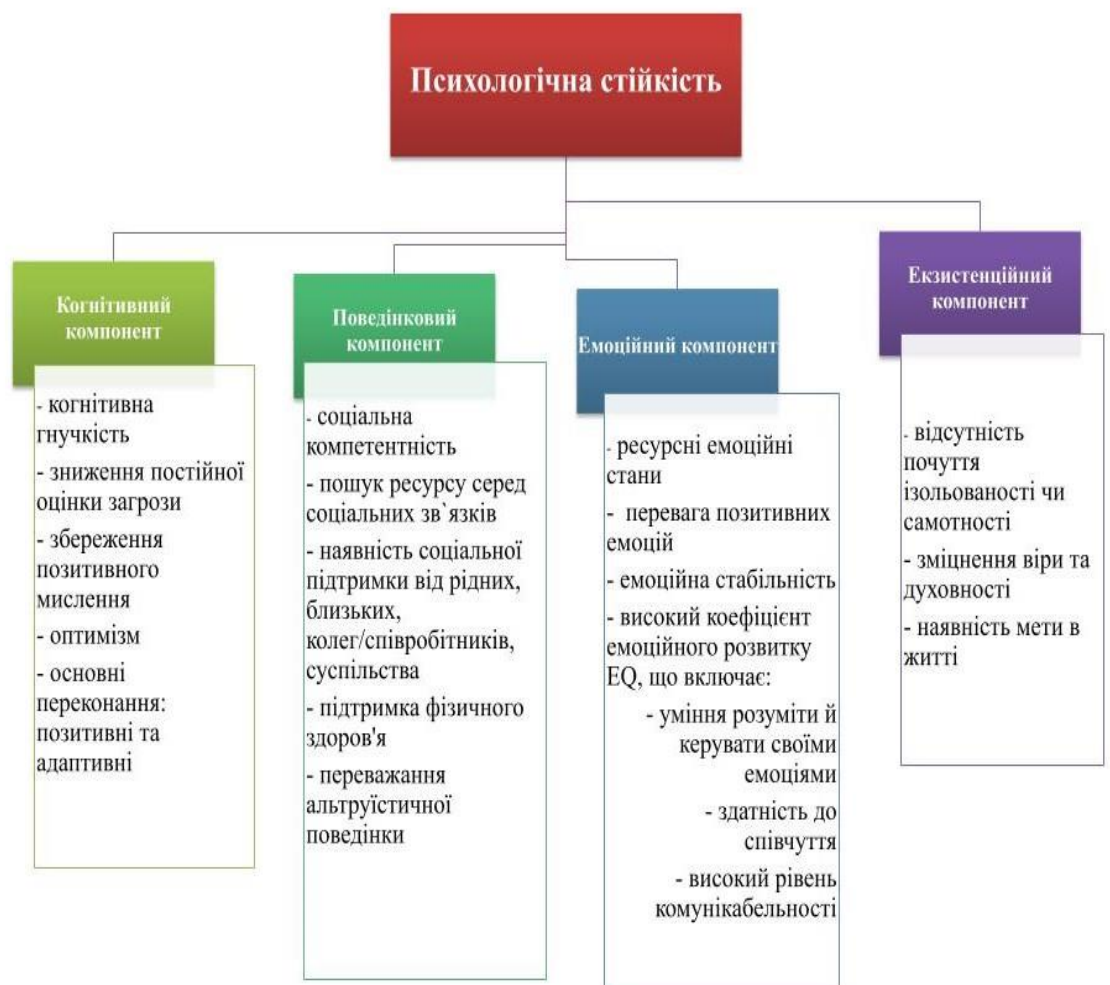


Рис. 1.1. Структурна модель психологічної стійкості студентів в умовах війни

Отже, здійснений теоретичний аналіз наукової літератури психологічної стійкості, окреслення поведінкових, когнітивних, емоційних, екзистенційних компонентів цього ж феномену закладає методологічну основу для подальшого емпіричного дослідження психологічної стійкості студентів в умовах війни.

1. 3. Феноменологія та зміст поняття посттравматичного зростання особистості

Події останніх років в Україні, пов'язані з війною та її наслідками, є потужним травмівним фактором для людей, що спричиняє в них розвиток спектру посттравматичних стресових розладів. Однак, за даними сучасних досліджень, травма не веде обов'язково до пошкодження психіки чи дисфункціональності життя, вона також може приводити і до продуктивних змін в особистості та життя, тобто до - посттравматичного зростання (ПТЗ).

Варто зазначити, що порівняно з науково-експериментальним підходом, який фокусує увагу на руйнівних аспектах травмуючих подій і переживань в руслі якого здійснено найбільшу кількість сучасних досліджень, теоретичні дослідження та роздуми науковців щодо особистісного зростання людини, поштовхом якому слугує пережите горе, лихо, трагедія, страждання лише починають розгортатися в сучасній науці.

Проблема посттравматичного зростання порушується у багатьох вітчизняних та зарубіжних дослідженнях. Зокрема, у зарубіжних працях тему посттравматичного зростання розглядали R. Tedeschi, L. Calhoun, N. Finkel, V. Frankl, S. Joseph, P. Linley, T. Zoellner, A. Maercker, C. Rogers, M. Christopher та ін.

В Україні проблема посттравматичного зростання порушувалась в працях В. Климчук, Н. Матейко, Т. Титаренко, В Горбунова, О. Шелюг, Г.Лазос, В. Осьодло, Д. Зубовський, О.Алещенко, О.Безверхий, В. Бочелюк, М. Панов, А. Турубарова та ін. Можемо зазначити, що дослідження

посттравматичного зростання не є численними, але автори під різними кутами зору розглядають визначення та особливості цього феномену.

Посттравматичне зростання у сучасному розумінні - це позитивні зміни людини, яка пережила травму, де фокус уваги зосереджено на ресурсах, на сильних сторонах особистості, на здатності психіки адаптуватися та справлятися з негараздами, перетворювати їх на потенціал для змін [17].

У психологічній науці інтерес до позитивних наслідків пережитих травматичних подій з'явився з середини ХХ століття. Одними з перших найбільш значущих робіт в цій галузі були напрацювання V. Frankl та J. Kaplan. Обидва дослідники розглядали психотравмуючі ситуації та обумовлені ними страждання одночасно, як джерело небезпеки для психічного здоров'я, і як джерело потенційних позитивних здобутків для особистості.

Зокрема, V. Frankl в своїй книзі «Людина у пошуках справжнього сенсу» яскраво проілюстрував значення пережитих психотравмуючих ситуацій та пов'язаних з ними страждань для знаходження справжнього сенсу життя [175].

Серед перших досліджень варто згадати праці N. Finkel (1974, 1975). У першому дослідженні 1974 року, автора цікавила наявність у житті людини подій особливого типу – це події, які потенціюють особистісне зростання. Він запропонував студентам (зголосилось 26 осіб) описати досвід травматичних подій і переживань, які спричинили особистісне зростання. Отримані результати були несподівані: поруч з описом травм та подій, які спровокували 22 страждання, він побачив кілька подій особливого типу – травм, які спровокували зростання.

Даному феномену N. Finkel дав назву T-S конверсія, де T – травма, S – напруження. Також було виявлено, що процес переходу травми в позитивні особистісні зміни відбувається завдяки механізмам когнітивного опрацювання події, який відбувається переважно на самоті, хоча у кількох випадках була участь близьких референтних людей [174].

Дослідник S. Joseph, на той час – аспірант, який, писав свою PhD працю, наразі – керівник Центру травми, відновлюваності та зростання Ноттінгемського університету, досліджував осіб, які постраждали від катастрофи Herald of Free Enterprise. Було проведено кілька досліджень, які зосереджувались на травмі та посттравматичному стресі.

У 1990 році було проведено чергове обстеження постраждалих, яких уперше запитали не про симптоми стресу, а про те, чи змінилися їхні погляди на життя загалом і як саме? З'ясувалося, що у багатьох погляди на життя змінилися на гірше - цих осіб було 46%, але решта – 43% осіб – зазначили, що їхні погляди на життя змінилися на краще! [185].

Виявивши цей факт, почалися активні розробки інструменту, який би дав змогу виміряти і зафіксувати як позитивні, так і негативні зміни у ставленні до світу, в поглядах на життя осіб, які пережили травми. У 1993 році було опубліковано перший інструмент для вимірювання як негативних, так і позитивних змін після травми, який використовується зараз в наукових дослідженнях і в психотерапевтичній практиці - S. Joseph, R. Williams, W. Yule - The Changes in Outlook questionnaire [189].

Варто зазначити, що на той час уже 83% осіб, які постраждали в вищезгаданій катастрофі відповідаючи на питання цього опитувальника зазначили, що стали більш досвідченішими щодо свого життя після травми. Відтоді тема позитивних змін унаслідок травми та пережиття несприятливих ситуацій стала однією із центральних для багатьох науковців, зумовивши цікавість у ЗМІ та загалом в осіб, які не мають прямого стосунку до науки.

Наприклад, у праці 2004 року P. Linley та S. Joseph спираються на дані вже 39 досліджень, у яких задокументовано позитивні зміни після травми [225].

Сприяли дослідженню переходу травми в позитивні особистісні зміни і термінологічні нововведення. Зокрема, о 1996 року для опису та концептуалізації позитивних змін, що відбулися у відповідь на зазначений спектр життєвих травматичних ситуацій, в науковій літературі представлялись терміни: «самооновлення» (D. Jaffe), «позитивний сенс» (S.

Thompson), «позитивне переосмислення» (M. Scheier, J. Weintraub), «зростання екзистенційної усвідомленості» (I. Yalom, M. Lieberman), «позитивні зміни» (S. Joseph, R. Williams, W. Yule), «пов'язане із стресом зростання» (C. Park, L. Cohen, R. Murch), «сприйняття вигод» (J. McMillen, R. Fisher), «квантум зміни» (W. Miller, J. C'deBasa), «трансформаційний копінг» (C. Aldwin, K. Sutton, M. Lachman), «знаходження користі» (G. Affleck, H. Tennen), «процвітання» (C. Ryff, B. Singer), «відкриття сенсу» (J. Bower) «позитивні побічні результати» (J. McMillen, C. Cook), «змагальницьке зростання» (P. Linley, S. Joseph), посттравматичне зростання (R. Tedeschi, L. Calhoun) [187].

На думку S. Joseph та P. Linley, в загальному, перелічені вище поняття є взаємозамінні і синонімічні, але не здатні претендувати на першість в описі феномену посттравматичного зростання [187].

Натомість, у 1996 році опубліковано роботу R. Tedeschi і L. Calhoun, де дослідники представили інструмент для вимірювання, який містив термін «посттравматичне зростання» (англ. posttraumatic growth) у своїй назві, і який відтоді став загальноновживаним [Tedeschi R.G., Calhoun L.G. 96]. Найцікавіше, що даний термін вони вводять без будь-якого термінологічного аналізу та узагальнення наявних термінів. Він просто з'являється у назві їх опитувальника і стає успішним! [58].

Посттравматичне зростання - це досвід позитивних змін, які виникають у результаті боротьби з важкими життєвими кризами, серйозними психотравмівними ситуаціями і подіями, визначають R. Tedeschi & L. Calhoun. Вони описують його як ситуацію, при якій розвиток особистості, принаймні в окремих сферах, перевищив свій попередній рівень, який був до того, як в житті з'явилася криза або психотравмівна ситуація. Людина не просто вижила, але й значуще змінилася відносно свого попереднього стану. Тобто, це не лише повернення до базової лінії розвитку, але – вдосконалення у певних дуже важливих для людини сферах [226].

Активне нарощення емпіричних та теоретичних напрацювань в цій галузі протягом останніх 20 років дозволяє констатувати, що на сьогодні

найпоширенішим є термін «посттравматичне зростання». За переконанням дослідників T. Zoellner, A. Maercker, R. Tedeschi, L. Calhoun цей термін є найбільш оптимальним та найкращим чином відображає феноменологічну сутність явища [226].

Тому, що по-перше, наявність слова «зростання» підкреслює, що особи вийшли за межі колишнього рівня адаптації, психологічного функціонування або розуміння життя.

По-друге, наприклад, на відміну від запропонованого терміну «пов'язане із стресом зростання», термін «посттравматичне зростання» підкреслює факт, що зростання відбувається в результаті надзвичайної стресової або травматичної події, а не як наслідок будь-якого іншого незначного стресу або природного процесу розвитку.

По-третє, термін «посттравматичне зростання» на відміну від термінів «процвітання» та «розростання», залишає місце для припущення, що позитивні зміни, які обов'язково потребують значної загрози або руйнування фундаментальних життєвих схем, інколи можуть співіснувати із значним психологічним дистресом [226].

В силу вищезазначених аргументів саме цей термін буде використовуватись в нашому дослідженні як основний.

Одним з найбільш проблематичних аспектів вивчення посттравматичного зростання залишається побудова вичерпних теоретичних моделей цього феномену. На сьогоднішній день в науковій літературі найбільшого висвітлення отримали три теоретичні моделі ПТЗ, які активно розробляються і досліджуються: функціонально-дескриптивна модель R. Tedeschi та L. Calhoun; особистісно-центрована модель S. Joseph; біопсихосоціальна модель M. Christopher. Розглянемо детальніше перераховані моделі.

Особистісно-центрована модель S. Joseph (побудована на основі поглядів C. Rogers) ґрунтується на ідеї когнітивної акомодатії травматичного досвіду та перебудови Я-концепції. У межах цієї моделі вважається, що

когнітивна обробка нової інформації внаслідок травмування може здійснюватися двома шляхами:

- 1) асиміляції в рамках існуючої моделі світу;
- 2) вже існуючі моделі можуть акомодувати нову інформацію.

З метою досягнення вищого особистісного рівня, ніж до травми, людина має піти шляхом позитивної акомодації, що є процесом трансформації Я-концепції та оновлення світогляду, що сприяє зростанню [187; 188].

Одну з перших спроб створення інтегративної багатовимірної платформи для теоретичних та експериментальних досліджень здійснив вчений М. Christopher у рамках запропонованої ним біопсихосоціально-еволюційної моделі травматичної стресової реакції [168].

Вітчизняна психологиня О. Шелюг зробила глибокий аналіз цієї моделі, і зазначила, що дана модель є найбільш багатовимірною серед наявних і єдиною, яка обґрунтовує феномен ПТЗ з погляду природничо-наукової парадигми [150].

За М. Christopher, реакція на травмування – це еволюційно успадкований механізм метанаучіння, що руйнує та реконструює метасхеми - концепції особистості, суспільства та природи [168]. Загалом цей процес має одночасно біологічний, психологічний та соціальний характер. Науковець зазначає: біологічна природна реакція на травму може проявлятися як у вигляді ПТСР, так і у вигляді ПТЗ.

На думку М. Christopher, важливий фактор, який визначає результат посттравматичного розвитку - це якість взаємодії з середовищем. Як приклад автор наводить ознаки ПТСР – когнітивна ресимуляція - відтворення подій у свідомості), надмірна уважність, емоційна дисоціація тощо є адаптивними реакціями на екстремальну загрозу, що при певних соціокультурних умовах суспільства стають патологічними і які, з іншого боку, можуть бути підґрунтям ПТЗ: ресимуляція сприяє виробленню нових, більш ефективних реакцій на схожу загрозу; пильність та уважність допомагає убезпечити себе від подальших травмувань у майбутньому; дисоціація допомагає відокремити

емоційний досвід від когнітивних схем/сценаріїв, унаочнити відсутність співвідношення між ними і уникати в майбутньому подібних помилок, повному опрацювати інформацію [168].

Ця модель супроводжується низкою теоретичних висновків, наведемо деякі з них:

- стрес – це первинна дораціональна форма біопсихологічного зворотного зв'язку, що пов'язана зі стосунками індивіда з середовищем;
- нормальний вихід із травми швидше посттравматичне зростання, ніж патологія;
- раціональність - найновіший і найбільш витончений людський механізм подолання стресу [168; 184].

Посттравматичне зростання, як копінг-стратегія – ще одна точка зору сучасних дослідників. Розгляд ПТЗ як певної своєрідної стратегії виживання розглядає процес зростання як адаптивну відповідь, керуючись термінологією теорії копіngu (основні автори С. Davis, J. Larson; С. Park, S. Folkman; S. Fillips; С. Jackson). У дослідженнях ПТЗ різні науковці виділяють такі копінг-фактори: когнітивне відволікання і перемикання уваги (на відміну від повного уникнення); позитивний рефреймінг; активну діяльність у подоланні проблем (пошук підтримки, як емоційної, так і практичної, пошук «вигоди» від скрутною ситуації, її переоцінка); відновлення індивідуальної та професійної компетентності, а також позитивне когнітивне оцінювання загрози та ін.

С. Jackson зазначає, що копінг можна розглядати як функцію, що складається з когнітивних процесів, особистісних характеристик і системних або організаційних факторів. Відновлення після травмування не може розглядатися винятково як особисте питання – роль систем (сімей, громад, організацій) у процесі відновлення після травми не може бути недооцінена [169].

У нашому дослідженні найбільш повноцінною з точки зору складових компонентів являється функціонально-дескриптивна (описова) модель R. Tedeschi та L. Calhoun згідно якої процес ПТЗ описується не просто, як

процес повернення до попереднього рівня функціонування після травми, а як зміни і якісну трансформацію особистості, процес глибокого самовдосконалення.

Як зазначають R. Tedeschi та L. Calhoun посттравматичне зростання «належить до змін в людях, які виходять за межі здатності протистояти та не зазнавати ушкоджень у вкрай травматичних умовах» [225].

Цей концепт постулює положення, що в житті людини з'являється щось позитивно нове, що означає свого роду рух за межі передтравматичного рівня адаптації. Посттравматичне зростання, в першу чергу, включає якісну трансформацію та якісну зміну функціонування людини.

R. Tedeschi та L. Calhoun розглядають зростання з точки зору наслідків когнітивної переоцінки початкових дотравматичних переконань і реконструкції власних уявлень про світ [224; 226].

Саме через когнітивну обробку набутого досвіду полягає шлях до посттравматичного зростання, алгоритм якого описано О. Шелюг (на основі аналізу робіт R. Tedeschi та L. Calhoun):

- спочатку активується процес автоматичного пригадування травматичної події, у свідомість мимовільно втручаються нав'язливі думки та спогади, що супроводжуються помітними симптомами емоційного дистресу.

- у випадку подолання дистресу та досягнення певного рівня усвідомлення того, що трапилось, автоматичне пригадування поступається місцем довільному рефлексивному переосмисленню травматичного досвіду.

- обробка інформації в такий спосіб, як зазначають автори, надає можливість особистості зосередитися на усвідомленні набутого досвіду, з'ясуванні змісту подальшого життя, нового життєвого наративу [150].

Отже, значення феномену ПТЗ, за R. Tedeschi та L. Calhoun, – це перебудова світосприйняття унаслідок пережитого травмування з акомодациєю набутого досвіду [226].

Позитивні ефекти посттравматичного зростання проявляються у трьох основних сферах. Вперше виділення цих ключових сфер зростання було

запропоновано R. Tedeschi та L. Calhoun на основі якісного аналізу літератури та безпосереднього опитування значної кількості осіб, що зазнали травматичних ситуацій [225].

На сьогоднішній день такий розподіл (з незначними варіаціями) підтримується в більшості досліджень.

Вказана модель описує особистісні трансформації у наступних напрямках (рис.1.2):



Рис.1.2. Сфери прояву посттравматичного зростання (за R.Tedeschi та L.Calhoun)

- 1) зміни у самосприйнятті – нові можливості, персональна стійкість;
- 2) міжособистісні стосунки;
- 3) зміни у філософії життя – духовні зміни та життєві цінності.

Зміни в самосприйнятті представлені позитивною зміною в сприйнятті й ставленні до себе та відображають певний ступінь емоційного зростання. За свідченням респондентів, які брали участь у дослідженнях R. Tedeschi та

L. Calhoun, вони відчували, як стали «кращими людьми», стали почуватися більш впевненими та сильними, самодостатніми, особливо відзначалася їхня здатність приймати реальний стан речей, вони стали відповідальними, а завдяки своєму досвіду почали не боятись майбутнього з його ймовірними складними ситуаціями, подіями та кризами [226].

У респондентів спостерігається більш зв'язна Я-концепція, яка включає не лише усвідомлення персональної сили та опірності негативним подіям, а і краще розуміння власної вразливості та власних обмежень [150].

Зміни в міжособистісних стосунках відображають уявлення людей з ознаками ПТЗ про зближення одне з одним, покращення та поглиблення сімейних та родинних стосунків. Науковці описують новоутворення ПТЗ у міжособистісних стосунках наступним чином: надається висока оцінка іншим, особливо родичам, друзям, знайомим, зростання цінності стосунків, альтруїзм і відданість, здатність приймати допомогу, підвищена чутливість стосовно інших та відкритість до нових форм поведінки; готовність проявляти і виражати свої почуття; щире співчуття іншим дозволяє встановлювати більш близькі та глибокі стосунки; підвищена довіра до світу допомагає ефективнішому використанню соціальної підтримки, а набута впевненість дає можливості впливати на стосунки, керувати ними, зберігати їх [226].

Зміни у філософії життя - це поява більш інтегрованої життєвої філософії та світогляду, що проявляється у підвищенні оцінки власного життя, переоцінці цінностей, позитивних змінах у пріоритетах, мудрості та зростанню почуття духовності. Описуючи своє життя, ці люди підкреслюють неоціненну вартість кожного дня, бажання та натхнення пізнавати, творити, шукати нові шляхи. Вони описують підвищену відповідальність до власного життя, відчують почуття інтимності та духовності, які раніше не були важливими; шукаючи і знаходячи сенс у всьому, вони проявляють більш глибоке розуміння духовних питань, відзначають зміцнення релігійної або духовної віри [224].

Посттравматичне зростання відносно новий напрям досліджень в психології, який описує процес у ході якого людина може розвиватися та зміцнюватися в результаті досвіду травматичної події. Це може виявлятися у збільшенні особистісної міцності, зміцненні міжособистісних зв'язків та розвитку нових цінностей та переконань. Цей процес може бути викликаний подіями, які ставлять під загрозу життя або фізичне та психічне благополуччя людини, такими як війна, катастрофи, насильство, хвороба або смерть близьких людей.

Як видно з опису теоретичних моделей посттравматичного зростання, усі вони так чи інакше зосереджують свою увагу на трансформації ціннісно-сислової сфери особистості, що відбувається внаслідок переживання травматичного досвіду шляхом когнітивної обробки.

На нашу думку, усі описані моделі є компліментарними, адже вони хоч і розглядають посттравматичне зростання під різними кутами зору, але не суперечать одна одній.

Підсумовуючи вище сказане, можемо виділити модель, яка використовуватиметься в подальшому у нашому емпіричному дослідженні посттравматичного зростання студентів в умовах війни - функціонально-дескриптивна (описова) модель R. Tedeschi та L. Calhoun та основні сфери прояву ПТЗ – зміни самосприйняття, зміни міжособистісних стосунків, зміни філософії життя.

1.4. Теоретичне обґрунтування взаємозв'язку посттравматичного зростання та психологічної стійкості особистості юнацького віку

Психологічна стійкість та посттравматичне зростання - два концептуальні поняття, які відображають різні аспекти психологічного

добробуту та адаптації людей до життєвих викликів та травматичних ситуацій.

Дослідження психологічної стійкості представлено в працях закордонних учених, зокрема: N. Garmezy, A. Masten, E. Werner, W. Moss, J. Block, M. Rutter, S. Luthar, D. Cicchetti, B. Fredrickson, D. Fletcher, M. Sarkar, M. Tugade, M. Davis, C. Waugh, S. Taylor, D. Hellerstein, M. Goldstein, J. Malley, S. Southwick, L. Luecken, K. Lemery-Chalfant, S. Southwick, G. Bonanno та ін.

Питання посттравматичного зростання досліджувалось: R. Tedeschi, L. Calhoun, S. Joseph, P. Linley, M. Christopher, A. Jarden, N. Finkel, R. Williams та ін.

У зв'язку із поширенням вжитку цих термінів і актуальністю досліджень останніх десятиліть психологічної стійкості та посттравматичного зростання, вважаємо що варто розглянути взаємозв'язок між цими процесами для подальшого оперування ними в ході роботи відносно студентів, які перебувають в умовах війни.

Оскільки, дані феномени і їх зв'язок мало досліджено саме у віковому зрізі студентського юнацького віку, то на основі вже створеної нами моделі психологічної стійкості студентів, досліджень посттравматичного зростання юнацького віку R. Tedeshi та L. Calhoun, аналізу праць закордонних та вітчизняних дослідників по даній тематиці загалом, наступним нашим завданням є виокремлення зв'язку та співвідношення досліджуваних концептів саме у студентському віці.

Психологічна стійкість (ПС) – динамічний конструкт, що являє собою безперервний й активний процес позитивної адаптації людини в травматичних подіях і ситуаціях, щоб справлятися з негараздами та відновлюватися після них, а іноді навіть процвітати після них [180; 199; 197].

Іншими словами, психологічна стійкість описує процес коли людина здатна протистояти стресовим ситуаціям, зберігаючи свій психічний стан та емоційний баланс. Це може виявлятися у здатності до швидкого відновлення

після стресової події та відсутності негативних наслідків на психічне здоров'я людини.

Дотичним, але не тотожним до психологічної стійкості є поняття посттравматичного зростання.

Посттравматичне зростання (ПТЗ), за R. Tedeschi та L. Calhoun, – це процес розвитку особистості та перебудова світосприйняття унаслідок пережитого травмування з акомодациєю набутого досвіду, що означає розвиток вищий до передтравматичного рівня адаптації [226].

Посттравматичне зростання, в першу чергу, включає якісну трансформацію чи якісну зміну функціонування людини – оскільки, це не просто повернення до попереднього рівня функціонування, для деяких людей цей процес стає досвідом самовдосконалення. Внаслідок переживання будь-якої стресової події, людина через певний час демонструє стрибкоподібний позитивний розвиток, має краще самопочуття, більший рівень домагань, ніж це було раніше. Знову ж таки, це не повернення до минулих форм життєдіяльності людини, а конструктивні якісні психологічні зміни. Інакше кажучи, посттравматичне зростання описує процес, у ході якого людина може розвиватися та зміцнюватися в результаті досвіду травматичної події. Це може виявлятися у покращенні самооцінки, збільшенні особистісної міцності, зміцненні міжособистісних зв'язків та розвитку нових цінностей та переконань. Цей процес може бути викликаний подіями, які ставлять під загрозу життя або фізичне та психічне благополуччя людини, такі події це: війна, катастрофи, насильство, хвороба, смерть близьких людей.

Посттравматичне зростання є і процесом, і результатом одночасно. Зокрема, позитивна переоцінка травми є процесом посттравматичного зростання, водночас, розуміння того, що завдяки травмі життя людини змінилося на краще – його результатом. Також відмінним між цими поняттями є те, що посттравматичне зростання є результатом і явищем, яке відбувається з людиною, тоді як психологічна стійкість процесом, що складається з набору умінь та стратегій людини. Посттравматичне зростання

виникає після переживання травм, тоді як психологічна стійкість стосується будь-яких стресових ситуацій, не лише травматичних.

Отже, психологічна стійкість описує здатність долати труднощі, позитивно адаптуватися та успішно функціонувати під час переживання стресових і травмуючих подій, тоді як посттравматичне зростання описує можливості розвитку та зміцнення через досвід стресу. Ці два поняття можуть співіснувати, але вони не тотожні та описують різні аспекти психології. Посттравматичне зростання та психологічна стійкість можуть бути пов'язані через процес відновлення після травматичного досвіду.

Ми вважаємо, що фактори психологічної стійкості є предикторами посттравматичного зростання після трансформаційних змін особистості студентів в умовах війни. Але за умови коли вказані трансформаційні зміни відбуваються в позитивному значенні, у протилежному випадку можливе виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Оскільки, посттравматичне зростання є полярним вектором посттравматичного стресового розладу.

Вважаємо, доцільним розглянути зв'язок посттравматичного зростання і посттравматичного стресового розладу у руслі сучасних досліджень.

S. Joseph зазначає, що сучасним є розуміння ПТСР – не як хворобливого стану, а як прагнення організму до опрацювання травматичних спогадів із вузьким вікном толерантності до стресу, що призводить до появи криволінійного зв'язку між посттравматичного стресового розладу та посттравматичне зростання особистості [186].

Тобто, незначні травми не призводять до ПТЗ, оскільки не провокують сильного стресу - людина справляється з незначними травмами звичними засобами копіngu. Надмірний стрес після травми провокує виражені симптоми ПТСР, за таких умов система копіngu руйнується і руйнуються механізми зростання (принаймні, до моменту послаблення симптоматики ПТСР).

Помірний стрес, з одного боку - веде до руйнувань у структурі Я, що проявляється у симптомах ПТСР, які сигналізують нам про потребу психіки

у когнітивному та емоційному опрацюванні нової травмівної інформації, інша сторона – стрес не настільки сильний, щоб знищити саму можливість людини здійснити таке когнітивне та емоційне опрацювання [186].

Повернемось до розгляду взаємозв'язку психологічної стійкості та посттравматичного зростання та спробуємо пов'язати вже наявні теорії із нашими напрацюваннями у студентському віці в умовах війни.

Зв'язок між ПС та ПТЗ є цікавою темою, яка розглядається науковцями в останні десятиліття. Автори процесуальної моделі резильєнтності G. Richardson, B. Neiger, S. Jensen, K. Keumfper передбачають існування біопсиходуховного гомеостазу людини, на яку впливають несприятливі умови або травмування, зміни чи різного роду життєві події, а також захисні фактори та фактори ризику [210].

Порушення цього гомеостазу призводить до процесів свідомого або неусвідомлюваного відновлення (реінтеграції), що відбувається наступними шляхами:

- резильєнтне відновлення;
- відновлення назад, до гомеостазу (до попередньої зони комфорту);
- відновлення, що супроводжується певними втратами;
- дисфункціональна реінтеграція.

При цьому резильєнтне відновлення, згідно з авторами моделі, полягає в тому, що особистість досягає розуміння (інсайту) та відчуває певне зростання після впливу несприятливих життєвих обставин. Цей процес є тісно пов'язаним із набуттям інтроспективного досвіду особистості в її усвідомленні, виявленні та «вихованні» резильєнтних якостей [210].

Відповідно, в цьому аспекті дана модель перегукується із когнітивним компонентом, зокрема когнітивний стиль і когнітивна гнучкість психологічної стійкості студентів описаним нами в попередньому параграфі 1.3.

Сутність процесів відновлення назад, до гомеостазу (до попередньої зони комфорту) полягає в тому, щоб впоратися із стресом або «просто

пережити». Люди дотримуються своїх «зон комфорту» і можуть відмовитися від перспективи зростання, уникаючи ймовірних подальших негараздів. При тому такий вид відновлення не може бути можливим у випадках втрати фізичного здоров'я, втрат близьких та рідних тощо. Відновлення, що супроводжується певними втратами, характеризується втратою в людини певної мотивації, надії, бажань через актуальність життєвих викликів.

Дисфункціональна реінтеграція відбувається тоді, коли люди внаслідок стресу вдаються до вживання психоактивних речовин, деструктивної поведінки або інших способів впоратися з життєвими викликами. Більшість людей, які дисфункціонально реінтегруються, мають так звані сліпі плями у своєму життєвому досвіді, не мають інтроспективних навичок самоусвідомлення і потребують психотерапевтичної допомоги [140].

Про ці ж самі форми самознищувальної поведінки молодих людей ми вже згадували у розгляді поведінкового компонента психологічної стійкості студентів, де опосередкованими передумовами виступали самотність, відсутність ресурсного соціального оточення та міжособистісних стосунків.

Варто ще раз підкреслити, що автори згаданої моделі резильєнтності чітко виокремлюють резильєнтне відновлення від відновлення до гомеостазу [210].

Іншими словами, відсутність посттравматичного зростання або його наявність після пережитого.

R. Tedeschi та L. Calhoun у своїх дослідженнях експериментально вивчили складні відношення між посттравматичним зростанням та психологічною стійкістю. Їхні дослідження теоретично припускали, що між цими двома процесами існує інверсійна (зворотна) залежність: що більша психологічна стійкість у людини, то менші показники посттравматичного зростання. Особистості із високим рівнем ПС мають потужні навички копінгу, водночас вони не здатні боротися з психологічними наслідками травми, не мають внутрішньої мотивації до відчуття нових переживань, що несе в собі багато нових можливостей для особистісних змін, які пропонує сама травматична ситуація з її емоційною напругою [226].

Разом з тим, R. Tedeshi та L. Calhoun виділяють кілька найважливіших факторів, що забезпечують посттравматичне зростання в юнацькому віковому періоді. Згідно з думкою авторів це:

1) юнаки і дівчата повинні мати навички подолання сильної психічної напруженості та негативних емоцій, які відчувають;

2) критично важливий відгук первинної референтної групи на наративи юнаків про травматичні події та його або її переживання в цьому аспекті. Відповідно, пріоритетною та ефективною може бути організація групової роботи із психологічною підтримкою[11].

Науковці S. Lepore та T. Revenson вважають, що психологічна стійкість відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного зростання особистості [195].

Ми вважаємо, що ці процеси пов'язані і впливають в студентському віці одне на одного в двохсторонній взаємодії.

Засновник позитивної психології M. Seligman стверджує, що травма не завжди є джерелом психічних проблем, а й виступає в якості рушійної сили для розвитку, психологічної стійкості та благополуччя. Результатами успішного посттравматичного зростання особистості після травмуючих подій є розвиток власної індивідуальності, покращення комунікації з оточенням, усвідомлення та надання значущості новим цінностям і смислам життя, зміну життєвих пріоритетів [217].

Зауважуємо, що висновки M. Seligman співставні із нашою структурою та результатом процесу психологічної стійкості студентів в умовах війни одним із чинників формування якої виступає посттравматичне зростання.

M. Магомед-Емінов вважає, що трьома типами наслідків екстремальної ситуації відповідають, таким чином, три психологічні феномена «розлад – стійкість – зростання»; а відповідно до них, тріаду психологічних реакцій суб'єкта на екстремальність можна визначити таким чином: «травма – стійкість – зростання», де:

– стійкість включає фактори підтримки і відновлення рівноваги, ефективної адаптації, запобігання розладу. У цьому випадку людина підходить до нещастя як до випробування, яке треба стійко витримати.

– зростання – загальний термін для позначення конструктивної трансформації особистості, вилучення позитивних наслідків із лиха, екстремальності.

– травми - не тільки відкривають «нижчі» сторони життя, але і виявляють вищі смисли буття [140].

Згідно із М. Магомед-Еміновим і виділеними ним факторами стійкості можемо провести паралелі із юнацьким віком і нашою моделлю психологічної стійкості студентів наступним чином:

за автором підтримка та ефективна адаптація - у нашій роботі це поведінковий компонент психологічної стійкості студентів та напрямок міжособистісних стосунків посттравматичного зростання;

за автором відновлення рівноваги - у нашій роботі це емоційний компонент психологічної стійкості студентів, де основний механізм це емоційна стабілізація;

за автором запобігання розладу - відносимо у нашій роботі до когнітивного компоненту психологічної стійкості студентів (основний механізм когнітивна гнучкість і переоцінка травматичного досвіду);

за автором виявлення вищих смислів буття - у нашій роботі екзистенційний компонент психологічної стійкості студентів та напрямок змін філософії життя посттравматичного зростання.

Вітчизняна психологиня Л. Коробка розглядає концепт психологічної стійкості у контексті посттравматичного росту та позитивної адаптації. Зокрема, дослідниця зауважує, що позитивна адаптація у результаті травмуючих подій можлива лише завдяки психологічній стійкості та адаптивності особистості, що проявляється у опануванні особистістю новою реальністю.

Як наслідок, отриманий в процесі подолання труднощів, викликаних воєнним конфліктом, досвід визначається особистістю як позитивні зміни: в

прийнятті себе (підвищення самооцінки, позбуття статусу жертви, усвідомлення цінності життя); в міжособистісних стосунках (відкритість, щирість, довіра, підтримка); цінностях (життєві пріоритети, духовне зростання, мудрість) [66].

Іншими словами, дослідниця зазначає про важливість наступних етапів: зміна мислення і прийняття наявних не легких умов життєдіяльності - отримання досвіду через воєнний конфлікт - посттравматичне зростання.

Цей ж самий механізм у нашому дослідженні ми відносимо до всіх окреслених компонентів психологічної стійкості студентів, які перебувають в умовах війни.

Як бачимо із теоретичного аналізу актуальних наявних праць за останні десятиліття про співвідношення психологічної стійкості та посттравматичного зростання не має однозначної спільної теорії. Тому, на нашу думку, зв'язок між вказаними концептами в студентському віці під час переживання умов війни виявляється в наступних твердженнях:

-психологічна стійкість є фундаментом на основі якого може виникнути і розвиватись посттравматичне зростання студентів (рис.1.3);

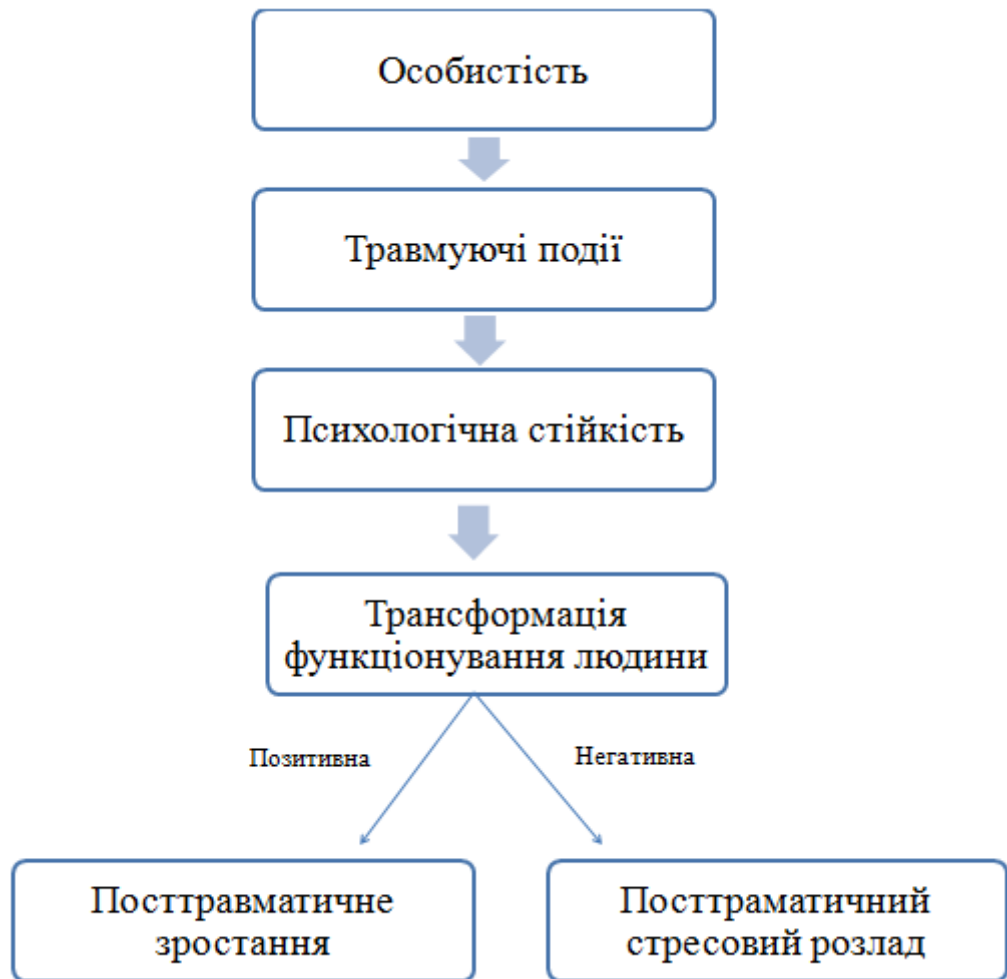


Рис.1.3. Процес виникнення посттравматичного зростання особистості

- між ПС та ПТЗ наявний тісний двосторонній зв'язок: основні фактори виділених компонентів психологічної стійкості прогнозують посттравматичне зростання, а показники ПТЗ у свою чергу, впливають на рівень психологічної стійкості (люди, які пережили травматичні події та досягли посттравматичного зростання, мають вищий рівень психологічної стійкості. Ми передбачаємо це пов'язане із тим, що ПТЗ допомагає знайти нові джерела міцності та ресурсів для подолання життєвих труднощів і зробити особистість менш вразливою до подальших стресів та травматичних подій).

На основі цього побудована модель де зображено, які компоненти посттравматичного зростання, можуть входити в фактори психологічної стійкості студентів в умовах війни (рис.1.4).

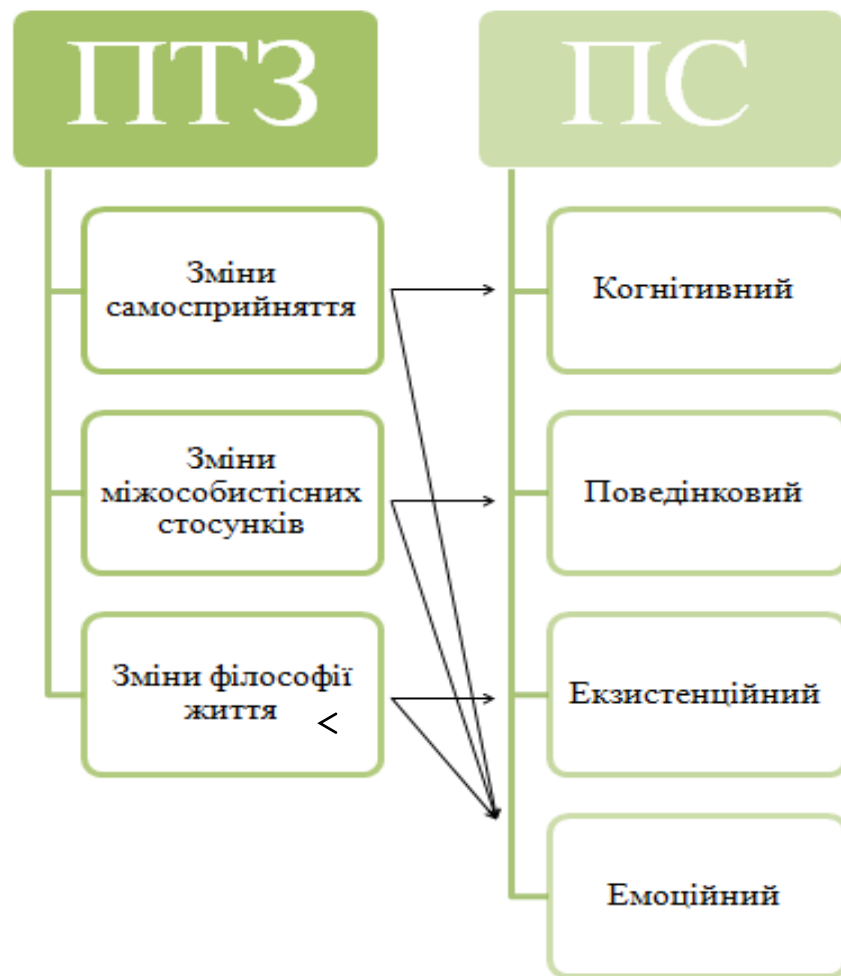


Рис. 1.4. Зв'язок структурних компонентів посттравматичного зростання і психологічної стійкості студентів

Отже, після якісного аналізу наявної сучасної та актуальної психологічної літератури, можна стверджувати, що психологічна стійкість та посттравматичне зростання молоді особистості не тотожні і різні психологічні явища, із різним виникненням, розвитком і результатом, але які тісно між собою пов'язані, можуть співіснувати і більше того, передбачено що психологічна стійкість і посттравматичне зростання мають інверсійну залежність.

Також, здійснивши ґрунтовний теоретичний аналіз, ми передбачаємо, що в студентів, які перебувають в умовах війни, напрям ПТЗ «зміни самосприйняття» входить в когнітивний компонент ПС; напрям ПТЗ «зміни міжособистісних стосунків» входить в поведінковий компонент ПС; напрям

ПТЗ «зміни філософії життя» входить в екзистенційний компонент ПС; але при цьому всі напрями ПТЗ іще входять в емоційний компонент ПС.

Створення теоретичної моделі психологічної стійкості та посттравматичного зростання особистості студентів в умовах війни є підґрунтям для подальшого емпіричного дослідження окреслених взаємозв'язків.

Основні наукові результати розділу опубліковані у таких публікаціях автора: [18; 22; 23; 24].

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ, ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Обґрунтування програми емпіричного дослідження

Теоретичний аналіз феноменів психологічної стійкості та посттравматичного зростання дозволив нам виділити основні напрями, етапи та процес подальшого емпіричного дослідження.

Дослідницько-експериментальна робота проводилась протягом 2023 року. Вибірку дослідження склали 143 студенти I курсу гуманітарних спрямованостей Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Для реалізації мети дисертаційного дослідження та вирішення визначених завдань було проведено поетапний процес збору та аналізу емпіричних даних, який здійснювався протягом трьох етапів. Кожен етап відповідав за вирішення конкретних завдань та визначали підґрунтя для подальшого емпіричного аналізу.

Опишемо детальніше згадані етапи збору та аналізу емпіричних даних:

1. Підготовчий етап. На цьому етапі, що містив два блоки, було визначено основні напрями емпіричного дослідження та опрацьовано організаційні елементи дисертаційної роботи.

У межах першого блоку було виокремлено теоретичну структуру дослідження посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни. Ця структура опиралася на аналіз закордонних емпіричних досліджень, що дало змогу побудувати логічну концепцію підбору основних методів дослідження, психодіагностичного інструментарію та статистичного аналізу емпіричних даних.

У межах другого блоку було сформовано батарею психодіагностичних методик для визначення рівня посттравматичного зростання і виявлення його впливу на формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

2. Основний (експериментальний) етап. У ході цього етапу, що складався із чотирьох блоків, було реалізовано емпіричну частину дослідження.

У межах першого блоку нами була проведена первинна діагностика для дослідження:

- 1) виявлення найбільш травматичних подій в житті респондента;
- 2) наявності посттравматичного зростання студентів в умовах війни та встановлення структури його проявів;
- 3) визначення наявного рівня психологічної стійкості, зокрема із виявленням емоційної стабільності/нестабільності та рівня емоційного інтелекту.

У межах другого блоку за допомогою кількісного аналізу емпіричних даних ми змогли оцінити рівні посттравматичного зростання та психологічної стійкості студентів в умовах війни та врахувати широту проявів досліджуваних явищ.

Для цього було емпірично оцінено та описано виявлені показники обраних методик та кожної із шкал зокрема, також здійснено порівняльний аналіз отриманих емпіричних даних із теоретичною структурою детермінантів посттравматичного зростання та психологічної стійкості студентів в умовах війни.

У межах третього блоку за допомогою методів математичної статистики, а саме факторного аналізу було здійснено емпіричне виявлення взаємозв'язку між проявами посттравматичного зростання та компонентами психологічної стійкості осіб юнацького віку в умовах війни. Гіпотетично структура проявів взаємозв'язку досліджуваних феноменів була сформована в теоретичній частині нашого дослідження, зокрема в параграфі 1.4.

У межах четвертого блоку був розроблений і апробований тренінг, спрямований на розвиток посттравматичного зростання, як чинника

формування психологічної стійкості студентів в умовах війни. Тренінг проводився на базі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника в навчальному середовищі студентів.

3. Теоретико-узагальнюючий етап. На цьому етапі було проведено аналітико-синтетичне поєднання емпіричних даних дисертаційного дослідження та результатів теоретичного аналізу наукової літератури. Це дало змогу:

- шляхом аналізу емпіричних даних окреслити вектори розвитку теоретичних здобутків за темою дослідження;
- розкрити перспективи для подальшого емпіричного пошуку.

При підборі психодіагностичних методик дослідження ми дотримувались наступних положень: методики повинні бути надійними, валідними, стандартизованими – достовірними, для отримання об'єктивних числових показників.

Експериментальне дослідження проблеми проведено з використанням загальнонаукових і спеціальних методів та підходів.

Зокрема, системний підхід дав змогу розглядати феномен психологічної стійкості, як складну динамічну систему.

Використовуючи структурно-функціональний аналіз, ми розкрили взаємозв'язок та механізми взаємодії основних компонентів психологічної стійкості та посттравматичного зростання у динаміці їх функціонування.

Порівняльний метод дозволив співставити індивідуальні прояви психологічної стійкості та посттравматичного зростання студентства, що забезпечує системність інформації та достовірність висновків.

В емпіричному дослідженні ми використовували наступні методики:

- Опитувальник «Перелік життєвих подій» (стандартна форма) автори В. Зливков, А. Котух, С. Лукомська для визначення загальної кількості потенційно травматичних подій в житті респондента (Додаток А);
- Опитувальник посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth Inventory) автори R. Tedeschi та L. Calhoun для кількісного оцінювання посттравматичного зростання (Додаток Б);

- П'ятифакторна методика «Connor-Davidson Resilience Scale» (CD-RISC) для дослідження загального рівня резилієнсу у студентів (Додаток В);
- Методика «Шкала емоційна стабільність- нестабільність» автор Г.Айзенк, адаптований О. Шмельовим для визначення особливості поведінки і проявів емоцій (Додаток Г);
- Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.Зарицької для визначення загального рівня розвитку емоційного інтелекту та його компонентів (Додаток Д)
- Методика наративного психологічного аналізу кризових/травматичних подій В. Шебанової для якісного дослідження психологічного аналізу травматичних подій, які відбулися у життєвому шляху людини (Додаток Е) використовувалась на етапі тренінгової роботи.

Зупинимось більш детально на методичному забезпеченні дослідження.

Для початку, щоб визначити кількість і характер потенційно травматичних подій в житті респондента було використано самозвіт **«Перелік життєвих подій» (стандартна форма).**

Існують три форми анкети:

- стандартний самозвіт, для визначення подій, що відбулися;
- розширений самозвіт – для визначення найгіршої травматичної події, якщо їх у респондента було декілька;
- інтерв'ю – для якісної оцінки критерію А DSM-V.

В нашому дослідженні ми використовували стандартний самозвіт для визначення кількості потенційно травматичних подій в житті респондентів для подальшого якісного аналізу можливого впливу цих подій на особистість.

Потенційно психотравматичними подіями вважаються: природне лихо, пожежа/вибух, нещасний випадок на роботі чи вдома, отруєння токсичними речовинами, збройний напад, згвалтування/примус до сексу, бойовий досвід, позбавлення волі, хвороба, травма, сильний біль, раптова насильницька чи випадкова смерть близької людини, матеріальна та фізична шкода, заподіяна іншими людьми.

На кожен пункт анкети респондент обирає один із варіантів відповідей: «подія трапилась зі мною», « я був свідком події», « це сталося з моїм родичем або другом», «це частина моєї роботи», «складно відповісти», «мене це не стосується».

ЛЕС-5 не дає загальну чи складну оцінку. Не існує офіційного протоколу підрахунку балів або інтерпретації як такої, крім визначення того, чи пережила особа одну або кілька перерахованих подій.

Окремо підсумовувалися події, які сталися з респондентом, події, свідком яких він був і події, які сталися з його близькими та друзями [Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан]. Повний текст опитувальника розміщено у Додатку А.

Для оцінювання рівня посттравматичного зростання використовувався **«Опитувальник посттравматичного зростання»** автори R. Tedeschi та L.Calhoun. Наш вибір обґрунтовано тим, що – це одна з перших психометричних методик для кількісного оцінювання посттравматичного зростання, розроблена у 1996 році.

Методика містить 21 твердження, які необхідно оцінити відповідно до ступеню змін, що відбулись у житті досліджуваних в результаті травмуючих подій.

Респондент обирає один із можливих варіантів:

- жодних змін (0);
- дуже незначні зміни (1);
- невеликі зміни(2);
- помірні зміни(3);
- великі зміни(4);
- дуже суттєві зміни(5).

Дані твердження призначені для оцінювання позитивних психологічних змін (Додаток Б).

В основу методики покладено набір твердження, створений авторами унаслідок проведення системних клінічних спостережень та ретельного

опрацювання наукової літератури з тематики позитивних посттравматичних змін особистості.

Кількісна оцінка ПТЗ це сума балів за кожною шкалою, обробка яких проводиться по «сирому» балу. Потім за таблицею методики визначається індекс і інтенсивність посттравматичного зростання за кожною шкалою. Індекс посттравматичного зростання особистості є сумою балів, виставлених до кожного з тверджень.

За базовим теоретичним припущенням розробників, усі виділені твердження рівномірно розподіляються за трьома основними сферами позитивних змін:

- 1) зміни «Я» (наприклад, «У мене виникли нові інтереси»);
- 2) зміни сенсу стосунків з іншими (наприклад, «Я визнаю потребу в інших»);
- 3) зміни у філософії життя (наприклад, «Мої пріоритети стосовно того, що є важливим у житті змінилися») [225].

На сьогодні методика ОПТЗ – найпоширеніший психодіагностичний інструментарій для оцінювання посттравматичного зростання. Аналіз наукової літератури засвідчує, що ця методика була використана у дослідженнях практично всіх можливих категорій респондентів.

Починаючи з 1996 року методику було адаптовано для використання в різних мовних та культурних середовищах, зокрема, в Німеччині (A. Maercker, R. Langner), Федерації Боснії і Герцеговини (S. Powell, R. Rosner, W. Butollo), Ізраїлі (R. Lev-Wiesel, M. Amir), Китаї (S. Ho, C. Chan, R. Ho) , Австралії (G. Bates, S. Trajstman, C. Jackson), Великій Британії (A. Sheikh, S. Marotta), Данії (T. Jaarsma, G. Pool, R. Sanderman, A. Ranchor), Японії (K. Taku, L. Calhoun, R. Tedeschi, V. GilRivas, R. Kilmer, A. Cann), Португалії (C. Resende, S. Sendas, A. Maia), Кореї (S. Song).

Факторизацію тверджень методики в оригінальному дослідженні було проведено на вибірці студентів факультету психології одного з університетів США (405 жінок та 199 чоловіків). Вибірка складалась із осіб, які за останні п'ять років зазнали негативних потрясінь:

- втрату близької особи (36%);
- серйозну фізичну травму (16%);
- кримінальне переслідування (5%);
- розлучення батьків (8%); розрив стосунків (7%);
- академічні проблеми (4%);
- небажану вагітність (2%) [Tedeschi., Calhoun 96].

На підставі одержаних результатів факторного аналізу було виділено п'ять придатних для інтерпретації факторів методики: нові можливості; особистісна сила; взаємовідносини з іншими; зміни в сфері духовності і ставлення до життя. Вказана факторна структура пояснювала 62% від загальної дисперсії [43].

Розглянемо детальніше шкали методики:

- Шкала «Ставлення до інших». Людина стала більше розраховувати на інших людей, відчувати більшу близькість з оточуючими, охочіше виражати свої емоції, зокрема співчуття іншим людям. Вона почала докладати більше зусиль задля встановлення взаємин з людьми, частіше визнавати, що потребує їх підтримки та допомоги, стала більше цінувати інших людей.

- Шкала «Нові можливості». Після кризової ситуації у людини з'явилися нові інтереси, вона стала впевненішою у собі, у власних можливостях позитивно впливати на своє життя, змінювати те, що можливо змінити і приймати як даність те, що змінити жодним чином неможливо.

- Шкала «Сила особистості». Людина стала краще розуміти, що може подолати життєві труднощі. Виявилось, що вона значно сильніша, ніж вважала досі.

- Шкала «Духовні зміни». Людина стала краще розуміти духовні проблеми, стала більш віруючою.

- Шкала «Підвищення цінності життя». У особи змінилися життєві пріоритети, вона стала цінувати кожен прожитий день, намагатися зробити його більш змістовним.

Повторна факторизація підтвердила стійкість і сталість виділених факторів. Надійність методики в оригінальному дослідженні зі створення методики і в наступних емпіричних дослідженнях в якості основного психометричного критерію перевірки надійності використовувались значення коефіцієнта α -Кронбаха. Саме таким чином, розробники R. Tedeschi та L. Calhoun повідомили про рівень внутрішньої надійності методики $\alpha = 0,90$, при чому видалення окремих пунктів не призводило до зменшення показника надійності нижче $\alpha = 0,89$.

Виділені п'ять окремих факторів також продемонстрували істотну внутрішню узгодженість: нові можливості ($\alpha = 0,84$); особистісна сила ($\alpha = 0,72$); взаємовідносини з іншими ($\alpha = 0,85$); зміни в сфері духовності ($\alpha = 0,85$); ставлення до життя ($\alpha = 0,67$). Всі кореляції пунктів із загальним значенням шкали залишалися в помірному діапазоні (від $r = 0,35$ до $r = 0,63$).

На сьогодні методика ОПТЗ – найпоширеніший інструмент психологічної діагностики для оцінювання рівня посттравматичного зростання.

Аналіз наукової літератури показав, що ця методика використовувалась у дослідженнях абсолютно всіх можливих груп респондентів [43].

П'ятифакторна методика «Connor-Davidson Resilience Scale» (CD-RISC) використовувалась для виявлення загального рівня психологічної стійкості, а також методика відображає переконання у власній компетентності, віру у свою інтуїцію й толерантність до негативного афекту, позитивне прийняття змін, схильність до контролю та духовний вплив.

Методика дає змогу дослідити внутрішню структуру резилієнс, виявити показники ефективності психотерапевтичних і тренінгових процедур з розвитку резильєнтності та визначити конструкт психологічної стійкості індивіда [166].

В нашому дослідженні використовувалась класична форма шкали - CD-RISC-25 для дослідження загального рівня резилієнсу у студентів. Вона була обрана нами, через співвідношення кількості запитань та можливості

виділення внутрішніх факторів, вивчення внутрішньої структури і особливостей резилієнсу.

Попри усі наукові дискусії визнано, що методика «Connor-Davidson Resilience Scale» (CD-RISC) є однією з найбільш високо оцінених шкал, серед використовуваних методик для досліджень резилієнсу, через свої психометричні характеристики.

Водночас, всередині повномірної шкали міститься коротша версія опитувальника, а саме - CD-RISK-10, що характеризується більшою концептуальною чіткістю [163] де виділяється лише 1 фактор – резилієнс.

А. Томпс та М. Weinberg зазначають, що розробка цього інструменту – це теоретичний прорив. Тому що, дозволяє провести межу між сприйняттям резилієнсу та актуальної поведінки у відповідь на стрес [227]

У зв'язку із тим, що у нашому дослідженні ми були зацікавлені розгорнутими особливостями резилієнсу студентів в умовах війни, тому використали повну версію методики.

Шкала «Connor-Davidson Resilience Scale» (CD-RISC) була розроблена як опитувальник, з увагою можливість чи здатність до успішності справитись з труднощами. В основу розробки даної методики лягли теоретичні моделі життєстійкості: сильна обов'язковість/цілеспрямованість, рішучість та контроль; фактори, що захищають від психічних розладів за наявності тригерів несприятливого життєвого досвіду; особиста ефективність, адаптивність до змін, почуття гумору та підтримка інших; позитивне пристосування завдяки травматичного досвіду, як власне самий феномен психологічної стійкості [61].

У зв'язку із кількістю використаних теорій психологічну стійкість визнано мультимірним конструктом [171]. Теоретичні засади вимірювальної шкали відображають історію концепту і його мультимірність. Шкала розроблена для використання в роботі у лікувальному процесі, однак і для виміру рівня психологічної стійкості, як процесу [61].

Зауважуємо, що крім відсутності єдності в розумінні концепту, так не сформований єдиний підхід щодо методик для вимірювання рівня психологічної стійкості особистості.

G.Windle, K. Bennett, J. Noyes при дослідженні і порівнянні між собою властивостей наявних методик визнають, про відсутність «золотого стандарту» тесту для вимірювання психологічної стійкості на момент аналізу в 2011 році [230].

Автори дослідження K. Connor, J. Davidson виділили в опитувальнику CD-RISK-25, 5 факторів – персональна компетентність, сталість, високі стандарти; довіра до своєї інтуїції, толерантність до негативних наслідків; зміцнюючий вплив стресів; позитивне прийняття змін та безпечні стосунки; контроль; духовні впливи [212].

Перший фактор виділений K. Connor та J. Davidson відображає переконання у власній компетентності, високі стандарти, і наполегливість. Даний фактор становить найбільший відсоток дисперсії.

Другий фактор – це віра в свою інтуїцію, толерантність до негативного афекту, та зміцнюючий вплив стресу.

Третій фактор - відображає позитивне прийняття зміни та близькі стосунки.

Четвертий фактор пов'язаний з особистісним контролем.

П'ятий фактор за K. Connor та J. Davidson пов'язаний з духовним впливом.

Ці детальні дані ми наводимо у зв'язку з тим, що плануємо досліджувати дані фактори структури психологічної стійкості в обраній нами вибірці дослідження, тобто серед студентів [61].

У зв'язку із тим, що у вітчизняних та закордонних працях не було знайдено інтерпретації результатів методики, а тільки опис шкал, то було прийняте рішення сконтактувати безпосередньо із авторами методики CD-RISK-25 K. Connor, J.Davidson. Після заповнення анкети із основними даними аспіранта, повідомлення мети використання методики та

підтвердження не розголошення отриманої інформації авторами було надіслано алгоритм обрахунку методики.

При вимірюванні психологічної стійкості виділяють різні фактори, у зв'язку з цим цей підхід є предметом дискусії деякі дослідники не повністю підтримують гіпотезу, що в шкалі можна виокремити тільки п'ять вимірів конструкту [206].

Однак, ми вважаємо, що виокремлені п'ять факторів можуть свідчити про особливості психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Варіанти відповідей оцінюються по 5-бальній шкалі Лайкерта зі значеннями від «0»=зовсім невірно до «4»=майже завжди вірно.

Загальна кількість балів опитування від 0 до 100, де більша кількість балів означає вищий рівень психологічної стійкості, а саме низький – 0-33; середній – 34-67; високий – 68-100 [173].

Методика Шкала емоційна стабільність-нестабільність Г. Айзенка характеризує емоційну стійкість або нестійкість (емоційну стабільність або нестабільність). Оскільки, загалом опитувальник складається з 48 питань, призначених для діагностики екстра-інтроверсії і емоційної стабільності-нестабільності, а також 9 питань, що становлять "Шкалу брехні", яка визначає тенденцію респондента до представлення себе в кращому світлі. Розроблено дві еквівалентні форми опитувальника - А і Б. У нашому дослідженні ми використовуємо лише форму Б для діагностики емоційної стабільності- нестабільності.

Показник методики біполярний і утворює шкалу, на одному полюсі якої характеристики надзвичайної емоційної стійкості, прекрасної адаптованості (показник 0-11 за шкалою «нейротизм»), а на іншому знервованість, нестійкість і погано адаптований тип (показник 14- 24 за шкалою «нейротизм»).

Емоційна стабільність – це риса, яка відповідає за збереження організованої поведінки, ситуативної цілеспрямованості у звичних та стресових ситуаціях. Основні характеристики проявляють зрілістю, відмінною адаптацією, відсутністю хвилювання та напруженості, схильністю

до лідерства, спілкування. Емоційно стабільні (стійкі) люди несхильні до занепокоєння, але стійкі до зовнішніх впливів, викликають довіру, схильні до лідерства.

Емоційна нестабільність (нейротизм) виражається у надмірній нервовості, поганій адаптації, схильності до швидкої зміни настроїв (лабільності), нестійкості у стресових ситуаціях, переважанні почутті провини, стурбованості, депресивних реакцій, неуважності, схильні болісно переживати невдачі і засмучуватися через дрібниці

Нейротизм проявляється як емоційність, імпульсивність, емоційна нерівність в контактах з людьми, схильність до дратівливості, невпевненість у собі, виражена чутливість, вразливість.

Емоційно нестабільна особистість характеризується також неадекватно сильними реакціями щодо стимулів, що їх викликають. У кого високі показники за шкалою нейротизму у несприятливих стресових ситуаціях може розвинути невроз.

Методика містить 24 запитання, що характеризують нестабільність-стабільність, а останні 9 - входять в шкалу відвертості і вірогідності результатів дослідження. Фактор нейротизму оцінюється за кількістю балів наступним

чином:

- 0-2 - вкрай мало виражений нейротизм;
- 3-7 - мало виражений нейротизм;
- 8-11 - помірний нейротизм;
- 12-15 - виражений нейротизм;
- 16-18 - досить виражений нейротизм;
- 19-24 - вкрай виражений нейротизм.

Тобто, середній бал за шкалою нейротизм - стабільність: 12-13. Менше 12 балів - емоційна стабільність, більше 33 балів - емоційна нестабільність (нейротизм).

Обробку опитувальника проводять за допомогою ключа й починають її із шкали відвертості (В).

Показник за шкалою брехні, рівний 4-5 балам є критичним і свідчить про тенденцію відповідає давати на запитання тільки "хороші" відповіді. Якщо у респондента кількість балів за даною шкалою перевищує 5, то результати вважаються недостовірними і тому у разі проведення психологічного дослідження вони не використовуються [64].

Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.Зарицької для визначення загального рівня розвитку емоційного інтелекту та його компонентів розроблена з урахуванням результатів діагностування студентів за 15 методиками, кожна з яких давала можливість виявити рівень розвитку окремих складників емоційного інтелекту, які є домінантними компонентами в структурі емоційного інтелекту а саме:

- самоконтроль і саморегуляція емоцій;
- розуміння особистістю власних емоцій;
- використання емоцій у діяльності та спілкуванні;
- розуміння емоцій інших людей [39].

Для створення даної методики оцінювання емоційного інтелекту в тест включено судження, які показують рівень розвитку вище названих чотирьох компонентів емоційного інтелекту.

Методика складається з найбільш вагомих суджень, взятих з різних методик і доповнені судженнями у контексті розробленої авторкою В. Зарицькою структури емоційного інтелекту та критеріїв, за якими визначається рівень його розвитку.

Кожний компонент емоційного інтелекту включає низку показників, за якими визначається рівень його розвитку за відповідями на відповідні виділені судження до кожного параметру. Тому, щоб визначити рівень розвитку кожного з чотирьох структурних компонентів емоційного інтелекту, респондент на необхідну кількість суджень, передбачених методикою дає одну відповіді із чотирьох варіантів:

- 1 – ніколи;
- 2 – інколи;
- 3 – часто;

– 4 – так.

Загалом кожний респондент дає відповідь на 76 суджень. Судження у тесті сформульовані таким чином, щоб сутність окремої здатності можна було визначити з певною точністю з допомогою ключа.

Ключ для визначення рівня розвитку вибраних здатностей, які відбивають рівень розвитку емоційного інтелекту дозволяє визначити загальний рівень розвитку емоційного інтелекту, а також рівень розвитку емоційного інтелекту по кожній із чотирьох шкал зокрема [39].

Методика наративного психологічного аналізу кризових/травматичних подій В. Шебанової запропонована для дослідження психологічного аналізу травматичних подій, які відбулися у житті людини, яка дозволяє виявити основні значущі події життя людини, її ставлення до них; ресурси подолання кризових та травматичних ситуацій; основні емоції, думки та способи поведінки та те, що утримує в ситуації, не дає можливості її «відпустити» і, звісно, перешкоджає посттравматичному зростанню особистості.

Відповідно до моделі посттравматичного зростання авторка розглядає терапевтичне втручання саме як сприяння зростанню, а не лише як полегшення страждань, що суттєво відрізняється від традиційного підходу. Уся увага сфокусована на допомозі людині в перебудові та розвитку когнітивних структур, у які вписуються нові значення і смисли страждань та подій.

Ми використовували цю методику, оскільки вона призначена саме для студентів психологічної спеціальності, а також для кризових психологів, практикуючих психологів, соціальних працівників.

Методика передбачає певну послідовність у роботі:

Крок 1. У перший стовпчик треба перерахувати і записати всі значущі події життя респонента, наприклад : події, які мали вплив, після чого Ви або Ваше життя змінилися.

Це можуть бути будь-які події життя, які згадуючи Ви відчуваєте щастя, радість, задоволення..., про які приємно згадувати і хочеться

ділитися ними; але це можуть бути події, згадуючи які, Ви відчуваєте біль, образу, тугу, гнів, ..., про які бажали б не казати й не згадувати, або Вам здається, що краще б їх ніколи і не було у Вашому житті.

Крок 2. У другому стовпчику потрібно оцінити виокремлені події за шкалою від -5 до +5 надавши оцінку з позиції часу, коли ця подія відбулася (тобто як ви оцінювали цю подію коли вона відбулася у Вашому житті), і оцінюєте її вплив з позиції сьогодення.

Крок 3. У третьому стовпчику треба проаналізувати усі події з первісним негативним навантаженням за схемою:

1. Почуття, які відчували тоді, коли подія відбувалася у Вашому житті?
2. Ваші думки, тоді, коли ця подія відбувалася?
3. Що робили в той час, коли ця подія відбувалася?
4. Почуття, які відчуваєте до тієї ситуації/людини на даний час?
5. Про що думаєте, коли згадуєте про ситуацію/людину зараз?
6. Що хочеться зробити стосовно тієї ситуації/людині в даний час?
7. Що допомогло Вам змінити Ваше відношення до події/людини (у випадку якщо оцінка змінилася з «-» на «+»)?
8. Що заважає Вам змінити ставлення до події/людині (якщо оцінка не змінилася з «-» на «+»)? [144].

Таким чином, описаний комплекс методик дозволить нам системно дослідити процес конструювання посттравматичного зростання особистості під впливом травматичних подій в умовах війни і розкрити специфіку розвитку та становлення психологічної стійкості студентства.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Перш ніж, приступити до інтерпретації результатів за визначеним інструментарієм емпіричного дослідження вважаємо доцільним описати демографічні показники вибірки.

У первинному дослідженні взяло участь 143 респонденти. Насамперед, досліджуваним була запропонована анкета із декількох питань, щоб визначити демографічні ознаки.

Отримані результати наступні:

- вік досліджуваних на момент опитування (рис.2.1)

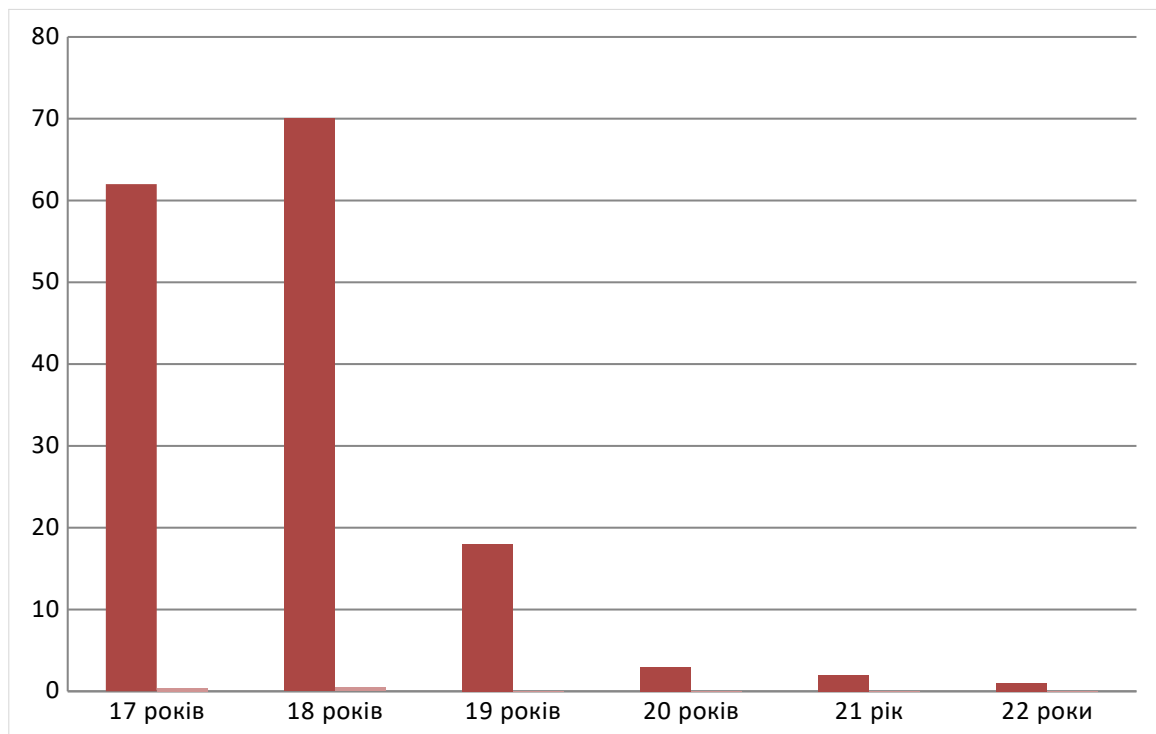


Рис.2.1. Розподіл респондентів за віком

Про вікові особливості можемо уточнити, що переважна більшість респондентів перебувають у юнацькому віці, як і передбачалось окресленими нами межами періоду студентського віку.

- стать респондентів (рис.2.2)

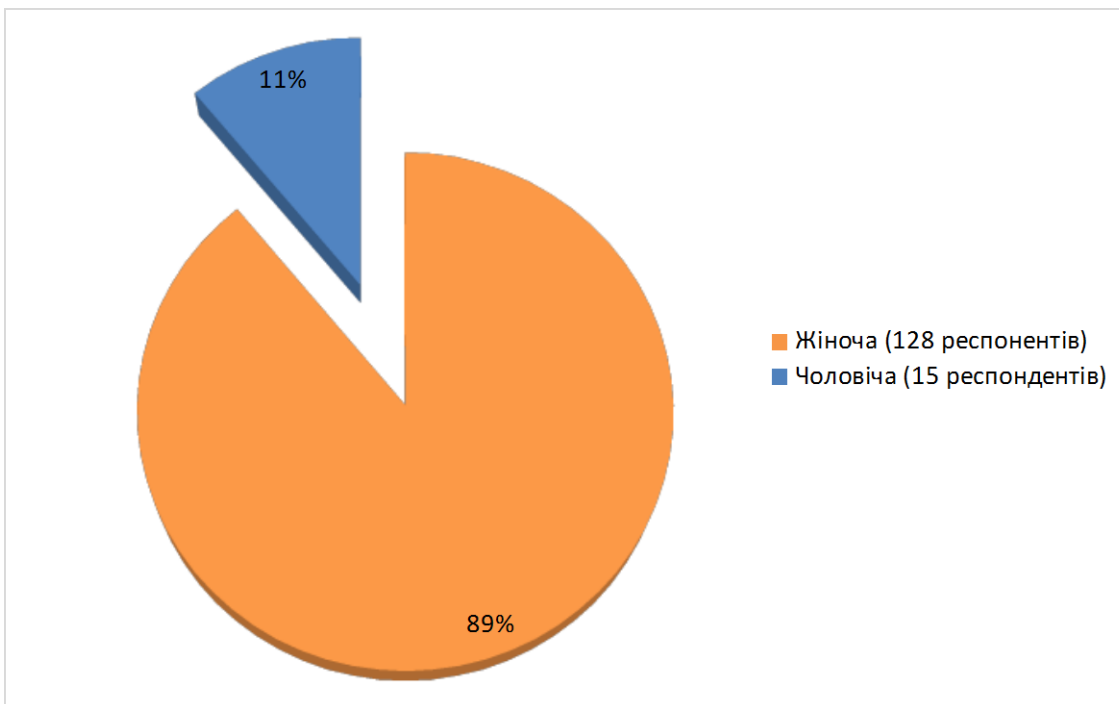


Рис.2.2. Розподіл респондентів за статтю

Чітко бачимо, що переважна більшість вибіркової сукупності становить жіноча стать і лише 11% - чоловіча. З огляду на те, що в нашому дослідженні ми не виділяли гендерний аспект при формуванні психологічної стійкості, то не виділяємо такий розподіл, як недолік.

- область проживання респондентів до початку повномасштабного вторгнення (рис.2.3)

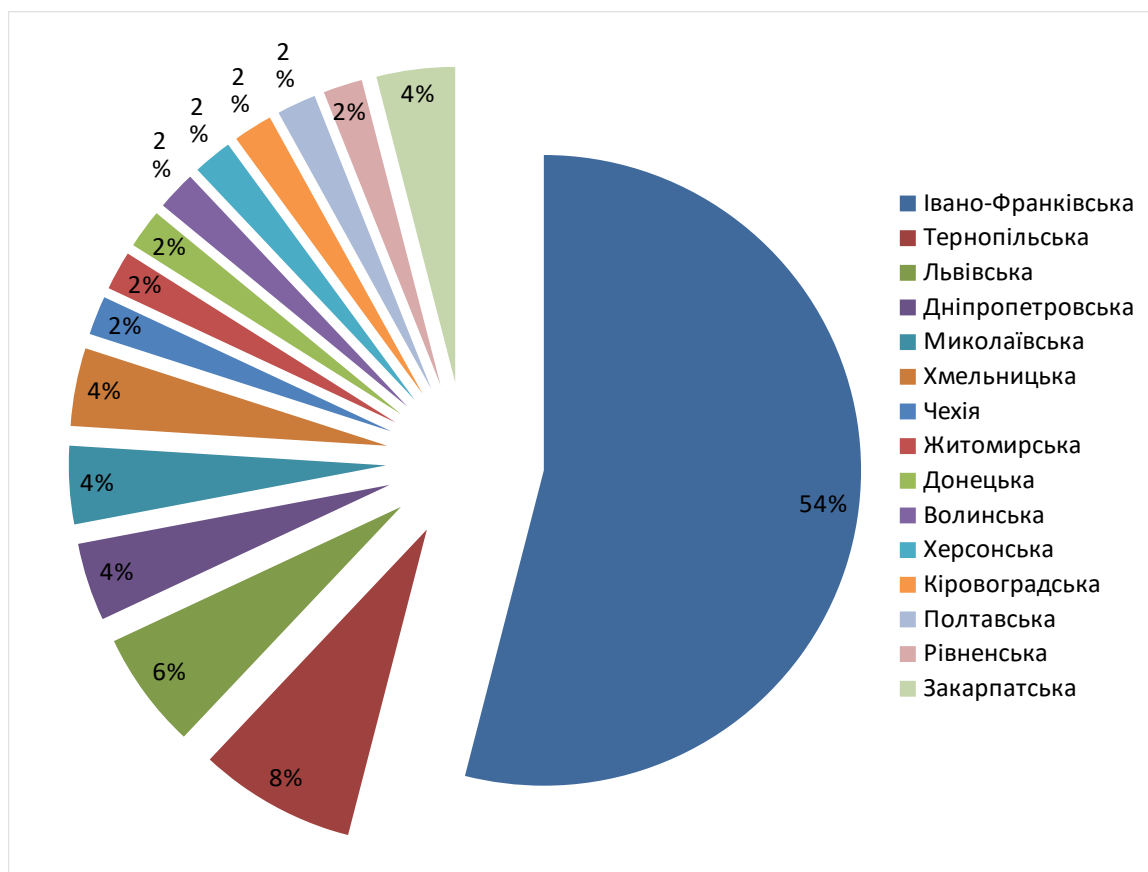


Рис.2.3. Розподіл респондентів за місцем проживання до початку повномасштабного вторгнення

І тільки з огляду місця проживання всієї вибірки дослідження можна підтвердити різноманітність і широту географічного розподілу респондентів.

Зазначимо, що це виступає позитивним моментом для нашого дослідження, оскільки географічно охоплюються практично представники всіх регіонів країни і в умовах війни можемо прослідкувати і порівняти рівні психологічної стійкості і посттравматичного зростання юнаків різних областей.

У зв'язку із важкими умовами сьогодення ми вирішили доцільним визначити кількість і характер потенційно травматичних подій в житті респондента. Тому, було використано самозвіт **«Перелік життєвих подій» (стандартна форма)**. Результати, які отримано нами після опрацювання відповідей респондентів наступні (таблиця 2.1):

Результати дослідження наявності потенційно травматичних подій у житті студентів

Подія	подія трапилась зі мною	я був свідком події	це сталося з моїм родичем або другом	це частина моєї роботи	складно відповісти	мене це не стосується
1. Природне лихо (повінь, ураган, землетрус)	10%	23%	8%	0%	7%	52%
2. Пожежа або вибух	10%	31%	19%	0%	3%	37%
3. Транспортна аварія (ДТП, авіакатастрофа, аварія потягу)	19%	13%	22%	0%	5%	41%
4. Нещасний випадок на роботі чи вдома	14%	11%	17%	0%	14%	44%
5. Отруєння токсичними речовинами (у тому числі й радіацією)	6%	1%	9%	0%	3%	81%
6. Фізичний напад (побиття, вбивство)	8%	17%	14%	0%	7%	52%

7. Напад зі зброєю (погрози ножем, пістолетом, вибухівкою)	6%	5%	7%	0%	5%	77%
8. Сексуальне насильство (зґвалтування, спроба зґвалтування)	10%	1%	9%	0%	6%	74%
9. Інший неприємний сексуальний досвід	16%	0%	10%	0%	11%	66%
10. Участь у бойових діях	0%	4%	43%	0%	3%	50%
11. Позбавлення волі	0%	0%	5%	0%	4%	91%
12. Життєво небезпечна хвороба або травма	10%	4%	37%	0%	10%	39%
13. Важкі людські страждання	12%	18%	20%	0%	20%	30%
14. Раптова насильницька смерть (наприклад,	0%	4%	20%	0%	5%	71%

вбивство, самогубство)						
15. Раптова смерть в результаті нещасного випадку	0%	3%	20%	0%	7%	70%
16. Травми чи вбивство Вами іншої людини	3%	1%	1%	0%	2%	93%
17. Інша стресова подія	52%	6%	5%	0%	19%	18%

За отриманими результатами встановлено, що найбільш потенційними травматичними подіями у житті студентів є такі, як: участь у бойових діях, життєво небезпечна хвороба або травма, важкі людські страждання, сексуальне насильство або інший неприємний сексуальний досвід, нещасний випадок, хвороба та сильний біль, природне лихо, пожежа або вибух.

При чому, необхідно зазначити що виокремлені травматичні події стосуються категорій, що трапились особисто із респондентом, із близькими (родичами або друзями) людьми опитуваних або респонент був свідком певних подій.

У категорії – подія, що трапилася зі мною: 52% переживали іншу стресову подію, яка не була у переліку.

У категорії – я був свідком події: пожежа або вибух (31 %).

У категорії це сталося з моїми родичами чи друзями: участь у бойових діях (43 %), життєво небезпечна хвороба або травма (37 %).

Варто зазначити, що категорія «важкі людські страждання» єдина яка містить одразу три високі показники:

- це сталося з моїм родичем або другом – 20%;
- складно відповісти – 20%;

– подія трапилась зі мною - 12%.

Перебачаємо, що це спричинено суб'єктивним розумінням поняття «важкі людські страждання», коли кожний респондент розумів і інтерпретував цю категорію по-своєму, зважаючи на власний життєвий досвід.

Отримані результати свідчать про те, що потенційні травматичні події у житті студентів у більшій мірі пов'язані з родичами або друзями.

Також, потрібно звернути увагу, що 52% (більша половина!) респондентів виділили іншу стресову подію, яка з ними трапилась особисто, а 19% в цій ж категорії було складно відповісти.

Важливим є те, що 16% студентів вибрали інший неприємний сексуальний досвід, який трапився з ними і 10% сексуальне насильство (зґвалтування, спроба зґвалтування) теж обрали як подію, що трапилась з респондентом. Пов'язуємо дану особливість з тим, що події даного типу досить травматичні та інтимні, тому більшості важко відповісти на ці питання правдиво. Та попри це, бачимо, що такі події теж мають не останнє місце у відповідях досліджуваних.

У цілому більшість досліджуваних віднесли потенційні травматичні події до категорії – мене це не стосується, зокрема найбільш значний відсоток за такими подіями, як позбавлення волі (91%), травми чи вбивство іншої людини (93%), пожежа (81,4 %), отруєння токсичними речовинами (81 %).

З огляду на завдання дисертаційного дослідження ми емпірично дослідили прояви та структуру **посттравматичного зростання** осіб студентського віку в умовах війни. Для цього було проаналізовано емпіричні дані основної вибіркової сукупності дисертаційного дослідження в кількості 143 студенти.

Відповідно до аналізу наукової літератури, поданого у параграфі 1.3., ми розглядаємо феномен посттравматичного зростання особистості, як багатовимірний конструкт. Основним теоретичним підґрунтям

дисертаційного дослідження стала функціонально-описова модель посттравматичного зростання авторів R. Tedeschi та L. Calhoun.

Кількісно рівень прояву посттравматичного зростання осіб студентського віку в умовах війни оцінювали за допомогою методики «Опитувальник посттравматичного зростання», оскільки психометричні властивості методики підтверджують її як ефективний психодіагностичний інструментарій оцінювання ПТЗ (Додаток Б).

На початку роботи було здійснено аналіз даних за визначеною методикою і визначено середнє значення загального бала методики вибірки студентів на момент дослідження $M = 64,1$ та стандартне відхилення $SD = 20,5$ (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

Середні значення і стандартні відхилення посттравматичного зростання студентів

№	Психодіагностична методика	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Максимальне значення	Мінімальне значення
1	Опитувальник посттравматичного зростання	$M = 64,1$	$SD = 20,5$	98	20

Згідно методики можемо здійснити розподіл всіх отриманих результатів за рівнями прояву посттравматичного зростання студентів в умовах війни на три рівні: низький - від 0 до 32; середній - від 33 до 63; високий - від 64 до 105.

В нашому дослідженні виявлено наступні результати (рис. 2.4):

- тільки 11% респондентів повідомляють про низький рівень прояву посттравматичного зростання
- у 34% опитованих зазначають про середній рівень прояву посттравматичного зростання

- у більшій половині – 55% зафіксовано високий рівень прояву посттравматичного зростання

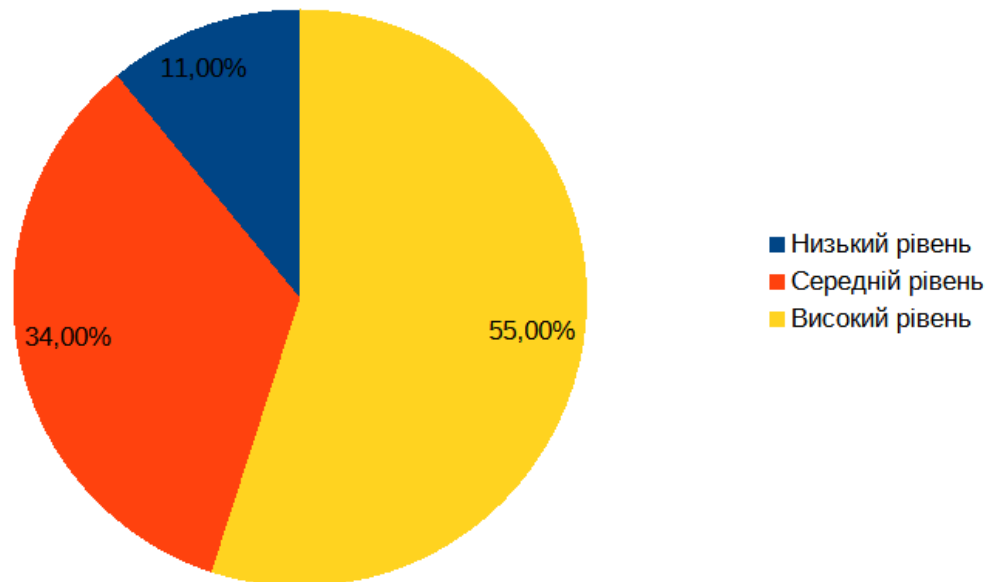


Рис.2.4. Співвідношення даних прояву посттравматичного зростання студентів в умовах війни

Отже, бачимо що переважна більшість респондентів відзначила у своїй особистості помірні та високі позитивні зміни в умовах війни.

Це цілком узгоджується з функціонально-описовою моделлю посттравматичного зростання R. Tedeschi та L. Calhoun, які розглядають травматичну подію як поштовх до зміни початкової життєвої схеми, а посттравматичне зростання - як наслідок когнітивної спроби переоцінити дотравматичні переконання особистості про себе і світ. Чим сильнішим є виклик для базових уявлень та переконань особистості, тим вища ймовірність можливості посттравматичного зростання [226].

Методика передбачає визначення загального індексу ПТЗ та індекс інтенсивності посттравматичного зростання за 3 напрямками, які поділяються на 5 шкал: 1)зміни у самосприйнятті – нові можливості, сила особистості; 2)міжособистісні стосунки; 3)зміни у філософії життя – духовні

зміни та життєві цінності. Розглянемо детальніше отримані емпіричні результати:

Напрямок «Зміни у сприйнятті власного «Я», шкала «Нові можливості», де середнє значення $M = 15,6$; стандартне відхилення $SD = 10,6$. Можемо визначити рівень значення даних респондентів за цією шкалою:

- низький рівень – 11% (16 респондентів);
- середній рівень – 29% (41 респондент);
- високий рівень - 60% (86 респондентів).

Тобто, більшість відзначили, що після кризової ситуації з'явилися нові інтереси, зросло почуття впевненості в собі, у власних можливостях позитивно впливати на своє життя та змінювати те, що можливо змінити і приймати як даність те, що змінити жодним чином неможливо.

Шкала «Сила особистості» має середнє значення $M = 12,6$ та стандартне відхилення $SD = 2,1$. За даною шкалою визначено рівень значень:

- низький – 11% (16 респондентів);
- середній – 65% (93 респондентів);
- високий - 24% (34 респонденти).

Розцінюємо ці дані як те, що більша половина респондентів стали краще розуміти, що можуть подолати життєві труднощі, зрозуміли, що вони значно сильніші, ніж вважали досі.

Напрямок «Зміни міжособистісних відносин», шкала «Ставлення до інших» із середнім значенням $M = 24,5$ та стандартним відхиленням $SD = 9,2$. Сукупність значень вибірки розділилась наступним чином:

- низький рівень – 19% (27 респондентів);
- середній рівень – 55% (79 респондентів);
- високий рівень - 26% (37 респондентів).

Як показують результати, опитуваних стали більше розраховувати на інших людей, відчувати більшу близькість з оточуючими, охочіше виражати свої емоції, почали докладати більше зусиль задля встановлення взаємин з

людьми, частіше визнавати, що потребують підтримки та допомоги, стали більше цінувати інших людей.

Напрямок «Зміни у філософії життя», шкала «Духовні зміни» - середнє значення $M = 5$ та стандартне відхилення $SD = 1,4$. За даною шкалою визначено рівень значень:

- низький – 25% (36 респондентів);
- середній – 45% (63 респонденти);
- високий - 30% (44 респонденти).

Як бачимо із отриманих результатів, більша половина респондентів стали краще розуміти духовні проблеми, стали більш віруючими.

Напрямок «Зміни у філософії життя», шкала «Життєві цінності» - середнє значення $M = 10,5$ та стандартне відхилення $SD = 0,7$. За даною шкалою визначено рівень значень:

- низький – 9% (13 респондентів);
- середній – 46% (66 респонденти);
- високий - 45% (64 респонденти).

Практично у всіх опитуваних змінилися життєві пріоритети, зросло почуття цінувати кожен прожитий день, намагатися зробити його більш змістовним.

Опрацювавши результати отримані за п'ятифакторною методикою «**Connor-Davidson Resilience Scale**» (CD-RISC) визначили середнє значення загального бала вибірки студентів на момент дослідження $M = 67,6$ та стандартне відхилення $SD = 15,6$ (таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

Середні значення і стандартні відхилення психологічної стійкості студентів

№	Психодіагностична методика	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Максимальне значення	Мінімальне значення
1	П'ятифакторна	$M = 67,6$	$SD = 15,6$	94	35

методика «Connor-Davidson Resilience Scale» (CD-RISC)				
---	--	--	--	--

Згідно методики можемо здійснити розподіл результатів за загальним рівнем психологічної стійкості студентів в умовах війни за наступною градацією: низький – 0-33; середній – 34-67; високий – 68-100.

Інтерпретація виявлених результатів загального рівня психологічної стійкості студентів наступна (рис.2.5):

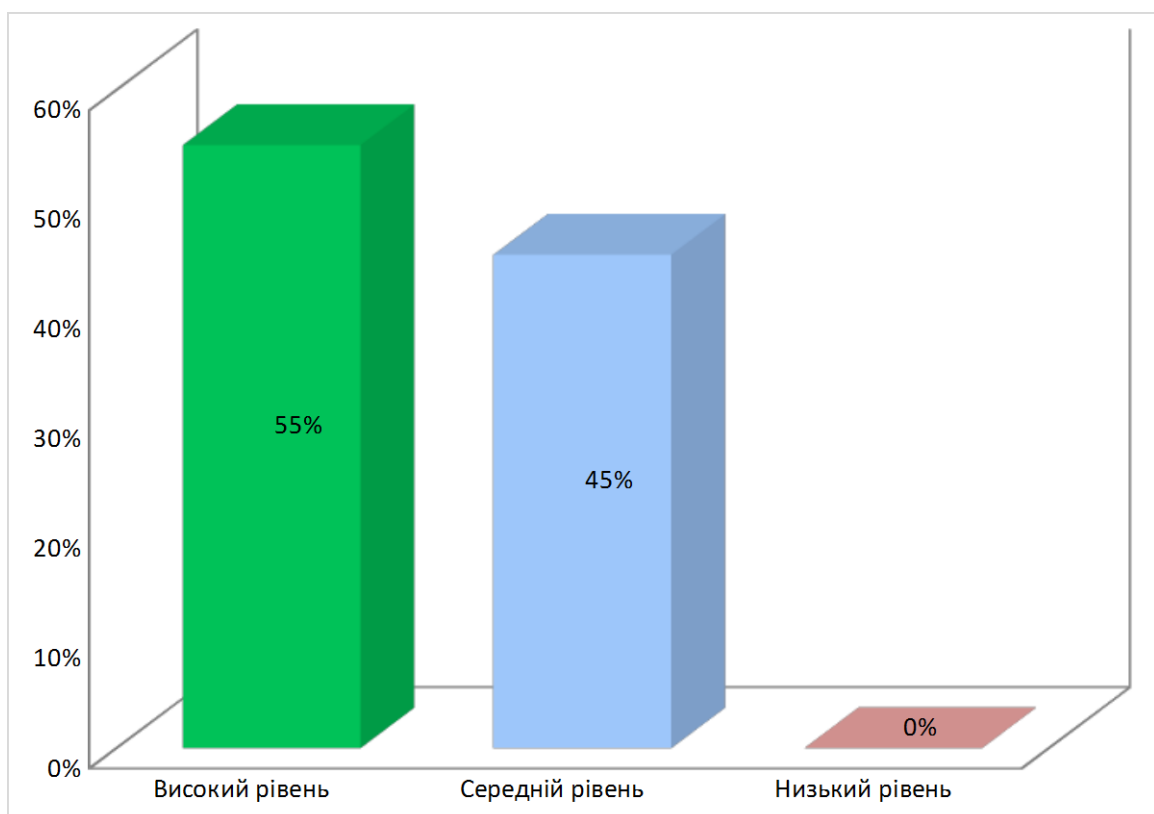


Рис.2.5. Рівні психологічної стійкості студентів в умовах війни

- у 55% респондентів виявлено високий загальний рівень психологічної стійкості студентів;
- у 45% опитуваних виявлено середній загальний рівень психологічної стійкості студентів;
- 0% зафіксовано низький загальний рівень психологічної стійкості студентів.

Варто звернути увагу, що жодний респондент не отримав після інтерпретації низький результат загального рівня психологічної стійкості в умовах війни! Це дає можливість стверджувати, що особи юнацького віку добре адаптувались, змогли «витримати удар» зовнішніх несприятливих умов.

У зв'язку із тим, що даний опитувальник був обраний нами саме через можливість дослідити виділені авторами фактори, що складають загальний рівень психологічної стійкості, то опишемо отримані результати:

Перший фактор відображає переконання у власній компетентності, високі стандарти і наполегливість - згідно нашого уявлення моделі психологічної стійкості, яка описана в параграфі 1.2. даний фактор відображає когнітивний компонент ПС, отож середнє значення $M = 21,2$ та стандартне відхилення $SD = 1,4$.

За даним фактором респонденти розділились за рівнями на:

- низький – 1% (1 респондент);
- середній – 49,5% (71 респондент);
- високий - 49,5% (71 респондент).

Із отриманих результатів очевидно, що респонденти практично порівно розділились і половина отримали високі показники власної компетентності-наполегливості, а половина середній рівень. Можемо інтерпретувати це як хороші показники когнітивної гнучкості та оптимізму студентства, вміння зберегти позитивні переконання у кризових ситуаціях, здатність до збереження позитивної самооцінки.

Фактори два-чотири відносимо до поведінкового компоненту нашої моделі психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Другий фактор вимірює рівень віри в свою інтуїцію, толерантність до негативного афекту, зміцнюючий вплив стресу. В даному факторі середнє значення $M = 19,2$ та стандартне відхилення $SD = 4,9$. Відсоткове співвідношення представляється так:

- низький рівень – 2% (3 респонденти);
- середній рівень – 52% (75 респондентів);

- високий рівень - 45% (65 респондентів).

Виявлено, що більша половина має середній рівень віри в інтуїцію та зміцнюючий вплив стресу. Розцінюємо ці показники, як те що кризові ситуації не дають впевненості в майбутньому, можливо іще не відбулась когнітивна переоцінка негативних подій. Високий рівень виявлено у багатьох респондентів, у цьому випадку вже можна стверджувати про зміцнюючий вплив стресу, можливо і передумови посттравматичного зростання особистості.

Третій фактор, який відображає позитивне прийняття зміни та близькі стосунки, має середнє значення $M = 14,1$ та стандартне відхилення $SD = 2,8$. За даним фактором респоненти розділились за рівнями на:

- низький – 1% (1 респондент);
- середній – 38% (54 респонденти);
- високий - 61% (88 респондентів).

Оскільки, теоретично ми передбачали що близькі стосунки виступають потужним зовнішнім ресурсом, то отримані дані це підтверджують! Всі, за виключенням одного респондента, відмітили про збільшення близькості з оточуючими людьми – що також підтверджує іще одне наше припущення про підгрунття для одного із напрямів ПТЗ - «зміни міжособистісних відносин».

Четвертий фактор пов'язаний з особистим контролем, де середнє значення становить $M = 7,9$ та стандартне відхилення $SD = 7,8$. За цим фактором отримано наступний розподіл відповідей респондентів:

- низький рівень – 6% (9 респондентів);
- середній рівень – 53% (76 респондентів);
- високий рівень - 41% (58 респондентів).

Тобто, контроль над своїм життям та відчуття сенсу у власних діях на середньому і високому рівнях притаманно більшості. Тут ми теж можемо стверджувати, що це пов'язано із усвідомленням себе, як діючого та приймаючого рішень індивіда в умовах війни. Проте, виявлено і низький рівень особистого контролю у меншості. Розцінюємо це, як можливу

неготовність до прийняття рішень, відповідальності за них та прийняття їх наслідків.

П'ятий фактор пов'язаний з духовним впливом безсумнівно відноситься до екзистенційного компоненту нашої структурної моделі психологічної стійкості і має показники середнього значення $M = 5,1$ та стандартного відхилення $SD = 3,5$. Опрацьовані дані опитуваних розділились за рівнями:

- низький – 6% (9 респондентів);
- середній – 53% (75 респондентів);
- високий - 41% (59 респондентів).

Знову ж таки із отриманих емпіричних результатів бачимо, що переважає середній і високий рівні. Інтерпретуємо це як збільшення віри в Бога, підвищення розуміння екзистенційних смислів і цінностей. Пов'язуємо цей фактор, як передумову на пряму ПТЗ «зміни у філософії життя».

У зв'язку із тим, що п'ятифакторна методика «Connor-Davidson Resilience Scale» (CD-RISC) не вимірювала емоційного компоненту психологічної стійкості, який ми виділяли, як один із найсуттєвіших, то нами було підібрано і застосовано методики, які б вимірювали виділені нами ознаки емоційного компоненту психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Наступна застосована методика «Шкала емоційна стабільність-нестабільність» Г. Айзенка. Після опрацювання емпіричних даних отримано наступні результати (таблиця 2.4).

Таблиця 2.4

Середні значення і стандартні відхилення емоційної стабільності-нестабільності студентів

№	Психодіагностична методика	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Максимальне значення	Мінімальне значення

1	Шкала емоційна стабільності - нестабільності	M = 14,5	SD = 3,5	24	5
---	--	----------	----------	----	---

Згідно із інструкцією спочатку було опрацьовано шкалу прихованості-відвертості, яка діагностує схильність давати соціально бажані відповіді. Якщо цей показник перевищує 5 балів, то можна стверджувати, що випробуваний не був щирим під час відповідей на питання тесту.

Отримані дані мають середнє значення $M = 4,4$ і це свідчить, що респонденти відповідали на питання щиро.

Для наочності, відсоткове співвідношення отриманих даних представимо у вигляді гісторгами (рис.2.6).

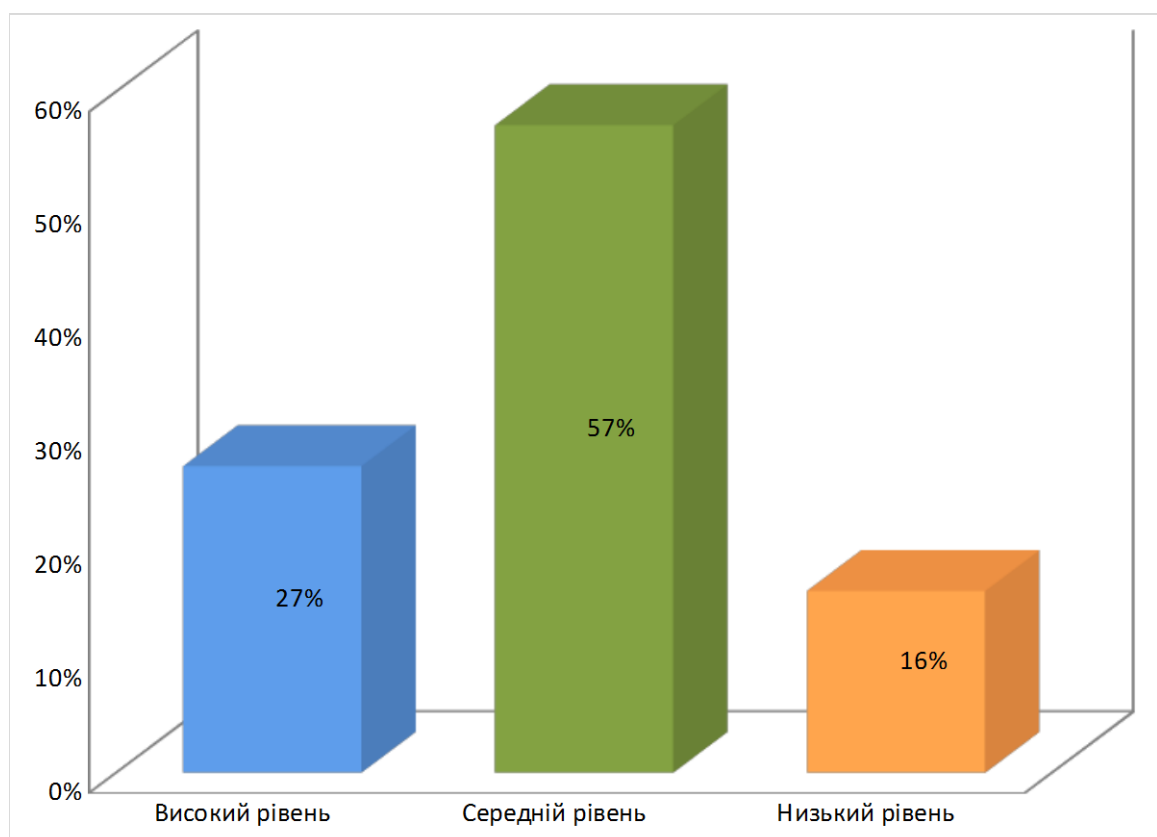


Рис.2.6. Розподіл рівнів емоційної стабільності респондентів в умовах війни

Згідно із інтерпретацією методики емоційно стійкі (стабільні) – люди характеризуються схильністю до спокою, стійкі по відношенню до зовнішніх

впливів, викликають довіру, схильні до лідерства, володіють високою адаптованістю – у нашому випадку це 27% респондентів.

Емоційно нестабільні – це чутливі, емоційні, тривожні, схильні болісно переживати невдачі і засмучуватися з дрібниць, погано адаптовуються, що становить 16% респондентів нашого дослідження.

Проміжний рівень, який складають 57% респондентів – середньостабільний – ми вважаємо, що поєднує в собі риси високого і низького рівнів. Тобто, схильність до спокою не досягає високого рівня, не проявляється високий рівень емоційної стійкості щодо зовнішніх впливів, при цьому можуть засмучуватись через дрібниці і болісно сприймати невдачі.

Припускаємо, що даний тип ситуаційний, тобто все залежить від наявного переважаючого настрою, кількості і значущості зовнішніх факторів впливу та ін.

Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької теж застосовувалась нами для дослідження емоційного компоненту психологічної стійкості студентства в умовах війни.

Рівень розвитку емоційного інтелекту студентів згідно методики вимірювався в балах за рівнями: 0–59 низький; 60–116 середній; 117–197 достатній; 198–228 високий. Результати зображено на рис.2.7.

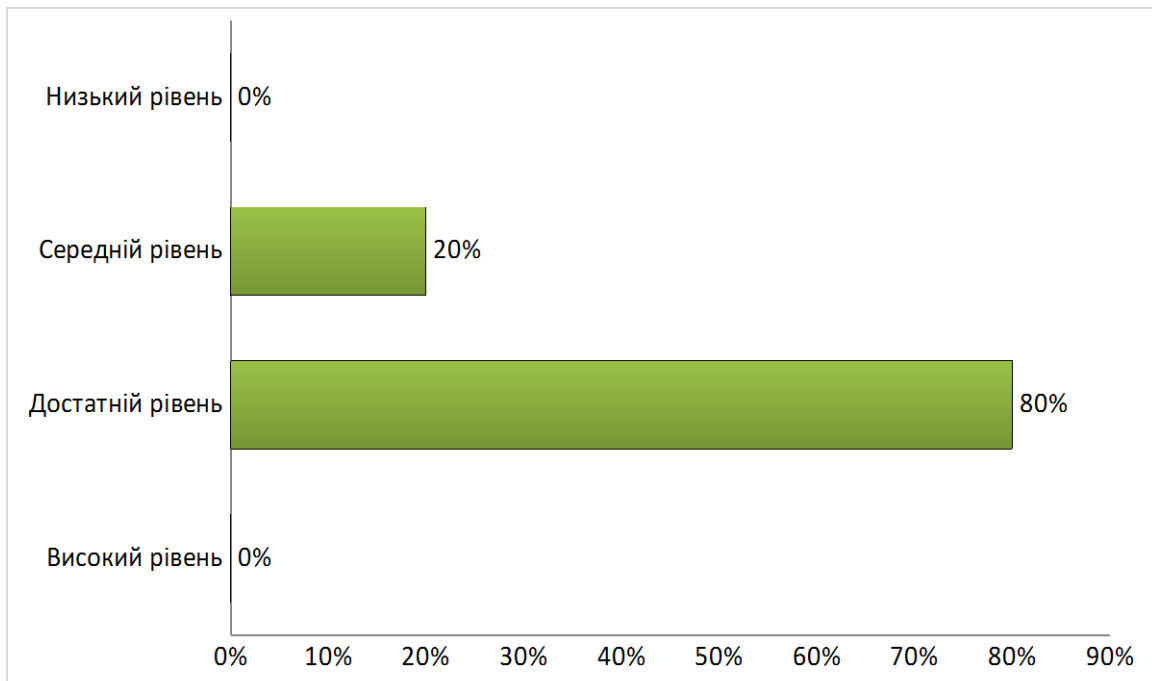


Рис.2.7. Розподіл загального рівня розвитку емоційного інтелекту студентів в умовах війни

Опрацювавши отримані результати визначили середнє значення загального бала вибірки студентів на момент дослідження та стандартне відхилення (таблиця 2.5).

Таблиця 2.5

Середні значення і стандартні відхилення загального рівня емоційного інтелекту студентів в умовах війни

№	Психодіагностична методика	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Максимальне значення	Мінімальне значення
1	Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької	M = 133,9	SD = 9,1	173	87

Дана методика була обрана нами через можливість дослідити загальний рівень та шкали виділені авторкою для кращого розуміння компонентів емоційного інтелекту (EI) студентів в наявних умовах війни.

Шкала «Розуміння особистістю власних емоцій», де середнє значення становить $M = 34$ та стандартне відхилення $SD = 3,5$. Після отриманих результатів і їх опрацювання можемо здійснити розподіл за чотирма рівнями:

- низький – 0% (0 респондентів);
- середній – 33% (47 респондентів);
- достатній – 66 % (95 респондентів);
- високий - 1% (1 респондент).

Як бачимо із отриманих даних, що найбільше респондентів отримали достатній рівень. Робимо висновок, що умови війни зумовлюють особистість юнацького віку до самоаналізу свого емоційного стану для кращого розуміння власних емоцій: визначити джерело емоцій, класифікувати їх, розуміти складні почуття, можливо визначення тригерів, які спричинюють появу деструктивних емоційних станів або переживань та способи їх нейтралізації.

Шкала «Самоконтроль і саморегуляція емоцій» - середнє значення $M = 31,6$ та стандартне відхилення $SD = 5,7$. За цією шкалою відповіді студентів розділились на рівні таким чином:

- низький – 0% (0 респондентів);
- середній – 29% (41 респондент);
- достатній -70% (101 респондент);
- високий - 1% (1 респондент).

Знову ж таки, найбільший відсоток респондентів відносяться до достатнього рівня. Студентство визначило: позитивне керування власними емоціями у процесі діяльності та спілкуванні - що на нашу думку, є особливо важливим в умовах війни враховуючи підвищену тривожність та агресивність людей, страх перед невизначеністю, турботою про збереження

відповідних умов життєдіяльності; здатністю до швидкого відновлення фізичних і душевних сил; високою адаптацією до поточних умов.

Оскільки, самоконтроль ґрунтується на волі як на вищій психічній функції, то бачимо позитивну тенденцію до здатності приймати усвідомлені рішення і втілювати їх в життя. Варто зазначити, що самоконтроль допомагає виживанню в екстремальних ситуаціях – коли дозволяє уникнути паніки, правильно інтерпретувати власні емоції.

Шкала «Розуміння особистістю емоцій інших», де середнє значення $M = 36,6$ та стандартне відхилення $SD = 1,4$. Розподіл рівнів:

- низький – 0 % (0 респондентів);
- середній – 26 % (37 респондентів);
- достатній – 72 % (103 респондентів);
- високий – 2 % (3 респонденти).

Умови війни стали рушієм для багатьох у підвищенні здатності відчувати емоційні стани інших людей, розумінні почуттів та потреб інших, здатності відчувати і розуміти соціальні стосунки і їх важливість.

Шкала «Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні» - середнє значення $M = 31,5$; стандартне відхилення $SD = 1,4$. Дана шкала складається із рівнів:

- низький – 0% (0 респондентів);
- середній – 16 % (22 респонденти);
- достатній – 83 % (119 респондентів);
- високий – 1 % (2 респонденти).

На нашу думку, дана шкала підкреслює всі попередні. Тенденція позитивних змін досі наявна, хоча і залишається на достатньому рівні не доходячи до високого, проте можливий перехід на вищий рівень. Так як емоції є одним із головних механізмів внутрішньої саморегуляції психічної діяльності та поведінки, то вагомо що переважна більшість вибірки дає позитивні відповіді.

Вважаємо, що при правильному використанні емоцій респонденти уникають створення конфліктів власноруч, сприяють розвитку швидкості та ефективності комунікації, що так важливо і актуально у сучасних умовах.

Результати емпіричного дослідження показників посттравматичного зростання посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни засвідчили значний вплив ПТЗ на розвиток адаптивних ресурсів особистості. Зокрема, встановлено, що студенти, які зазнали травматичних подій і змогли успішно їх подолати, демонструють вищий рівень психологічної стійкості порівняно з тими, хто не зазнав подібних випробувань.

Аналіз отриманих даних показав, що посттравматичне зростання сприяє розвитку таких ключових компонентів психологічної стійкості, як емоційна регуляція, самоконтроль, оптимізм, соціальна підтримка та ін. Підвищення цих характеристик дозволяє студентам краще адаптуватися до стресових умов та зберігати психічне здоров'я в ситуаціях підвищеної небезпеки.

Інтерпретація результатів вказує на важливість інтеграції програм психологічної підтримки та розвитку посттравматичного зростання в освітні установи або як альтернатива через молодіжні центри. Врахування індивідуальних переживань студентів та надання відповідних ресурсів і підтримки може значно підвищити їхню здатність до ефективного подолання наслідків травматичних подій.

Таким чином, дослідження підтверджує, що посттравматичне зростання є важливим чинником формування психологічної стійкості студентів в умовах війни, і його розвиток має бути пріоритетним завданням у процесі психологічної підтримки молоді.

2.3. Результати емпіричної перевірки взаємозв'язку між проявами посттравматичного зростання та психологічної стійкості студентів в умовах війни

Основним методом математичної статистики у нашому дослідженні став факторний аналіз, основні засади якого заклав англійський антрополог і психолог Ф. Гальтон. Розробкою ідей факторного аналізу в психології займалися такі науковці: Л. Терстоун, Р. Кеттел, Ч. Спірмен. Математичний факторний аналіз досліджувався Л. Терстоуном, Д. Такером, Г. Хотеллінгом та ін.

Свою історію факторний аналіз починає в психометрії, сьогодні він застосовується в психології, політології, нейрофізіології, статистиці, соціології, економіці тощо. Цей вид аналізу дозволяє досліднику вирішити два основні завдання: описати предмет вимірювання компактно і всебічно. Факторний аналіз дозволяє встановити фактори, що відповідають за лінійні статистичні зв'язки між окремими досліджуваними змінними [25].

Факторно-аналітичний підхід ґрунтується на уявленні про комплексний характер досліджуваного явища, що виявляється у взаємозв'язках між окремими ознаками, тобто змінними.

Метою факторного аналізу є сконцентрувати вихідну інформацію, яка представлена у вигляді масиву даних і виразити якомога більшу кількість ознак через якомога меншу кількість характеристик. Вважається, що наймісткіші характеристики і будуть найсуттєвішими. Саме ці узагальнені характеристики і називаються факторами.

Факторний аналіз можна використовувати в чотирьох напрямках:

1. Редукція даних, тобто зменшення кількості змінних.
2. Класифікація, групування, компактна візуалізація даних.
3. Пошук прихованих змінних.
4. Генерація нових ідей.

Грунтується факторний аналіз на обчисленні коефіцієнтів кореляції між змінними, у зв'язку із цим масив вихідний даних, які готуються для факторного аналізу, повинен відповідати певним вимогам:

- Масив повинен бути представлений у вигляді двовимірної матриці.
- У стовпчиках матриці повинні бути занесені аналізовані змінні, а в рядках – значення цих змінних.
- У матриці не повинно бути пропусків.
- Бажано, щоб кількість рядків була більшою за кількість стовпчиків.
- Кількість змінних (стовпчиків) повинна бути достатньо великою (більше 10).

У дисертаційній роботі при підготовці даних для проведення факторного аналізу нами були дотримані всі вище згадані вимоги.

Узагальнюючи наш короткий огляд факторного аналізу, слід вказати на його місце в структурі експериментальної роботи.

Виділяють два основні підходи до використання факторного аналізу: пошуковий підхід та спрямований підхід.

Пошуковий підхід до використання факторного аналізу полягає у його використанні на першій стадії дослідження складного явища з метою пошуку гіпотез про його структуру.

З іншого боку, розглядають спрямований факторний аналіз, який має на меті проведення експерименту для підтвердження вже висунутої теоретичної гіпотези. Цей факторний аналіз використовують на пізніших етапах дослідження, коли вже необхідно, наприклад, визначити розмірність досліджуваного явища чи побудувати певний узагальнений індекс для цього явища.

Ми використовуємо в роботі спрямований підхід факторного аналізу, оскільки в параграфі 1.4. цієї роботи ми вже сформуваємо гіпотетичні теоретичні припущення, тому наступним завданням була емпірична перевірка.

Мета факторного аналізу нашого дослідження полягає в тому, щоб визначити які показники посттравматичного зростання студентів входять в компоненти психологічної стійкості студентства в умовах війни.

Для початку була здійснена перевірка придатності даних для проведення факторного аналізу. Дана перевірка включає використання критерія Кайзера-Мейєра-Олкіна (КМО) та критерія сферичності Бартлетта з представленням отриманих результатів в таблиці КМО and Bartlett`s Test (таблиця 2.6).

Таблиця 2.6

Показники КМО та критерія сферичності Бартлетта

КМО and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,622
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	1423,919
	df	120
	Sig.	<,001

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy (Критерій адекватності вибірки Кайзера-Мейєра-Олкіна) – величина, що характеризує ступінь можливості використання факторного аналізу до даної вибірки:

- більше 0,9 – безумовна адекватність;
- більше 0,8 – висока адекватність;
- більше 0,7 – достатня адекватність;
- більше 0,6 – задовільна адекватність;
- більше 0,5 – низька адекватність;
- менш ніж 0,5 – факторний аналіз неможливий до використання.

Barlett' Test of Sphericity (Критерій сферичності Барлетта) – критерій багатовимірної нормальності для розподілу змінних. Критерій перевіряє, чи відрізняються кореляції від 0. Значення р-рівня менше, ніж 0,05, і вказує на те, що дані придатні для проведення факторного аналізу.

Обидва критерії, значення яких, відповідно - 0,622 та 0,001, свідчать про достатню адекватність масиву даних, тому ми стверджуємо про доцільність факторного аналізу.

Наступним кроком було визначення кількості факторів. Для цього ми використовували критерій Кайзера, відповідно до якого число факторів дорівнює числу компонентів, значення яких більше 1, тобто у нашому дослідженні це 5 факторів (таблиця 2.7).

Таблиця 2.7

Пояснення загальної дисперсії при визначенні кількості факторів

Total Variance Explained									
Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	5,108	31,924	31,924	5,108	31,924	31,924	3,299	20,616	20,616
2	2,559	15,997	47,921	2,559	15,997	47,921	2,723	17,017	37,633
3	1,999	12,494	60,415	1,999	12,494	60,415	2,652	16,577	54,209
4	1,265	7,904	68,319	1,265	7,904	68,319	1,950	12,187	66,397
5	1,013	6,329	74,647	1,013	6,329	74,647	1,320	8,251	74,647
6	0,718	4,489	79,136						
7	0,571	3,566	82,702						
8	0,48	3,054	85,756						

	9								
9	0,45 7	2,855	88,610						
10	0,44 1	2,757	91,367						
11	0,35 7	2,228	93,596						
12	0,33 0	2,060	95,656						
13	0,25 7	1,604	97,260						
14	0,22 9	1,429	98,690						
15	0,19 4	1,214	99,903						
16	0,01 5	0,097	100,000						
Extraction Method: Principal Component Analysis.									

У наступній таблиці пояснюється, яких величин набувають власні значення (стовпець Total) кожного фактора та відсоток дисперсії (стовпець % of Variance), обумовлений кожним з факторів і який дорівнює відношенню відповідного власного значення до кількості змінних, тобто до 16.

По таблиці можна побачити, що лише перші п'ять власних факторів мають значення, що перевищують одиницю, і тому лише вони обираються для наступного аналізу.

Отже, для аналізу відібрано тільки 5 факторів. Перший фактор пояснює 20,616 % сумарної дисперсії, другий фактор 17,017 %, третій фактор 16,577 %, четвертий та п'ятий – відповідно 12,187 % та 8,251 %. Чим більший

відсоток дисперсії пояснює фактор, тим він значиміший і тим більше змінних він в себе включає.

Крім того, показано Cumulative % (Кумулятивний або накопичений процент дисперсії). Згідно якого показник становить 74,647, тобто 5 факторів описують значення вибірки на 74%, що доволі високий показник, адже згідно теорії чим вищий цей показник, тим більшу частину масиву даних вдалося факторизувати. Нижче таблиці вказано, що використано метод Principal Component (Головних компонентів).

Також, для самоперевірки і підтвердження остаточної кількості факторів дослідження переглядаємо діаграму графіка власних значень або кам'яного осипу (scree plot) (Рис.2.8).

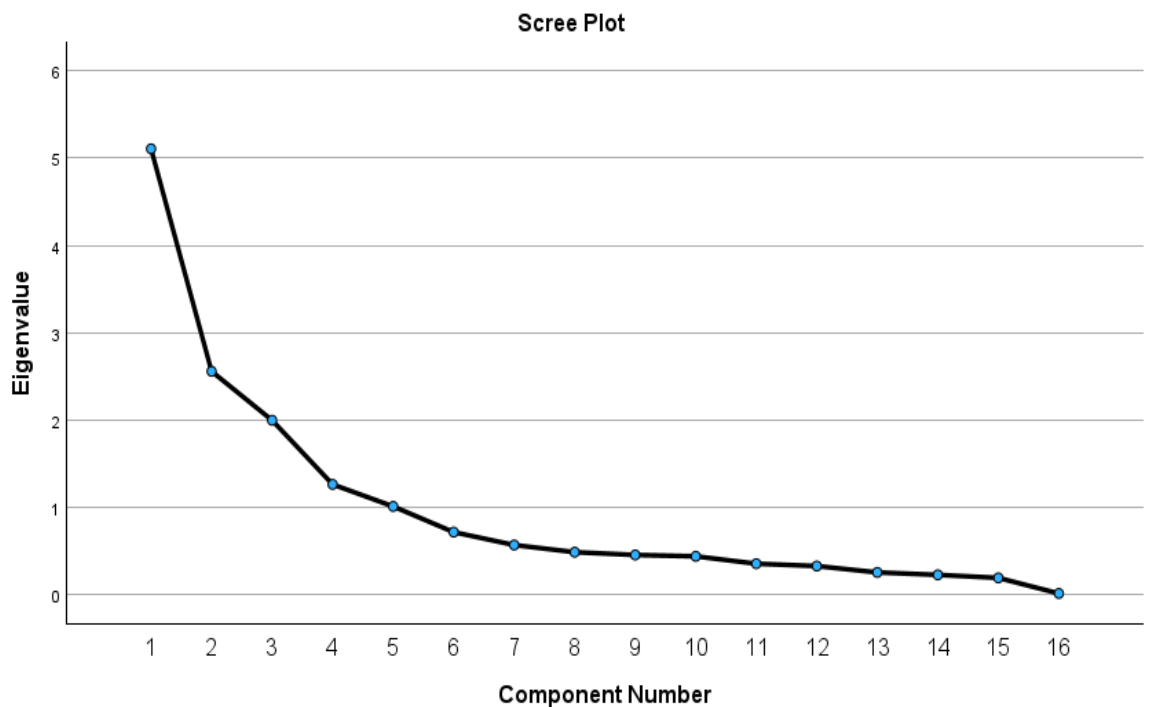


Рис.2.8. Діаграма графіку власних значень кам'янистого осипу

Вона представляє власні значення у просторі двох координат. Цей тип діаграми часто використовують для визначення достатнього числа факторів перед обертанням. При цьому використовують наступне правило: залишають лише ті перші фактори, які ще не потрапляють на пологу частину графіка. За таким критерієм як видно із нашого графіку кам'янистого осипу у нашому дослідженні виділились теж 5 факторів.

Підходимо до останнього і вирішального кроку факторного аналізу: інтерпретації результатів.

Оскільки, результати факторизації першочергово не можуть бути проінтерпретованими ми використали метод обертання, а саме варімакс-обертання, де простота структури визначається за критерієм Кайзера (таблиця 2.8).

Таблиця 2.8

Матриця повернутих компонентів

Rotated Component Matrix ^a					
	Component				
	1	2	3	4	5
Сила особистості	0,834	0,250	-0,027	- 0,130	- 0,069
Зміцнюючий вплив стресу	0,819	0,051	0,151	- 0,030	0,076
Підвищення цінності життя	0,789	0,102	0,078	- 0,051	0,266
Компетентність-наполегливість	0,781	0,206	0,154	- 0,081	0,219
Нові можливості	0,340	0,829	0,040	0,087	0,021
Ставлення до інших	0,160	0,795	0,087	0,275	0,072
Близькі стосунки	0,262	0,723	0,180	0,035	- 0,081
Особистісний контроль	0,201	0,656	0,041	0,202	0,001
Використання емоцій в діяльності і спілкуванні	0,068	0,113	0,879	- 0,028	0,026
Емоційний інтелект	0,098	0,195	0,870	0,420	0,047
Самоконтроль і саморегуляція емоцій	- 0,059	0,411	0,715	- 0,202	- 0,127
Розуміння особистістю емоцій інших	0,212	-	0,565	0,549	0,139

		0,032			
Емоційна стабільність	- 0,025	- 0,041	-0,173	0,865	0,015
Розуміння особистістю власних емоцій	0,042	0,164	0,386	0,723	0,036
Духовні впливи	0,136	0,149	-0,032	0,074	0,906
Духовні зміни	0,280	- 0,070	0,124	0,027	0,651
Extraction Method: Principal Component Analysis. Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.					
a. Rotation converged in 6 iterations.					

Основні результати факторного аналізу виражаються у факторних навантаженнях (factor loadings) – це коефіцієнти кореляції кожної із аналізованих змінних із кожним з виділених факторів. Чим тісніший зв'язок змінної із фактором, тим більшим є її факторне навантаження.

Таблиця факторних навантажень, отримана в результаті факторного аналізу, містить кількість стрічок, рівну кількості змінних (стовпчиків у вихідній матриці), та кількість стовпчиків, рівну кількості виділених факторів.

У більшості випадків включення окремої змінної в один фактор є однозначним. У виняткових випадках змінна може відноситися до двох факторів одночасно. Через великі рівні за величиною значення навантажень, як для фактора 3, так і для фактора 4, змінна Розуміння особистістю емоцій інших включена в обидва фактори.

Під час аналізу факторних навантажень таблиці Rotated Component Matrix встановлено, що фактор 1 має високий кореляційний зв'язок із такими показниками:

- сила особистості (0,834);
- зміцнюючий вплив стресу (0,819);
- підвищення цінності життя (0,789);

– компетентність-наполегливість (0,781).

З огляду на показники, які навантажують фактор 1, його було вирішено назвати «позитивна когнітивна переоцінка травматичного досвіду» - здатність знаходити позитивний сенс негативних подій та використовувати його для набуття нового корисного досвіду.

Аналізуючи цей фактор можемо інтерпретувати його наступним чином, що людина стала краще розуміти, що може подолати життєві труднощі і виявилася значно сильніша, ніж вважала досі; унаслідок цього стрес виступив як передумова до усвідомлення себе сильною особистістю перед труднощами; змінилися життєві пріоритети, почали цінуватись кожен прожитий день і виникло бажання намагатися зробити його більш змістовним; також когнітивна переоцінка відображає переконання у власній компетентності, високі стандарти і наполегливість.

Сучасні дослідження особливостей юнацького віку вітчизняних науковців Л.Коломієць та Г. Шульги теж зміщують фокус на плануванні та позитивній переоцінці і вважаються вченими конструктивними стратегіями поведінки для вирішення проблем, але варто зазначити, що вказана стратегія позитивного перефокусування ефективна тільки у короткостроковому плані, оскільки лише зміна думок на більш позитивні не буде сприяти вирішенню афективної ситуації, потрібні ще зміни поведінкових схем [63; 32].

Згідно із нашою теоретичною моделлю даний фактор підтверджує те, що напрям ПТЗ «Зміни самосприйняття», зокрема шкала «Сила особистості» корелює із когнітивним компонентом психологічної стійкості студентства. Також виявлено, що шкала «Підвищення цінності життя» (напряму ПТЗ «Зміни філософії життя») теж має високий показник факторного навантаження в цьому сформованому факторі (0,789). Пояснюємо, це як те що внаслідок когнітивної переоцінки травматичних подій здійснюється усвідомлення важливості власного буття.

Фактор 2 пов'язаний із показниками:

- нові можливості (0,829);
- ставлення до інших (0,795);

- близькі стосунки (0,723);
- особистісний контроль (0,656).

Відповідно до змінних цей фактор отримує назву «соціальна підтримка та міжособистісні стосунки».

Можемо описати цей фактор як такий, що відображає позитивне прийняття зміни та близькі стосунки, а саме: після кризової ситуації виникли нові інтереси та зросло відчуття впевненості у собі, у власних можливостях змінювати своє життя, можливо приймати те, що змінити жодним чином неможливо. Це пов'язано із тим, що людина стала більше розраховувати на інших людей, відчувати більшу близькість з оточуючими, охочіше виражати свої емоції, почала докладати більше зусиль задля встановлення нових соціальних контактів і підтримку вже наявних, частіше визнавати потребу підтримки та допомоги, очевидно зросло почуття цінності інших людей.

Крім цього, паралельно із налагодженням соціальної мережі зростає і вдосконалюється особистісний контроль поведінки. Окреслюємо що даний фактор має поведінковий характер.

Узагальнюючи, хочемо зазначити, що соціальна підтримка відкриває нові можливості для людини. Даний фактор цілком підтвержує емпірично нашу теоретичну гіпотезу про роль і вагу ефективності соціальної підтримки.

До фактору 3 належать показники:

- використання емоцій в діяльності і спілкуванні (0,879);
- емоційний інтелект (0,870);
- самоконтроль і саморегуляція емоцій (0,715);
- розуміння особистістю емоцій інших (0,565).

Фактор 3 відповідно до змінних, які мають навантаження на цей фактор отримує назву «емоційний інтелект». Вважаємо, що характеристики, які утворюють фактор 3 сприяють максимальній активізації своїх ресурсів в разі травматичної життєвої ситуації, налаштовують систему дружніх і відкритих взаємин з оточуючими людьми, забезпечують уникнення згубного впливу стресових подій.

Окрім співзвучної назви цей фактор своїми показниками перегукується із напрацюваннями щодо вивчення феномену емоційного інтелекту та його ролі у життєдіяльності людини американського психолога D. Goleman) Автор у структуру емоційного інтелекту включає самосвідомість, самоконтроль, соціальне розуміння й управління взаємовідносинами. Результатом наукових досліджень D. Goleman стало створення «змішаної моделі емоційного інтелекту», за якою емоційний інтелект складається з п'яти компонентів:

- самопізнання – здатність ідентифікувати свої емоції, свою мотивацію під час прийняття рішень, пізнавати свої слабкі та сильні сторони, визначати свої цілі та життєві цінності;
- саморегуляція – здатність контролювати свої емоції, стримувати імпульси;
- соціальні навички – здатність вибудовувати стосунки з людьми;
- емпатія – здатність ураховувати по-чуття інших людей під час прийняття рішень, а також здатність співпереживати іншим людям;
- мотивація – здатність прагнути до досягнення цілі заради її досягнення [13].

Після детальнішого вивчення теорії D. Goleman погожуємось із думкою, що емоційний інтелект лежить в основі емоційної саморегуляції, а його високий рівень дає можливість розуміти власні емоції та емоції інших людей, керувати емоційною сферою.

За допомогою емоційного інтелекту приймаються рішення на основі відображення і осмислення емоцій, які мають для особистості певний зміст.

Інакше кажучи, емоційний інтелект передбачає самоконтроль, який полягає в умінні „дозувати” емоції, і проявляється у сфері спілкування, що передбачає емпатію.

Із фактором 4 мають кореляційний зв'язок показники:

- емоційна стабільність (0,865);
- розуміння особистістю власних емоцій (0,723);
- розуміння особистістю емоцій інших (0,549).

Ми вирішили назвати даний фактор «емоційна компетентність», яку трактуємо, як здатність усвідомлення та інтерпретації власних емоцій та емоцій оточуючих, відповідно це сприяє поведінковим проявам: налагодження контакту, уникнення конфліктів, ефективному веденню комунікації тощо; володіння методами регуляції власного емоційного фону.

Наші припущення співпадають із дослідженнями і теорією емоційної компетентності С. Saarni, яка представляється у вигляді набору здібностей/вмінь:

- усвідомлення власних емоційних станів;
- здатність розрізняти емоції інших людей;
- здатність використовувати словник емоцій та форми вираження, прийняті в певній культурі;
- здібність симпатичного та емпатичного включення в переживання інших людей;
- здатність розуміти, що внутрішній емоційний стан не обов'язково відповідає зовнішньому вираженню як у самого індивіда, так і у інших людей;
- здібність справлятися зі своїми негативними переживаннями;
- усвідомлення того, що структура та характер взаємовідносин в значній мірі визначається тим, як емоції виражаються у взаємовідносинах;
- здібність бути емоційно адекватним, тобто приймати власні емоції, якими би унікальними чи культурно детермінованими вони не були [77;78].

Таким чином, приходимо до висновку, що емоційна компетентність сприяє підвищенню адаптивних здібностей індивіда, гармонійній взаємодії із оточуючим світом, особистісному розвитку у період студентства.

Після аналізу факторів 4 і 5 робимо висновок, що вони взаємодоповнюють один одного і тісно взаємодіють у процесі життєдіяльності особистості студентського віку.

Фактор 5 показав високі факторні навантаження із показниками духовні впливи (0,906) та духовні зміни (0,651), тому отримує назву «духовний розвиток».

Трактуємо це як те, що проявляється більш глибоке розуміння духовних питань, відзначається зміцнення релігійної та духовної віри, краще розуміння екзистенційних проблем, а це в свою чергу може призводити до підвищеної відповідальності за власне життя, відчуття почуттів інтимності та духовності, які раніше не були важливими; пошук сенсу проявляється через більш глибоке розуміння духовних питань, зміцнення релігійної або духовної віри.

Підтвердженням інтерпретації даного фактору є знову ж таки теорії на які ми опирались: теорія R. Tedeschi, L. Calhoun (зокрема, напрям «Зміни філософії життя») та екзистенційний компонент нашої моделі психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Зазначимо, що даний фактор є і ще одним підтвердженням гіпотези нашої теоретичної моделі про зв'язок посттравматичного зростання і психологічної стійкості особистості студента в умовах війни.

Отож, після проведення факторного аналізу виділилось 5 факторів, які були детально проінтерпретовані, назви факторів виходили із найбільшого факторного навантаження змінної, але і враховувались інші змінні, які його навантажують.

У процесі інтерпретації даних респондентів і їх факторизації ми виконали співставлення із теоретичними гіпотезами, які сформувались у першому розділі роботи і отримали емпіричне підтвердження, що:

- напрям посттравматичного зростання «Зміни самосприйняття», зокрема шкала «Сила особистості» входить в когнітивний компонент психологічної стійкості осіб студентського віку в умовах війни і також виявлено зв'язок із шкалою «Підвищення цінності життя» (напрямок «Зміни філософії життя» ПТЗ);

- напрям ПТЗ «Зміни міжособистісних стосунків» входить в поведінковий компонент психологічної стійкості, але виявлена також висока

кореляція із шкалою «Нові можливості» (напряма «Зміни самосприйняття» ПТЗ);

- напряма посттравматичного зростання «Зміни філософії життя», а саме шкала «Духовні зміни» безсумнівно входить в екзистенційний компонент психологічної стійкості студентів;

- при цьому всі напрями розвитку посттравматичного зростання осіб юнацького віку мають стосунок до емоційного компоненту психологічної стійкості особистості.

Основні наукові результати розділу опубліковані у таких публікаціях автора: [20; 25].

РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ, ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Методологічна основа програми розвитку посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни

Посттравматичне зростання у студентському віці формується через призму взаємопов'язаних процесів особистісних змін, зміни в соціальних стосунках, зміну філософії життя.

Водночас, виявлено, що посттравматичне зростання не має тісного однозначного зв'язку з такими характеристиками особистості як стать, вік, освіта.

Натомість виявлено позитивні кореляційні зв'язки із здатністю людини оцінювати загрози, фокусуватися на проблемі, позитивно її переінтерпретувати, переосмислювати травматичні спогади [226].

Доведено, що посттравматичному зростанню сприяють оптимізм людини та її релігійність [178].

Розробкою проблем технік для психокорекції посттравматичного зростання загалом та окремих структурних компонентів займалися R.Tedeschi, L.Calhoun, S. Joseph, F.Toscani, K.Hudgins, R. Lerner, K. McGonigal, R. Janoff-Bulman та ін.

На жаль, шляхи розвитку посттравматичного зростання у юнацькому віці мало вивчені та досліджені. Тому, у дисертаційній роботі відповідно до поставлених завдань, на основі аналізу сучасних праць та досліджень, виокремити особливості роботи із посттравматичним зростання, як чинником формування психологічної стійкості студентів в умовах війни

На думку автора відомої когнітивної теорії психічної травми R. Janoff-Bulman, практично всі основні наслідки травмування, зокрема: біль – фізичний або душевний, страждання, зростання вразливості, втрата сенсу,

можуть виступати каталізаторами посттравматичного зростання, оскільки позитивне і негативне в особистості нерозривно пов'язані. У довготривалій перспективі травма завжди несе як втрати, так і здобутки [181; 183].

Дослідники Т. Zoellner, А. Maercker вважають, що механізмами, які сприяють зростанню можуть бути терапевтичні інтервенції. Дотримуючись даних поглядів вони опираються на:

- дані досліджень, які говорять про наявність зв'язку між інтрузивною симптоматикою, як самостійною спробою психіки опрацювати минуле та посттравматичним зростанням;

- сутність психотерапевтичних інтервенцій при травмі, яка полягає саме у допомозі людині опрацювати травматичні спогади і перетворити травматичну пам'ять у життєву історію, тобто наратив.

У процесі і результаті такої роботи відбувається не тільки наративізація спогадів про травму, але і глибоке переосмислення картини світу, зокрема про його безпечність, про цінування близьких, про короткочасність життя та ін[59].

Дослідники R.Tedeschi, L.Calhoun серед важливих умов роботи з посттравматичним зростанням, зокрема і у юнацькому віці, виділяють [225]:

- особистісне зростання після травматичної події необхідно розглядати через призму трансформації особистості: сутність людини, переосмислення нею травми;
- усвідомлення наявної можливості потенціалу до посттравматичного зростання особистістю;
- уникання примусового «думання» про посттравматичне зростання;
- виділення уваги «активному слуханню» і спостереження за зростанням при його появі;
- звертання уваги на позитивні зміни у житті особистості;
- обов'язкове емпатійне віддзеркалення позитивних змін людини, коли вони з'явилися у ході роботи;
- заохочення розмови про негативні та позитивні зміни.

Психотерапевт R. Lerner задля виявлення та закріплення посттравматичного зростання рекомендує використовувати, як ефективну стратегію: написання оповідань про події власного життя, тобто нарративний метод [149]. Він пропонує покрокову схему написання власної розповіді:

1. Давним-давно ... (трамуючі події).
2. А коли він виріс ... (теперішній час).
3. Історія змінилася, коли ... (бачення).

Поетапне написання наративу допоможе студентам в умовах війни не тільки переосмислити травматичні події, а й усвідомити, що посттравматичне зростання – це реальний та дієвий процес адаптації до важких умов життя.

Схожі погляди на посттравматичне зростання особистості розглядаються і у руслі вітчизняної психології.

Зокрема, тема нашого дослідження накладається на іще один важливий нормативний процес онтогенезу особистості студентів в межах юнацького віку - життєву кризу, яка теж виступає своєрідною рушійною силою особистісної світопобудови.

У цьому аспекті ми погоджуємось та опираємось на дослідження Т.Титаренко, яка зазначає, що кризові випробування стимулюють до повнішого усвідомлення базових цінностей, до пошуку покликання, усвідомлення власної ролі в тому, що відбувається, переживається, планується, передбачається.

Криза підштовхує молоду людину до автономізації, до дедалі більшої незалежності від оцінок, очікувань, вимог оточення. Успішно проходячи кризові випробування, людина вчиться приймати основні життєві рішення самостійно і відповідально, прислухаючись передусім до себе, намагаючись формувати і дотримуватись власних життєвих орієнтирів.

Криза дає простір для розвитку, вимагаючи від людини нового погляду на все, що відбувається, нових інсайтів та прозрінь [129; 128].

Ми згадуємо про кризу юнацького віку, оскільки це теж своєрідний виклик для молодої людини справлятися із новими умовами та труднощами, який можливо теж впливає на процес виникнення та розвитку

посттравматичного зростання, як чиннику формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Т. Титаренко до стратегій сприяння розвитку посттравматичного зростання відносить:

- розвиток особистості здатності позитивно інтерпретувати травматизацію;
- переосмислення суб'єктивного бачення внутрішньої картини свого життя через переформатування симпатій-антипатій, підвищення емпатійності;
- зміна структури психологічного простору життєвого світу через перегляд цінностей і подальшого сенсотворення;
- зміна ставлення до себе через мобілізацію ресурсів самозбереження та самовідновлення [130; 131].

Вважаємо, що виділені стратегії ефективно працюватимуть в роботі із розвитку посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Ведучи мову про посттравматичне зростання, варто пам'ятати про основний принцип – його варто очікувати, на нього варто сподіватися, але не слід його вимагати від себе і від інших осіб [61].

Важливий позитивний момент полягає в тому, що ми можемо впливати на темпи розвитку посттравматичного зростання. Для цього варто відходити від «автоматизму» та приділяти час саморефлексії, розмові з собою – писати, аналізувати, ставити питання: «Чому травма була такою болючою?», «Чого саме я боюсь?», «Що я відчула?».

Чим більше виділятиметься часу для рефлексії, тим швидше просуватиметься на шляху до посттравматичного зростання [85].

Але в цьому аспекті вважаємо основним – готовність юнаків і дівчат до саморефлексії. Тобто, знову підтверджується основний принцип згаданий вище.

Відтак, працюючи із посттравматичним зростанням, дуже зручним для використання терміном є «супровід», або «фасилітація». Це передбачає

створення умов та можливостей, ситуацію очікування та надії на зростання, але унеможлиблює примус до нього.

Концептуально соціально-психологічний супровід (фасилітацію) посттравматичного зростання можна розуміти, як підтримку досвіду позитивних змін, що виникають у результаті переживання травм особистістю та суспільством.

Центральним елементом такої фасилітації має бути фокусування уваги на сильних сторонах особистості, на її ресурсах, на індивідуальній здатності психіки адаптуватися, справлятися з наслідками травм і перетворювати їх на потенціал для змін у сприйнятті світу, себе та інших людей [61].

Дослідник В.Климчук виділяє особливості, які ми враховуватимемо при соціально-психологічному супроводі посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни:

1. *Характеристики травми*: наскільки сильною була загроза та рівень стресу під час пережиття травми та як саме ситуація сприймалася особою.

Відповідно до цього: якщо була велика загроза та високий рівень стресу, ситуація сприймалася як неконтрольована – травматизація буде важкою, а ймовірність посттравматичного зростання невисокою, але невисокою вона буде і якщо травматизація була легкою. Слід пам'ятати, що найбільша ймовірність зростання при травматизації середнього рівня [61].

Важливим є той факт, що на ці особливості ми в процесі роботи вже не можемо впливати, а лише працюємо із ними намагаючись стабілізувати стан людини та створювати умови для збільшення рівня посттравматичного зростання.

2. *Характеристики особи*. Низка досліджень показала, що особа, яка характеризується оптимізмом, релігійністю, психологічним добробутом, умінням позитивної реінтерпретації подій, має набагато більші шанси щодо посттравматичного зростання.

Якщо поглянути на ці речі з позиції їх конструювання та конструювання особистості через наративно-ментативні практики, через дискурс, то можемо отримати позитивні результати.

Звісно, що є речі, у які не варто втручатися ззовні – це релігійність, оскільки це те, що особа сама повинна знайти або ні.

Щодо оптимізму – то це прямий дериват життєвих історій особи, її досвіду (нарративу) та її інтерпретації цього досвіду (ментатив).

У зв'язку із цим працюючи із нарративними техніками можна допомогти особі здобути вищий рівень оптимізму.

3. *Характеристики середовища.* Найбільший вплив на посттравматичне зростання має спроможність особи здійснити когнітивне опрацювання травматичних подій. Це може відбуватися кількома способами: структуровано та неструктуровано [61].

Ми зупиняємось у нашій роботі на неструктурованому способі. Суть якого полягає в тому, що студент може здійснити спонтанне когнітивне опрацювання, спілкуючись із близькими, оповідаючи історію травми, перебуваючи у приймаючому та безпечному середовищі.

І ще один варіант – коли ми додаємо керованості та структури цьому спілкуванню, нарощуємо соціальний капітал особи, допомагаємо їй побудувати чи відновити цю мережу близьких і безпечних стосунків. Цього можна досягти, наприклад, груповими програмами, які допомагають будувати стосунки .

Таким чином, вимальовується структура програми розвитку посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни, мета якої – сприяння посттравматичному зростанню юнаків і дівчат.

Відповідно до описаних психологічних особливостей за В.Климчук структура програми посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни ґрунтуватиметься на кількох принципах:

1. Принцип врахування характеристик травми, особи та середовища, в якому особа перебуває, який полягає в розумінні цих характеристик як базових для прогнозування зростання та добору інструментів для його фасилітації.

2. Наративно-ментативний принцип, який полягає у важливості, з одного боку, вузько – наративізації травматичного досвіду, опрацюванні травматичної пам'яті, та широко – опрацюванні загалом усіх життєвих наративів, та, з другого боку – у ментативному опрацюванні, осмисленні та винесенні уроків із досвіду.

3. Принцип розбудови мережі соціальних ресурсів, який полягає в особливій увазі до розвитку мережі стосунків особи, допомозі зробити ці стосунки максимально безпечними, а осіб – готовими допомагати і підтримувати [61].

У ході нашого дослідження для забезпечення охоплення деталей та бачення картини загалом ми дотримуємось інтегративного підходу методологічною основою якого виступають важливі умови роботи з посттравматичним зростанням, які розглянуті нами в цьому параграфі а також екзистенційний та феноменологічний підходи.

Зважаючи на те, що посттравматичне зростання належить до категорії психології особистості, яке розширює власний потенціал і можливості, надає цінності міжособистісним стосункам, розвиває суб'єктивний світогляд через призму сенсів, цінностей, духовності, то ми працюватимемо із:

1) внутрішнім аспектом (феноменологічний підхід) — переживаннями молоді людини, яка перебуває в умовах війни;

2) зовнішній аспект (екзистенційний підхід) — відносини з іншими людьми: налагодження контактів, способи подолання контактів, побудова конструктивних стосунків; відношення та взаємодія з оточуючим світом: цілі, цінності і сенси, світоглядні установки та провідна мотивація, створення картини майбутнього і себе в ньому.

Отож, наступним етапом дослідження, після аналізу актуальної зарубіжної та вітчизняної літератури, є розробка інтегративної соціально-психологічної програми, мета якої створення умов для розвитку посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

3.2. Зміст інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни

У ході нашого дослідження на етапі формувального експерименту провідною формою роботи обрано тренінг, а саме соціально-психологічний тренінг.

Тренінг – це комплекс активних групових методів, що застосовуються в процесі перетворюючого впливу на особистість. У такому випадку головним системоутворюючим компонентом тренінгу є саме психологічний вплив групи на особистість.

Під психологічною дією розуміється дія одного індивіда на психіку іншого індивіда або групи індивідів, який у своїй довільній формі виходить з певного мотиву й переслідує мету зміни і зміцнення поглядів, думок, стосунків, установок та інших психологічних явищ. Дія може здійснюватися у двох системах стосунків:

- «суб'єкт-об'єктній»;
- «суб'єкт-суб'єктній».

У першій системі стосунків суб'єктові відводиться роль маніпулятора, об'єкту – роль того, ким маніпулюють (наприклад, тренінги поведінки).

У суб'єкт-суб'єктній системі встановлюється рівність психологічних позицій (наприклад, особистісно-орієнтовані тренінги).

Друга основна мета тренінгових груп, спрямована на розвиток особистості й особистісне зростання, пов'язана із психологічною дією, здійснюваною якраз у другій системі стосунків. Вона пов'язана з гуманістичним напрямом у психології, що базується на вірі в конструктивний початок людської природи.

Психотерапевту С. Rogers належить основна роль у розробці практики дії на принципах гуманістичної психології в руслі, якої автор висунув ідею «модель росту». На його думку, людина має власну активність, що йде

зсередины, тобто прагнення до росту, прогресу, до реалізації власного потенціалу.

Саме цей підхід перегукується із другою метою тренінгових груп, яка має на увазі роботу з особистістю учасників і включає зміну її в плані особистісного зростання, а саме:

- робота з «Я» як сукупністю уявлень про самого себе;
- більш глибоке усвідомлення себе, осмислення своїх особливостей.

Таким чином, об'єднавши дві великі мети, які ставляться у тренінгових групах, отримуємо загальне визначення соціально-психологічного тренінгу – це сфера практичної психології, орієнтована на використання активних методів різних видів групової психологічної роботи з метою розвитку умінь і навичок самопізнання, спілкування, взаєморозуміння людей в групі й особистісного зростання [1].

Соціально-психологічний тренінг (СПТ) відносять до інтерактивних методів навчання. На відміну від традиційних форм навчання у тренінгу відбувається активне включення поведінкових моделей і йде взаємообмін досвідом учасників групи. Проводиться в групах по 10-15 людей протягом короткого проміжку часу.

Головне завдання тренера полягає в тому, щоб надати імпульс учасникам для пошуку вирішення певної проблеми.

Розглянемо детальніше роль тренера під час соціально-психологічного тренінгу.

Основне завдання на перших заняттях та впродовж усього тренінгу – створення умов, які необхідні для активної самостійної, продуктивної роботи кожного учасника над собою. Успішно виконати поставлене завдання можна за відповідних умов, які створює тренер-фасилітатор.

Найбільш важливі завдання тренера при роботі з групою:

1. сприяти чіткому розумінню учасниками мети і завдань тренінгу;
2. мотивувати учасників на роботу (при чому як в рамках тренінгу так і після його завершення);

3. створити атмосферу комфорту і довіри, де кожний учасник може вільно спілкуватися з усіма, зокрема, з ведучим.

Американський психолог-гуманіст С. Rogers визначив необхідні умови для розвитку особистості при взаємодії у групі - насамперед, це створення психологічного клімату. Щодо цього автор пише, що розкутість і повна відсутність бажання керувати будь-ким має розслаблювальний вплив на інших.

Ведучий-фасилітатор - це людина, що має більший досвід в тій чи іншій сфері, ніж учасники тренінгу. Тобто, тренер виступає швидше носієм "перевіреного", а не "правильного" знання. Ведучий не намагається нав'язати групі єдиний спосіб досягнення поставленої мети, а пропонує спектр можливих вирішень. Тому тренер-фасилітатор орієнтований не на формальний "кінцевий результат", а на те, щоб запустити процес набуття учасниками досвіду, який триватиме після закінчення тренінгу і в реальному житті.

Роль ведучого полягає і в тому, щоб ставити питання. Питання виступає у ролі найдієвішого інструменту. Оскільки, точне питання, яке поставлене в потрібний момент сприяє змінам більше, ніж будь-які способи керівництва.

Щодо цього автор С. Rogers справедливо зауважив: "Я завжди приймаю мовчання або замкнутість людини за однієї умови, що за цим не приховується невисловлена біль або хвилювання".

Для того, щоб налагодити стосунки, які сприяють можливості впливу на іншу людину шляхом тренінгу, керівнику-фасилітатору СПТ необхідно виявити у спілкуванні такі аспекти взаємин, як повага, позитивне ставлення, позиція безоціночного ставлення, щирість, безпосередність та конгруентність.

С. Rogers виокремив особистісні якості, які необхідні фасилітатору групової динаміки:

- особистісна конгруентність;

- здатність до рефлексії, при чому свого особистісного досвіду й досвіду іншої людини;
- емоційна чутливість;
- емпатійність;
- спонтанність і відкритість у вираженні почуттів і думок.

Згідно із дослідниками Т. Zoellner, А. Maercker та їх підходом щодо механізмів, що сприяють постравматичному зростанню, які ми описували в параграфі 3.1., то у процесі роботи тренінгової групи з метою впливу на події, які відбуваються, та управління груповою динамікою ми використовуватимемо інтервенції.

Відповідно до виділених D. Kennard та співавторами типів інтервенцій у нашій роботі використовуватимуться наступні:

- збереження - виявлення або закріплення існуючих меж дозволеного (обмеження місця, часу, допустимої поведінки учасників та ін.);
- спрямована фасилітація - допоміжні зауваження, що базуються на попередній гіпотезі керівника і дають поштовх до роботи групи в певному напрямку;
- інтерпретація – тобто, виявлення керівником почуттів і сенсів, які неявно присутні в діях і висловленнях групи в цілому, і окремих її учасників;
- дія - будь-який вид фізичної активності керівника, який поєднаний зі зміною положення в просторі (вставання зі стільця, переміщення, дотик та ін);

Отже, роль тренера-фасилітатора на тренінгу надзвичайно важлива, адже саме від його діяльності значною мірою залежить якість і результативність здійсненої роботи [135].

Після аналізу і обрання відповідної ролі тренера-фасилітатора повернемося до розгляду соціально-психологічного тренінгу.

Тренінги зазвичай включають в себе командну роботу, виконання практичних завдань, мозкові штурми, рольові ігри та ін. Це найкраща форма отримання навичок, що дає можливість поглянути на себе із сторони,

отримати адекватну критику від інших учасників, працювати над самовдосконаленням.

У соціально-психологічному тренінгу результатом є формування бажаного типу поведінки, наприклад формується вміння діяти інакше, а не так, як звикли, а також розвиток особистісних якостей. В цьому і полягає принципова відмінність від інших форм навчання.

Перевага тренінгу в тому, що на лекції отримуються знання, але тільки на тренінгу в учасників є можливість «приміряти» на себе нову форму поведінки, відпрацювати нові реакції, які раніше не використовувались. До прикладу, з того, що вам розповіли на лекції, засвоється тільки 10% інформації, а з того, що відпрацювали на тренінгу — 90% [151].

І. Вачков дає визначення соціально-психологічного тренінгу: "Груповий психологічний тренінг є сукупністю активних методів практичної психології, які використовуються для формування навичок самопізнання й саморозвитку. При цьому тренінгові методи можуть використовуватися як у рамках клінічної психотерапії при лікуванні неврозів, алкоголізму і соматичних захворювань, так і в роботі з психічно здоровими людьми, які мають психологічні проблеми, щоб надати їм допомогу в саморозвитку". З точки зору практичної психології, автор розглядає тренінг як метод пізнання й саморозвитку особистості.

Соціально-психологічний тренінг одержав широке поширення й у вітчизняній практиці. Методологія і методика тренінгу представлена в роботах І. Вачкова, Ю. Ємельянова, В. Захарова, Г.Ковальова, Л.Петровської, О.Сидоренко, Т.Яценко та ін.

Проведений аналіз літератури дозволив виявити можливості використання тренінгу для розвитку та корекції особистісних властивостей людини.

С. Кутняк та Н. Жарких доводять у своїх дослідженнях про вагому роль тренінгу у розвитку комунікативної компетентності учасників, а саме таких якостей, як емоційна гнучкість, емпатія, рефлексія.

С. Круглик виявила високу ефективність соціально-психологічного тренінгу при формуванні аутопсихологічної компетентності загалом та її компонентів у студентів. Після проведення тренінгу учасники усвідомили цінності власного «Я» і цінності «Я» інших людей, оволоділи навичками рефлексії, розширили уявлення про себе, оволоділи навичками шукати і розпізнавати внутрішні ресурси [146].

У вітчизняній і закордонній практиці виділяють наступні основні цільові акценти СПТ:

- орієнтація на реалізацію та вирішення діагностичних завдань (діагностика, уточнення певних наявних труднощів);
- психокорекція певних психічних явищ та феноменів (наприклад, переформулювання когнітивних конструктів та стереотипів);
- вирішення завдань психотерапевтичного характеру.

Отже, СПТ виступає методом групової роботи, який дозволяє працювати з особистістю одночасно як із суб'єктом міжособистісних стосунків і як з індивідуальністю, зосереджуючись на змінах які відбуваються в середині учасників тренінгу; також, дає можливість досягати різних цілей (діагностична, корекційна, психотерапевтична) в залежності від окреслених цілей і поставлених завдань [120].

Залежно від поставленої мети тренінг умовно можна розділити на два типи:

1. Інструментально-орієнтовані тренінги – тренінг, що спрямований на опанування ефективних моделей поведінки.

2. Особистісно-орієнтовані тренінги – тренінги, що зачіпають «Я» кожного члена групи і спрямовані на глибокі особистісні перетворення членів групи [1].

У нашій роботі ми використовуватимемо другий тип особистісно-орієнтовані тренінги, спрямовані на розвиток, корекцію, зміну особистісного потенціалу – тренінг особистого зростання.

До особистісно-орієнтованих тренінгів відносяться групи особистісного зростання, або так звані психокорекційні групи. Основні

завдання цих груп – взаємне дослідження, набуття знань про власну особистість, її розвиток і розкриття. Психологічна дія здійснюється тут в «суб'єкт-суб'єктній» системі стосунків, в якій встановлюється рівність психологічних позицій.

Основним процесом у цих групах є особистісне зростання – активний процес відкриття і розвитку самого себе через зіткнення із зовнішнім світом [1].

Існують типи груп особистісного зростання, які поділяються за спрямованістю роботи на:

- тренінги розвитку особистості – які навчають загальних речей, що допомагають в широкому спектрі ситуацій (до прикладу: розвинути емоційну виразність, освоїти впевнену поведінку, навчитися бачити в собі, в людях кращі і сильні риси тощо);

- психотерапевтичні тренінги - включають різноманітні процеси, техніки, м'які вправи, спеціалізовані процедури, які допомагають людям краще справлятися з життєвими і особистісними труднощами;

- тренінги станів - сюди відносяться тренінги пов'язані з подоланням страхів і інших внутрішніх бар'єрів;

- дослідні тренінги – мета яких не стільки навчитися чогось, скільки розібратися в своїх обмеженнях, отримати емоційний досвід або досвід усвідомлення чого-небудь;

- трансформаційні тренінги працюють з глибинними (базовими) переконаннями, станами, цінностями. В ході тренінгу у людини відбуваються сильні внутрішні зміни: інсайт, осяяння, прорив, прощення, які дозволяють людині відкрити, зрозуміти, усвідомити щось нове в своєму житті [121].

Для якісного тренінгу у нашій експериментальній роботі ми обов'язково враховуємо, щоб містились елементи всіх перерахованих спрямованостей.

Отже, у нашій роботі ми опиратимемось на соціально-психологічний тренінг, тип особистісно-орієнтовані тренінги, де психологічна дія

здійснюється через призму «суб'єкт-суб'єктної» системи стосунків із ведучим-фасилітатором.

Розглянуті вище теоретичні основи і положення було враховано при побудові інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни - «Посттравматичне зростання: точки опору».

Учасники програми: студенти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, загальною кількістю 20 юнаків і дівчат (дві підгрупи по 10 осіб).

Експериментальна група для тренінгу та контрольна група для порівняння були відібрані із студентів, які попередньо брали участь в опитуванні; виявили бажання взяти участь в даній інтегрованій соціально-психологічній програмі; чий індекси за результатами діагностики мали низькі та середні показники посттравматичного зростання.

Форма проведення: сесії проводились протягом трьох тижнів двічі в тиждень (8 сесій по 2,5 години).

Основні завдання тренінгу:

- позитивна зміна в самосприйнятті й самостваленні;
- когнітивне переосмислення травматичних подій;
- зміцнення та поглиблення розуміння значимості міжособистісних стосунків;
- розвиток інтегрованої життєвої філософії, особистісних сенсів і життєвих цінностей;

План групової роботи:

1. Консультативно-діагностичний етап на якому проводиться оцінка готовності і мотивації учасників.

На початку роботи з учасниками була проведена психоедукація на тему тренінгу, ознайомлено із правилами роботи у тренінговій групі, виділено важливість активного включення учасників для успішної роботи.

Оскільки, для забезпечення якості групової роботи, перетворення тренінгу в інструмент навчання і розвитку потрібна спільна плідна робота тренера та учасників як під час так і після тренінгу (рефлексія, зворотній зв'язок тощо).

2. Корекційно-розвивальний етап. Застосування та використання комплексу форм, елементів, методів корекційної роботи – психоедукація, ігротерапія, проєктивні малюнки, групові дискусії, методи поведінкової корекції, вправи для створення та підтримки працездатності в кінці заняття.

Робота проводилась у парах, трійках, міні-групах та обговорення відбувалось із усіма учасниками спільно.

У процесі розробки інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни у особливу увагу було приділено саме цьому етапу.

Зокрема, у роботі використано клієнт-центрований підхід за С. Rogers, техніки логотерапевтичного підходу, методи недирективної ігротерапії V. Exline, техніки арт-терапевтичного напрямку, вправи тілесно-орієнтованої терапії та ін.

3. Завершальний етап - на якому відбувалось підведення підсумків, оцінка ефективності тренінгової програми учасниками за допомогою анонімного анкетування та проведення вихідної діагностики для виявлення динаміки змін посттравматичного зростання, як чиннику формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Крім того у роботі на кожному етапі та сесіях використовувалась схема проведення, яка включає у себе:

- Ритуал вітання
- Основну частину
- Ритуал прощання
- Рефлексія.

Програма розвитку посттравматичного зростання студентів в умовах війни передбачала інтегративний вплив на основні складові: зміни в

самосприйнятті, зміни міжособистісних стосунків, зміни філософії життя, а також роботу із емоціями та емоційним станом учасників та іншими супутніми компонентами посттравматичного зростання студентів, як багатогранного конструкту, що включає безліч характеристик.

Зміст групової роботи було поділений на вісім сесій, кожна з яких присвячена конкретній темі, яка є ланкою в загальному ланцюзі умов, необхідних для розвитку посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Тематика сесійних занять та їх мета:

1. Знайомство та умови ефективної групової динаміки — обговорення основних напрямків роботи, ознайомлення із структурою сесійних занять та правилами роботи у тренінговій групі, створення атмосфери самопізнання та самовиявлення у групі, зняття психоемоційного напруження.

2-3. Знайомство із собою. Розвиток самосприйняття - створення атмосфери та умов для розширення сфери самоусвідомлення та позитивних змін в самосприйнятті й самопізнанні, виявлення значущих особистісних якостей та визначити напрями особистісного зростання.

4-5. Я та інші: розвиток міжособистісних стосунків - сприяти міжособистісному спілкуванню, сформувати в учасників навички групової взаємодії, ефективного спілкування, активного слухання, формувати вміння працювати в команді та будувати взаємовідносини на основі поваги і довіри.

6-7. Розвиток духовних і життєвих цінностей - розвиток інтегрованої життєвої філософії, світогляду, особистісних сенсів, життєвих цінностей та чеснот, формування власного погляду на життєвий шлях особистості, сприяння усвідомленню важливих загальнолюдських цінностей і власного сенсу життя.

8. Завершення роботи - рефлексія учасниками змін під час групової роботи, підбиття підсумків, прогнозування майбутніх життєвих планів.

Роботу із емоціями та емоційними станами ми не відокремлювали як індивідуальну сесію, оскільки у ході роботи методом спостереження ми

здійснювали процесуальну діагностику самопочуття учасників, а також включені в програму техніки та вправи завжди передбачали пряму або опосередковану роботу із емоціями, їх проявами та аналізом.

Важливе місце у інтегрованій соціально-психологічній програмі розвитку посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни, поряд із принципами врахування характеристик травми, особи та середовища, наративно-ментативного принципу, розбудови мережі соціальних ресурсів, був принцип саногенного мислення під час процесу, якого зниження страждання відбувається свідомо, на відміну від захисних механізмів, які працюють мимовільно.

Саногенне мислення сприяє зняттю внутрішньої напруженості, оздоровленню психіки, усуненню образ, які не вдається відпустити, звільняє від негативного емоційного заряду, завдяки цьому знижуються нервово-психічні новоутворення [86].

Ознаки саногенного мислення, розвитку яким приділялася увага на корекційно-розвивальному етапі інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку посттравматичного зростання, як чиннику формування психологічної стійкості студентів в умовах війни, були: навички відокремлювати себе від власних переживань та спостерігати за ними і аналізувати їх.

Даний механізм сприяє ослабленню переживань, оскільки учасники пропрацьовують емоції та раціоналізують їх. Наприклад, спостереження зі сторони та відтворення ситуації образи може бути виконано у вигляді малюнків, листів.

Отож, комбінування різних форм та видів соціально-психологічної роботи з розвитку посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни зумовлене необхідністю забезпечення ефективного впливу на кожного учасника зокрема та організацію якісної взаємодії учасників між собою для досягнення мети та завдань формувального експерименту.

3.3. Перевірка ефективності реалізації програми групової роботи та узагальнення результатів формувального етапу дослідження

В умовах тренінгу необхідно було надати учасникам можливість здійснити аналіз повсякденного життя і відкрити інший новий погляд на розуміння звичних речей, побачити перспективи подальшого розвитку в усіх можливих напрямках.

У кожній молодій людині є потенційна можливість прожити життя на новому вищому рівні, у порівнянні з тим, який вона мала до травматичних ситуацій внаслідок війни, нашим завданням було створити умови для усвідомлення даної перспективи.

Перш ніж перейти до результатів вихідної діагностики вважаємо доцільним описати наші спостереження та виділити важливі зміни, які відбулися в ході групової роботи під час формувального експерименту.

На першій зустрічі група адаптувалась до умов, учасники намагались чітко зорієнтуватись в ситуації, щоб в подальшому вибрати для себе роль в групі.

Виділялась чітка залежність від ведучого групи, яка проявлялась в потребі чітких вказівок та команд навіть після оголошення інструкцій до вправ та технік роботи. Переважали емоції хвилювання та невпевненості.

Натомість починаючи із другої зустрічі учасники адаптувались, більше відкривались, почали багатослівно висловлюватись та комунікувати між собою. Почався процес кристалізації ролей в малій групі, проте без переважання суперництва.

Варто зазначити, що протягом роботи були відсутні випадки коли група обирала собі учасника або учасників, яких засуджували за поведінку яка відхилялась від норм групи. Знижувалась залежність учасників від частих вказівок ведучого групи.

Протягом наступних зустрічей взаємодія учасників показувала позитивну динаміку розвитку: сформувалось почуття приналежності до

групи; відбулось усвідомлення власного поняття «ми», яке призвело до змін особистісних стосунків між учасниками.

Групова атмосфера, на відміну від першої зустрічі, проявлялась згуртованістю, взаємодопомогою і цілеспрямованою спільною діяльністю, на третій зустрічі чітко виокремилось базове відчуття довіри і «безпечного місця» де учасники відкрито могли говорити про свої проблеми.

Важливим є те, що всі учасники підтримували та підбадьорювали одне одного, надавали впевненості у власних силах, заохочували до процесу роботи. Тобто, згуртована та розвинута група стала спроможною забезпечити індивідуальний розвиток особистості.

В основі даного розвитку, на нашу думку, закладено механізми емоційної підтримки, членства в групі, допомоги іншим, самопізнання та саморозвитку, аналіз та розвиток власних сформованих моральних та духовних цінностей, аналіз поведінкових схем інших учасників, отримання нової інформації щодо способів реагування на травматичні події та можливостей справитись з ними, розвиток навичок спілкування тощо.

Загалом сформований комплекс вправ і технік для групової роботи особистостей студентського віку підбирався відповідно до особливостей психічних функцій вікового періоду, особливостей та кількості травматичних подій (за даними вхідної діагностики).

На початку роботи учасники виконували техніку «Інвентаризуй минуле». Варто зазначити, що практично у всіх учасників тренінгової програми збігались відповіді-«уламки» із минулого, які є цінними для подальшого їх використання у житті, а саме:

- 52% особистісні якості: наполегливість, навичка швидкого відновлення внутрішньої рівноваги, емоційна стабільність, адаптивність до подій, внутрішній план подальших дій;

- 44% зовнішня підтримка батьків, родичів, друзів, сусідів, знайомих та навіть людей яких вперше бачиш;

- 4% власні компетентності та навички: хороший рівень фізичної підготовки, практичність;

Із цього переліку чітко видно про важливість власних якостей та соціальну підтримку для особи юнацького віку.

Передбачаємо, що це пов'язане із центральним новоутворенням юнацького віку — ідентичністю, тобто особистісним самовизначенням, що постає як потреба юнаків і дівчат зайняти внутрішню позицію дорослої людини, усвідомити своє місце в суспільстві, зрозуміти себе і свої можливості, а також із соціальною ситуацією розвитку юнаків і дівчат, яка зорієнтована на здобуття статусу самостійної дорослої людини.

Але поряд з елементами дорослого статусу юнак все ж зберігає певну ступінь залежності, тобто іще наявна потреба у зовнішній підтримці.

На третьому занятті учасникам було запропоновано методику нарративного психологічного аналізу кризових/травматичних подій В. Шебанової. Під час виконання якої учасники виявили своє ставлення до кризових/травматичних подій (зокрема, перебування близьких в зоні окупації; безпосередня участь в бойових діях когось із батьків; вимушена зміна місця проживання; симптом фантомної сирени та ін), описали та прорангували емоційні реакції які викликає подія, змогли проаналізувати свої поведінкові моделі та ресурси, виокремили що не дозволяє відпустити ситуацію.

На останньому занятті цю ж методику було виконано повторно. За зворотнім зв'язком учасниками було відзначено як змінились їх ставлення до травматичних подій у кращу сторону, значно зріс перелік внутрішніх і зовнішніх ресурсів, емоційні реакції щодо подій стабілізувались, виокремився внутрішній план дій у кризових ситуаціях, з'явилося розуміння як подолати перешкоди на шляху до посттравматичного зростання.

Дотримуючись нарративно-ментативного принципу нашої роботи учасникам було запропоновано створити нарратив «Моя історія війни». Історії війни студентів ми розглядали у двох аспектах:

- як метод діагностики основних травм респондентів, які викликані початком війни та продовженням проживати в умовах воєнного стану;

– як інструмент, що допоможе студенту дистанціюватися від подій, здійснити їх реконструкцію та свого досвіду зустрічі з війною та ідентифікувати власні ціннісні зміни.

Зокрема, ми досліджували інтроспекцію внутрішньої роботи студентів щодо особистісних трансформації цінностей та усвідомлення їх проявів. Відповідно, у описах студенти розкривали найбільш яскраву травматичну ситуацію від початку повномасштабної війни; опис переживань і відчуттів, фізіологічних реакцій, які зумовлювались травмуючою ситуацією; описували роздуми, які зумовили події та що вдалося переосмислити, а що наразі ще ні; позитивні зміни у собі, у загальній картині світу в своїй поведінці та нові моделі поведінки у повсякденному житті.

Погоджуємось із сучасними та актуальними дослідженнями вітчизняних психології В. Кутішенко, І. Власенко, Н. Вінник, що створення наративів про переживання війни виконують не тільки діагностичні функції, але і є дієвим інструментом, що допомагає студентам здійснити реконструкцію подій та в певній мірі дистанціюватися від них, узагальнити досвід зустрічі з війною та життя у воєнному стані, виокремити власні ціннісні зміни, використовувати у життєдіяльності прояви цих трансформацій [70].

Під час групової роботи на сесіях 6-7 ми працювали над розвитком духовних і життєвих цінностей.

Техніка “Мій внутрішній світ, як театральна сцена” допомогла відтворити учасникам їхнє бачення свого внутрішнього світу і подій в ньому.

Варто зазначити, що після запропонування намалювати уявлення яке виникло в ході техніки жоден учасник не відмовився. Матеріали учасників можна умовно розділити на абстрактні та реальні малюнки.

Переважали наступні типи сюжетів: нейтральний без негативно забарвлених емоцій або позитивний із проявленням гумору та оптимізму. Цікавим виявилось, що головні герої, які зображені саме на сцені були тільки творці малюнку, тобто автор. Інші герої були за лаштунками очікуючи своєї черги вийти на сцену або сиділи в залі спостерігаючи.

У ході обговорення цієї техніки студенти аргументували це тим, що підтримка інших відчувається і додає впевненості самостійно творити свій внутрішній світ.

Особливість студентського періоду - становлення індивідуальної системи мета цінностей [86]. Групова робота сприяла становленню цінностей та розумінню індивідуальних проявів вираження відчуттів, емоції, бажань, прозріння про самостановлення учасників тренінгу, які все ж мали схожість,

Виявлено, що духовні переживання є глибоко особистими, якими учасники ділились за бажанням та скільки вважали за потрібне.

У постекспериментальному етапі визначено, що у духовному пошуку важлива соціальна підтримка та розуміння, взаємне духовне проникнення та співпереживання.

Доцільним та ефективним було включення в цей етап групової роботи наративу, елементів арт-терапії та роботи з уявою, щоб допомогти спілкуватися з мета ціннісними проявами опосередкованою мовою символів та метафор.

Правильно підібрана і функціонуюча психологічна дія в умовах тренінгу допомогла учасникам зустрітися з розумінням своєї місії і сенсу буття, озирнутися на своє життя виходячи за межі повсякденності та усвідомити себе частиною світу, а також збагнути свою духовну сутність.

На закінчення роботи в нас була використана анкета для отримання зворотнього зв'язку учасників, яка включала запитання для аналізу групової роботи загалом, виокремлення корисних\не корисних частин для кожного, висловлення побажань для подальшого покращення занять та роботи ведучого групи.

За отриманими результатами стверджуємо що не має однієї або декількох відповідей для більшості. Проаналізуємо детальніше:

Під час заняття учасники зрозуміли: свою внутрішню силу, високу оцінку цінності власного Я, способи подолання травматичних подій, широту власних соціальних контактів і їх підтримку в свою адресу, цінність моральних і духовних якостей, наявність і важливість цілей.

Серед найкориснішого виділили: аналіз та пізнання себе, зниження тривожності та емоційного напруження, виокремлення чіткіших планів на майбутнє, навички компетентності, контактності та гнучкості у спілкуванні, переконаність у прихильності світу та оточуючих людей

Щодо відвертості в групі учасники зазначили, що дискомфорт був відсутній, всі могли вільно висловлюватись та відчували легкість групової атмосфери.

У груповій роботі штучно створені умови допомагали учасникам проговорити те, що неможливо або недоречно сказати у повсякденному житті, подекуди, як зазначали учасники - вперше проговорити, а значить, і відчуті підтримку і впевненість, що вони можуть висловитись і як результат зрозуміти, що мають внутрішню міць, щоб справитись із травмуючими ситуаціями минулого та можливості, щоб їх подолати або ж і відчуті якісні зміни.

Щодо того, що не сподобалось в ході роботи учасники не відмітили нічого.

За відгуками учасників тренінгової роботи, навчальні процеси допомогли:

- зрозуміти важливість особистої адаптації по відношенню до сучасних важких та постійно мінливих вимог навколишнього середовища в умовах війни;
- групова робота сприяла формуванню ефективного зворотного зв'язку, що дозволяло юнакам та дівчатам глибше зрозуміти себе та свої цінності, установки;
- побачити власні стосунки із собою та іншими; знизити емоційне напруження.

Наступним етапом роботи із студентами в умовах війни, після проведення групових занять, був контрольний експеримент на якому проводилась вихідна діагностика рівня посттравматичного зростання особистості (Опитувальник посттравматичного зростання), діагностика рівня психологічної стійкості (п'ятифакторна методика «Connor-Davidson

Resilience Scale» (CD-RISC)), діагностика загального рівня розвитку емоційного інтелекту та його компонентів (методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.Зарицької), діагностика особливостей поведінки і проявів емоцій (методика «Шкала емоційна стабільність-нестабільність») та узагальнено підсумки учасників тренінгової програми.

Формувальний експеримент показав, що учасники експериментальної групи значно випереджають контрольну групу у всіх важливих аспектах, що досліджувалися. Зокрема, після обробки даних вихідної діагностики виявлено наступне (рис.3.2):

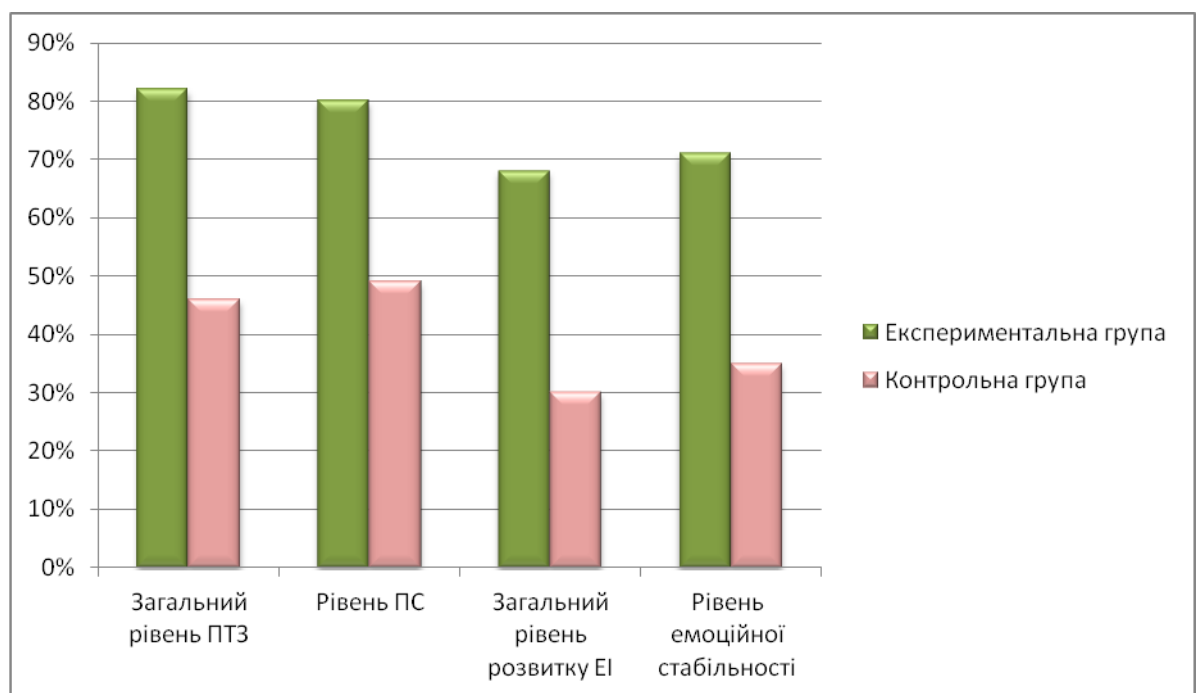


Рис. 3.1. Динаміка показників експериментальної та контрольної груп після формувального експерименту

– наявна позитивна динаміка в загальному рівні посттравматичного зростання молодих людей. В експериментальній групі в 82% досліджуваних, у контрольній — 46%;

– зріс рівень психологічної стійкості студентів: в експериментальній групі в 80% досліджуваних, у контрольній — 49%;

– отримано позитивні зрушення в загальному рівні розвитку емоційного інтелекту та його компонентів: експериментальній групі в 68% досліджуваних, у контрольній — 30%;

– відбулись також зміни в емоційній стабілізації респондентів: експериментальній групі в 71% досліджуваних, у контрольній — 35%.

Отже, в експериментальній групі позитивна динаміка у 1,5 рази вища, порівняно з контрольною групою.

Як бачимо, експериментальна група демонструє значно кращі результати у всіх аспектах, що досліджувалися, порівняно з контрольною групою. Це підтверджує ідею процвітання, як важливий наслідок психологічної стійкості.

За Sh. Lopez, M. Seligman, C. Snyder процвітання – це стан стійкої рівноваги, що характеризується високим рівнем психологічного, емоційного та соціального благополуччя [134].

У руслі позитивної психології термін процвітання визначається, як оптимальний стан функціонування людини. Особистість, яка процвітає, має значущі стосунки та почуття досягнення і відчуття зв'язку з великою метою, відчуває позитивні емоції, живе в оптимальному діапазоні людського функціонування, займається корисною діяльністю [118].

У сфері наукових інтересів численних дослідників із-за кордону, таких як J. Isovich, V. O'Leary, C. Park, актуальною є концепція психологічного процвітання (англ. thriving), що визначається як стійкість індивіда до негативних подій у житті та послідовне покращення якості життя; психологічний стан, в якому люди відчувають підвищення життєвих сил і сенсу навчання та ін. Процвітання змінює людину, але не призводить до радикальних трансформацій чи нових утворень в особистості [67].

Зауважуємо, що процвітання і посттравматичне зростання пов'язані з позитивним функціонуванням особистості на вищому рівні. Однак у випадку ПТЗ позитивне функціонування відбувається виключно в контексті значної стресу або травмивної ситуації, тоді як процвітання охоплює особистість комплексно і не обов'язково може бути пов'язане з конкретною життєвою подією.

Крім того, ПТЗ неминуче призводить до значних особистісних трансформацій, таких як такі як особистість самої особи, її відносини з

іншими людьми та життєві пріоритети, в той час як процвітання зосереджене на загальному благополуччі [67].

Таким чином, результати дослідження однозначно підтверджують ідею, що експериментальна група досягла значного психологічного процвітання завдяки проведеній інтегративній соціально-психологічній програмі, яка лягла в основу формувальної частини експерименту. Це не лише підвищило рівень психологічної стійкості, але й сприяло загальному покращенню психічного благополуччя учасників дослідження.

Для того, щоб емпірично перевірити отримані результати ми вирішили використати математичний метод оцінки статистичної значущості динаміки показників після проведення формувального експерименту, а саме непараметричний Т-критерій Вілкоксона, який застосовується для зіставлення показників, виміряних в двох різних умовах на одній і тій же вибірці випробуваних.

Сформульовано наступні гіпотези:

H₀ — немає відмінностей між показниками в експериментальній групі до і після формуючого експерименту

H₁ — досліджувані показники в експериментальній групі після формуючого експерименту вище, ніж до нього.

Після обчислення констатовано наступні результати в експериментальній групі:

- досягнутий рівень посттравматичного зростання на рівні значущості $p < 0,000$ ($T = -3,24$)

- виявлено підняття рівня психологічної стійкості студентів в умовах війни на рівні значущості $p < 0,000$ ($T = -3,584$)

- аналогічна ситуація із позитивним змінами рівня розвитку емоційного інтелекту із рівнем значущості $p < 0,000$ ($T = -3,635$) та емоційній стабілізації на рівні $p < 0,001$ ($T = -3,275$).

У контрольній групі за результатами діагностичних зрізів до та після формувального впливу статистично значущих відмінностей не зафіксовано,

відповідно $p < 0,194$ ($T = -1,298$); $p < 0,008$ ($T = -2,652$); $p < 0,552$ ($T = -,595$); $p < 0,500$ ($T = -,675$).

Сформульована гіпотеза H_0 не підтвердилась, натомість гіпотеза H_1 підтверджена, оскільки наявні позитивні відмінності показників, тобто формування відбулось і експеримент можна вважати вдалим!

За допомогою критерію Манна-Уїтні встановлено статистично значущі відмінності за показниками рівня посттравматичного зростання, психологічної стійкості, загального рівня емоційного інтелекту та емоційної стабільності-нестабільності в учасників експериментальної та контрольної груп.

Зокрема, учасники експериментальної групи, на відміну від учасників контрольної групи, мають вищий рівень посттравматичного зростання ($U = 93$; $p = 0,002$), психологічної стійкості ($U = 100$; $p = 0,004$), загального рівня емоційного інтелекту ($U = 139$; $p = 0,061$) та емоційної стабільності-нестабільності ($U = 191$; $p = 0,611$).

Отримані результати підтверджують ефективність проведеної групової роботи для розвитку посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Стверджуємо що особистісні зміни відбулись внаслідок групової роботи. Учасники зазначили, що вплив від процесу і змісту занять дозволив усвідомити свої потенційні можливості, навчились долати бар'єри в спілкуванні і взаєморозумінні з іншими, зрозуміли як доступніше виражати власні емоції, чіткіше побачили особисті сенси і життєві цінності, переоцінили події минулого і стали більш соціально зрілими.

Періоду студентства притаманна спрямованість у майбутнє та юнацький егоцентризм, але пережиті ситуації війни зумовили прискорення розуміння більшістю студентів значущості життя тут і тепер, сприяли зміні пріоритетів в бік підвищення цінностей життя та міжособистісних відносин, збільшення рівня значущості взаємопідтримки та взаємодопомоги у подоланні життєвих негараздів.

Виявлено, що студенти спостерігають особистісні зміни, які виявляються у різкому зростанні патріотичних почуттів, ідентифікації зі своєю нацією, бажанням дослідити питання етносу українського народу, прагнення до світової демократії та справедливості, зростання гордості за цінності, які наразі відстоюються таким важким шляхом.

Під час занять вирішувались діагностичні, корекційні та терапевтичні завдання, які були закладені в мету групової роботи. Найвагомішим є те, що відбуваються особистісні зміни, як наслідок поєднання групової динаміки та індивідуальних особливостей продукують подолання травм минулого, конструювання нових когнітивних концепцій, розширення меж внутрішніх і зовнішніх ресурсів, формування навичок емоційної стабілізації розвитку емоційного інтелекту та ін.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що запропонована групова робота інтегрованої соціально-психологічної програми в сукупності змістовної тематики, забезпечує учасникам можливості актуалізації, розвитку та збільшення рівня посттравматичного зростання, а відтак і психологічної стійкості студентів в умовах війни у взаємодоповнюваності систем міжособистісних стосунків і внутрішньо-особистісному аспекті.

Основні наукові результати розділу опубліковані у таких публікаціях автора: [19; 21].

ВИСНОВКИ

У дисертації наведено результати теоретичного узагальнення та експериментального дослідження проблеми посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Результати отримані внаслідок проведеного дослідження підтверджують гіпотезу, покладену в його основу, а також дозволяють констатувати факт досягнення поставленої мети, реалізації завдань наукової роботи і є підставою для загальних висновків, які мають теоретичне і практичне значення.

1. Теоретико-методологічний аналіз підходів до вивчення проблеми розвитку психологічної стійкості студентів показав, що - це психосоціальний динамічний конструкт, що характеризується як безперервний й активний процес позитивної адаптації та спосіб емоційного регулювання індивіда в травматичних подіях і ситуаціях, який дозволяє справлятися з негараздами, відновлюватися після них, а інколи процвітати після них.

З'ясовано, що феномен психологічної стійкості у психології розвивається у трьох напрямках досліджень: як риса особистості; як динамічний процес, що являє собою безперервний й активний процес позитивної адаптації людини в умовах негараздів; як адаптивно-захисний механізм особистості, що відображає здатність до відновлення та підтримки адаптивної поведінки, яка може виникнути після первісного відступу чи недієздатності у відповідь на ініціювання стресової події.

Психологічна стійкість індивідуума безпосередньо визначає його життєздатність, психічне і соматичне здоров'я особливо в умовах війни. Висунуто припущення, що досліджуваний віковий період є сензитивним для формування психологічної стійкості. Саме тому, особливої уваги потребує вивчення психічної стійкості сучасної молоді, особливостей проявів та розвитку цього феномену, що дозволить розробити ефективні програми психологічної підтримки осіб юнацького віку.

Дотичним, але не тотожним до психологічної стійкості є поняття посттравматичного зростання, у сучасному розумінні - це процес розвитку особистості та перебудова світосприйняття внаслідок пережитого травмування з акомодациєю набутого досвіду, що означає розвиток вищий до передтравматичного рівня адаптації, де фокус уваги зосереджено на ресурсах, на сильних сторонах особистості, на здатності психіки адаптуватися та справлятися з негараздами, перетворювати їх на потенціал для змін.

Інакше кажучи, посттравматичне зростання описує процес, у ході якого людина може розвиватися та зміцнюватися в результаті досвіду травматичної події. Це може виявлятися у покращенні самооцінки, збільшенні особистісної міцності, зміцненні міжособистісних зв'язків та розвитку нових цінностей та переконань. Цей процес може бути викликаний подіями, які ставлять під загрозу життя або фізичне та психічне благополуччя людини, такі події це: війна, катастрофи, насильство, хвороба, смерть близьких людей.

Психологічна стійкість та посттравматичне зростання - два концептуальні поняття, які відображають різні аспекти адаптації людей до життєвих викликів та стресових чи кризових ситуацій.

У дисертації з'ясовано, що психологічна стійкість описує здатність долати труднощі, позитивно адаптуватися та успішно функціонувати під час переживання стресових і травмуючих подій, тоді як посттравматичне зростання описує можливості розвитку та зміцнення через досвід стресу.

Виявлено, що психологічна стійкість та посттравматичне зростання молоді особистості студентського віку не тотожні і різні психологічні явища, із різним виникненням, розвитком і результатом, але які тісно між собою пов'язані через процес відновлення після травматичного досвіду, можуть співіснувати і більше того, передбачено що психологічна стійкість і посттравматичне зростання студентів мають інверсійну залежність. Також, здійснивши ґрунтовний теоретичний аналіз, передбачено, що в студентів, які перебувають в умовах війни, напрями посттравматичного зростання корелюють із компонентами психологічної стійкості.

2. Розроблено і теоретично обґрунтовано авторський погляд на сутність структурної моделі психологічної стійкості студентів із ґрунтового онтологічного рівня, яка складається із наступних компонентів: *когнітивний* - стосується моделей мислення чи основних переконань людей (когнітивна гнучкість, зниження оцінки постійної загрози, збереження позитивного мислення, оптимізм, основні переконання: позитивні та адаптивні); *поведінковий* - стосується моделей дій (соціальна компетентність, пошук ресурсу серед соціальних зв'язків, наявність соціальної підтримки від рідних\близьких\колеґ\співробітників\суспільства, переважання альтруїстичної поведінки); *емоційний* – стосується способів реагування на події та підтримку стабільного стану особистості (ресурсні емоційні стани, перевага позитивних емоцій, емоційна стабільність, високий коефіцієнт емоційного розвитку EQ, що включає: уміння розуміти й керувати своїми емоціями, здатність до співчуття, високий рівень комунікабельності); *екзистенційний* - стосуються відчуття свого існування, мети чи значення у світі (відсутність почуття ізольованості чи самотності, зміцнення віри та духовності, наявність мети в житті, альтруїзм або інша поведінка, яка дає відчуття спільності та зв'язку, що також сприяє усвідомленню сенсу та мети життя).

Розуміння наповнення факторів структурної моделі сприяє підвищенню психологічної стійкості студентів до того, як вони зіткнуться з травмою; може виступати інформаційною базою про стратегії психосоціального втручання для психологічної підтримки тих, хто пережив травму; а також може допомогти у розвитку психологічно стійких спільнот.

3. У дисертації встановлено після теоретичного аналізу наукових праць за останні десятиліття про співвідношення психологічної стійкості та посттравматичного зростання не має однозначної спільної теорії. Тому, виокремлено зв'язок між вказаними концептами в студентському віці під час переживання умов війни в наступних твердженнях:

- психологічна стійкість є фундаментом на основі якого може виникнути і розвиватись посттравматичне зростання студентів;

– між психологічною стійкістю та посттравматичним зростанням наявний тісний двосторонній зв'язок: основні фактори виділених компонентів психологічної стійкості прогнозують посттравматичне зростання, а показники посттравматичного зростання у свою чергу, впливають на рівень психологічної стійкості - люди, які пережили травматичні події та досягли посттравматичного зростання, мають вищий рівень психологічної стійкості. Ми передбачаємо це пов'язане із тим, що посттравматичне зростання допомагає знайти нові джерела міцності та ресурсів для подолання життєвих труднощів і зробити особистість менш вразливою до подальших стресів та травматичних подій.

4. Здійснено емпіричну перевірку гіпотетичних теоретичних припущень, за допомогою направленою факторного аналізу мета якого полягає в тому, щоб визначити кореляцію показників посттравматичного зростання студентів із компонентами психологічної стійкості студентства в умовах війни.

Після проведення факторного аналізу виділилось 5 факторів, які були детально проінтерпретовані, назви факторів виходили із найбільшого факторного навантаження змінної, але і враховувались інші змінні, які його навантажують:

- фактор 1 «позитивна когнітивна переоцінка травматичного досвіду» - здатність знаходити позитивний сенс негативних подій та використовувати його для набуття нового корисного досвіду, людина стала краще розуміти, що може подолати життєві труднощі і виявилася значно сильніша, ніж вважала досі; унаслідок цього стрес виступив як передумова до усвідомлення себе сильною особистістю перед труднощами; змінилися життєві пріоритети, почали цінуватись кожен прожитий день і виникло бажання намагатися зробити його більш змістовним; також когнітивна переоцінка відображає переконання у власній компетентності, високі стандарти і наполегливість. та ін.;

- фактор 2 «соціальна підтримка та міжособистісні стосунки» - позитивне прийняття зміни та близькі стосунки, а саме: після кризової

ситуації виникли нові інтереси та зросло відчуття впевненості у собі, у власних можливостях змінювати своє життя, можливо приймати те, що змінити жодним чином неможливо зростає і вдосконалюється особистісний контроль поведінки, соціальна підтримка відкриває нові можливості для людини;

- фактор 3 «емоційний інтелект» - активізації своїх ресурсів в разі травматичної життєвої ситуації, налаштування на систему дружніх і відкритих взаємин з оточуючими людьми, забезпечують уникнення згубного впливу стресових подій;

- фактор 4 «емоційна компетентність» - здатність усвідомлення та інтерпретації власних емоцій та емоцій оточуючих, відповідно це сприяє поведінковим проявам: налагодження контакту, уникнення конфліктів, ефективному веденню комунікації тощо; володіння методами регуляції власного емоційного фону;

- фактор 5 «духовний розвиток» - проявляється більш глибоке розуміння духовних питань, відзначається зміцнення релігійної та духовної віри, краще розуміння екзистенційних проблем, а це в свою чергу може призводити до підвищеної відповідальності за власне життя, відчуття почуттів інтимності та духовності, які раніше не були важливими; пошук сенсу проявляється через більш глибоке розуміння духовних питань, зміцнення релігійної або духовної віри.

5. Розроблено інтегровану соціально-психологічну програму розвитку розвитку посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Дана програма заснована на принципах врахування характеристик травми, особи та середовища, наративно-ментативного принципу, розбудови мережі соціальних ресурсів, саногенного мислення, яку становили консультативно-діагностичний, корекційно-розвивальний, завершальний етапи з залученням технік клієнт-центрованого підходу за С. Rogers, технік логотерапевтичного підходу, методи недирективної ігротерапії V. Exline,

техніки арт-терапевтичного напрямку, вправи тілесно-орієнтованої терапії та ін.

Підібраний комплекс методів спрямовано на оптимізацію процесу розвитку посттравматичного зростання молоді в умовах військового конфлікту, їх урахування у психопрофілактичній і корекційно-розвивальній роботі у напрямку актуалізації й гармонійності всіх сфер особистості молодої людини, пов'язаних із конструктивними змінами в самосприйнятті, розвитком міжособистісних стосунків, змінами філософії життя, а також роботу із емоціями та емоційним станом учасників та іншими супутніми компонентами посттравматичного зростання студентів, як багатогранного конструкту, що включає різноманітні основні і супутні характеристики.

Ефективність розробленої програми доведена статистично значущим зростанням показників загального рівня посттравматичного зростання за шкалами ставлення до інших, нові можливості, сила особистості, духовні зміни, підвищення цінності життя. Підвищилися показники психологічної стійкості студентів за всіма факторами, а саме персональна компетентність, сталість, високі стандарти; довіра до своєї інтуїції, толерантність до негативних наслідків; зміцнюючий вплив стресу; позитивне прийняття змін та безпечні стосунки; особистісний контроль; відчуття духовних впливів. Зафіксовано зростання позитивної динамічності в загальному рівні розвитку емоційного інтелекту та його компонентів, а також в емоційній стабілізації учасників програми.

Отримані результати дозволяють краще зрозуміти вплив війни на психічне здоров'я студентів і виробити ефективніші стратегії психологічної підтримки для обраної соціальної групи дисертаційної роботи.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів вивчення проблеми посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Подальші перспективи дослідження окресленої проблеми пов'язані з вивченням динаміки і соціально-психологічних механізмів посттравматичного зростання та психологічної стійкості студентів на різних

етапах триваючого військового конфлікту. Важливою вбачається також необхідність розробки психотехнологій оптимізації розвитку посттравматичного зростання та психологічної стійкості особистості відповідно до вікових періодів та гендерних особливостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навчальний посібник. Харків: НУЦЗУ. 2015. 251 с.
2. Бабатіна С.І. Особливості побудови та змісту життєвої стратегії особистості юнацького віку. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. № 3 (38). С. 29-39.
3. Бабатіна С.І., Корчевська Л.О. Емпіричне дослідження психологічної стійкості осіб юнацького віку. *Науковий журнал з соціології та психології «Габітус»*. 2021. Вип. 29. С. 32-42.
4. Басенко О. М. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*. 2019. № 2 (12). С. 27 – 48.
5. Бек А. Т. Когнітивна терапія депресії: теоретична рефлексія та особисті роздуми. *Психологія і суспільство. Український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис*, 2019. №1 (75). С. 90-99.
6. Белей М.Д., Тодорів Л.Д. Основи діагностичної психології. Івано-Франківськ: Тіповіт, 2008. 296 с.
7. Блинова О.Є., Каленчук В.О. Особистісні чинники психологічної безпеки студентів закладів вищої освіти. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон: Гельветика, 2018. Вип. 5. С. 154-160.
8. Борисюк А.С., Максименко С.Д., Кузікова С.Б. та ін. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. С. 357-377.
9. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування. Київ: Ніка-центр, 2011. 424 с.

10. Ващенко І.В. Розвиток студентської молоді в різних умовах соціалізації. Психологічні технології конструктивного самозбереження особистості в епоху суспільних трансформацій: монографія / за наук. ред. Л. Калмикової, Г. Хомич. К.: Слово, 2016. С. 405-421.

11. Великодна М. С., Колісник Л. О., Шестопалова О. П., Шило О. С., Депутатов В. О. Стрес-реакції, травма та пост-травматичне зростання школярів в умовах війни росії проти України. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2022. Випуск 1 (57). т.2. С. 81-97

12. Винославська О.В., Бреусенко-Кузнецов О.А., Зливков В.Л., Апішева А.Ш., Васильєва О.С. Психологія : навч. посібник. Київ : ІНКОС. 2005. 352 с.

13. Гільова, Л. Л., Кулик Н. А. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2018. Вип. 39. С. 79-90.

14. Гончарова Н.О., Горбенко Ю.Л., та ін. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Полтава : Астроя, 2018. 342 с.

15. Горбунова В. В. Сприяння соціального оточення відновленню та зростанню особистості при посттравматичних станах та розладах. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 40–44.

16. Горбунова В.В. Г49 Експериментальна психологія в схемах і таблицях: Навчальний посібник. Київ: «ВД «Професіонал», 2007. 208 с.

17. Горбунова В.В., Климчук В.О. Посттравматичний стресовий розлад versus: посттравматичне зростання: UR: http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/6206/1/zbir_pcuxolog1_p019-022.pdf

18. Готич В.О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73) № 3. С. 7-12. URL :

http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2023/2.pdf

DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/02>

19. Готич В.О. Зміст інтегрованої соціально-психологічної програми розвитку посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни. Психологічні студії. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024. № 1. С 34-41.

URL : <http://journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology/article/view/1613/1509>

20. Готич В.О. Кількісні і якісні показники посттравматичного зростання студентів в умовах війни. Наукові записки. Серія: Психологія № 1 (3)'2024. С.55-59.

URL : <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/337/319>

21. Готич В.О. Методологічна основа програми розвитку посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної стійкості студентів в умовах війни. Габітус. Одеса: Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій. 2024. Вип № 57. С. 102-106.

URL : <http://habitus.od.ua/journals/2024/57-2024/18.pdf>

DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.16>

22. Готич В.О. Посттравматичне зростання: концептуалізація поняття, огляд теоретичних моделей. Психологічні студії. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2023. № 1. С . 21-28. URL :

<http://journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology/article/view/1084/1002>

DOI: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.1.3>

23. Готич В.О. Співвідношення феноменів психологічної стійкості та посттравматичного зростання особистості. Габітус. Одеса: Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій. 2023. Вип № 49. С. 90-94.

URL : <http://habitus.od.ua/journals/2023/49-2023/15.pdf>

24. Готич В.О. Структурна модель психологічної стійкості студентів в умовах війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету.

Серія: Психологія. Ужгород. 2023. Вип № 1. С. 21-25.

URL : <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/188/274>

DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.4>

25. Готич В.О. Факторний аналіз взаємозв'язку посттравматичного зростання та психологічної стійкості студентів в умовах війни. *KELM (Knowledge, Education, Law, Management)*. № 4(56), 2023. С.150-151.

URL : <http://kelmczasopisma.com/ua/viewpdf/10749>

DOI: <https://doi.org/10.51647/kelm.2023.4.23>

26. Гоян І., Андросович К., та ін. Психологічні умови формування і розвитку життєстійкості особистості в умовах невизначеності. *Наукові перспективи: журнал*. 2023. № 9(39) 2023. С.552-564. DOI: 10.52058/2708-7530-2023-9(39)-552-564

27. Гоян І., Бончук Р., та інші Сутність феномену «резильєнтності» та основні підходи до його визначення. *Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2023. № 15(33). С.666-674.

28. Гоян І.М. Аналіз готовності молоді до самоорганізації в період суспільних трансформацій. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ м. В. Даля, 2017. № 1 (42). Т. 2. С. 178-189.

29. Гринчук О.І. Основи соціально-психологічного тренінгу: навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ: ПП СІМІК, 2015. 132с.

30. Гусак Н. Є., Чернобровкіна В. А., Чернобровкін В. М. та ін. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс:навч.-метод. посіб. Київ. 2017. 92 с.

31. Євдокимова Н.О., Зливков В.Л., Лукомська С.О. Дорога змін: ефективне спілкування у кризових умовах життя. Миколаїв: Іліон, 2016. 180 с.

32. Журавлева Л.П. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства: монографія / Ред. колегія: Т.В. Коломієць,

Т.Ю., Кулаковський, Г.В. Пирог; за наук. ред. проф. Л.П. Журавльової. Житомир: Вид. О.О. Євенок, 2020. 308 с..

33. Заграй Л. Д., Готич В. О. Особистісна криза: показники переживання у студентства. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон, 2021. Вип. 3. С 80-88.

34. Заграй Л.Д. Концептуалізація «Я» і психологічна травма. *Вісник ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки*. Чернігів, 2015. С. 55-60.

35. Заграй Л.Д. Пошук ідентичності у період суспільних трансформацій. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. Одеса: «Астропринт», 2015. Том 20. Вип. 1 (35). С. 32-40.

36. Заграй Л.Д. Практики соціально-психологічного захисту особистості в умовах ризиків і небезпек. *Науковий часопис Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки «Психологічні перспективи»*. Луцьк: Східноєвропейський національний університет, 2015. Вип. 26. С. 133-142.

37. Заграй Л.Д. Способи конструювання «Я»: нові підходи у дослідженні. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки: збірник наукових праць / за ред. Н.О. Євдокимової*. Миколаїв: МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2015. № 1 (14). С. 20-24.

38. Запорожченко О.В., Матейко Н.М., Чистовська Ю.Ю., Прокоф'єва О.А., Прокоф'єва О.О. Резильєнтність та її роль в подоланні складних життєвих обставин. *Журнал «Наукові інновації та передові технології» (Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»)*. 2024. № 2 (30). С. 1540-1551

39. Зарицька В.В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки : Монографія. Запоріжжя, КПУ, 2010. 304 с. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2019/part_2/9.pdf

40. Зарицька О. М. Самотність і особливості його прояву в юнацькому віці. URL: <https://ped-kopilka.com.ua/blogs/olga-nikolaevna-zarickaja/odinochestvo-i-osobenosti-ego-projavlenija-v-yunosheskom-vozraste-4899.html>

41. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Методичний посібник. Київ. 2016. 219с.
42. Зубовський Д. С. Адаптація та апробація україномовної версії методики «Опитувальник посттравматичного зростання». *Психологічний часопис* : зб. наук. пр. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. № 7. Вип. 17 С.121–135.
43. Зубовський Д. С. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.09. Київ, 2019. 285 с.
44. Зубовський Д. С. Становлення науково-психологічного уявлення про позитивні особистісні зміни в результаті впливу психотравмуючих подій. *Вісник Національного університету оборони України* : зб. наук. пр. Київ : НУОУ, 2017. Вип.1 (48). С. 91–97.
45. Зубовський Д.С. Феномен посттравматичного зростання як перспективний напрямок досліджень у вітчизняній психології. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2016. Вип. 20. С. 63-74
46. Іванцев Л.І. Життєвий шлях особистості та методи його оптимізації: навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ.: ВДВ ЦІТ ПНУ, 2007. 56с.
47. Іванцев Н.І, Федик О.В. Психологія екстремальних ситуацій і станів. Навчально-методичний комплекс до курсу “Кризова та екстремальна психологія” для студентів-магістрів спеціальності 053 «Психологія». Івано-Франківськ: Симфонія форте, 2020. 128 с.
48. Іванцев Н.І., Іванцев Л.І. До проблеми збереження психологічного здоров'я особистості в кризових ситуаціях. *Український психолого-педагогічний науковий збірник: науковий журнал*. №14 (14) липень. Львів: ГО. 2018. С.40-48/
49. Іванцев Н.І., Іванцев Л.І. Профілактика емоційного вигорання як спосіб збереження психологічного здоров'я студентської молоді. *Науковий журнал з соціології та психології "Габітус"*. Вип.12. Том 2. Одеса: Видавничий дім "Гельветика", 2020. С.133-138.

50. Камю А. Міф про Сізіфа. Бунтівна людина. Харків: «Фоліо», 2022. 448 с.
51. Карпенко З.С. Аксіологічна психологія особистості: монографія. 2-ге вид., перероб., доповн. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2018. 720 с.
52. Карпюк, Ю. Я. Аксіологічні та антропологічні чинники військового конфлікту в Україні. Збірник наукових праць «Теорія і практика сучасної психології». Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2018. Вип. 2. С. 231-240.
53. Климишин О. І. Особливості реалізації невербально-інтроспективних методів в умовах тренінгу духовного розвитку особистості. *Філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ, 2007. Вип. 12, ч. 1. С. 156–165.
54. Климишин О. І. Розвиток духовності особистості: психолого-педагогічний супровід. Івано-Франківськ : видавець Третяк І. Я., 2011. 164 с.
55. Климишин О. І. Тренінг як комунікативний метод духовного розвитку особистості. *Філософія, соціологія, психологія* : зб. наук. пр. Івано-Франківськ, 2007. Вип. 12, ч. 2. С. 56–65.
56. Климишин О.І. Теорія і методика тренінгу розвитку духовності особистості. Навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: Нова Зоря, 2008. 112 с.
57. Климишин О.І., Семак О.І. Дослідження аксіопсихологічних характеристик духовності особистості християн. *Габітус*. 2023. № 49. С.116-122.
58. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
59. Климчук В.О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії. *Наука і освіта. Психологія*. 2016. №5. С. 46–52.
60. Клочков В.В. Психологічні чинники стійкості особистості: наукові погляди. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 69(5). С. 58–66.

61. Колесник Х. М. Особистісні особливості резилієнсу студентів психологів з різними копінг-стратегіями. 2019. URL: https://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/1705/Kolesnyk_Osobystisni%20osoblyvosti%20rezyliiensu.pdf?sequence=1&isAllowed=y
62. Коломієць Л. І., Гринчак Ю. В. Емпіричні показники оптимізму осіб юнацького віку. *Становлення особистості професіонала у постковідному просторі* : збірник тез доповідей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції (12-13 травня 2022 р., м. Мукачєво). Мукачєво : Вид-во МДУ, 2022. С. 106-107.
63. Коломієць Л.І., Шульга Г.Б. Психологічні особливості життєвих перспектив студентів. *The scientific heritage*. 2019. №32-3(32). С. 53-58.
64. Кондаков І.М. Практикум з загальної психології. URL: <http://www.matlab.mgppu.ru/work/0011.htm>
65. Кондратюк С. Позитивне мислення як передумова досягнення успіху в навчальній діяльності. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2014. Вип. 33. С. 71-82.
66. Коробка Л.М. Адаптація особи до кризових умов як можливість для зростання та позитивних змін. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнського науково-практичного круглого столу (24 березня 2017 року) / за заг. ред. О.Г. Льовкіної, Р.А. Калениченка. Ірпінь. 2017. С. 57–64.
67. Котовська Ю.О. Аналіз співвідношення поняття «посттравматичне зростання» та суміжних із ним понять. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2023. № 16. С. 44–52.
68. Кравчук С.Л. Психологічні особливості емоційної лабільності та емоційної стійкості особистості юнацького віку. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. edited by S.D. Maksymenko, L.A. Onufrieva. Issue 26. KamianetsPodilskyi : Aksioma, 2014. P. 308–325.

69. Кузікова С.Б. Основи психокорекції. К.: Академвидав, 2012. 320 с.
70. Кутіщенко В.П., Власенко І.А., Вінник Н.Д. Трансформація цінностей студентів в умовах реконструкції ними травматичних подій початку війни в Україні. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)* 2022. № 9(14). С.614-633.
71. Кутіщенко В.П., Ставицька С.О. Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум: Навч. посіб., Київ. 2009. 448 с.
- а. Лазоренко Б. П. Психотравма як наслідок гібридної війни: відчуження і засвоєння травматичного досвіду. Психологічні науки: проблеми і здобутки : зб. наук. ст. Київського міжнар. ун-ту й Ін-ту соц. та політ. психології НАПН України. 2017. Вип. 1 (10). С. 135-148.
72. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця. 2018. Вип. 14. С. 26–64. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v3/i14/4.pdf>
73. Лазос Г.П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. Актуальні проблеми психології. 2016. Том I. Випуск 45. С. 120-127.
74. Лазос Г.П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2019. № 2-3 (17). С. 77-89. <https://doi.org/10.31108/2.2019.3.17.9>
75. Левус Н., Михальчишин Г. Арттерапевтичні техніки в психосоціальному супроводі осіб, що пережили травматичні події. Простір арт-терапії. Збірник наукових праць. Вип. 1 (31). 2022. С. 52-61. URL: <http://surl.li/ejywvq>
76. Левус Н.І. Застосування арттерапевтичних конфронтацій у роботі з травматичними спогадам. Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної

роботи. /за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. [Колективна монографія]. Львів: ЛьвДУВС, 2023. С.57-70.

77. Левус Н.І., Тищенко-Горбенко С.Г. Чинники конструктивних стратегій подолання стресу у військових. Науковий журнал «Габітус» № 52, 2023. С.147-151.

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>. 2023.52.25

URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/52-2023/25.pdf>

78. Ліба Н.С., Марценюк М.О. Формування та розвиток психічної стійкості студентської молоді. *Міжнародний науковий журнал «ОСВІТА І НАУКА»*. 2018. Вип. 2(25). С. 129-134.

79. Лук'янченко М.І. Здоров'я людини через призму моделі салютогенезу: теорія та практика. *Молодь і ринок*. 2010. №12 (71). С. 49–52.

80. Льошенко О. А. Особливості динаміки емоційної компетентності особистості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2012. Т. 24, ч. 6. С. 249-257. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pzpp_2012_24_6_34

81. Льошенко, О. А. Проблема розвитку емоційної компетентності. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 14. С. 119-126.

82. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. К.: ТОВ «КММ», 2006. 240 с.

83. Максименко С. Д. Поняття особистості у психології. *Психологія і особистість*. 2016. № 1 (9). С. 11–17.

84. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості: підручник. К.: ТОВ «КММ», 2007. 296 с.

85. Марінова Т. Посттравматичне зростання: Як розвивається особистість, яка пережила травматичні події. URL: <https://womo.ua/posttravmatichne-zrostannya-yak-rozvivayetsya-osobistist-yaka-perezhila-travmuyuchi-podiyi/>

86. Марченко А.Д. Соціально-психологічні особливості розвитку життєстійкості молоді в умовах проблемного соціуму : дис... канд. псих.

наук : 05. Волинський національний ун-т імені Лесі Українки, Луцьк, 2022. 308 с.

87. Матейко Н.М. Основи психодіагностики: інструктивно-методичні матеріали до самостійної роботи. Івано-Франківськ: Симфонія форте, 2013. 80с.

88. Медянова О.В., Дворніченко Л.Л., Любіна Л.А., Шкраб'юк В.С., Кононенко О.І. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2023. № 10(28). С.601-611. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-601-611](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-601-611)

89. Медянова О.В., Дворніченко Л.Л., Любіна Л.А., Шкраб'юк В.С., Кононенко О.І. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2023. №10(28).С. 601-611. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-601-611](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-601-611)

90. Мельник О. В. Посттравматичне зростання та резилентна реінтеграція учасників бойових дій на сході України. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5, № 6. С. 79–92.

91. Мерзлякова О.Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довід. Бюл.*, 2023. №18. С 96-120.

92. Методичні вказівки до "Дослідницького практикуму на суднах морського та річкового транспорту" і "Дослідницького практикуму в лабораторіях закладів вищої освіти або на підприємствах морського та річкового транспорту" для аспірантів, що навчаються за «Навігація, морська інженерія та безпека судноплавства» / Укл. С. В. Сагін, О. А. Онищенко. – Одеса : НУ «ОМА», 2021. 36 с.

93. Міхова А.Г. Емоції і прояви емоцій: історичний екскурс (стресові та стресоподібні стани). URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/23.pdf

94. Міщина Л. П. Групові форми роботи реабілітації осіб у кризових ситуаціях. The 9 th International scientific and practical conference “Science, society, education: topical issues and development prospects” (August 2-4, 2020) SPC “Sci-conf.com.ua”, Kharkiv, Ukraine. 2020. С.211-215.

95. Міщина Л.П. Психолого-педагогічний супровід розвитку емоційного інтелекту старшокласників. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології НАПН України, Київ: Фенікс, 2020. Т.12. Психологія творчості. Вип.27. С.185-192.

96. Міщина Л.П., Кахно І.В. Психотехнології розвитку емоційного інтелекту. Abstracts of VIII International Scientific and Practical Conference Barcelona, Spain, 9-11 August. 2020. 238-243 p.

97. Москалець В. «Над-смысл» у логотерапії горя і мук совісті. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Острог: «Острозька академія», 2023. Вип. 16. С. 73-83.

98. Москалець В. П. Карпюк Ю.Я. Основи логотерапії: навчальний посібник. Івано-Франківськ. ПНУ. 2023.

99. Москалець В. П. Логотерапевтичний підхід до психотравм злочинної війни росії в Україні. *Український психологічний журнал: збірник наукових праць*. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2022. №1 (17). С. 64-83.

100. Москалець В. П. Психологія особистості : підручник, 3-тє вид., перероб., доповн. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 364 с.

101. Москалець В. П. Психологія релігії: підручник, 3-є видання, перероблене, доповнене. Київ: Ліра-К, 2020. 192 с.

102. Москалець В. П. Федик О.В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни московії проти України. *Слобжанський науковий вісник. Серія: Психологія*. Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка, 2024. Вип. № 1. С. 116-125. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.21>

103. Москалець В. П., Олійник А. В. Релігійна віра як антисуїцидальний чинник. *Практична психологія та соціальна робота*, 2009. № 2. С. 71-81.

104. Москалець В. П., Федик О.В., Хрущ О.В. Психологічні аспекти посттравматичного зростання особистості. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*, 2024. № 6(40). С. 848-858.
105. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціально-психологічна структура особистості. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: філософські і психологічні науки*. Івано-Франківськ: Плай, 2002. Вип. 3. С. 137-146.
106. Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Український психологічний журнал* : зб. наук. пр. КНУ імені Тараса Шевченка. Київ, 2017. № 1 (3). С. 63–79.
107. Осьодло В. І., Зубовський, Д. С. Кількісний та якісний підхід до оцінювання посттравматичного зростання особистості. *Психолого-педагогічні особливості розвитку особистості в освітньому просторі* : тези доп. всеукраїнської наук.-практ. конф. (Мукачево, 17-18 травня 2017 р.). Мукачево: МДУ, 2017. С. 38–40.
108. Палій А.А. Диференціальна психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2010. 432 с.
109. Паркулаб О., Дметерко Н. Арттерапевтичні технології психологічної допомоги дітям, які опинились у складних життєвих обставинах. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2023. Вип. 2(58). С. 31-36 .
110. Паркулаб О.Г. Аналіз переживання особистістю внутрішнього конфлікту в руслі психоаналітичного підходу до консультування. *Психологічні координати розвитку особистості : реалії і перспективи* : зб. наук. матеріалів V Міжнарод. наук.-практ. онлайн-конф. (27-28 квітня 2020 р., м. Полтава). Полтава, 2020. С.117-120.
111. Паркулаб О.Г. Аналіз сучасних підходів до структурування процесу консультування. *Психологічні виклики сучасних організацій* : зб. матеріалів II Міжнародній науково-практичній конференції (м. Івано-Франківськ, 03 бер. 2022 р.). Івано-Франківськ, 2022. С. 96-99.

112. Паркулаб О.Г., Федик О.В., Хрущ О.В. Конструктивістсько-екзистенційний підхід до консультативної допомоги особистості. *Теоретико-методологічні проблеми сучасної психології особистості* : зб. матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (м. Івано-Франківськ, 23-24 вересня 2021 р.). Івано-Франківськ, 2021. С. 133-136.

113. Підбуцька Н. В., Мартиненко Є. Захисні фактори процесу резильєнтності. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2023. № 3. С. 62-75. DOI: <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2023.3.05>

114. Підбуцька Н., Книш А., Богдан Ж. Ресурси резильєнтності майбутніх психологів, що займаються волонтерською діяльністю під час воєнного стану. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2022. № 4. С. 16-25. DOI: <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2022.4.02>

115. Пілецька Л. С. Асертивна поведінка як чинник реабілітаційного потенціалу особистості та проектування майбутнього. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Вип. 3 (56), Т.2., 2021, С. 208-215.

116. Пілецька Л. С. Соціально-психологічні аспекти ставлення до здоров'я сучасної молоді. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Вип. 2 (49), 2019, С. 296-311.

117. Пілецька Л.С. Психологічна структура реабілітаційного потенціалу особистості у проектуванні життєвого шляху. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 3 (56). Т. 3. С. 157-164.

118. Позитивна психологія: новий погляд на психологію. URL: <https://psychologer.com.ua/pozytyvna-psykholohiia/>

119. Поняття "тренінг", "соціально-психологічний тренінг". URL: <https://vseosvita.ua/library/ponatta-trening-socialno-psihologicnij-trening-35491.html?rl=3303731>

120. Попіль М.І. Психологічні особливості становлення професійної ідентичності майбутніх медсестер : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Дрогобич. 2009. 199 с.
121. Психологіс. Енциклопедія практичної психології. URL: http://psychologis.com.ua/vidy_i_raznoobrazie_treningov.htm
122. Рєзчик К. Специфіка самотності у юнацькому віці. *Актуальні напрями практичної психології і психотерапії*: збірник матеріалів VIII Міжнародної науковопрактичної конференції молодих вчених, студентів та аспірантів (м. Харків, 16 грудня 2020 року). С. 145-147.
123. Роменець В. А. Постановка канонічної психології. Основи психології: підручник / за ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. Київ: Либідь, 1996. С. 606-621.
124. Савчук О.В. Динаміка ціннісних орієнтацій української молоді. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : зб. наук. праць. К.: Логос, 2012. Вип. 16. С. 60-67.
125. Сафін О. Д. Емоційний компонент психологічної готовності військовослужбовця як його особистісний ресурс: проблема формування. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 4(68). С. 139–140.
126. Сергієнко Н.П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4065/1/Сергієнко%20Н.П.pdf>.
127. Сердюк Н. І. Критерії позитивного мислення в юнацькому віці. *Навчання, виховання та розвиток у контексті життєвих перспектив особистості* : Збірник матеріалів Всеукраїнської науковопрактичної інтернет-конференції з міжнародною участю (м. Бердянськ, Україна, 25 квітня 2019 року) / За заг. ред. О.В. Горецької. Бердянськ: БДПУ, 2019. С. 345-348.
128. Титаренко Т. М. Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни. Психологічна допомога особистості, що

переживає наслідки травматичних подій : зб. статей. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ. К. : Міленіум, 2015. С. 3–14.

129. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

130. Титаренко Т. М. Як допомогти свідкам і учасникам травматичних подій: горизонти соціально-психологічної реабілітації. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : зб. наук. праць Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2015. № 4(29). С. 163–170.

131. Титаренко Т.М. Стратегії сприяння посттравматичному зростанню особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки* : зб. наук. ст. Київського міжнар. ун-ту й Ін-ту соц. та політ. психології НАПН України. 2017. Вип. 1 (10). С. 217-232.

132. Тодорів Л.Д. Практикум з психодіагностики. Івано-Франківськ: Місто-НВ, 2004 р. 97 с.

133. Тодорів Л.Д. Психологія самосвідомості. Методичні рекомендації до курсу. Прикарпатський університет ім.В.Стефаника. Івано-Франківськ: Плай, 2004 р. 31с.

134. Радько О.В. Феномен психологічного особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Вип. № 6. Том 1. С. 148-153.

135. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навчальний посібник. Київ : «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.

136. Франкл. В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / переклад з англійської О. Замойської. Харків: «Клуб сімейного дозвілля», 2023. 160 с.

137. Фромм Е. Мистецтво любові / пер. з англ. В. Кучменко. Київ: «КСД», 2017. 192 с.

138. Характеристика юнацького віку. URL: <https://cpto.kyiv.ua/harakteristika-yunackogo-viku/>

139. Хрущ О.В., Коропецька О.М. Методи дослідження ціннісних орієнтацій учнівської молоді. навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ, 1997. 132с.
140. Чепіга Л. Про деякі особливості посттравматичного особистісного зростання в учасників бойових дій. Бочаровські читання. Харків, 2018. С. 290-294.
141. Чернобровкін В. М., Морозова О.Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*. 2021. Т. 5, № 1 (29). 16 с. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/24362>
142. Чернобровкін В. М., Чернобровкіна В. А. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. Т. 3. С. 59-66. DOI: <https://doi.org/10.18523/2617-2348.2020.3.59-66> URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ca09d222-04c3-4366-9490-b532cd2a7265/content>
143. Чернобровкін В.М., Чернобровкіна В.А. Розвиток особистісної свободи як цільовий вектор діяльності психолога у сфері психологічної допомоги. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : науч. изд.* К.: НПУ, 2009. Вип. 26 (50). Ч. 1. С. 142-148.
144. Чуйко О. М. Гуманістичні напрями у психології : навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ: пп О. М. Голіней, 2017. 82 с.
145. Чхайдзе А.О., Самкова О.М. Особливості психологічної стійкості у юнацькому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 1. С. 51-58. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ipsd_2019_1_10
146. Шапошник-Домінська Д. О. Психологічні особливості розвитку самоефективності особистості : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01. Київ, 2015. 193 с.
147. Шебанова В.І Наративна психологія: Навчально-методичні рекомендації. Херсон: Вид-во ПП Вишемирський В.С., 2017. 106 с.

148. Шебанова В.І. Практики консультування та терапії в кризових ситуаціях: Навчально-методичні рекомендації. Херсон. 2017. 136 с.
149. Шебанова В.І. Психологічна допомога студентській молоді у період трансформаційних змін суспільства засобами наративної психології. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки : зб. наук. праць.* 2018. № 1 (19). С. 155-161.
150. Шелюг О. А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій. *Психологія і особистість.* 2014. №1. С. 112–129.
151. Що таке тренінг і навіщо він потрібен? Цілі і види тренінгів. URL: <https://alexus.com.ua/shho-take-trening-i-navishho-vin-potriben-cili-i-vidi-treningiv/>
152. Adena Bank Lees. Posttraumatic Growth There can be positive change after adversity. *Psychology Today.* Apr. 18, 2019. URL:<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/surviving-thriving/201904/posttraumatic-growth>
153. Agaibi C. E., Wilson J. P. Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. *Trauma, Violence, & Abuse.* 2005. № 6(3). P. 195 -216.
154. Ahmad S., Feder A., Lee E.J., Wang Y., Southwick S. M., Schlackman E. Earthquake impact in a remote South Asian population: Psychosocial factors and posttraumatic symptoms. *Journal of Traumatic Stress.* 2010. № 23. P. 408–412.
155. Ahmadi R., Sharifi, P. Investigating the Effectiveness of Resiliency Education on the Mental Health of People Affected by Materials in the Tuscany Center of Tehran. *Quarterly Journal of Clinical Psychology.* 2014. №16. P. 2-4.
156. Alexander D. A., Klein S. Ambulance personnel and critical incidents: Impact of accident and emergency work on mental health and emotional well-being. *The British Journal of Psychiatry.* 2001. № 178. P. 76–81.

157. Alim T.N., Feder A., Graves R.E., Wang Y., Weaver J., Westphal M. Trauma, resilience and recovery in a high-risk African-American population. *American Journal of Psychiatry*. 2008. №165. P.1566–1575.
158. Alloy L. B., Just N., Panzarella C. Attributional style, daily life events, and hopelessness depression: Subtype validation by prospective variability and specificity of symptoms. *Cognitive Therapy and Research*. 1997. № 21. P. 321–344.
159. Bandura A. Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavior Change. *Psychological Review*. 1977. Vol. 84. P. 191-215.
160. Baranauskienė I., Serdiuk L., Chykhantsova O. Psychological characteristics of school-leavers' hardiness at their professional self determination. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*. 2016. № 2 (7). P. 64–73.
161. Barton P.T. Hardiness – a mindset or worldview that characterizes people who are resilient and adaptable in dealing with stress. 2012. URL: <https://www.hardiness-resilience.com/>
162. Bernard L. C., Hutchison S., Lavin A., Pennington P. Ego-strength, hardiness, self-esteem, self-efficacy, optimism, and maladjustment: Health-related personality constructs and the “big five” model of personality. *Assessment*. 1996. № 3(2). P. 115–131.
163. Block J. The role of ego-resiliency in the organisation of behaviour. *Minnesota Symposium on Child Psychology*. NJ: Erlbaum. 1980. Vol. 13. P. 39-101.
164. Butler L., Joseph S. Positive Changes Following Adversity PTSD Research Quarterly. 2010. Vol. 21 (3). P. 1-3.
165. Calhoun L. G., Tedeschi R. G. Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide. Routledge. 1999. 184 p.
166. Campbell-Sills, L., Stein, M. B. Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 2007. Vol. 20(6). P. 1019-1028.

167. Carver C. S., Scheier M. F., Segerstrom S. C. Optimism. *Clinical Psychology Review*. 2010. №30. P. 879–889.
168. Christopher M. A. A broader view of trauma: a biopsychosocial-evolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth. *Clinical Psychology review*. 2006. Vol. 24. P. 75–98.
169. Colleen A., Jackson. Posttraumatic Growth: Is there evidence for changing our practice? *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*. 2007.
170. Collins J. The Stockdale Paradox. The Brutal Facts. 2014. URL:http://www.jimcollins.com/media_topics/brutal-facts.html
171. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: The Connor- Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*. 2003. Vol. 18(2). P. 76–82.
172. Crawford E., Wright M.O., Masten A. Resilience and spirituality in youth, in E.C. Roehlkepartain, P.E. King, L. Wagener & P.L. Benson (Eds.), *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence*. 2005. P. 355–370.
173. Davidson J. Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) Manual. 2015.
174. Finkel N. J. Stres and traumas: An attempt at categorization. *American Journal of Community Psychology*. 1974. Vol. 2(3). 265 p.
175. Frankl V. *Man's Search For Meaning : The classic tribute to hope from the Holocaust*. London. Sydney. Auckland. Johannesburg : Rider. 2004. 160 p.
176. Garmezy N. Resilience in children's adaptation to negative life events and stresses environments. *Pediatric Annals*. 1991. Vol. 20. P. 459-466.
177. Garmezy N., Masten, A. The Protective Role of Competence Indicators in Children at Risk: Perspectives on Stress and Coping. In E. M. Cummings, A. L. Green, & K. H. Karraki (Eds.), *Life Span Developmental Psychology: Perspectives on Stress and Coping*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. 1991. P. 151-174.

178. Helgeson V. S., Reynolds K.A., Tomich P.L. A Meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2006. Vol. 74 (5). P.797–816.
179. Hjemdal O., Vogel P. A., Solem S., Hagaibi agen K., Stiles T. C. The Relationship between Resilience and Levels of Anxiety, Depression, and Obsessive-Compulsive Symptoms in Adolescents. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 2001. № 18. P. 314-321.
180. Iacoviello B., Charney D., Psychosocial facets of resilience: implications for preventing posttrauma psychopathology, treating trauma survivors, and enhancing community resilience. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. V. 5. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3402/ejpt.v5.23970>
181. James William. Varieties of Religious Experience. New York: NOVA, 2019. 300 p. (Репринт видання 1902 р.).
182. Janoff-Bulman R. Posttraumatic Growth: Three Explanatory Models. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. P. 30–34.
183. Janoff-Bulman R., Berger A. The other side of trauma: Towards a psychology of appreciation. *Loss and trauma: General and close relationship perspectives*. Philadelphia: Bronner-Routledge, 2000. P. 29-44.
184. Jarden A. Posttraumatic grows: an introduction and review. *Journal New Zealand College of Clinical Psychologist*. 2009.
185. Joseph S. Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. *Psychological Topics*. 2009. Vol. 18 (2). P. 335-344.
186. Joseph S. What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward. Piatkus. 2013. 336 p.
187. Joseph S., Linley A. Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical psychology review*. 2006. №26. P. 1041–1053.
188. Joseph S., Linley A. Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*. 2004. Vol. 17. P. 11-21

189. Joseph S., Williams R., Yule W. Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress*. 1993. Vol. 6. P. 271-279
190. Kayani S. The Relationship between Emotional Intelligence, Resilience and Social Adjustment in Controlled Students to Explain the Mental Health Model. PhD Thesis. Master Thesis, Tehran: Allameh Tabatabai University, Faculty of Psychology and Educational Sciences. 2010.
191. Khoda R. The Concept of Psychological Health. Mashhad: Javadan Shrud Publication. 1995.
192. Klohnen E. C. Conceptual analysis and measurement of the construct of ego -resiliency. *Journal of personality and social psychology*. 1996. № 70(5). 1067p.
193. Kobasa S.C. Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982.
194. Leontopoulou S. An exploratory study of altruism in Greek children: Relations with empathy, resilience and classroom climate. *Psychology*. 2010. №1. P. 377–385.
195. Lepore S. J., Revenson T. A. Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance, and reconfiguration. In L. G. Calhoun, & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth, research and practice*. Mahwah, NJ: Routledge. 2006. P. 24-46.
196. Liliia RUDENKO, Ruslan SIMKO , Oleksandr HUDYMA , Yuliia BOIKO-BUZYL , Nataliia MATEIKO, Olga SAMARA. Psychological Correction of Individual Neurotic Problems BRAIN. *Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience.*, 2022. Volume 13, Issue 1Sup1, 295-308 <https://doi.org/10.18662/brain/13.1Sup1/320>
197. Luthar S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*. 2000. Vol. 71. P. 543-562.
198. Maddi S. R. Hardiness Training at Illinois Bell Telephone. Health promotion evaluation. 1987. P. 101–115.

199. Masten A. Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*. 2014. Vol. 85. P. 6-20.
200. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychology*. 2001. № 56. P. 227-238.
201. [Nina Pidbutska](#) , [Anastasiia Knysh](#) , [Yuliia Demidova](#). Psychological Safety of Volunteers During the War. [Fundacja Pro Scientia Publica](#). *Journal of Education Culture and Society*. 2023. V. 14 Issue 1. P. 66-75. DOI: <https://doi.org/10.15503/jecs2023.1.66.75>
202. Olena Bessaraba, Iryna Melnyk, Volodymyr Shakhov, Vladyslav Shakhov, Nataliia Mateiko, Olesia Rynel. (2022) The Role of Positive Thinking in Overcoming Stress by a Person: The Neuroscientific Paradigm. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2022. № 13(3), P. 1-15. <https://doi.org/10.18662/brain/13.3/350>
203. Olena Khrushch, Viktor Moskalets, Oksana Fedyk, Yuliya Karpiuk, Myroslava Hasiuk, Nataliia Ivantsev, Liudmyla Ivantsev, Hasrat Arjjumend. Environmental and Psychological Effects of Russian War in Ukraine. *Grassroots Journal of Natural Resources*. Vol.6. No.1. (Apr. 2023) ISSN: 2581-6853 CODEN: GJNRA. Published by The Grassroots Institute Website: <https://grassrootsjournals.org/ginr> / Main Indexing: WEB of SCIENCE, p. 37-84. DOI: [10.33002/nr2581.6853.060103](https://doi.org/10.33002/nr2581.6853.060103)
204. Panzarella C., Alloy L., Whitehouse W. Expanded hopelessness theory of depression: On the mechanisms by which social support protects against depression. *Cognitive Therapy and Research*. 2006. №30. P. 307–333.
205. Pargament K. I., Koenig H. G., Tarakeshwar N., Hahn J. Religious coping methods as predictors of psychological, physical and spiritual outcomes among medically ill elderly patients: A two-year longitudinal study. *Journal of Health Psychology*. 2004. № 9. P. 713–730.
206. Patry, D., Ford, R. Measuring Resilience as an Education Outcome – Appendix. Toronto: Higher Education Quality Council of Ontario. 2016.
207. Pietrzak R. H., Southwick S. M. Psychological resilience in OEF-OIF Veterans: Application of a novel classification approach and examination of

demographic and psychosocial correlates. *Journal of Affective Disorders*. 2011. №133. P. 560–568.

208. Piletska L. S., Zavatska N. Ye., Blyskun O. O., Turban V. V., Voloshyn V. M. [The gift of youth and its development in the conditions of a problem-genic society. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Вип. 3 (62), 2023, С.30-40.

209. Resilience: Hardiness. 2022. URL: <https://www.mentalhelp.net/emotional-resilience/hardiness/>

210. Richardson G. E., Neiger B., Jensen S., Kumpfer K. The resiliency model. *Health Education*. 1990. Vol. 21. P. 33- 39.

211. Rutter M. Developing concepts in developmental psychopathology. *Developmental psychopathology and wellness: Genetic and environmental influences*. 2008. P. 3 -22.

212. Salisu, I., Hashim, N. A critical review of scales used in resilience research. *IOSR Journal of Business and Management*, 2017. Vol. 19(4). P. 23-33.

213. Samara, O., Shkrabiuk, V., Kompanovych, M., Liebidieva, S., Mateiko, N., & Shelever, O. Psychological Aid to Victims of War and the Covid Pandemic - 19 in Ukraine. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2022. № 13(4), P. 227-241. DOI: <https://doi.org/10.18662/brain/13.4/385>

214. Savytska, O., Shkrabiuk, V., Pedorenko, V., Sytnik, S., Naichuk, V., & Nazarevych, V. Art Therapy as a Means of Psychological Correction of Emotional Disorders. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2022. 13(4), 196-211. DOI: <https://doi.org/10.18662/brain/13.4/383>

215. Schumm J.A., Briggs-Phillips M., Hobfoll S.E. Cumulative interpersonal traumas and social support as risk and resiliency factors in predicting PTSD and depression among inner-city women. *Journal of Traumatic Stress*. 2006. Vol. 19. P. 825-836.

216. Seligman M., Snyder C.R., Lopez S. Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2000.

217. Seligman M. Learned Optimism. How to Change Your Mind and Your Life. 2013. 338 c.
218. Sergiy Bogdanov, Andriy Girnyk, Vira Chernobrovkina, Volodymyr Chernobrovkin, Alexander Vinogradov, Kateryna Harbar, Yuliya Kovalevskaya, Oksana Basenko, Irina Ivanyuk, Kimberly Hook, and Mike Wessells. Developing a Culturally Relevant Measure of Resilience for War-Affected Adolescents in Eastern Ukraine. *Journal on Education in Emergencies*. 2021. Vol. 7, No. 2. P. 311-334.
DOI: <https://doi.org/10.33682/wxrd-x8fq>
219. Sharma S., Sharma S.K. Team Resilience: Scale Development and Validation. *Vision: The Journal of Business Perspective*. 2016. Vol. 20. № 1. P. 37-53.
220. Shevchenko, R., Kaafarani, A., Aliieva, T. Piletska, L., Radul, I., Klepar, M. & Popovych, I. Features of the Psychoemotional State of Internally Displaced Families from the War.Zone. *Revista Inclusiones*, 2020. Vol: 7 num Especial, 157-169.
221. Silk J., Vanderbilt-Adriance E., Shaw D.S. et al. Resilience among children and adolescents at risk for depression: Mediation and moderation across social and neurobiological contexts. *Dev Psychopatol*. 2007. Vol. 19. P. 841-865.
222. Smith B. W., Pargament K. I., Brant C., Oliver J. M. Noah revisited: Religious coping and the impact of a flood. *Journal of Community Psychology*. 2000. №28. P. 169–186.
223. Southwick S. M., Vythilingam M., Charney D. S. The psychobiology of depression and resilience to stress: Implications for prevention and treatment. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2005. № 1. P. 255–291.
224. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. The Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice. Lawrence Erlbaum Associates Publishers. 2006. P. 81-99.
225. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. The post-traumatic growth inventory : Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9. P. 455–471.

226. Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. №15. P. 1-18. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/682769.pdf>
227. Tomyń, A. J., & Weinberg, M. K. Resilience and subjective wellbeing: A psychometric evaluation in young Australian adults. *Australian Psychologist*, 2018. Vol. 53(1), P. 68-76.
228. Trofała, N., Mateiko, N., Melnyk, I., Maksymova, N., Vdovichenko, O., & Vaskivska, S. Psychological Strategies for Overcoming the Life Crisis of the Individual in Postmodern Practical Psychology. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2021. № 12(4), P. 358-373. <https://doi.org/10.18662/brain/12.4/255>
229. Ungar M. Resilience research centre. 2021. URL: <https://resiliencerecearch.org/>
230. Waller M. A. Resilience in Ecosystem Context: Evolution of the Concept. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2001. № 71. P. 290-297.
231. Weathers F.W. The Life Events Checklist for DSM-5 (LEC-5). 2013. URL:
232. Westphal, M., Bonanno, G. A. Posttraumatic growth and resilience to trauma: Different sides of the same coin or different coins?. *Applied Psychology*. 2007. Vol. 56(3). P. 417-427.
233. Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. A methodological review of resilience measurement scales. *Health and quality of life outcomes*. 2011. Vol. 9(1), 8 p.
234. Zahrai L. Narrative identity: formation mechanism. *Journal of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University*. 2020. Vol. 7, №. 2. P. 83-89.
235. Zahrai L., Popovych, Ihor S., Alla Borysiuk. Constructing a structural-functional of model of social expectations of the personality. *Revista inclusionest. Revista de humanidades y ciencias Sociales*. 2020. Vol. 7. P. 154-167.

ДОДАТКИ

Додаток А

Перелік життєвих подій (стандартна форма)

Інструкція: Вам пропонується перелік подій, які можуть статися у житті кожної людини. Згадайте усе своє життя та для кожної події оберіть один або декілька варіантів відповідей: подія трапилась зі мною, я був свідком події, це сталося з моїм родичем або другом, це частина моєї роботи, складно відповісти, мене це не стосується.

Подія	подія трапилась зі мною	я був свідком події	це сталося з моїм родичем або другом	це частина моєї роботи	складно відповісти	мене це не стосується
1. Природне лихо (повінь, ураган, землетрус)						
2. Пожежа або вибух						
3. Транспортна аварія (ДТП, авіакатастрофа, аварія потягу)						
4. Нещасний випадок на роботі чи вдома						
5. Отруєння токсичними речовинами (у тому числі й радіацією)						
6. Фізичний напад (побиття, вбивство)						

7. Напад зі зброєю (погрози ножем, пістолетом, вибухівкою)						
8. Сексуальне насильство (зґвалтування, спроба зґвалтування)						
9. Інший неприємний сексуальний досвід						
10. Участь у бойових діях						
11. Позбавлення волі						
12. Життєво небезпечна хвороба або травма						
13. Важкі людські страждання						
14. Раптова насильницька смерть (наприклад, вбивство, самогубство)						
15. Раптова смерть в результаті нещасного випадку						
16. Травми чи вбивство Вами іншої людини						
17. Інша стресова подія						

Опитувальник посттравматичного зростання

Інструкція. Нижче наведено список з 21 твердження. Усі твердження відображають зміни, які відбуваються в результаті важких життєвих подій. Будь-ласка, оцініть для кожної зміни ступінь в якій вона відбулася особисто у Вас в результаті повномасштабного вторгнення агресора у нашу державу 24.02.2022р.

- Для цього використовуйте позначки від 0 до 5:
- 0 = Не відчув зміни в результаті повномасштабного вторгнення
 - 1 = Відчув дуже слабкі зміни в результаті повномасштабного вторгнення
 - 2 = Відчув слабкі зміни в результаті повномасштабного вторгнення
 - 3 = Відчув посередні зміни в результаті повномасштабного вторгнення
 - 4 = Відчув сильні зміни в результаті повномасштабного вторгнення
 - 5 = Відчув дуже сильні зміни в результаті повномасштабного вторгнення

	Твердження	0	1	2	3	4	5
1.	У мене змінилися пріоритети стосовно того, що важливо в житті						
2.	Я набагато краще усвідомлюю цінність власного життя						
3.	У мене з'явилися нові інтереси						
4.	Я відчув більшу впевненість у собі та своїх силах						
5.	Я став краще усвідомлювати духовні цінності						
6.	Я зрозумів, що можу						

	покластися на людей у разі потрапляння в небезпеку						
7.	Я спрямовував своє життя новим шляхом						
8.	Я відчуваю значну близькість з оточуючими						
9.	Я легше виражаю свої емоції						
10.	Я почав краще усвідомлювати, що можу справлятися з труднощами/стресом						
11.	Я можу зробити своє життя кращим						
12.	Я більшою мірою здатний приймати речі такими, якими вони є насправді						
13.	Я більше ціную кожен день свого життя						
14.	Я відчуваю появу нових можливостей, які раніше були мені недоступними						
15.	У мене з'явилося більше співчуття до інших						
16.	Я докладую більше зусиль для налагодження та збереження відносин з іншими						
17.	Я більш охоче намагаюся змінювати речі, які потребують змін						

18.	Мої релігійні вірування посилилися						
19.	Я з'ясував, що я сильніший, аніж вважав						
20.	Я багато дізнався про те, якими чудовими бувають люди						
21.	Я став більше визнавати, що маю потребу в інших людях						

Обробка результатів

Кількісна оцінка посттравматичного зростання за

кожною шкалою здійснюється шляхом сумарного підрахунку балів.

Обробка проводиться по «сирому» балу. Потім за допомогою нормативної таблиці визначається індекс і інтенсивність посттравматичного зростання за кожною шкалою. Індекс посттравматичного зростання обчислюється як сума балів за усіма твердженнями.

Шкала	Кількість тверджень	Номер тверджень
Ставлення до інших (СІ)	7	6, 8, 9, 15, 16, 20, 21
Нові можливості (НМ)	5	3, 7, 11, 14, 17
Сила особистості (СО)	4	4, 10, 12, 19
Духовні зміни (ДЗ)	2	5, 18
Підвищення цінності життя (ПЦ)	3	1, 2, 13

Нормативні показники:

Шкала	Низькі значення	Середні значення	Високі значення
Ставлення до інших	0-14	15-24	25-35

(СІ)			
Нові можливості (НМ)	0-9	10-15	16-25
Сила особистості (СО)	0-7	8-15	16-20
Духовні зміни (ДЗ)	0-3	4-6	7-10
Підвищення цінності життя (ПЦ)	0-6	7-11	12-15
Індекс посттравматичного зростання	0-32	33-63	64-105

Шкала резилієнсу Коннора-Девідсона (класична форма)

Інструкція: Вам подано список твержень людей, що пережили складні життєві ситуації. Будь ласка, уважно прочитайте кожне з них, оцініть їх вираженість у Вас протягом повномаштабного вторгнення і оберіть відповідну цифру із такими значеннями.

0 - зовсім ні

1 — рідко

2 — іноді

3 — часто

4 – майже весь час

	Твердження					
1.	Здатність адаптуватись до змін					
2.	Близькі та безпечні стосунки.					
3.	Іноді доля або Бог можуть допомогти					
4.	Можливість впоратись з будь-чим					
5.	Минулі успіхи дають впевненість у нових викликах					
6.	Бачити гумористичну сторону речей					
7.	Подолання стресу робить сильнішим					
8.	Можливість відновлюватись після стресу					

	або хвороби					
9.	Події завжди мають в своїй основі причини					
10.	Максимальні зусилля, як би не було					
11.	Можливість досягати своїх цілей					
12.	Коли справи безнадійні, не здаюся					
13.	Знання, куди можна звернутись за допомогою					
14.	Ясне і критичне мислення в напруженій ситуації					
15.	Вибір лідерської позиції у вирішенні проблем					
16.	Невдачі незначно збивають зі шляху					
17.	Визнання себе сильною людиною					
18.	Здатність приймати непопулярні і складні рішення					
19.	Вміння витримувати неприємні емоції					
20.	Здатність діяти інтуїтивно					
21.	Сильне відчуття сенсу					
22.	Контроль над своїм життям					

23.	Любов до викликів					
24.	Праця для досягнення цілей					
25.	Гордість за свої досягнення					

**Методика Шкала емоційна стабільність- нестабільність (автор
Г.Айзенк, адаптований О.Г.Шмельовим)**

Інструкція. Вам пропонується ряд питань про особливості вашої поведінки і прояви емоцій. Відповідайте на питання швидко, якщо «так», то ставте поруч з номером питання плюс, якщо «ні», то мінус. Пам'ятайте, що відповідати треба на кожне питання. В опитувальнику немає поганих або хороших відповідей.

Текст опитувальника

1. Чи часто відчуваєте потребу в друзях, які розуміють, можуть схвалити і втішити?
2. Чи дуже вам важко сказати кому-небудь «ні»?
3. Чи часто у вас змінюється настрій?
4. Чи часто ви відчуваєте себе нещасною людиною, без достатніх на те причин?
5. Чи з'являється у вас почуття остраху чи збентеження, коли хочете познайомитися з симпатичним представником протилежної статі?
6. Якщо ви обіцяєте щось зробити, то чи завжди дотримуєте своє слово?
7. Чи часто ви переживаєте від того, що зробили або сказали таке, що не слід було б?
8. Чи легко вас образити?
9. Чи буває так, що іноді ви так повні енергією, що все горить в руках, а іноді мляві?
10. Чи завжди ви відразу відповідаєте на листи?
11. Виходите ви іноді з себе, сердячись не на жарт?
12. Чи виникають у вас думки, які ви хотіли б приховати від інших?
13. Чи часто вас турбує почуття провини?

14. Чи вважаєте ви себе людиною збудливою і чутливою?
15. Чи часто ви, зробивши якусь важливу справу, відчуваєте таке відчуття, що змогли б зробити краще?
16. Чи всі ваші звички хороші і бажані?
17. Чи трапляється так, що ви не можете заснути від того, що в голову лізуть різні думки?
18. Чи буває у вас сильне серцебиття?
19. Чи буває у вас такий стан, що вас кидає в тремтіння від хвилювання в екстремальній ситуації?
20. Чи буває так, що іноді ви брешете?
21. Ви дратівливі?
22. Чи хвилюєтеся ви з приводу неприємних подій?
23. Чи часто ви бачите кошмарні сни ?
24. Ви завжди платите за проїзд в транспорті?
25. Чи турбують вас якісь болі?
26. Чи можна назвати вас нервовою людиною?
27. Ви коли-небудь спізнювалися на роботу або на зустріч?
28. Чи легко ви ображаєтеся, якщо інші вказують на ваші помилки в роботі або особисті недоліки?
29. Чи є серед знайомих ті, які вам явно не подобаються?
30. Чи турбує вас почуття, що ви чимось гірші за інших?
31. Стурбовані Ви про своє здоров'я?
32. Чи траплялося вам говорити про речі, в яких Ви не розбираєтеся?
33. Чи страждаєте Ви від безсоння?

Обробка результатів.

Вираженість фактора нестабільність-стабільність оцінюється так:

0-2 - вкрай мало виражений нейротизм;

3-7 - мало виражений нейротизм;

8-11 - помірний нейротизм;

12-15 - виражений нейротизм;

16-18 - досить виражений нейротизм;

19-24 - вкрай виражений нейротизм.

Обробку опитувальника проводять за допомогою ключа й починають її із шкали відвертості (В). Якщо в обстежуваного за шкалою (В) 5 балів або більше, результати його відповідей не використовуються, а йде пошук причин невідвертих відповідей. Потім підраховуються бали за шкалою екстраверсії. Якщо кількість балів 12 і більше, то обстежуваного можливо вважати екстравертом, менше 12 балів - інтровертом. Такі самі оцінки застосовуються й для шкали нейротизму: якщо 12 балів і більше - нейротизм, менше - емоційна стабільність.

Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В. Зарицької

Інструкція. Перед вами твердження, прочитайте їх та довго не задумуючись оберіть частоту їх виникнення.

	Твердження	ак	асто	нкол и	іколи
	1. Мене легко розхвилювати				
2.	Мене важко засмутити				
3.	Я не відчуваю розгубленості перед труднощами				
4.	Я відчуваю в собі впевненість				
5.	Я надмірно хвилююсь навіть через дрібниці				
6.	Я відчуваю себе беззахисним перед відповідальними особами				
7.	Хвилювання заважає мені зосередитися на справі				
8.	Від образи я плачу				
9.	У важких ситуаціях, я, як дитина, потребую, щоб мене пожаліли				
10.	Відчуваю розгубленість перед труднощами, коли не знаю як їх подолати				
11.	Неприємності викликають в мене хвилювання				
12.	Критика на мою адресу в присутності інших викликає в мене хвилювання				

13.	Для забезпечення власного спокою я намагаюсь підтримувати з людьми позитивні стосунки				
14.	Радісні новини викликають у мене почуття задоволення				
15.	Критика віч-на-віч змушує мене зробити відповідні висновки				
16.	Я адекватно реагую на негативну критику на свою адресу				
17.	Мені не важко самого себе критикувати				
18.	Я не відчуваю неприязні до людини, яка мене критикувала				
19.	На необґрунтовану критику на людях я спокійно даю пояснення				
20.	Я позитивно ставлюся до критики віч-на-віч				
21.	Я не серджусь, коли в мене щось не виходить в роботі				
22.	Я не втрачаю терпіння, коли треба когось чекати				
23.	Мені не важко забути образи та простити людину, яка зробила мені боляче				
24.	Мене виводить з рівноваги безвідповідальне ставлення інших людей до роботи				
25.	Коли я гніваюсь, то не схильний щось ламати чи розбивати				
26.	Я привітно ставлюсь до людей у повсякденному житті та уважно в умовах конфлікту				

27.	Я проявляю незадоволення, якщо не вдається доробити справу до кінця				
28.	Складні життєві ситуації не викликають у мене неспокій				
29.	Незначні неприємності не викликають у мене спалаху гніву				
30.	У стресовому стані я можу зосередитися на роботі				
31.	У стресовому стані мої звички не змінюються				
32.	Коли я гніваюсь, то намагаюсь нікому не зашкодити				
33.	Перед розв'язанням складного завдання я намагаюсь настроїтися на його виконання				
34.	Я залишаюсь спокійним у період змін у житті: нова робота, нові викладачі, нові друзі та інше				
35.	Я складаю список завдань, які треба виконати в першу чергу				
36.	Якщо під час відпочинку щось іде не за планом, я спокійно реагую на зміни				
37.	Якщо мене щось турбує, я намагаюсь знайти шлях розв'язання проблеми				
38.	Якщо мені терміново треба прийняти рішення, я намагаюсь подивитися на проблему очима сторонньої людини				
39.	Сумний вигляд людини означає, що вона чимось схвильована				
40.	Пригнічений вигляд означає, що людину хтось принизив				

41.	Оптимістичний вигляд означає, що людину хвалять за роботу				
42.	Ображений вигляд означає, що людину необґрунтовано звинувачують				
43.	Почуття провини означає, що людина зробила щось не так				
44.	Сумний вираз обличчя означає втрату чогось важливого в житті				
45.	Щаслива очікувана подія надає обличчю вираз бурхливої радості				
46.	Людина, якій довіряє оточення, має оптимістичний вигляд				
47.	Байдужість до всього означає, що у людини відсутня мета в житті, в роботі				
48.	Причиною недовіри до людей можуть бути образи в дитинстві				
49.	Зрада може викликати сильний гнів				
50.	Втрата сенсу життя викликає печаль				
51.	Якщо людина робить щось корисне для інших є впевненість у тому, що до неї будуть ставитись із вдячністю				
52.	Якщо у людини здійснюються мрії, то її можна вважати щасливою				
53.	Важкі хронічні захворювання можуть призводити до песимізму, нервових зривів				
54.	Байдужість до людей призводить потім до самотності				
55.	Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточення чимось пригнічене				
56.	Я не можу залишатися спокійним, якщо				

	оточення чимось схвильоване				
57.	Коли друзі говорять про свої проблеми, я намагаюсь їм допомогти				
58.	Мене охоплює хвилювання, коли бачу заплакану дитину				
59.	Веселий настрій оточення викликає в мене аналогічні емоції				
60.	У мене не часто змінюється настрій				
61.	Мене важко образити				
62.	Я сплю спокійно				
63.	У конфліктних ситуаціях я намагаюсь виглядати спокійно				
64.	У мене викликає хвилювання, коли я виглядаю гірше, ніж інші				
65.	У будь-яких справах я проявляю активність				
66.	Коли ситуація складна, я намагаюсь стримувати емоції				
67.	Якщо з людьми довірливі стосунки, то я вільно проявляю емоції				
68.	Якщо важлива розмова, то емоції проявляю відповідно до ситуації				
69.	Якщо людина для мене не цікава, то не проявляю ніяких емоцій				
70.	На несуттєву розмову я реагую спокійно				
71.	У мене вигляд врівноваженої людини				
72.	Я намагаюсь бути спокійним навіть тоді, коли в душі схвильований				
73.	Я все роблю з позитивним настроєм				

74.	У діловому спілкуванні я намагаюсь проявляти симпатію до співрозмовника				
75.	Я сміливо дивлюсь в вічі співрозмовнику				
76.	Якщо я симпатизую людині, то ніщо мені не заважає це проявляти				

Інтерпретація: майже завжди» означає високий рівень і оцінюється в 4 бали, відповідь «часто» означає достатній рівень і оцінюється в 3 бали, відповідь «частково» означає середній рівень і оцінюється у 2 бали, відповідь «майже ніколи» означає низький рівень і оцінюється в 1 бал.

Судження у тесті сформульовані таким чином, щоб сутність окремої здатності можна було визначити з певною точністю з допомогою ключа:

№	Шкала	Пункт твердження	Максимальна кількість балів	Рівень розвитку емоційного інтелекту (в балах)			
				Високий	Достатній	Середній	Низький
1	Розуміння особистістю власних емоцій	1–20	60	51–60	31–50	16–30	0-15
2	Самоконтроль і саморегуляція емоцій	21–38	54	47–54	28–46	14–27	0-13
3	Розуміння особистістю емоцій інших	39–59	63	55–63	32–54	17–31	0-16
4	Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	60–76	51	45–51	26–44	13–25	0-12
Загальний рівень розвитку емоційного інтелекту		76	228	198–228	117–197	60–116	0–59

Методика наративного психологічного аналізу кризових/травматичних подій В. Шебанової

Інструкція: Перед вами бланк із таблицею.

У першому стовпчику таблиці перерахуйте всі значущі події Вашого життя (події, які мали на Вас вплив, після чого Ви або Ваше життя змінилися). Це можуть бути будь-які всі події Вашого життя як ті, згадуючи які, Ви відчуваєте щастя, радість, задоволення, любов..., про які Вам приємно згадувати, і хочеться ділитися ними з Іншими; так і ті, згадуючи які, Ви відчуваєте біль, тугу, образу, гнів, сором..., про які Ви бажали б нікому не казати й не згадувати, і взагалі, Вам здається, що краще б їх ніколи б не було у Вашому житті...

У другому стовпчику таблиці оцініть виокремлені Вами події за шкалою від -5 до +5 надавши оцінку з позиції того часу, коли ця подія відбулася - тобто як ви оцінювали цю подію тоді, коли вона відбулася у Вашому житті, і ви оцінюєте її вплив з позиції сьогодення.

У третьому стовпчику таблиці проаналізуєте усі події з первісним негативним навантаженням за наступною схемою:

1. Почуття, які ви відчували тоді, коли ця подія відбувалася у Вашому житті?
2. Ваші думки, тобто про що думали, тоді, коли ця подія відбувалася?
3. Що робили тоді, коли ця подія відбувалася?
4. Почуття, які ви відчуваєте до тієї ситуації/людини зараз?
5. Про що думаєте, коли згадуєте про ту ситуацію/людину зараз?
6. Що хочеться зробити стосовно тієї ситуації/людини зараз?
7. Що допомогло змінити Ваше відношення до події/людини (якщо оцінка змінилася з «-» на «+»)?

8. Що заважає зміні Вашого відношення до події/людині (утримує в ситуації, якщо оцінка не змінилася з «-» на «+»)?

1	2		3
Значущі події у Вашому житті	Оцінка подій		Аналіз подій
	На той час	На сьогодні	

**Інтегрована соціально-психологічна програма розвитку
посттравматичного зростання, як чинника формування психологічної
стійкості студентів в умовах війни -
«Посттравматичне зростання: точки опору»**

I Консультативно-діагностичний етап

Сесія 1. Знайомство та умови ефективної групової динаміки.

Мета: обговорення основних напрямків роботи, ознайомлення із структурою сесійних занять та правилами роботи у тренінговій групі, створення атмосфери самопізнання та самовиявлення у групі, зняття психоемоційного напруження.

Блок 1.

Вітання.

Ознайомлення учасників із поняттям «тренінг», метою тренінгу та його регламентом.

Правила тренінгу (*затверджуються під час загального обговорення*):

1. Правило добровільності. У тренінгу беруть участь лише ті, хто бажає. Учасник повинен мати свою внутрішню зацікавленість.
2. Правило «тут і тепер» означає, що дія відбувається в теперішньому часі і, що всі питання і проблеми повинні вирішуватися в групі в момент їх виникнення або усвідомлення.
3. Персоніфікація і лаконічність висловлювань. Кожен говорить від свого імені, коротко і сутнісно.
4. Відкритість, щирість у спілкуванні, емпатія. Це передбачає відкритість позицій, поглядів, висловлювань кожного; відвертість; позитивні стосунків до всіх членів групи; безоцінне сприйняття учасників групи, їх думок та почуттів. Орієнтація членів групи на взаємну підтримку.
5. Правило “стоп”. Воно вводиться з метою забезпечення психологічного захисту особистості. Це правило означає, що кожен член

групи має право відмовитися від участі в одній із вправ, а також відмовитися відповідати на те чи інше питання членів групи.

6. Правило конфіденційності. Воно означає, що все, про що йдеться на тренінгу не повинно розголошуватися, обговорюватися з іншими людьми. Особливо це стосується особистої інформації.

Члени групи можуть прийняти ці правила, внести до них зміни або додати нові.

Блок 2.

Вправа «Знайомство»

Мета: Здійснити первинне знайомство членів групи.

Кожен учасник на бейджику записує ім'я у тій формі в якій бажає щоб до нього звертались і коротко (протягом однієї хвилини) розповідає про себе те, що вважає важливим. Наприклад: «Мене звали Олег. Я веселий, добрий. Люблю грати у шахи. Люблю детективи. Збираю марки».

Учасники групи можуть задавати кожному, хто заявив про себе, що їх цікавлять. Члени групи можуть назватись будь-яким (навіть вигаданим) ім'ям, але таким, яким він хоче, щоб до нього зверталися інші учасники.

Коли всі члени групи коротко розповідають себе, проводиться рефлексія вправи.

Тренер ставить запитання:

-Що було легко, а що складно?

-Хто й що відчував?

-Хто і що думає з приводу проведеної вправи та ін.

Вправа завершується виготовленням бейджиків з іменами учасників. Вони можуть бути прикрашені гербами, символами, девізами і т.д.

Дякуємо всім за висловлювання і переходимо до наступної вправи.

Психоедукація про посттравматичне зростання, його особливості, умови виникнення, сфери розвитку та важливість його розвитку у студентів, які перебувають в умовах війни.

Вправа «Очікування».

Учасники записують на стікерах свої очікування від програми занять і повернемося до них на завершальній сесії.

Блок 3.

Вправа «Від щирого серця».

А зараз заглянемо до своїх сердець і віднайдемо там найдорожче для нас цієї миті. Давайте від щирого серця обмінюємося своїми скарбами один з одним. І хай ці скарби супроводжують нас протягом всієї групової роботи!

Учасники отримують паперові серця і пишуть на них побажання іншим. Сердечка кладуться у скриньку, перемішуються і розбираються учасниками.

Закінчення заняття, рефлексія, підведення підсумків.

II Корекційно-розвивальний етап

Сесія 2-3. Знайомство із собою. Розвиток самосприйняття.

Мета: створення атмосфери та умов для розширення сфери самоусвідомлення та позитивних змін в самосприйнятті й самопізнанні.

Блок 1.

Вправа для інтенсивної взаємодії «Подаруй усмішку».

Блок 2.

Вправа «Виміри власного «Я»

Мета: здійснити рефлексію власного Я; розвинути ідентифікацію; розширити виміри власного Я.

Інструкція. Пропонуємо Вам завершити речення.

Я – ніби птах, коли...

Я – можу бути вітерцем, тому що...

Я – та мураха, яка...

Я – склянка води, яка ...

Я – почуваю себе шматочком льоду, коли ...

Я – немов небесна зірка...

Я – почуваюсь скелею ...

Я – стежина, що...

Я – блискавка і грім, якщо...

Я – хмаринка ...

Я – завжди Людина, попри...

Я – цікава книжка про...

Я – квітка серед...

Я – роса ...

Я – можу бути буревієм ...

Я – ковток повітря ...

Я – пісня не тільки...

Я – промінь сонця у...

Я – можу бути ...

Рефлексія.

Орієнтовний перелік допоміжних запитань для рефлексивного аналізу:

Які речення ви відразу продовжили, а над якими роздумували?

Які не було бажання продовжувати? (членами груп за бажанням озвучуються враження від вправи).

Техніка «Інвентаризуй минуле»

Початком процесу посттравматичного зростання є інвентаризація свого минулого. Люди діляться на кілька типів. Візьмемо метафоричний приклад розбитої вази. Одні люди викидають всі уламки, але є і такі, які збирають та використовують їх, створюючи нову картину-мозаїку або декоративно прикрашаючи речі. Так і з життям.

Інструкція: Проную вам проговорити із повним усвідомленням речення: «Я розумію, що моє попереднє життя через війну пошкоджене/розбите, але деякі уламки є цінними, і в подальшому я можу залучити їх, аби зібрати красиву мозаїку мого нового щасливого життя».

Принцип відбору уламків простий. Це відповіді на запитання: на що з минулого у собі я можу опертися сьогодні, які свої знання та навички можу застосувати зараз?

Учасникам дається час на обдумування та запис відповідей 5-10 хвилин. За бажанням учасники можуть озвучити свої відповіді та проаналізувати їх.

По закінченні роботи підводяться підсумки та обговорюються враження. У ході обговорення визначається що із минулого учасники можуть використовувати в їх життєвому просторі зараз і надалі.

Вправа «Контраргументи»

Мета: Забезпечити прийняття себе; виявити внутрішні суперечності та визначити напрямки особистісного зростання.

Інструкція. Пропонуємо учасникам розібратися у собі. Беремо аркуш паперу та розділяємо на дві половинки. Зліва, в колонку «Незадоволення собою» відверто треба записувати усе те, чим ви не задоволені саме сьогодні, зараз, на цьому занятті. На роботу відводиться 5 хвилин.

Потім на кожне невдоволення собою ви маєте навести контраргументи, тобто те, що можна протиставити - чим ви задоволені собою сьогодні. Це записується у колонці «Прийняття себе». На другий етап відводиться 5-7 хвилин.

Потім учасники об'єднуються у мікрогрупи по 3-4 особи та приступають до обговорення всіх своїх записів у таблиці.

Рефлексія після вправи.

Методика нарративного психологічного аналізу кризових\травматичних подій (В. Шебанової)

Мета: дослідження та психологічний аналіз травматичних подій життя людини, виявлення основних значущих подій життя людини: ставлення до них, основні емоції, думки та способи поведінки, виявлення ресурсів подолання кризових/травмувальних ситуацій, визначення що утримує в кризових/травмувальних ситуаціях, не дає можливості її «відпустити» і перешкоджає особистісному посттравматичному зростанню.

Інструкція: Перед вами бланк із таблицею (Додаток Е).

У першому стовпчику таблиці перерахуйте всі значущі події Вашого життя (події, які мали на Вас вплив, після чого Ви або Ваше життя

змінилися). Це можуть бути будь-які всі події Вашого життя як ті, згадуючи які, Ви відчуваєте щастя, радість, задоволення, любов..., про які Вам приємно згадувати, і хочеться ділитися ними з Іншими; так і ті, згадуючи які, Ви відчуваєте біль, тугу, образу, гнів, сором..., про які Ви бажали б нікому не казати й не згадувати, і взагалі, Вам здається, що краще б їх ніколи б не було у Вашому житті...

У другому стовпчику таблиці оцініть виокремлені Вами події за шкалою від -5 до +5 надавши оцінку з позиції того часу, коли ця подія відбулася - тобто як ви оцінювали цю подію тоді, коли вона відбулася у Вашому житті, і ви оцінюєте її вплив з позиції сьогодення.

У третьому стовпчику таблиці проаналізуєте усі події з первісним негативним навантаженням за наступною схемою:

1. Почуття, які ви відчували тоді, коли ця подія відбувалася у Вашому житті?

2. Ваші думки, тобто про що думали, тоді, коли ця подія відбувалася?

3. Що робили тоді, коли ця подія відбувалася?

4. Почуття, які ви відчуваєте до тієї ситуації/людини зараз?

5. Про що думаєте, коли згадуєте про ту ситуацію/людину зараз?

6. Що хочеться зробити стосовно тієї ситуації/людини зараз?

7. Що допомогло змінити Ваше відношення до події/людини (якщо оцінка змінилася з «-» на «+»)?

8. Що заважає зміні Вашого відношення до події/людини (утримує в ситуації, якщо оцінка не змінилася з «-» на «+»)? [Шебанова В.І. Ш 36 Практики консультування та терапії в кризових ситуаціях: Навчально-методичні рекомендації [Текст] / В. І. Шебанова. – Херсон: Вид-во ПП Вишемирський В.С., 2017. – 136 с.].

Вправа «Чарівний магазин»

Мета: формування навичок самоаналізу, саморозуміння та самокритики. Виявлення значущих особистісних якостей для успішних особистісних змін. Підвищення ступеня розуміння одне одного через розкриття якостей кожного учасника.

Зміст. Тренер пропонує учасникам пограти в чарівний магазин. Товари, які приймає продавець, – це людські якості, наприклад: доброта, працьовитість, привітність. Учасники знову беруть 3 картки з якостями, які вони виділи в попередній вправі. Потім пропонується здійснити торг, в якому кожен з учасників може позбутися якоїсь непотрібної якості, або її частини, і придбати «необхідну». Наприклад, комусь не вистачає для ефективного життя доброти, і він може запропонувати за неї якусь частину своєї розсудливості й захопленості.

По закінченні завдання підводяться підсумки та обговорюються враження. Тренер у ході обговорення визначає як нові «придбані» учасниками якості можуть вплинути на зміни в їх життєвому просторі.

Вправа «Обери собі друга»

Мета: навчитись знаходити зовнішній ресурс.

Інструкція. Пропонуємо вам із запропонованих іграшок обрати собі друга. Обирайте із огляду на перше враження і внутрішню інтуїцію. Пам'ятайте, що будь-який вибір правильний.

Наративна техніка «Мій друг»

Мета: забезпечення ідентифікації учасників із запропонованими іграшками.

Інструкція: Погляньте уважно на обраного вами друга, роздивіться його протягом хвилини... Дайте йому ім'я. А зараз подумайте за що саме ви подобаєтеся своєму другові.

Орієнтовний перелік допоміжних запитань для рефлексивного аналізу:

Як давно ви знайомі?

Чи багато часу проводите разом?

Чи ділитесь ви таємницями одне з одним?

Казкотерапевтична вправа «Подорож до мрій»

Мета: виявлення внутрішнього стану учасників, перетворення негативних образів на позитивні, розкриття майбутнього життєвого сценарію.

Інструкція: У кожного із ваших друзів є мрія, Не важливо велика чи маленька, але є. Давайте зараз протягом декількох хвилин уявимо, як Ваш друг відправився у країну мрій. Обдумайте деталі подорожі, що із ним сталось під час та після подорожі.

Орієнтовний перелік допоміжних запитань для рефлексивного аналізу:

Якою була дорога у країну мрій?

Як почувався ваш друг після подорожі?

Що найбільш цінне виявив для себе?

Що допомогло досягти мрії?

Що перешкоджало на шляху до мрії?

Вправа у межах підходу арт-терапії «Настрій мого друга після подорожі»

Мета: вираження емоційних переживань, активізація ресурсного стану.

Інструкція: Після подорожі у країну мрій ваш друг переживає, напевно, зараз багато різних емоцій, які утворюють наявний настрій. Давайте зараз спробуємо намалювати настрій вашого друга після закінчення подорожі.

У ході вправи кожний учасник малює за допомогою олівців, фарбів внутрішній стан свого друга. Якщо під час роботи в когось із учасників виходить малюнок із негативним настроєм, то ведучий підводить учасника до можливості домалювати те, що змінить стан на позитивний.

Орієнтовний перелік допоміжних запитань для рефлексивного аналізу:

Які труднощі виникали у ході малювання?

Що виявилось найпростішим під час виконання вправи?

Які емоції переважають на малюнку?

Як почувався ваш друг зараз?

Вправа «Мої можливості»

Мета: зняття втоми і напруження; усвідомлення свого потенціалу.

Інструкція. Заплющіть очі, зручно сядьте і розслабтесь. Дихайте глибоко. Знайдіть пульс, відчуйте як кров тече судинами. Ваше серце б'ється рівно. Вам спокійно і добре. Вас оточують люди, яким ви цікаві та які цікаві

вам. Ви довіряєте їм, Ви – один із групи, і від кожного із вас залежить успіх нашої роботи. Дихайте глибоко.

Уявіть себе зернятком якоїсь рослини. Вам тепло і затишно в землі, але у вас є потреба якось виразити себе і тому ви починаєте рости... Ви відчуваєте свою силу, свої моливості. Ось ви і проросли, прорвались на поверхню. Відчуйте сонячне тепло і комфорт... Вас оточують рослини, схожі на вас. Це квіти, ягоди, гриби, дерева... Їх зовнішній вигляд різний, але вони і ви розвиваєтесь за одними законами. Ніхто нікому не зважає, всім радісно, що ви тепер не самотні, ви можете чути і відчувати інших. Уявіть собі в усіх деталях, яка ви рослина, які ви виростили, які рослини оточують вас...

Поступово повертайтеся в кімнату. Розплющіть очі.

Орієнтовний перелік допоміжних запитань для рефлексивного аналізу:

Хто чим виріс?

Що ви відчували під час вправи?

Які у вас почуття?

Які враження?

Притча О.Петрик «Схованка скарбів»

Розповідають мудрі люди, що колись, за прадавніх часів, люди й боги жили поруч, мов сусіди (то вже потім боги обрали собі для життя Олімп). То, як водиться подеколи й нині поміж недружніми сусідами, посварилися вони якось не на жарт – і ну одне одному капості різні влаштувати, та щораз гірші! А поступитись – ніхто не хоче! Дійшла ворожнеча, подекують, уже до того, що вирішили боги покарати смертних якнайгірше, аби не були такими зухвалими. Подумали – і вирішили викрасти в людей найдорожче, найцінніше, найважливіше, що в них було, та захвати так, щоб усе життя ті поклали на пошуки (тоді ніколи буде богам нерви гризти!). Та й гайда: в того любов поцуплять, у того розум, а в того – мрію, в інших – щастя – і так у всьому світі.

Наносили людських скарбів купу. Стали знову радитися: «Що з ними роботи? Куди це тепер сховати?». Складно було їм дійти згоди у виборі надійної схованки для зібраних скарбів. Та ось хтось мовив: «А що, як їхні

скарби ми сховаємо у них підсамісіньким носом?! Ніколи не знайдуть!» І запропонував за схованку...людське серце. «Так, так!– загомоніли схвально всі навколо. – Люди ніколи не здогадаються там шукати – вони лиш зрідка і здебільшого недбало туди зазирають. О, серце – це справді найпотаємніше місце для них!...».

Тож відтоді так і повелося серед людей: усе життя ми ладні покласти заради здобуття втраченого колись скарбу. А все набагато простіше: він у кожного з нас є – свій, власний, рідний. Його лише треба зуміти відшукати у своєму серці, а найшовши – поділитися з тим, хто поруч. І якщо цей скарб справжній – він обов'язково помножиться. У кожному Серці повинні бути краса і велич Любові, натхнення Віри, відродження Доброти, гордість і суворість Обов'язку, торжество Справедливості, квіти Вдячності, сльози Співпереживання, посмішка Радості.

Блок 3.

Вправа «Від щирого серця»

А зараз заглянемо до своїх сердець і віднайдемо там найдорожче для нас цієї миті. Давайте від щирого серця обмінємося своїми скарбами один з одним. І хай ці скарби примножаться у кожного!

Учасники отримують паперові серця і пишуть на них побажання іншим. Сердечка кладуться у скриньку, перемішуються і розбираються учасниками.

Закінчення заняття, рефлексія, підведення підсумків.

Заключне слово. На жаль, наше заняття обмежене часовими рамками, і підійшло до завершення. Хочу побажати всім вам впевненості в своїх силах, вміння відстоювати свою точку зору, не здаватися перед труднощами і завжди знаходити вихід навіть в найскладніших ситуаціях.

Вірте в себе! Вірте в успіх, дійте і у вас обов'язково все вийде!

Сесія 4-5. Я та інші: розвиток міжособистісних стосунків.

Мета: сприяти міжособистісному спілкуванню, сформувати в учасників навички групової взаємодії, ефективного спілкування, активного

слухання, формувати уміння працювати в команді та будувати взаємовідносини на основі поваги і довіри.

Блок 1.

Вправа для інтенсивної взаємодії «Подаруй усмішку»

Вправа-розминка «Ми разом»

Мета: розвиток емпатії; згуртування групи.

Зміст: Усі сідають у коло, беруться за руки. Тренер дає вказівку закрити очі і подумати один про одного, подумки уявити образ кожного члена групи і побажати йому щось добре на сьогоднішній день, надіславши йому тактильний імпульс через рукостискання сидячого поруч.

Після закінчення вправи всі діляться своїми враженнями, відчуттями, думками.

Блок 2.

Вправа «Додаткове малювання»

Мета: налаштування учасників на тренінгову роботу і спільну взаємодію один з одним.

Зміст: учасники мають намалювати спільний малюнок, який передається кожному учаснику по колу: один учасник починає малювати, інший продовжує (щось додаючи) і так всі учасники доки не завершаться коло. Малюнок може виконуватися фломастерами, олівцями і на одному аркуші, оскільки активізується групова взаємодія і з кожним наступним доповненням місця буде все менше.

При аналізі отриманого малюнка мова йде, насамперед, про відчуття при доповненні малюнка, дефіцит місця, де можна намалювати щось своє, трах зіпсувати вже намальоване тощо.

По завершенні виконання вправи проводять її обговорення. Учасники тренінгу висловлюють свої відчуття, що виникали в процесі роботи.

Орієнтовний перелік допоміжних запитань для рефлексивного аналізу:

- Чи доповнили ви малюнок?
- Якщо ні, то чому?
- Це саме те, що ви хотіли б додати?

- Якщо ні, то чому?
- Що саме ви зобразили?
- Які відчуття зараз вас переповнюють?

Вправа «Психологічний портрет товариша»

Мета: проявити інтерес і рефлексію до товариша групи.

Для того, щоб кожний учасник отримав портрет потрібно проготувати картки із іменами. Кожний учасник витягує картку (за винятком своєї) і склалає портрет.

Інструкція. Кожен учасник впродовж 5-7 хвилин формує портрет одного із учасника групи. Вказувати певні зовнішні ознаки за якими одразу можна впізнати людину – не можна. У портреті має бути 8-10 рис характеристики особливостей, манер поведінки, звичок саме цієї людини. При тому, важливо звернути увагу на ті риси які відрізняють описуваного від інших учасників групи.

Автор портрету зачитує його перед групою, а інші учасники стараються відгадати про кого мова.

Під час обговорення учасники висувують свої кандидатури аргументуючи їх. Автор одразу не каже про кого портрет, лише після висловлювань всіх бажаючих.

Взяти участь в зачитуванні можуть не всі учасники, а тільки за бажанням.

Орієнтовний перелік допоміжних запитань для рефлексивного аналізу:

3. Чи важко було впоратись із поставленим завданням?
4. Що нового дізналися про себе?
5. Що вам допомогло чи заважало скласти портрет?
6. Які почуття викликали описи учасників?

Вправа «Картки»

Мета: розподіл учасників на команди.

Обладнання: предметні картки.

Зміст: Предметні картки (квіти, фрукти, рослини) за кількістю учасників. До заняття необхідно підготувати жетончики. На занятті

перемішати жетончики і роздати по одному кожному учаснику. Ділимося на групи, потрібно просто повідомити учасникам, що один вид карток (квіти) - це перша команда, а фрукти-друга, рослини - третя

Вправа «Тарілка з водою»

Мета. розвивати взаєморозуміння у групі, зрозуміти і обговорити закономірності виникнення взаємодопомоги .

Обладнання: тарілки з водою по кількості команд.

Завдання: група учасників, мовчки з закритими очима, передає по колу тарілку з водою. В результаті при передачі розвиваються способи комунікації, пошук рук партнера до моменту передачі тарілки, попередження про передачу дотиком.

Орієнтовний перелік допоміжних запитань для рефлексивного аналізу:

61480. Що, на вашу думку, не вдалося?

61481. Як це можна виправити, що необхідно зробити?

61482. Які емоції відчували під час цієї вправи?

Вправа «Встати по числу»

Мета: зняти емоційне напруження в учасників, активізація групової роботи.

Інструкція: «Я буду називати числа. Відразу ж після того, як буде названо число, повинна встати кількість осіб, яка відповідає числу, яке прозвучало (не більше і не менше). Наприклад, якщо я кажу «чотири», то якомога швидше мають встати четверо з вас.

Сісти вони зможуть тільки після того, як я скажу «спасибі». Виконувати завдання треба мовчки. Тактику виконання завдання слід виробляти у процесі роботи, орієнтуючись на дії один одного».

Тренер кілька разів називає групі різні числа. Спочатку краще назвати 5–7, в середині – 1–2. У ході виконання вправи тренер блокує спроби учасників групи обговорити і виробити будь-яку форму алгоритмізації роботи.

По завершенні виконання вправи проводять коротке її обговорення. Учасники тренінгу висловлюються відносно своїх відчуттів, що виникали у процесі роботи.

- Що допомагало вам під час виконання завдання і що ускладнювало його виконання?

- На що ви орієнтувалися, коли приймали рішення вставати?

- Яка у вас була тактика?

- Як можна було б організувати нашу роботу, якщо б у нас була можливість заздалегідь обговорити спосіб вирішення цієї задачі?

Вправа «Обери собі друга»

Мета: навчитись знаходити зовнішній ресурс.

Інструкція. Пропонуємо вам із запропонованих іграшок обрати собі друга. Обирайте із огляду на перше враження і внутрішню інтуїцію. Пам'ятайте, що будь-який вибір правильний.

Наративна техніка «Мій друг»

Мета: забезпечення ідентифікації учасників із запропонованими іграшками.

Інструкція: Погляньте уважно на обраного вами друга, роздивіться його протягом хвилини... Дайте йому ім'я. А зараз подумайте за що саме ви подобаєтеся своєму другові.

Орієнтовний перелік допоміжних запитань для рефлексивного аналізу:

- Як давно ви знайомі?

- Чи багато часу проводите разом?

- Чи ділитесь ви таємницями одне з одним?

Казкотерапевтична вправа «Історія наших друзів»

Мета: виявлення внутрішнього стану учасників при груповій взаємодії, зміцнення та поглиблення міжособистісних стосунків.

Інструкція: Уявіть себе зараз у ролі казкарів. Пропонуємо вам створити казку в якій головними героями будуть ваші друзі. Сюжет і всі деталі ви продумуєте самотійно.

Вправа виконується у групах 2-3 людини за бажанням учасників можна збільшити мікрогрупу.

Орієнтовний перелік допоміжних запитань для рефлексивного аналізу:

- Як відчувається ваш друг у цій казці?
- Що найбільш цінне виявив для себе ваш друг?
- Що допомогло позитивному завершенню казки?
- Що перешкоджало?

Вправа «Усвідомлення особистістю своїх внутрішніх та зовнішніх ресурсів».

Мета: допомогти учасникам замислитися над тим, що є для них ресурсом, що допомагає їм долати стресові ситуації у житті.

Притча «Чарівний сад»

Одного разу молодий чоловік почув, що існує на світі Чарівний сад, де збуваються усі заповітні мрії, головне – вирушити на його пошуки, і шлях обов'язково знайдеться. Почувши ці заповітні слова, він вирішив присвятити своє життя пошуку цього дивного місця, де справдяться його мрії. Чоловік обрав шлях і почав шукати свою дорогу.

Він ішов широкими дорогами і вузькими стежками, піднімався на високі гори та блукав у густих лісах, перепливав через стрімкі ріки і брів гарячими пустелями.

Проходили роки, пори року змінювали одна одну: стрімка весна давала можливість палючому літу, яке переходило у плодючу осінь, осінь поступалася холодній зимі. А самотній мандрівник все шукав своє Чарівне місце у плінному житті.

І ось одного дня чоловік побачив велетенський сад, який був оточений височенною стіною з мурів. Обійшовши навколо саду вздовж стіни, мандрівник наштовхнувся на ворота, біля яких стояв здоровезний озброєний охоронець.

Підійшовши до суворого охоронця, чоловік спитав:

-Чи це дійсно Чарівний сад, у якому збуваються усі мрії і чи може він туди пройти?

-Так, це дійсно Чарівний сад, у якому справджуються мрії, але щоб потрапити туди, тобі доведеться битися зі мною не на життя, а на смерть.

Але пам'ятай, що за цією стіною є ще одна – ще вища, та біля воріт цієї стіни охоронець удвічі сильніший. А за другою стіною – третя, з охоронцем втричі сильнішим», – відповів охоронець.

Подумав – подумав чоловік та вирішив почекати побратимів мандрівників, які теж будуть шукати цей сад. А як говориться «Разом і батька легше бити!»

Але минали дні та роки, а до воріт саду ніхто не приходив. Настав останній день життя чоловіка; відчуваючи це він вирішив, все ж таки з'ясувати в охоронця, чи дійсно це той сад, де мали б здійснитися його мрії, і чому більше ніхто сюди не приходив.

«Так, це дійсно сад, де мали б здійснитися б твої мрії і тільки твої, тому сюди нікому іншому і не було дороги. І, знаєш, якби ти прийняв мій виклик, я б не став із тобою битися, а пропустив би так, і за цією стіною нема інших стін та інших охоронців...»

Замисліться, будь ласка, що вам заважає зайти до саду, де збуваються ваші мрії...

По завершенні розповіді ведучий з групою проводить *рефлексивне коло*: «Що є для мене ресурсом?»

Мета: усвідомлення учасниками тренінгу своїх внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Ведучий тренінгу пропонує кожному учасникові тренінгової групи відповісти на питання: «Що є для мене ресурсом?» Зокрема, що допомагає їм житті долати труднощі. Після цього учасники заповнюють додатки до вправи (Додаток Е).

В результаті виконання вправи відбувається усвідомлення й обговорення можливих ресурсів учасників тренінгу. Ведучий підводить підсумки стосовно важливості ресурсів при подоланні кризових та травматичних подій в житті кожного члена тренінгової групи.

Техніка К. Макгонігал «Перетворення стресу: свідомо шукайте світлу сторону в труднощах», яка є ефективною при роботі з посттравматичним зростанням.

Мета: активізація зміни сприйняття травмувальних подій особистістю.

Інструкція та основні кроки у виконанні техніки:

1. Виберіть певну складну життєву ситуацію у вашому житті.
2. Винесіть з неї щось позитивне. Що це може бути?
3. Подумайте, як Ваше життя змінилося на краще після пережитого?
4. Чи призвів це досвід до певних позитивних змін в Вас? Яких саме?

Під час виконання техніки використовується запропонований список позитивних змін, що часто відмічаються людьми, які мали складні життєві ситуації, втрати, травми. Пропонується переглянути й подумати, чи можна знайти певні ознаки цих переваг у себе: 1. Усвідомлення власних сил. 2. Усвідомлення цінності життя. 3. Духовне зростання. 4. Зміцнення соціальних зв'язків. і відносин з людьми. 5. Усвідомлення нових можливостей і напрямків розвитку. Водночас, кожна з виділених ознак уточнюється запитаннями у ході роботи для переосмислення і розуміння ситуації.

Блок 3.

Вправа «Від щирого серця»

Закінчення заняття, рефлексія, підведення підсумків.

Сесія 6-7. Розвиток духовних і життєвих цінностей.

Всі цінності про, які мріє людина - сховані в неї в середині.

Ошо

Мета: розвиток інтегрованої життєвої філософії, світогляду, особистісних сенсів, життєвих цінностей та чеснот.

Блок 1.

Вправа для інтенсивної взаємодії «Подаруй усмішку».

Блок 2.

Бесіда “Природа внутрішнього світу людини”. План бесіди: а) поняття про психічну організацію людини – існування надсвідомого, свідомого,

підсвідомого та несвідомого; б) функціональні прояви свідомого та несвідомого в житті людини; в) висловлення міркувань щодо розуміння свого внутрішнього світу кожним учасником.

Техніка “Мій внутрішній світ, як театральна сцена”

Інструкція. Пропоную зараз протягом декілька хвилин зосередитися на своєму внутрішньому світі та уявити його у вигляді театральної сцени на якій певною кількістю акторів розігрується якась вистава.

Зараз пропоную занотувати свої первинні враження від уявного образу та дати відповіді на питання:

- 1) якою є ваша театральна сцена – її просторові характеристики?
- 2) який сюжет розігрується на театральній сцені?
- 3) яка кількість акторів є присутньою на сцені та яка кількість бере участь у конкретному сюжеті?
- 4) як можна охарактеризувати цих героїв? Які позитивні, а які негативні?

5) як Ви думаєте чому – саме таким уявляється Вам ваш внутрішній світ? Тренеру групи слід особливу увагу звернути на кількісну та якісну характеристику цих “акторів театральної сцени” з метою чіткої диференціації суб’єктів внутрішнього діалогу, що є властивими для кожного учасника групи.

Обмін враженнями щодо виконаної вправи.

Вправа “Якою я бачу високоморальну людину”

Зміст. Учасникам тренінгу пропонується написати п’ять особистісних якостей, якими, на їх думку, повинна володіти моральна людина. Після цього кожний учасник має зачитати якості і, при потребі, прокоментувати їх. Наступним етапом в роботі групи стає спільне формування психологічного образу високоморальної людини шляхом групового обговорення та виставлення рейтингових оцінок моральним якостям, а також оцінка себе за цими якостями.

Вправа “Візуалізація моральних якостей”

Подальшою формою роботи є візуалізація моральних якостей, добра і любові та подальше обговорення переживань, що виникали в процесі візуалізації. Учасникам тренінгу пропонується:

- 1) уявити образ кожної якості;
- 2) осмислити природу та сутність образу, усвідомити своє ставлення до нього;
- 3) занотувати свої переживання;
- 4) озвучити занотований матеріал, даючи при потребі пояснюючий коментар .

Вправа “Мудрий старець”

Ця вправа передбачає візуалізацію поняття “духовність” з подальшим раціональним обґрунтуванням. Учасникам тренінгу необхідно, зайнявши зручне положення та заплющивши очі, уявити собі чудовий весняний ліс, в якому щебечуть пташки і приємно повіває вітерець. Пропонується створити в уяві стежку, яка йде через ліс, і мисленнєво слідувати нею до високого дерева, під яким начебто сидить усміхнений мудрець; розпочати розмову з мудрецем, запитуючи, що таке духовність і де її шукати; отримавши відповідь, подякувати і повертатися стежкою назад, рахуючи кроки, а на рахунок “десять” відкрити очі і намагатися відтворити у письмовий спосіб усі переживання, почуття та думки, що супроводжували процес візуалізації. Далі учасники зачитують свої роздуми і при потребі коментують їх. Для порівняння висловлених суджень пропонується створити “спільний образ духовності” з типовішими для нього ознаками.

Вправа “Цінність мого життя”

Зміст. Кожний учасник тренінгу отримує п’ять невеличких аркушів, на яких повинен записати найважливіші цінності свого життя (10 хв.). Після цього керівник групи, йдучи по колу, просить кинути в скриньку один із аркушів, на якому записана “менш значуща цінність” у порівнянні з іншими. Цю процедуру повторюють чотири рази, доки в учасників не залишиться тільки один аркуш. Після цього кожен зачитує цінність, записану на останньому аркуші, а також при потребі коментує її зміст.

Наратив «Моя історія війни»

Мета: діагностика основних травм викликаних війною, дійснити реконструкцію травмуючих подій та свого досвіду перебування в умовах війни та ідентифікувати власні зміни.

Алгоритм написання може міститись із наступних питань:

- Яка найбільш яскрава ситуація від початку повномасштабної війни вам запам'яталась? Що відбулося?

- Спробуйте описати ваші переживання, відчуття, пригадайте фізіологічні реакції пов'язані з цією ситуацією.

- Опишіть роздуми, які спонукала дана тяжка подія.

- Чи вдалося щось переосмислити, а щось ні?

- Які позитивні зміни загальної картини світу відбулися?

- Як ці зміни впливають на вашу поведінку у зовнішньому світі зараз?

Вправа «Заповіді»

Мета: актуалізація цінностей

Інструкція. Визначте 10 заповідей, що підсумовують правила, ідеали, цінності на які ви орієнтуватиметесь надалі щоб забезпечити своє особистісне зростання.

На самостійну роботу відводиться 7-9 хв.

Орієнтовний перелік допоміжних запитань для рефлексивного аналізу:

2. Які труднощі були у вас при виконанні вправи?

3. Що ви думаєте щодо ваших заповідей? Які у вас почуття вони викликають?

4. Що ви будете робити щоб отримуватись складених вами заповідей?

Вправа «Рецепт щастя»

Вступне слово. То що таке щастя? Впевнена, що кожен з нас хоча б раз у житті ставив собі це питання, намагався визначити для себе поняття щастя. І для кожного щастя – це щось своє. Щось таке, що ти відчуваєш постійно, а нестачу цього відчуваєш особливо різко.

Інструкція. Пропонуємо Вам створити свій власний рецепт щастя, описавши його складники і характеристики: смак, запах, колір, звук.

Орієнтовний перелік допоміжних запитань для рефлексивного аналізу:

6. Чи вдалось вам створити свій рецепт щастя?
7. Що було найлегше і найважче у процесі роботи? Які відчуття були у вас під час вправи?
8. Які образи в уяві виникали?
9. За бажання хтось декілька учасників можуть поділитись.
10. Запам'ятайте свій рецепт щастя та використовуйте його в хвилину смутку та переживань!

Вправа «Загадка семи мудреців»

Мета: формування власного погляду на життєвий шлях особистості, сприяння усвідомленню важливих загальнолюдських цінностей і власного сенсу життя.

Зміст. Ведучий об'єднує учасників у малі групи по 4–5 чоловік. Кожна група отримує сім окремих аркушів з написаними на них висловами філософів.

Приклади висловів філософів:

Ніколи не перебільшуй (Солон).

У всьому знай міру (Клеобул).

Тяжкий тягар – невігластво (Фалес).

Все своє носи із собою (Біант).

Обмірковуй все заздалегідь (Періандр).

Не поспішай в дорозі (Хілон).

Важко людині бути хорошою (Піттак).

Інструкція: Перед вами сім завершених думок великих мудреців світу. Ці вислови є їх життєвим кредо, в якому кожен з них намагався викласти своє бачення сенсу життя. Ці сім мудреців жили приблизно в один і той же час – 6 ст. до н.е.

Уявіть, що це фрагменти стародавнього рукопису, які знайдені частинами. Можливо, вдале поєднання цих висловлювань містить розгадку сенсу життя, її гармонії. Спробуйте розгадати! Ви повинні з'єднати всі ці висловлювання в один логічно узгоджений текст. При цьому дозволяється

використовувати для з'єднання інші слова, але використання таких слів повинно бути мінімальним. Дозволяється граматична зміна форм.

Після вирішення завдання групи представляють свої ідеї.

По завершенні виконання вправи проводиться її обговорення. Учасники тренінгу описують свої почуття, що виникали у процесі роботи.

Вправа «Маяк»

Мета: набуття досвіду релаксації, емоційне уточнення формування ресурсної зони.

Зміст. Ведучий просить учасників тренінгу влаштуватися зручніше в кріслах і заплющити очі. Після цього тренер починає читати текст під релаксаційну музику: «Уявіть маленький скелястий острів далеко від континенту. На вершині острова – високий, міцно поставлений маяк . Уявіть себе цим маяком, що стоїть на скелястому острові ..Твої стіни такі товсті й міцні, що навіть сильні вітри, що постійно дмуть на острові, не можуть похитнути тебе ..З вікон твого верхнього поверху ти вдень і вночі, в добру і погану погоду посилаєш потужний пучок світла, який є орієнтиром для суден .. Пам'ятай про ту енергетичну систему, яка підтримує сталість твого світлового променя, що ковзає по океану, що попереджає мореплавців про мілини і є символом безпеки для людей на березі .. Тепер постарайся відчувати внутрішнє джерело світла в собі – світла, яке ніколи не гасне ... »

Блок 3.

Вправа «Від щирого серця»

Закінчення заняття, рефлексія, підведення підсумків.

III Завершальний етап

Сесія 8. Завершення роботи.

Мета: рефлексія учасниками змін під час тренінгу, прогнозування майбутніх життєвих планів.

Блок 1.

Вправа для інтенсивної взаємодії «Подаруй усмішку».

Блок 2.

Вправа «Дій!»

Мета: сформулювати плани на майбутнє з урахуванням знань, отриманих під час програми групової роботи.

Зміст: Пропоную кожному учаснику подумати про те, що він отримав від нашої спільної роботи і що збираєтесь робити після завершення тренінгів. Розділити аркуш паперу на три стовпці з написом «Шість місяців», «Три місяці» й «завтра» та заповнити ці стовпці.

Учасникам дається 10-15 хвилин, а потім кожний учасник (за бажанням) зачитує одну найважливішу річ з кожного стовпчика.

Вправа «Валіза»

Мета: рефлексія власної поведінки та змін, що відбулися у процесі тренінгу, отримання зворотного зв'язку.

Хід вправи. Кожен з учасників по черзі виходить за двері, а інші шляхом групової дискусії починають збирати йому в далеку дорогу валізу, в яку складають: 1) те, що на думку групи, допоможе людині на шляху до посттравматичного зростання, наприклад позитивні якості, які група особливо цінить в учаснику; 2) обов'язково вказують і те, що буде заважати в дорозі, тобто негативні риси, з якими необхідно працювати, щоб життя стало більш продуктивним.

"Валіза" потребує не менше 7 характеристик (як позитивних, так і негативних). Потім учаснику, який виходив, зачитують цей список. У нього є право поставити групі запитання, якщо щось не зрозуміло. Потім виходить наступний учасник і так до тих пір, поки всі учасники групи не отримають свої "валізи".

Підбиття підсумків.

Мета: здійснити рефлексію групової роботи..

Інструкція. Кожен з нас прагне дізнатися про себе більше. Але це зовсім не просто. Протягом життя ми пізнаємо себе. Ми лише спробували дізнатися трішки більше про себе і інших. І мені здається, що це в нас вийшло чудово.

- Чи сподобалося вам тренінгове заняття?

- Що видалося особливо цікавим?
- Що Ви зараз відчуваєте?
- Що Ви дізналися нового про кожного з учасників?
- Що Ви дізналися нового про себе?

Вправа «Повернення до очікувань».

Мета: визначити, наскільки реалізувались очікування кожного учасника.

Інструкція. Учасникам групи пропонується зробити аналіз на скільки реалізувались їхні очікування.

Анкета (за М.Попіль)

Інструкція. Завершіть речення, які подані в анкеті і тим самим висловіть своє ставлення до пройдених групових занять. Будете щирими.

- Під час заняття я зрозумів, що...
- Найкориснішим для мене було...
- Я був би більше відвертим, якби...
- Мені не сподобалось...
- У процесі роботи корисним буде покращити...
- Будучи ведучим тренінгу, я б...

Заключне слово. Одна старовинна легенда розповідає, що якимось чоловік вирішив змінити світ. Але світ такий великий, а він такий маленький. Тоді він вирішив змінити своє місто. Але місто таке велике, а він такий маленький. Тоді він вирішив змінити свою родину. Але родина в нього така велика, одних діточок десятків. Тоді ця людина добралася до того єдиного, кого вона в силах змінити, будучи таким маленьким: самого себе. Тож не бійтеся змінювати себе!

Я дякую всім учасникам за активну та результативну роботу. Бажаю, вам натхнення до позитивних змін.

Результати статистичного аналізу емпіричних даних

Критерій Манна-Уїтні

Ряди

	група	N	Середній ранг	Сума рангів
пост	Експерт.	20	26,85	537,00
	Контр.	21	15,43	324,00
	Всього	41		
пс	Експерт.	20	26,53	530,50
	Контр.	21	15,74	330,50
	Всього	41		
емоСН	Експерт.	20	17,43	348,50
	Контр.	21	24,40	512,50
	Всього	41		
рівЕІ	Експерт.	20	21,98	439,50
	Контр.	21	20,07	421,50
	Всього	41		

Статистичні критерії^а

	пост	пс	емоСН	рівЕІ
U Манна-Уїтні	93,000	99,500	138,500	190,500
W Вілкоксона	324,000	330,500	348,500	421,500
Z	-3,054	-2,886	-1,875	-,509
Асимптотична значимість (2-стороння)	,002	,004	,061	,611

а. Групуюча змінна: група

Критерій знакових рангів Вілкоксона

		Ряди		
		N	Середній ранг	Сума рангів
птзп	- Негативні ранги	4 ^a	5,75	23,00
птзд	Позитивні ранги	8 ^b	6,88	55,00
	Спостереження, що збігаються	8 ^c		
	Всього	20		
псп - псд	Негативні ранги	1 ^d	4,50	4,50
	Позитивні ранги	10 ^e	6,15	61,50
	Спостереження, що збігаються	9 ^f		
	Всього	20		
естп	- Негативні ранги	7 ^g	5,64	39,50
еснд	Позитивні ранги	4 ^h	6,63	26,50
	Спостереження, що збігаються	9 ⁱ		
	Всього	20		
еіп - еід	Негативні ранги	5 ^j	5,10	25,50
	Позитивні ранги	6 ^k	6,75	40,50
	Спостереження, що збігаються	9 ^l		
	Всього	20		

a. птзп < птзд

b. птзп > птзд

c. птзп = птзд

d. псп < псд

e. псп > псд

f. псп = псд

g. естп < еснд

h. естп > еснд

i. естп = еснд

j. еіп < еід

k. еіп > еід

l. еіп = еід

Статистичні критерії^a

	птзп - птзд	псп - псд	естп - еснд	еіп - еід
Z	-1,298 ^b	-2,652 ^b	-,595 ^c	-,675 ^b
Асимптотична значимість (2- стороння)	,194	,008	,552	,500

a. Критерій знакових рангів Вілкоксона

b. На основі негативних рангів.

c. На основі позитивних рангів.

Показники достовірності статистичних даних в контрольній групі

Критерій знакових рангів Вілкоксона

		Ряди		
		N	Середній ранг	Сума рангів
птзп - птзд	Негативні ранги	4 ^a	5,75	23,00
	Позитивні ранги	8 ^b	6,88	55,00
	Спостереження, що збігаються	8 ^c		
	Всього	20		
псп - псд	Негативні ранги	1 ^d	4,50	4,50
	Позитивні ранги	10 ^e	6,15	61,50
	Спостереження, що збігаються	9 ^f		
	Всього	20		
естп - еснд	Негативні ранги	7 ^g	5,64	39,50
	Позитивні ранги	4 ^h	6,63	26,50
	Спостереження, що збігаються	9 ⁱ		
	Всього	20		
еіп - еід	Негативні ранги	5 ^j	5,10	25,50
	Позитивні ранги	6 ^k	6,75	40,50
	Спостереження, що збігаються	9 ^l		

Всього	20		
--------	----	--	--

- a. $птзп < птзд$
- b. $птзп > птзд$
- c. $птзп = птзд$
- d. $псп < псд$
- e. $псп > псд$
- f. $псп = псд$
- g. $естп < еснд$
- h. $естп > еснд$
- i. $естп = еснд$
- j. $еіп < еід$
- k. $еіп > еід$
- l. $еіп = еід$

Статистичні критерії^a

	птзп - птзд	псп - псд	естп - еснд	еіп - еід
Z	-1,298 ^b	-2,652 ^b	-,595 ^c	-,675 ^b
Асимптотична значимість (2- стороння)	,194	,008	,552	,500

- a. Критерій знакових рангів Вілкоксона
- b. На основі негативних рангів.
- c. На основі позитивних рангів.

Показники достовірності статистичних даних в експериментальній групі

Критерій знакових рангів Вілкоксона

		Ряди		
		N	Середній ранг	Сума рангів
птзп	- Негативні ранги	0 ^a	,00	,00
птзд	Позитивні ранги	17 ^b	9,00	153,00

	Спостереження, що збігаються Всього	3 ^c 20		
псп - псд	Негативні ранги	3 ^d	2,00	6,00
	Позитивні ранги	16 ^e	11,50	184,00
	Спостереження, що збігаються Всього	1 ^f 20		
естп - еснд	Негативні ранги	17 ^g	9,00	153,00
	Позитивні ранги	0 ^h	,00	,00
	Спостереження, що збігаються Всього	3 ⁱ 20		
еіп - еід	Негативні ранги	2 ^j	3,75	7,50
	Позитивні ранги	15 ^k	9,70	145,50
	Спостереження, що збігаються Всього	3 ^l 20		

a. птзп < птзд

b. птзп > птзд

c. птзп = птзд

d. псп < псд

e. псп > псд

f. псп = псд

g. естп < еснд

h. естп > еснд

i. естп = еснд

j. еіп < еід

k. еіп > еід

l. еіп = еід

Статистичні критерії^a

	птзп - птзд	псп - псд	естп - еснд	еіп - еід
Z	-3,624 ^b	-3,584 ^b	-3,635 ^c	-3,275 ^b
Асимптотична значимість (2- стороння)	,000	,000	,000	,001

a. Критерій знакових рангів Вілкоксона

- b. На основі негативних рангів.
- c. На основі позитивних рангів.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВПРОВАДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЙНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Додаток 3.1



“ 22 ” серпня 2023 р.

№ 40

Україна
ДИТЯЧИЙ ЗАКЛАД САНАТОРНОГО ТИПУ
ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧИЙ КОМПЛЕКС
"ВЕРХОВИНА"

78700 Івано-Франківська обл., смт. Верховина, вул. Поповича, 9
тел. (03432) 2-15-71, тел. /факс (03432) 2-15-77, бух. 2-19-91
р/р 26008000131387 в обласному відділенні ощадного банку м.Івано –Франківськ
МФО 336503 код 36997415

Д О В І Д К А

про впровадження результатів дисертаційної роботи

Готич Вікторії Олександрівни

на тему «Посттравматичне зростання, як чинник формування психологічної стійкості студентів в умовах війни» ДЗСТ ЛОК «Верховина», поданої на здобуття третього ступеня вищої освіти доктора філософії (за освітньою програмою «Психологія», галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»)

Результати дисертаційної роботи Готич Вікторії Олександрівни на тему «Посттравматичне зростання, як чинник формування психологічної стійкості студентів в умовах війни» протягом липня-серпня 2023 р. використовувались під час організації роботи ДЗСТ ЛОК «Верховина» в рамках підтримки, розвитку та стабілізації психоемоційного стану осіб перебуваючих в таборі.

Під час дослідження дисертанткою було розроблено та рекомендовано до практичного використання програму занять групової роботи спрямовану на розвиток посттравматичного зростання особистості. Дана програма спрямована визначення позитивних впливів травми на молоду особистість, розвиток різних аспектів власного «Я», позитивної самооцінки, розвиток соціальної мережі стосунків, формування духовних та моральних цінностей.

Проведена робота отримала позитивну оцінку учасників тренінгу, вожатих та є значним внеском в розвиток вітчизняної психологічної науки. Зважаючи на актуальність та значущість окресленої проблематики колективом ДЗСТ ЛОК «Верховина» були зроблені висновки про доцільність подальшого впровадження результатів дослідження В.О. Готич для роботи із віковими групами осіб перебуваючих в таборі.

Директор
ДЗСТ ЛОК „Верховина”

Підготував:

Заступник директора
Белінський П.Б.



Шипчук В. В.

Філія «Дитячий ЗАКЛАД САНАТОРНОГО ТИПУ ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧИЙ КОМПЛЕКС «КАРПАТСЬКІ ЗОРІ» ПРИВАТНОГО ІВАНО-ФРАНКІВСЬКОГО ОБЛАСНОГО АКЦІОНЕРНОГО ТОВАРИСТВА ПО ТУРИЗМУ ТА ЕКСКУРСІЯХ «ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ ТУРИСТ»

Д О В І Д К А

про впровадження результатів дисертаційної роботи
Готич Вікторії Олександрівни
на тему «Посттравматичне зростання, як чинник формування психологічної стійкості студентів в умовах війни» у дитячому лікувально-оздоровчому комплексі «Карпатські зорі», поданої на здобуття третього ступеня вищої освіти доктора філософії (за освітньою програмою «Психологія», галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»)

Результати дисертаційної роботи Готич Вікторії Олександрівни на тему «Посттравматичне зростання, як чинник формування психологічної стійкості студентів в умовах війни» є актуальним в умовах активних змін українського суспільства.

Тому, упродовж липня-серпня 2023 р. в процес роботи дитячого табору «Карпатські зорі» впроваджувались результати дисертаційної роботи, зокрема теоретичного та емпіричного дослідження В.О. Готич.

На основі теоретичних напрацювань дисертантки, які були емпірично перевірені, нею створено авторську програму тренінгових занять спрямовану на когнітивне переосмислення травми, визначення позитивних впливів травми на світосприйняття молодого людини, розвиток «Я» (зокрема, позитивної самооцінки й усвідомлення унікальності особистості), розвиток міжособистісних стосунків та розуміння їх важливості, розвиток духовних цінностей - «Особистісне зростання: точки опору», проведені заняття були ефективними в роботі й сприяли покращенню засвоєння окреслених тем під час групової роботи.

Основні результати дисертаційної роботи В.О. Готич, які опубліковані у збірниках наукових праць та методичних матеріалах, є актуальними та становлять вагомий теоретико-пізнавальний та практичний інтерес для удосконалення роботи занять із розвитку психологічної стійкості молодих людей.



Василь ШИПЧУК



Міністерство освіти і науки України
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

вул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, 76018, тел. (0342) 75-23-51, факс (0342) 53-15-74
імейл office@pnu.edu.ua, сайт <https://pnu.edu.ua>, код ЄДРПОУ 02125266

23.11.2023 № 03-04-29/19

На № _____ від _____

Д О В І Д К А

про впровадження результатів дисертаційної роботи

Готич Вікторії Олександрівни

на тему **«Посттравматичне зростання, як чинник формування психологічної стійкості студентів в умовах війни»** у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника, поданої на здобуття третього ступеня вищої освіти доктора філософії (за освітньою програмою «Психологія», галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»)

Впродовж 2023р. в освітній процес Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника впроваджувались результати дисертаційного дослідження Готич Вікторії Олександрівни на тему «Посттравматичне зростання, як чинник формування психологічної стійкості студентів в умовах війни». Отримані результати апробації емпіричного дослідження та актуальність теми дисертації обговорені та затверджені на засіданні кафедри загальної психології (протокол №3 від 17.10.2023р).

Матеріали дисертації були використані для створення інтегративної соціально-психологічної програми групової роботи «Посттравматичне зростання: точки опору» спрямованої загальне збільшення рівня посттравматичного зростання юнаків і дівчат, а від так і психологічної стійкості студентів в умовах війни, основними завданнями якої було: позитивна зміна в самосприйнятті й самостваленні; когнітивне переосмислення травматичних подій; зміцнення та поглиблення розуміння значимості міжособистісних стосунків; розвиток інтегрованої життєвої філософії, особистісних сенсів і життєвих цінностей.

Результати самостійної методичної розробки дисертантки використовуються у процесі професійної підготовки здобувачів першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівня спеціальності 053 Психологія при викладанні таких навчальних дисциплін кафедри, як «Практикум з загальної психології», «Загальна психологія», «Технології розвитку емоційного інтелекту», «Теорія і практика психологічного тренінгу», «Психологія релігії», «Основи логотерапії (екзистенційного аналізу за В.Франклом)».

Загалом, дисертація Вікторії Готич має важливе теоретичне і практичне значення, є актуальним та перспективним для подальшого використання у закладах вищої освіти при роботі із посттравматичним зростанням, як чинником формування психологічної стійкості студентів в умовах війни.

Завідувач кафедри загальної психології

Віктор МОСКАЛЕЦЬ

Перший проректор



Валентина ЯКУБІВ

Фотоматеріали тренінгової роботи [Особистий архів автора]



