МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему**: ЧИННИКИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ УКРАЇНЦІВ, ЯКІ МАЮТЬ СТАТУС ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0533-2-з-дн
спеціальності 053– Психологія
Стрельцова Інна Анатоліївна
Керівник: Пучина О.В., к. психол. н., керівник студії практичної психології "Персона"
Рецензент: Гредінарова О.М., к.психол.н., доцент кафедри психології

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Стрельцовій Інні Анатоліївні

Тема роботи: Чинники посттравматичного зростання українців, які мають статус внутрішньо переміщених осіб

керівник роботи Пучина О.В., к. психол. н., керівник студії практичної психології "Персона"

затверджені наказом ЗНУ від «24» вересня 2025 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз, обґрунтування та емпіричне дослідження чинників особистісного зростання внутрішньо переміщених осіб українців у посттравматичний період в умовах російсько-української війни. Провести теоретичний аналіз наукових джерел з проблематики посттравматичного зростання особистості. Провести комплекс психодіагностичних методик для аналізу травмівного і стресогенного досвіду та прояви особистісного зростання внутрішньо переміщених осіб українців у посттравматичний період. Емпірично дослідити наявність, особливості прояву та основні психологічні детермінанти посттравматичного зростання внутрішньо переміщених осіб українців. Інтерпретувати результати дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу: 3 таблиць, 6 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис Завдання видав	Дата Завдання прийняв
Вступ	Пучина О.В., к. психол. н.		
Розділ 1	Пучина О.В., к. психол. н.		
Розділ 2	Пучина О.В., к. психол. н.		
Розділ 3	Пучина О.В., к. психол. н.		
Висновки	Пучина О.В., к. психол. н.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	Січень-лютий 2024р	Виконано
2	Робота над вступом	Березень 2024р.	Виконано
3	Написання першого розділу	Квітень 2024р.	Виконано
4	Написання другого розділу	Травень-липень 2024р.	Виконано
5	Написання третього розділу	Червень-вересень2024р.	Виконано
6	Написання висновків	Вересень2024р.	Виконано
7	Оформлення роботи	Жовтень 2024р.	Виконано
8	Проходження нормоконтролю	Листопад 2024р.	Виконано
9	Рецензування	Січень 2024р.	Виконано
10	Захист	Лютий 2024р.	Виконано

Студент _________ І.А. Стрельцова

Керівник роботи _____ О.В. Пучина

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А. О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 69 сторінок, 6 рисунків, 3 таблиць, 3 додатка, 47 джерел.

Об'єкт дослідження - процес посттравматичного зростання особистості.

Предмет дослідження - чинники посттравматичного зростання вимушено переміщених українців.

Мету дослідження визначимо з огляду на актуальність даної проблематики для кризової, психотравмівної ситуації, в якій перебуває українське суспільство - теоретичний аналіз, обґрунтування та емпіричне дослідження чинників особистісного зростання вимушено переміщених українців у посттравматичний період в умовах російсько-української війни.

Гіпотеза дослідження: зниження рівня посттравматичного зростання вимушено переміщених українців можливе при умові досягнення психологічного та когнітивного благополуччя, добробуту, усвідомлення цінностей та сенсу власного життя, лише після подолання негативних наслідків пережитої травми.

Для досягнення і вирішення поставлених завдань нами використано такі методи, як метод аналізу науково-теоретичних джерел, систематизації та узагальнення психологічних даних за обраною темою дослідження, психодіагностичні методи, а також методи математичної обробки даних.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає у необхідності здіснення теоретичного аналізу засад посттравматичного зростання особистості та їх емпіричному дослідженню.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що їх можна використовувати у процесі психологічної реабілітації, реадаптації та психологічного відновлення внутрішньо переміщених українців як всередині Україні, так і закордоном.

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ, ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНА ОСОБА, СТРЕС, ТРИВОГА, РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, СЕНС ЖИТТЯ.

SUMMARY

Streltsova I.A. Factors of Post-Traumatic Growth of Ukrainians Who Have the Status of Internally Displaced Persons

Master's qualification work: 69 pages, 6 figures, 3 tables, 3 appendices, 47 sources.

The object of the study is the process of post-traumatic growth of the personality.

The subject of the study is the factors of post-traumatic growth of forcibly displaced Ukrainians.

The purpose of the study will be determined in view of the relevance of this issue for the crisis, psycho-traumatic situation in which Ukrainian society finds itself - theoretical analysis, justification and empirical study of the factors of personal growth of forcibly displaced Ukrainians in the post-traumatic period in the conditions of the Russian-Ukrainian war.

Research hypothesis: a decrease in the level of post-traumatic growth of forcibly displaced Ukrainians is possible provided that psychological and cognitive well-being, well-being, awareness of values and the meaning of one's own life are achieved, only after overcoming the negative consequences of the trauma experienced.

To achieve and solve the tasks set, we used such methods as the method of analyzing scientific and theoretical sources, systematizing and generalizing psychological data on the selected research topic, psychodiagnostic methods, as well as methods of mathematical data processing.

The scientific novelty of the obtained research results lies in the need to carry out a theoretical analysis of the principles of post-traumatic growth of the personality and their empirical research.

The practical significance of the research results lies in the fact that they can be used in the process of psychological rehabilitation, readaptation and psychological recovery of internally displaced Ukrainians both within Ukraine and abroad.

Keywords: post-traumatic growth, internally displaced person, stress, anxiety, resilience, meaning of life.

ЗМІСТ

ВСТУП……..7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ (ПЗТ) ……..15
1.1. Визначення поняття та характеристики посттравматичного зростання, історія дослідження феномену…….15
1.2. Основні теорії та моделі посттравматичного зростання……....17
РОЗДІЛ 2. ПОСТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ В КОНТЕКСТІ ВНУТРІШНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ (ВПО) В УКРАЇНІ…….....35
2.1. Визначення, причини та особливості внутрішньої міграції ВПО в Україні……35
2.2. Особливості вливу чинників на посттравматичне зростання……37
2.3. Психологічні аспекти посттравматичного зростання серед ВПО…….40
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ СЕРЕД УКРАЇНЦІВ, ЯКІ МАЮТЬ СТАТУС ВПО……45
3.1. Методологія дослідження та обґрунтування психодіагностичних методик……...45
3.2. Опис вибірки досліджуваних та проведення дослідження……49
3.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження…….....52
3.4. Перспективи для подальшого вивчення теми, практичної діяльності……57
ВИСНОВКИ.....60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 65
ДОДАТКИ……..……70

ВСТУП

Актуальність теми. Воєнні дії на території України з 2014 року, та повномасштабне вторгнення у 2022 році стало тяжким травмувальним досвідом майже кожного українця. Багато хто став внутрішньо переміщеною особою (ВПО), а де хто вдруге, покинувши свої домівки, знову залишивши все. Війна завжди забирає найдорожче та найцінніше для людини: здоров’я, життя рідних та близьких, майна нажитого багаторічною працею, звичного місця проживання, праці. Так або інакше, а життя змінилося у кожного українця. 2025 рік – одинадцятий рік війни.

За результатами соціологічного дослідження щодо актуальних потреб внутрішньо переміщених осіб, яке провели завдяки підтримці Уряду Великої Британії, та оприлюднили 28 січня 2025 року на форумі «Майбутнє в Україні: відновлення та розвиток людського капіталу» [2].

Основні проблем внутрішньо переміщених осіб:

85% — мають проблеми з житлом

73% — скрутне фінансове положення

30% — не можуть знайти роботу

51% — погіршився психологічний та фізичний стан

31% — пригнічені через невизначеність майбутнього.

Ми бачимо, що для більшості переселенців критичною проблемою залишається саме житло, оренда якого «з’їдає» левову частку заробітної плати. Нестача грошей на інші базові потреби викликає постійний стрес, що відображається на фізичному та психологічному рівнях. Все це призводить до того, що понад 30% внутрішньо переміщених осіб живуть в пригніченому стані через те, що не розуміють перспектив свого майбутнього.

Невизначеність це великий страх перед майбутнім, стан в якому людина як оціпенілий, не може вирішити як вірно поступити, та які наслідки матиме її рішення, куди знову заведуть її плани. Кожен сам по собі і всі разом ми

переживаємо важку психологічну кризу, адаптуючись до умов життя у війні. Адаптація полягає не тільки в тому в тому, щоб якось пристосуватись до нових комфортних та матеріальних умов, які дуже відрізняються від тих до яких ми звикли, але й жити в стані невизначеності. І все це разом з втратою контролю над ситуацією викликає постійний стрес, тривоги, багато страхів, доводить людину до панічних атак. Все це приводить до того що людина втрачає можливості задовольняти свої базові потреби: вітальні, почуття безпеки, планування майбутнього. Але на щастя у людини є природні механізми виживання які не тільки пристосовують до складних умов, але й дозволяють бути сильнішими та впевненішими, здобувати нові навички та вміння. У психіці людини включається механізм посттравматичного зростання Як це працює? Людину зосереджують на тому, що вона здатна контролювати, це зменшує тривогу, невизначеність, з'являться в психіки острівець стабільності зменшуючи вплив негативного і дає змогу отримати опору для нового руху вперед. Щоб все це що описано вище спрацювало варто провести ряд досліджень чинників які допомагають вийти з кризи та зрости після травми. На жаль війна в Україні ще триває і ми не можемо заявити, що травмуючи події завершились. Але розуміння чинників які допоможуть посттравматичному зростанню для внутрішньо переміщених осіб українців стануть надією, не впадаючи в паніку, можливістю жити далі, підтримки та розуміння як виходити з кризи дуже важлива і потрібна в даний час. Тому вважаю тему даного дослідження важливою і актуальною.

Теоретично-методологічну основу дослідження складають аналіз існуючих теоретичних моделей посттравматичного зростання як ефективного виходу із травми: функціонально-дескриптивна модель R.G. Tedeschi та L.G. Calhoun; особистісно-центрована модель S. Josef; біопсихосоціальна модель M. Christopher; психолого-філософська модель R. Papadopulos; гуманістичного (Р. Мей, В. Франкл, Е. Є. Егер); та екзистенційного (І. Ялом) підходів у психології; ключові концепції позитивної психології (М. Селігман), (П. А. Левін) відомий психотерапевт і автор, який спеціалізується на темі травми та її лікуванні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує що в Україні цю тему почали досліджувати лише декілька років тому. До науковців, які займаються цим питанням, належать: В. Климчук, Т. Титаренко, Д. Романовська, О. Ілащук. О. Шелюг.

В. О Климчук пропонує поняття «психологічної відновлюваності», є доповненням до сучасного дискурсу психологічного здоров'я. Автор вкладає в це поняття здатність людини адаптуватися до складних умов, стресових ситуацій або навіть небезпечних умов, акцентуючи увагу на процесах природного відновлення, що відбуваються в психіці необхідних людей. Це поняття синтезує основи стресової психології, когнітивно-біхевіорального підходу, а також ідеї позитивної психології. Методологічна цінність цього терміна стає в його міждисциплінарному підґрунті: він охоплює аспекти когнітивних, емоційних, навіть соціальних і екзистенційних процесів. У цьому контексті особливої уваги заслуговують практичні рекомендації щодо шляхів відновлення, запропоновані В. О. Климчук. Запропонований підхід є інтегративним і враховує як особистісні, так і соціокультурні аспекти відновлення. Поняття психологічної відновлюваності має потенціал для розширення меж традиційної психологічної допомоги, зокрема в умовах війни, коли значна частина населення стикається з тривалим стресом. Таким чином, концепція психологічної відновлюваності В. О. Климчук є місцем поза у розвитку психологічної науки, хоча вона не тільки окреслює шляхи адаптації та посттравматичного зростання, але пропонує нові перспективи для оптимізації психотерапевтичної допомоги в контексті сучасних викликів.

Т. М. Титаренко пропонує цілеспрямовану концепцію реабілітаційного процесу особистості, яка має на меті допомогти людині досягти функціонального стану після пережиття кризових чи травматичних подій. Центральним елементом цього процесу є самореалізація, яка, за утвердженням автора, можлива лише за умови відновлення таких фундаментальних компонентів, як інтерес до життя, довгострокова мотивація та творчість. Підхід обґрунтовується на інтеграції ідей позитивної психології, екзистенційного

підходу та сучасної концепції особистісного зростання. Вона підкреслює, що криза, хоча й сприймається як негативний та стресовий досвід, може виступати потужним каталізатором особистісних трансформацій. одночасно, життєві труднощі стають стимулом для переосмислення власних цінностей, пошуку глибинних змістів і формування нових життєвих орієнтирів.

У роботах Д. Д. Романовської та О. В. Ілащук авторизує аналіз стратегій посттравматичного розвитку, що спрямовані на подолання стресових станів, профілактику посттравматичного стресового розладу сприяння посттравматичному зростанню. Копінг-стратегії розглядаються як інструменти психологічної адаптації, які не тільки полегшують стан людини, а й сприяють її особистісному розвитку через переоцінку та трансформацію пережитого досвіду.

Це базується на інтеграції сучасних психологічних концепцій стресу, адаптації та посттравматичного зростання. У цьому контексті автори пропонують систематизований підхід до використання копінг-стратегій, зосереджуючи увагу на їхніх перевагах. Основною цінністю запропонованих підходів є їхня адаптивність до різних життєвих ситуацій та можливість сприяти посттравматичному зростанню. Успішне застосування копінг-стратегій забезпечує врахування їхніх переваг і недоліків, індивідуальних особливостей особистості та специфіки ситуації, що робить цю концепцію цінною.

О.А. Шелюг, яка зробила глибокий аналіз біопсихосоціально-еволюційної моделі травматичної стресової реакції. Зазначимо, що ця модель є найбільш багатовимірною серед наявних, а також єдиною, яка обґрунтовує феномен посттравматичного зростання з погляду природничо-наукової парадигми. Підкреслює важливість розуміння посттравматичного зростання як багатовимірного процесу, що включає біологічні, психологічні та соціокультурні компоненти. Вона закликає до більш детального дослідження цього явища для кращого усвідомлення його механізмів і впливу на особистість. Шелюг підкреслює, що посттравматичне зростання не є простою реакцією на травму; це складний процес, який може проявлятися в позитивних

змінах особистості після переживання психотравми. Розглядаються різні моделі посттравматичного зростання, які описують процеси особистісних змін. також, виділяються три основні типи зростання:

- Стійкість через виклик : відкриття нових аспектів себе через адаптацію до травми.
- Екзистенційна переоцінка : зміна цінностей і сенсів життя через усвідомлення власних недосконалостей.
- Психологічна готовність : фокус на зовнішніх змінах у світі та середовищі, що веде до конструктивного зростання.

Отже, як видно з опису теоретичних моделей посттравматичного зростання, усі вони так чи інакше зосереджують свою увагу на трасформації ціннісно-смилової 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.

Об'єкт дослідження - процес посттравматичного зростання особистості.

Предмет дослідження - чинники посттравматичного зростання вимушено переміщених українців.

Мету дослідження визначимо з огляду на актуальність даної проблематики для кризової, психотравмівної ситуації, в якій перебуває українське суспільство - теоретичний аналіз, обґрунтування та емпіричне дослідження чинників особистісного зростання вимушено переміщених українців у посттравматичний період в умовах російсько-української війни.

Гіпотеза дослідження: зниження рівня посттравматичного зростання вимушено переміщених українців можливе при умові досягнення психологічного та когнітивного благополуччя, добробуту, усвідомлення цінностей та сенсу власного життя, лише після подолання негативних наслідків пережитої травми.

Завдання дослідження відповідно до мети та гіпотези.

1. Здіснити теоретичний аналіз засад посттравматичного зростання особистості.

2. Проаналізувати причини і особливості вливу чинників на посттравматичного зростання особистості.

3. Здіснити емпіричне дослідження чинників посттравматичного зростання вимушено переміщених українців.

Методи роботи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, вивчення наукових джерел інформації за проблемою дослідження. Систематизація зібраних даних, індукція, дедукція, що дало змогу вивчити напрацювання в галузі посттравматичного зростання, проаналізувати дані отримані науковцями.

-емпіричні:

1. Опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) Р. Тадеші і Л. Калхаун (в адаптації М.Ш.Магомед-Емінова [8].

2. Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006).[8].

3. Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985)[8].

- статистичні – кореляційний аналіз. Якісний та кількісний аналіз результатів дослідження [8].

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає у необхідності здіснення теоретичного аналізу засад посттравматичного зростання особистості та їх емпіричному дослідженню.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що їх можна використовувати у процесі психологічної реабілітації, реадаптації та психологічного відновлення внутрішньо переміщених українців як всередині Україні, так і закордоном. Отримані результати можна використовувати для подальшої розробки тренінгів та програм для роботи з фокусування уваги на сильних сторонах особистості, на її ресурсах, на здатності індивідуальної

психіки адаптуватися, справлятися з наслідками травм і перетворювати їх на потенціал для змін. Дана робота може бути корисною для психотерапії, психоедукації та консультування, як індивідуального, так і групової роботи.

Результати дослідження можуть бути використанні для створення концептуально нових психотерапевтичних моделей та технологій, організації психологічної допомоги постраждалим орієнтованих на посттравматичне зростання, спрямованих на вихід за межі попереднього рівня функціонування постраждалої особи. Дана робота може бути корисною для психотерапії, психоедукації та консультування індивідуального та групового. Отримані результати можна використовувати для подальшої розробки тренінгів та програм, з фокусування уваги на сильних сторонах, ресурсах, на здатності індивідуальної психіки адаптуватися, справлятися з наслідками травм і перетворювати їх на потенціал для змін особистості. Корисна інформація роботи в процесі психологічної реабілітації, реадаптації, реінтеграції та психологічного відновлення всіх верств населення України які були вимушено переміщені.

Надійність і достовірність результатів. Дослідження визначаються репрезентативністю вибірки сукупність внутрішньо переміщених осіб українців чисельністю 45 осіб: 14 чоловічої статі (31%) та 31 жіночої статі (69%). Віковий діапазон вибірки респондентів від 18 до 74 років: 18 – 25 років – 5 учасників (11%), 25 – 40 років – 6 учасники (13%), 40 – 55 років – 12 учасник (27%), 55 – 70 років – 19 учасників (42%), 70 років і вище – 3 учасники (7%). Всі 45 осіб мають статус внутрішньо переміщених осіб, з них: 12 людини з 2014 року (27%), та 33 людини з 2022 року (73%). Анкетування та опитування проводились за бажанням та анонімно.

В магістерській роботі дослідження формувалась і здійснювалося за змішаною системою, тобто оф-(зустрічі на живо), та онлайн. Офлайн зустрічі відбувались у шелторі – місці компактного проживання (МКП) біженців для внутрішньо переміщених осіб за адресою – місто Запоріжжя, вулиця Будинок Відпочинку будинок 33. Для онлайн дослідження було сформовано в Google

форма, програма для створення опитувальників і формування відповідей на них, в мережі інтернету. В результаті було створено посилання, яке поширювалось серед внутрішньо переміщених осіб шляхом розміщення відповідних посилань в групі соціальної мережі Telegram на сторінці громадської організації «Хортицький скіф», що опікуються вимушено переміщеними українцями. Опитування тривало з 01.09.2024року до 01.10.2024року.

Методами досліджування були: анкетування з п’яти питань [Додаток А]; опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) Р. Тадеші та Л. Калхаун (в адаптації М.Ш.Магомед-Емінова.) [Додаток Б]; опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006) [Додаток В]; шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985).[Додаток Г].

Структура та обсяг магістерської кваліфікаційної роботи. Робота складається зі: вступу, трьох розділів, загального висновку, списку використаних джерел, додатків. Основний зміст роботи викладено на 76 сторінках, список використаних джерел – 47 найменування, 3 додатків, проілюстрована 3 таблицями та 6 рисунками.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ (ПЗТ)

1.1. Визначення поняття та характеристики посттравматичного зростання, історія дослідження феномену

Одним із трансформаційних феноменів подолання, переживання кризової ситуації людиною є посттравматичне зростання (ПТЗ). Існує великий інтерес до феномену посттравматичного зростання, робляться дослідження, однак поки не існує в науці загальноприйнятого визначення цього поняття. Можливо побачити в літературі визначення та терміни які мають таке саме значення, що й посттравматичне зростання: зростання, пов'язане зі стресом; позитивні перетворення внаслідок травми; розвиток пов'язаний із кризою; страждання, що привели до позитивної трансформації; трансформаційний копінг; розвиток активований лихом. Найчастіше зустрічається ототожнення таких понять, як посттравматичне зростання резильєнтність. Зараз термін резильєнтність активно використовується і впроваджується в психологічну науку. Він прийшов у психологічну термінологію з фізики де він позначає - опір матеріалу, властивість матерії набувати початкової форми після деформації, отриманої в результаті тиску. В психології резильєнтність - це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах. Ця концепція передбачає подолання і позитивний результат, який досягається долаючи фактори які викликають стрес та напругу. Важливо що саме збереження основних властивостей особистості під час небезпеки, повне відновлення після травмування та згодом, досягнення успіху, на відміну від посттравматичного зростання в якому цей досвід придбаний.

Найбільш широко використовується та цитується визначення, запропоноване Р. Тадескі та Л. Калхуном посттравматичне зростання (ПТЗ) –

це досвід позитивних змін, що відбуваються з людиною внаслідок зіткнення зі складними життєвими кризами, серйозними психотравмівними ситуаціями та подіями [44]. Термін «Посттравматичний ріст» (PTG) безпосередньо було введено у 1995 році вченними Р. Тадескі та Л. Калхуном під час дослідження впливу на особистісний розвиток, сприйняття світу після катастроф та нещасних випадків [43].

Британський психолог С. Джозеф досліджував людей, які пережили крах парому Herald of Free Enterprise, одним з перших науково довів той факт, що різні життєві труднощі можуть стати каталізатором позитивних змін. У 1987році в Бельгії біля селища Зебрюгге, великий 8-палубний паром, який перевозив і пасажирів, і автомобілі, через кілька хвилин після відправлення з порту перекинувся, причиною трагедії назвали помилки людей та технічні проблеми. Тоді загинуло 193 людини, серед яких були і пасажири, і члени команди. Так от С.Джозеф в 1990 році, тобто через три роки після катастрофи, провів чергове обстеження осіб, яким вдалося вижити. І за його даними з’ясувалося, що у 46% осіб погляди на життя зміниться на гірше, змінивши їх на песимістичні, тоді як у 43% опитуваних, навпаки, змінилися на краще, переоцінивши цінності [32].

Науковці Р. Тадескі та Л. Калхуном вважають, що важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного зростання особистості відіграє резильєнтність. Оскільки термін resilience є достатньо новим для вітчизняних клініцистів, будемо вживати його як у транслітерації «резильєнтність», так і в перекладі – подолання, опірність, стійкість, життєстійкість, життездатність, відновлюваність. Їх дослідження довели, що між цими двома процесами існує інверсійна (зворотна) залежність: чим більша резильєнтність у людини, тим менші показники посттравматичного зростання. Високо резильєнтні особистості мають потужні навики копінгу, водночас вони не здатні боротися з психологічними наслідками травми. Вони також 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 [34].

Посттравматичне зростання це копінг-стратегія. У дослідженнях посттравматичного зростання різні науковці виділяють такі копінг-фактори, як позитивний рефреймінг; когнітивне відволікання і перемикання уваги (на відміну від повного уникнення); активну діяльність у подоланні проблем (пошук підтримки, як емоційної, так і практичної, пошук «вигоди» від скрутної ситуації, її переоцінка); відновлення індивідуальної та професійної компетентності, а також позитивне когнітивне оцінювання загрози тощо. Як зазначає С.А. Джексон, копінг можна розглядати як функцію, що складається з особистісних характеристик, когнітивних процесів і системних або організаційних факторів. Відновлення після травмування не може розглядатися винятково як особисте питання – роль систем (наприклад, сімей, громад і організацій) у процесі відновлення після травми не може бути недооцінена [35].

Таким чином, феномен посттравматичного зростання являє собою зміни позитивного характеру, які відбуваються з людиною після переживання психотравмувальної (або потенційно травмувальної) ситуації. Досить часто люди зазначають, що через якийсь час після психотравмувальної події змінюються їхні цінності, міжособистісні стосунки, досить часто покращуються відносини у родині, більш толерантним стає ставлення до колег та друзів, можливості і власне саме сприйняття своїх сил та можливостей значно розширюється. Людина починає бачити нові перспективи у ситуаціях, які раніше виглядали як глухий кут. Відбувається процес значного духовного розвитку, особистісного зростання, яке охоплює цінності людини, відбувається переосмислення життєвих пріоритетів, що стає поштовхом до розвитку і позитивних змін у різних сферах життя. Зростає та глибше усвідомлюється сама цінність життя, свободи та можливості розвиватись в очах людини.

1.2. Основні теорії та моделі посттравматичного зростання

Теоретично-методологічну основу дослідження складають аналіз існуючих теоретичних моделей посттравматичного зростання як ефективного

виходу із травми: функціонально-дескриптивна модель R.G. Tedeschi та L.G. Calhoun; особистісно-центрована модель S. Josef; біопсихосоціальна модель M.Christopher; психолого-філософська модель R. Papadopulos; гуманістичного (Р. Мей, В. Франкл, Е. Є. Егер); та екзистенційного (І. Ялом) підходів у психології; ключові концепції позитивної психології (М. Селігман); (П. А. Левін) відомий психотерапевт і автор, який спеціалізується на темі травми та її лікуванні.

В Україні цю тему почали досліджувати не так давно, в психології це нова тема. До науковців, які займаються цим питанням, належать: О. Шелюг, В.Климчук, Т. Титаренко, Д. Д. Романовська та О. В. Ілащук.

Розглянемо більш детально кожну теорію та модель посттравматичного зростання. За визначенням багатьох науковців найпоширеніші зарубіжні теоретичні моделі , посттравматичного зростання які активно розробляються і досліджуються.

Функціонально-дескриптивна модель R.G. Tedeschi та L.G. Calhoun. Автори описують загальний процес посттравматичного зростання не просто як процес повернення до попереднього рівня функціонування після травми, а як зміни і якісну трансформацію особистості, процес глибокого самовдосконалення. R.G. Tedeschi та L.G. Calhoun розглядають зростання з точки зору наслідків когнітивної переоцінки початкових дотравматичних переконань і реконструкції власних уявлень про світ. Саме через когнітивну обробку набутого досвіду пролягає шлях до посттравматичного зростання, алгоритм якого описано О.А. Шелюг (на основі аналізу робіт R.G. Tedeschi та L.G. Calhoun) [31]. 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. Отже, значення феномену посттравматичного зростання, за R.G. Tedeschi та L.G. Calhoun, – це перебудова світосприйняття унаслідок пережитого травмування з акомодацією набутого досвіду [44]. Вказана модель описує особистісні трансформації у наступних вимірах: зміни у самосприйнятті – нові можливості, персональна стійкість; міжособистісні стосунки; зміни у філософії життя – духовні зміни та життєві цінності. Зміни в самосприйнятті відображають певний ступінь емоційного зростання. За свідченням респондентів, які брали участь у дослідженнях R.G. Tedeschi та L.G. Calhoun, вони відчували, як стали «кращими людьми», стали почуватися більш впевненими, 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 та подіями, кризами тощо. Зміни в міжособистісних стосунках відображають уявлення людей з ознаками посттравматичного зростання про зближення одне з одним, покращення та поглиблення сімейних та родинних стосунків. Науковці так описують новоутворення посттравматичного зростання у міжособистісних стосунках: надається висока оцінка іншим, особливо родичам, друзям, знайомим; звертає на себе увагу відкритість, 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, утримувати їх. Зміни у філософії життя проявляються у підвищенні оцінки власного життя, переоцінці цінностей, позитивних змінах у пріоритетах, мудрості та зростаючому почутті 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, відчувають 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.

Особистісно-центрована модель S. Joseph, яку було побудовано на основі поглядів К. Роджерса, так само ґрунтується на ідеї когнітивної акомодації травматичного досвіду та перебудови Я-концепції. У меж цієї моделі вважається, що когнітивна обробка нової інформації внаслідок травмування може здійснюватися або шляхом асиміляції в рамках існуючої моделі світу, або вже існуючі моделі можуть акомодувати нову інформацію. З метою досягнення вищого, ніж до травми, особистісного рівня, людина має піти шляхом так званої позитивної акомодації, що є процесом трансформації Я-концепції та оновлення світогляду, що сприяє зростанню [39, 38]. Інші дослідники когнітивного спрямування посттравматичного зростання T. Zoellner та A. Maercker, враховуючи той факт, що за допомогою психодіагностичних методик можна визначити переважно суб‘єктивне сприйняття проявів зростання, пропонують двокомпонентну модель суб‘єктивно сприйнятого посттравматичного зростання (модель «Янусове обличчя»). Ця модель включає конструктивний, адаптивний бік цього феномену, а також інший бік – ілюзорний та дисфункціональний. Іншими словами, науковці стверджують, що лише з плином часу можна реально та адекватно оцінити адаптивну значущість посттравматичного досвіду, в більш короткотривалій перспективі високі рівні посттравматичного зростання за результатами досліджень можуть бути певною копінг-стратегією, що допомагає уникнути або заперечити негативний травмівний досвід [40].

Біопсихосоціально-еволюційної моделі травматичної стресової реакції це одна з перших спроб створення інтегративної багатовимірної платформи для теоретичних та експериментальних досліджень, яку здійснив вчений M. Christopher у [42]. Услід за О.А. Шелюг, яка зробила глибокий аналіз цієї моделі, зазначимо, що ця модель є найбільш багатовимірною серед наявних, а також єдиною, яка обґрунтовує феномен посттравматичного зростання з погляду природничо-наукової парадигми [41]. За M. Christopher, реакція на

травмування – це еволюційно успадкований механізм метаучіння, що руйнує та реконструює метасхеми (концепції особистості, суспільства та природи) [40]. Загалом цей процес має одночасно біологічний, психологічний та соціальний характер. Науковець зазначає, що біологічна природна реакція на травму може проявлятись як у вигляді посттравматичного стресового розладу, так і у вигляді посттравматичного зростання. Важливим фактором, який визначає результат посттравматичного розвитку є, на думку M. Christopher, якість взаємодії з середовищем. Як приклад автор наводить ознаки посттравматичного стресового розладу – надмірна уважність, когнітивна ресимуляція (відтворення подій у свідомості), емоційна дисоціація тощо, які є адаптивними реакціями на екстремальну загрозу, що при певних соціокультурних умовах цивілізованого суспільства стають патологічними і які, з іншого боку, можуть бути підґрунтям посттравматичного зростання (пильність та уважність допомагає убезпечити себе від подальших травмувань у майбутньому; ресимуляція сприяє виробленню нових, більш ефективних реакцій на схожу загрозу; дисоціація допомагає відокремити емоційний досвід від когнітивних схем/сценаріїв, унаочнити відсутність співвідношення між ними і уникати в майбутньому подібних помилок, по-новому опрацьовувати інформацію) [43]. Суперечливість посттравматичних реакцій M. Christopher описує наступним чином. Відомо, що нервова система має два шляхи реагування – нижчий, опосередкований підкорковими структурами, еволюційно більш давній і завдяки цьому більш стабільний, та вищий, який проходить через неокортекс і через це більш гнучкий. Так само різняться і стосунки людини з навколишнім середовищем, адже соціокультурна система, порівняно з біологічною, змінюється набагато швидше і потребує постійного відповідного пристосування. Отже, як підсумовує науковець, в основі проблеми посттравматичного розвитку є конфлікт між еволюційно старшими та новішими системами, організм стає вразливим у випадку, коли відбувається їх дисоціація або коли відбувається домінування однієї системи над іншою. Шлях для вирішення цього конфлікту полягає, на думку M. Christopher, у реконструюванні когнітивних схем. А

оскільки свідомо вплинути на функціонування гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову вісь вбачається неможливим, то переосмислення досвіду та научіння веде до перебудови нейронних зв‘язків і регуляції посттравматичного досвіду зростання на рівні кори головного мозку. 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; нормальним виходом із травми є радше посттравматичне зростання, ніж патологія; саме раціональність є найновішим і найбільш витонченим людським механізмом подолання стресу [44, 36].

Психолого-філософська модель R. Papadopulos. Розглядаючи етимологію терміна «травма», R. Papadopulos акцентує увагу на тому, що цей термін походить від давньогрецького дієслова «teiro», що має дві конотації: закарбування – закарбовувати; та відтирати - стирати щось. Таким чином, термін «травма» має два протилежних значення: у людей, які зазнали психологічної травми різного ступеня важкості внаслідок травматичних подій, може відбуватися процес закарбування травми, або вони можуть, навпаки, знаходити після пережитих подій нові сенси існування, підійти до так званого почуття відтворення (бо травма «витирає» попередні сенси, цінності, плани, рутину життя). З огляду на це, кінцевою метою психологічної допомоги травмованим людям має бути перехід від переосмислення травми, до нового погляду на подальше життя, до формування його нових цілей, цінностей і сенсу, пошуку відповідних ресурсів. Як зазначає автор моделі, з психологічної точки зору реакції на стресові і травматичні події можуть варіюватися залежно від цілої низки змінних, на які варто звертати увагу при роботі з постраждалими, а саме [42]: особистість: історія життя (анамнез), психологічні особливості, копінг-стратегії, захисні механізми, ригідність/лабільність, сильні/слабкі сторони, соціальний статус, освіта; «соціальний капітал» (стосунки, наявність підтримки та можливість її приймати): сім‘я (нуклеарна, розширена), спільноти (організаційні, місцеві, етнічні, міжнародні тощо); ґендер (до речі, за даними Tedeschi R.G., Calhoun L.G. більшість досліджень

свідчать, що жінки глибше відчувають наслідки травми, і водночас – вищі рівні посттравматичного зростання); фактичні обставини травматичних подій: очікуваність/неочікуваність подій, ізоляція, тривалість травматичної події, тривалість афектації; сенс/зміст, що мають травматичні події: політичний, релігійний, ідеологічний тощо; досвід схожих подій; існування надії – відсутність надії. Кожна з виділених R. Papadopulos змінних може зумовлювати реакцію на травматичну подію, процес її усвідомлення, а також, як свідчить вже наш досвід застосування у практиці цій моделі, показувати ресурсний потенціал для особистості і слугувати прогностичним фактором щодо подальшого відновлення та зростання.

Що стосується рівнів, за якими можна розглядати наслідки травми, R. Papadopulos пропонує орієнтуватись у своїй практичній роботі на такі: негативна, нейтральна та позитивна групи наслідків. Негативна група наслідків. Звичайно, сама екстремальна подія і викликана нею психологічна травма можуть спричинити психічні розлади різного ступеня важкості. Традиційно, як було зазначено, більшість клініцистів у випадку травмування докладно описують симптоматику посттравматичного стресового розладу. В той же час, з точки зору філософсько-психологічної моделі доцільніше розглядати цю групу наслідків, застосувавши наступну диференціацію [42].

Диференціація негативних наслідків травми:

1) Звичайні людські страждання - найпоширеніша відповідь людини на трагедію в житті. Страждання не завжди спричинює патологічний стан; страждання є частиною життя, і не завжди є доцільним застосовувати фармакологію та патологізувати проблему людини.

2) Травматичні психологічні реакції - це афект, який не завжди потребує уваги спеціалістів. Звичайна людська стійкість здатна подолати цей тип афекту.

3) Психіатричні розлади - найпоширенішим типом розвитку цього афекту є посттравматичний стресовий розлад, який потребує професійного втручання як лікарів-психіатрів, так і психотерапевтів.

Нейтральна група наслідків. Саме з цією групою наслідків виходу з травматичної ситуації R. Papadopulos пов’язує актуалізацію психологічної стійкості, або резильєнтності. Психологи пропонують у цьому випадку метафорично розглядати людину, родину або суспільство як еластичні утворення, які мають витримувати тиск і не змінювати свої основні цінності, сенси та здібності. До того ж, однією з найважливіших якостей людської стійкості є релятивний процес. За визначенням F. Walsh, це означає, що людина є стійкішою, якщо вона включена до спільної взаємної підтримки людей одне одного [43].

Позитивна група наслідків. Третя група можливих психологічних наслідків для людей, що пережили лихо, стосується явищ, які зазвичай лежать у фокусі уваги саме психологічної/психотерапевтичної теорії і практики. Безперечно, існують люди, які не тільки «виживають» після нелюдських тортур і пережитих жорстких обставин зі значним ступенем цілісності, а ще й можуть психологічно зміцнюватися внаслідок безпосереднього впливу травматичних подій. Завдяки такій динаміці та психологічній трансформації ця категорія наслідків отримала назву «розвиток, активований лихом», або посттравматичне зростання. До цієї групи R. Papadopulos пропонує зараховувати усі позитивні зміни, які є прямим результатом пережитих людських страждань. Існує велика кількість людей, які завдяки переосмисленню своїх страждань змогли перетворити трагічний досвід на позитивні зміни, знайти нові сили та відчути потяг до прогресивного розвитку. Саме вивчення таких випадків вносить нові напрями в дослідження травми, розроблення її теорії, заперечує загальноприйняту тенденцію фармакологізації та патологізації людських страждань. Приклад таких випадків забезпечує доказовий базис для «відтирання» («стирання») травматичних переживань (друге семантичне значення травми), тобто травма в таких випадках, як підкреслює R. Papadopulos, розглядається як категорія, що слугує очищенню від попередніх життєвих пріоритетів та забезпечує «чистий аркуш» для початка нового життя.

В гуманістичних моделях Р. Мей і В. Франкл є аспекти психологічного відновлення після травматичних подій допомогають усвідомити, як особа може перетворити негативний досвід на позитивні зміни в житті.

Ролло Мей, американський екзистенційний психолог, акцентує увагу на важливості особистісного зростання через підвищення: страждання як частина створення, є невід'ємною частиною людського розвитку і може служити каталізатором для особистісного розвитку; вибір і відповідальність - люди мають можливість вибору у своїй реакції на травму і цей вибір є свій шлях до зростання; аутентичність - опсттравматичне зростання можливе лише тоді, коли особа потребує свого сприйняття і стає більш автентичною [14].

Віктор Франкл, австрійський психіатр який знайшов сенс жити і вижити у надскладних умовах концтабору і впродовж життя опрацьовував, усвідомлював свій досвід і створив на його основі цілу теорію, систему, яка допомагає людям знайти сенс життя у складних життєвих обставинах. Він автор книги «Людина в пошуках сенсу», розробив концепцію логотерапії. В. Франкл вважав, що одна з головних характеристик травми – це суб'єктивність, тому і процес відновлення чи навіть зростання буде визначатися тими сенсами, які людина надає події, що сталася. Пошук сенсу є основним мотивом життя людини. Травматичний досвід може спонукати людей переосмислити свої цінності та знайти новий сенс у житті Воля до сенсу - люди можуть пережити навіть найважчі речі, якщо знайдуться в них сенс. Це може проявлятися в допомогу іншим або в саморозвитку. Трансценденція розширення - здатності збільшитися над своїм розширенням і використовувати його як джерело сили та натхнення для зростання [30].

Обидві теорії підкреслюють важливість особистісного вибору та активної участі в процесі відновлення, сприяючи їхньому особистісному розвитку, але не згадати роботу Едіт Єва Егер перелік гуманістичних ідей виживання людини буде не повний. Едіт Єва Егер видатна психологіня, яка пережила Голокост, авторка двох популярних книг, що стали міжнародними бестселерами: «Вибір» [4], та «Дар — 14 уроків, які врятують ваше життя» [5]. Авторка ділиться своїм

досвідом переживання голокосту, описуючи, як важливо робити свідомий вибір у житті, незважаючи на потреби. Вона акцентує увагу на тому, що людина навіть у найскладніших ситуаціях завжди має можливість вибрати, як реагувати на свій досвід. Ключові ідеї: кожен момент - це вибір; важливість усвідомлення власних емоцій і переживання; зцілення можливо через прийняття і вибір свободи. Егер пропонує читачам книгу де чотирнадцять уроків, які можуть допомогти змінити спосіб мислення та звільнитися від обмежених, накладених травматичним досвідом. Вона підкреслює важливість позитивного підходу до життя та самоприйняття: зміна думок може призвести до змін життя; справжня сила виникає в умінних потребах себе та своїх обставинах; важливість підтримки інших і спільноти в процесі

Американський психіатр і психотерапевт Ірвін Ялом, відомий своєму зовнішньому в екзистенційній психології, також розглядає концепцію посттравматичного зростання. Ялом підкреслює, що екзистенційні питання, такі як сенс життя, смерть, свобода та ізоляція, є ключовими для розуміння людського досвіду. Посттравматичне зростання може виникати внаслідок глибокого осмислення цих питань після травми. Виявлення нового сенсу у власному житті може стати потужним чинником для особистісного зростання. Глибокі стосунки з іншими людьми можуть служити джерелом підтримки та допомоги в процесі відновлення. Посттравматичне зростання часто супроводжується покращенням міжособистісних стосунків, люди стають більш відкритими до спілкування та емоційної підтримки. Прийняття висунутої думки може призвести до глибшого розуміння себе і світу, що люди можуть отримати можливість особистісного розвитку та зростання. Його підходи акцентують увагу на важливості сенсу життя, стосунків та особистісного розвитку в контексті переживання травматичних подій [33].

Мартін Селігман, один із основоположників позитивної психології, розробив ряд концепцій, які можуть суттєво вплинути на розуміння посттравматичного зростання. Його підходи акцентують увагу на оптимізмі, стійкості та розвитку особистісних ресурсів, що є критичними для відновлення

після травматичних подій. Оптимізм у Селігмана збільшився як здатність бачити труднощі як тимчасові та подоланні. Це не просто позитивне ставлення, а й активна віра в можливість змін. Оптимістично налаштовані люди сприймають невдачі як можливості для навчання та зростання, що погіршує процес посттравматичного зростання. Концепція вивченого безсилля описує, як люди можуть почуватися безпорадними після серії невдач. Селігман вважає, що важливо навчитися переосмислювати негативні переконання, щоб уникнути песимістичного мислення, це дозволяє людям відновлюватися після травм і знаходити нові можливості для розвитку. Стійкість є ключовим елементом у здатності справлятися зі стресом і труднощами. Селігман підкреслює, що стійкість можна розвивати через фокусування на своїх сильних сторонах і шукати рішення замість того, щоб зациклюватися на проблемах. Позитивні емоцій у житті людини, також підкреслюється в роботах Селігмана, можуть допомогти зменшити вплив стресу та покращити загальне психічне здоров'я, що є місцем для людей, які пережили травму. Люди можуть знайти новий сенс у своєму житті після переживання травми, що дозволяє їм рости і розвиватися. Концепції Мартіна Селігмана в позитивній психології пропонують цінні інструменти для розуміння та підтримки посттравматичного зростання. Оптимізм, стійкість і здатність зберігати сенс у складних ситуаціях є ключовими аспектами, які можуть допомогти людям адаптуватися до нових реалій після травм та сприяти їхньому особистісному розвитку [22].

Пітер Левін - доктор психології, медицини та біологічної фізики, психотерапевт, директор Фонду розвитку людини. Протягом тридцяти років займався вивченням стресу і травми та зробив істотний внесок у розвиток цієї галузі. Пітер Левін, вважає, що сучасна психіатрія ставиться до багатьох довгострокових наслідків травми як до невиліковної хвороби, яку лише частково можна контролювати за допомогою ліків або через управління поведінкою. Медикаменти ж іноді можуть бути дуже корисними, але самі по собі вони неефективні. Як досвідчений лікар і фізіолог із класичною медичною освітою, пропрацювавши з травмою впродовж кількох десятиліть, він дійшов

висновку, що люди з'являються на світ із вродженою здатністю здобувати перемогу над травмою. Доктор Левін переконаний, що травма виліковна, а сам процес зцілення може виявитися каталізатором глибинного пробудження - порталом до емоційного і духовного перетворення. У результаті багаторічних досліджень і клінічної роботи він створив унікальний підхід, заснований на фізичних і ментальних вправах, що допомагають очистити тіло і розум від згубних наслідків травматичного досвіду [12].

Актуальність проблематики посттравматичного зростання й пошук шляхів задля збереження і зміцнення психологічного здоров’я вимушено переміщених українців гостро постають у вітчизняній сучасній психологічній науці.

В. О. Климчук [10]. Автор вкладає гарну адаптацію при складнощах, небезпекою, стресорами тощо та пропонує шляхи відновлення які проходять більшість людей. Перше це створювати коло спілкування яке підходить саме цій людині. Людину не можна залишати сам на сам зі своїми складнощами. Цей же пункт підходить під пункт попередніх авторів про переоцінку свого оточення. Які стосунки кращі, а які втратили свою актуальність. Друге має під собою когнітивну переоцінку події. Тобто не думати про те яка ця подія жахлива, а обдумати як добре ви будете себе почувати коли подія завершиться. Тому не потрібно шукати і приписувати кожному випадку психологічній травмі діагнози по типу посттравматичного стресового розладу. За словами В. О. Климчук, ми опиняємося перед численними ризиками.

По-перше, ми ризикуємо стигматизувати чималий шматок нашого населення, якщо будемо фокусуватися виключно на патологічних симптомах, адже в такому випадку всі хто пережили тривалий військовий стрес будуть мати певний діагностичний ярлик, який далеко не завжди буде відповідати дійсності, але буде вимагати певних психотерапевтичних інтервенцій, які не в усіх випадках будуть доречні і скоріше будуть шкодити певній частині наших клієнтів.

По-друге, в такому випадку з’являється ризик вчасно не помітити позитивні зміни, які будуть відбуватися, через те що ми просто не будемо мати відповідного діагностичного матеріалу. А якщо ми не помітимо позитивні зміни, що відбуваються, то відповідно і не будемо спроможні їх підтримати. До прикладу, зміні в ціннісних орієнтирах чи пошук свого нового місця в цьому світі чи появу відчуття вдячності до людей.

По-третє, це може бути фруструючим для самого психолога чи психотерапевта, адже з’являється ризик втратити віру в те, що психіка здатна відновлюватись самостійно, за наявності психологічної чи соціальної підтримки у вигляді психолога, близьких друзів, родини чи навіть держави в цілому як такої.

По-четверте, з’являється ризик взяти на себе відповідальність за добробут іншої людини. І це особливо небезпечно, адже ця відповідальність може приємно тішити его, але рідко хто приймає цю відповідальність, об’єктивно оцінюючі власні ресурси, щоб цей тягар нести, а відтак це є прямим шляхом до професійного вигорання [11].

Посттравматичне зростання проявляється передусім у трьох аспектах:

1) стосунки з оточенням стають більш довірливими та глибші;

2) покращується розуміння себе, як більш чутливої, емпатійної і водночас більш сильної людини;

3) змінюється життєва філософія, з’являється вдячність за кожний прожитий день [11].

Свою думку описала і Т. М. Титаренко [23] про реабілітаційний процес особистості. Вона вважає, що людині для повернення у нормальний стан потрібна самореалізація, а для неї треба відновити цікавість до життя, довгу мотивацію і творчість. Для відновлення комунікативних навичок потрібно активізувати вдалу співпрацю з людьми, навичку розуміти інших людей відмінностями, навчитися емпатії. Потім розвиток навички рефлексії, вміння користуватися часом та формування нових цінностей. «Криза може бути каталізатором та рушійною силою особистісної перебудови». Складні життєві

виклики які трапляються на шляху кожної людини і в моменті переживаються як стресові, травматичні чи екстремальні, в той самий момент стають причиною особистісних трансформацій людини. Життєві випробування підштовхують людину до максимально повного усвідомлення власних глибинних цінностей, до пошуку покликання та призначення всього свого життя, розуміння власної значущості та ролі у цьому світі. Криза стимулює звільнитися від залежностей та кардинально переглянути власне оточення. Долаючи життєві труднощі, ми вчимося приймати рішення більш відповідально, зважаючи на власні цінності та моральні орієнтири. Такі погляди не є новиною для української психологічної науки. Титаренко зазначає що «багаторічні дослідження в нашій лабораторії показують, що життєва криза як певний екстремум буття є рушійною силою особистісної світобудови» [25]. Різного роду життєві труднощі спонукають до пошуку покликання, розуміння власної ролі в своєму житті, до глибокого усвідомлення власних фундаментальних цінностей. Можна сказати, що криза певною мірою підштовхує людину до більшої власної автономії, до більшої незалежності від оцінок чи думок оточуючих, а також від різного роду очікувань, сподівань чи навіть вимог. Коли людина вдало проходить різного роду кризові випробування, вона навчається більш самостійно ухвалювати різні життєві рішення, прислухаючись перш за все до себе і намагаючись відповідати все ж таки власним моральним орієнтирам. Можна навіть сказати, що криза створює простір для креативності певною мірою, бо вона вимагає від особи нового погляду на те, що відбулося в минулому, і що відбувається нині, нових інсайтів та прозрінь. Криза змушує прийняти реальність такою, яка вона є насправді, не викривлену приємними ілюзіями чи потворними жахами. Людина, яка переживає кризу, змушена прощатися з ілюзіями щодо самої себе, свого оточення, та світу. І варто пам'ятати і поважати, що цей болісний процес потребує часу, терпіння і віри у власні сили.

Т. М. Титаренко пропонує цілеспрямовану концепцію реабілітаційного процесу особистості, яка має на меті допомогти людині досягти

функціонального стану після пережиття кризових чи травматичних подій. Центральним елементом цього процесу є самореалізація, яка, за утвердженням автора, можлива лише за умови відновлення таких фундаментальних компонентів, як інтерес до життя, довгострокова мотивація та творчість. Підхід Титаренко обґрунтовується на інтеграції ідей позитивної психології, екзистенційного підходу та сучасної концепції особистісного зростання. Вона підкреслює, що криза, хоча й сприймається як негативний та стресовий досвід, може виступати потужним каталізатором особистісних трансформацій. одночасно, життєві труднощі стають стимулом для переосмислення власних цінностей, пошуку глибинних змістів і формування нових життєвих орієнтирів. Титаренко підкреслює, що одним із ключових завдань реабілітації є повернення до самореалізації. Для цього необхідно: відновити цікавість до життя, яка є джерелом життєвої енергії; активувати довгострокову мотивацію, що погіршує формування цілей та стійкому подоланню перешкод; залучити творчий потенціал, який натомість люди бачать нові можливості в складних ресурсах. Творчість тут виступає не лише як діяльність, але як механізм адаптації до нових умов, що дозволяє людині будувати нову життєву філософію. Автор акцентує увагу на важливості комунікації у процесі реабілітації. таким, говорячи про: активізація співпраці з оточуванням, що забезпечує розвиток соціальних зв'язків і здатності до конструктивної взаємодії; формування емпатії , яку здатність розуміти інших людей, приймаючи їхню унікальність та відмінність; розвиток навичок рефлексії, які дозволяють людині усвідомлювати власні почуття, думки та мотиви у взаємодії з іншими. Рефлексія як основа особистісного зростання. Навичка рефлексії займає центральне місце в процесі реабілітації. Рефлексивне осмислення власного життєвого досвіду покращення формування нового розуміння часу (прошарку між минулим, теперішнім і майбутнім), що дозволяє інтегрувати пережите в особистісну історію. Титаренко стверджує, що криза стимулює людину до переоцінки власних життєвих позицій. Це включає: звільнення від залежностей (як психологічних, так і соціальних); переосмислення міжособистісного ототочення; усвідомлення

власної автономії, що дозволяє приймати рішення, спираючись на внутрішні цінності. Особливу увагу Титаренко приділяє трактуванню кризи як екзистенційного екстремуму, що відкриває можливості для особистісної перебудови. Криза виконує декілька важливих функцій: Каталізатор змін - життєві труднощі сприяють усвідомленню глибинних цінностей та призначень. Людина намагається більше довіряти власним почуттям і думкам, залишаючись менш залежною від зовнішніх оцінок.**.** У кризовий період особистість змушена шукати нові шляхи вирішення проблеми, що сприяє творчому осмисленню реальності. Криза між людьми приймає реальність такою, якою вона є, звільнитися від ілюзій і побачити справжню картину світу. Значно увага у роботі приділяється поняттю ресурсів. На думку Титаренко, головним ресурсом є здатність людини до реконструкції власної ідентичності, яка включає: збереження цільності особистісного Я; усвідомлення зв'язку між минулим, теперішнім і майбутнім; готовність до активації внутрішньої динаміки через пошук нових життєвих цілей [23].

Досліджуючи цю проблематику, сучасні українські психологи зазначають, що особистісне посттравматичне зростання забезпечується насамперед ресурсами. І в першу чергу це спроможність особистості до відновлення власної цілісності та безперервного сприйняття власного Я, завдяки реконструкції казуального зв’язку між минулим, теперішнім та майбутнім. Також ресурсом є готовність людини до активації власної динаміки через посилення ціннісного пошуку особистості тощо.

Працюючи з людьми, що постраждали внаслідок війни в Україні, психологи вибудовують відповідні стратегії сприяння особистісному посттравматичному зростанню. Вчені Д. Д. Романовська та О. В. Ілащук [21]. також зробили свій внесок і описали копінг-стратегії які можна використати для корекції вже отриманого стресового стану і також зробити переоцінку яка напряму стосується того ж самого посттравматичного зростання або профілактики виникнення. Перша це конфронтація. Застосування агресивної поведінки. Ефективна у деяких випадках, але можна зайти у сварки зі своїм

оточенням. Треба навчити людину коли саме доцільно застосувати таку поведінку бо її некероване використання буде мати погані наслідки. Друга відсторонитися від проблем. Може бути корисна коли треба взяти паузу на спокій для переоцінки, але коли людину ігнорує все то будь – яка проблема стає все складнішою і складнішою. Тому треба увагу людини залучати до дій. Третя це самоконтроль. Намагання контролювати усі свої емоції, дії, слова та імпульси. Корисна та зріла поведінка, але недолік її в тому, що викликає надмірну перенапругу та шкідлива якщо ситуація вимагає негайних дій. Четверта звертатися за допомогою. Має свої позитивні сторони. Легше переносити горе, втрати, але людина буде не самостійна та не вміти на одинці вирішувати свої проблеми. Занадто залежна позиція. Треба потроху вчити самостійно вирішувати свої проблеми. П’ята відповідальність. Спочатку може здатися доречною, але її недолік у тому, що люди занадто у неї заходять та вважають себе винними у тому, до чого не мають ніякого відношення. Важливо у такому випадку показати людині межу де її зона відповідальності, а де не її. Шоста планування. Дуже доцільна до попередньої, але також не працює там де особистість планувати не може. Сьома позитивна переоцінка. Найбільша частина посттравматичного зростання. Вміння шукати шляхи вирішення, позитивні сторони, пам’ятати наслідки та робити висновки, навчатися новим навичкам. Психолог може використовувати рефреймінг, що б пришвидшити процес це саме головне і основне, що являє собою переоцінку травмівного досвіду та зростання після нього.

О. А. Шелюг [31], яка зробила глибокий аналіз біопсихосоціально-еволюційної моделі травматичної стресової реакції. Зазначимо, що ця модель є найбільш багатовимірною серед наявних, а також єдиною, яка обґрунтовує феномен посттравматичного зростання з погляду природничо-наукової парадигми. Підкреслює важливість розуміння посттравматичного зростання як багатовимірного процесу, що включає біологічні, психологічні та соціокультурні компоненти. Вона закликає до більш детального дослідження цього явища для кращого усвідомлення його механізмів і впливу на

особистість. Шелюг підкреслює, що посттравматичне зростання не є простою реакцією на травму; це складний процес, який може проявлятися в позитивних змінах особистості після переживання психотравми. розглядаються різні моделі посттравматичного зростання, які описують процеси особистісних змін. також, виділяються три основні типи зростання:

- Стійкість через виклик: відкриття нових аспектів себе через адаптацію до травми.
- Екзистенційна переоцінка: зміна цінностей і сенсів життя через усвідомлення власних недосконалостей.
- Психологічна готовність: фокус на зовнішніх змінах у світі та середовищі, що веде до конструктивного зростання.

Отже, як видно з опису теоретичних моделей посттравматичного зростання, усі вони так чи інакше зосереджують свою увагу на трасформації ціннісно-смилової 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.

РОЗДІЛ 2.
ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ В КОНТЕКСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ (ВПО) В УКРАЇНІ

2.1. Визначення, причини та особливості внутрішньої міграції внутрішньо переміщених осіб в Україні

У цій роботі феномен посттравматичного зростання розглядається в українців які були вимушено покинути свої місця проживання, так званні внутрішньо переміщені особи. «Внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру». Це особи, які залишили своє місце проживання через безпеку, але не перетнули державний кордон, залишаючись на території своєї країни. Це визначення закріплено в українському законодавстві, зокрема в Законі України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» [20].

Першочерговою причиною внутрішньої міграції в Україні є збройний конфлікт на сході, який розпочався у 2014 році. Багато людей залишили свої домівки через загрозу життю, бомбардування та інші насильницькі дії. За даними досліджень, після анексії Криму та початку бойових дій на Донбасі близько 1,5 мільйона осіб змушені були переселені в інші регіони [16]. Особливістю цього явища було те що вперше в історії держави така кількість громадян одночасно покинула один регіон держави і перемістилась у інший. У 2022 після повномасштабного вторгнення рф в Україну, хвиля внутрішньої міграції зросла майже втричі. Станом на 2024 рік кількість внутрішньо

переміщених осіб (ВПО) в Україні, офіційна статистика Міністерства соціальної політики на 22 жовтня 2024 року наводить цифру, 4 646 000 зареєстрованих осіб. [1]. Ці цифри підкреслюють масштабні проблеми внутрішнього переміщення в Україні в умовах продовження збройного конфлікту.

Внаслідок збройного конфлікту виникають інших причин внутрішньої міграції. Це економічна нестабільність, зниження рівня життя, безробіття та наявність можливостей для ведення бізнесу спонукають людей шукати кращі умови життя в інших регіонах. Війна призвела до значного економічного занепаду в регіонах, де ведуться бойові дії. Багато людей змушені шукати нові можливості для працевлаштування в інших регіонах України. Соціальні фактори, такі як потреба в безпеці та підтримці родини, також грають важливу роль у внутрішній міграції. Багато людей прагнуть возз'єднатися з родинами або знайти безпечніше місце для проживання. Дослідження показують, що близькість до батьків і друзів є ключовим чинником при виборі нового місця проживання. [7]. Люди прагнуть знайти більш стабільні умови для життя та забезпечити своїм дітям доступ до освіти та медичних послуг. Політична нестабільність і зміни в політиці також впливають на рішення про переміщення. Декілька людей залишають свої домівки через страх перед репресіями або дискримінацією за політичними мотивам.

Внутрішня міграція внутрішньо переміщених осіб в Україні є результатом складних соціально-економічних і політичних процесів, що виникає через збройний конфлікт. Розуміння причин і наслідків цієї міграції є місцем для розробки ефективних стратегій підтримки та інтеграції внутрішньо переміщених осіб у новому середовищі. Внутрішньо переміщена особа є важливою категорією населення в Україні, яка потребує особливого підходу з боку держави та суспільства. Розуміння їх статусу та прав є необхідним для ефективної підтримки та інтеграції. Травматичний досвід війни впливає на психологічний стан внутрішньо переміщених осіб. Багато з них потребують психологічної підтримки для подолання стресу та адаптації до нових умов життя.

2.2. Особливості вливу чинників на посттравматичне зростання

Дослідження проблеми посттравматичного стресового розладу широко представлені у сучасній науковій літературі, але необхідно зазначити, що, незважаючи на широкий спектр досліджень, присвячених цій проблематиці, саме аналіз чинників посттравматичного зростання , що впливають на його розвиток, потребує більшої уваги. Проводяться дослідження чинників щодо передумов, ознак та особистісних характеристик особистості, які сприяють не лише відновленню після травми, а й посттравматичному зростанню. Так, S. Josef та P.A. Linley [39] дослідили передумови посттравматичного зростання. Зокрема, вони описали такі значущі фактори, як стресостійкість, індивідуальні особливості і вибір копінг-стратегій, оптимізм, екстравертованість, самоефективність, що дозволяють використовувати внутрішні духовні і емоційні ресурси для подолання травматичних наслідків та подальшого зростання. У багатьох проведених дослідженнях соціальна підтримка визнається важливим фактором, що спонукає як відновлення після травми, так і подальше зростання. Це зростання може відбуватися різними шляхами [26]. В першому виділяють збільшення цінності життя. Тобто матеріальні речі можуть ставати не такими важливими як раніше, а надавати більше значення стосункам. У другому переоцінка відносин з людьми. Одні можуть отримати більшу важливість, а інші стати непотрібними. Збільшується рівень емпатійності та співпереживання до інших. У третьому варіанті людина зрозуміла де її слабкі сторони, де їй потрібна допомога інших, але і знаходження своїх переваг. Четвертим виділяють появу нового орієнтиру у житті (може бути робота, місце проживання). Разом з цими вченими погодився і С. Джозеф, пишучи, що після травматичного росту людина здобуває більш ефективний рівень функціонування. Зміцнюється структура особистості та конгруентність нового і старого здобутого досвіду [37].

Водночас наслідки дії психотравмуючих факторів не вичерпуються широким спектром можливих психічних порушень, а впливають насамперед на

адаптацію особистості. При цьому соціально-психологічна адаптація є взаємодією особистості і соціального середовища, що призводить до адекватного співвідношення цілей і цінностей людини та груп, у які вона включена. Адаптація відбувається лише тоді, коли соціальне середовище сприяє реалізації потреб і прагнень особистості, служить розкриттю її індивідуальності. Результатом процесу адаптації є адаптованість, яка до- зволяє людині задовольняти свої соціальні потреби; конструктивно реагувати на соціальні очікування; створює можливості для самореалізації і творчого вираження особистісного потенціалу. Однак адаптованість у випадку переживання людиною травматичних подій не є синонімом повернення на попередній етап функціонування, натомість передбачає переосмислення травми, усвідомлення власного посттравматичного зростання з наступною реінтеграцією у суспільство.

Вивчивши низку людей з високим рівнем посттравматичного зростання зрозуміло що, велике значення також має і загальний розвиток особистості. Вивчаючи реакції людей на психотравмуючі події, польський психіатр К. Дабровський [13] стверджував, що «позитивна дезінтеграція» може бути досвідом, що сприяє зростанню особистості, розвитку емоційного інтелекту та загального інтелекту. К. Дабровський дійшов висновку, що здоровий розвиток особистості часто вимагає дезінтеграції структури особистості, що може тимчасово призвести до психологічного напруження, невпевненості у собі, тривоги і депресії. Однак К. Дабровський вважав, що саме цей процес, як це відбувається під час вікової кризи, наприклад, може призвести до глибшого усвідомлення особистістю того, ким вона може бути, і, зрештою, призводить до вищого рівня розвитку особистості [13]. Процес трансформації, який починається після травмувальної ситуації, безумовно, може бути болісним, але осмислення і усвідомлення в поєднанні із сильною системою соціальної підтримки та іншими способами самовираження і саморегуляції можуть бути дуже корисними для зростання і дають особистості змогу відкрити глибокі резерви власної психіки та запустити адаптаційні механізми, наявність яких

може бути неочікуваною і для самої людини і для її оточення. Водночас такі емоції, як сум, гнів, смуток, відчай, є звичайною передбачуваною реакцією особистості на травму. Замість того, щоб робити все можливе, щоб заглушити чи зупинити процес проживання цих емоції або «саморегулювати» ці емоції занадто жорстко, людині варто дати собі можливість і час прожити ці емоції. Уникнення досвіду – уникнення страшних думок, почуттів і відчуттів парадоксальним чином погіршує ситуацію, зміцнюючи віру особистості в те, що світ не є безпечним, і ускладнюючи досягнення цінних довгострокових цілей через тривогу, наростання апатичних станів та втрату сенсів . Уникаючи досвіду, особистість вимикає певні дослідницькі здібності, тим самим витрачаючи велику кількість можливостей для отримання позитивного досвіду і формування нових сенсів. Основною ідеєю терапії та самодопомоги в процесі проживання наслідків психотравмувальної ситуації має бути прийняття, яке допоможе людині підвищити свою «психологічну гнучкість». Розвиваючи психологічну гнучкість, особистість отримує здатність дивитись на світ з відкритістю і краще реагувати на події, бачити можливі рішення навіть у складних ситуаціях, що йде на користь вибраних особистістю цінностей та життєвих орієнтирів [40].

Загальний рівень розвитку особистості, психологічна грамотність, загальний інтелект впливають на те, як людина реагує на стрес чи психотравмувальну подію. Усвідомлення особистістю власних емоцій, здатність знайти оптимальні форми міжособистісної взаємодії, екологічна експресія замість утримання емоційних переживань високої інтенсивності всередині, здатність гнучко реагувати на ситуації та емоційні реакції інших людей. Все це дозволяє ефективно справлятися зі складними життєвими обставинами, психотравмувальними ситуаціями, зберігаючи психічне здоров’я та використовуючи згодом цей досвід у межах особистісного розвитку. Високий рівень розвитку емоційного інтелекту, здатність усвідомлювати свої емоції та емоції інших та екологічно їх висловлювати та проживати є одним із головних чинників виникнення феномену посттравматичного зростання

У кваліфікаційній роботі розглянули основні чинники, що впливають на посттравматичне зростання, зокрема біологічні, психологічні та соціальні аспекти.

Біологічні чинники включають генетичну залежність до психічних розладів, а також фізіологічні реакції на стрес. Дослідження показують, що наявність у батьків проблем з психічним здоров'ям може підвищити ризик розвитку посттравматичного стресового розладу, що в своєму періоді може вплинути на здатність до посттравматичного зростання.

Психологічні чинники. Емоційного інтелекту може допомогти людині краще справлятися зі стресом і адаптуватися до змін. Ресурсність- нутрішні ресурси для подолання труднощів впливає на важливу роль у процесі посттравматичного зростання. Люди, які мають позитивний погляд на життя та здатність до саморефлексії, частіше переживають позитивні зміни після травм.

Соціальні чинники включають підтримку з боку родини та друзів. Наявність соціальної підтримки є критично важливою для успішного подолання травми і може суттєво вплинути на розвиток посттравматичного зростання. Відсутність підтримки може призвести до погіршення стану і підвищити ризик розвитку посттравматичного стресовогорозладу.

Дослідження показують, що посттравматичне зростання може виступати як механізм подолання симптомів посттравматичного стресового розладу. Люди, які пережили травму, можуть знайти новий сенс у своєму житті та зміцнити свої міжособистісні зв’язки, що допоможуть їм адаптуватися до нових умов. Чинники, що впливають на посттравматичне зростання, є багатогранними і взаємопов'язаними. Біологічні, психологічні та соціальні аспекти формують основу для розуміння того, як люди реагують на травму і які ресурси вони можуть використовувати для особистісного розвитку.

2.3. Психологічні аспекти посттравматичного зростання серед ВПО

Дослідження серед людей які мали посттравматичне зростання дозволяє зрозуміти, як травматичний досвід може трансформуватися в позитивні зміни в

житті людей. R. Papadopulos, на основі своїх досліджень роботи з біженцями, описує наступні основні характеристики процесу розвитку, що активований лихом посттравматичним зростанням. Наслідками будь якого лиха завжди є обмеження: коли в життя людини втручаються негаразди, екстремальні негативні події, вони, без сумніву позначаються на її планах і майбутньому. Зазвичай люди відчувають, що їхнє життя наблизилось до кінця, «все пропало», вони не знають, що робити далі. У запропонованій концепції розвитку саме це досягнення певної межі і є точкою відліку для виникнення нових цінностей, ідеалів, нових горизонтів (як правило, за межами запланованих раніше). Виникають нові уявлення про себе, свої стосунки та мету в житті. Загальна сума нового сприйняття та досвіду людини породжує новий спосіб розуміння. Описані три варіанти розвитку наслідків травми не виключають один одного. Важливо відстежувати під час роботи різні комбінації описаних проявів у динаміці і в хронологічному порядку. За спостереженнями, при наданні психологічної допомоги травмовані клієнти, як правило, спочатку реагують негативно, через місяць-два – нейтрально, а згодом – позитивно. Так, наприклад, серед переселенців з Криму відсоток негативних реакцій на травму був не дуже високим, найбільшу групу становили переселенці з нейтральним типом реакцій на переселення, а показники з позитивної групи зростали щомісяця. Отже, як видно з опису теоретичних моделей посттравматичного зростання, усі вони так чи інакше зосереджують свою увагу на трасформації ціннісно-смилової 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 [12].

Для цивільних осіб детермінантами посттравматичного зростання виявились дещо інші ресурси. Так, для покращення ставлення до інших важливою є робота над собою, для розширення нових можливостей – успіх як суб’єктивне відчуття вдалої самореалізації. Успіх є важливим також і для

зростання сили особистості, і для зростання цінності життя і для загального зростання. Найбільше ресурсів було визначено саме для зростання сили особистості у цивільних осіб в умовах війни. Окрім успіху, ними виявились самореалізація у професійній діяльності, знання власних ресурсів, уміння оновлювати та використовувати власні ресурси. Уміння використовувати власні ресурси має значення для духовних змін та для загального зростання. І також, як і у вибірці військовослужбовців, було визначено, що наявність сенсу зберігає духовність сталою.

Отже, загалом за характером прояву детермінант можемо зробити висновок, що для посттравматичного зростання військовослужбовців найбільше значення має відкритість до взаємин з іншими людьми, відкритість до життя. Для цивільних найбільш значимим є успіх як суб'єктивне відчуття вдалої самореалізації, здатність організовувати ситуації, які сприяють найповнішому саморозкриттю. Наразі доволі часто можна почути твердження, що кожен має робити максимально те, що вміє, що може, і саме з таким ставленням українці зможуть вистояти. Встановлено, що посттравматичне зростання у військовослужбовців має більший потенціал, перебувають у пошуку нового сенсу життя і краще володіють знаннями способів зменшення та позбавлення напруги й уміння їх задіювати з метою заспокоїтись та відчути внутрішню рівновагу, володіють уміннями поповнювати свої психологічні ресурси шляхом творчості, успіху, любові. Уточнено, що посттравматичне зростання військовослужбовців найбільш пов'язане з відкритістю до взаємин із іншими людьми, відкритістю до життя. Для цивільних найбільш значимим є успіх як суб'єктивне відчуття вдалої самореалізації, здатність організовувати ситуації, які сприяють найповнішому саморозкриттю. Особливості безпосереднього досвіду особистості у війні будуть проявлятись у чинниках її посттравматичного зростання. Реалізація особистісного потенціалу, побудова вектору руху успішного професіонала є стратегією досягнення посттравматичного зростання у цивільної особистості. У реабілітаційні заходи психологічного консультування для посттравматичного зростання

військовослужбовців необхідно включати вправи, які сприятимуть розкриттю любові у загальнолюдському сенсі, прийняттю іншої людини як цінності та унікальності [19].

На базі черкаського обласного госпіталю ветеранів війни було проведено у 2015-2019 роках емпіричне дослідження посттравматичного зростання та резилентної реінтеграції учасників бойових дій на Сході України . У дослідженні взяли участь 320 осіб чоловічої статі віком від 20 до 60 років. Для реалізації поставлених завдань було використано методику PCL-5, опитувальник посттравматичного зростання (Р. Тадеші і Л. Колхауна в адаптації М. Магомед-Емінова), опитувальник оцінки стану адаптації «ОСАДА» (С. Яковенко) та опитувальник резилентності (К. Коннор, Дж. Девідсон). Згідно із якісним аналізом результатів дослідження можна констатувати, що практично усі учасники бойових дій незалежно від віку дали високу оцінку на питання: «Можу досягати цілей не зважаючи на труднощі», «Знаю, до кого можу звернутися за допомогою», «Ефективно вирішую проблеми», «Вважаю себе сильною особистістю», «З оптимізмом дивлюсь у майбутнє» та «Пишаюсь своїми досягненнями», так само як незалежно від віку учасники бойових дій дали низькі бали на наступні твердження: «Прошу вищі сили, Бога про допомогу» і «Залишаюсь зосередженим, не зважаючи на труднощі». Окремо слід відзначити результати окремих вікових груп, зокрема учасники бойових дій до 30 років здебільшого позитивно оцінювали себе за твердженнями «Люблю ризикувати» і «Можу справитися із неприємними емоціями», а учасники бойових дій від 31 до 45 років –«Приймаю нестандартні рішення» і «Відчуваю відповідальність за своє життя», натомість найстарші учасники бойових дій здебільшого негативно оцінювали себе за твердженнями «Можу адаптуватися до змін», «Відчуваю себе щасливим» і «Швидко відновлююсь після хвороби». Висновками дослідження є те, що більшість учасників бойових дій віком від 31 до 45 є добре адаптованими (резилентно реінтегрованими, такими, що усвідомлюють цінність набутого на війні позитивного досвіду та використовують його у повсякденному мирному житті), досліджувані молодші

за 30 років характеризуються як успішною адаптацією, так і квазіадаптацією (станом, коли високий рівень психологічного благополуччя зумовлений копінгстратегіями уникнення і дисимуляції); учасникам бойових дій старшим за 45 років властиві квазіадаптація і дезадаптація (неусвідомлення позитивного впливу бойового досвіду на особистість, брак ресурсів для продуктивного функціонування у мирному житті, дисимуляція та уникнення травматичних спогадів). Доведено, що усвідомлення людиною наявності засобів допомоги у скрутному для неї становищі й наявність навичок самодопомоги сприяє посиленню відчуття контрольованості ситуації і, внаслідок цього, більш ефективному подоланню проблем, що постають перед особистістю у період реінтеграції після травми [15].

Емпіричних досліджень набагато більше з військовослужбовцями, ніж із мирним населенням. Але практичної роботи з травмами, пов'язаними з війною, більше саме з мирним населенням, зокрема й з внутрішньо переміщеними особами. Війна триває, і травм не стає менше. Тому важливо вивчати вплив травм на людей, накопичувати знання і досвід для більш ефективної та якісної роботи в майбутньому.

РОЗДІЛ 3.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ СЕРЕД УКРАЇНЦІВ, ЯКІ МАЮТЬ СТАТУС ВПО

3.1 Методологія дослідження та обґрунтування психодіагностичних методик

Для реалізації мети магістерського дослідження було проведено процес збору та аналізу емпіричних даних, присвячених вирішенню конкретних завдань та формували базу для подальшого емпіричного аналізу. Підібрано комплекс психодіагностичних методів та методик, а також сформовано вибірку дослідження. Був проведений аналіз вибору методик, які можна застосувати за такими критеріями: доцільність – можливість методик ефективно ілюструвати результати; чутливість до виявлення змін; достовірність, тобто репрезентативний характер результатів; доступність – можливість використання та обробки їх результатів; компактність – ефективність і репрезентативність в умовах економії часу.

Провідне місце в дослідженні психологічних наслідків травматичних подій займає дослідження феномену посттравматичного зростання. Опираючись на аналіз існуючих наукових досліджень, були відібрані основні методи дослідження, психодіагностичний інструментарій та проведено статистичний аналіз отриманих даних.

1. Опитувальник постравматичного зростання Post Traumatic Growth Inventory Р. Тадеші і Л. Калхаун в адаптації М.Ш.Магомед-Емінова [8]. [Додаток Б]. В основу питальника «Post Traumatic Growth Inventory» було покладено напрями змін у вигляді ресурсів та факторів зростання: стосунки з іншими; нові можливості; персональна стійкість; духовні зміни; розуміння задоволеністю життям. Саме ця п’ятифакторна структура наразі є основою

всіх сучасних досліджень, присвячених виміру рівня посттравматичного зростання. Методика об’єднує в собі 5 шкал:

1) 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.

2) 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.

3) шкала «Сила особистості». Людина стала краще розуміти, що може подолати життєві труднощі. Виявилося, що вона значно сильніша, ніж вважала досі.

4) шкала «Духовні зміни». Людина стала краще розуміти духовні проблеми, стала більш віруючою.

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

Опитувальник включає 21 твердження, які необхідно оцінити відповідно до ступеню змін, що відбулись у житті досліджуваних в результаті вимушеної зміни місця проживання. 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). Кількісна оцінка посттравматичного зростання 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 є сумою балів, виставлених до кожного з тверджень.

2. Опитувальник сенсу життя The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006 [8]. [Додаток В] Спрямований на визначення двох вимірів сенсу життя: існування сенсу (чи впевнена людина, що її життя має сенс) та пошук сенсу (наскільки людина налаштована на розуміння сенсу свого життя). Досліджувані оцінюють кожне із 10 тверджень за 7-бальною системою від 1 (абсолютно згоден) до 7 (абсолютно не згоден). Обчислюється сума балів за кожною шкалою (від 5 до 35). На думку авторів опитувальника, сенс життя є «місточком» між психологічним здоров'ям та релігійністю, які визначають загальну задоволеність життям разом із оптимізмом та адекватною самооцінкою. Сьогодні дана методика широко використовується в логотерапії [29] та роботі із психологічною травмою. Оскільки посттравматичне відновлення полягає у пошуку нового сенсу життя. Особи, які пережили травматичний досвід зміни місця проживання і сукупність супутніх стресогенних подій, прийняли ситуацію, відносно задоволені своїм життям та бачать подальший сенс свого життя, потенційно, досягли посттравматичного зростання.

3. Шкала задоволеності життям Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985 [8]. [Додаток Г]. Шкала створена для вимірювання загальної когнітивної оцінки людиною задоволеністю власним життям. Досліджуваний зазначає наскільки він згоден або не згоден із кожним із п’яти пунктів методики, використовуючи для цього 7-бальну шкалу (де 7 – цілком згоден і 1 – абсолютно не згоден). Структура суб’єктивного благополуччя складається із двох компонентів – емоційного (афективного) та когнітивного (Diener, 1984; Veenhoven, 1984). Увага дослідників прикута переважно до афективної складової, натомість когнітивний компонент, тобто задоволеність життям часто лишається малодослідженим. Дана методика (SWLS; E.Diener, R. A.Emmons, R. J.Larsen, S.Griffin, 1985) розроблена саме для визначення загальної когнітивної оцінки суб’єктом власного благополуччя (а не певної із його галузей – фінансового благополуччя чи гарного самопочуття). Рекомендована у якості додаткового інструменту психодіагностики осіб із емоційними проблемами і

психопатологіями. Досліджуваний зазначає наскільки він згоден або не згоден з кожним із п’яти пунктів методики за 7-бальною шкалою (де 7 – цілком згоден, 1 – абсолютно не згоден). Для обробки результатів треба порахувати суму всіх відповідей, де 31- 35 балів означає те, що переміщена особа повністю задоволена життям, 26-30 – задоволена життям, 21-25 – частково задоволена, 20 – нейтральне ставлення до життя, 15-19 – більше незадоволена життям, ніж задоволена, 10-14 – незадоволена життям, 5-9 – абсолютно незадоволена своїм життям. Структура суб’єктивного благополуччя складається з двох компонентів – афективного (емоційного) та когнітивного. Дослідники частіше аналізують афективну складову, натомість когнітивний компонент (задоволеність життям) часто лишається малодослідженим. Ми включили цю методику в дослідження для того, щоб виявити як почувається особа, яка вимушена була залишити свій дім в умовах війни - чи перебуває вона під впливом пережитого травматичного досвіду, чи отримала зцілення.

Під час проведення психодіагностики внутрішньо переміщених осіб, постраждалих від військової агресії в Україні і змушених змінити місце проживання, ми дотримувались таких принципів:

- безпеки - створювали атмосферу психологічної та емоційної безпеки для респондента, виявляли позитивне ставлення неформальним стилем мовлення, висловили подяку і підтримку за витрачений на дослідження час;

- мінімізація травмування - щоб уникнути повторного травмування і пов’язаних з можливою травмою переживання людини, використали тільки ключові питання і намагались отримати лише важливу інформацію. Не вживаємо слова «постраждалий» чи «травмований», оскільки більшість не вважає себе такими. У процесі психодіагностики можуть виявитися симптоми переживання психотравми, тому кілька разів повідомили про вільне право достроково закінчити свою участь в дослідженні, якщо переживання стають сильними і неконтрольованими;

- конфіденційність і анонімність - інформація особистого характеру, яку повідомляє людина, має використовуватись лише з дослідницькою метою.

Пояснили, що опитування є анонімним;

- достатнього мінімуму - використовували тільки той психологічний інструмент, який допоможе вирішити завдання магістерського дослідження, не включали в батарею тестів довгі опитувальники, виключили більшість відкритих питань, щоб не перевантажувати респондента.

Було використано комбінацію психодіагностичних методик та демографічної анкети в контексті оцінювання групи ситуаційно-демографічних детермінантів посттравматичного зростання. В анкеті була анонімною та містить такі питання: стать; вік; коли отримали статус внутрішньо переміщеної особи; умови проживання на момент опитування; план на майбутнє (Обґрунтуйте відповідь) (Додаток А).

Отже, таким чином ми перевіряємо гіпотезу, що досліджувані з високим індексом посттравматичного зростання характеризуються позитивним ставленням до життя, відкритістю у спілкуванні з іншими, емпатійністю, відчувають впевненість у власних силах для вирішення повсякденних проблем і легко адаптуються до змін, а як що цього немає, то посттравматичне зростання не відбувається. Високий рівень посттравматичного зростання вимушено переміщених українців можливе при умові досягнення психологічного та когнітивного благополуччя, добробуту, усвідомлення цінностей та сенсу власного життя, лише тільки по завершенню стресової ситуації, тому що повторювальний стрес - дистрес, відбувається регрес, зводить на нуль попереднє посттравматичне зростання.

3.2. Опис вибірки досліджуваних та проведення дослідження

Наша гіпотеза, як будь яка, потребує перевірки із застосуванням фактів. Для перевірки гіпотези необхідно заміряти визначену властивість у всіх її носіїв, але реалізувати це серед усіх об’єктів неможливо. Отже, для реалізації дослідження обирається вибіркова сукупність або вибірка - нечисленна група представників певної категорії людей, це обмежена за чисельністю група

респондентів, відібраних із генеральної сукупності для вивчення її властивостей.

В магістерській роботі дослідження формувалась і здійснювалося за змішаною системою, тобто оф-(зустрічі на живо), та онлайн. Такі способи дослідження має кілька переваг. З тими хто мав змогу та бажання зустрічалися, а хто не міг проводили опитування за допомогою інтернету. Це дало можливість охопити цікаві нам верств населення, висока валідність розширена вибірка, оперативність, економія ресурсів. Офлайн зустрічі відбувались у шелторі для внутрішньо переміщених осіб м. Запоріжжя, анкетування та опитування проводились за бажанням, та анонімно. Для онлайн дослідження було сформовано в Google форма – програмі для створення опитувальників і формування відповідей на них в мережі інтернету. В результаті було створено посилання, яке поширювалось серед внутрішньо переміщених осіб шляхом розміщення відповідних посилань в групах соціальних мережі Telegram та на сторінках громадської організації, що опікуються вимушено переміщеними українцями. Опитування тривало з 01.09.24р. до 01.10.24р.

Дане описове дослідження складається з двох етапів та включає у себе взаємодію з учасниками шляхом анкетування і опитування по 3 методикам. Було сформовано вибіркову сукупність внутрішньо переміщених осіб українців чисельністю 45 осіб: 14 чоловічої статі (31%) та 31 жіночої статі (69%). Віковий діапазон вибірки респондентів від 18 до 74 років: 18 – 25 років – 5 учасників (11%), 25 – 40 років – 6 учасники (13%), 40 – 55 років – 12 учасник (27%), 55 – 70 років – 19 учасників (42%), 70 років і вище – 3 учасника (7%).

Таблиця 3.1

Характеристики вибірки за статтю та віковими групами

Стать	Вік респондента, років					Всього
	18-25	25-40	40-55	55-70	70+	
Жінки	3	4	12	10	2	N=31
Чоловіки	2	2	-	9	1	N=14
Разом	5	6	12	19	3	N=45

Таблиця показує, що жінки більш активні та заохоченні в дослідженні. Чоловіки віком 40-55 рокі зовсім відсутні. Вік опитуваних в перебільшує середній 40-55, 55-70 років.

Всі 45 осіб мають статус внутрішньо переміщених осіб, з них: 12 чоловік з 2014 року (27%), та 33 чоловіка з 2022 року (73%) (рис 3.1).

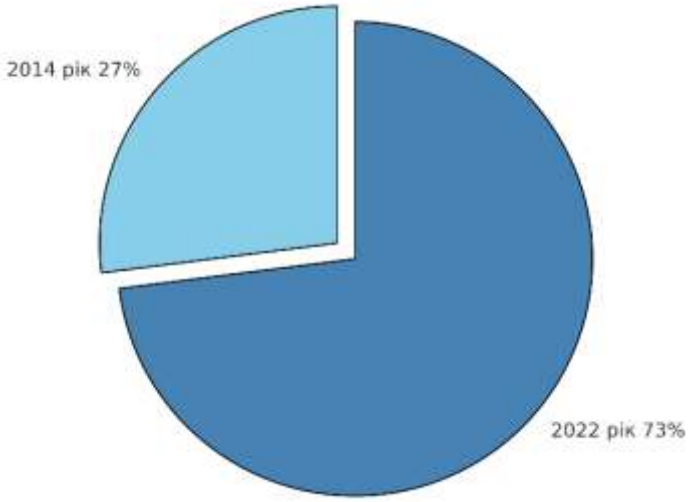


Рис. 3.1. Процентне відношення кількості осіб які отримали статус внутрішньо переміщених осіб у 2014 році та 2022році

Свого житла немає ні у одної людини. Орендують житло 18 осіб (40%), вони опитування проходили онлайн в інтернеті. 27 осіб (60%) мешкають у шелтері для біженців, проходили опитування офлайн, зустріч на живу. (рис 3.2).

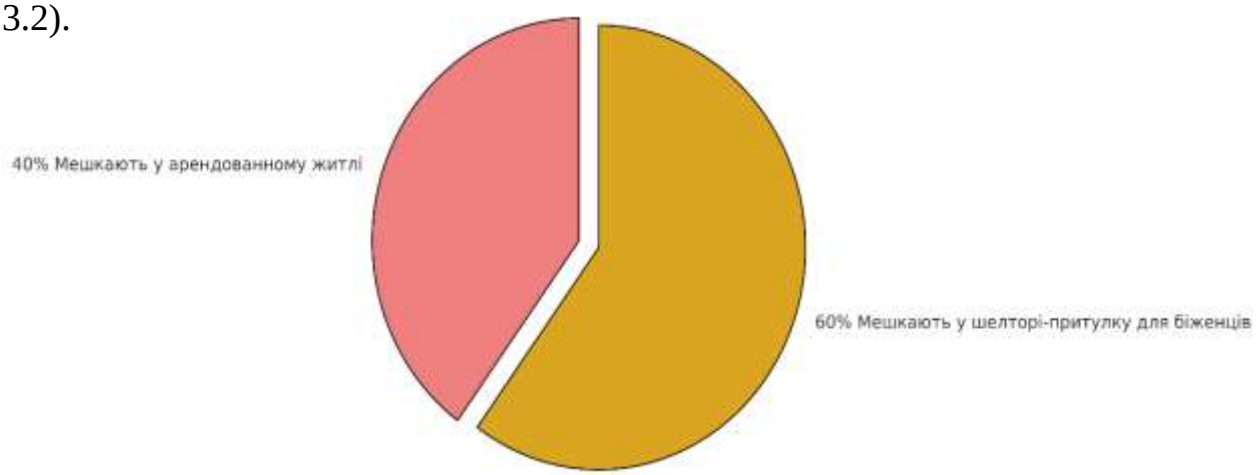


Рис. 3.2. Умови проживання на момент дослідження

На питання про плани на майбутнє відповіді були такі (рic3.3).

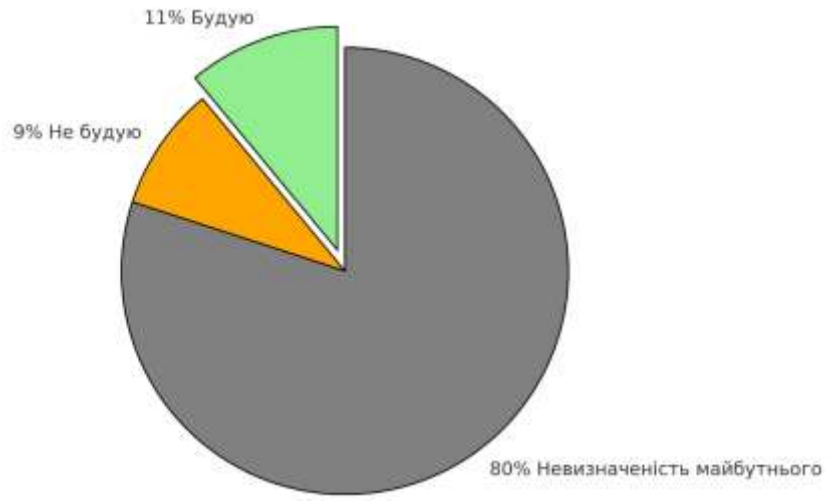


Рис. 3.3. Будуєте Ви плани на майбутнє?

З діаграми видно що плани на майбутнє будують лише 11%, зовсім не будують 9%, а 80% від сотка – невизначеність майбутнього, відповіли: «Я не розумію що мені робити далі(невизначеність)». Аналізуючи в віковому еквіваленті, будують плани молодь 18 - 25 років, не будують люди похилого віку - до 70 і 70+ років, а середній вік 25 - 40, 40 - 55, 55 - 70 не розуміють як будувати плани на майбутнє, тобто перебувають у стані невизначеності. Ми запропонували респондентам обґрунтувати свої відповіді. Бачимо що переважає невизначеність її причинами на сам перед це воєнні дії які зруйнували житло, роботу, джерело доходу, вік, погіршене здоров'я. Не будують зовсім плани з причин зневіри у краще, похилий вік, погане самопочуття. Сама оптимістична категорія це молодь, вони будують плани і вірять у світле майбутнє.

3.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження

У процесі підготовки даної магістерської роботи нами було емпірично досліджено прояви та структуру особистісного зростання вимушено переміщених осіб у посттравматичний період. Для цього проаналізовано емпіричні дані, отримані на основній вибірковій сукупності магістерського

дослідження (45 вимушено переміщених українців). Відповідно до аналізу наукової літератури, ми розглядали феномен посттравматичного зростання особистості як багатовимірний конструкт. Такий підхід відповідає моделі посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Калхоуна, яка стала основним теоретичним підґрунтям даного магістерського дослідження. Кількісно рівень прояву посттравматичного зростання оцінювали за допомогою методики «Опитувальник посттравматичного зростання» (ОПТЗ, Post Traumatic Growth Inventory) [Додаток Б]. Психометричні характеристики методики дають змогу розглядати її як ефективний інструмент психодіагностики для оцінювання посттравматичного зростання.

Таблиця 3.2

Середні значення індексу посттравматичного зростання і стандартні відхилення у внутрішньо переміщених осіб за методикою «Опитувальник посттравматичного зростання»

Показник	Мінімальне значення	Середнє значення (M)	Максимальне значення	Стандартне відхилення (SD)
Індекс посттравматичного зростання	9	36,7	96	24

Відсоткове співвідношення вказує на те, що при розділенні всього діапазону опитувальника посттравматичного зростання (від 0 до 105) на діапазони (від 0 до 32; від 33 до 63; від 64 до 105), 40% усієї вибіркової сукупності внутрішньо переміщених осіб повідомили про «низький рівень» прояву посттравматичного зростання. У 49% опитаних встановлено «середній рівень» посттравматичного зростання, та лише 11% учасників зафіксовано «високий рівень» прояву феномену посттравматичного зростання (рис.3.4).

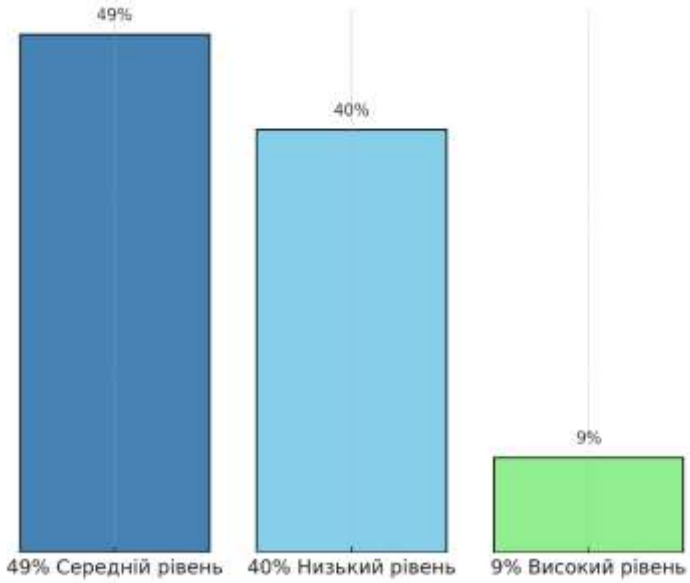


Рис. 3.4. Співвідношення даних прояву посттравматичного зростання у внутрішньо переміщених осіб українців

Отже, переважна більшість респондентів відзначила у своїй особистості позитивні психологічні зміни в результаті травмованого досвіду війни, але індекс посттравматичного зростання, та процентний відсоток низький, це підтверджує нашу гіпотезу, що травматична подія повинна завершитися для високого рівня посттравматичного зростання, бо повторювальні стреси та травми дають постійний регрес.

Людина яка не розуміє що далі робити та знаходиться в невизначеності, потребує допомоги і вона повинна розпочатися з визначенням та усвідомленням сенсу життя. Тому було проведено дослідження цього аспекту. Для вимірювання ми застосували «опитувальник сенсу життя » (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ) [Додаток В]. Методика The Meaning in Life Questionnaire (MLQ) дозволила виявити різні аспекти психологічного добробуту внутрішньо переміщених осіб українців, який спрямований на виявлення наявності сенсу життя та його пошуку. Як виявилось в результаті підрахунків, 36 (79%) українців внутрішньо переміщених осіб з 45 осіб усвідомлюють сенс свого життя і лише 9 (21%) осіб в пошуку сенсу життя. (Рис. 3.5).

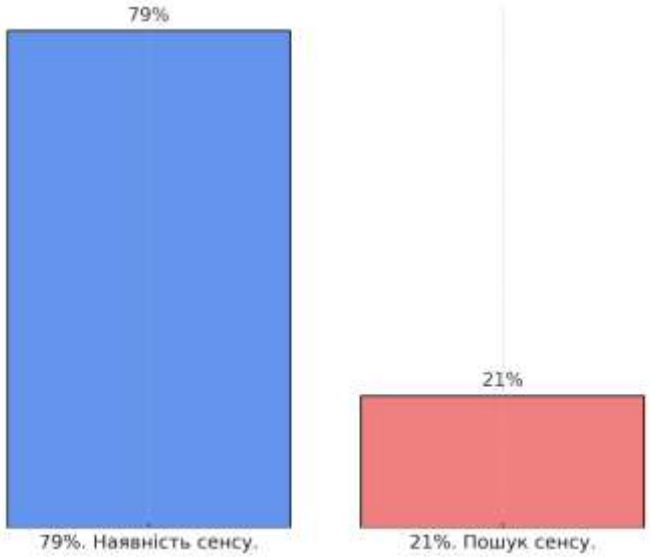


Рис. 3.5. Співвідношення рівня наявності і пошуку сенсу власного життя

Таким чином, респонденти з низьким рівнем посттравматичного зростання в більшості осягнути сенс свого життя і не зупиняють пошуки в цьому напрямку, найбільше спрямовані на пошуки змістовності і наповненості свого життя, власного психологічного благополуччя. Сенсом та метою життя називають: діти, перемога, релігія, повернення додому. Звідси можна зробити висновок, що знаходження сенсу життя є одним з факторів, який приводить до посттравматичного відновлення, оскільки сенс життя – це провідник між релігійністю та психологічним благополуччям, які разом складають загальну задоволеність життям.

Зазвичай The Meaning in Life Questionnaire (MLQ) використовується у комплексі з методикою Satisfaction with Life Scale (SWLS), оскільки дозволяють визначити різні аспекти благополуччя. Satisfaction with Life Scale (SWLS) – задоволеність життям як показник суб’єктивного благополуччя, а The Meaning in Life Questionnaire (MLQ) – сенс життя, як найважливіший індикатор благополуччя психологічного. Шкала Satisfaction with Life Scale (SWLS), створена для вимірювання загальної когнітивної оцінки людиною задоволеністю власним життям, тому ми використали «шкалу задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS)» [Додаток Г] у нашому дослідженні. Результати які отримали видно в таблиці нижче.

Таблиця 3.3

Результати по шкали задоволеності життям

Satisfaction with Life Scale, SWLS

Рівень	Кількість з 45 осіб	В % відношенні
Повністю задоволений життям	-	-
Задоволений життям	-	-
Частково задоволений	-	-
Нейтральне ставлення до життя	-	-
Більше незадоволений	5	11%
Незадоволений життям	31	69%
Абсолютно незадоволений своїм життям	9	20%

З таблиці видно що всі 45 учасників дослідження перебувають у стані незадоволеності своїм життям. Тимчасова незадоволеність життям є нормальним і поширеним явищем, вона стимулює людину змінюватися та розвиватися, однак якщо такі результати спостерігаються у досліджуваного протягом 2-3 місяців – це може бути свідченням хронічної незадоволеності життям. Вони мають декілька галузей, де їхні справи йдуть дуже погано. Зазвичай такий показник спостерігається як реакція на нещодавні критичні події, в даному випадку наслідків війни. Це наявно видно на рисунку нижче (Рис 3.6).

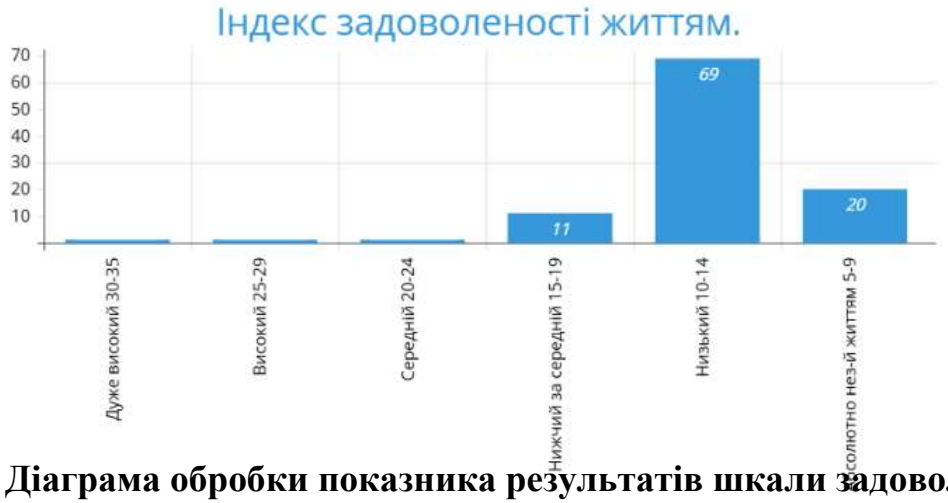


Рис. 3.6 Діаграма обробки показника результатів шкали задоволеності життям Satisfaction with Life Scale, SWLS

Досліджувані, які отримали бали у досить низькому діапазоні, абсолютна незадоволеність своїм життям - 20%, низька задоволеність життям - 69%, показник дещо нижчий за середній - 11%. Як правило, вкрай незадоволені своїм нинішнім життям це реакція на хронічні проблеми, війна яка триває в Україні одинадцятий рік, невизначеність подальшого. Людина відчуває себе нещасною, має низьку працездатність, а це викликає низку подальших проблем: депресії, нервові зриви, починають пиячити, стають хімічно залежними. Незадоволеність виражена у всіх сферах життя. Людина потребує психологічної, а часто й психіатричної допомоги.

3.4. Перспективи для подальшого вивчення теми, практичної діяльності

Практичне значення результатів дослідження чинників посттраматичного зростання полягає в тому, що їх можна використовувати у процесі психологічної реабілітації, реадаптації та психологічного відновлення українців як всередині Україні, так і закордоном. Отримані результати можна використовувати для подальшої розробки тренінгів та програм для роботи з фокусування уваги на сильних сторонах особистості, на її ресурсах, на здатності індивідуальної психіки адаптуватися, справлятися з наслідками травм і перетворювати їх на потенціал для змін. Дана робота може бути корисною для психотерапії, психоедукації та консультування, як індивідуального, так і групової роботи.

Що стосується феномену посттравматичного зростання; аналіз теоретичних моделей феномену посттравматичного зростання як ефективного виходу з травми; виклад міркувань щодо перспектив практичного застосування теорії посттравматичного зростання у роботі з постраждалими. Подальшим кроком має бути створення платформи для практичного застосування наукового доробку, щоб мати змогу допомагати постраждалим трансформувати свій важкий досвід у посттравматичне зростання. Існує велика кількість людей,

які завдяки переосмисленню своїх страждань змогли перетворити трагічний досвід на позитивні зміни, знайти нові сили та відчути потяг до прогресивного розвитку. Саме вивчення таких випадків вносить нові напрями в дослідження травми, розроблення її теорії, заперечує загальноприйняту тенденцію фармакологізації та патологізації людських страждань.

У дослідженні ми торкнулися вивчення чинників посттравматичного зростання внутрішньо переміщених осіб українців з 2014 року. Люди які з 2014 року живуть у війні, мають унікальний досвіт виживання тому саме вони нас зацікавили в дослідженні. Вважаємо що важливо у подальшому досліджувати, вивчати їх досвіт щоб зрозуміти їх методів виживання та виходу з кризи. Їх досвіт дуже потрібен зараз всім хто вперше дізнався як це жити в війні. Ці люди , для населення яке вперше попали в війну, як прибульці з майбутнього знають на перед що буде, як буде, які відчуття та наслідки. І саме головне в них є досвід який може допомогти вижити. Дослідження їх способів життя ці десять років допоможуть іншим не попасти у пастку посттравматичного стресового розладу та скористатися своєю резилентністю, стати набагато жизністійкими, а в подальшому отримати посттравматичне зростання.

У даному дослідженні ми вивчали феномен посттравматичного зростання у вимушено переміщених осіб загалом, проаналізували чи залежить подальше посттравматичне зростання від травматичного досвіду. Тож, як бачимо, отримані дані можуть стати основою для більш розгалуженого і поглибленого дослідження теми. У подальшому можна додатково дослідити індивідуально-психологічні передумови особистісного зростання осіб, що зазнали травмівного досвіду: основні характеристики особистості, копінг-стратегії, диспозиційний оптимізм, локус контролю. У майбутньому здобуті дані можливо розширити при вивченні впливу вищої освіти, складу сім'ї, суб'єктивної оцінки рівня достатку, статі, місце проживання на відновлення від наслідків травматичного досвіду та посттравматичного зростання. Ми побачили як вік впливає на рівень посттравматичного зростання , тому важливо дослідження впливу пережитих у дитячому, підлітковому та юнацькому віці травмівних та стресогенних подій.

Ми вважаємо, що необхідна розробка комплексної моделі внутрішньо переміщених осіб, в яку повинні бути включені соціально-демографічні характеристики, показники здоров'я, індивідуально-психологічні характеристики, предиктори, пов'язані з травматичною подією. А центральне місце має відводитися когнітивним процесам і структурам, які дозволяють оцінити подію через призму індивідуальних особливостей респондентів. Для побудови комплексної моделі за допомогою моделювання структурними рівняннями необхідні емпіричні дослідження з використанням відповідних методик, націлених на виявлення перерахованих предикторів.

ВИСНОВКИ

В магістерській кваліфікаційній роботі, за темою: «Чинники посттравматичного зростання українців, які мають статус внутрішньо переміщених осіб», здійснено теоретичний аналіз та емпіричне дослідження феномену посттравматичного особистісного зростання вимушено переміщених українців, визначено його структуру та основні детермінанти. Відповідно до мети результати проведеного дослідження показали ефективність вирішення поставлених завдань і дали підстави для формулювання таких висновків.

Теоретичний аналіз феномену посттравматичного зростання особистості в роботах сучасних науковців дозволив нам визначити ключові чинники: біологічні - генетика, фізіологічні реакції; психологічні - емоційний інтелект, стресостійкість; соціальні - підтримка сім'ї та друзів, соціальна інтеграція. Сприяють посттравматичному зростанню: життєва мета, сенс, цінності та рівень самоусвідомлення особи. Феномен посттравматичного зростання грунтовно відрізняється від таких відомих теоретичних концептів як психологічна резильєнтність, життєстійкість, опірність та копінгові стратегії. Всі зазначені психологічні поняття описують певні особистісні характеристики, що дають змогу людині успішно протистояти негараздам різної природи. На противагу цьому концепція посттравматичного зростання особистості, відображає насамперед якісну трансформацію функціонування людини (появу нового рівня функціонування). Когнітивна перебудова, що відбувається у процесі боротьби з наслідками психологічної травми, дає змогу людині виробити нові когнітивні схеми і стати більш стійкою до психотравмувальних впливів у майбутньому.

Проведенний комплекс психодіагностичних методик для аналізу травмівного і стресогенного досвіду та оцінювання проявів особистісного зростання вимушено переміщених українців у посттравматичний період показали, що обрані методики мають високий рівень надійності і валідності. З

огляду на вищезазначене, для оцінювання особистісного зростання вимушено переміщених осіб у посттравматичний період нами було застосовано комплексний підхід (анкетування, тестування), який передбачав проведення якісного та кількісного аналізу даних. Ця комбінація дала змогу досягти максимальної об’єктивності в оцінюванні особистісного зростання внутрішньо переміщених осіб, врахувати всю широту його проявів у період після травми, а також дослідити характер і важкість травмуючих подій.

Для перевірки гіпотези необхідно заміряти визначену властивість у всіх її носіїв, але реалізувати це серед усіх об’єктів неможливо. Отже, для реалізації дослідження обирається вибіркова сукупність або вибірка - нечисленна група представників певної категорії людей, це обмежена за чисельністю група респондентів, відібраних із генеральної сукупності для вивчення її властивостей. Анкетування дало змогу розуміти який саме вивчається зріз суспільства. В дослідженні приймали участь 45 українців які мають статус внутрішньо переміщених осіб, з них: 12 осіб з 2014 року та 33 особи з 2022 року (рис 3.1). Свого житла немає ні у одної людини (рис 3.2). Плани на майбутнє будують лише 11%, зовсім не будують 9%, а 80% від сотка – невизначеність майбутнього, відповіли: «Я не розумію що мені робити далі - невизначеність» (рiс3.3). Ми запропонували респондентам обґрунтувати свої відповіді. Бачимо що переважає невизначеність. Причинами невизначеності на сам перед це: воєнні дії які зруйнували житло, роботу, джерело доходу; вік; погіршене здоров’я. Не будують зовсім плани з причин зневіри у краще, похилий вік, погане самопочуття. Сама оптимістична категорія це молодь, вони будують плани і вірять у світле майбутнє. Як бачимо, ця верства населення, яку ми досліджували, найбільш прийняла на себе тягар війни та постраждала.

Емпіричного дослідження посттравматичне зростання у внутрішньо переміщених осіб українців показали рівень прояву та поширеності цього феномену. Аналіз відсоткового співвідношення вказує на те, що респонденти відзначили у своїй особистості позитивні психологічні зміни в результаті травмованого досвіду війни, але індекс посттравматичного зростання, та

процентний відсоток низький. 40% усієї вибіркової сукупності внутрішньо переміщених осіб повідомили про «низький рівень» прояву посттравматичного зростання, 49% опитаних встановлено «середній рівень» посттравматичного зростання, та лише 11% учасників зафіксовано «високий рівень» прояву феномену посттравматичного зростання (рис.3.4). Це підтверджує нашу гіпотезу, що травматична подія повинна завершитися для високого рівня посттравматичного зростання, бо повторювальні стреси та травми дають постійний регрес. Війна триває і травмування накладаються постійно і безперервно. Це цілком узгоджується з дослідниками когнітивного спрямування посттравматичного зростання T. Zoellner та A. Maercker, враховуючи той факт, що за допомогою психодіагностичних методик можна визначити переважно суб'єктивне сприйняття проявів зростання, пропонують двокомпонентну модель суб'єктивно сприйнятого посттравматичного зростання (модель «Янусове обличчя»). Ця модель включає конструктивний, адаптивний бік цього феномену, а також інший бік – ілюзорний та дисфункціональний. Іншими словами, науковці стверджують, що лише з плином часу можна реально та адекватно оцінити адаптивну значущість посттравматичного досвіду, в більш короткотривалій перспективі високі рівні ПТЗ за результатами досліджень можуть бути певною копінг-стратегією, що допомагає уникнути або заперечити негативний травмівний досвід бо травма «витирає» попередні сенси, цінності, плани, рутину життя.

Основні результати емпіричного дослідження наявності і пошуку сенсу власного життя показали високий рівень 36 (79%) українців внутрішньо переміщених осіб з 45 осіб усвідомлюють сенс свого життя і лише 9 (21%) осіб в пошуку сенсу життя. (Рис. 3.5). Таким чином, респонденти з низьким рівнем посттравматичного зростання в більшості осягнути сенс свого життя і не зупиняють пошуки в цьому напрямку, найбільше спрямовані на пошуки змістовності і наповненості свого життя, власного психологічного благополуччя. Сенсом та метою життя називають: діти, перемога, релігія, повернення додому. Звідси можна зробити висновок, що знаходження сенсу

життя є одним з факторів, який приводить до посттравматичного відновлення, оскільки сенс життя – це провідник між релігійністю та психологічним благополуччям, які разом складають загальну задоволеність життям.

Вимірювання загальної когнітивної оцінки людиною задоволеністю власним життям (Таблиця 3.3), (Рис 3.6). Досліджувані отримали бали у досить низькому діапазоні: абсолютна незадоволеність своїм життям - 20%, низька задоволеність життям - 69%, показник дещо нижчий за середній - 11%. Як правило, вкрай незадоволені своїм нинішнім життям це реакція на хронічні проблеми, війна яка триває в Україні одинадцятий рік, невизначеність подальшого, людина відчуває себе нещасною. Все ж такі жорстокі умови військового стану, до яких всі ми зараз змушені адаптуватися, певною мірою можуть стати для нас неочікуваним розвитком, особливо якщо ми будемо пам’ятати, що складні часи вимагають значних енергетичних витрат, терпіння, відваги та сміливості.

Отже:

- емпірично досліджено особливості прояву та структура посттравматичного зростання вимушено переміщених українців, продемонстровано вираженість та сутнісне наповнення кожної сфери;

- викристалізовано основні складові комплексного колективного та індивідуального травматичного досвіду воєнного часу, структуру і симптоми проявів посттравматичний стресовий розлад у вимушено переміщених українців;

- проведено власне дослідження рівня когнітивного і психологічного добробуту та його роль в посттравматичному зростанні вимушено переміщених осіб;

- здійснено емпіричну об’єктивізацію особистісного зростання переселенців у посттравматичний період та продемонстровано, що феномен посттравматичного зростання містить фактичні зміни в особистості;

- доповнено наукові погляди щодо особливостей прояву посттравматичного зростання учасників бойових дій та деструктивними психологічними змінами;

- доповнили теоретичні положення про посттравматичне зростання особистості як психологічний феномен, що доповнює знання про його сутність, структуру та механізми функціонування у посттравматичний період.

Перспективи подальших наукових досліджень вбачаємо у розробці та теоретичному обгрунтуванні психологічних програм направлених на підтримку та зниження рівня постравматичних станів у українців, які мають статус внутрішньо переміщених осіб.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антикризовий медіа-центр АКМЦ. Новини. Мінсоцполітики оприлюднило статистику про кількість ВПО в Україні за областями URL: https://surl.li/jjkwqx (дата звернення 02.12.24).

2. Асоціація міст України. URL: https://surl.li/enwvwq (дата звернення 28.01.2025).

3. Гуляєва А. С. Психологічні особливості вимушеного переселення. Збірник наукових праць «*Проблеми сучасної психології*». № 37. 2017.

4. Егер Е. Є. Вибір. Київ : Нова книга, 2020. 248с.

5. Егер Е. Є. Дар - 14 уроків, які врятують ваше життя. Київ : Книголав, 2022. 264с.

6. Екологічна психологія : хрестоматія / за ред. Ю.М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 224 с.

7. Звіт про внутрішнє переміщення населення в Україні. Опитування загального населення. Раунд 16. 2024. *IOM UN MIGRANION*. URL: https://surl.li/xiwvfq (дата звернення 15.05.2024).

8. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

9. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

10. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія : навч. посіб. Київ : Імекс ЛТД, 2020. 125 с.

11. Лазос Г. П. ПТЗ: Теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології*. Том І. Випуск 45 URL: https://surl.li/irglwf (дата звернення 14.03.24).

12. Левін П. А.Зцілення від травми. Новаторська програма з відновлення мудрості тіла: Ростіслава Бураакі, 2022. 156 с.

13. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. Випуск 3. 2021. С. 20–23. DOI : https:// doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.4 (дата звернення 05.02.2024).

14. Мей Р. Сенс тривоги. Серія психологія: IOI, 2020. 416 с.

15. Мельник О. В. ПТЗ та резилентна реінтеграція учасників бойових дій на сході України. Черкаси . *Психологічний журнал.* Vol. 5. Issue 6, 2019. DOI : https://doi.org/10.31108/1.2019.5.6 (дата звернення 05.05.2024).

16. Національного інституту стратегічних досліджень. Внутрішні вимушені переміщення: обсяги, проблеми та способи їх вирішення. URL: https://surl.li/lzgnyd (дата звернення 20.03.2024).

17. Новікова О. Ф. Внутрішньо переміщені особи: від подолання перешкод до стратегії успіху: монографія. Київ : НАН України, 2016. 448 с.

18. Погорільська Н. І., Найдьонова Г. О. Психологічні чинники посттравматичного зростання в умовах російсько-української війни. *Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації: методологія дослідження, реалії та перспективи*: матеріали І Міжнародної науково-практичної конференції / за наук. ред. І. В. Данилюка, Г. К. Юрчинської, Н.І. Погорільської, Б.Б. Іваненко. Київ, 2022. С. 105–108.

19. Погорільська Н. І., Найдьонова Г. О., Карпюк А. В. Ресурси ПТЗ українців в умовах війни. *Прикладна психологія.* Професійна й організаційна психологія. Том 35(74)№4 2024р. С. 57-62. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/09 (дата звернення 10.11.2024).

20. Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб. *Верховна Рада України Документ 1706-VII, чинний, поточна редакція від 15.11.2024р.* URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text (дата звернення 03.12.24).

21. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. наук. метод. посібник / уклад. : Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук. Чернівці, 2014. 133 с.

22. Селігман М. Нова позитивна психология. Київ, Лабораторія, 2016. 368 с.

23. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : навч. посіб. Київ : Імекс ЛТД, 2018. 160 с.

24. 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.

25. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 2019. 220 с

26. Тохтамиш О. М. Посттравматичне зростання в реабілітаційному процесі. *Соціальна робота* : матер. наук. конф. (м. Київ, 4 червня. 2018 р.). Київ, 2018. С. 57 – 62.

27. Туриніна О. Л. Психологія травмуючи ситуацій : навч. посіб. Київ. : ДП "Вид. дім "Персонал", 2017. 160 с.

28. Фішер Р, Шапіро Д. Емоційний інтелект в перемовинах. Київ : Сварог, 2023. 254 с.

29. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків: КСД, 2023, 320 с.

30. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі.: Книжковий клуб. Клуб Сімейного Дозвілля; 2020. 160с.

31. Шелюг О. А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій. *Психологія і особистість*. 2014. № 1 (5). С. 112–129.

32. Шкала оцінки впливу травматичної події ШОВТС (Impact of Event Scale-R, IES-R). Адаптація: Тарабріна Н. В./ Горовіц М. та ін., 2001. 123 с.

33. Ялом І. Вдивляючись у сонце. Долаючи страх смерті. Київ: КСД, 2019. 304 с.

34. Fogle B. M., Tsai J., Mota N., Harpaz-Rotem I., Krystal J.H., Southwick S.M. & Pietrzak R.H. The National Health and Resilience in Veterans Study: A Narrative Review and Future Directions. Front. *Psychiatry*, 11:538218. 2020. DOI: 10.3389/fpsyt.2020.538218.

35. Jackson A., Colleen (2007). Posttraumatic Growth: Is there evidence for changing our practice. *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*. URL: https://www.researchgate.net/publication/372261121.

36. Jarden A. Posttraumatic grows: an introduction and review. *Journal New Zealand College of Clinical Psychologist*. Autumn, 2009. Post-traumatic growth: An introduction and review. New Zealand Clinical Psychologist, 19(1), 15-19. URL: http://hdl.handle.net/11072/775.

37. Joseph S. Client-centred therapy, post-traumatic stress disorder and post-traumatic growth: Theoretical perspectives and practical implications. *Psychology and Psychotherapy:* Theory, Research and Practice. 2004, 77. P. 101–119.

38. Joseph, S., Linley, P. A. (2004) Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review. *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 17, No. 1, 2004. P. 11–21.

39. Joseph, S., Linley, P. A. Growth following adversity: Theoretical perspectives an implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26, 2006. P. 1041–1053p.

40. Kaufman Scott Barry. TRANSCEND: The New Science of Self-actualization. *Penguin Publishing Group*. LLC. 2020.

41. Larner, B., and Blow, A. A model of meaning-making coping and growth in combat veterans. *Rev. Gen. Psychol*. 2011. №15. P. 187–197.

42. Papadopoulos, R.K. Refugees, home and trauma. In Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home / edited by R. K. Papadopoulos. London: Karnac, 2002. (Tavistock Clinic Series). 356 p.

43. Tedeschi R.G., Shakespeare-Finch J., Taku K., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth: *Theory, Research, and Applications*. 1st ed. Routledge. URL: 2018.https://doi.org/10.4324/9781315527451.

44. Tedeshi R. G., Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9. P. 455–471.

45. Walsh, F. Normal Family Processes. Second edition. New York: Guilford Press, 1993. 365 p.

46. Zoellner, T. & Maercker, A. Posttraumatic growth in clinical psychology: A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*. Vol. 26 (5). 2006. P. 626–653p.

47. 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. 75–98p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

Дане опитування проводиться з ціллю виявити чинники внутрішньо переміщених осіб українців внутрішньо переміщених осіб українців щоб: допомогти покращити ментальне здоров'я, відкрити внутрішню силу, стійкість і ресурси, які могли проявитись після вимушеної зміни місця проживання. Опитування конфіденційне, дані збираються і використовуються з науково-дослідницькою метою.

Ваша стать

О Жінка О Чоловік О Небінарна

Ваш вік

О 18-25 О 25–40 О 40-55 О 55-70 О 70

Коли отримали статус ВПО?

З 2014 року_____

З 2022 року _____

Інше_____

В яких умовах проживаєте на момент опитування?

- Орендую окреме житло
- Житло родичів/знайомих
- Тимчасовий прихисток у незнайомих людей
- В центрі для біженців (шелтері, хостелі).
- Інше____

Будуєте Ви плани на майбутнє? Обґрунтуйте відповідь.

Будую___

Не будую_____

Я не розумію що мені робити далі(невизначеність)____

Інше_____

Додаток Б

ОПИТУВАЛЬНИК ПОСТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ (POST TRAUMATIC GROWTH INVENTORY)

Вкажіть для кожного нижченаведеного твердження ступінь, в якому відповідна зміна відбулася в Вашому житті внаслідок кризової (травматичної) події, використовуючи наступну шкалу:

0	1	2	3	4	5
Жодних	Дуже незначні зміни	Невеликі зміни	Помірні зміни	Великі зміни	Дуже суттєві зміни

Текст методики

1. Я змінив свої пріоритети про те, що важливо у житті
2. Я набагато краще розумію цінність власного життя
3. У мене з'явилися нові інтереси
4. Я став більш впевненим у собі
5. Я став краще розуміти духовні питання
6. Я розумію, що можу розраховувати на людей у скрутних ситуаціях
7. Я скерував своє життя на новий шлях
8. Я відчуваю більшу близькість з оточуючими
9. Я охоче виражаю свої емоції
10. Я краще розумію, що можу впоратися зі складнощами
11. Я можу зробити багато гарних справ у своєму житті
12. Я більшою мірою здатен приймати речі такими, якими вони є
13. Я можу більше цінувати кожен день свого життя
14. У мене з’явилися нові можливості, як не були мені доступні раніше
15. Я став більше співчувати іншим

16. Я докладаю більше зусиль на встановлення відносин з іншими людьми
17. Я більше намагаюсь змінити те, що потребує змін
18. Я став більш віруючим (релігійнішим)
19. Я зрозумів, що я сильніший, ніж я думав
20. Я дізнався про те, якими чудовими бувають люди
21. Я краще розумію потреби інших людей

Додаток В

ОПИТУВАЛЬНИК СЕНСУ ЖИТТЯ (MLQ)

Будь ласка, подумайте про те, що робить Ваше життя змістовним, що для Вас важливе та значуще. Оцініть наступні твердження за нижче вказаною шкалою. Пам'ятайте, що це дуже суб'єктивні питання, тут немає правильних чи неправильних відповідей.

1	2	3	4	5	6	7
Абсолютно згоден	Переважно згоден	Частково згоден	Складно відповісти	Більше незгоден	Переважно незгоден	Абсолютно незгоден

Текст методики

1. Я розумію, сенс мого життя
2. Я шукаю щось, що робить моє життя змістовним
3. Я завжди намагаюсь досягти своїх життєвих цілей
4. Моє життя має чітко визначену мету
5. Я чітко розумію мету свого життя
6. Я отримую задоволення від досягнення своїх життєвих цілей
7. Я завжди шукаю те, що робить моє життя значущим
8. Я шукаю своє життєве покликання
9. Моє життя не має чіткої мети
10. Я шукаю сенс свого життя

Додаток Г

ШКАЛА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ (SATISFACTION WITH LIFE SCALE, SWLS 1985)

Нижче подано п’ять тверджень, з якими Ви можете погодитись чи не погодитись. Використовуючи 7-бальну шкалу визначте, наскільки Ви згодні із кожним із запропонованих тверджень. Намагайтесь бути максимально щирим, пам’ятайте, що правильних і неправильних оцінок тут не існує.

7 – цілком згоден

6 – згоден

5 – частково згоден

4 – складно відповісти

3 – частково не згоден

2 – не згоден

1 – абсолютно не згоден

Текст методики:

Моє життя майже ідеальне

Умови мого життя чудові

Я задоволений своїм життям

Нині я отримав від життя все, що хотів

Якби я міг прожити своє життя заново, я не змінив би майже нічого