

Міністерство освіти і науки України
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

САЗОНОВА ПРИНА ВОЛОДИМИРІВНА

УДК 159.9-053.2:316.614:355.01(470:477)(043.3)

ДИСЕРТАЦІЯ

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ДІТЕЙ,
ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ВНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ

053 – психологія

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі
психології

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

_____ І. В. Сазонова

Науковий керівник:
Чуйко Олена Василівна
доктор психологічних наук, професор

Київ – 2023

АНОТАЦІЯ

Сазонова І. В. Посттравматичне зростання дітей, постраждалих внаслідок воєнних дій. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі знань 05 – соціальні та поведінкові науки, спеціальність 053 – психологія. – Київський національний університет імені Тараса Шевченка.

У дисертації представлено узагальнення результатів проведеного теоретичного аналізу та експериментального дослідження показників посттравматичного зростання дітей. Запропоновано теоретичну модель психосоціальної реабілітації дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій, що включає такі її структурні елементи, як екзистенційний, когнітивний та міжособистісний.

Підібрано комплекс методик для психодіагностики вказаних елементів. Розроблено і апробовано програму «Посттравматичне зростання підлітків в реабілітаційному середовищі дитячого табору», що базується на комплексному підході до подолання наслідків психологічних травм та сприяння посттравматичному зростанню.

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми дослідження; визначено об'єкт, предмет, методологічні основи, мету та завдання дослідження; відзначено наукову новизну, практичну значущість дослідження, наведено дані щодо апробації отриманих результатів, а також описано структуру дисертації, виходячи з послідовності розв'язання поставлених завдань.

У першому розділі *«Теоретико-методологічні основи дослідження проблеми посттравматичного зростання дітей»* було зроблено огляд основних підходів до розгляду посттравматичного зростання як психологічного феномену. Виокремлено три основні сфери, які зазнають найбільших змін у процесі посттравматичного зростання: особистісні риси,

міжособистісні стосунки, цінності та життєві орієнтири. Представлено теоретичну модель посттравматичного зростання дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій, визначено її структуру та зміст.

Розглянуто особливості та ознаки посттравматичного зростання у дітей підліткового віку, саме особи цієї вікової групи склали вибірку досліджуваних осіб. У нормативному варіанті підлітковий вік є етапом становлення ідентичності та формування ієрархії цінностей людини, як умови оптимальної адаптації та соціалізації особистості. Однак травмуюча подія активізує цей процес, веде до переоцінки цінностей, трансформації смислів та необхідності пошуку позитивних життєвих орієнтирів. Часова перспектива виступає індикатором можливостей та адаптаційних ресурсів, рефлексія – фундаментальним механізмом самопізнання та саморозуміння. Сфера стосунків включає важливі для підлітка взаємини з однолітками, а також стосунки з близькими. Новаторським є включення у показники ставлення до літніх людей, хворих, тварин, що виступає свідченням людяності та індикатором особистісного розвитку осіб з посттравматичним зростанням.

У другому розділі **«Емпіричне дослідження посттравматичного зростання дітей»** представлено опис етапів та методичних засад емпіричного дослідження посттравматичного зростання дітей. Подано опис програми психологічного дослідження та обґрунтування підбору методик для дослідження ознак посттравматичного зростання. Проаналізовано результати констатувальної серії емпіричного дослідження - показників посттравматичного зростання у особистісній, екзистенційній сфері та у сфері стосунків. Емпіричне дослідження проведено на базі табору психосоціальної реабілітації дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів «Лісова застава» (Україна, Київська область, Вишгородський район, смт. Димер). Вибірка дослідження становила 308 осіб, з яких 203 особи склали експериментальну групу (105 дівчат і 98 хлопців віком від 15 до 17 років, середній вік 16 років) та 105 склали контрольну групу (57 дівчат та 48

хлопців віком від 15 до 17 років, середній вік 16 років). Дослідження проведене упродовж 2015-2019 р. р. На основі теоретичної моделі посттравматичного зростання було створено діагностичний комплекс вимірювання показників посттравматичного зростання дітей, постраждалих внаслідок військових дій, в якому передбачено комплексне вивчення екзистенційної, особистісної та міжособистісної сфер дітей із травматичним досвідом війни. Для експериментального дослідження особливостей посттравматичного зростання дітей підліткового віку було використано наступні методики: «Опитувальник посттравматичного зростання» Р. Тедескі та Л. Калхоуна в адаптації М. Магомед-Емінова; методика вивчення особистісної ідентичності Л. Шнейдер, методика дослідження особистісної ідентичності В. Нікішиної та К. Петраш, «Семантичний диференціал часу» Л. Вассермана зі співавторами, методика діагностики рівня розвитку рефлексивності А. Карпова, «Опитувальник міжособистісних відносин», методика «ДОБРО-ЗЛО» Л. Попова, А. Кашина, методика граничних смислів Д. Леонтєва, методика діагностики ціннісних орієнтацій Е. Фанталової.

За результатами констатувальної серії дослідження було виявлено що особи, які постраждали в результаті військових дій мають цілу низку психологічних ознак, що свідчать про наявність нестабільності психоемоційного стану, внутрішнього конфлікту, негативного ставлення до себе, до оточуючих, до власного досвіду, дифузної особистісної ідентичності, розриву часового континууму і низького рівня рефлексивності, а також протиріччя в ціннісних орієнтаціях і особистісних смислах. Результати діагностичних вимірів засвідчують, що такі діти мають схематичне, стереотипне уявлення про себе і світ. Вони не сповна усвідомлюють власний досвід, схильні розглядати смисли життя переважно як джерело матеріального добробуту й здобуття соціального статусу. Неконкретизованими і розмитими виявились у них уявлення про власні перспективи. В образі смислів і власного Я у досліджуваних часто переважає негативний емоційний компонент.

У третьому розділі *«Сприяння посттравматичному зростанню дітей травмованих війною: зміст програми та аналіз результатів апробації»* представлено опис програми з надання психосоціальної допомоги «Сприяння посттравматичному зростанню дітей травмованих війною, в умовах дитячого табору». В програмі застосовано цілу низку практичних методів і прийомів, зокрема коучінг, методи когнітивно-поведінкової психотерапії, ігрової психотерапії, каністерапії, іпотерапії, тілесно-орієнтованої терапії, танцювально-рухової терапії, казкотерапії, арт-терапії, техніки терапії творчістю, психодрами, метод асоціацій за допомогою метафоричних карт, також застосована інтегративна модель гнучкості до стресів BASICPh. В якості допоміжних і сприяючих методів активно застосовувалися фітотерапія, флай-йога, ритміка і рухова пластика, заняття з різних видів творчості, музичні заняття, читання, тематичний перегляд фільмів і мультфільмів, рухові ігри, ведення щоденника, та авторська соціально-економічна гра «Лісова країна». Представлено аналіз динаміки показників посттравматичного зростання дітей під впливом впровадженої програми. За результатами формувального експерименту встановлено, що під впливом запропонованої програми у досліджуваних відбувається підвищення рівня рефлексивності особистості, що стає яскраво вираженою; розширюється арсенал способів екологічного спілкування і взаємодії з оточуючими; здійснюється зсув особистісних рис у бік орієнтацій на добро у ставленні до оточуючих, у ставленні до себе, у ціннісних орієнтаціях. Також доведено, що запропонована програма сприяє розвитку особистісних смислів, конкретизації життєвих намірів і постановці цілей на майбутнє, більш чіткому усвідомленню власних можливостей через активізацію процесу творчості. У процесі та після проходження програми відбувається зсув негативного особистісного акценту в уявленнях «Я в минулому», «Я зараз», «Я в майбутньому» через трансформацію суб'єктивних уявлень і ставлень до себе і до оточуючих, формування цілісного образу власного Я.

За наслідками формувального експерименту зафіксовано зрушення у показниках негативного ставлення до світу, підвищення загальної орієнтації підлітків на екзистенційний вимір добра як основи людського буття. Відбуваються суттєві зміни у структурі смислоутворення та якісних характеристиках смислових мовних конструкцій. Значно збільшилися довжина смислового ланцюга, абсолютне число смислових граничних та вузлових категорій, індекс децентрації й навпаки, зменшився індекс негативізму. Змінився характер смислового ланцюга, в якому переважають спрямованість на власні досягнення, плани на майбутнє, мрії, рішення. Ціннісно значущими виявились категорії «любов», «хороші, вірні друзі», «свобода», «впевненість в собі», «здоров'я», «пізнання».

Когнітивна сфера під впливом впровадженої програми також зазнала змін в структурі ідентичності досліджуваних. Найбільш значне зрушення спостерігається на рівні зменшення псевдопозитивної та дифузної ідентичностей, що засвідчує набуту здатність до усвідомленого, самостійного вирішення задач, спрямованість на власну думку, на бачення свого «Я», свої перспективи. Підвищується рівень позитивної особистісної ідентичності, а також мораторію ідентичності, який відбиває в собі процес пошуку власної ідентичності або перехідний момент від кризи до позитивної ідентичності. Відбулися позитивні зміни у ставленні до часу; час характеризується досліджуваними як наповнений відчуттям внутрішньої свободи та смыслом – це ті новоутворення, які виникли після проходження програми «Сприяння посттравматичному зростанню дітей травмованих війною, в умовах дитячого табору».

Серед особистісних «приростів» підліткового віку - поява здатності осмислювати, вивчати, аналізувати, порівнювати за допомогою образу свого «Я» та образів подій, інших особистостей. У дітей, які пройшли програму значно зросли навички до самоаналізу в конкретних життєвих ситуаціях, співвіднесеність своїх дій з конкретними ситуаціями, ефективність

безпосереднього самоконтролю поведінки в актуальній ситуації, осмислення елементів цієї ситуації, підвищилася здатність до процесів прийняття рішень, функції аналізу подальшої діяльності, поведінки, планування, прогнозування можливих результатів, актуалізованим стало вміння співвідносити мінливість актуальних подій з власним станом.

У міжособистісній сфері відбулись зміни у базових орієнтаціях на спілкування, значно підвищився показник вираженого включення в стосунки. Актуалізованими виявились прагнення приймати інших людей, підтримувати їхній інтерес та участь у діяльності, бажання належати до різних соціальних груп і якнайчастіше бути серед людей. Іншим аспектом потреби у включеності виявилось прагнення бути поміченим іншими людьми, відрізнитися від інших людей.

Корекційно-відновлювальний вплив програми на психічний стан підлітків дозволив активізувати процес інтеграції травматичного досвіду, а також показав пролонговану дію у подальшому функціонуванні дитини, що дозволяє використовувати нові навички та досвід у подальшій життєвій перспективі, зокрема у постановці найближчих цілей та методів їх реалізації.

Підсумовано, що апробація програми «Посттравматичне зростання підлітків в реабілітаційному середовищі дитячого табору» засвідчила ефективність та сталість її впливу, що позитивно позначилось на функціонуванні особистісної, екзистенційної та міжособистісної сфер у досліджуваних дітей.

Ключові слова: посттравматичне зростання; псоттравматичне зростання дітей травмованих війною; програма сприяння посттравматичному зростанню дітей; психосоціальна реабілітація, реабілітаціне середовище.

ANNOTATION

Sazonova I.V. Post-traumatic growth in children affected by armed conflicts. – Qualifying research work as a manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the field of knowledge 05 – Social and Behavioral Sciences, specialization 053 – Psychology. – Taras Shevchenko National University of Kyiv.

The dissertation presents a synthesis of the outcomes from a theoretical analysis and experimental research on post-traumatic growth indicators in children. It proposes a theoretical model of psychosocial rehabilitation for children impacted by armed conflicts, which includes structural components such as as existential, cognitive and interpersonal aspects.

A collection of procedures for psychodiagnostics of these elements has been identified. A tested and developed programme, entitled «Post-traumatic growth of adolescents in the rehabilitation environment of a children's camp» has been created. This programme utilises a comprehensive approach to address the effects of psychological trauma and promote post-traumatic growth.

The introduction justifies the relevance of the research problem and defines the object, subject, methodological foundations, purpose, and objectives of the study. Emphasis is placed on the scientific novelty and practical significance of the research, while presenting data on the validation of the obtained results. The structure of the dissertation is described, taking into account the sequence of solving the set tasks.

In the introductory chapter, entitled «*Theoretical and Methodological Foundations of Research on the Problem of Post-Traumatic Growth in Children*», the main approaches to comprehending post-traumatic growth as a psychological phenomenon were examined. The study identified three focal spheres that undergo the most substantial changes throughout the post-traumatic growth process, namely

personality traits, interpersonal relationships, values and life orientations. A theoretical model outlining post-traumatic growth in children affected by armed conflicts was presented, defining its structure and content.

The study focused on adolescents since they formed the basis of the research. Specific features and indicators of post-traumatic growth were examined. Adolescence is a normative context that plays a crucial role in identity formation and the development of a hierarchy of human values, vital for optimal adaptation and personal socialization. However, the experience of a traumatic event triggers a process whereby values are re-evaluated, meanings are transformed, and individuals are driven to seek positive life orientations. The temporal perspective is utilised as an indicator of potentialities and adaptive resources, while reflection serves as a fundamental mechanism for self-discovery and self-understanding.

The sphere of relationships encompasses vital interactions with peers and significant others. The incorporation of attitudes towards the elderly, sick, and animals as indicators is progressive, revealing humanity and signifying personal development in individuals undergoing post-traumatic growth.

In the second chapter entitled «Empirical study of post-traumatic growth in children», the text presents a breakdown of the stages and methodology used in the empirical research on post-traumatic growth in children. Additionally, it provides an outline of the psychological research programme, explains the reasoning behind the selection of methods to investigate the indicators of post-traumatic growth. The findings of a descriptive empirical study analysing the markers of post-traumatic growth across personal, existential and relational dimensions are examined.

The study was carried out at the «Forest Outpost» camp for the psychosocial recovery of children impacted by armed conflicts in the Dimer village situated in the Vyshhorod district of the Kyiv region of Ukraine. The sample for the study constituted 308 participants, including 203 in the experimental group (105 females and 98 males, aged 15 to 17 years, with an average age of 16 years), and 105 individuals in the control group (57 females and 48 males, aged 15 to 17 years, with

an average age of 16 years). The investigation was carried out between 2015 and 2019. The initial group was diagnosed in 2015, followed by formative research from 2016 to 2018. The final diagnosis was conducted in 2019.

Utilising the theoretical model of post-traumatic growth, a diagnostic package was developed to measure indicators of post-traumatic growth in children affected by military actions. The package encompassed a thorough investigation of children's existential, personal, and interpersonal spheres after a traumatic experience in war.

For the experimental study on the characteristics of post-traumatic growth among adolescents, we utilised several methods including the «Post-Traumatic Growth Questionnaire» developed by R. Tedeschi and L. Calhoun in the adaptation by M. Magomed-Eminov, the personal identity study methodology by L. Schneider and also by V. Nikishina and K. Petrash. Moreover, we employed the «Semantic Differential of Time» designed by L. Wasserman et al. the methodology for assessing the level of reflexivity development includes A. Karpov's approach, the «Interpersonal Relations Questionnaire,» L. Popov and A. Kashin's «Good-Evil» (GE) assessment, D. Leontiev's boundary meanings methodology and E. Fantalova's evaluation of value orientations.

The findings of the descriptive study series have unearthed that individuals affected by military operations manifest several psychological traits that indicate their emotional fragility, internal struggle, a pessimistic self-image, negative perception of others, adverse interpretation of their personal experiences, a lack of personal identity, temporal distortion, scarce self-reflection, and value-system and meaning conflicts. Diagnostic measurements indicate that these children possess schematic, stereotype-based notions of themselves and their surroundings. Their self-awareness is restricted and they see life primarily as a route to obtaining material possessions and acquiring social status. Their anticipations regarding their own future are often vague and shapeless. In terms of significance and their self-concept, negative emotions typically dominate among the participants of this study.

In the third chapter, titled «Promoting the post-traumatic growth of war-traumatized children: program content and test results», a description of the programme for providing psycho-social assistance is presented. This programme is designed to support post-traumatic growth in children who have been traumatised by war in the context of a child camp. The programme comprises an array of pragmatic approaches and methods, such as coaching, cognitive-behavioural therapy practices, play therapy, canine therapy, equine therapy, body-oriented therapy, dance movement therapy, storytelling therapy, art therapy, creativity techniques, psychodrama, the utilisation of metaphorical cards for association, and the BASICPh Integrative Flexibility Model applied to stress management. Supporting methods such as phytotherapy, fly-yoga, rhythmic and movement exercises, creative activities, music sessions, reading, film and cartoon screenings, physical games, journaling, and the author's social-economic game «Forest Country» were incorporated.

The impact of these methods on post-traumatic growth indicators in children is analysed. The formative experiment findings reveal elevated personal reflexivity in the participants. The proposed program for promoting post-traumatic growth significantly intensifies this effect. The subjects' range of ecological communication and interaction methods with their environment widens, and a positive shift occurs in their personality traits towards their relationships with others, themselves, and their values. Evidence indicates that the programme aids in the formation of personal meanings, clarifies life intentions, and sets goals for the future. Furthermore, the activation of the creative process can promote a better understanding of their capabilities, ultimately yielding increased self-awareness.

Following the programme's conclusion, subjects experience a shift away from negative self-focus when perceiving themselves across time, which leads to the transformation of their subjective attitudes and perceptions of both themselves and others. This transformation culminates in a more cohesive and integrated self-concept.

As a result of the formative experiment, it was noted that there had been changes in the indications of negative attitudes towards the world with an enhanced overall orientation towards the existential dimension of goodness as the basis of human existence among adolescents. The study also found that the structure of meaning-making and the qualitative characteristics of semantic linguistic constructs had undergone significant modifications. There was a significant increase in the length of semantic chains, the absolute number of semantic boundary and nodal categories, and the decentralisation index. Meanwhile, the negativity index decreased. The nature of the semantic chain shifted towards a focus on personal accomplishments, future aspirations, dreams and decisions. Categories such as «love», «good and trustworthy friends», «freedom», «self-assurance», «health», and «knowledge» were deemed highly valuable.

The program implemented brought about changes to the identity structure of participants, resulting in a transformation of their personal sphere. The most notable modification involved a decrease in pseudo-positive and diffuse identities, indicating an enhanced capacity for conscious, autonomous problem-solving, a heightened focus on one's thoughts and a clearer perception of oneself and one's opportunities. There was a rise in optimistic personal identity and identity moratorium, indicating the journey of discovering one's own identity or the transition from crisis to affirmative identity. Additionally, favourable alterations in the perception of time were noted. Time was described by the participants as being filled with a feeling of personal freedom and significance- these are the new aspects that emerged after completing the «Post-traumatic growth of adolescents in the rehabilitation environment of a children's camp» programme.

One of the personal «gains» of adolescence is the ability to comprehend, investigate, scrutinise and compare through using their «self-image» as well as the images of events and other individuals. Upon completion of the programme, children exhibited notable improvement in their skills of self-analysis in specific life situations. This included a better alignment of their actions with specific situations,

the effectiveness of immediate self-control in current situations and an enhanced understanding of elements within these situations. Furthermore, children demonstrated an ability to make decisions, carry out an analysis of subsequent actions, plan behaviour and forecast possible outcomes, all of which improved significantly. They acquired the capability to connect the variability of present happenings to their personal circumstances.

In the interpersonal context, there were alterations in the basic approaches to communication. The indicator of notable inclusion in relationships considerably rose. The aspiration to embrace others, back their interests and engagement in activities, and the yearning to belong to various social groups and to socialize as frequently as possible were realized facets of the need for inclusiveness. Another aspect was the yearning to receive recognition from others and to set oneself apart from them.

The program had a corrective and restorative effect on the mental state of adolescents, enabling them to integrate traumatic experiences. It also demonstrated a lasting impact on their subsequent functioning, allowing them to utilize new skills and experiences in their future life perspectives, particularly in setting immediate goals and methods for their implementation.

In summary, the «Post-traumatic growth of adolescents in the rehabilitation environment of a children's camp» programme has been shown to be effective and sustainable, with a favourable impact on the personal, existential, and interpersonal domains of the children under study.

Keywords: post-traumatic growth, post-traumatic growth in children, war-injured children, program for promoting post-traumatic growth in children, psychosocial rehabilitation, rehabilitation environment.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА

Публікації, що відображають основні наукові результати дисертації

Публікації у наукових фахових виданнях України (5)

1. Сазонова І.В. Постравматичне зростання підлітків: до побудови теоретичної моделі // *Габітус. Науковий журнал з соціології та психології*. Вип. 23, 2021. С.166-171 (ISSN [2663-5208 \(Print\)](#), [2663-5216 \(Online\)](#)) <http://habitus.od.ua/journals/2021/23-2021/30.pdf> (Фахове видання, категорія Б)
2. Сазонова І.В. Психологічна допомога підліткам у подоланні стресу (з досвіду роботи).// *Вісник Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Томі 32 (71). Вип 4, 2021. С.65-71. DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.4/11> (ISSN ISSN 2709-3093) https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2021/13.pdf (Фахове видання, категорія Б)
3. Сазонова І.В. Характеристики часової перспективи підлітків з постравматичним зростанням в контексті структурної організації особистісної ідентичності // *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка «Соціальна робота»*. Том 1 № 8, 2022. С. 68-72. DOI <https://doi.org/10.17721/2616-7786.2022/8-1/13> <https://visnyk.soch.robota.knu.ua/index.php/journal/article/view/172/126> (Фахове видання, категорія Б)
4. Sazonova I. Rehabilitation environment as a factor in preventing the consequences of traumatic events and promoting post-traumatic growth of children affected by warfar // *Збірник наукових праць «Проблеми гуманітарних наук*. № 51, 2023. С. 104-108. DOI: <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1> <http://journals.dspu.in.ua/index.php/psychology/article/view/469/428> (Фахове видання, категорія Б)

Статті у наукових виданнях інших держав (1)

1. Sazonova I. Program for promotion post-traumatic growth of teenagers injured as result of russian`s military aggression against Ukraine. *Baltic Journal of Legal and Social Sciences*. №3. 2023. (ISSN 2592-8813). DOI:<https://doi.org/10.30525/2592-8813-2023-3-19>
<http://baltijapublishing.lv/index.php/bjlss/issue/view/138>

Публікації, що засвідчують апробацію матеріалів дисертації (6)

Публікації у виданнях України (6)

1. Сазонова І.М. Терапія на базі пригод: Сутність та перспективи використання в програмах психосоціальної реабілітації підлітків. *Соціалізація та ресоціалізація особистості в умовах сучасного суспільства*: Мат-и Міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Київ, 8-9 листопада 2018 р.). Київ: Віваріо, 2018. С. 131-132.

2. Сазонова І.В. Посттравматичне зростання дітей та підлітків: актуальність проблеми та перспективи досліджень. *Військова психологія у вимірах війни миру: проблеми, досвід, перспективи*: Мат-ли IV Міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Київ, 05-06 квітня 2019 р.). Київ: КНУ імені Тараса Шевченко, 2019. С.192-194. https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/KNU_2019.pdf

3. Сазонова І.В. Наслідки психотравмуючих подій у дітей та підлітків: сучасний стан та перспективи досліджень. *Соціалізація та ресоціалізація особистості в умовах сучасного суспільства*: Мат-ли Міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Київ, 12-13 листопада 2020 р.). Київ: КОМПРИНТ, 2020. С. 96-98. https://psy.knu.ua/images/2020/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8-2020_final_ARIAL_13-3.pdf

4. Сазонова І.В. Техніки екотерапії як спосіб фасилітації посттравматичного росту підлітків. *Проблеми особистості в сучасній науці*:

результати та перспективи дослідження: Мат-ли Міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Київ, 22-23 квітня 2021 р.). Київ: Ліра-К, 2021. С. 255-259.

5. Сазонова І.В. Особистісна ідентичність підлітків з постравматичним зростанням. *Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи досліджень*: Мат-ли Міжнарод. конф. молодих вчених (м. Київ, 21-22 квітня 2022 р.). Київ: Ліра-К, 2022. С. 196-198.

https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/41347/1/O_Tretiak_Povsn_Rtpd_PPMSRPR_IPO.pdf

6. Сазонова І.В., Чуйко О.В. Ізраїльська модель подолання психологічного стресу підлітками, які знаходяться в зоні ведення військових дій. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*: Матеріали VI Міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Київ, 24-25 вересня 2021 р.). Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2021. С. 154-160.

ЗМІСТ

Вступ	18
Розділ I. Теоретико-методологічні основи дослідження проблеми посттравматичного зростання дітей	
1.1. Основні теоретичні підходи до проблеми посттравматичного зростання особистості.....	28
1.2. Психологічні особливості посттравматичного зростання в дитячому віці.....	43
1.3. Теоретична модель посттравматичного зростання дітей підліткового віку.....	48
<i>Висновки до розділу I</i>	62
Розділ II. Емпіричне дослідження посттравматичного зростання дітей	
2.1. Організація та база проведення дослідження.....	65
2.2. Обґрунтування методик діагностики посттравматичного зростання дітей.....	68
2.3. Аналіз результатів констатувального етапу емпіричного дослідження показників посттравматичного зростання дітей.....	75
<i>Висновки до розділу II</i>	96
Розділ 3. Сприяння посттравматичному зростанню дітей травмованих війною: зміст програми та аналіз результатів апробації	
3.1. Опис Програми «Посттравматичне зростання підлітків в реабілітаційному середовищі дитячого табору».....	100
3.2. Аналіз показників ефективності апробації програми «Посттравматичне зростання підлітків в реабілітаційному середовищі дитячого табору».....	115
3.3. Аналіз пролонгованих ефектів програми «Посттравматичне зростання підлітків в реабілітаційному середовищі дитячого табору».....	133
<i>Висновки до розділу III</i>	163
Висновки	166
Додатки	171
Додаток А.....	171
Список використаних джерел	193

ВСТУП

Актуальність дослідження. Воєнна агресія росії проти України, яка веде свій відлік з 2014 року, зумовила появу надзвичайно великої кількості українських дітей, які зазнали психотравматичного досвіду. Масштаб трагедії вражає своїм цинізмом, діти стають жертвами депортації, насильства, вимушеного перміщення, втрати батьків, позбавляються переваг безпечного та спокійного життя. За даними державного порталу «Діти війни» станом на 15.11.2023. від повномасштабної військової агресії вже постраждало 43789 дітей, серед них поранені, зниклі, депортовані, знайдені і повернені, а також ті, що зазнали різного виду насильства. Також з моменту повномасштабної війни 464 дитини загинули, 935 отримали поранення різного ступеню тяжкості. Як повідомили в Офісі генпрокурора України, найбільше постраждало дітей у Донецькій області - 446, Харківській області - 273, Київській області - 123, Херсонській області - 94, Запорізькій області - 87, Миколаївській області - 84, Чернігівській області - 68, Луганській області - 66, Дніпропетровській області - 66 і ці дані не є остаточними, війна триває. Навіть, якщо діти вціліли фізично, у більшості з них травмована психіка. Три чверті українських дітей (75%) виявляють симптоми травми психіки. Таку статистику наводить дослідження, проведене аналітичною компанією Gradus Research в Україні [37].

У світовій практиці накопичено певний досвід надання психосоціальної підтримки дітям у минулих військових конфліктах, зокрема досвід Ізраїлю, Югославії, досвід роботи гуманітарної місії Міжнародного Комітету Червоного Хреста в Сирії та у локальних конфліктах в Африці. Однак жодний з цих прикладів досвіду психологічної підтримки дорослих і дітей не може повністю бути імплементований в Україні тому що масштабність і тривалість військових дій, кількість територій, що опинилися під окупацією та піддавалися масованим обстрілам з важкої далекобійної артилерії, ракетної

зброї не можна порівняти з жодним з військових конфліктів за останні 100 років, навіть з Другою Світовою Війною. Все це змушує практичних психологів швидко адаптуватися до цих викликів і розробити дієвий інструментарій для надання психосоціальної підтримки та психологічної допомоги людям усіх вікових категорій з урахуванням особливостей і специфіки реальної ситуації в Україні, а в найкращому випадку, напрацювати матеріал на випередження, щоб бути готовими до роботи з гострими психологічними проблемами зараз та у післявоєнний час.

Серед поширених негативних наслідків впливу потужних психотравмуючих подій, дослідники відзначають посттравматичний стресовий розлад. Серед осіб, що перебували в зоні бойових дій, симптоми посттравматичного стресового розладу проявляються приблизно у чверті людей, причому не тільки у військових, а й серед мирного населення (Н. А. Агаєв, О. М. Кокун, Н. С. Лозінська, Б. В. Михайлова, І. О. Пішко, І. І. Приходько та ін.). У третині випадків посттравматичний стресовий розлад набуває хронічного характеру, тобто здійснює довготривалий негативний вплив на життя постраждалої людини. (О. І. Романчук, М. Б. Уільямс, С. Пойола, N. Breslau, E. L. Peterson, R. C. Kessler, L. R. Schultz та ін.).

Однак окрім негативних змін особистості, дослідники останнім часом все більше акцентують увагу на феномені посттравматичного зростання (ПТЗ), визначаючи його, як суттєві позитивні зміни, що відбулися внаслідок зустрічі особистості з потужною психотравмуючою подією (Z. Solomon, R. P. Dekel, J. A. Schaefer, R. H. Moos, Y. Zhang, W. Xu, G. Yuan, Y. An, С. Л. Чачко, О. А. Шелюг).

Автори концепції посттравматичного зростання Р. Тедескі, Л. Калхоун вважають, що цей феномен виходить за межі мейнстріму психологічної думки, зокрема, концепцій копінг-стратегій та долаючої поведінки, й підкреслюють, що посттравматичне зростання є не феноменом відновлення порушеного психічного статусу постраждалого, а є досвідом глибокої

особистої трансформації (R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun, J. Shakespeare-Finch, K. Taku, C. L. Park, A. Cann). Цей досвід докорінно змінює світогляд та базові переконання людини, робить людину більш зрілою, адаптивною, креативною та навіть щасливою. Посттравматичне зростання є досить поширеним феноменом, який відчувають на собі, за різними оцінками, від третини до більше ніж двох третин осіб, що пережили важкі психотравмуючі події (E. Mattson, L. James, B. Engdahl, P. A. Linley, S. Joseph).

У цьому сенсі, ресурс психотравматичного зростання дітей має свої особливості. Вразливість дітей обумовлена тим, що час травматизації співпадає з етапом життя, на якому відбувається розвиток ціннісних настанов особистості та базисних переконань, формування життєвої позиції, усвідомлення спроможності впливати на події власного життя. Відповідно, психотравмуюча подія для дитини може стати причиною призупинення особистісного розвитку, дезорганізації системи прив'язаності, порушення у системі цінностей, зниження потреби у досягненнях, втрати бачення життєвої перспективи та позитивних очікувань від життя. Поряд з цим, діти є більш сприйнятливими до переосмислення смислів та реконструкції базисних переконань, і, відповідно, вірогіднішою є перспектива їх посттравматичного зростання. Це відбувається у випадку створення сприятливих для цього умов. Водночас, у більшості випадків діти не можуть отримати допомогу від батьків та близьких дорослих, оскільки дорослим за таких обставин, дуже важко бути надійними, підтримувати, гарантувати психологічну безпеку дітям. Дорослі часто не відчувають психологічні потреби своїх дітей, оскільки самі занурені у свої переживання (H. Schwartz, G. S. Hafstad, V. Gil-Rivas, R. P. Kilmer, S. Raeder, Ю. М. Удовенко, О. В. Чуйко).

За попередніми експертними оцінками, наявні дані щодо посттравматичного стресового розладу у дітей, не є адекватними по відношенню до реальної ситуації з причин недосконалості психодіагностичного інструментарію. Реальний масштаб ураження дітей та

підлітків є значно більшим¹, ніж фіксують результати типових обстежень згідно критеріїв за МКХ-10 та DSM-IV. Таким чином, проблема реабілітації та психологічного відновлення дітей, постраждалих внаслідок воєнних дій, є надзвичайно актуальною, масштабною та гострою для сучасної України.

У відповідь на нагальну потребу у психологічній допомозі дітям, в Україні здійснюється чимало відповідних заходів та акцій, ініціаторами яких є Уряд України, представники державних та громадських організацій, благодійні фонди, гуманітарні та благодійні організації міжнародної спільноти, окремі активісти тощо. Однак, на жаль, ці заходи не мають системного характеру. Це потребує подальших досліджень для створення науково обґрунтованої комплексної програми психологічної підтримки та реабілітації дітей, постраждалих внаслідок військової агресії. Необхідним підґрунтям для створення такої програми є дослідження та систематизація досвіду ефективно діючих реабілітаційних середовищ для дітей, які створені під час війни в Україні.

Отже, необхідність наукового вивчення означеної наукової проблеми обумовлена наступним:

- надзвичайною актуальністю ситуації війни та її наслідків для українців, зокрема дітей та підлітків в аспекті психотравмуючого досвіду та подолання його негативного впливу на особистість;
- нагальною потребою у науковому дослідженні ефективно діючих середовищ для реабілітації дітей та підлітків, що мають місце у вітчизняній практиці;
- пошуком дієвого практичного підходу та психологічного інструментарію для роботи з дітьми та підлітками, які мають психотравмуючий досвід внаслідок воєнних дій;

¹ Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги. Затверджений Наказом Міністерства охорони здоров'я України від 23.02.2016 № 121.

- потребою у створенні методологічного фундаменту для масового відтворення ефективних інституційних форм психологічної реабілітації на базі існуючих закладів.

Саме актуальність визначеної проблематики та її недостатнє вивчення обумовили вибір теми дисертаційного дослідження *«Посттравматичне зростання дітей, постраждалих внаслідок воєнних дій»*.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дисертаційне дослідження виконано відповідно до планової науково-дослідної роботи кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки Київського національного університету імені Тараса Шевченка «Технології соціальної реабілітації в умовах трансформації суспільних процесів» (номер державної реєстрації U 020794), що координується Міністерством освіти і науки України. Тема дисертаційного дослідження затверджена на засіданні вченої ради Київського національного університету імені Тараса Шевченка 2018 року (протокол № 5 від 29.11.2018 р.).

Об'єкт дослідження – феномен посттравматичного зростання особистості.

Предмет дослідження – посттравматичне зростання дітей, які постраждали внаслідок військових дій.

Мета дослідження полягає у з'ясуванні основних характеристик посттравматичного зростання дітей, а також у розробці та експериментальній перевірці програми психосоціальної реабілітації з метою сприяння посттравматичному зростанню дітей постраждалих від війни.

Досягнення мети дослідження передбачає розв'язання наступних **завдань:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз зарубіжних та українських наукових досліджень феномену посттравматичного зростання дітей; з'ясувати специфіку посттравматичного зростання особистості в дитячому віці.

2. Побудувати теоретичну модель психосоціальної реабілітації дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій, визначити її структуру та зміст.
3. Проаналізувати результати констатувальної та формувальної серії емпіричного дослідження з урахуванням показників посттравматичного зростання у дітей.
4. Розробити та апробувати програму психосоціальної реабілітації дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій та перевірити її ефективність.

Гіпотезу дослідження складо припущення, що спеціально організоване реабілітаційне середовище, яке здійснює комплексний позитивний соціально-психологічний вплив на особистість дитини, яка пережила психотравмуючі події внаслідок війни, сприяє її посттравматичному зростанню, що веде до якісних змін в її особистісній, екзистенційній сфері, сфері міжособистісних стосунків.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають теорії щодо походження посттравматичного зростання, а також встановлення зв'язку між глибиною психотравмуючої події та ймовірністю посттравматичного зростання (Р. Тедескі, Л. Калхоун, С. Джозеф, А. Лінлі, В. Климчук, А. Зеліяніна, В. Осьодло); теорії і практики реабілітації як складноорганізованого процесу комплексного впливу на особистість з метою її відновлення й розвитку (З. Кісарчук, С. Кузікова, С. Максименко, К. Сєдих, О. Чуйко, Т. Титаренко, О. Фільц, Ю. Чернецька, Т. Яблонська, Т. Яценко); про сутність і закономірності підліткового віку (О. Власова, Л. Божович, Д. Ельконін, Е. Еріксон, Н. Максимова, К. Мілютіна, А. Фройд та ін.); про особливості впливу психотравмуючих подій на дитячу психіку, а також науково-методичні засади створення умов для психологічної реабілітації дітей, постраждалих внаслідок психотравмуючих подій (З. Бебераджвілі, Н. Булатевич, О. Романчук, А. Бочкор, Н. Сарджвеладзе, О. Чуйко, Ю. Удовенко та ін.).

Для вирішення поставлених завдань застосовані такі **методи дослідження**: *теоретичні* (аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження); *емпіричні* - психодіагностичний інструментарій та експериментальні методи (спостереження, опитування, бесіда, тестування, констатувальний та формувальний експеримент), *інтерпретаційно-описові методи*; *методи математико-статистичної обробки отриманих даних* (ϕ - критерій Фішера і комплекс математико-статистичних методів, які реалізувались за допомогою комп'ютерної програми IBM SPSS Statistics 2014), *активного соціально-психологічного навчання* – комплекс блоків соціально-психологічних тренінгів в рамках програми створення реабілітаційного середовища сприяння посттравматичному зростанню у дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій.

Для виконання емпіричної частини роботи були використані наступні психодіагностичні методики: «Опитувальник посттравматичного зростання» Р. Тедескі та Л. Калхоуна в адаптації М. Магомед-Емінова; методика вивчення особистісної ідентичності Л. Шнейдер, методика дослідження особистісної ідентичності В. Нікішиної та К. Петраш, «Семантичний диференціал часу» Л. Вассермана зі співавторами, методика діагностики рівня розвитку рефлексивності А. Карпова, «Опитувальник міжособистісних відносин», методика «ДОБРО-ЗЛО» Л. Попова, А. Кашина, методика граничних смислів Д. Леонтєва, методика діагностики ціннісних орієнтацій Е. Фанталової.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечувалися методологічною основою і теоретичною обґрунтованістю вихідних положень, вибором відповідних темі, методів дослідження; репрезентативністю вибірки, використанням комплексу методів кількісної та якісної обробки отриманих даних, застосуванням сучасного апарату методів математичної статистики.

Організація та експериментальна база дослідження. Дисертаційне дослідження проводилось упродовж 2015-2019 р.р. на базі табору

психосоціальної реабілітації дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів, «Лісова застава» (Україна, Київська область, Вишгородський район, смт. Димер).

Вибірка дослідження становила 308 осіб, з яких 203 особи склали експериментальну групу (105 дівчат і 98 хлопців віком від 15 до 17 років, середній вік 16 років) та 105 осіб склали контрольну групу (57 дівчат та 48 хлопців віком від 15 до 17 років, середній вік 16 років).

Наукова та теоретична новизна дослідження полягає у розкритті феномену посттравматичного зростання у дітей підліткового віку в умовах переживання травмівних подій війни; виявленні структурних компонентів особистості (екзистенційний, когнітивний, міжособистісний), які підлягають найбільшим змінам і впливу в умовах травматизації; визначенні особистісних компонентів в якості предикаторів посттравматичного зростання, серед яких зменшення псевдопозитивної та дифузної ідентичностей, зміна ставлення до часу, розвиток рефлексії як здатності до співвіднесення зовнішніх подій з внутрішнім станом, інтенсифікації процесу включення в стосунки; дістали подальшого розвитку засоби сприяння посттравматичному зростанню дітей, травмованих війною, в умовах реабілітаційного середовища дитячого табору.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці та апробації психореабілітаційної програми «Посттравматичне зростання підлітків в реабілітаційному середовищі дитячого табору», ефективність якої емпірично підтверджена, і може претендувати на роль доказової практики в галузі дитячої психології і психотерапії. Розроблена програма може бути імплементованою в практику діяльності рекреаційних дитячих закладів, які спеціалізуються на наданні психосоціальної підтримки та психологічної допомоги дітям, які пережили психотравмуючі події. Сформульовані в роботі теоретичні положення та отримані результати емпіричного дослідження можуть бути використані при розробці лекційних, семінарських та практичних курсів з дитячої психології, психології особистості, психології криз;

спецкурсів з ігрової, арттерапії для підлітків. На матеріалі роботи можливе формування основи для розробки та побудови тілесно-орієнтованих і танцювально-рухових тренінгових програм для роботи з майбутніми акторами, танцівниками; освітньо-навчальних програм для тілесно-орієнтованих та танцювально-рухових терапевтів.

Результати дисертаційного дослідження впроваджено у діяльність благодійних і громадських організацій: Благодійної організації «Всеукраїнський благодійний фонд «За право на життя», табору психологічної реабілітації дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій «Лісова застава» (сmt. Димер, Київська область), табору психологічної реабілітації дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій «Морська застава» (с. Покровське, Миколаївська область), Дитячий кемп психологічної підтримки «Маячки» від СОС «Дитячі містечка» (Україна) та Всеукраїнської мережі «За права дитини» (м. Київ).

Особистий внесок здобувача. Результати теоретичних узагальнень наукових думок та виявлені емпіричні закономірності розподілу даних є самостійним внеском автора в теоретико-емпіричні дослідження процесу посттравматичного зростання у дітей, які постраждали від війни.

У статтях та тезах (написаних у тому числі у співавторстві), внесок здобувача розкриває: результати обстеження показників посттравматичного зростання та їх аналіз; авторську програму «Посттравматичне зростання підлітків в реабілітаційному середовищі дитячого табору».

Апробація результатів дослідження. Результати дисертаційного дослідження представлено автором на 6 науково-практичних конференціях і форумах: Міжнародна науково-практична конференція «*Соціалізація та ресоціалізація особистості в умовах сучасного суспільства*» (м. Київ, 2018 р.); IV Міжнародна науково-практична конференція «*Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*» (м. Київ, 2019 р.); Міжнародна науково-практична конференція «*Соціалізація та ресоціалізація*

особистості в умовах сучасного суспільства» (м. Київ, 2020 р.); Міжнародна науково-практична конференція *«Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження»* (м. Київ, 2021 р.); VI Міжнародна науково-практична конференція *«Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи»* (м. Київ, 2021 р.); Міжнародна конференція молодих вчених *«Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи досліджень»* (м. Київ, 2022 р.).

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (180 найменувань, із них 50 українською мовою, 130 англійською мовою) та додатків. Загальний обсяг дисертації становить 214 сторінок, основний зміст роботи викладено на 170 сторінках, додатки на 22 сторінках. Текст роботи містить 42 таблиці, 1 схему та 41 рисунок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ДІТЕЙ

Розділ містить узагальнення теоретичного аналізу сутності процесу посттравматичного зростання особистості внаслідок переживання психотравмуючих подій. За підсумками інтегрування науково-теоретичного досвіду вчених окреслено чинники розгортання процесу посттравматичного зростання у дітей підліткового віку. Визначено психологічні ознаки процесу посттравматичного зростання у підлітків. Представлено авторську модель посттравматичного зростання особистості та розглянуто особливості посттравматичного зростання у осіб підліткового віку.

1.1. Основні теоретичні підходи до проблеми посттравматичного зростання особистості

Потреби практики в останні десятиріччя стимулювали в усьому світі збільшення емпіричних досліджень посттравматичного зростання. Як посттравматичний стрес, так і посттравматичне зростання – це наслідки реакції людини на події, що становлять загрозу для життя. Вони можуть бути взаємопов'язаними між собою. Дослідниками виокремлюються три типи зв'язків між посттравматичним стресовим розладом та посттравматичним зростанням:

- 1) травма описується як руйнівний досвід, що не сприяє позитивним змінам;
- 2) посттравматичне зростання та посттравматичний стресовий розлад – це два протилежні негативно взаємопов'язані полюси одного виміру [54, 74, 123].

3) після травматичного досвіду в процесі адаптації з'являються не лише психіатричні симптоми, але й відбувається переосмислення особистісних особливостей, міжособистісних та соціальних зв'язків [12, 135].

За певних умов процес переживання кризової події сприяє осмисленню себе та свого місця в житті, активізує прагнення особистості до зміни звичного способу життя, до самовдосконалення, особистісного зростання.

Виникнення кризових подій може бути обумовлено стресорами різного рівня (макросоціальними, соціальними, міжособистісними, особистісними); така подія суб'єктивно оцінюється як складна, переломна, неконтрольована та пред'являє до особистості особливі вимоги, змушує змінити звичний спосіб життя та пристосовуватися до ситуації, що змінилася. За обставин своєї наднормативності кризові події несуть в собі загрозу руйнування внутрішньої рівноваги суб'єкта та призводять до порушення стабільності течії та безперервності його життєвого шляху. Водночас, у кожній кризовій події потенційно закладено два шляхи: деструктивний, що веде до порушення звичних відносин або містить небезпеку для їх існування; конструктивний, що визначає можливість переходу особистості на новий рівень функціонування.

Продуктивність переживання кризової події – це відтерміновані у часі показники результативності діяльності з переосмислення та подолання наслідків психотравмуючого впливу. Результатом непродуктивного переживання кризової події є посттравматичний стресовий розлад, а підсумком продуктивного - посттравматичне зростання, що проявляється в позитивних змінах, які виникли завдяки внутрішній роботі особистості: поліпшення ставлення до інших, розширення можливостей, зростання духовної сили, підвищення цінності життя [93, 159]. Важливими умовами посттравматичного зростання особистості постають осмислення та продуктивна рефлексія пережитого.

Свого роду «навчання» через травму також розкривається вченими через поняття «життєстійкість» [124, 39], «мужність бути» [163], «посттравматична мудрість» [71].

На сьогоднішній день уявлення про позитивні здобутки особистості після переживання травматичної ситуації, вже є загальноприйнятими та активно підтверджуються науковими дослідженнями.

Наприклад, було виявлено, що лише 52% пацієток, які перенесли рак молочної залози, описували свій досвід як травматичний; інші пацієнтки повідомляли про одночасний перебіг інтенсивних процесів посттравматичного стресового розладу та посттравматичного зростання [67].

У дослідженні, проведеному на вибірці людей з діагнозом ВІЛ/СНІД, 59% респондентів повідомили, що після того як вони дізналися про захворювання, в їхньому житті відбулися значні зміни. Вони почали приділяти час та зусилля на підтримку свого здоров'я, з'явилася або зміцнилася віра в загробне життя, зросла віра в Бога, виникла потреба здійснювати вчинки на користь інших, підвищився рівень самоконтролю, з'явилося почуття спільності та причетності з іншими, фокусування на цінності життя «тут і зараз» [132].

79% респондентів з травматичною хворобою спинного мозку (ТХСМ) відзначили позитивні зміни, що відбулися з ними після травми: збільшилися духовність та близькість у сімейних стосунках, зросли терпимість, здатність до емпатії та співчуття, з'явилося прагнення бути включеним в різні спільноти та організації [146].

За твердженням Д. Е. Шеннел та С. Т. Гонтковскі люди, які опинилися в кризовій ситуації, потребують не стільки зниження рівня стресу та тривоги, скільки радикального перегляду базисних переконань про життя та травму. Традиційні психотерапевтичні способи роботи з посттравматичними розладами, спрямовані на зняття тривоги та стресу, можуть сприяти адаптації

(тобто поверненню на дотравматичний рівень функціонування), але при цьому перешкоджати процесам посттравматичного зростання [146].

У дослідженні на виявлення характерологічних особливостей особистості у зв'язку із досвідом пережитих хвороб виявилось, що особи, які успішно впоралися з наслідками серйозних фізичних або психологічних захворювань, мали вищі показники хоробрості, доброти та гумору, а також загальної задоволеності життям. Можна припустити, що ці риси характеру являють собою головні психологічні ресурси протистояння загрозі здоров'ю [138].

В іншому дослідженні було виявлено прямий позитивний зв'язок між кількістю пережитих травматичних подій, як показника посттравматичного зростання, і цілим рядом рис характеру. Був зроблений висновок, що зростання після травми може спричинити зміцнення характеру. Ці ефекти, які дуже нагадують ефекти посттравматичного зростання за принципом «не було б щастя, так нещастя допомогло», ще раз змушують дослідників зосередитись на особливостях подолання складних подій, а не самому характері подій, якими б хворобливими та травмівними вони не були [10].

Р. Еммонс наводить огляд досліджень, що дають відповідь на запитання, чим відрізняються люди, які виявляють стрес-індуковане зростання в критичних ситуаціях, від тих, які виявляють виключно негативну симптоматику [70]. Виявляється, що єдиною змінною, що дозволяє стійко розрізняти ці два випадки, є сенс. Ті, хто справляється з ситуацією негараздів та неприємностей, знаходять в ній сенс, неважливо який, а ті, хто не справляється, – не знаходять.

Ці дані доповнює огляд А. Лінлі, присвячений мудрості як фактору та результату адаптації до травми. Мудрість науковець розглядає в руслі досліджень останнього часу як складний процес, що включає три виміри:

- 1) визнання невизначеності та управління нею;
- 2) інтеграцію афекту та пізнання;

3) визнання та прийняття людиною своїх обмежень.

Огляд всіх цих вимірів як факторів розвитку процесу копінгу по відношенню до травми дозволив автору зробити висновок про те, що мудрість виступає одночасно і процесом, що впливає на хід адаптації до травми, і результатом, діалектичним синтезом взаємин між життям і травмою. У свою чергу, розвиток мудрості внаслідок травми відбувається не автоматично, а опосередковується двома процесами: діалектичною інтеграцією та самопізнанням [121].

У аналітичному огляді підсумовано результати 103 досліджень, що вивчали вплив різних факторів, таких як оптимізм, соціальна підтримка та стратегії подолання, на процес посттравматичного зростання. Всі ці фактори означені як істотні. Найважливішими серед них виявилися релігійне подолання та позитивна переоцінка. Релігійне подолання описується як специфічне використання релігійних ресурсів під час стресових подій.

Позитивна переоцінка означає спробу знайти щось позитивне в травматичних подіях. Крім того, соціальна підтримка, пошук соціальної підтримки, духовність і оптимізм також були помірно пов'язані з посттравматичним зростанням. Стратегія подолання прийняття була значущо пов'язана з процесом посттравматичного зростання.

Автори А. Браун і Дж. Чой визначили сім взаємодоповнюючих способів сприяння посттравматичному зростанню:

1. Побудова терапевтичних стосунків з психотерапевтом, з тими, хто пережив схожу травму, з близькими, друзями та родичами, а також зміцнення цих відносин.

2. Врахування індивідуальних варіантів та умов відновлення.

3. Прийняття «періодів хаосу» на психологічному і фізіологічному рівнях.

4. Емпатійне слухання, що підтримує розвиток розповіді про травматичну подію та досвід особи.

5. Підтримка формування смислів, які можуть включати в себе відчуття цінності отриманого досвіду.

6. Підсилення позитивних аспектів, які визначає сама особа, що пережила подію.

7. Підтримка процесу оцінки, встановлення цілей та вирішення проблем.

Ці підходи сприяють процесу посттравматичного зростання та допомагають індивідам піднятися після травматичних подій.

У дослідженнях українських науковців інтерес до феномену посттравматичного зростання також відображений в цілому ряді наукових праць [62].

Праці В. В. Горбунової присвячені проблемі відновлення і зростання осіб, які пережили травмуючі події. Встановлено роль найближчого оточення у підтримці та сприянні позитивних змін у світогляді та поведінці постраждалого, а також сформульовано рекомендації особам із найближчого оточення щодо сприяння посттравматичному особистісному зростанню їхніх близьких [8].

В. О. Климчук досліджує специфіку взаємозв'язків між травмою та посттравматичним зростанням і доводить, що посттравматичне зростання з одного боку, спирається на особистісні ресурси, з іншого – розвиває їх, виступає свого роду каталізатором цього розвитку. Конструктивні копінги та деякі особистісні ресурси є предикторами посттравматичного зростання. Особи з вираженим посттравматичним зростанням більш позитивно дивляться на своє майбутнє, водночас, чим інтенсивніше переживається травма, тим вищим є рівень посттравматичного зростання [14,15].

Ряд досліджень присвячені вивченню процесу посттравматичного зростання, так О. А. Шелюг описує алгоритм просування особистості до посттравматичного зростання [50], С.Л. Чачко – процесу змін соціальних установок, традицій, норм та цінностей внаслідок пережитих травматичних подій [44].

О. Тохтамиш вважає, що феномен посттравматичного зростання є потужним ресурсним чинником у реабілітаційному процесі, особливо в мотиваційній складовій психосоціальної підтримки. Посттравматичне зростання може здійснюватися в залежності від типу пережитої травматичної події, індивідуальних реакцій і психологічних особливостей особи, яка реабілітується [41].

У дисертаційному дослідженні Н. Г. Новак показано, що зі збільшенням кількості пережитих кризових подій зростає показник психологічного благополуччя особистості за шкалою «особистісне зростання» [22].

У дослідженнях вітчизняних вчених доводиться, що однією з головних цілей і завдань психологічного втручання у роботі з постраждалими, є допомога у переосмисленні травматичних подій, що сприяє створенню нових життєвих перспектив, формуванню нових цілей, цінностей і сенсу життя [17].

Дослідження посттравматичного зростання серед людей, які постраждали від наслідків військових конфліктів, набули особливого значення та актуальності в останні роки. Результати емпіричних досліджень прояву посттравматичного зростання у ветеранів збройних конфліктів, таких як війни в Перській затоці [126], в Іраку [133] та операції «Непереможна свобода» в Афганістані [68], були в основному здійснені американськими дослідниками. Значна кількість наукових праць належить ізраїльським вченим, які вивчають ветеранів «війни Судного дня» [147], а також датським психологам, які займаються аналізом бойовиків з Данії [148].

У дослідженні Е. Матсона, Л. Джеймса та Б. Енгда була виявлена статистично значуща позитивна кореляція між посттравматичним зростанням учасників бойових дій і такими рисами особистості, як екстраверсія, доброзичливість, відкритість до нового досвіду та невротизм. За допомогою регресійного аналізу було підтверджено, що риса особистості – відкритість до нового досвіду – є важливим прогностичним фактором у виникненні посттравматичного зростання [128]. У науковому дослідженні ізраїльських

вчених, яке тривало 17 років, досліджувалась взаємодія та взаємний вплив посттравматичного стресового розладу та посттравматичного зростання серед ізраїльських військовополонених. Дослідники підкреслюють, що психологічно деструктивний вплив на військовополонених є більш вираженим, ніж у випадку психологічних травм, отриманих у бою. Дослідження показало, що посттравматичне зростання значно частіше спостерігається при наявності ПТСР, але його наявність не є необхідною передумовою для такого зростання [69].

В Україні проблема дослідження посттравматичного зростання внаслідок збройного конфлікту стала надзвичайно актуальною через події, пов'язані з військовими операціями на сході країни [13, 23, 25, 40].

У дослідженні, проведеному Д. С. Зубовським, було здійснено емпіричний аналіз наявності та особливостей прояву особистісного зростання в учасників АТО після посттравматичного періоду. У процесі аналізу було виділено три групи факторів, що впливають на особистісне зростання:

1. Ситуаційно-демографічні фактори (такі як вік, соціальний статус і тяжкість травматичної події).
2. Індивідуально-психологічні фактори (основні характеристики особистості, рівень оптимізму, стратегії копіngu, локус контролю).
3. Соціально-психологічні фактори (рівень соціальної підтримки) [12].

Результати цього дослідження показали високий рівень особистісного зростання серед учасників АТО порівняно з учасниками інших конфліктів. Більшість респондентів відзначили позитивні психологічні зміни особистості після досвіду участі у збройних конфліктах на сході України. Результати також показали, що феномен посттравматичного зростання учасників АТО включає реальні та об'єктивно існуючі позитивні зміни в особистості цих військовослужбовців, а не лише соціально зумовлені ілюзії.

В цілому, було підтверджено, що посттравматичне зростання є реальним та об'єктивно існуючим явищем серед учасників АТО, і воно пов'язане з різними факторами особистості та ситуаційними умовами.

Причиною цього може бути особлива робота переживання (за Ф.Е.Василюком), яку варто розглядати як форму діяльності, внутрішньої роботи, за допомогою якої людині вдається перенести ті чи інші важкі життєві події:

1) гедоністичне переживання можна назвати аналогом психологічного захисту, його дія спрямована на уникнення незадоволення «тут і зараз», це переживання ігнорує, спотворює або заперечує травматичну реальність, формуючи різноманітні ілюзії;

2) реалістичне переживання є аналогом копінг-поведінки, воно дозволяє прийняти травматичну ситуацію та адаптуватися до реальності;

3) ціннісне переживання, засноване на трансформації сенсу критичної ситуації, воно перетворює травмуючу подію в предмет інтерпретації та оцінки, дозволяє вписати критичну ситуацію в систему наявних або нових цінностей;

4) творче переживання - це діяльнісний акт, в якому на основі ціннісної трансформації будується (створиться) нова життєва реальність [13].

Ці чотири типи переживань входять до структури позитивних особистісних змін під впливом складної життєвої ситуації, внаслідок кризи або травми, які пізніше отримали відповідні назви: обумовлене стресом зростання [136], позитивне зростання, що виникло всупереч очікуванням [122] або посттравматичне зростання [159]. Ці поняття описують парадоксальний, на перший погляд, феномен позитивних психологічних наслідків травми. Для більшості людей негативні події породжують також негативні наслідки. Але парадоксальним чином дані говорять про те, що для багатьох людей зустріч з вкрай негативною подією може також привести до позитивних психологічних змін [65, с. 4].

У ряді випадків людина, яка зазнала травми, стає сильнішою, у неї відбуваються певні позитивні зміни як наслідок, не самих травматичних процесів, а їхньої певної особистісної переробки.

Таким чином, концепція посттравматичного зростання, як *переживання позитивних особистісних змін в результаті зіткнення людини зі складними життєвими ситуаціями і кризами*, стала предметом дослідження у контексті вивчення психічної травми і наразі є загальноприйнятою у науковому середовищі для визначення позитивних змін, викликаних трансформацією особистості внаслідок копіngu стосовно важких життєвих ситуацій та криз [129, 159, 161].

На основі теоретичного аналізу виокремлено декілька теоретичних концепцій, які описують явище посттравматичного зростання.

Модель позитивних результатів життєвої кризи та особистісного зростання Дж. Шеффера і Р. Муса виокремлює детермінанти позитивних результатів криз [143]. На думку авторів даної моделі зовнішні фактори (соціальна підтримка, фінансові ресурси тощо) та внутрішні фактори системи (самоефективність, оптимізм, стан здоров'я тощо) можуть під впливом психічної травми сформувати індивідуальний досвід життєвих криз та їх наслідків. В комплексі ці фактори впливають на процеси когнітивної оцінки та спроби подолання кризи, які в свою чергу впливають на загальний результат проходження кризи особистістю. Автори вказують, що особистісне зростання може бути наслідком застосування деяких способів копіngu щодо ситуації, тобто процес подолання травми виступає свого роду рушійною силою розвитку людини. До факторів стрес-індукованого зростання було віднесено такі групи характеристик:

- індивідуальні характеристики (стать, темперамент, особистісні риси);
- характеристики середовища (соціальна підтримка);
- характеристики негативної життєвої події (стресогенність, тривалість, керованість);

- характеристика копінг-поведінки (позитивна переоцінка подій, нове визначення досвіду тощо).

Таким чином, в даній моделі копінг-поведінка виступає і механізмом, і детермінантою посттравматичного зростання, а її вдосконалення виступає наслідком стрес-індукованого особистісного зростання.

Функціонально-описова модель посттравматичного зростання американських психологів Р. Дж. Тедескі и Л. Г. Калхоун. В основі моделі - позитивні трансформаційні зміни особистості, які виникають внаслідок психотравмуючої життєвої ситуації або кризи. Це зміни в переконаннях, цілях, поведінці, особистісній ідентичності, механізм яких може бути описаний наступним чином:

- емоційний дистрес ініціює процес роздумів про те, що трапилося, який спочатку є скоріше більш реактивним, ніж довільним;
- в подальшому інтелектуальна діяльність, пов'язана з вирішенням викликаних травмою проблем, стає більш продуктивною;
- індивід вдається до більш зрілих, продуманих міркувань про отриману травму та її вплив на його життя.

На думку дослідників, конструктивні роздуми, аналіз нової ситуації, знаходження нового сенсу, значущість та переоцінка минулого досвіду відіграють ключову роль у виникненні посттравматичного зростання.

Автори цієї моделі посттравматичного зростання підкреслюють, що мова йде не просто про відновлення після порушень, що сталися, але й про перевищення вихідного рівня адаптації та психологічного функціонування, вихід на більш високий рівень, а також про зміни якісного, трансформуючого характеру. Цим посттравматичне зростання відрізняється від резильєнтності та копінгу, а також від почуття зв'язності, оптимізму та життєстійкості [156, 157, 160].

Дослідники виявили п'ять сфер життя, в яких може проявитися посттравматичне зростання:

- 1) знаходження нових можливостей;
- 2) відчуття зростання особистісної сили, міцності;
- 3) збільшення близькості у стосунках з людьми;
- 4) переоцінка цінностей, усвідомлення цінності життя в цілому;
- 5) інтерес до духовної сфери життя, збагачення екзистенціальної складової життя.

Дослідниця Р. Джанофф-Булман, в цілому підтримує підхід Р. Дж. Тедескі та Л. Г. Калхоуна, але критично ставиться до виділення саме цих п'яти перерахованих життєвих сфер. Як альтернативу вона вказує на три різні моделі посттравматичного зростання:

- 1) набуття сили через страждання;
- 2) психологічна готовність до нових викликів;
- 3) екзистенціальна переоцінка, нове смислоутворення.

Р. Джанофф-Булман стверджує, що «у всіх трьох випадках потужні негативні наслідки травми - біль та страждання, усвідомлення підвищеної вразливості та пов'язане з ним визнання втрати сенсу та незрозумілості втрат виступають каталізаторами посттравматичного зростання» [89, с. 34].

Теорія організмичного оцінювання С. Джозефа та А. Лінлі пояснює процеси та ефекти парадоксального зростання після травматичних подій. Автори виділили три основні аспекти зростання:

- 1) зростання цінності відносин (люди часто описують, що їх відносини покращилися певним чином, наприклад, вони стали більше цінувати, співчувати іншим);
- 2) зміни Я-концепції в напрямку більшого відчуття своєї стійкості та сили (постраждалі кажуть, що набули почуття власної сили та стійкості, зросла їх впевненість в собі), однак часто одночасно збільшується прийняття своєї уразливості та обмеженості;

3) зміни філософії життя (у людей з'являється почуття вдячності за кожен новий день, відбувається переоцінка того, що насправді важливо для них) [97, 98].

Теоретична *концепція салютогенезу* (від лат. *salus* – благополуччя, здоров'я) ізраїльського дослідника А. Антоновські. Згідно з нею очікуваним підсумком процесу переживання кризової події виступає не лише позбавлення від страждань, а й посттравматичне зростання особистості. Автор виділяє фактори, що сприяють стійкості до стресу, якими можуть бути: психологічні (наприклад, наявність оптимізму як особистісної риси), соціальні (наприклад, наявність соціальної підтримки) або пов'язані з фізичним оточенням (наприклад, якість питної води).

А. Антоновські описує почуття когеренції як загальну особистісну орієнтацію, пов'язану зі ступенем, до якого людина відчуває стабільний, але мінливий характер відносин до стимулів, які надходять із зовнішніх і внутрішніх джерел досвіду в її житті. Ця орієнтація передбачає, що людина сприймає ці стимули як структуровані, передбачувані та відкриті для інтерпретації. Він визнає наявність ресурсів, необхідних для відповіді на вимоги, що випливають із цих стимулів. Ці вимоги розглядаються як «виклики, у які варто інвестувати ресурси та себе» [55, с. 19].

На відміну від концепцій патогенезу, побудованих на дослідженні хворих, А. Антоновські вивчав людей, які успішно справляються з негативними подіями і його концепція включає:

- використання усвідомлюваних видів копінгу;
- здатність до творчості та особистісного зростання;
- продуктивне застосування емоційної енергії;
- почуття радості;
- здатність до самовіддачі;
- здатність до міжособистісної взаємодії.

Узагальнюючи ці якості, А. Антоновські прийшов до висновку про те, що основним фактором здоров'я є «почуття когеренції (зв'язаності)». Як і в концепції життєстійкості, тут підкреслюється, що люди, які мають почуття когеренції, сприймають виклики кризових подій як такі, що актуалізують здібності, прояв певних особистісних рис, пошук можливостей, дають поштовх до розвитку індивідуальних якостей.

Модель зростання, викликаного негараздами Дж. Форда, Х. Теннена та Д. Альберта створена у парадигмі саморегуляції. Автори виходять з того, що «розвиток здатності до саморегуляції відбувається протягом життя як результат внутрішніх процесів і дозрівання, і навчання в центральній нервовій системі, заснований на досвіді, та приймає форму перевірки гіпотез. Результатом цього процесу стає перевага деяких «привілейованих» гіпотез, які стають керівними переконаннями. По-друге, психологічна травма може радикально порушити розвиток та використання здібностей до саморегуляції у критичні періоди (наприклад, раннього дитинства, підліткового віку) може істотно заблокувати розвиток здібностей до саморегуляції» [72, с. 299]. Автори виокремлюють в своїй моделі три основні процеси, або системи, саморегуляції: соматичну, когнітивну та афективну [72].

Діяльнісно-смысловий підхід до трактування посттравматичного зростання. У цьому підході посттравматичний розлад розглядається як смысловий розлад. Проблема трансформації смыслової сфери особистості є ключовою у розгляді психологічних колізій людини, яка перенесла загрозу небуття. Посттравматичне зростання передбачає перш за все боротьбу зі складними життєвими випробуваннями. Тому необхідно розрізняти не тільки травматичний досвід і досвід трансформаційного зростання, а й трансформаційний, кризовий досвід і трансгресію (грец. trans - через, проходження; gress - рух), яка фіксує феномен переходу через непрохідну межу) досвіду роботи з кризовим досвідом зростання [158]. Однак найчастіше

не робиться різниці між переживанням кризи, пов'язаної зі зростанням та переживанням кризи, пов'язаної з травмою [45].

Модель еволюційного подолання К. Олвін. У даній моделі констатується, що управління стресом може мати потенційні вигоди, а дистрес, незважаючи на негативний вплив, може бути навіть необхідний для особистісного розвитку. Автор стверджує, що копінг може мати або гомеостатичну, або еволюційну спрямованість. Три можливих способи копіngu можуть призводити до трьох різних результатів. Гомеостатичний копінг призводить до повернення до основної лінії функціонування. Еволюційний негативний копінг – до зниження рівня функціонування. Еволюційний позитивний копінг - до підвищення рівня функціонування (або особистісного зростання).

Як бачимо, і в даній моделі враховується можливість певних (як позитивних, так і негативних) впливів копінг поведінки на особистість людини, тобто копінг розглядається в якості механізму змін особистості [54].

Модель «Дволикий Янус посттравматичного зростання» А. Меркер і Т. Б. Зоелнер вказує на те, що в процесах посттравматичного зростання деструктивні й конструктивні тенденції протікають одночасно, паралельно або по черзі, постійно впливаючи одна на одну. Позитивні результати копіngu щодо травми складаються з двох частин: функціональної або конструктивної, що виходить за межі власного Я, та дисфункціональної або ілюзорної, що вводить людину в оману (позитивна ілюзія). Обидві сторони мають різний перебіг у часі, по-різному сприяють адаптації. Конструктивний бік зростання співвідноситься з довгостроковою адаптацією, що зміцнює здоров'я. Навпаки, дисфункційний бік посттравматичного зростання, що вводить суб'єкта в оману, може корелювати з консолідацією Я, або навіть з запереченням протягом короткого або досить тривалого часу [179].

Ця модель цікава тим, що в ній, по суті, визнається позитивна функція емоційного реагування та навіть реагування за типом захисної поведінки

(заперечення). Однак вказується при цьому на короткостроковий позитивний ефект такого реагування.

Таким чином, розглянуті моделі посттравматичного зростання припускають потенційну можливість зростання та розвитку особистості внаслідок актуалізації певних способів та методів подолання тієї чи іншої травматичної події. В якості показників зростання відзначаються:

- посилення та вдосконалення Я-концепції;
- відчуття нових можливостей, постановка нових життєвих цілей та пріоритетів;
- позитивні зміни в духовній сфері;
- посилення соціальних ресурсів (поліпшення стосунків з друзями) тощо.

Актуальними є подальші дослідження з пошуку практичних прийомів і засобів психокорекції та психотерапії особистостей, які зазнали травматичного досвіду, і є сенситивними до особистісного зростання та розвитку.

1.2. Психологічні особливості посттравматичного зростання особистості у дитячому віці.

Переважає більшість вище проаналізованих досліджень посттравматичного зростання присвячена дорослим. Останнім часом дослідницьке поле значно розширилось, і численні джерела вказують на те, що науковий пошук поширився на дитячу, підліткову, молодіжну групи досліджуваних.

К. Джиелінг і В. Сінчун провели дослідження з метою виявлення закономірностей симптомів посттравматичного стресу та посттравматичного зростання, а також вивчення предикторів цих закономірностей у дітей та підлітків після землетрусу 12 травня 2008 року в Венчуані. За офіційною

статистикою, в результаті удару підземної стихії загинули або пропали безвісти 87 тисяч 150 осіб, 374 тисячі отримали поранення, мільйони залишилися без даху над головою. У згаданому дослідженні симптоми посттравматичного стресу, посттравматичне зростання, схильність до стихійних лих та соціальна підтримка оцінювалися серед 618 учасників середній вік яких склав 12,3 років через 8 місяців після стихійного лиха. Були ідентифіковані три моделі особистісних зрушень. Більшість учасників потрапили в модель процвітання, а менша частина потрапили у модель стійкості до стресу, або у модель зростання. Було визначено, що втрата і травма, суб'єктивний страх та соціальна підтримка можуть підштовхнути людину до патернів посттравматичних стресових симптомів та посттравматичного зростання [90].

О. Хассон і Б. Зебрак з колегами вивчали посттравматичне зростання серед підлітків та молодих людей з онкологічними захворюваннями, а також його кореляти та траєкторії з плином часу. У дослідженні також визначалася буферна роль посттравматичного зростання у зв'язку між посттравматичним стресом, якістю життя, пов'язаною зі здоров'ям (HRQOL – як сприймається фізичне та психічне здоров'я людини або групи з плином часу) та психологічним дистресом. Вибірку склали 169 пацієнтів віком від 14 до 39 років. Були отримані наступні результати: серед учасників 14% показали підвищення посттравматичного зростання, 45% залишилися на стабільно високому рівні, 14% показали зниження та 27% залишилися на стабільно низькому рівні посттравматичного зростання. Більшість учасників, які мали високий рівень посттравматичного зростання, були дівчатами-підлітками, які отримували хіміотерапію. Рівень посттравматичного зростання через 6 місяців спостереження був предиктором психічного HRQOL (якості життя, пов'язаної зі здоров'ям) та предиктором психологічного дистресу через 24 місяці спостереження. Ніякого зв'язку між посттравматичним зростанням та фізичним HRQOL не виявлено. Інтерактивний вплив посттравматичного

стресового розладу та посттравматичного зростання на результати не був значним, що вказує на те, що буферизація не мала місця [88].

В іншому дослідженні посттравматичного зростання та стійкості у онкологічних хворих підлітків було виявлено, що пацієнти з раком описують посттравматичне зростання з точки зору виявлення переваг, включаючи зміну погляду на життя та відчуття сили та впевненості, тоді як стійкість описується як баланс декількох факторів, в тому числі стрес та копінг, цілі, оптимізм, пошук сенсу, зв'язку та приналежності. Кількісні дослідження показали, що соціально-демографічні та клінічні характеристики не були пов'язані з посттравматичним зростанням. Стійкий стрес був негативно пов'язаний з посттравматичним зростанням, а соціальна підтримка позитивно, симптоматичний дистрес та захисний копінг були негативно, а адаптивний когнітивний копінг позитивно пов'язані зі стійкістю. І посттравматичне зростання, і стійкість були позитивно пов'язані з задоволенням життям та якістю життя, пов'язаною зі здоров'ям [77].

Дж. Хазе та її колегами запропоновано модель життєздатності для підлітків, в основу якої покладено принцип тріангуляції факторів. Опорними точками цієї моделі є:

- індивідуальні захисні фактори (мужнє подолання труднощів, надія та духовність),
- сімейні захисні фактори (сімейна атмосфера, підтримка сім'ї),
- соціальні захисні фактори (ресурси здоров'я та соціальна інтеграція).

Ця модель була створена на матеріалі досліджень груп підлітків з хронічними захворюваннями, зокрема онкологічними [81].

Японські студенти бакалаврату, які повідомили про свою втрату близьких як про найбільш травматичний досвід за останні 5 років, заповнили опитувальник посттравматичного зростання та шкалу впливу події. Результати показали, що передбачувані криволінійні зв'язки спостерігалися в області

відносин з іншими людьми та в комбінованій області духовних змін та оцінки життя, тоді як лінійні зв'язки були виявлені у сферах особистих сил та нових можливостей. Ці результати дозволяють припустити, що, хоча певний рівень стресової реакції може мати вирішальне значення для досвіду посттравматичного зростання, взаємозв'язок змінюється в доменах посттравматичного зростання у цих молодих людей, які втратили близьких [154].

К. Таку та Л. Макдіармід у своєму дослідженні виявили індивідуальні відмінності серед підлітків у відносній особистісній значущості посттравматичного зростання та зв'язку між особистісно важливими факторами посттравматичного зростання, загальноприйнятими факторами посттравматичного зростання та самооцінкою [152]. Результати показали, що особистісно значущий параметр посттравматичного зростання був кращим предиктором самооцінки підлітків, ніж той, який оцінюється як загальний бал. Ці результати дозволяють припустити, що в майбутніх дослідженнях слід розглядати як короткострокові, так і довгострокові ефекти особистісно важливих параметрів посттравматичного зростання, а також загальноприйнятих його параметрів.

У дослідженні Г. Хафстад, Р. Кілмер, В. Гіл-Рівас вивчалось посттравматичне зростання дітей і підлітків, постраждалих від цунамі у 2004 році. Визначалося, в якій мірі батьківська симптоматика та характеристики сімейного оточення пов'язані з посттравматичним зростанням дітей та підлітків, які зазнали безпосереднього впливу цунамі. Результати дослідження показали, що більшість досліджуваних проявляли ознаки посттравматичного зростання. Це включало в себе збільшення рівня самоповаги та впевненості, більш глибоке розуміння життя, підвищення рівня особистісного зростання та інші позитивні якості. Крім того, діти й підлітки, які проявляли ознаки посттравматичного зростання, також мали менше показників посттравматичного стресу [82]. В цілому, ці результати показують, що спосіб

життєдіяльності батьків може вплинути на позитивну адаптацію дітей після стихійного лиха, та підкреслюють необхідність оцінки потенційних батьківських впливів та інших джерел підтримки в навколишньому середовищі дитини після травми. Урахування таких факторів має важливе значення для зусиль щодо сприяння адаптації та фасилітації посттравматичного зростання .

Емпіричним підтвердженням того, що здорові та патогенні наслідки психотравми позитивно взаємопов'язані, є дані обстеження Ізраїльських підлітків та дорослих. Це дослідження вивчало компоненти посттравматичного зростання та взаємозв'язок між зростанням та посттравматичним стресовим розладом. Учасниками були 4054 ізраїльських підлітка, які постраждали від терору, 210 з яких (5,5%) відповідали критеріям посттравматичного стресового розладу. Вимірювання включали індекс посттравматичної стресової реакції у дітей та інвентаризацію посттравматичного зростання. Аналіз основних компонентів показав два взаємопов'язаних компоненти зовнішнього та внутрішньоособистісного зростання [120].

В Інституті охорони здоров'я дітей і підлітків НАМН України, Е. Михайловою проведено клініко-психопатологічні дослідження групи з 940 дітей і підлітків, які перебували в зоні бойових дій. Було виявлено, що психологічне та психічне здоров'я дітей в умовах війни та бойових дій порушено. Найчастіше формуються такі стани, як гостра реакція на стрес, посттравматичний стресовий розлад, розлад адаптації, психосоціальні захворювання, фобічні утворення та розлади соціальної активності. Найпоширенішим у дітей і підлітків в умовах війни та бойових дій є посттравматичний стресовий розлад. У 57,3% виявлено симптоми емоційних чи поведінкових реакцій, реактивні психогенні розлади, іноді спостерігаються ознаки психозу та порушення соціального функціонування. Дослідження факторів психологічної травматизації в умовах війни та бойових дій вказують

на велику кількість нових стресорів, які беруть участь у формуванні порушень психічного здоров'я у дітей.

Ці дослідження дають змогу розширити уявлення про характер дитячої та підліткової травматизації [37]. Однак вітчизняні дослідження впливу війни на дитячу психіку на даний час не виокремлюють посттравматичне зростання, а більшою мірою зосереджені на посттравматичному стресовому розладі. Це зумовлено перш за все тим, що війна ще триває, її негативні впливи ще продовжуються.

Таким чином, аналіз результатів сучасних досліджень посттравматичного зростання у вітчизняній та зарубіжній науці дає підстави говорити про імпліцитне розуміння цього феномену, вплив різних психологічних явищ, які в тій чи іншій мірі виступають чинниками посттравматичного зростання та його ознаками.

1.3. Теоретична модель посттравматичного особистісного зростання дітей підліткового віку

Велика кількість різноманітних кризових та екстремальних життєвих ситуацій, варіативність індивідуальних проявів посттравматичного зростання, наявність руйнівних особистісних переживань одночасно з позитивною динамікою виступають джерелом принципових труднощів теоретичного осмислення даного феномену, з одного боку [14]. З іншого – в сучасній психології сформульовано ряд пояснювальних концепцій в даній області [66, 97, 156]; посттравматичне зростання стає реальним об'єктом науково-психологічного дослідження [164]; в емпіричних дослідженнях зібрано великий фактичний матеріал, що дозволяє створити опис механізмів, закономірностей посттравматичного зростання. Проводяться крос-культурні дослідження посттравматичного зростання, також стосовно когнітивних функцій, особливостей формування особистісної ідентичності,

міжнаціональних та гендерних відмінностей, а також вікові аспекти посттравматичного зростання, все це дозволяє зробити прогноз щодо подальшого розвитку даної проблематики як на теоретико-методологічному, дослідницькому, так і на практичному рівні [66, 96, 153].

Структура моделі посттравматичного зростання синхронізована загальним методологічним підходом: посттравматичне зростання має статус самостійного психологічного феномену, його розгляд здійснюється диференційовано та цілісно. Аналіз різних теорій, що розглядають феномен у різних аспектах, та більш розгорнута специфікація цього феномену стосовно дитячого та підліткового віку, синтез методологічних підходів дозволять вивчати цей феномен комплексно. А ступінь психологічних вимірювань в контексті вікових характеристик особистості сприятиме створенню диференційованої теоретичної моделі посттравматичного зростання. Особливо це актуально по відношенню до осіб дитячого і підліткового віку.

На думку відомих дослідників посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Калхун, молоді люди більш схильні до посттравматичного зростання особистості, ніж дорослі та люди похилого віку, чії когнітивні схеми та захисні механізми з віком стають більш ригідними і важко піддаються змінам. [159]. Виходячи з цього положення, можна вважати цілком виправданим застосування концепції посттравматичного зростання у випадках дитячої та підліткової травматизації. Однак досліджень, присвячених посттравматичному зростанню дітей і підлітків не багато. Переважно ці дослідження виконані зарубіжними авторами на зарубіжних вибірках респондентів. Це обумовлює актуальність дослідження посттравматичного зростання дітей і підлітків на українській вибірці респондентів.

Підлітковий вік характеризується кардинальними змінами майже в усіх сферах життя, можна припустити, що вікові особливості посідатимуть важливе місце в структурі посттравматичного зростання підлітків, дозволяючи виявити не тільки їхні сильні сторони, але й їхні контекстуальні

показники. Крім того, визначення структури та характеристики контекстуальних особливостей посттравматичного зростання, теоретико-методологічне обґрунтування схеми дослідження цього феномену у підлітків дозволяє побудувати відповідну теоретичну модель посттравматичного зростання у підлітків.

На основі аналізу публікацій, присвячених посттравматичному зростанню, були виокремлені психологічні конструкти, які спираючись на концепцію Р. Тедескі та Л. Калхоуна, згруповано в наступні структурні компоненти.

Перший структурний компонент, визначений як «екзистенційний» - включає життєві цінності, сенси, очікувані життєві перспективи, які в цілому стосуються зміни життєвої філософії та визначення ціннісних пріоритетів у теперішньому та майбутньому підлітка. На нашу думку, вони є тим мотиваційним ядром, який додає активності соціальній поведінці підлітка, детермінує процеси усвідомленого цілепокладання і планування майбутнього.

Другий структурний компонент, визначено як «когнітивний», є основою побудови і перебудови «Я» - підлітка, пов'язаний з осмисленням переконань, різних думок, поглядів, припущень, доказів. В основі процесів переосмислення – потужний розвиток механізмів рефлексії, які обумовлюють процеси пошуку себе в системі зовнішніх і внутрішніх стосунків, спонукають до вироблення механізмів ідентифікації.

Третій компонент «міжособистісний», розкриває структуру «ставлень» до людей, які в переживанні досвіду травмивних подій набувають характер значимого ресурсу у якості соціальної підтримки, стають джерелом суб'єктного досвіду підтримки і допомоги іншим.

Більш детально структурні компоненти посттравматичного зростання у підлітків можна представити наступним чином.

Перший компонент посттравматичного зростання – «екзистенційний», засвідчує *появу більш інтегрованої життєвої філософії, світогляду, що*

включає в себе усвідомлення сенсів власного існування, зміну пріоритетів, зміцнення переконань, відчуття мети, оновлення світобачення. Екзистенційний структурний елемент посттравматичного зростання у підлітків може включати в себе такі показники, як переоцінка цінностей, визначення життєвих орієнтирів, узгодження власних ціннісних уявлень з цінностями значущих дорослих (батьків, вчителів), рефреймінг смислів. Ці позитивні зміни відображаються у зміні життєвих пріоритетів, здатності цінувати життя в цілому і в дрібницях, умінні відрізнити справді важливі речі від другорядних, наявності яскравих позитивних орієнтирів і чітких алгоритмів досягнення соціально схвалюваного успіху, розумінні того, що не існує обставин і ситуацій, за яких життя людини втрачає свій сенс.

Наявність сенсу може бути важливою детермінантою не тільки життя загалом, але і здоров'я особистості. Наприклад, наявність такого сенсу може проявлятися в стійкості, енергійності, життєстійкості, а відсутність сенсу може виражатися в депресивних станах, схильності до психічних та соматичних захворювань та адикцій.

Узагальнюючи теоретичний аналіз можна виділити 4 типи ставлення особистості до сенсу власного життя:

- 1) усвідомлене прийняття (рефлексивне вирішення задачі на сенс);
- 2) неусвідомлене прийняття (не рефлексивне набуття смислового обґрунтування життя в структурах повсякдення);
- 3) усвідомлене неприйняття, що виражається в переживанні екзистенціальної фрустрації та пошуку сенсу;
- 4) неусвідомлене неприйняття, коли людина, внутрішньо незадоволена тим, як протікає її життя, витісняє зі свідомості її фактичний сенс та стверджує, що його немає, не ставлячи перед собою завдання його усвідомлення та пошуку .

У зв'язку з цим, принципово необхідно отримати відповідь на питання: чому особистість відкрита новим смислам, способам дії, толерантна до

невизначеності або закрита в даному плані. Відповідь на це питання може знаходитися в площині сенсу, ключовою характеристикою в даному випадку є відкритість смислової сфери особистості. Дана особливість смислової сфери передбачає готовність особистості виходити за свої власні межі, за межі свого життєвого досвіду, обмінюватися смислами з іншими смисловими просторами, продукувати нові смисли. Відкритість смислової сфери особистості може бути зрозуміла як відкритість смислового діалогу. Відкрита смислова сфера характеризується готовністю транслювати свої смисли та сприймати чужі, готовністю до смислообміну, що передбачає розмежування «сми́слів Я» та смислів інших людей, які є достатньо значущими для суб'єкта [43].

Другий компонент – «когнітивний». Підлітковий вік характеризується інтенсивними процесами особистісного самовизначення, побудови власного «Я». У розвитку Я-концепції в підлітковий період особливе місце займає пошук ідентичності – усвідомлення тотожності самого себе, безперервності в часі власної особи та пов'язане з цим відчуття, що інші також визнають це. Розвиток в цей період визначається вирішенням цілої низки особистісних завдань:

- досягнення більшій вольової незалежності;
- незалежність в плануванні свого часу та ухваленні рішень;
- більший реалізм у формуванні цілей та прагнення до тих або інших ролей;
- перебудова цілей та ціннісних уявлень;
- заміна мотивів гедонізму цілями, спрямованими на досягнення певного статусу;
- зростання здібності до дій.

Підлітки з посттравматичним зростанням матимуть більш узгоджений образ Я, який включає не тільки усвідомлення особистої сили і стійкості до негативних подій, а й краще розуміння власної вразливості та обмежень.

Важливе значення в становленні особистісної ідентичності має усвідомлення та поведінка, які сфокусовані на прийнятті особою прийнятного для себе нового та відкидання неприйнятного. У цьому плані комплекс мотиваційних, афективних та когнітивних компонентів являє собою внутрішню диспозицію особистості, а численні форми її вираження виступають її індикаторами [19].

Особистісна ідентичність формується в результаті переживання життєвих криз і ґрунтується на виході з них. Для того, щоб людина змогла орієнтуватися в навколишньому світі та успішно діяти в ньому, вона повинна засвоїти не тільки соціальні норми, а й стандарти часу.

Суб'єктивне сприйняття часу є однією з характеристик, які істотно визначають зміст переживань. Часова перспектива особистості також є важливою характеристикою особистісної зрілості. Зріла особистість здатна до осмислення власного життєвого шляху, його проспективної та ретроспективної оцінки, щільність переживання часу безпосередньо пов'язана зі смислоутворенням [7]. Чим вище здатність до надання сенсу поточній діяльності, тим більш інтенсивно переживається час, тим більш яскраві відчуття та активність суб'єктивного часу.

Особистісна незрілість характеризується пасивним ставленням до часу, коли його структурування залежить від інших людей та обставин, а здатність до осмислення власного життєвого шляху та його стратегічного планування не розвинена. В результаті розвивається феномен «запізнювання», коли завдання життєвого шляху вирішуються несвоєчасно за віком, а психологічний вік значно відстає від біологічного. Подібного роду інфантилізм відображає дефіцити особистісної структури та створює сприятливе підґрунтя для подальшої соціальної та психологічної дезадаптації, розвитку залежних форм поведінки. Життєвий світ такої особистості виявляється дуже крихким та вразливим, йому не вистачає цілісності та взаємозв'язку різних часових

пластів та відносин, в результаті чого нормативні особистісні кризи переживаються більш гостро і супроводжуються розладами адаптації [39].

Вивчення орієнтації особистості в часі є особливо важливим, оскільки це одна із закономірностей, що визначають просторово-часову організацію психіки. Добре відомо, що сприйняття часу на просторовому рівні (емоційно осмислене ставлення до власного теперішнього, минулого і майбутнього) змінюється в різних психічних станах. Як саме травматичні події та особистісно-типологічні риси ідентичності впливають на інтуїтивне сприйняття часу - ці питання досі залишаються малодослідженими.

Наявність моделі минулого в часовій перспективі підлітка забезпечує зв'язок особистості з культурою та сім'єю, формує відчуття стабільності, спадкоємності, відповідальності, позитивну самооцінку, почуття ідентичності та приналежності до родини.

Підлітки, для яких характерною є нестабільність поведінки, часто мають викривлені уявлення про свої життєві перспективи, демонструють байдужість до майбутнього, відсутність образів майбутнього та небажання про нього думати. Такі підлітки живуть сьогоднішнім, від якого хочуть отримати максимум користі та задоволення. Вони не мріють про професію і не будують планів на майбутнє. Відсутність розвиненої часової перспективи в підлітковому віці призводить до відчуття безнадійності та самотності. Таким чином, орієнтація на майбутнє виступає регулятором самосвідомості підлітків, робить їх більш активними, мобільними та організованими [27].

Однією з найважливіших проблем є визначення того, коли і на основі яких припущень, за яких обставин людина проявляється в часі. Іншими словами, чим саме психологічно відрізняються індивіди, які живуть у часі, тобто здатні конструювати часову перспективу, від тих, хто живе поза часом, тобто не має такої здатності. Жити в часі - це відчувати себе в процесі руху з минулого через теперішнє в майбутнє. Живуть поза часом ті, хто не здатен

інтегрувати минуле, теперішнє і майбутнє в єдиний процес протистояння змінам себе і світу [4].

Необхідність змінювати майбутнє кардинально впливає на переживання часу у власному житті, розуміння минулого, усвідомлення теперішнього та очікування майбутнього. Багато авторів вказують на некритичний підхід до планування власного майбутнього, розмите та ідеалізоване сприйняття своїх майбутніх ролей та збільшення психологічного часу життя, що є характерним для підлітків. Водночас весь підлітковий період пронизаний спрямованістю в майбутнє і сильним бажанням подорослішати. Це призводить до ідеалізації майбутнього, надмірно критичного ставлення до минулого і реальності. Теперішнє переосмислюється в контексті майбутнього, і підліток вирішує, що взяти з минулого, і що взяти з собою з теперішнього на життєвий шлях.

Темпоральна ідентичність - це усвідомлення безперервності та тотожності свого «Я» в часі. Часова перспектива людини - це система уявлень та усвідомлення себе в минулому, теперішньому та майбутньому, причому кожна категорія має певну емоційну оцінку. Для підлітків важливим є не тільки усвідомлення минулого, теперішнього і майбутнього в їхній єдності та цілісності, а й здатність до рефлексії вже сформованої часової перспективи та формування нової моделі майбутнього.

Ймовірно, що особливості побудови часової перспективи розглядається як одна з діагностичних ознак у підлітків, які пережили психологічну травму. Ми припускаємо, що підлітки, які зациклені на негативному минулому і сприймають майбутнє як безперспективне, частіше перебуватимуть у стані, близькому до посттравматичного стресового розладу; підлітки, які зосереджені на «тут і зараз», мають більше шансів повернутися до нормального ходу розвитку після пережитої травми; підлітки, які сприймають майбутнє як перспективне, за умови цілісного розуміння свого психологічного минулого, теперішнього і майбутнього, вміння жити сьогоденням і планувати своє майбутнє, можуть пережити посттравматичне зростання. Особа, що

зуміла впоратися з негативними подіями, може використовувати це як позитивний досвід, згадуючи ці події позитивно, з'являється можливість відчувати життєрадісність та оптимізм.

Рефлексію часто розглядають в якості одного з психологічних вимірювань посттравматичного зростання підлітків. Щоб рухатися до посттравматичного зростання, людина повинна пройти через етап інтенсивної рефлексії [20]. Проживання емоційного болю, викликаного серйозною травмою, це необхідний етап, але сам по собі він не гарантує будь-який рух вперед. Коли завершиться робота горя, коли емоційний біль та почуття втрати будуть пережиті, людина може почати осмислювати події свого життя, насамперед, для того, щоб справлятися з ними: не просто пережити, а прожити їх, зрозуміти їхній позитивний вплив, що дозволяє впустити в своє життя можливості для зміни та зростання. Саме ця здатність до рефлексії дозволяє йти далі, радіти життю, незважаючи на наявність трагічних подій у власному минулому.

Теми осмислення, що є характерними для посттравматичної румінації, беруть участь і в когнітивних процесах посттравматичного зростання, але з іншою, конструктивною валентністю [153]. У таблиці 1.1 наведені відмінності в процесах румінації і рефлексії при посттравматичному зростанні та посттравматичному стресовому розладі, це демонструє, що різна спрямованість в осмисленні одних й тих самих питань призводить до різних наслідків для людини, яка переживає травматичний досвід.

Румінація починається з переживання сильних емоцій та почуттів (злості, розчарування, туги тощо) та бажання розібратися в причинах свого стану, проблеми. У румінації людина потрапляє в пастку, вона блукає по колу «Що я зробив не так, що в мені не так?». У рефлексії механізм такий: «Що сталося, в чому проблема?» – «Як це вирішити?».

Рефлексія відрізняється від румінації тим, що орієнтована на пошук рішень, а не помилок (Чи можна щось зробити? Що з цим робити? Як робити?)

Як це можна використати?). Тобто, «розумове блукання по колу» треба перетворити в завдання, яке допоможе вирішити проблему, наприклад, фразу «Не можу повірити, що це сталося» перетворити на питання «Що я можу зробити, щоб це не повторилося?», «У мене немає близьких друзів!» – «Які кроки зробити, щоб зміцнити відносини з друзями та знайти нових?»).

Таблиця 1.1

Зміст румінації/рефлексії травматичних подій в часовому вимірі при посттравматичному стресовому розладі і посттравматичному зростанні у дітей підліткового віку

Сфери румінації/рефлексії	Посттравматичний стресовий розлад	Посттравматичне зростання
Минуле	В чому моя провина? Чому це сталося саме зі мною? Що я зробив не так?	Чому це сталося? Чи міг я уникнути або запобігти тому, що трапилося?
Теперішнє Сьогодні	Чому я? Що в мені не так? Хто в цьому винен?	Що зараз відбувається? Що я роблю? Що мені тепер робити? Як мені вирішити цю ситуацію?
Майбутнє	А раптом це знову трапиться? Це може статися знову. Майбутнє не має сенсу, якщо це знову може повторитися.	Що я можу зробити, щоб уникнути повторення подібного в майбутньому? Чи можна щось зробити? Що з цим робити? Як зробити? Як це можна використати?

Необхідно враховувати відмінність рефлексії відповідно до її спрямованості. Розрізняють два види рефлексії, які умовно називають «інтрапсихічною» та «міжособистісною» рефлексією. Перша пов'язана зі здатністю до самоспостереження та аналізу змісту власної психіки, друга - зі

здатністю до розуміння інших людей, що передбачає як вміння «стати на місце іншого», так і механізми проєкції, ідентифікації та емпатії. Це якості, пов'язані зі стосунками з іншими людьми.

Підліток стає суб'єктом рефлексії, а рефлексія стає умовою формування цілісності самосвідомості та ідентичності, становлення сенсів життя та життєвої перспективи. У цей період відбувається усвідомлене формування життєвої перспективи, визначення життєвих цілей, особистісна екзистенціальна емансипація від дорослих, усвідомлення когерентності та зв'язності життєвого шляху. Рефлексія набуває «біографічну» спрямованість – вміння аналізувати власний життєвий досвід, зверненість у майбутнє, втілення власного Я на життєвому шляху. Біографічна рефлексія як самоаналіз індивідуального життя суб'єкта має два типи: рефлексію життєвого шляху та рефлексію життєвого досвіду. Перший тип пов'язаний з самоаналізом, саморозвитком, вдалою адаптацією, особистісним зростанням та цілепокладанням, а другий тип – з нав'язливими міркуваннями, тривожністю, уважністю до переживань.

Третій структурний компонент посттравматичного зростання – «міжособистісний», пов'язаний з *системою стосунків з друзями та однолітками, спілкуванням з дорослими* (батьками та іншими родичами, вчителями тощо). Спілкування у підлітковому віці займає центральне місце. Інтимно-особистісне спілкування з однолітками є провідною діяльністю цього періоду. Ідентифікація з групою як важлива – це ознака віку і є визначальним компонентом, який допускає більшу свободу в інших сферах.

У стосунках з однолітками, з одного боку, підліткам властиво розширювати взаємодію з однолітками, щоб задовольнити потребу в новому досвіді взаємодії з іншими, спробувати себе в новій ролі дорослого, рівноправного партнера у стосунках. З іншого боку, у дружніх стосунках присутня і прискіпливість, яка задовольняє потребу в розумінні. Важливою сферою стають також стосунки з людьми протилежної статі. Чим частіше

підліток спілкується з дорослими, тим більш незалежним від віку стає спілкування з протилежною статтю. Відчуття дорослості змушує підлітків вчитися новим «дорослим» типам взаємодії. Однак «максималізм, упертість і безпосередність, характерні для цього віку, можуть стати гальмівним бар'єром, що блокує здатність адекватно сприймати складну гаму людських стосунків» [46].

Стосунки з однолітками для підлітків є більш важливими, ніж стосунки з дорослими. У цей період для підлітка важливо стати автономним по відношенню до батьків. Підлітки з посттравматичним зростанням більш схильні до розвитку стосунків з близькими родичами, більше цінують родинні зв'язки, у стосунках з батьками намагаються не тільки отримувати (турботу, емоційну підтримку, допомогу), але й віддавати.

Ця область посттравматичного зростання пов'язана з міжособистісними відносинами, відкритістю, емоційною експресивністю. Незважаючи на травму, підлітки можуть ставати ближче до своїх рідних, більш відкритими та щирими, співчувати, готовими допомогти іншим в скрутну хвилину.

Для підлітків з посттравматичним зростанням позитивні показники міжособистісної взаємодії простежуються у ставленні до старших людей: «Старші люди та люди з інвалідністю вчать нас силі. Хто вчить нас слабкості?». На жаль, більшість підлітків скептично ставляться до важливості життєвої мудрості, проникливості та досвіду старших людей; часто стикаються з явищем ейджизму, яке сприймають як принизливе ставлення до людини через її вік; їм важко прийняти особливості поведінки людей похилого віку, навіть власних родичів - бабусь та дідусів.

Пережита травма може стати однією з реальних можливостей стати ресурсом підтримки для інших людей. Змінюється ставлення до людей похилого віку, тяжкохворих, безпорадних, дітей, тварин, що має активний характер: це прояв уваги, посиленої допомоги, турботи, врахування інтересів, чуйності, ввічливості, толерантності у спілкуванні.

Отже, отримані результати теоретичних розвідок узгоджуються з основними характеристиками підліткового віку, виокремленими у вітчизняній психології розвитку. У цьому випадку сутність моделі посттравматичного зростання полягає у соціокультурних уявленнях про конкретний віковий етап, що реалізуються на індивідуальному рівні в умовах переживання підлітком відповідного актуального життєвого досвіду. У підлітків, в результаті досвіду переживання психотравми може формуватися позитивна ідентичність, вибудуватися нова життєва перспектива, здійснитися трансформація цінностей та смислів, змінитися ставлення до людей, і все це є провідними тенденціями посттравматичного зростання.

Наочно теоретична модель посттравматичного зростання дітей підліткового віку має трьохкомпонентну структуру і наведена на рисунку 1.1.

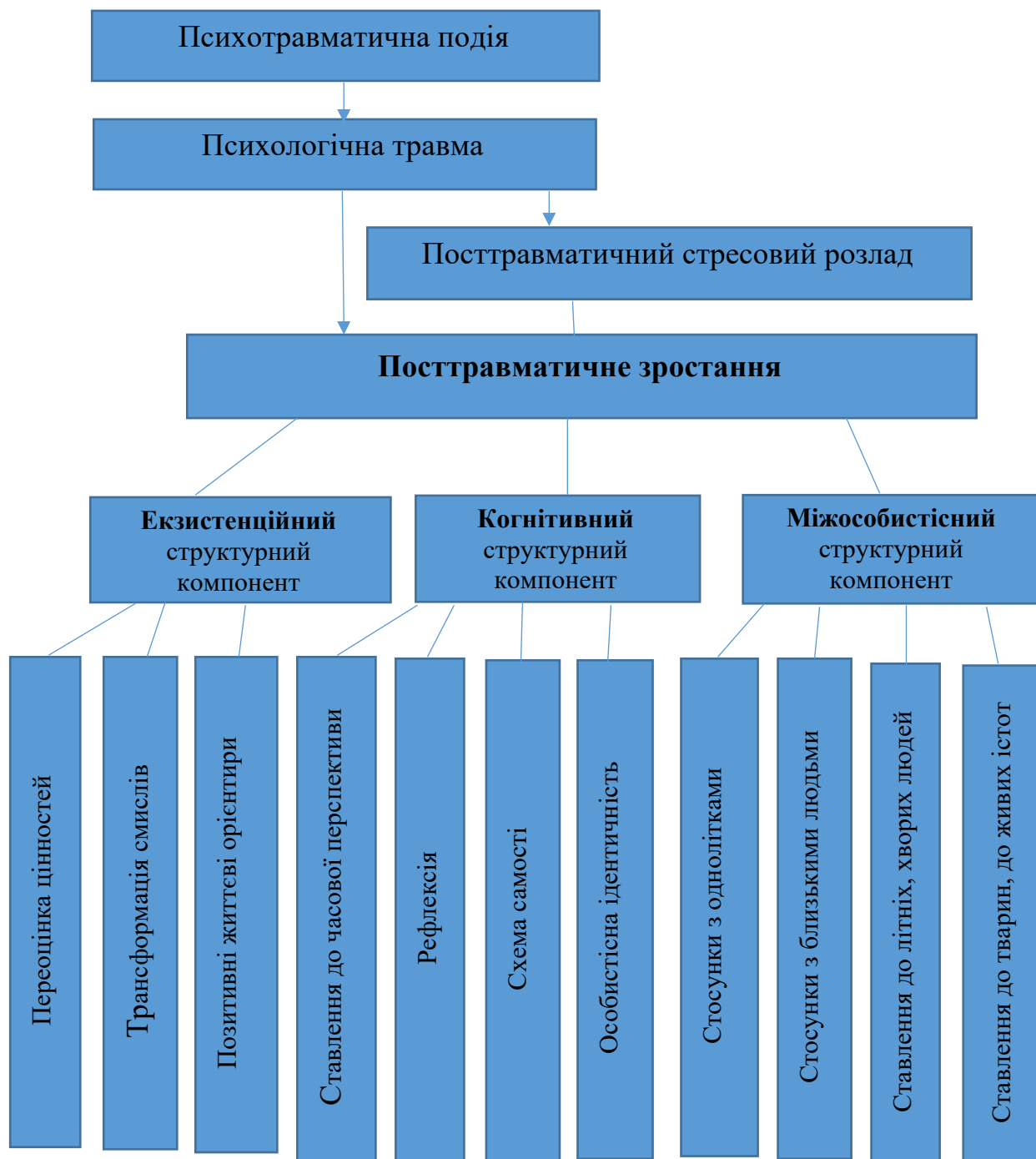


Рис. 1.1 - Теоретична модель посттравматичного зростання дітей підліткового віку

Як видно із моделі, вихідною позицією процесу посттравматичного зростання виступає психотравматична подія в житті пілітка, яка зумовлює виникнення психологічної травми. Психологічна травма в свою чергу виступає джерелом протилежних процесів, які не виключають один одного, (це посттравматичний стресовий розлад і посттравматичне зростання).

Посттравматичне зростання в своїй структурі має три головні компоненти: екзистенційний, когнітивний та міжособистісний. Якісний розгляд структурних компонентів посттравматичного зростання особистості підлітка показує, що екзистенційний компонент має значний мотиваційний потенціал в соціальній поведінці підлітка, містить систему цінностей, смислів та усвідомлення життєвих перспектив. Когнітивний компонент є своєрідним ядром особистісної ідентифікації, формування образу «Я», усвідомлення часової перспективи, розвитку рефлексії як умови формування цілісності самосвідомості. Міжособистісний компонент включає в себе систему ставлень до оточення в широкому сенсі (включаючи ставлення до однолітків, до близьких людей, дорослих, до літніх людей, до хворих, а також ставлення до тварин та до живих істот).

Висновки до розділу 1

Аналіз наукових досліджень феномену посттравматичного зростання свідчить, що розробленість цієї теми є широко представленою у зарубіжних і українських дослідженнях. Однак в українському науковому просторі тематика дослідження посттравматичного зростання набуває дедалі більшої популярності у зв'язку із контекстом воєнних подій. Травмуюча подія може сприяти не лише негативним, а й позитивним процесам у розвитку особистості. Зокрема, посттравматичне зростання – це позитивні зміни, які викликані трансформацією особистості внаслідок подолання важких життєвих ситуацій та криз.

Проаналізовано основні підходи до розгляду посттравматичного зростання як психологічного феномену: модель позитивних результатів життєвої кризи та особистісного зростання J. A. Шеффера і R. H. Муса, функціонально-описова модель посттравматичного зростання Р. Дж. Тедескі та Л. Г. Калхоуна, теорія організмичного оцінювання С. Джозефа та А. Лінлі,

концепція салютогенезу А. Антоновські, модель зростання, викликаного негараздами Дж. Форда, Х. Теннена та Д. Альберта, динамічно-смісловий підхід, модель еволюційного подолання К. Олдвіна, модель «Дволикій Янус посттравматичного зростання» А. Меркера та Т. Б. Зоелнера. Виокремлено три основні сфери, які зазнають найбільших змін у процесі посттравматичне зростання: особистісні риси, міжособистісні відносини, цінності та життєві орієнтири.

Виявлено, що процеси посттравматичного зростання виявляються у трьох важливих життєвих сферах:

1) особистісні зміни – мобілізуються приховані можливості людини, змінюється самовідчуття, зміцнюється стійкість перед існуючими та майбутніми життєвими випробуваннями;

2) зміни характеру міжособистісних стосунків у бік більшої близькості та довіри;

3) екзистенціальний рівень змін – усвідомлення цінності життя, переоцінка життєвих пріоритетів, зростання осмисленості життя.

Аніліз вікових особливостей дітей підліткового віку в контексті проблеми посттравматичного зростання особистості показує, що найбільш істотними особистісними процесами та утвореннями в підлітковому віці є формування самості, ідентичності, усвідомлення часової перспективи та рефлексії, побудова системи стосунків з однолітками і дорослими, що мають істотне значення для посттравматичного зростання.

Обґрунтовано модель посттравматичного зростання дітей підліткового віку, в якій видокремлено основні структурні компоненти: екзистенційний, когнітивний та міжособистісний компоненти. Екзистенційний компонент включає життєві цінності, сенси, очікувані життєві перспективи, які в цілому стосуються зміни життєвої філософії та визначення ціннісних пріоритетів у теперішньому та майбутньому підлітка. Когнітивний компонент є основою побудови і перебудови «Я» підлітка, пов'язаний з осмисленням переконань,

різних думок, поглядів, припущень, доказів. В основі процесів переосмислення – потужний розвиток механізмів рефлексії, які обумовлюють процеси пошуку себе в системі зовнішніх і внутрішніх стосунків, спонукають до вироблення механізмів ідентифікації. Третій компонент «міжособистісний», розкриває структуру «ставлень» до людей, які в переживанні досвіду травмивних подій набувають характер значимого ресурсу у якості соціальної підтримки, стають джерелом суб'єктного досвіду підтримки і допомоги іншим.

Основні наукові результати розділу опубліковано у працях:

1. Сазонова І.В. Постравматичне зростання підлітків: до побудови теоретичної моделі // *Габітус. Науковий журнал з соціології та психології*. Вип. 23, 2021. С.166-171 (ISSN [2663-5208 \(Print\)](#), [2663-5216 \(Online\)](#)) <http://habitus.od.ua/journals/2021/23-2021/30.pdf> (Фахове видання, категорія Б)

2. Сазонова І.В. Характеристики часової перспективи підлітків з постравматичним зростанням в контексті структурної організації особистісної ідентичності // *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка «Соціальна робота»*. Том 1 № 8, 2022. С. 68-72. DOI <https://doi.org/10.17721/2616-7786.2022/8-1/13> <https://visnyk.soch.robota.knu.ua/index.php/journal/article/view/172/126> (Фахове видання, категорія Б)

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ДІТЕЙ

Розділ 2 містить опис етапів та організації емпіричного дослідження психологічних ознак посттравматичного зростання у дітей підліткового віку, обґрунтування програми психологічного дослідження та його методичного інструментарію. Проаналізовано результати констатувального етапу емпіричного дослідження структурних компонентів посттравматичного зростання дітей: особистісного (особистісна ідентичність, ставлення особистості до часового континууму, рефлексивність); екзистенційного (позитивні життєві орієнтири, динамічні смислові системи, ціннісні орієнтації); стосунків (орієнтації міжособистісних відносин). Ці показники співвіднесено з рівнем посттравматичного зростання дітей.

2.1. Організація та база проведення дослідження

Дослідження було організовано у два етапи: констатувальний і формувальний. На констатувальному етапі було проведено дослідження вихідних показників посттравматичного зростання у підлітків в експериментальній та контрольній групі, здійснено аналіз і порівняння отриманих результатів.

На формувальному етапі дослідження було впроваджено у програму сприяння посттравматичному зростанню дітей «Посттравматичне зростання підлітків в реабілітаційному середовищі дитячого табору» (далі Програма). Також було перевірено її ефективність за допомогою повторних вимірювань в тому ж обсязі емпіричних методик в експериментальній і контрольній групі, після чого здійснено аналіз та порівняння отриманих результатів.

У рамках дослідження проводилося трьохетапне вимірювання в експериментальній та контрольній групі:

- до впровадження програми (констатація стану);
- одразу після впровадження програми (короткостроковий ефект);
- через 6 місяців після впровадження програми (довготривалий ефект).

Базою для проведення дослідження став заклад оздоровлення та відпочинку, табір психосоціальної реабілітації дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів «Лісова застава» (Україна, Київська область, Вишгородський район, смт. Димер). Інфраструктура цього табору містить: 2 стаціонарних одноповерхових корпуси з опаленням, 5 літніх дерев'яних будиночків-котеджів, їдальню, медичний кабінет, кіноконцертний зал під відкритим небом, спортивний та диско-зал, універсальне поле зі штучним покриттям, ігровий, дитячий та тренажерний майданчики, територію для лазер-тага, занять з іпотерапії (їзда на конях), мотузковий екстрим-парк, зону з гамаками для занять аеройогою, територію для багаття та барбекю-зону, дерев'яні альтанки для занять та відпочинку, вело та пішохідні доріжки.

Організація емпіричного дослідження ґрунтується на розумінні посттравматичного зростання як складного багатопланового та багаторівневого утворення, що характеризується віковою варіативністю та виявляє себе в різних формах, тому для його емпіричного дослідження потрібна комплексна стратегія, застосування різних підходів та методів. Відповідно до мети та завдань дослідження нами був підібраний відповідний методичний апарат, що дозволяє виокремити конкретні показники посттравматичного зростання.

При виборі основного методологічного підходу дослідження виходили: по-перше, з необхідності реалізації єдності структурного та генетичного підходів, по-друге, з необхідності враховувати місце досліджуваних об'єктів в системі життєвих відносин досліджуваних, тобто метод має бути, з одного боку, науковим та об'єктивним, а з іншого боку, доступним розумінню

незалежно від рівня соціального та наукового досвіду досліджуваних. Цим вимогам повною мірою відповідає психосемантичний підхід, до завдань якого входить реконструкція індивідуальної системи значень, через призму якої відбувається сприйняття суб'єктом світу, інших, самого себе. Зазначимо, що більшість перерахованих у попередньому підрозділі методик створені саме у рамках психосемантичного підходу (семантичний диференціал часу, методика граничних смислів, опитувальник міжособистісних відносин тощо), адже вони є або уніполярними семантичними диференціалами або інструментами для конкретизації психосемантичних просторів й категорій.

Процедура збору емпіричного матеріалу відбувалась у груповій (кількість членів у групах не перевищувала 25 осіб) та індивідуальній формі. Опитування дітей було включено до змісту Програми та тривало протягом однієї чи півтори години у кожному із варіантів. Планування процедури дослідження відбувалося у відповідності до максимально допустимого часу, передбаченого рекомендаціями до методик.

Вибірка дослідження становила 308 осіб, з яких 105 осіб склали контрольну групу (57 дівчат та 48 хлопців, середній вік 16 років, які не перебували на базі проведення дослідження, щоб усунути будь-які побічні змінні) та 203 особи склали експериментальну групу (105 дівчат і 98 хлопців віком 15-17 років, середній вік 16 років). Розподіл досліджуваних за статтю спеціально був вирівняний, щоб зробити вибірку репрезентативною та відповідною меті дослідження. В експериментальну та контрольну групу увійшли діти, які опинилися у складних життєвих обставинах, пов'язаних з військовими діями на Сході України та зазнали травматичного впливу: діти з сімей вимушено переміщених осіб, діти з числа тих, хто постійно проживає в зоні бойових дій, діти військовослужбовців, діти з сімей загиблих і поранених, діти що зазнали насильства, дістали поранень, ушкоджень, втрат.

2.2. Обґрунтування методик діагностики посттравматичного зростання дітей

Для проведення емпіричних вимірювань в рамках даного дослідження були обрані наступні методики.

«Опитувальник посттравматичного зростання» Р. Тедескі та Л. Калхоуна в адаптації М. Магомед-Емінова спрямована на вивчення рівнів прояву посттравматичного зростання представлений в монографії В. О. Климчука [15]. Ця адаптована методика має 5 шкал, як і оригінальна: ставлення до інших (СІ), нові можливості (НВ), сила особистості (СО), духовні зміни (ДЗ), підвищення цінності життя (ПЦ). Досліджуваним пропонується оцінити 21 твердження від 0 до 5 залежно від сили змін, які вони у собі відчули внаслідок пережитої кризи. Загальний показник посттравматичного зростання (низький рівень 0-32 бали, середній 33-63, високий 64-105 балів) формується на основі показників 5 шкал, які коротко описані далі.

Методика вивчення особистісної ідентичності Л. Шнейдер. Методика створена на основі асоціативного тесту, де на два слова «живе» та «мертве» пропонувалося дати по 10 слів-асоціацій, на які у свою чергу давалося ще по 10 слів-асоціацій. Сама методика представляє собою список із 216 слів, серед яких треба обрати ті, які асоціюються із у досліджуваного із ним самим і його життям. Після цього кількість слів, що описують його як живого ділиться на кількість слів, що описують його як мертвого. У результаті встановлюється ступінь узгодженості/неузгодженості структурної організації особистісної ідентичності та її статусні характеристики:

- досягнута позитивна (сформована) ідентичність (результат 3-4 бали);
- мораторій ідентичності (2-3 бали);
- дифузна (невизначена) ідентичність (1-2 бали);
- передчасна (нав'язана) ідентичність (0-1 бал).

Методика дослідження особистісної ідентичності В. Нікішиної та К. Петраш. Методологічні підстави створення методики реалізувалися з урахуванням принципу системної організації параметрів особистісної ідентичності, які проявляються на когнітивному, емоційно-мотиваційному та поведінковому рівнях. Діагностичним показником методики виступала оцінка ступеня узгодження/неузгодження структурної організації особистісної ідентичності за психосемантичною основою.

В остаточний варіант методики увійшли 45 лінгво-семантичних форм, відповідних змісту 15 ролей (15 іменників, відповідних когнітивному параметру особистісної ідентичності; 15 прикметників, відповідних емоційно-мотиваційному параметру особистісної ідентичності; 15 дієслів, відповідних поведінковому параметру особистісної ідентичності). Отриманий результат стосується одного з чотирьох рівнів, що характеризуються різним ступенем узгодження/неузгодження структурної організації особистісної ідентичності.

Визначені за методикою дослідження особистісної ідентичності В. Нікішиної та К. Петраш рівні узгодження ідентичності співвідносяться зі статусними характеристиками ідентичності:

- досягнута позитивна (сформована) ідентичність, із високим рівнем узгодження (результат 3-4 бали);
- мораторій ідентичності, з середнім рівнем узгодження (2-3 бали);
- дифузна (невизначена) ідентичність, з низьким рівнем узгодження (1-2 бали)⁴
- передчасна (нав'язана) ідентичність, з дуже низьким рівнем узгодження ідентичності (0-1 бал).

Часова перспектива вимірюється за допомогою методики «Семантичний диференціал часу» Л. Вассермана зі співавторами. Методика містить кілька різних прикметників, за допомогою яких кожен досліджуваний може висловити свій «часовий» досвід, суб'єктивне сприйняття свого минулого, теперішнього і майбутнього. Ці прикметники представлені у 25

полярних шкалах, які утворюють 5 факторів. На кожній шкалі полярні значення представлені антонімами, які певною мірою метафорично позначають час. У методиці виокремлюються наступні 5 факторів:

1. Активність часу (АЧ);
2. Емоційне забарвлення часу (ЕЗЧ);
3. Величина часу (ВелЧ);
4. Структура часу (СЧ);
5. Відчутність часу (ВідЧ).

Перші два фактори точно збігаються з тими, які визначив Осгуд, а третій - це фактор розміру, який схожий на фактор «влади» Осгуда. Останні два фактори є специфічними для оцінки часу і відображають особливості переживання часу - ступінь відчуття його реальності, поєднання послідовності та одночасності. Таким чином, спеціально розроблені шкали СДЧ, які характеризують теперішнє, минуле і майбутнє, дозволяють оцінити індивідуальні відмінності в тому, як людина переживає часові аспекти свого життя.

Дослідження рефлексії здійснювалося за допомогою *методики діагностики рівня розвитку рефлексії А. Карпова*, яка передбачає розподіл результатів на три проміжки: низький (0-4 стени), середній (4-7 стени) та високий (7+ стени) рівні рефлексії. Сама методика є уніполярним семантичним диференціалом, де кожне з 27-и запропонованих тверджень оцінюється від 1 до 7 балів залежно від міри відповідності.

Необхідно звернути увагу на те, що висока рефлексія може свідчити як про позитивну інтроспекцію та бажання розібратися у собі, так і про румінацію, зациклення на травматичних спогадах та негативних думках. І якщо перша веде до посттравматичного зростання, а інша – до посттравматичного стресового розладу.

Дослідження особливостей стосунків підлітків здійснювалося за допомогою методики «*Опитувальник міжособистісних відносин*» В. Шутца у

адаптації А. Рукавішнікова. Методика містить 54 твердження, які досліджуваному необхідно оцінити за 6-бальною шкалою, що дозволяє виміряти вираження наступних характеристик у його взаєминах: включення, контроль та афект, кожен за двома напрямками – вираження у себе та у оточуючих. Таким чином формуються 6 шкал:

- Виражена поведінка у себе в області включення (Ie): бажання бути членом групи, бути включеним, готовність приймати інших.
- Виражена поведінка у інших в області включення (Iw): бажання отримувати увагу від інших, бути запрошеним у групу.
- Виражена поведінка у себе в області контролю (Ce): готовність приймати рішення та відповідальність.
- Виражена поведінка у інших в області контролю (Cw): готовність підкорятися чужому контролю та рішенням.
- Виражена поведінка у себе в області афекту (Ae): бажання будувати відносини з іншими та проявляти почуття.
- Виражена поведінка у інших в області афекту (Aw): готовність приймати почуття оточуючих та перебувати з ними у відносинах.

У результаті бали 0-1, за будь-якою зі шкал, екстремально низькі, а 8-9 екстремально високі, що говорить про компульсивний характер досліджуваного; 2-3 та 6-7 – низькі та високі бали відповідно, 4-5 – межовий результат, передбачає наявність проміжних тенденцій.

Життєві орієнтири у підлітків вимірювалися за допомогою *методики «ДОБРО-ЗЛО» Л. Попова, А. Кашина*. В методиці 44 пункти оцінюються за трьохбальною шкалою, залежно від міри згоди або незгоди досліджуваного. Методика допомагає оцінити поверхневі, глибокі та стрижневі прояви добра та зла відповідно. Нормативними показниками для жінок є: 1) добро до 76 балів низький рівень, 76-90.3 нижче середнього, 90.4-104.9 середній, 105-119.3 вище середнього, більше 119.3 високий; 2) зло до 51.3 балів низький рівень, 51.3-69.2 нижче середнього, 69.3-87.5 середній, 87.6-105.5 вище середнього,

більше 105.5 високий; 3) загальні показники до -21.6 балів низький рівень, (-21.6)-5.5 нижче середнього, 5.6-32.9 середній, 33-60.1 вище середнього, більше 60.1 високий.

Трансформація смислів у підлітків досліджувалася за допомогою *методики граничних смислів Д. Леонтьєва*. Методику можна віднести до класу методик глибинного аналізу свідомості. Методику граничних смислів об'єднує з проєктивними методиками те, що стандартні психометричні вимоги надійності, валідності та репрезентативності застосовні до неї умовно, із застереженнями та обмеженнями. МГС являє собою діалог дослідника та досліджуваного, який починається зі запитання «Навіщо люди (щось) роблять?» Досліджуваний відповідає: «Для того щоб Х», тоді дослідник задає запитання «Навіщо людям Х/ навіщо люди роблять Х/ а для чого потрібен Х?» і т.д. Такий ланцюжковий діалог продовжується до тих пір, поки дослідник не виявить граничний смисл для досліджуваного («жити для того, щоб жити»). Після цього розпочинається наступний подібний діалог-ланцюжок.

МГС передбачає наявність кількох різних варіантів обробки результатів. По-перше, структурний аналіз, що пов'язаний із обрахунком індексу зв'язаності структури (вузлові смисли поділити на граничні), кількості категорій загалом, середньої довжини ланцюжка (середнє арифметичне) та продуктивності (кількість унікальних категорій поділити на кількість вихідних категорій). Чим вищими є названі показники, тим більш зрілою й розвиненою є особистість, більш багатогранним є її світогляд та смисли.

По-друге, контент-аналіз, який передбачає підрахунок категорій відповідно до наступних трьох типів: 1) децентрація – категорії, де у центрі знаходиться інша людина, в ідеалі мають становити 10% від загальної кількості, їх наявність говорить про небайдужість до інших людей, прагнення взаємодіяти з ними; 2) рефлексивність – категорії, що описують не фізичне, а психічне відображення та говорять про ступінь розвиненості внутрішнього світу або схильності до надмірної інтелектуалізації; 3) неготовність –

категорії, які формулюються як заперечення чого-небудь, що пов'язано із прагненням «законсервуватися» і страхом змін. Наявність таких типів категорій може говорити про прагнення бути з людьми або бажання втекти від них, про наявність рефлексії або румінації, про страх майбутнього або його прийняття.

Переоцінка цінностей у підлітків вивчалася за допомогою *методики діагностики ціннісних орієнтацій Е. Фанталової*. В методиці пропонується попарно порівняти 17 цінностей (сфер життя): здоров'я, спілкування, соціальний статус, сім'я, активність по досягненню змін у суспільстві, пізнання, допомога й милосердя, матеріальні статки, освіта, віра в Бога, відпочинок, самореалізація, насолода прекрасним, любов, визнання й повага, цікава робота, свобода. Таке порівняння або ієрархізація проводиться двічі: спочатку як оцінка найбільш значимих сфер (етап 1), а потім як оцінка найбільш доступних сфер (етап 2). Обробка результатів передбачає підрахунок частоти кожної із цінностей на обох етапах дослідження. На основі цих частот будуються ієрархія цінностей та ієрархія життєвих сфер відповідно.

Для обробки даних емпіричного дослідження використані *методи статистичної обробки отриманих даних* χ^2 -критерій Фішера і комплекс математико-статистичних методів, які реалізувались за допомогою комп'ютерної програми SPSS та Microsoft Excel.

Згідно з теоретично обгрунтованою моделлю посттравматичного зростання підлітків обрано психодіагностичні методики, які охоплюють весь обсяг її структурних елементів є особистісна, сфера стосунків з іншими, екзистенційна сфера. Для вивчення цих сфер та їх динаміки було відібрано вісім психодіагностичних методик, які доповнюють одна одну. Операціональну модель дослідження з показниками відповідних методик представлено в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Операціональна модель дослідження посттравматичного зростання дітей

Структурний компонент Посттравматичного зростання	Психологічне явище, що досліджується	Операціоналізація	Методика
Когнітивний	Схеми самості Особистісна ідентичність	Змістовні характеристики ідентичності особистості	Методика вивчення особистісної ідентичності Л. Шнейдер Методика дослідження особистісної ідентичності В. Нікішиної та К. Петраш
	Часова перспектива	Діагностика системи відносин особистості до часового континууму	Семантичний диференціал часу (Л.І. Вассерман з співавторами)
	Рефлексія	Рівень рефлексивності	Методика діагностики рівня розвитку рефлексивності, опитувальник А. Карпова
Міжособистісний	Стосунки з однолітками, з близькими людьми, ставлення до літніх, хворих, тварин	Базові орієнтації міжособистісних відносин	Опитувальник міжособистісних відносин

Продовження табл. 2.1

Екзистенційний	Позитивні життєві орієнтири	Оцінка альтернативних рис особистості за функціями якостей добра і зла	Методика «ДОБРО-ЗЛО» Л. Попова, А. Кашина
	Трансформація смислів	Динамічні смислові системи	Методика граничних смислів Д. А. Леонтєва
	Переоцінка цінностей	Вивчення системи ціннісних орієнтацій і внутрішніх конфліктів особистості	Методика діагностики ціннісних орієнтацій Е. Б. Фанталової

2.3. Аналіз результатів констатувального етапу емпіричного дослідження показників посттравматичного зростання дітей.

Проаналізуємо показники, отримані в експериментальній та контрольній групах за результатами констатувального етапу дослідження. Змістові характеристики ідентичності досліджуваних підлітків за методикою Л. Шнейдер представлено в Таблиці 2.2.

За результатами виявлено несуттєві відмінності у розподілі типів особистісної ідентичності та схожі тенденції в експериментальній і контрольній групах. Відмінності між експериментальною і контрольною групою виявилися статистично не значущими. Лише рівень дифузної ідентичності виявився вищим в контрольній групі на рівні похибки ($p=0.05$).

Таблиця 2.2

Розподіл типів особистісної ідентичності за методикою Л. Шнейдер за результатами констатувального етапу дослідження

Тип ідентичності	Експериментальна група (%)	Контрольна група (%)	Критерій Фішера φ $1,64 \leq \varphi_{кр} \leq 2,31$	Рівень статистичної Значущості p
Дифузна	49,13	55,27	2,33	0,05
Мораторій	28,14	27,84	1,66	$p > 0,1$
Псевдопозитивна	16,75	12,59	0,63	$p > 0,1$
Досягнута	5,98	4,30	0,54	$p > 0,1$

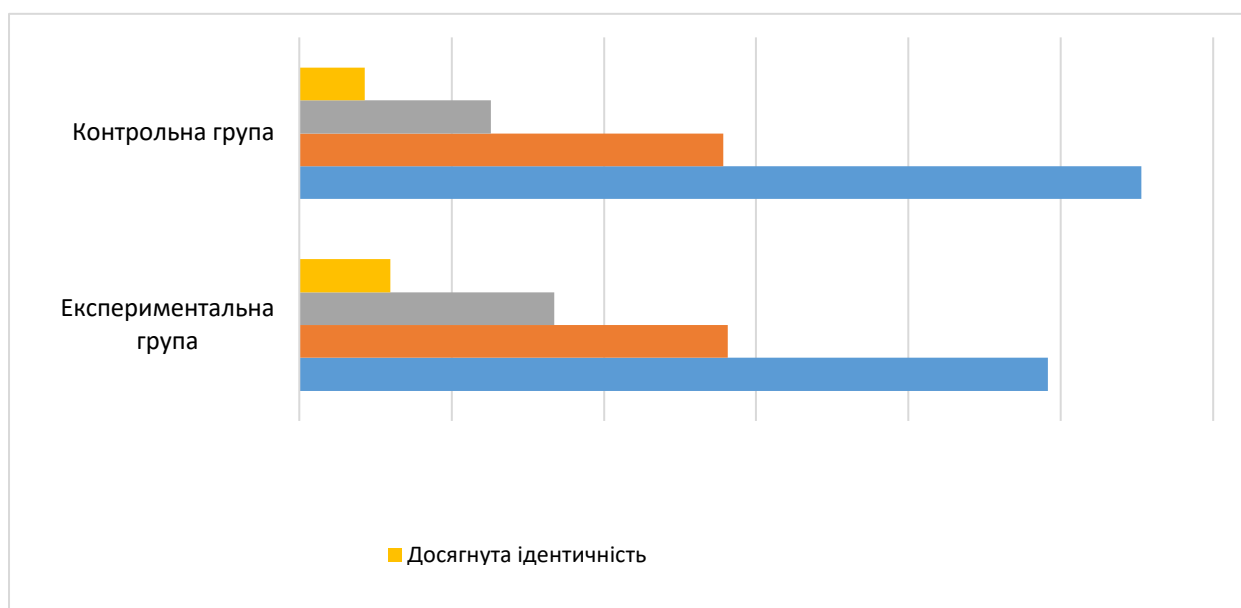


Рис. 2.1 - Розподіл типів особистісної ідентичності за методикою Л. Шнейдер за результатами констатувального етапу дослідження

Як видно з Рис. 2.1, у переважній кількості дітей в експериментальній і контрольній групі виявлено дифузний тип особистісної ідентичності, що свідчить про те, що ці досліджувані діти не мають міцних цілей, цінностей і переконань та не роблять спроб їх активно сформувати. Для таких осіб характерні незадоволеність собою і своїми здібностями, сумніви в здатності

викликати повагу оточуючих, сумніви в цінності власної особистості, відчуження, що межує з байдужістю до себе, втрата інтересу до свого внутрішнього світу, ригідність Я-образу, тобто небажання змінюватися при загальному позитивному ставленні до себе. Впевненість у тому, що власна особистість, характер і діяльність можуть викликати презирство, нерозуміння та осуд з боку оточуючих. Наявність внутрішніх особистісних конфліктів, сумнівів, невпевненості в собі, низької самооцінки, що часто призводить до сумнівів у власній здатності щось змінити або здійснити певні дії для змін. Також може бути присутнім самозвинувачення, готовність звинувачувати себе у своїх помилках, невдачах і недоліках.

На другій позиції в обох групах досліджуваних виявився показник «мораторій ідентичності». Мораторій – це такий статус ідентичності, у якому особистість перебуває у стані кризи ідентичності та активно намагається розв'язати цю кризу, пробуючи різні варіанти вирішення. Мораторій зазвичай пов'язаний з високим рівнем тривожності.

Псевдопозивна, або передчасна ідентичність виявилася на третьому місці в кількісному вимірі у досліджуваних підлітків як в експериментальній, так і в контрольній групі. Передчасна ідентичність часто поєднана з високим рівнем авторитарності та низькою самостійністю. Передчасна ідентичність найчастіше виникає у тих випадках, коли людина взагалі не робила незалежних життєвих виборів, її ідентичність не усвідомлюється, скоріш за все це варіант нав'язаної ідентичності.

Таким чином, загальна картина особистісної ідентичності в експериментальній і контрольній групі досліджуваних виявилася подібною та проблемною. Проблема дифузії ідентичності в підлітковому віці може набути стійкого характеру, що в майбутньому буде негативно впливати на розвиток особистості в цілому, так на окремі її аспекти, такі як самосприйняття, самооцінка, самоствавлення.

Результати дослідження типів особистісної ідентичності за методикою В. Нікішиної та К. Петраш виявили чотири її рівні (див. Табл. 2.3. та Рис. 2.2).

Таблиця 2.3

Розподіл рівнів особистісної ідентичності за методикою В. Нікішиної та К. Петраш за результатами констатувального етапу дослідження

Рівень Ідентичності	Експериментальна група (%)	Контрольна група (%)	Критерій Фішера φ $1,64 \leq \varphi_{кр} \leq 2,31$	Рівень статистичної значущості p
Високий	6,11	5,91	0,25	$p > 0,1$
Середній	49,14	47,54	0,33	$p > 0,1$
Низький	40,47	40,19	0,31	$p > 0,1$
Дуже низький	4,28	6,36	0,26	$p > 0,1$

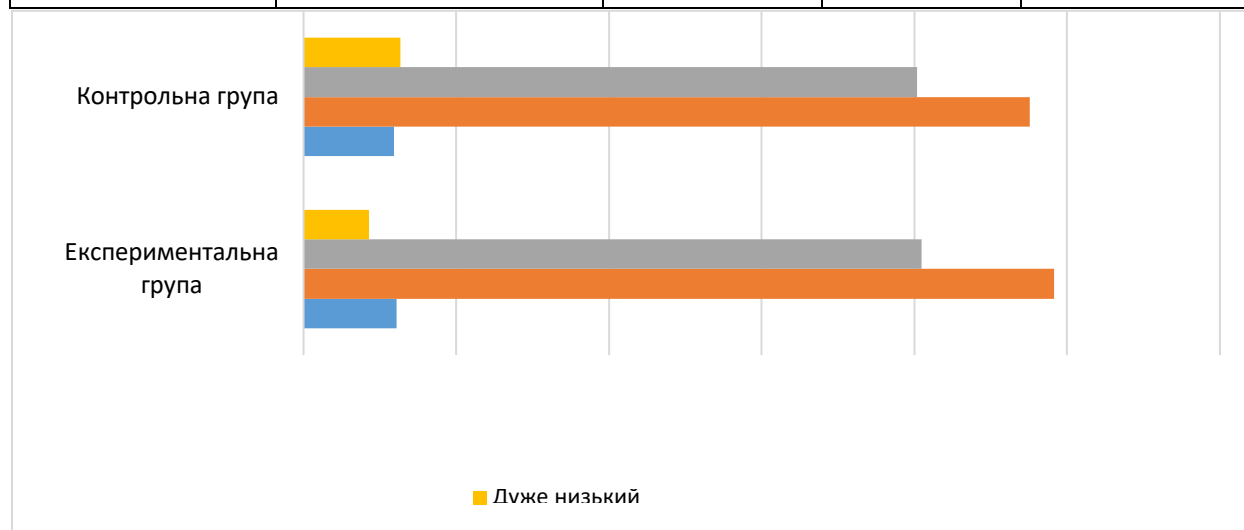


Рис. 2.2 - Розподіл рівнів особистісної ідентичності за методикою В. Нікішиної та К. Петраш за результатами констатувального етапу дослідження

Як видно з Рис. 2.2, до початку впровадження Програми експериментальна і контрольна групи виявили практично подібні показники рівнів особистісної ідентичності, причому провідними виявилися середній і низький рівні. Середній рівень ідентичності має такі ознаки як середня

вираженість соціально-психологічної адаптації, позитивне самоствавлення, стійка система ціннісних орієнтацій, а також середній рівень рефлексивності і авторитарності. Низький рівень особистісної ідентичності характеризується низьким рівнем вираження соціально-психологічної адаптації, нестійкістю самоствавлення і системи ціннісних орієнтацій, середнім рівнем рефлексивності і авторитарності у поєднанні з високою самостійністю. Високий і дуже низький рівень особистісної ідентичності виявилися значно менш представленими в групах досліджуваних дітей. Незважаючи на певні відмінності всі тенденції розподілу в обох групах є подібними, адже відмінності не досягають рівня статистичної значущості. Таким чином, можна стверджувати, що представники експериментальної і контрольної груп на початку експерименту мали подібні характеристики за рівнем особистісної ідентичності.

Якщо порівняти результати вимірювань особистісної ідентичності за обома методиками, то можна побачити схожі тенденції. Значно переважають в групах обох досліджуваних дифузна ідентичність та мораторій ідентичності за методикою Л. Шнейдер що відповідає низькому і середньому рівню ідентичності за методикою В. Нікішиної та К. Петраш. На третій позиції виявилася передчасна або нав'язана ідентичність що відповідає дуже низькому її рівню, а досягнута ідентичність, яка відповідає високому рівню виявилася найменш представленою в групах досліджуваних. Однак існують і певні відмінності в результатах вимірювання особистісної ідентичності. За методикою Л. Шнейдер найбільш представленою виявилася саме дифузна ідентичність, а за методикою В. Нікішиної та К. Петраш найбільш представлений середній рівень, який відповідає мораторію ідентичності. Однак за кількісними показниками ці відмінності є несуттєвими.

Дослідження ставлення особистості до часового континууму у дітей експериментальної групи на констатувальному етапі експерименту

проводилось за методикою «Семантичний диференціал часу» (див. Табл. 2.4 та Рис. 2.3).

Таблиця 2.4

Порівняння ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього за методикою «Семантичний диференціал часу» в експериментальній групі

Фактори часу	Показник ставлення до минулого	Показник ставлення до теперішнього	t	P	Показник ставлення до майбутнього	T	P
Активність	1,98	4,02	2,55	p < 0,05	3,20	2,54	p > 0,1
Емоційне забарвлення	-3,24	1,44	4,23	p < 0,01	4,84	4,08	p < 0,01
Величина	-0,11	2,84	3,28	p < 0,01	4,82	2,31	p < 0,05
Структура	-0,15	1,15	2,72	p < 0,05	2,95	1,12	p > 0,1
Відчуття	2,54	2,59	2,84	p < 0,05	4,41	1,32	p < 0,05
Середня оцінка факторів	0,22	2,14	4,56	p < 0,01	4,04	1,27	p > 0,1

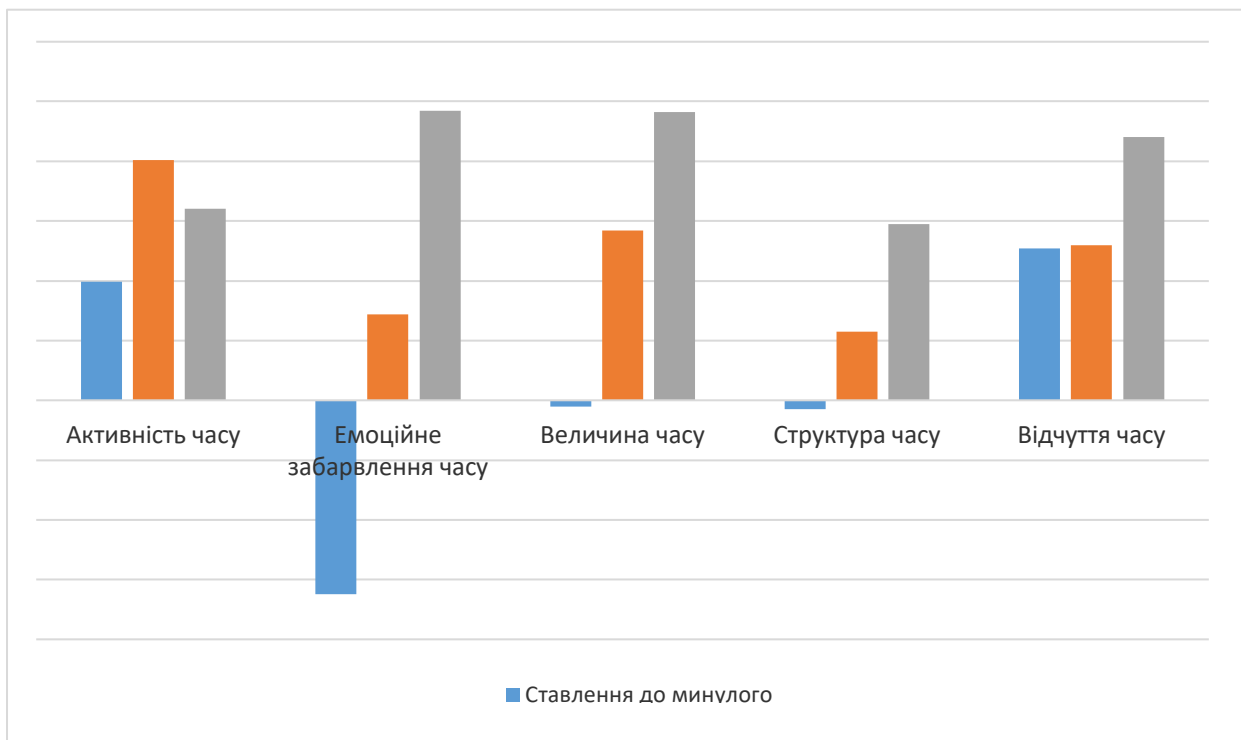


Рис. 2.3 - Порівняння ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього за методикою «Семантичний диференціал часу» в експериментальній групі

Отримані результати (Рис. 2.3) показують, що найважливішими характеристиками підлітків експериментальної групи є низька оцінка минулого та емоційно забарвлене минуле, яке при низькому рівні задоволеності життям постає сумним, нудним, тривожним, сірим і туманним. Таке сприйняття характерне для осіб з вираженим внутрішнім напруженням, незадоволеністю своїм теперішнім станом, можливо, депресією, і включає в себе травматичні події, біль і жаль.

Таким чином, до провадження Програми діти здебільшого відчують своє минуле сповненим жалю, сумним, що може бути пов'язано з негативними подіями. Що стосується структури минулого, то воно здається їм незрозумілим, неритмічним, переривчастим і незворотнім, що може бути пов'язано з переломними подіями у минулому.

Результати вимірювання ставлення до часу за методикою «Семантичний диференціал часу» в контрольній групі, результатами констатувального етапу дослідження наведені в Таблиці 2.5 та на Рис. 2.4.

Таблиця 2.5

Порівняння ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього за методикою «Семантичний диференціал часу» в контрольній групі

Фактори часу	Показник ставлення до минулого	Показник ставлення до теперішнього	t	P	Показник ставлення до майбутнього	T	P
Активність	1,78	4,12	2,56	p<0,05	3,22	2,01	p > 0,1
Емоційне забарвлення	-3,12	1,66	4,24	p < 0,01	4,86	4,11	p<0,01
Величина	-0,10	2,54	3,26	p < 0,01	4,90	2,31	p<0,05
Структура	-0,14	1,12	2,71	p < 0,05	2,99	1,13	p > 0,1
Відчуття	2,32	2,56	2,82	p < 0,05	4,51	1,34	p<0,05
Середня оцінка факторів	0,21	2,13	4,52	p < 0,01	4,21	1,27	p > 0,1

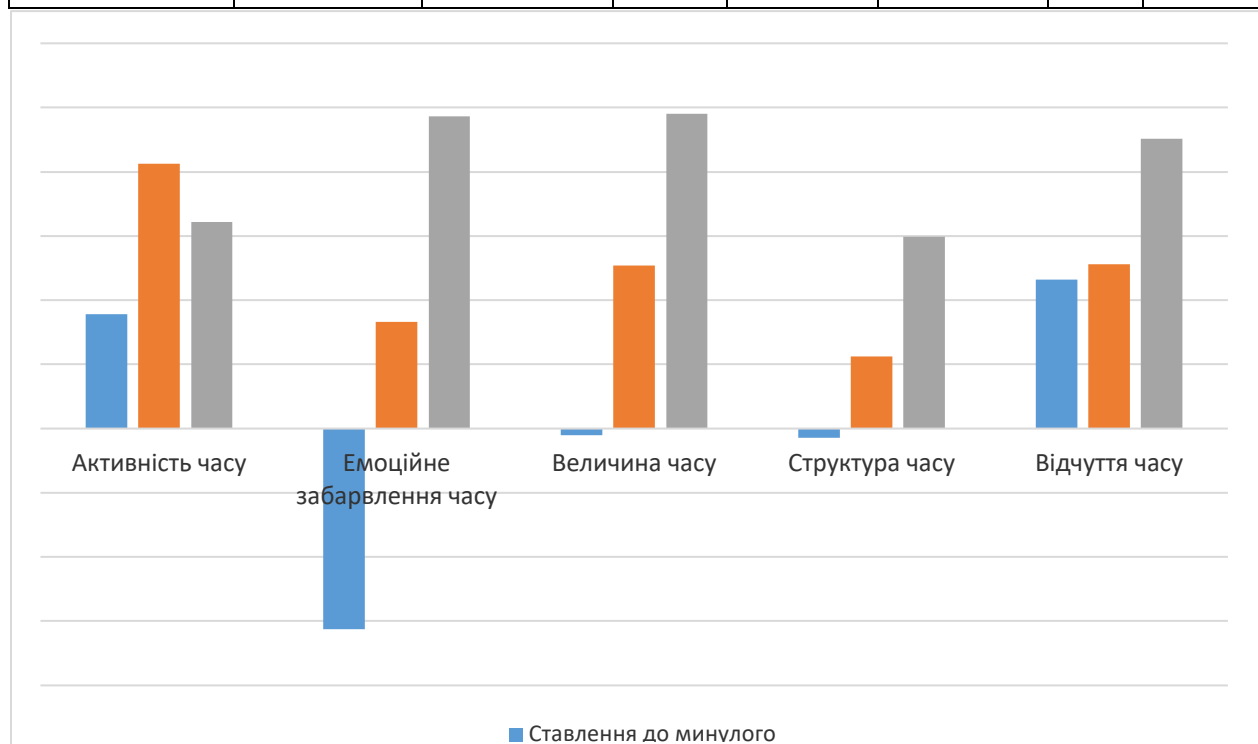


Рис. 2.4 - Порівняння ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього за методикою «Семантичний диференціал часу» в контрольній групі

Вимірювання системи ставлення особистості до часового континууму у підлітків (Рис. 2.4) показало, що досліджуваним з обох груп притаманна негативна оцінка минулого як такого, що дає неприємні спогади. Негативні результати були отримані за факторами: «емоційне забарвлення часу», «величина часу» та «структура часу». Минуле, однак, впливає на емоційну складову теперішнього і накладає свій відбиток на те, як людина бачить світ і відчуває теперішнє. Відчуття теперішнього у складних умовах життя сприймається як ілюзорне, далеке, замкнене тощо, а психологічний час здаватися тривожним, сумним, тьмяним, сірим. Інтуїтивна оцінка майбутнього є позитивною, тобто зберігається надія, незважаючи високий рівень тривоги та наявності внутрішніх конфліктів. Також негативне ставлення до теперішнього характерне для осіб, що мають внутрішню напругу, незадоволені актуальною ситуацією буття, мають низький мотиваційний потенціал та переважно негативний емоційний стан, що ускладнює плани на майбутнє. Позитивне ставлення до свого майбутнього включається в особистісну мотивацію як ресурс, що пов'язаний із надією та такий, що дає впевненість людині у власних силах та можливостях у подоланні труднощів, в адаптації та захисті від всепоглинаючої тривоги.

Дослідження рівня рефлексивності підлітків за методикою А. Карпова на констатувальному етапі дослідження представлено в Таблиці 2.6 та Рис. 2.5.

Таблиця 2.6

**Розподіл рівнів рефлексивності за методикою А. Карпова
за результатами констатувального етапу дослідження**

Рівень Рефлексивності	Експериментальна група (%)	Контрольна група (%)	Критерій Фішера φ $1,64 \leq \varphi$ $_{кр} \leq 2,31$	Рівень статистичної значущості p
Високий	1,57	1,78	0,15	$p > 0,1$

Середній	42,41	48,14	0,38	$p > 0,1$
Низький	56,02	51,08	0,37	$p > 0,1$

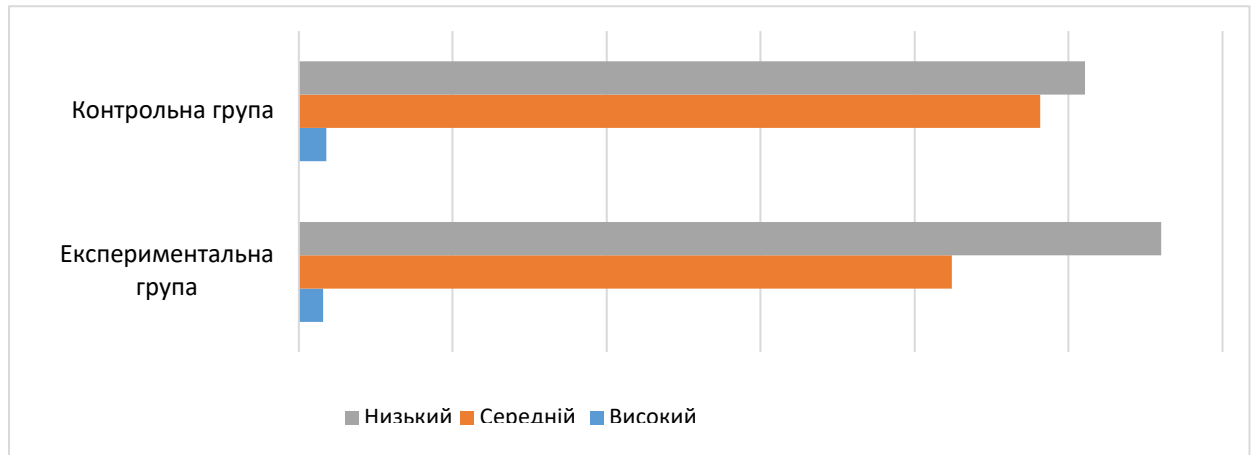


Рис. 2.5 - Розподіл рівнів рефлексивності за методикою А. Карпова за результатами констатувального етапу дослідження

До початку впровадження (Рис. 2.5) Програми експериментальна і контрольна групи виявили практично подібні показники рівня особистісної ідентичності, причому провідними виявилися середній і низький рівні. Середній рівень має такі ознаки як середній рівень вираження соціально-психологічної адаптації, позитивне самоствавлення, стійка система ціннісних орієнтацій, а також середній рівень рефлексивності і авторитарності. Низький рівень особистісної ідентичності характеризується низьким рівнем вираження соціально-психологічної адаптації, нестійкістю самоствавлення і системи ціннісних орієнтацій, середнім рівнем рефлексивності і авторитарності у поєднанні з високою самостійністю. Високий і дуже низький рівень особистісної ідентичності виявилися значно менш представленими. Незважаючи на певні відмінності, всі тенденції розподілу в обох групах є подібними, адже відмінності не досягають рівня статистичної значущості. Таким чином, можна стверджувати, що експериментальна і контрольна група на початку експерименту мали подібні характеристики за рівнем рефлексивності.

Дослідження базових орієнтацій міжособистісних стосунків здійснювалось за методикою «Опитувальник міжособистісних стосунків» (див. Табл. 2.7 та Рис. 2.6).

Таблиця 2.7

Розподіл рівнів базових орієнтацій міжособистісних відносин за результатами констатувального дослідження

Рівень Міжособистісних відносин	Експериментальна група (%)	Контрольна група (%)	Критерій Фішера φ $1,64 \leq \varphi_{кр} \leq 2,31$	Рівень статистичної значущості p
Включення Ie				
Високий	32,03	35,18	0,07	$p > 0,1$
Середній	22,76	30,60	2,12	$p = 0,07$

Продовження табл. 2.7

Низький	45,21	34,22	2,05	$p = 0,09$
Включення Iw				
Високий	67,22	66,08	0,06	$p > 0,1$
Середній	4,33	13,77	2,35	$p < 0,01$
Низький	28,45	20,15	1,20	$p > 0,1$
Контроль Se				
Високий	21,76	23,16	0,32	$p > 0,1$
Середній	4,69	1,04	2,23	$p = 0,07$
Низький	73,55	75,80	0,65	$p > 0,1$
Контроль Sw				
Високий	11,09	13,08	0,43	$p > 0,1$
Середній	0,49	10,01	3,07	$p < 0,01$
Низький	88,42	76,91	1,98	$p = 0,09$
Афект Ae				

Високий	34,67	34,02	0,05	$p > 0,1$
Середній	43,60	45,11	1,01	$p > 0,1$
Низький	21,73	20,87	1,02	$p > 0,1$
Афект Aw				
Високий	75,44	67,01	1,98	$p = 0,09$
Середній	12,13	16,92	1,24	$p > 0,1$
Низький	12,43	16,07	1,23	$p > 0,1$

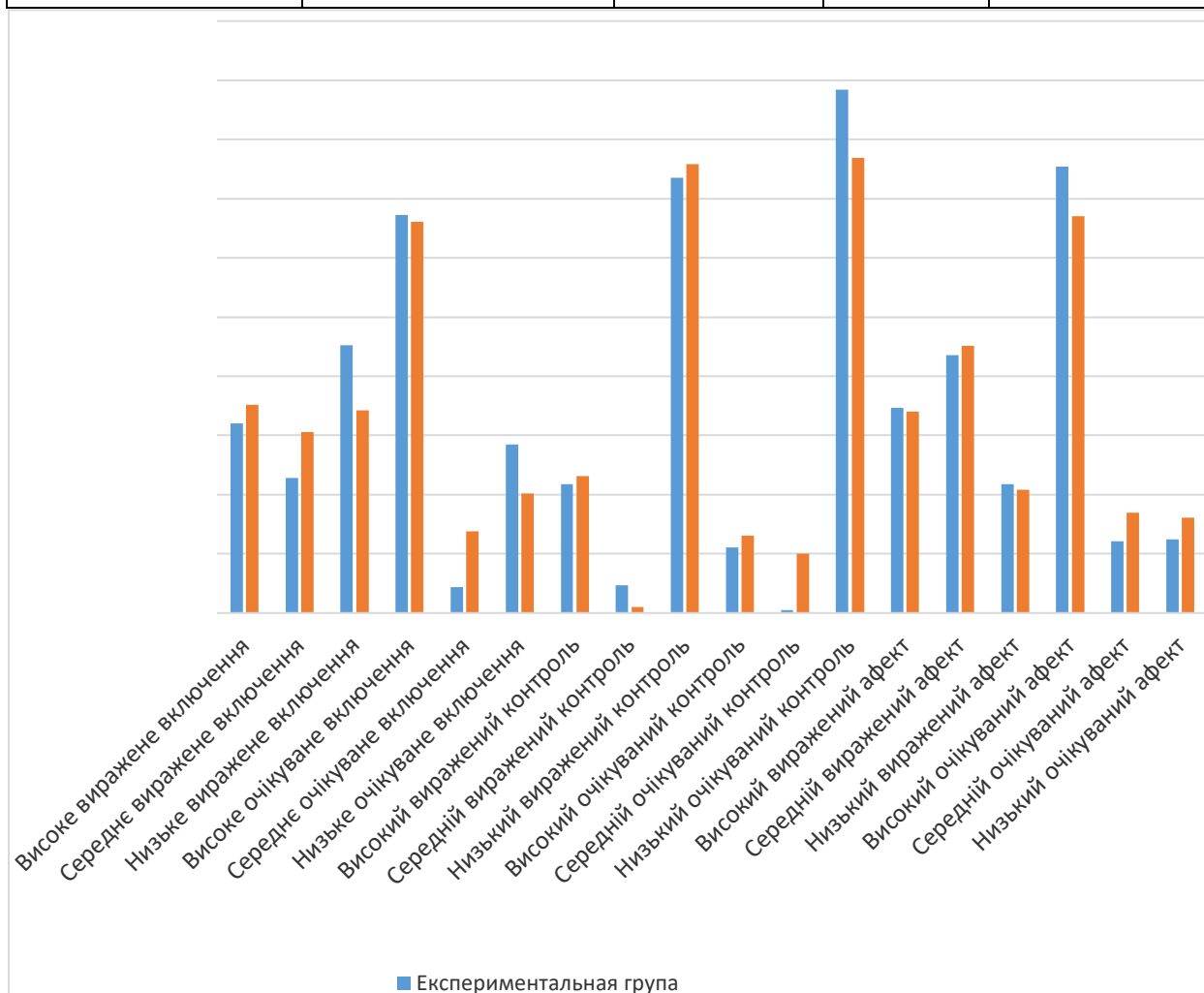


Рис. 2.6 - Розподіл рівнів базових орієнтацій міжособистісних відносин за результатами констатувального дослідження

Як показують результати діагностики рівнів базових орієнтацій міжособистісних стосунків (Рис. 2.6), базові орієнтації, що переважають в підлітків на початку експерименту, це високий показник очікуваного

включення, низький показник контролю в стосунках на рівні вираженої і очікуваної поведінки, а також високий показник очікуваного емоційного забарвлення стосунків. Потреба включення розуміється досліджуваними дітьми як бажання подобатися, привертати увагу, викликати інтерес інших. На емоційному рівні - це потреба у створенні та підтримці відчуття взаємної зацікавленості у спілкуванні. З точки зору самооцінки, потреба у включеності проявляється у бажанні людини відчувати себе цінною та важливою. Поведінка, яка задовольняє цю потребу, орієнтована на встановлення зв'язків з іншими. Включення - це потреба у встановленні та підтримці стосунків з іншими людьми (психологічно прийнятних), які породжують взаємодію та співпрацю.

Таким чином, для досліджуваних дітей найбільш характерним є, з одного боку, високе очікування інтересу і прийняття з боку інших людей, прагнення відчувати себе значущим і цінним для оточуючих, очікування емоційного забарвлення відносин з людьми. А з іншого боку, в них виявився низький контроль власної поведінки у взаєминах з оточуючими, перекладання відповідальності на інших та низький очікуваний контроль, тобто небажання контролю з боку оточуючих. Водночас існуючі стосунки з людьми характеризуються низьким рівнем включення підлітків, тобто у них спостерігається відчуження, страх перед стосунками, тенденція до уникання стосунків. Емоційна забарвленість наявних стосунків досліджуваних дітей знаходиться на середньому рівні.

Результати вивчення в ході констатувального дослідження альтернативних рис особистості за функціями якостей добра і зла за методикою «ДОБРО-ЗЛО» Л. Попова, А. Кашина представлено в Таблиці 2.8 та на Рис. 2.7.

Розподіл рівнів розвитку рис особистості за за методикою «ДОБРО-ЗЛО»

Л. Попова, А. Кашина

Рівень розвитку рис особистості за функціями добра і зла	Експериментальна група (%)	Контрольна група (%)	Критерій Фішера φ $1,64 \leq \varphi_{кр} \leq 2,31$	Рівень статистичної значущості p
Високий	9,35	8,34	0,15	$p > 0,1$
Вищий за середній	13,65	11,76	0,38	$p > 0,1$

Продовження табл. 2.8

Середній	41,11	43,45	0,07	$p > 0,1$
Нижче за середній	27,67	28,56	0,58	$p > 0,1$
Низький	8,22	7,89	0,99	$p > 0,1$

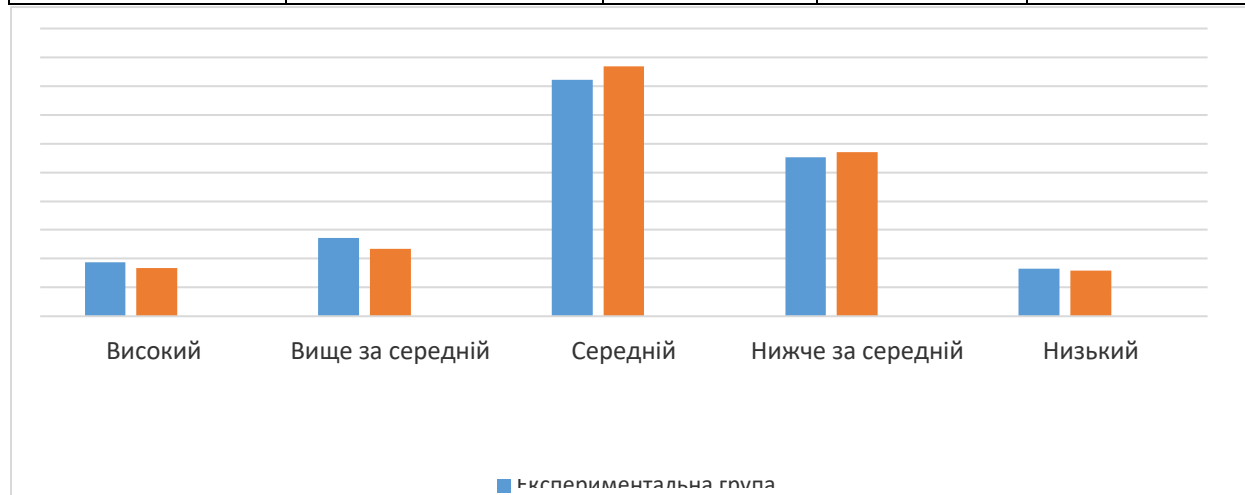


Рис. 2.7 - Розподіл рівнів розвитку рис особистості за функціями добра і зла за методикою «ДОБРО-ЗЛО» Л. Попова, А. Кашина

Як показують результати вимірювання (Рис. 2.7.) рівнів розвитку рис особистості за функціями добра і зла за методикою «Добро-Зло» до впровадження Програми в обох групах досліджуваних дітей спостерігаються схожі тенденції. Значно переважає середній рівень розвитку особистісних рис,

пов'язаних з добром і злом, на другій позиції – рівень нижче за середній, далі – вище за середній рівень, майже однакові за кількістю високий і низький рівні. Це говорить про те, що у переважної більшості дітей або ще не сформовані характерологічні орієнтири на добро, або не визначені ціннісні виміри добра як екзистенційної складової буття, або внаслідок складних життєвих обставин викривилися і спотворилися виміри добра і зла. Також отримані результати можна пояснити припущенням про те, що під час дослідження могли виявитися ознаки підліткової кризи особистості, зокрема, такі, як викривлення власного образу «Я» у бік анти-ідеалу, або надмірної демонстрації негативних, несхвалюваних рис. Суттєвих статистично значущих відмінностей між експериментальною і контрольною групою не виявлено.

Дослідження динамічних смислових систем підлітків здійснювалось за допомогою Методики граничних смислів (МГС) Д. Леонтьєва; результати констатувального етапу дослідження представлено у Таблиці 2.9 та на Рис. 2.8.

Таблиця 2.9

**Розподіл індексів контент-аналізу граничних смислів
до впровадження Програми**

Група	N(гк)	N(вк)	І.з.с.	С.д.л.	Прод.	І.р.	І.д.	І.н.
Експериментальна	1,34	2,01	0,95	4,03	6,21	6,53	2,48	7,01
Контрольна	1,36	2,13	0,98	4,11	6,27	6,49	2,41	7,09

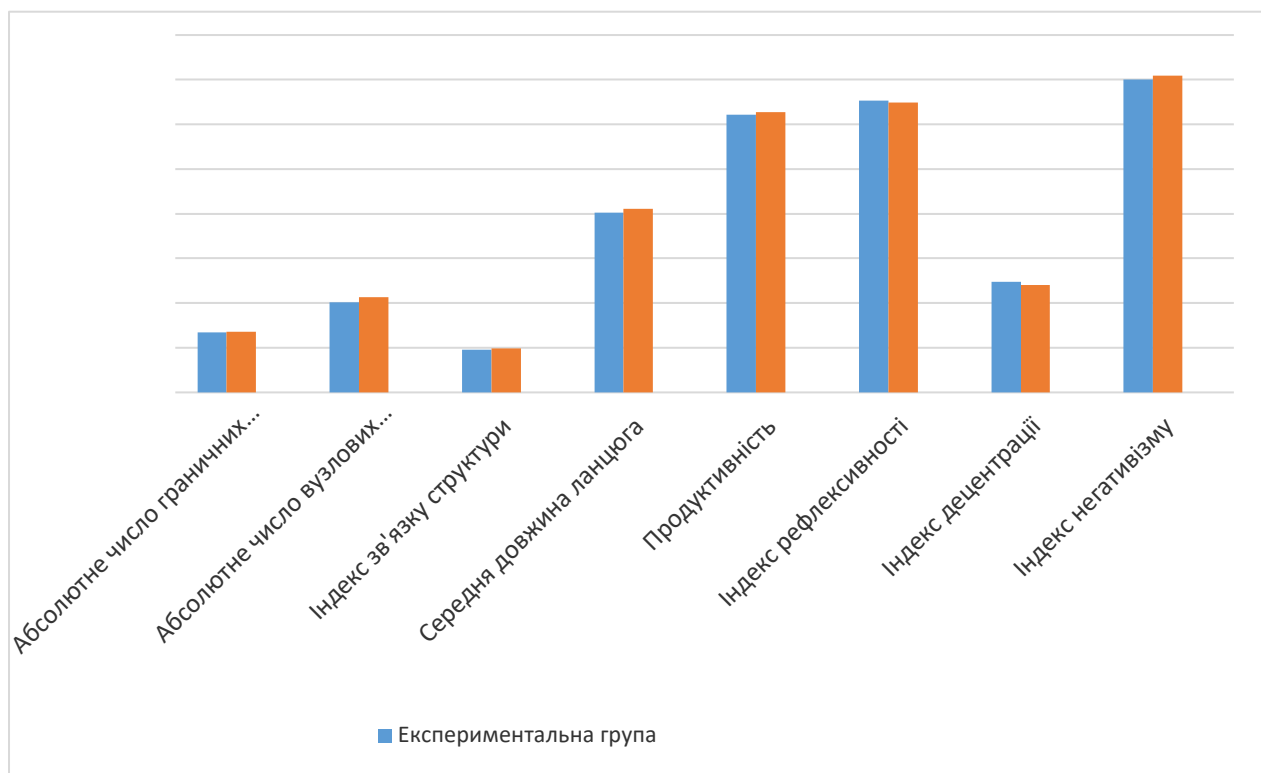


Рис. 2.8 - Розподіл індексів контент-аналізу граничних смислів

Як свідчать вимірювання смислової структури висловлювань (Рис. 2.8) на початку експерименту у дітей в обох групах виявлено провідні смслові блоки «самотність / приналежність», «реалізованість / нереалізованість», «визнання / невизнання», «задоволення / незадоволення». Також характерною для досліджуваних виявилася зверненість до внутрішніх переживань, дефіцит емоційної близькості та розуміння з боку оточуючих, уникання життєвих невдач та високий індекс негативізму. Звернення до власних думок і переживань поєднується у підлітків зі стратегією уникання певних подій і переживань (не бути самотнім, не відчувати суму, нудьги, уникати осуду тощо). Також смисловий ланцюг у дітей спрямований на побудову цілей на майбутнє з одночасним знеціненням оточення та невдоволення динамікою власного життя. Виявлені у них смисли контекстуально пов'язані з егоцентричністю, пошуком задоволення, спрямованістю на отримання переваг від оточення, знеціненням пошуку сенсу у повсякденні.

Це вказує на те, що у дітей в обох групах переважають смислові схеми уявлень про себе, які мають різні, дещо протилежні тенденції. З одного боку

переважають уявлення про власу вразливість щодо оточення і світу в цілому. З іншого боку – егоцентричність, прагнення задоволення і переваг. Сміслові навантаження актуальної ситуації життя переважно є негативним, поєднується зі знеціненням оточення і наявної ситуації, відмовою від пошуку смислів тут і зараз. Водночас виявляються вимоги до оточуючих і світу. Ці смислові схеми можуть бути зумовлені травматичним досвідом в минулому, який відбився на смисловій сфері досліджуваних дітей.

Дослідження ціннісних орієнтацій і внутрішніх конфліктів особистості здійснювалося за допомогою Методики діагностики ціннісних орієнтацій Е. Фанталової; його результати представлені у Таблиці 2.10 та на Рис. 2.9.

Таблиця 2.10

Розподіл в системі ціннісних орієнтацій підлітків

Перелік цінностей	Експериментальна група Ранг цінності	Усереднений показник цінності за її рангом в групі	Контрольна група Ранг цінності	Усереднений показник цінності за її рангом в групі
Активне, діяльне життя	7	7,01	8	7,78
Здоров'я	6	6	6	6,04
Цікава робота	8	7,44	7	7,07
Краса природи, мистецтва	11	9,41	12	10,76
Любов	1	3	1	2,99
Матеріальне забезпечення	5	5,4	3	3,98
Хороші, вірні друзі	3	3,99	2	3,21
Впевненість в собі	2	3,14	4	5,3
Пізнання	10	9,02	9	7,72
Свобода	12	10,50	11	9,54
Щасливе сімейне життя	4	5,3	5	5,43
Творчість	9	7,66	10	9,89

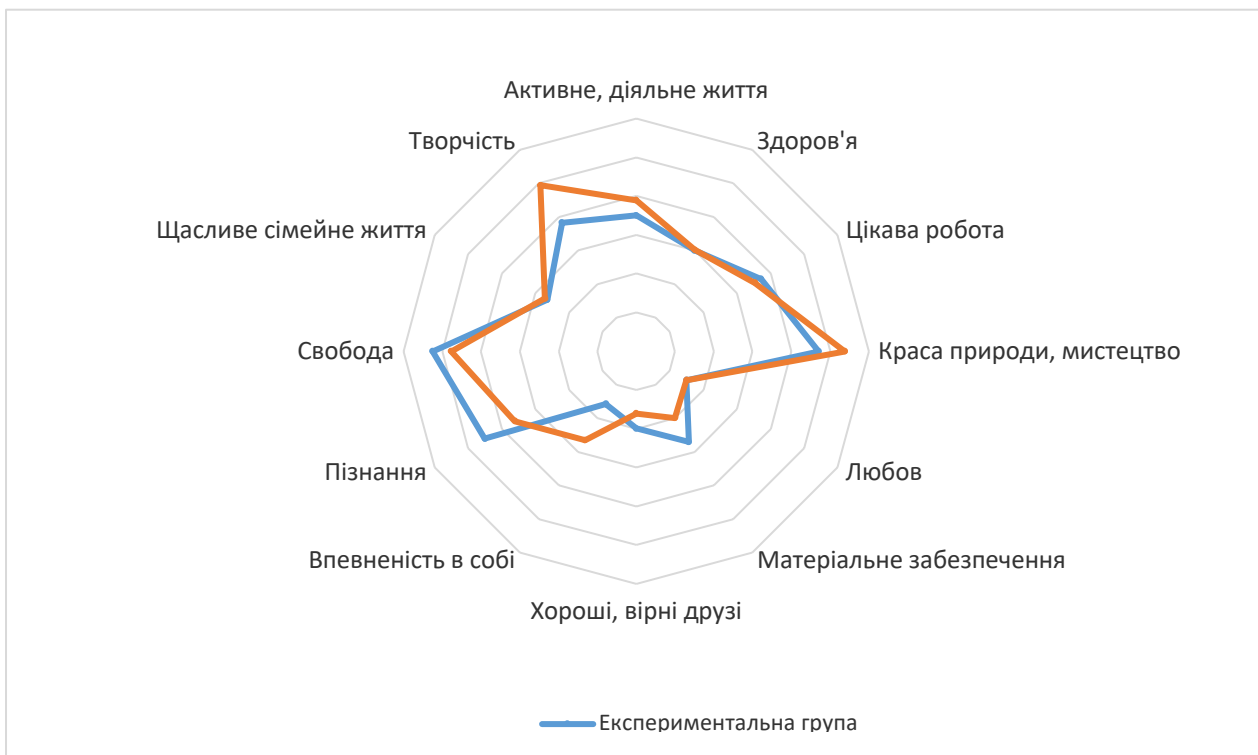


Рис. 2.9 - Розподіл в системі ціннісних орієнтацій дітей

Як показують вимірювання системи ціннісних орієнтацій у дітей (Рис. 2.9.) на етапі констатувального дослідження в експериментальній і контрольній групі було зафіксовано доволі схожі тенденції. На першому місці (за значущістю) виявилася цінність «любові», як форми близькості. Також до числа провідних цінностей увійшли: «хороші, вірні друзі», «впевненість в собі», «щасливе сімейне життя», «матеріальне забезпечення», «здоров'я». Вони склали ядро ціннісних орієнтацій, які для дітей виявилися найбільш важливими і наближеними до ціннісного центру. Це свідчить про схожі ставлення підлітків до певних форм цінностей, які мають для них конкретне, предметне уявлення. Інші цінності, які мають відношення більше до екзистенціального виміру, абстрактних понять, таких як «свобода», «пізнання», «активне, діяльне життя», «краса природи, мистецтво» виявилися розташованими на периферії ціннісного комплексу.

Рівень розриву між цінностями та їхньою доступністю для особистості відображає ступінь неузгодженості, дезінтеграції у мотиваційно-особистісній сфері; за цим показником дані підлітків наведено в Таблиці 2.11 та на Рис. 2.10.

Таблиця 2.11

Розподіл рівнів дезінтеграції в системі ціннісних орієнтацій підлітків

Рівень дезінтеграції в системі ціннісних орієнтацій	Експериментальна група (%)	Контрольна група (%)	Критерій Фішера φ $1,64 \leq \varphi_{кр} \leq 2,31$	Рівень статистичної значущості p
Високий	13,65	11,97	1,02	$p > 0,1$
Середній	38,87	38,45	0,07	$p > 0,1$
Низький	47,48	49,58	1,10	$p > 0,1$

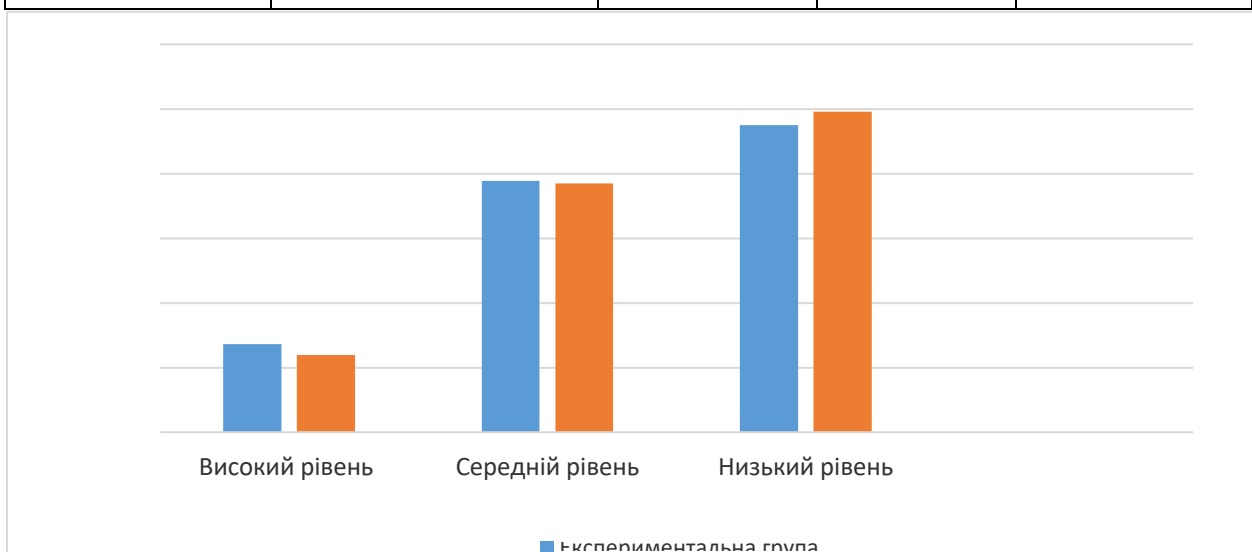


Рис. 2.10 - Розподіл рівнів дезінтеграції в системі ціннісних орієнтацій дітей

Як показали вимірювання, міра дезінтеграція цінностей свідчить (Рис. 2.10) про ступінь незадоволення поточною життєвою ситуацією, внутрішнього дискомфорту, внутрішньої конфліктності, блокади основних потреб, що з рештою впливає і навіть рівні самореалізації, внутрішньої ідентичності, інтегрованості, гармонії.

За результатами констатувального експерименту, половина досліджуваних в обох групах характеризується досить вираженою дезінтеграцією - на середньому і високому рівні. Рівень дезінтеграції загалом може виступати як індикатор блокади ціннісно-сміслових утворень, які функціонують у мотиваційно-особистісній сфері. Стан внутрішнього конфлікту - це насамперед стан «розриву» в системі «свідомість - буття», а саме розрив між потребою в досягненні внутрішньо значущих ціннісних об'єктів і можливістю досягнення цих об'єктів в реальності. Цей розрив є індикатором внутрішніх конфліктів у мотиваційній та особистісній сферах людини і свідчить про глибину внутрішнього конфлікту та психологічної незадоволеності.

Кількісно рівень прояву посттравматичного зростання дітей оцінювали за допомогою методики «Опитувальник посттравматичного зростання»; за цим показником дані підлітків наведено в Таблиці 2.12 та на Рис. 2.11.

Таблиця 2.12

**Рівні посттравматичного зростання за методикою
«Опитувальник посттравматичного зростання»**

Рівень прояву ПТЗ	Експериментальна група (%)	Контрольна група (%)	Критерій Фішера φ $1,64 \leq \varphi$ $k_p \leq 2,31$	Рівень статистичної значущості p
Високий	21,01	20,87	2,33	$p > 0,1$
Середній	34,26	33,99	1,66	$p > 0,1$
Низький	44,73	45,14	0,63	$p > 0,1$



Рис. 2.11. Рівні посттравматичного зростання підлітків

Аналіз відсоткового співвідношення представленості різних рівнів 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), лише близько 21% усієї вибіркової сукупності характеризується високим рівнем прояву посттравматичного зростання (≤ 32). У майже 34% опитаних встановлено «середній рівень» посттравматичного зростання і у приблизно 45% учасників зафіксовано низький рівень прояву посттравматичного зростання. Всі тенденції розподілу рівнів в обох групах є подібними, що підтверджено статистично.

Висновки до розділу 2

Представлено операційну модель дослідження, в якій кожному з виокремлених компонентів посттравматичного зростання (екзистенційному, когнітивному, міжособистісному) відповідають певні емпіричні показники.

Обґрунтовано програму експерименту, яка складалася з 2-х етапів: констатувального та формувального. У рамках дослідження проводилося трьохетапне вимірювання в експериментальній та контрольній групі: вимірювання до впровадження Програми (констатація стану); вимірювання

одразу після впровадження Програми (короткостроковий ефект); вимірювання через 6 місяців після впровадження Програми (довготривалий ефект).

Обґрунтовано комплекс методик для психологічної діагностики рівня посттравматичного зростання підлітків, до якого увійшли наступні: «Опитувальник посттравматичного зростання» Р. Тедескі та Л. Калхоуна в адаптації М. Магомед-Емінова, методика вивчення особистісної ідентичності Л. Шнейдер, методика дослідження особистісної ідентичності В. Нікішиної та К. Петраш, «Семантичний диференціал часу» Л. Вассермана зі співавторами. діагностики рівня розвитку рефлексії А. Карпова, «Опитувальник міжособистісних відносин», методика «ДОБРО-ЗЛО» Л. Попова, А. Кашина, методики граничних смислів Д. Леонтьєва, діагностики ціннісних орієнтацій Е. Фанталової.

Охарактеризовано вибірку дослідження, до якої увійшли 308 осіб, з яких 105 осіб склали контрольну групу (57 дівчат та 48 хлопців, середній вік 16 років, які не перебували на базі проведення дослідження, щоб усунути будь-які побічні змінні) та 203 особи склали експериментальну групу (105 дівчат і 98 хлопців віком 15-17 років, середній вік 16 років).

За результатами констатувального експерименту виявлено що підлітки, які постраждали в результаті військових дій мають цілу низку психологічних ознак, що свідчать про нестабільність їх психоемоційного стану, наявність внутрішнього конфлікту, негативного ставлення до себе, до оточуючих, до власного досвіду, переважання дифузної особистісної ідентичності, розриву часового континіуму і низького рівня рефлексивності, протиріч в ціннісних орієнтаціях і особистісних смислах. Результати діагностичних вимірів засвідчують, що такі діти мають схематичне, стереотипне уявлення про себе і світ. Вони не сповна усвідомлюють власний досвід, схильні бачити смисли життя переважно як джерело матеріального добробуту й здобуття соціального статусу. Неконкретизованими і розмитими виявились уявлення дітей про

власні перспективи. В образі смислів і власного Я у досліджуваних дітей часто переважає негативний емоційний компонент.

Основні наукові результати розділу опубліковано у працях:

1. Сазонова І.В. Психологічна допомога підліткам у подоланні стресу (з досвіду роботи)// *Вісник Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Томі 32 (71). Вип 4, 2021. С.65-71. DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.4/11> (ISSN ISSN 2709-3093)

https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2021/13.pdf **(Фахове видання, категорія Б)**

2. Сазонова І.В. Характеристики часової перспективи підлітків з постратравматичним зростанням в контексті структурної організації особистісної ідентичності // *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка «Соціальна робота»*. Том 1 № 8, 2022. С. 68-72. DOI <https://doi.org/10.17721/2616-7786.2022/8-1/13>

<https://visnyk.soch.robota.knu.ua/index.php/journal/article/view/172/126>

3. Sazonova I. Rehabilitation environment as a factor in preventing the consequences of traumatic events and promoting post-traumatic growth of children affected by warfar // *Збірник наукових праць «Проблеми гуманітарних наук*. № 51, 2023. С. 104-108. DOI: <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1>

<http://journals.dspu.in.ua/index.php/psychology/article/view/469/428> **(Фахове видання, категорія Б)**

4. Sazonova I. Program for promotion post-traumatic growth of teenagers injured as result of russian`s military aggression against Ukraine. *Baltic Journal of Legal and Social Sciences*. №3. 2023. (ISSN 2592-8813). DOI:<https://doi.org/10.30525/2592-8813-2023-3-19>

<http://baltijapublishing.lv/index.php/bjlss/issue/view/138>

5. Сазонова І.М. Терапія на базі пригод: Сутність та перспективи використання в програмах психосоціальної реабілітації підлітків. *Соціалізація та ресоціалізація особистості в умовах сучасного суспільства*: Мат-и Міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Київ, 8-9 листопада 2018 р.). Київ: Віваріо, 2018. С. 131-132.

6. Сазонова І.В. Техніки екотерапії як спосіб фацілітації посттравматичного росту підлітків. *Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження*: Мат-ли Міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Київ, 22-23 квітня 2021 р.). Київ: Ліра-К, 2021. С. 255-259.

7. Сазонова І.В. Особистісна ідентичність підлітків з посттравматичним зростанням. *Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи досліджень*: Мат-ли Міжнарод. конф. молодих вчених (м. Київ, 21-22 квітня 2022 р.). Київ: Ліра-К, 2022. С. 196-198.

https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/41347/1/O_Tretiak_Povsn_Rtpd_PPMSRPR_IPO.pdf

8. Сазонова І.В. Ізраїльська модель подолання психологічного стресу підлітками, які знаходяться в зоні ведення військових дій. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*: Матеріали VI Міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Київ, 24-25 вересня 2021 р.). Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2021. С. 154-160.

РОЗДІЛ 3

СПРИЯННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ ЗРОСТАННЮ ДІТЕЙ ТРАВМОВАНИХ ВІЙНОЮ: ЗМІСТ ПРОГРАМИ ТА АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ АПРОБАЦІЇ

Розділ 3 присвячений опису формувального етапу дослідження, містить опис впровадженої програми «Посттравматичне зростання підлітків в реабілітаційному середовищі дитячого табору» (далі Програма), а також результати перевірки її ефективності за допомогою проведення серії емпіричних вимірювань показників посттравматичного зростання підлітків.

3.1. Опис Програми «Посттравматичне зростання підлітків в реабілітаційному середовищі дитячого табору».

Мета Програми «Посттравматичне зростання підлітків в реабілітаційному середовищі дитячого табору» – профілактика виникнення та подолання наслідків посттравматичного стресу та сприяння посттравматичному зростанню та особистісному розвитку дітей.

Завданнями програми є:

- 1) сприяти стабілізації психоемоційного стану дітей, позбавленню негативних автоматичних думок щодо самозвинувачень та власної безпорадності;
- 2) сприяти розвитку навичок самодопомоги та саморегуляції емоційного стану;
- 3) відновлення та/або посилення активної суб'єктної позиції підлітка, формування здатності відстоювати власні межі та інтереси;
- 4) посилити індивідуальні копінг-реакції та сприяти розвитку нових когнітивних схем світосприйняття в нових умовах реальності;
- 5) відновлення відчуття стабільності та безпеки.

Цільовою групою є діти, які зазнали травматичних подій внаслідок складних життєвих обставин: діти з сімей вимушено переміщених осіб, діти з числа тих, хто постійно проживає в зоні бойових дій, діти військовослужбовців та діти, які зазнали травматичного впливу від різного роду обставин (діти-сироти та «соціальні сироти», діти з прийомних сімей та дитячих будинків сімейного типу, діти з особливими потребами та діти з інвалідністю).

Апробація програми здійснювалась протягом чотирьох років з 2015 по 2019 рр. на базі Табору психологічної реабілітації дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій та збройного конфлікту ПДЗОВ «Лісова Застава» (сmt. Димер Київської області).

Програма містить структуровані за темами взаємопов'язані заняття, розраховані на 14 календарних днів, які враховують закономірності динаміки групи та особливостей роботи з травматичним досвідом (див. Додаток А).

Методи роботи: методи когнітивно-поведінкової психотерапії, ігрова психотерапія, каністерапія, іпотерапія, тілесно-орієнтована терапія, пригодницька терапія, флай-йога, танцювально-рухова терапія, музична та ритмотерапія, бібліотерапія, казкотерапія, евритмія та терапія за допомогою рухів, арт-, еко-арт та техніки терапії творчістю, психодрама, фототерапія, терапія з використанням метафоричних асоціативних карт, мультотерапія, коучинг, інтегративна модель гнучкості до стресів BASICPh, соціально-економічна гра, ведення щоденника табору.

Методи *когнітивно-поведінкової терапії* застосовується для виявлення та усунення негативних моделей мислення, нав'язливих думок, у створенні нових патернів реагування на стрес.

Ігрова психотерапія спрямовується на вивільнення страхів, висловлення гніву або інших негативних переживань, що виникли під час травматичної ситуації; сприяє соціальній взаємодії між учасниками групи, підвищенню самооцінки, зниженню напруги, тривоги та страху перед оточуючими, надає

можливість дитині керувати ситуацією, внаслідок чого відбувається трансформація ролі з пасивної на активну, з жертви на героя.

Техніки тілесно-орієнтованої, танцювально-рухової терапії, флай-йоги та евритмії допомагають впоратися з психологічними проблемами через роботу з тілом, при сильному потрясінні, стресі, посттравматичних стресових розладах, підвищеній тривожності, фобіях, депресії, порушенні сну та харчової поведінки. Допомагають поєднати думки, почуття та поведінку в єдине ціле, вивільнити табуйовані емоції та почуття, наслідки пережитих душевних травм, сильних психічних потрясінь та стресів, що заблоковані в тілі. Стимулює опрацювання складних емоцій, депресивних станів, тривоги, гніву.

Арттерапія, еко-арт, фототерапія та техніки терапії творчістю позитивно впливають на психоемоційний стан в цілому, сприяють експресивному вивільненню заблокованих переживань, неусвідомлених імпульсів тощо.

Бібліотерапія, казкотерапія та терапія з використанням метафоричних асоціативних карт завдяки проєктивній розповіді та казці, в якій розповідається про проблеми та переживання та відбувається ідентифікація дитини з героєм, вчить різним способам досягнення мети, розвиває здібності до вирішення життєвих завдань, самовладанню та стимулюють організації психічних ресурсів дитини для подолання життєвих труднощів.

Музична та ритмотерапія застосовуються в програмі у вигляді імпровізації на різних музичних інструментах, зокрема: глюкафони, африканські барабани, українські народні інструменти (сопілка, окарина, вертушка, брязкальця, бубон тощо). Музика стає засобом емоційного спілкування, коли кожний учасник стає вагомою частиною колективу.

В ході програвання психотравмуючих ситуацій за допомогою *психодрами та форум-театру* виявляються дисфункціональні внутрішні ролі

та перетворення їх на функціональні за допомогою театралізації, що дозволяє учасникам отримати емоційну розрядку, контроль над тривогою та навчитися новим способам реагування.

Мульт- та фільмотерапія використовуються в таборі у вигляді спільного просмотру та подальшого групового обговорення з метою рефлексії та можливого вирішення підлітками власних психологічних, та соціальних проблем (додатки 1, 2).

Згідно з моделлю BASICPh людина може впоратися із стресом, використовуючи один чи кілька з модальностей: В (belief) – віра, А (affect) – емоція, S (social) – соціальність, I (imagination) – уява, С (cognition) – пізнання, мислення, РН (physiology) – фізіологія.

Коучинг сприяє розвитку у дітей самодисципліни, мотивації визначення життєвої мети та її досягнення, опори на себе та адекватної позитивної самооцінки, сприяє відновленню часової послідовності та перспективи майбутнього.

Пригодницька терапія допомагає відбутися змінам особистості з опорою на «фантастичну реальність» та ситуації пригод, що закликають до певних випробувань себе; сприяє усвідомленню та зміні патернів мислення та поведінки, розвиває самоконтроль, посилює опору на копінг-стратегії подолання життєвих труднощів, розвиток спроможності вирішення проблем, знижує рівень суб'єктивного сприйняття стресу.

Каністерапія застосовується як метод терапії та реабілітації із використанням спеціально відібраних та навчених собак з певним типом психіки, стійкою нервовою системою та потребою у позитивній комунікації з людиною. Каністерапія успішно застосовується при фобіях, панічних атаках, нав'язливих й неконтрольованих страхах, кризових станах, нападах істерії, неврозах, депресії, у дітей з аутистичними проявами.

Іпотерапія – напрям терапії та реабілітації з використанням коней; поліпшує загальний стан організму, нормалізує тонус м'язів та судин, зміцнює

дихальну, серцеву та опорно-рухову системи, зміцнює рухові рефлексії. Можливість взаємодії з конями допомагає зняти втому та стрес, покращує настрій та самопочуття.

Соціально-економічна гра «Лісова країна» спрямована на надання дитині досвіду дорослого життя, підсилення активної життєвої позиції, відчуття себе здібною, компетентною людиною з великим життєвим потенціалом, на подолання соціальної дезінтеграції та дезадаптації, навченої безпомічності, допомагає відновити особистісну, соціальну, вікову ідентичність.

На початку заїзду в табір кожна дитина табору отримує «паспорт», що протягом всієї зміни фіксує на особистості (ідентичності), стимулюючи дитину до усвідомлення себе. В процесі гри діти щоденно вчаться самостійно «заробляти» й правильно розпоряджатися власними «коштами» – «Лісовичками». Заробити «Лісовички» діти можуть проявивши соціальну активність (участь в іграх, конкурсах та тренінгах) або зробивши соціально-корисну справу (взяти на себе додаткову відповідальність, від якої буде користь іншим учасникам табору). Витратити «Лісовички» можна на індивідуальне заняття з іпотерапії, в скай-парку або у сенсорній кімнаті, сходити з друзями в похід або лазню, весело провести час на барбекю або за поїданням «торту на замовлення». «Зароблені» та витрачені «Лісовички» записуються у паспорт дитини.

Соціально-економічна гра сприяє заземленню, формуванню принципу реальності та забезпечує фіксацію на перебуванні дитини в реальному часі в умовах інтеграції у життя табору, що формує досвід адаптації до нового середовища, формує досвід про можливості та обмеження.

Ведення щоденника табору: щоранку під час командного брифінгу учасники підбивають підсумки вчорашнього дня: діляться враженнями, почуттями, думками. Ті, хто пише репортаж (командний звіт) «Зі щоденника

табору» на сторінці табору та/або в соцмережах, отримують додаткові бонуси - «Лісовички».

Принципи запровадження програми:

1) принцип безпечного середовища — сукупність умов, що унеможливають заподіяння учасникам Програми фізичної, майнової та/або моральної та психологічної шкоди;

2) принцип середовища підтримки — сукупність умов, які сприяють психологічному, фізичному благополуччю, особистісному зростанню дитини;

3) принцип конфіденційності пов'язаний з гарантією особистісної та соціальної безпеки дитини і збереженням в таємниці всіх відомостей, отриманих психологом в ході психологічної роботи з дитиною;

4) принцип «не нашкодъ» акцентує увагу на тому, що використовувані методи психологічної роботи не повинні завдати психологічної, соціальної чи фізичної шкоди дитині;

5) принцип професійної компетентності і відповідальності психолога пов'язаний з необхідністю адекватної оцінки психологом кордонів своєї професійної компетентності у роботі з дитиною;

6) принцип системності психотерапевтичних, профілактичних і розвивальних задач підкреслює значимість всіх напрямів психологічної роботи з дітьми;

7) принцип єдності діагностики і психологічної допомоги відображає ідею цілісності і єдності процесу надання психологічної допомоги. Психологічна робота в рамках Програми передбачає проведення діагностичних процедур. Діагностика здійснюється як на етапі визначення психологічних труднощів і їх причин, так і на етапі здійснення психологічного впливу з метою контролю за динамікою зміни поведінки і діяльності дитини, розвитку його емоційних станів, почуттів і переживань;

8) діяльнісний принцип визначає тактику проведення психологічної роботи, шляхи та способи реалізації поставлених цілей. Основним способом

психологічного впливу є організація активної діяльності дитини, в ході якої закладається необхідна основа для позитивних зрушень в особистісному розвитку дитини;

9) принцип комплексності методів психологічного впливу підкреслює необхідність використання різних методів, технік і прийомів роботи, ефективного підбору взаємодоповнюючих методів роботи у вирішенні конкретних задач;

10) принцип активного залучення найближчого соціального оточення дитини до участі в Програмі пов'язаний з ідеєю, що результатом психологічної роботи будуть психологічні зміни не тільки самої дитини, але й відносин із соціальним оточенням. Іншими словами, результатом стане оптимізація соціальної ситуації розвитку дитини. З іншого боку, соціальне оточення надає ресурсний потенціал для надання психологічної допомоги підліткові. Залучення оточення дитини - однолітків, для спільного вирішення проблем, відпрацювання набутих умінь і перенесення їх в реальне життя, стабілізації психологічних якостей є необхідною умовою ефективності Програми.

11) принцип простору вільного від гаджетів передбачає, що терапевтичним для дітей, які зазнали травматичного досвіду, є простір, вільний від гаджетів та мобільних телефонів: в структурі кожного дня є спеціально відведений час для спілкування дітей з батьками до 30 хвилин. Весь інший час діти занурені в різні види активностей, що дає змогу повернути дитину в ситуацію «тут-і-тепер», сприяє підвищенню рівня усвідомленості.

12) принцип створення спеціально організованого середовища передбачає, що необхідною умовою для відновлення психічного стану є створене спеціальне середовище, де дитина може не тільки отримати психологічну допомогу та соціальний супровід, але й розраховувати на всебічну підтримку з боку персоналу табору та індивідуальних консультацій;

13) принцип попередження та уникнення можливих ризиків означає, що рекомендується провести відбір та підготовку психологів до проведення

занять з дітьми, дотримуватись техніки безпеки під час проведення заходів та відповідально ставитися до виконання завдань програми;

14) принцип «рівний — рівному» — це засіб передачі достовірної, соціально значущої інформації під час неформального або особливим способом організованого спілкування в соціальній групі людей, рівних за якоюсь певною ознакою (вік, інтереси, цінності, потреби, проблеми тощо).

Програма містить в собі два компоненти: щоденний, регулярно повторюваний компонент та змінний компонент.

Регулярно повторювані активності, що виконуються щоденно, створюють/ відновлюють для учасників «безперервність». «Рутину» — підтримка необхідного режиму дня дитини (сон, харчування, активність тощо) відтворення фізіологічної, соціальної, часової, психологічної та інших безперервностей, надає відчуття стабільності, доцільності, контролю, передбачуваності та безпеки. Сприяє пошуку та посиленню ресурсів дитини в безпечному просторі табору. Регулярна частина програми містить «Руханки», «Загальне коло», «Командний брифінг», «Внесок у Всесвіт», час для відпочинку, прийняття їжі.

Змінна частина програми дозволяє враховувати запити учасників, тематику заїзду відповідно до пори року або сезону, вікові та індивідуальні особливості дітей та рівень професійної підготовки та кваліфікації психологів. До змінної частини входять ігрово-квести, тренінги (психологічні, комунікаційні, ресурсні), спортивні та творчі ігри, вечірні заходи, подорожі та екскурсії. Психологічним змістом заходів цієї частини є пошук «ресурсного каналу» дитини, подолання й профілактика пригніченості, тунельного сприйняття світу, що є одним з наслідків психотравмуючих подій.

Структура програми включає в себе:

- початковий етап: співбесіда психолога з учасниками та збір основної інформації про дитину (демографічні дані, пережитий травматичний досвід, первинний емоційний стан, первинна діагностика, попередній запит на

психологічний супровід від учасника, батьків), після чого передбачено створення індивідуального плану супроводу учасника (додаток 4);

- основний етап: психологічні тренінги, групова та індивідуальна психотерапія, ігри, квести, майстер-класи, заходи, що наповнюють ресурсом, соціально-економічна гра тощо;

- заключний етап: завершальна співбесіда з психологом, в ході якої фіксується динаміка психоемоційного стану дитини, її поведінкових та особистісних реакцій та розробляються рекомендації щодо подальшого супроводу учасника для батьків та фахівців на місцях.

Кожен день складається з кількох різнопланових блоків занять, спрямованих на різні ресурсні канали Моделі BASIC-РН. Зміна блоків також збалансована таким чином, щоб учасники мали ресурси для опрацювання травматичних переживань, відновлення та створення безпечного і підтримуючого простору для дитини.

Виходячи із результатів емпіричного дослідження, методи та форми роботи з дітьми варіювались відповідно до завдань психологічного впливу на особистісну, міжособистісну та екзистенційну сфери особистості дитини (див. Табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Загальний зміст Програми «Посттравматичне зростання підлітків в реабілітаційному середовищі дитячого табору» відповідно до теоретичної моделі посттравматичного зростання дітей

Структурні компоненти моделі посттравматичного зростання підлітків	Психологічна сфера	Методи та форми роботи, передбачені Програмою
Екзистенційний компонент	Позитивні життєві орієнтири, уявлення про добро і зло, трансформація смислів, переоцінка цінностей	Фільмо - , мульттерапія Казкатерапія Бібліотерапія Пригодницька терапія Волонтерство
Когнітивний Компонент	Особистісна ідентичність, рефлексія, ставлення до часової перспективи, схеми самості	Когнітивно-поведінкова терапія Тілесно-орієнтована психотерапія Коучінг Арт-терапія Терапія творчістю Гра «Лісова країна» Ведення щоденника
Міжособистісний компонент	Базові орієнтири міжособистісних стосунків, ставлення до літніх, хворих, тварин	Ігрова психотерпія Музична та ритмотерапія Каністерапія Іпотерапія Теарт-форум

Рекомендації щодо формату проведення занять. Заняття можна проводити як в групових форматах (різновікові команди та/ або одновікові команди) так і в індивідуальному. Одновіковий формат дозволяє при доборі методів та практик врахувати особливості психічного розвитку дітей певного віку, рівень досвіду та свідомості, що позитивно впливає на групову динаміку.

Формат різновікової команди дозволяє повернути дитину у її біологічний вік та змоделювати середовище великої родини, де старші діти турбуються про молодших (принцип «рівний – рівному»). Такий принцип формування команд посилює у старших дітей рівень самоповаги, самосвідомості й відповідальності, відчуття авторитету, а менші діти відчувають піклування й турботу старших. Таким чином кожна дитина відчуває свою значущість та цінність, відновлюється соціальна безперервність. Додатково дітям з сильно вираженими симптомами травматичного стресу надається індивідуальна психологічна допомога (кризові інтервенції, консультування, кризова психотерапія).

Можливими ризиками та перешкодами при реалізації Програми можуть бути:

- безпосереднє ведення бойових дій в місці реалізації програми психосоціальної допомоги;
- неналежна підготовка до проведення заїзду табору, окремих ігор, занять, тренінгів тощо;
- недостатній фаховий та кваліфікаційний рівень спеціалістів, залучених до проведення індивідуальних та групових занять, а також недостатній рівень психологічної готовності до роботи з дітьми, травмованими війною.

У відповідності до цього можна дати деякі рекомендації для психологів, які працюватимуть в запропонованій Програмі:

- визначте свою професійну місію і створіть бачення своєї роботи в Програмі;
- визначте пріоритет дитини в цій роботі і сфокусуйтеся на цьому;
- пам'ятайте, що можна бути ефективним в роботі лише тоді, коли робиш те, що любиш;
- плануйте свою діяльність, ставте досяжні, конкретні цілі й завдання у роботі з кожною дитиною;

- слідкуйте за зворотним зв'язком від дитини, прислухаючись до зворотного зв'язку, корегуйте курс роботи з дитиною;
- будьте гнучкими, творчими і постійно використовуйте індивідуальний підхід у роботі з дітьми;
- визнайте і підсилюйте свої сильні професійні якості й особистісні риси;
- визнайте сильні сторони інших співробітників Програми.

Для того щоб отримані позитивні ефекти від проходження Програми закріпилися і стали потужним чинником для психологічного зміцнення дитини, їй необхідна підтримка від дорослих, особливо в умовах війни, що триває та вірогідних складних ситуацій, які можуть виникати у майбутньому.

У зв'язку з цим можна надати *рекомендації і поради для дорослих (батьків, опікунів), діти яких приймають участь у запропонованій реабілітаційній Програмі, а також для педагогів.*

Підтримка, яку надають дитині протягом і після неприємних або травматичних подій батьки, родичі та дорослі друзі сім'ї, є вирішальним чинником у подоланні негативних наслідків травматичного стресу в дітей і сприяє посттравматичному зростанню. Прислухаючись до того, що відбувається, батьки можуть знайти шляхи допомоги дитині впоратися зі своїми почуттями. Якщо батьки можуть бути разом з дітьми, дітям набагато легше. Дорослі, які говоритимуть з дітьми про події та сприйматимуть їх почуття, допоможуть дітям пережити травматичний стрес з меншими втратами. Часто у дорослих виникає необхідність пояснювати дітям, що відбувається, як зокрема, реагувати на конфлікти між дітьми, як втриматися від надання оцінок, як не нашкодити дітям, а навпаки, бути корисними. Доцільно, щоб дорослі доносили до дітей важливу інформацію. Будь-яка інформація повинна бути подана дитині відповідно до її віку та рівня розвитку. Надлишок відомостей може залякати дитину і викликати страх та почуття беззахисності. За будь-яких умов не потрібно ділитися з дітьми необгрунтованими чутками чи недостовірною інформацією. Доцільно знати та

використовувати в розмові з дітьми про ситуацію в країні «правильні» слова та вирази. До «правильних» слів та виразів належать ті, які не несуть погрози і не навіюють страх, а лише констатують факт подій. Доцільно заздалегідь обмірковувати, як саме інформація може вплинути на дітей, особливо для тих, чий батьки або родичі брали участь у військових подіях, постраждали від них або навіть загинули. Доцільно обговорювати зі шкільним психологом чи соціальним педагогом можливість створення групи взаємодопомоги для дітей, які цього потребують, залучивши до цієї роботи фахівців з організацій, які займаються допомогою дітям та сім'ям і мають досвід психологічного супроводу.

Основною допомогою у складних ситуаціях для дітей є:

- відповідна віку фактична інформація;
- зрозумілі, відкриті пояснення того, що відбувається, і, можливо, неоднократне повернення до цієї розмови;
- допомога у висловленні своїх почуттів через розмову, гру, малюнок тощо;
- дитина може потребувати поради, як реагувати на запитання інших дітей (наприклад, якщо хтось із батьків постраждав чи загинув чи, можливо, через інші обставини);
- відпочинок, заняття улюбленими справами, що викликають задоволення;
- загальна підтримка як у сім'ї, так і в навчальному закладі;
- звичний розпорядок дня для відновлення відчуття спокою;
- регулярні запевнення, що все буде добре, що близькі люди піклуються і дбають про безпеку.

Слід пам'ятати: діти різні і на одну і ту ж саму подію прореагують порізно. На це впливає попередній досвід реагування на травмуючі події, рівень розуміння дитиною того, що відбулося і відбувається, чи була надана підтримка та допомога раніше, чи мала дитина дорослого, якому могла б

довіряти. Необхідно обговорювати зі спеціалістами можливі реакції дітей на події, тривоги та страхи у зв'язку з ними та як це відображається в поведінці дитини. У дітей, які переживають втрату, в такий період може знизитись успішність, можуть бути труднощі з концентрацією уваги, пригнічений емоційний стан. Ні в якому разі на таку дитину не потрібно навішувати ярлик «проблемна дитина». Важливо побачити в ній особистість, яка реагує на втрату. Варто робити все для того, щоб діти в класі знали про те, що в якоїсь дитини постраждали чи загинули батько чи мати, і тактовно підходити до обговорення такого питання. Якщо втрати в класі обговорюються, - це дає дітям можливість навчатися висловлювати співчуття і дбайливо ставитися до тієї дитини, яка втратила когось із батьків. Треба вміти розпізнавати ознаки, які вказують на те, що дитина переживає втрату або має депресивні прояви. Ці ознаки не варто залишати без уваги, а краще звернутися по допомогу до фахівців. У період надзвичайних ситуацій, які викликають багато тривоги та не мають остаточного вирішення, певний час особливо важливою є всебічна підтримка дітей:

- Емоційна підтримка. Інколи діти настільки переживають за своїх близьких, що бояться ставити їм запитання або не звертаються за підтримкою, тому що вважають, що цим вони засмутять близьку людину. Тому дорослим потрібно бути уважними до дітей і бачити, хто з них потребує особливої уваги.
- Активне слухання. Уважність збоку дорослого допомагає дитині впоратися з її почуттями. Дитині потрібно, щоб її почуття розуміли та поважали: для цього необхідно спокійно та уважно вислухати дитину; можна визнавати почуття дитини словами «так», «зрозуміло»; можна назвати почуття: «ти стурбований», «ти засмучена», «ти сердитий». Покажіть, що розумієте бажання дитини. Дайте їй можливість уявити це: «Я б хотіла, щоб такого не було, щоб все у нас було спокійно і не потрібно було переживати за батьків/чи через цю ситуацію» (приклад).

Уміння ставити запитання, які спонукають дитину до розмови: «Я уважно тебе слухаю», «Це важливо, що ти розповідаєш», «Міг би ти розповісти про це більше».

- Встановлення стосунків, що базуються на довірі також є способом емоційної підтримки. Уміння концентрувати увагу на можливостях та рішеннях, а не на проблемах.
- Спостереження за поведінкою дитини. Розуміння та правильне використання невербальних засобів вияву почуттів; терпиме та неупереджене ставлення.
- Чуйність та співчуття.
- Практична допомога. Допомогти впоратися з різними завданнями повсякденного життя. Інколи події так впливають на дитину, що їй важко концентрувати увагу на завданні. Розуміння цього та допомога виконувати складні завдання є важливим елементом підтримки.
- Обмін думками, ідеями. Досвід та думки інших людей про певні ситуації можуть бути корисними. Діти можуть використовувати героїв книжок чи фільмів, історичних персонажів інших людей для обговорення того, як би вони себе поводити в тій чи іншій ситуації. Обмін думками з дітьми щодо тієї чи іншої ситуації допомагає їм, оскільки вчить дивитися на ситуації, події з різних точок зору і надає можливість висловлювати власні погляди.
- Пошук та обробка інформації. Діти підліткового віку можуть шукати різну інформацію про події, досліджувати історичні підґрунтя того, що відбувається, узагальнювати отримані знання і представляти як невеличкі проекти, які можна буде представити в школі, або обговорити в колі сім'ї, в колі сверників. Така форма діяльності також є підтримкою, оскільки допомагає спрямувати енергію в певному напрямі.

3.2. Аналіз показників ефективності апробації програми «Посттравматичне зростання підлітків в реабілітаційному середовищі дитячого табору»

Після участі дітей у Програмі психосоціальної реабілітації відбувався повторний замір показників посттравматичного зростання. Дослідження змістовних характеристик ідентичності особистості здійснювалось за методикою Л. Шнейдер (Табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Розподіл типів особистісної ідентичності за методикою Л. Шнейдер після впровадження Програми

Тип ідентичності	Експериментальна група до впровадження Програми (%)	Експериментальна група після впровадження програми (%)	Критерій Фішера φ $1,64 \leq \varphi_{кр} \leq 2,31$	Рівень статистичної Значущості p
Дифузна	49,13	22,14	3,71	$p < 0,01$
Мораторій	28,14	60,52	4,26	$p < 0,01$
Псевдопозитивна	16,75	4,78	5,21	$p < 0,01$
Досягнута	5,98	12,56	4,29	$p < 0,01$

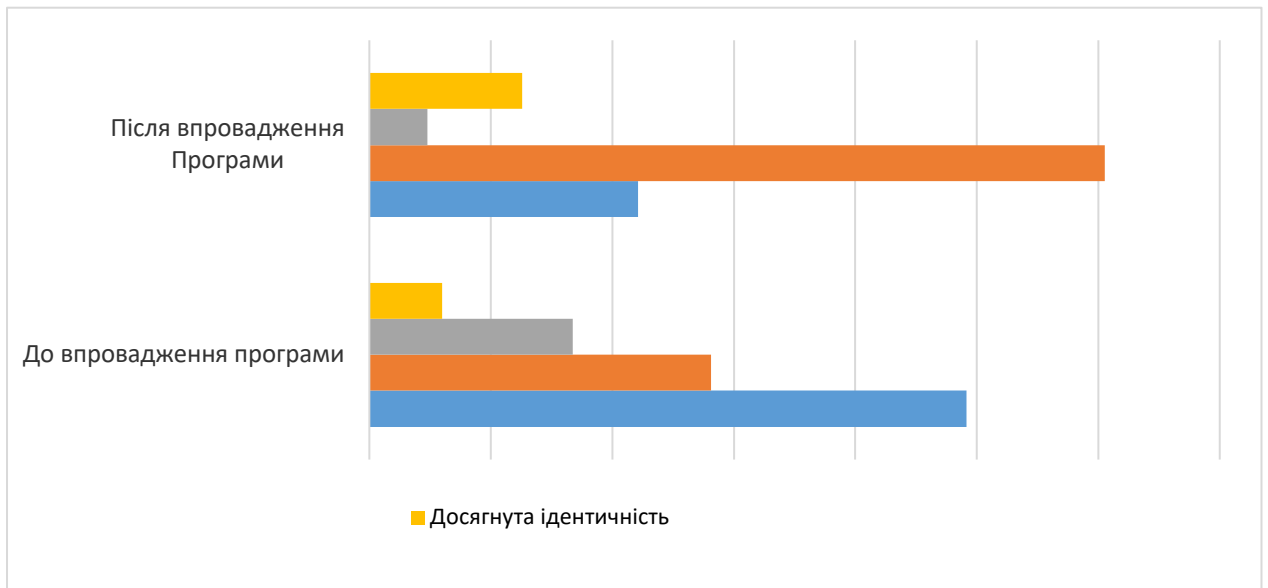


Рис. 3.1 - Розподіл типів особистісної ідентичності за методикою Л. Шнейдер після впровадження Програми

Як засвідчують результати (Рис. 3.1), після проходження Програми в учасників експериментальної групи відбулися значні зрушення в структурі їх ідентичності. Так найбільш значне зрушення спостерігається стосовно представленості псевдопозитивної ідентичності – відбулося суттєве їх зниження ($\varphi=5,21$, $p < 0,01$), що може свідчити про кращу усвідомленість досліджуваних, зростання самостійності у постановці власних цілей, більшу спрямованість на власну думку, власні уявлення про себе і свою особистісну перспективу. Також значним виявилось зменшення рівня дифузної ідентичності ($\varphi=3,71$, $p < 0,01$), тобто у підлітків зменшилися сумніви стосовно власних можливостей, власної цінності і ставлення до себе. Водночас показник мораторію ідентичності значуще зріс у досліджуваних експериментальної групи ($\varphi=4,26$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що після проходження Програми підлітки стали більше замислюватися про власну життєву перспективу, пошук власного «Я», моделей для наслідування. Мораторій часто вказує на кризу ідентичності, ця криза загалом є притаманною для підліткового віку, але водночас криза дає можливість переходу до позитивної ідентичності, принаймні можливість такої спроби.

Також в експериментальній групі істотно збільшилася кількість дітей з позитивною особистісною ідентичністю ($\varphi=4,29$, $p < 0,01$). Досягнута ідентичність означає, що суб'єкт сформував набір особистісно значущих цілей, цінностей і переконань, які він переживає як особистісно значущі, такі, що дають йому відчуття спрямованості та усвідомлення життя. Репрезентацією досягнутої ідентичності є позитивне самоставлення при позитивному оцінюванні власних якостей та стабільного зв'язку з соціумом, а також повної координації механізмів ідентифікації з групою та відокремлення від групи.

Як свідчать отримані результати вимірювання рівнів особистісної ідентичності, запровадження Програми дозволило значно збільшити високий рівень особистісної ідентичності дітей в експериментальній групі ($\varphi=4,10$, $p < 0,01$), який характеризується високим рівнем вираження соціально-психологічної адаптації, позитивним самоставленням, стабільною системою ціннісних орієнтацій, високим рівнем рефлексивності і самостійності, низькою авторитарністю. Також помітним після проведення повторного зрізу виявилось значне зменшення кількості учасників з дуже низьким рівнем особистісної ідентичності ($\varphi=4,62$, $p < 0,01$), який пов'язаний низькою соціально-психологічною адаптацією, нестійкістю самоставлення і системи ціннісних орієнтацій, низьким рівнем рефлексивності і самостійності (Табл. 3.3 та Рис 3.2).

Таблиця 3.3

**Розподіл типів особистісної ідентичності за методикою В. Нікішиної та
К. Петраш після впровадження Програми**

Рівень Ідентичності	Експериментальна група до впровадження Програми (%)	Експериментальна група після впровадження Програми (%)	Критерій Фішера φ $1,64 \leq \varphi_{кр} \leq 2,31$	Рівень статистичної значущості p
Високий	6,11	11,01	4,10	$p < 0,01$
Середній	49,14	72,54	2,35	$p < 0,01$
Низький	40,47	15,19	4,62	$p < 0,01$
Дуже низький	4,28	1,26	4,79	$p < 0,01$

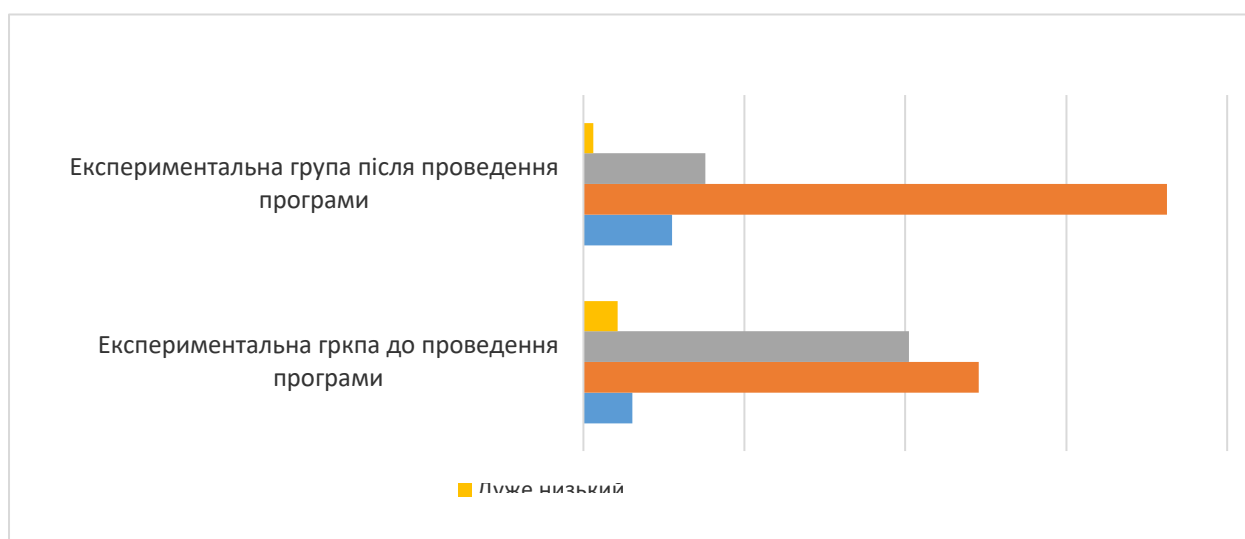


Рис. 3.2 - Розподіл рівнів особистісної ідентичності за методикою В. Нікішиної та К. Петраш після впровадження Програми

Провідним рівнем до і після впровадження Програми в експериментальній групі досліджуваних залишився середній рівень ідентичності, але кількісні зрушення у бік збільшення середнього рівня за рахунок зменшення низького і дуже низького рівня виявилися статистично значущими ($\varphi=2,35$, $p < 0,01$). Таким чином, загальні зрушення в структурі

особистісної ідентичності в експериментальній групі досліджуваних підлітків виявилися позитивними, що доводить ефективність Програми в контексті її впливу на розвиток ідентичності підлітків.

Повторне дослідження ставлення дітей до часового континууму показало деякі істотні зрушення вимірюваних показників після участі дітей експериментальної групи у Програмі (Табл. 3.4 та Рис. 3.3).

Таблиця 3.4

Порівняння ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього за методикою «Семантичний диференціал часу» в експериментальній групі після впровадження Програми

Фактори часу	Показник ставлення до минулого	Показник ставлення до теперішнього	t	p	Показник ставлення до майбутнього	t	P
Активність	1,99	4,05	2,25	p < 0,01	4,37	1,04	p > 0,1
Емоційне забарвлення	0,12	4,14	4,24	p < 0,01	4,88	1,08	p > 0,1
Величина	0,15	4,25	4,28	p < 0,01	4,82	1,31	p > 0,1
Структура	0,27	3,15	2,71	p < 0,05	2,95	1,12	p > 0,1
Відчуття	2,67	4,87	2,85	p < 0,05	4,76	1,27	p > 0,1
Середня оцінка факторів	0,29	3,75	3,56	p < 0,01	3,98	1,30	p > 0,1

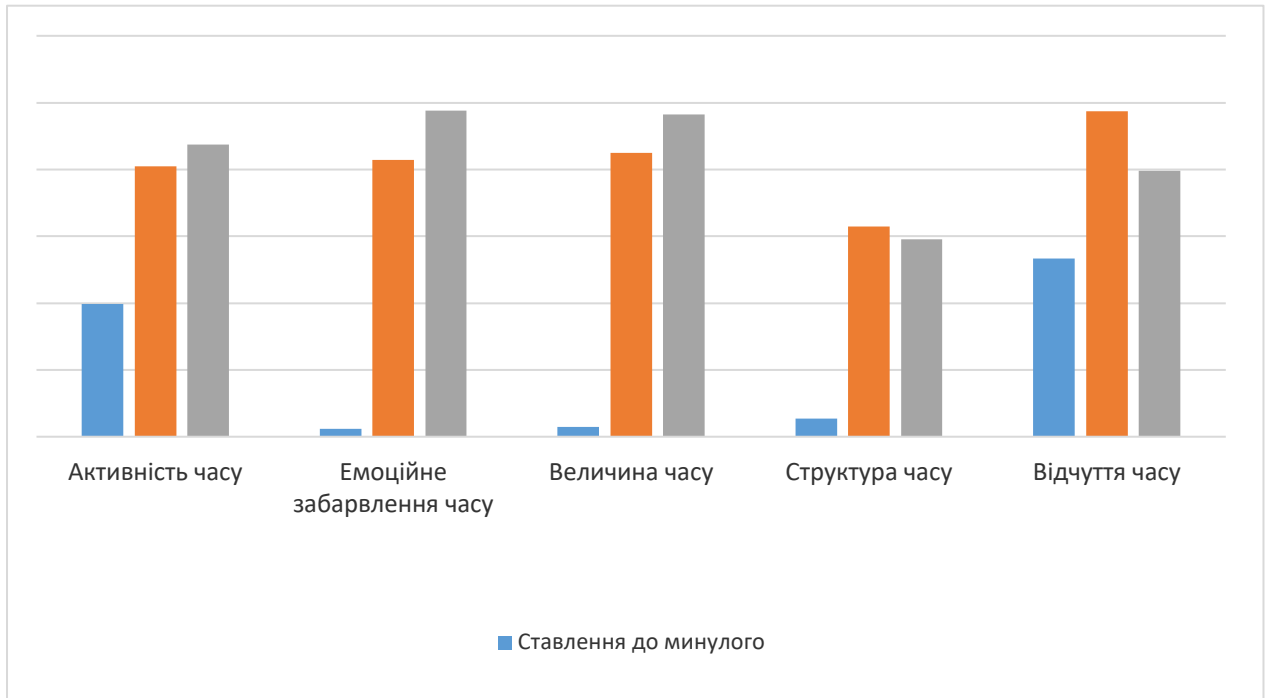


Рис. 3.3 - Порівняння ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього за методикою «Семантичний диференціал часу» в експериментальній групі після впровадження Програми

Порівнюючи ставлення досліджуваних дітей до теперішнього та минулого, бачимо, що за критеріями «емоційне забарвлення часу» та «величина часу» результати є значущими на рівні достовірності ($t=4,24$, $p < 0,01$) та ($t=4,28$, $p < 0,01$), тобто позитивне афективне забарвлення, відчуття внутрішньої свободи та смислова наповненість часу, це те, що не відчувалося в минулому; діти відчувають сум та тривогу щодо можливості повернення подібних відчуттів у своє життя. Щодо інтуїтивного відчуття майбутнього порівняно з результатами, які були отримані щодо відчуття теперішнього, за критерієм «емоційне забарвлення часу», результат є статистично не значущим на рівні достовірності ($t=1,08$, $p > 0,1$). Тобто, покращення ситуації під впливом Програми вплинуло і на покращення ситуації у майбутньому, підлітки відчувають майбутнє як таке, що також буде психологічно комфортним для них. Тож групова психотерапевтична взаємодія, що була реалізована в межах Програми, спрямована на роботу із психічними станами

дітей і мала певний ефект: зниження гостроти переживань та зміну їх вектору спрямованості, надання іншого смислу, а отже, на встановлення відповідності між усвідомленням, що означає когнітивну та емоційну переоцінку, та трансформування життєвого досвіду минулого у свідомості особистості.

Порівняння результатів початкового та повторного дослідження рівня рефлексивності дітей здійснювалось за методикою А. Карпова введено в Табл. 3.5 та на Рис. 3.4.

Таблиця 3.5

Розподіл рівнів рефлексивності за методикою А. Карпова після впровадження Програми

Рівень рефлексивності	Експериментальна група до впровадження Програми (%)	Експериментальна група після впровадження Програми (%)	Критерій Фішера ϕ $1,64 \leq \phi_{кр} \leq 2,31$	Рівень статистичної значущості p
Високий	1,57	4,79	2,76	$p < 0,01$
Середній	42,41	73,35	3,09	$p < 0,01$
Низький	56,02	21,86	4,25	$p < 0,01$

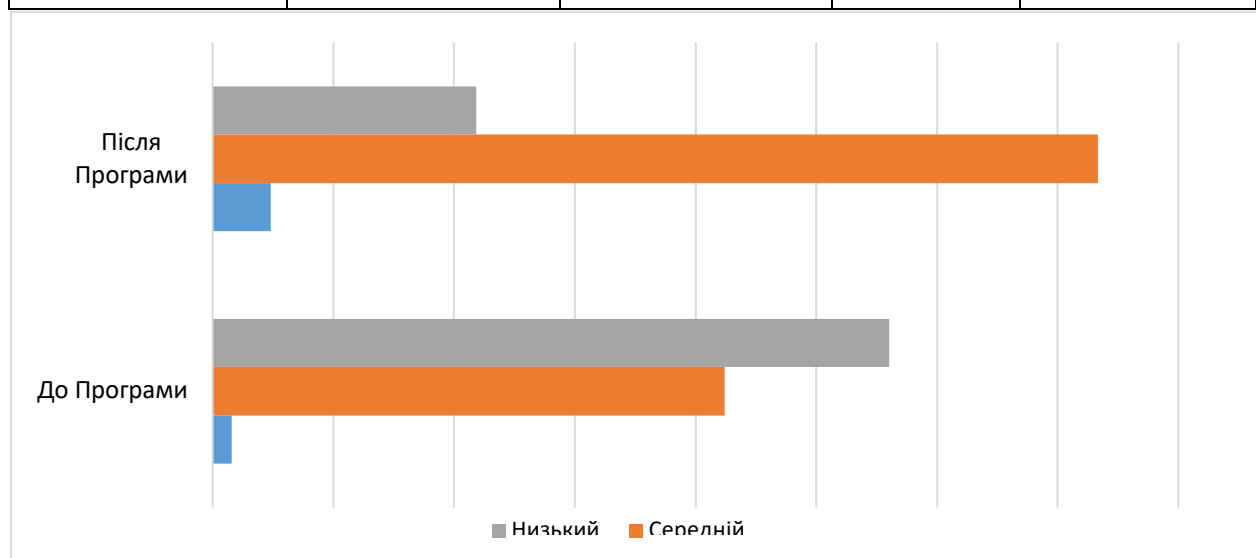


Рис. 3.4 - Розподіл рівнів рефлексивності за методикою А. Карпова після впровадження Програми

Як показують результати вимірювання рівня рефлексивності до і після проходження Програми, у підлітків в експериментальній групі відбулися значні зрушення: значною мірою зменшилася представленість низького рівня рефлексивності ($\varphi=4,25$, $p < 0,01$) і зросла представленість високого рівня ($\varphi=2,76$, $p < 0,01$). Хоча загальна тенденція переваги середнього рівня рефлексивності не змінилася, кількість дітей, які характеризуються цим рівнем, суттєво збільшилася ($\varphi=3,09$, $p<0,01$). Всі зміни у розподілі рівнів рефлексивності в експериментальній групі статистично підтвержені. Таким чином можна стверджувати, що досліджувані з експериментальної групи зміцнили свою здатність виходити за межі власного «Я», осмислювати, вивчати, аналізувати, порівнювати за допомогою образу власного «Я», образів подій, образів інших особистостей тощо. Можна вважати що збільшення рефлексивності, як протилежності імпульсивності, сприяє здатності діяти помірковано, внутрішньо розглядати та оцінювати гіпотези та альтернативи, приймати рішення обдуманно, виважено, враховуючи різні варіанти.

У Таблиці 3.6 та на Рис 3.5 відображена динаміка показників базових орієнтацій міжособистісних відносин дітей експериментальної групи в результаті формувального експерименту.

Таблиця 3.6

Розподіл рівнів базових орієнтацій міжособистісних відносин після впровадження Програми

Рівень міжособистісних відносин	Експериментальна група до впровадження Програми (%)	Експериментальна група після впровадження Програми (%)	Критерій Фішера φ $1,64 \leq \varphi_{кр} \leq 2,31$	Рівень статистичної значущості p

Включення Ie				
Високий	32,03	65,78	2,43	p < 0,01
Середній	22,76	2,15	4,65	p < 0,01
Низький	45,21	32,07	2,21	p = 0,07
Включення Iw				
Високий	67,22	82,23	2,32	p < 0,01
Середній	4,33	0,61	3,56	p < 0,01
Низький	28,45	17,16	2,15	p = 0,06
Контроль Ce				
Високий	21,76	37,76	2,25	p = 0,05
Середній	4,69	16,92	5,87	p < 0,01
Низький	73,55	45,32	4,98	p < 0,01
Контроль Cw				
Високий	11,09	23,07	3,76	p < 0,01
Середній	0,49	0,50	0,02	p > 0,1
Низький	88,42	76,43	1,66	p = 0,09
Афект Ae				

Продовження табл. 3.6

Високий	34,67	56,43	2,31	p < 0,01
Середній	43,60	45,98	0,03	p > 0,1
Низький	21,73	10,45	2,33	p < 0,01
Афект Aw				
Високий	75,44	78,89	0,04	p > 0,1
Середній	12,13	16,13	0,07	p > 0,1
Низький	12,43	4,98	4,65	p < 0,01

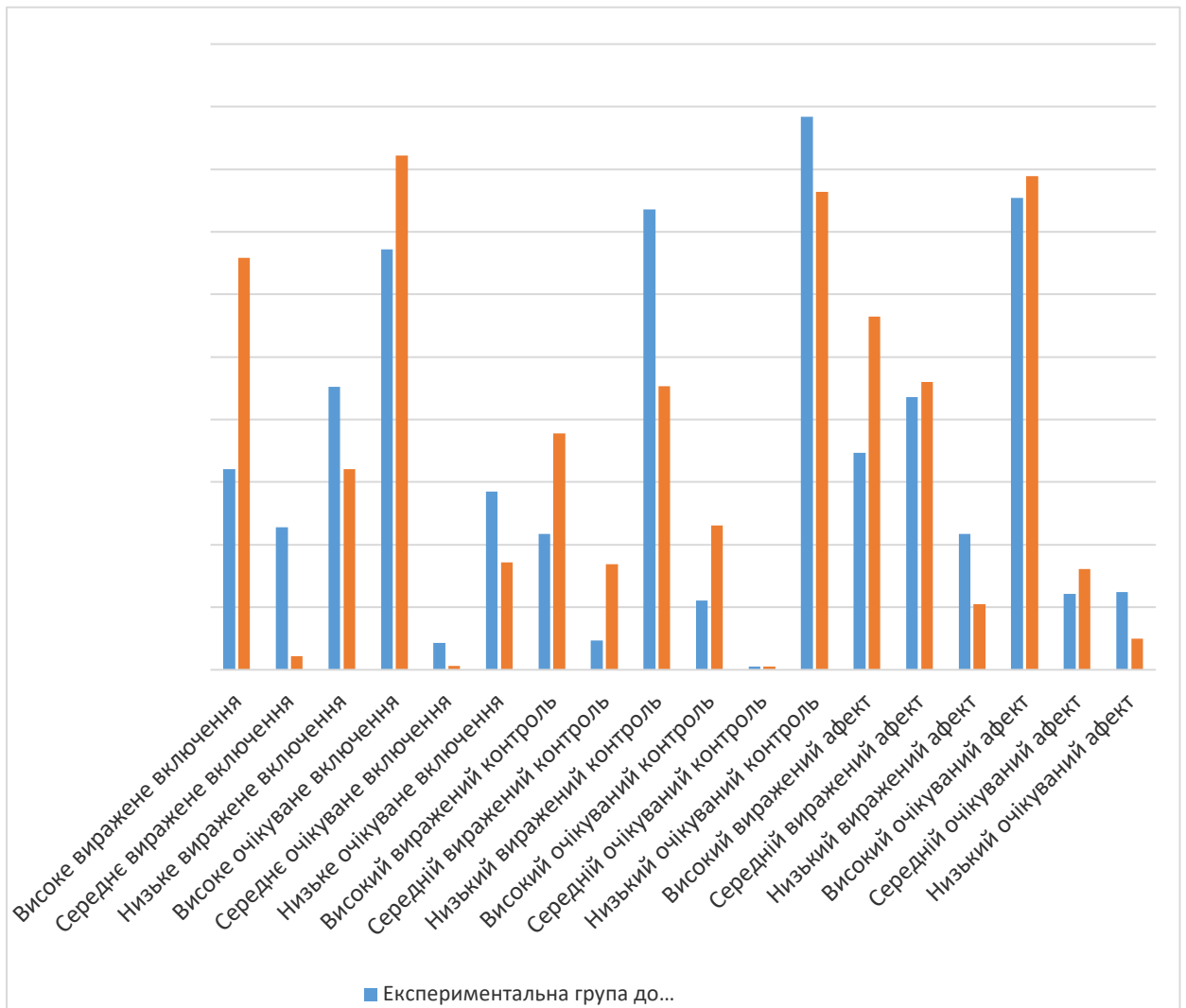


Рис. 3.5 - Розподіл рівнів базових орієнтацій міжособистісних відносин після впровадження Програми

Як показують результати, після впровадження програми у дітей провідними базовими орієнтаціями у міжособистісних стосунках виявився високий показник очікуваного включення ($\varphi=2,32$, $p < 0,01$), значно підвищився показник вираженого включення в стосунки ($\varphi=2,43$, $p < 0,01$). Таким чином, у підлітків відносини встановлюються за такими напрямками: прагнення бути несхожим на інших, тобто бути індивідуальністю, прагнення бути поміченим іншими, відрізнятись від інших людей.

Також залишився провідним низький очікуваний контроль ($\varphi=1,66$, $p = 0,09$) а високий виражений контроль практично не змінився ($\varphi=2,25$, $p = 0,05$),

низький виражений контроль в стосунках значно зменшився ($\varphi=4,98$, $p < 0,01$). Стосовно емоційного забарвлення, значно зросла представленість високого рівня вираженого афекту ($\varphi=2,31$, $p < 0,01$) і залишився без змін високий очікуваний афект у стосунках ($\varphi=0,4$, $p > 0,1$).

Дослідження альтернативних рис особистості за функціями якостей добра і зла дозволило виокремити вираженість відповідних рис та їх динаміку після проведення формувального експерименту (див. Табл.3.7 та Рис. 3.6).

Таблиця 3.7

**Розподіл рівнів розвитку рис особистості за методикою «Добро і зло»
після впровадження Програми**

Рівень розвитку рис особистості за функціями добра і зла	Експериментальна група до впровадження Програми (%)	Експериментальна група після впровадження Програми (%)	Критерій Фішера φ $1,64 \leq \varphi_{кр} \leq 2,31$	Рівень статистичної значущості p
Високий	9,35	9,58	0,07	$p > 0,1$
Вищий за середній	13,65	17,55	1,55	$p > 0,1$

Продовження табл. 3.7

Середній	41,11	58,29	2,03	$p = 0,07$
Нижче за середній	27,67	11,56	2,12	$p = 0,06$
Низький	8,22	3,02	2,45	$p < 0,01$

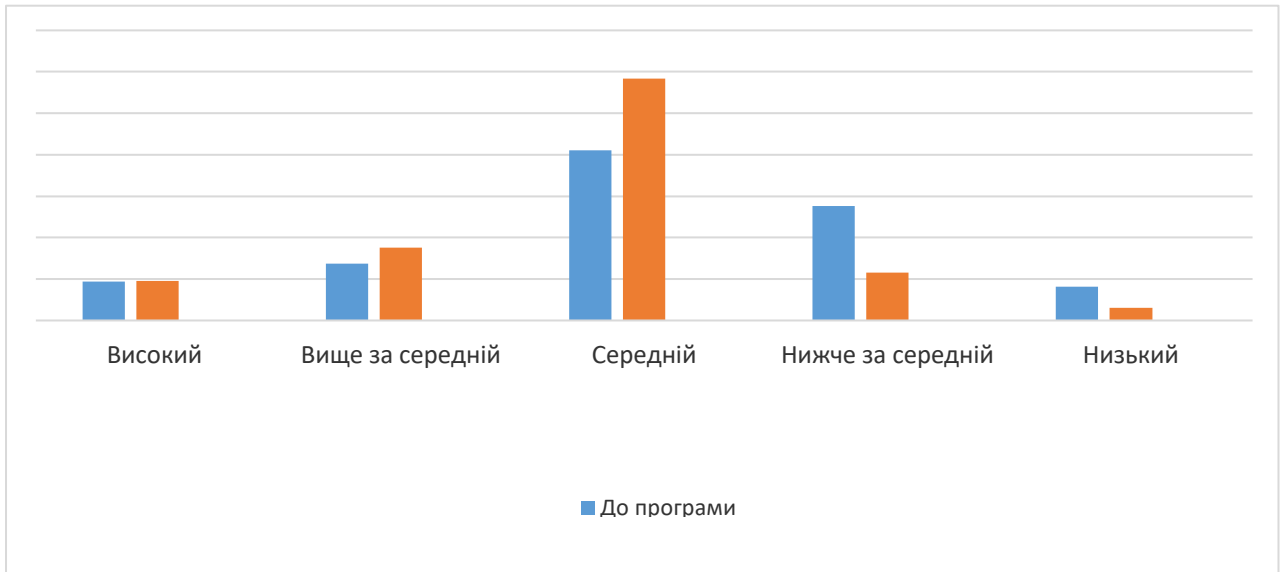


Рис. 3.6 - Розподіл рівнів розвитку рис особистості за функціями добра і зла за методикою «Добро - Зло» після впровадження Програми

Як показують результати вимірювання, після проходження Програми майже не змінилися показники високого ($\varphi=0,07$, $p > 0,1$) і вище за середній ($\varphi=1,55$, $p > 0,1$) рівнів розвитку рис особистості за функціями добра і зла, що може вказувати на те, що ціннісні орієнтації та характерологічні орієнтири на добро і зло є доволі стійкими складовими особистості, які не змінюються за короткий час, вони формуються в складному і багатofакторному процесі розвитку особистості. Однак, разом з тим суттєвих зрушень зазнали низький ($\varphi=2,45$, $p < 0,01$) та нижче за середній рівень ($\varphi=2,12$, $p = 0,06$) представленість яких значно зменшився; також підвищився середній рівень ($\varphi=2,03$, $p = 0,07$). Це може вказувати на те, що Програма сприяла значному зменшенню проявів підліткової кризи, таких як навмисна презентація себе в образах зла, підвищенню загальної орієнтації підлітків на екзистенціальний вимір добра як основи людського буття, а також на зміцнення власних особистісних ціннісних орієнтацій на добро.

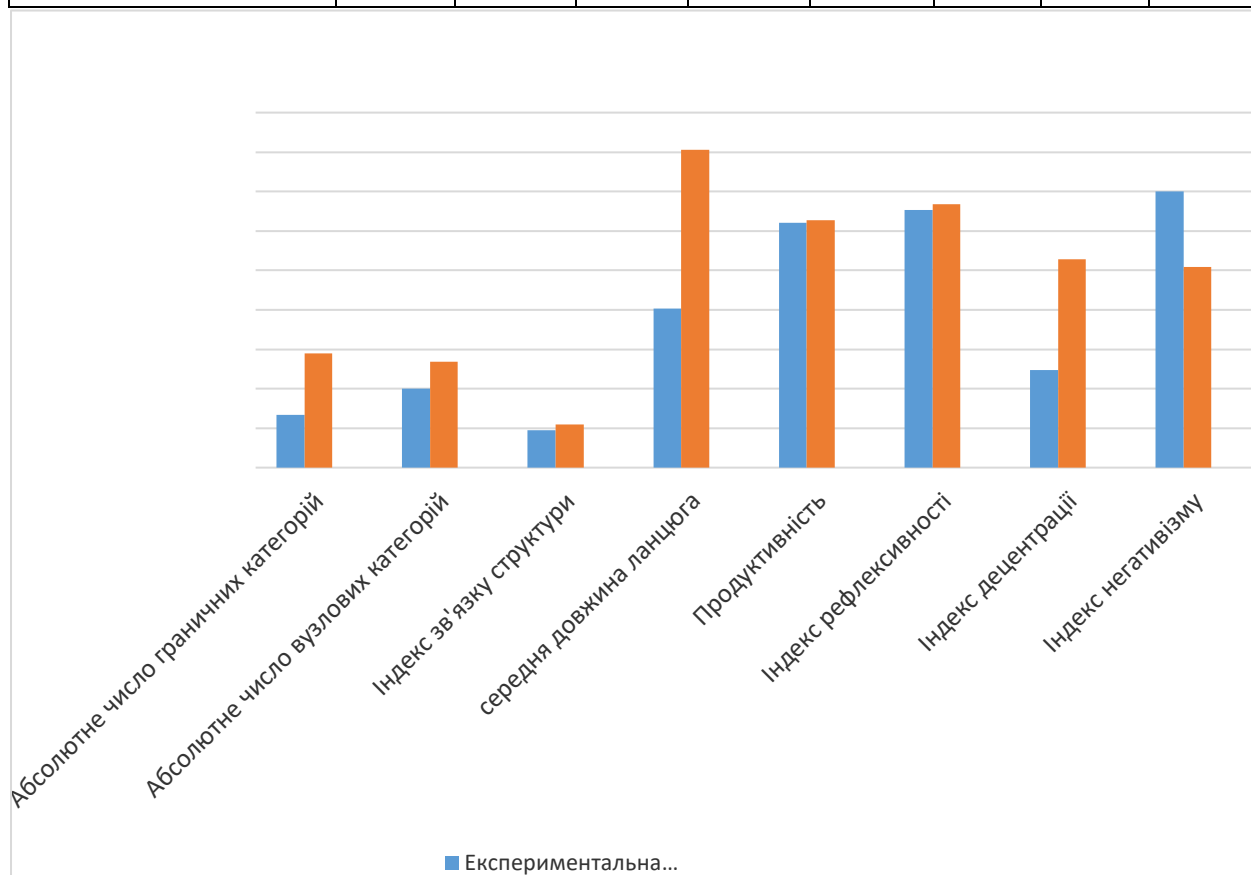
Вимірювання граничних смислів після впровадження Програми у підлітків експериментальної групи показало суттєві зміни у структурі

сміслоутворення і якісних характеристиках смислових мовних конструкцій (див. Табл.3.8 та Рис. 3.7).

Таблиця 3.8

**Розподіл індексів контент-аналізу граничних смислів
після впровадження Програми**

Група	N(гк)	N(вк)	І.з.с.	С.д.л.	Прод.	І.р.	І.д.	І.н.
Експериментальна група до Програми	1,34	2,01	0,95	4,03	6,21	6,53	2,48	7,01
Експериментальна група після Програми	2,89	2,69	1,09	8,05	6,27	6,67	5,28	5,08



*Рис. 3.7 - Розподіл індексів контент-аналізу граничних смислів
після впровадження Програми*

Значно збільшилися довжина смислового ланцюга, абсолютне число смислових граничних та вузлових категорій, індекс децентрації і навпаки, зменшився індекс негативізму. Змінився характер смислового ланцюга, він більше спрямований на власні досягнення, плани на майбутнє, мрії, рішення. Контекстуально смислові ланцюги містять теми пошуку власних сенсів і стусунків, емоційних переживань, цінностей. Зменшився егоцентризм у висловлюваннях, збільшилася кількість висловлювань пов'язаних з пошуком сенсу у повсякденні, зв'язку з оточуючими у власних досягненнях.

Дослідження ціннісних орієнтацій і внутрішніх конфліктів особистості дозволило виявити відповідну ієрархію у їх розподілі (див. Табл. 3.9 та Рис. 3.8).

Таблиця 3.9

Розподіл в системі ціннісних орієнтацій після впровадження Програми

Перелік цінностей	Експериментальна група до впровадження Програми Ранг цінності	Усереднений показник цінності за її рангом в групі	Експериментальна група після впровадження Програми Ранг цінності	Усереднений показник цінності за її рангом в групі
Активне, діяльне життя	7	7,01	9	7,71
Здоров'я	6	6	5	5,43
Цікава робота	8	7,44	7	7,07
Краса природи, мистецтва	11	9,41	12	10,76
Любов	1	3	1	2,99
Матеріальне забезпечення	5	5,4	10	9,78
Хороші, вірні друзі	3	3,99	2	3,21
Впевненість в собі	2	3,14	4	5,3

Пізнання	10	9,02	6	6,04
Свобода	12	10,50	3	3,98
Щасливе сімейне життя	4	5,3	11	9,98
Творчість	9	7,66	8	7,78

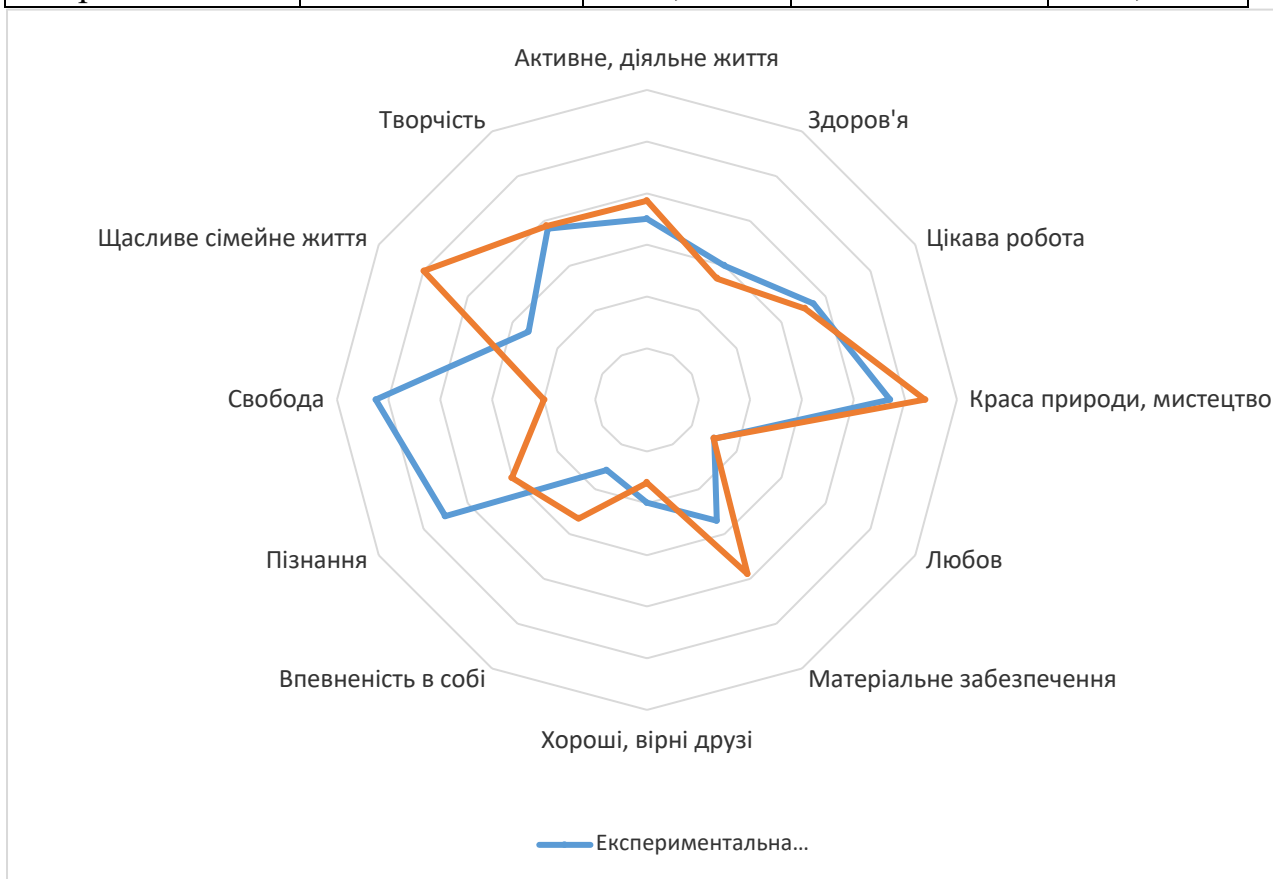


Рис. 3.8 - Розподіл в системі ціннісних орієнтацій після впровадження Програми

Як показують вимірювання на Рис. 3.8, після проходження Програми центральним комплексом цінностей у дітей виявився комплекс, що відноситься як до власної індивідуальності так і до стосунків з оточуючими, це такі: «любов», «хороші, вірні друзі», «свобода», «впевненість в собі», «здоров'я», «пізнання». На периферію цього комплексу винесені наступні: «краса природи, мистецтва», «щасливе сімейне життя», «матеріальне забезпечення», «активне, діяльне життя», «творчість». Це свідчить про те, що Програма сприяла збільшенню у дітей бачення цінності власної особистості та в одночас не зменшила цінності таких соціально значущих явищ як любов,

дружба. Також цінність «пізнання» з'явилася в центральному комплексі, можливо як інструментальна, яка зумовлює досягнення інших цінностей.

Значні зміни відбулися під впливом Програми в системі внутрішньої узгодженості ціннісних орієнтацій особистості досліджуваних дітей (Табл. 3.10 та Рис. 3.9).

Таблиця 3.10

**Розподіл рівнів дезінтеграції в системі ціннісних орієнтацій
після впровадження Програми**

Рівень дезінтеграції в системі ціннісних орієнтацій	Експериментальна група до впровадження Програми (%)	Експериментальна група після Програми (%)	Критерій Фішера φ $1,64 \leq \varphi_{кр} \leq 2,31$	Рівень статистичної значущості p
Високий	13,65	5,89	2,78	$p < 0,01$
Середній	38,87	15,99	2,89	$p < 0,01$
Низький	47,48	78,12	2,23	$p = 0,07$

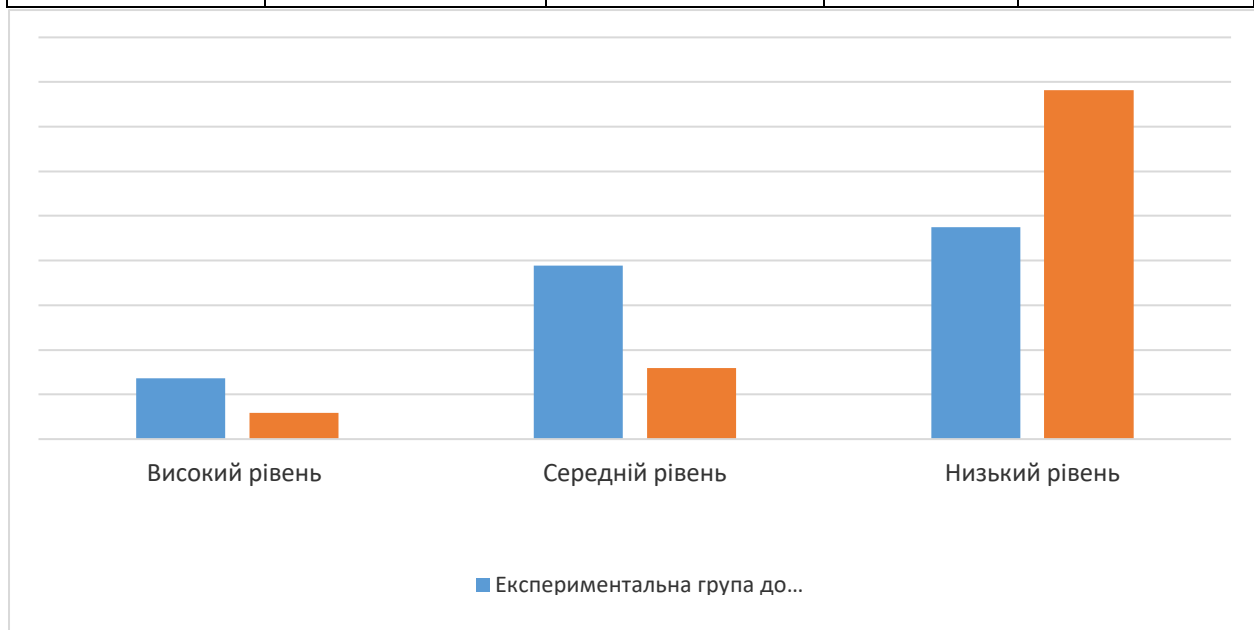


Рис. 3.9 - Розподіл рівнів дезінтеграції в системі ціннісних орієнтацій після впровадження Програми

Значно зменшився високий ($\varphi=2,78$, $p < 0,01$) і середній рівень ($\varphi=2,89$, $p < 0,01$) дезінтеграції цінностей, що свідчить про зменшення внутрішнього конфлікту, психологічного незадоволення життєвою ситуацією.

Динаміка рівня посттравматичного зростання у дітей після впровадження Програми відображені в Таблиці 3.11 та на Рис. 3.10.

Таблиця 3.11

Рівні посттравматичного зростання за методикою «Опитувальник посттравматичного зростання» після впровадження Програми в експериментальній групі

Рівень прояву ПТЗ	Експериментальна група до впровадження Програми (%)	Експериментальна група після впровадження Програми (%)	Критерій Фішера φ $1,64 \leq \varphi_{кр} \leq 2,31$	Рівень статистичної значущості p
Високий	21,01	25,79	1,56	$p > 0,1$
Середній	34,26	63,35	3,29	$p < 0,01$
Низький	44,73	10,86	3,25	$p < 0,01$



Рис. 3.10 - Динаміка посттравматичного зростання за методикою «Опитувальник посттравматичного зростання» після впровадження Програми

Як видно із Рис. 3.10, після впровадження Програми діти експериментальної групи у переважній більшості відзначили у своїй особистості суттєві позитивні психологічні зміни, які відбулися після травматичних подій, пов'язаних із військовими діями. Це повністю відповідає положенням функціонально-описової моделі посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Калхун, яка розглядає травматичну подію як «сейсмічний» зсув у початковому життєвому патерні, а посттравматичне зростання - як можливий наслідок когнітивної спроби переоцінки дотравматичних переконань індивіда про себе та світ [157]. Чим сильнішим є виклик основним ідеям і переконанням людини, тим більша ймовірність посттравматичного зростання.

3.3. Аналіз пролонгованих ефектів програми «Посттравматичне зростання підлітків в реабілітаційному середовищі дитячого табору».

Пролонговані ефекти запропонованої Програми були виміряні за допомогою такого ж пакету психодіагностичних методик, що використовувався на попередніх етапах дослідження. Дослідження здійснювалося на тій самій виборці досліджуваних через 6 місяців після завершення Програми.

Представимо результати цього зрізу дослідження та охарактеризуємо на їх основі довготривалі ефекти Програми.

Дослідження змістовних характеристик ідентичності особистості відбувалось за методикою Л. Шнейдер (див. Табл. 3.12 та Рис. 3.11).

Таблиця 3.12

Розподіл типів особистісної ідентичності в експериментальній групі за методикою Л. Шнейдер через 6 місяців після впровадження Програми

Тип ідентичності	Експериментальна група після впровадження Програми (%)	Експериментальна група через пів року після впровадження програми (%)	Критерій Фішера ϕ $1,64 \leq \phi$ $\kappa \leq 2,31$	Рівень статистичної значущості p
Дифузна	22,14	24,98	0,23	$p > 0,1$
Мораторій	60,52	56,90	0,64	$p > 0,1$
Псевдопозитивна	4,78	5,78	0,37	$p > 0,1$
Досягнута	12,56	12,34	0,06	$p > 0,1$

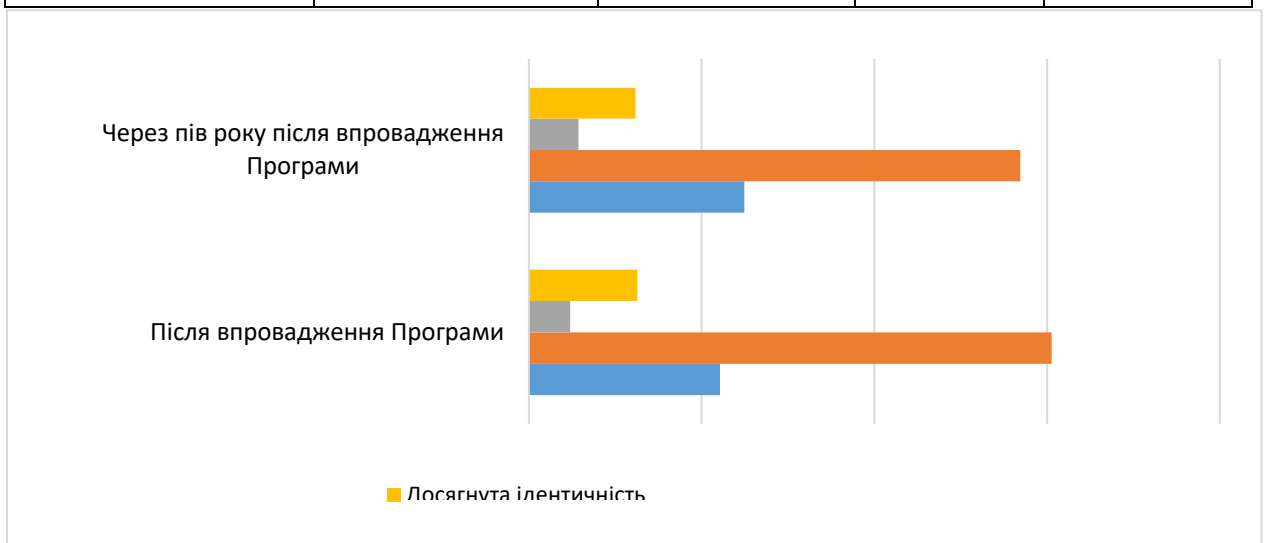


Рис. 3.11 - Розподіл типів особистісної ідентичності в експериментальній групі за методикою Л. Шнейдер через 6 місяців після впровадження Програми

Як вказують результати, зрушення в показниках типів особистісної ідентичності в експериментальній групі через пів року після проходження Програми виявилися статистично незначущими, хоча й відбулися певні зміни. Представленість дифузної ідентичності та псевдоідентичності зросла, однак показник досягнутої позитивної ідентичної практично залишився незмінним,

що може вказувати на достатньо стабільні позитивні зміни під впливом проходження запропонованої Програми.

Таблиця 3.13

Розподіл типів особистісної ідентичності в контрольній групі за методикою Л. Шнейдер через 6 місяців після впровадження Програми

Тип ідентичності	Контрольна група до впровадження Програми (%)	Контрольна група через пів року після впровадження Програми (%)	Критерій Фішера ϕ $1,64 \leq \phi_{кр} \leq 2,31$	Рівень статистичної значущості p
Дифузна	55,27	44,17	1,29	$p > 0,1$
Мораторій	27,84	38,84	1,27	$p > 0,1$
Псевдопозитивна	12,59	10,09	0,39	$p > 0,1$
Досягнута	4,30	6,90	0,85	$p > 0,1$

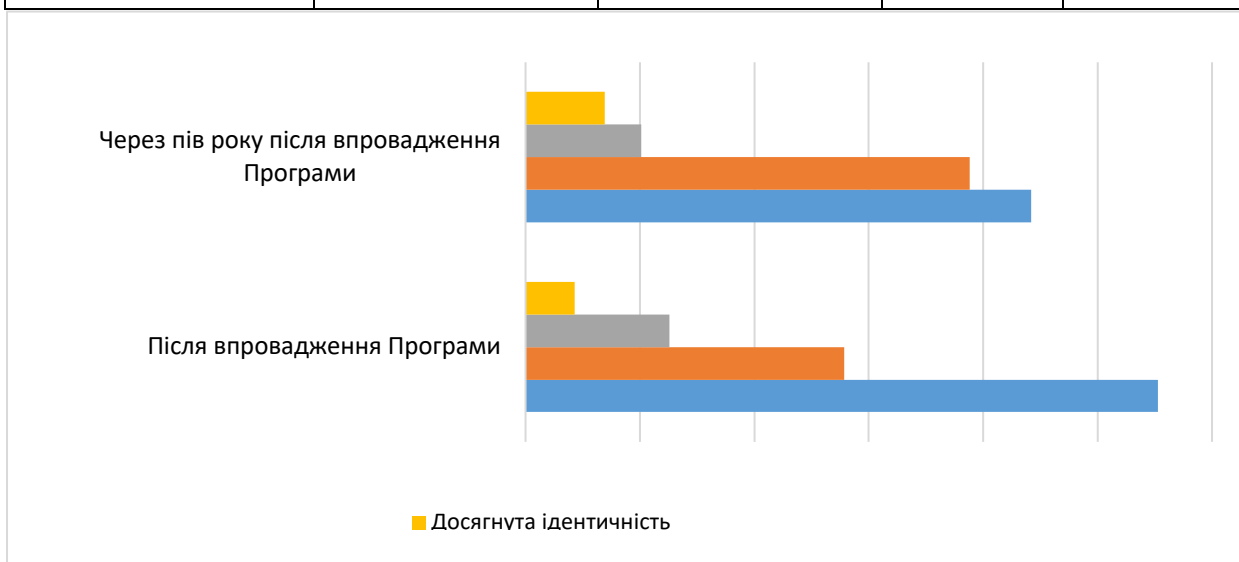


Рис. 3.12 - Розподіл типів особистісної ідентичності в контрольній групі за методикою Л. Шнейдер через 6 місяців після впровадження Програми

Як свідчать результати, зрушення в показниках типів особистісної ідентичності в контрольній групі дітей через пів року після проходження Програми виявилися статистично незначущими, хоча й відбулися певні зміни.

Показники дифузної ідентичності, псевдоідентичності зменшилися, мораторію і позитивної ідентичності, навпаки, збільшилися, що можна вважати загалом позитивною динамікою. Але оскільки ці зрушення виявилися статистично не суттєвими, можна стверджувати, що Програма, як засіб сприяння постртравматичному зростанню дітей, виявилася більш дієвою та ефективною ніж неструктуровані, некомплексні засоби, які впроваджувалися в контрольній групі (Табл. 3.14 та Рис. 3.13).

Таблиця 3.14

Розподіл типів особистісної ідентичності за методикою Л. Шнейдер через 6 місяців після впровадження Програми

Тип ідентичності	Експериментальна група (%)	Контрольна група (%)	Критерій Фішера φ $1,64 \leq \varphi$ $_{кр} \leq 2,31$	Рівень статистичної значущості p
Дифузна	24,98	44,17	2,42	$p < 0,01$
Мораторій	56,90	38,84	2,38	$p < 0,01$
Псевдопозитивна	5,78	10,09	1,65	$p = 0,05$
Досягнута	12,34	6,90	1,36	$p = 0,09$

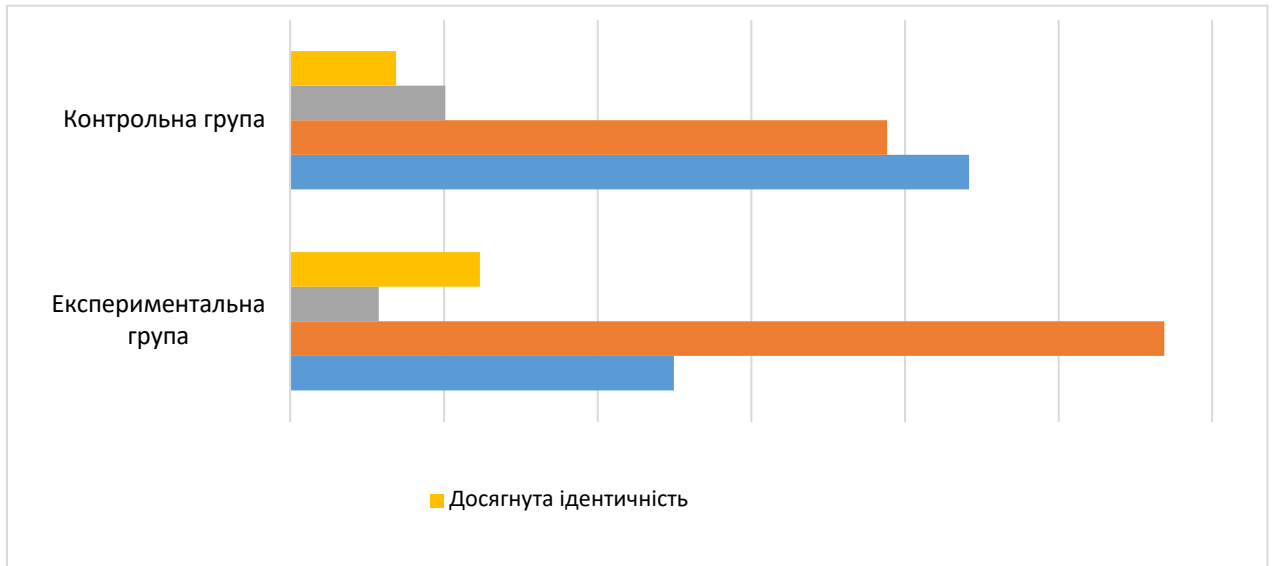


Рис. 3.13 - Розподіл типів особистісної ідентичності дітей за методикою Л. Шнейдер через пів року після впровадження Програми

Як вказують вимірювання типів особистісної ідентичності, за пів року після впровадження Програми змінилися показники як в експериментальній так і в контрольній групі, однак відмінності між ними виявилися суттєвими. Так в експериментальній групі показник дифузної ідентичності хоча й збільшився з часом, але є суттєво меншим ніж в контрольній групі ($\phi=2,42$, $p < 0,01$). Також псевдопозитивна ідентичність, яка може бути нав'язаною і не відповідати власним уявленням особистості, виявилася суттєво меншою в експериментальній групі ($\phi=1,65$, $p = 0,05$). Це свідчить про те, що підлітки, які пройшли Програму мають більш усвідомлене ставлення до себе, до власних переконань і цінностей, мають більш чітку особистісну позицію ніж досліджувані з контрольної групи, хоча з часом в цій групі сталися позитивні зрушення і рівень нав'язаної передчасної ідентичності зменшився. Що стосується досягнутої позитивної ідентичності, то певним чином вона з часом зменшилася у підлітків експериментальної групи, однак залишається значно вищою порівняно з контрольною групою ($\phi=1,36$, $p = 0,09$). Мораторій як перехідний стан і маніфестація кризи ідентичності в експериментальній групі виявився провідним типом, його показник значно вищий ніж в контрольній групі ($\phi=2,38$, $p < 0,01$), що свідчить про те, що підлітки, які пройшли

Програму більше налаштовані на спроби віднайти власну особистісну позицію, вибудувати адекватний, позитивний образ власного «Я», шукати шляхи для побудови своєї перспективи, конструктивних відносин з оточуючими людьми, зі світом, не упереджено ставляться до власних обмежень і помилок, намагаються інтегрувати події у власний досвід.

Таким чином, загальна динаміка і структура особистісної ідентичності в експериментальній групі виявилися відмінними і статистично підтвердженими від контрольної групи. Програма сприяла тому що у підлітків зросла позитивна ідентичність і мораторій, як цілком вірогідний перехід до позитивної досягнутої ідентичності у перспективі, а показник розмитої дифузної та передчасної псевдоідентичності значно зменшилася. В той час як в контрольній групі провідною виявилася дифузна ідентичність, а позитивна виявлена як найменш розповсюджена (Табл. 3.15 та Рис. 3.14).

Таблиця 3.15

Розподіл рівнів особистісної ідентичності в експериментальній групі за методикою В. Нікішиної та К. Петраш через 6 місяців після впровадження Програми

Рівень ідентичності	Експериментальна група після впровадження Програми (%)	Експериментальна група через пів року після впровадження програми (%)	Критерій Фішера φ $1,64 \leq \varphi_{кр} \leq 2,31$	Рівень статистичної значущості p
Високий	11,01	10,67	0,13	$p > 0,1$
Середній	72,54	75,19	0,34	$p > 0,1$
Низький	15,19	13,06	0,37	$p > 0,1$
Дуже низький	1,26	1,08	0,04	$p > 0,1$

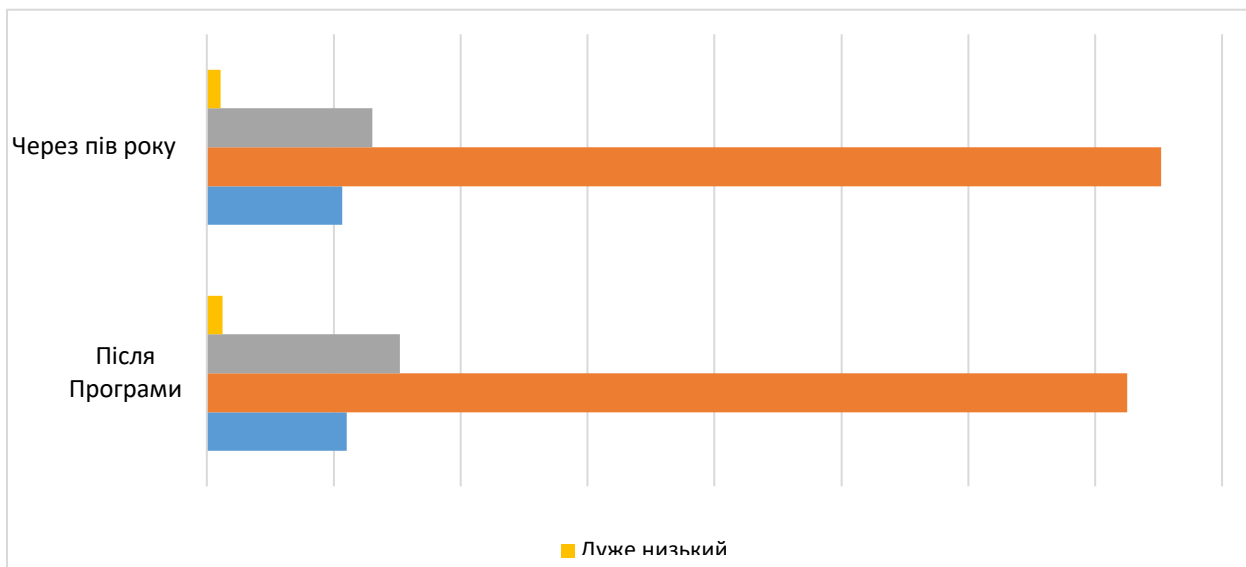


Рис. 3.14 - Розподіл рівнів особистісної ідентичності в експериментальній групі за методикою В. Нікішиної та К. Петраш через 6 місяців після впровадження Програми

Як свідчать результати вимірювань в експериментальній групі, проведені через 6 місяців після завершення Програми, позитивні зрушення, які активізувала Програма, продовжилися і після її завершення. Зменшилася представленість у дітей дуже низького і низького рівня особистісної ідентичності, зріс її середній рівень, і зменшився високий рівень, але всі ці зрушення виявилися статистично не суттєвими, що може вказувати на стійкий вплив Програми на особистість дітей, які її пройшли (Табл. 3.16 та Рис. 3.15).

Таблиця 3.16

Розподіл рівнів особистісної ідентичності в контрольній групі за методикою В. Нікішиної та К. Петраш через 6 місяців після впровадження Програми

Рівень ідентичності	Контрольна група до впровадження Програми (%)	Контрольна група через пів року після впровадження Програми (%)	Критерій Фішера φ $1,64 \leq \varphi_{кр} \leq 2,31$	Рівень статистичної значущості p
Високий	5,91	6,87	1,24	$p > 0,1$

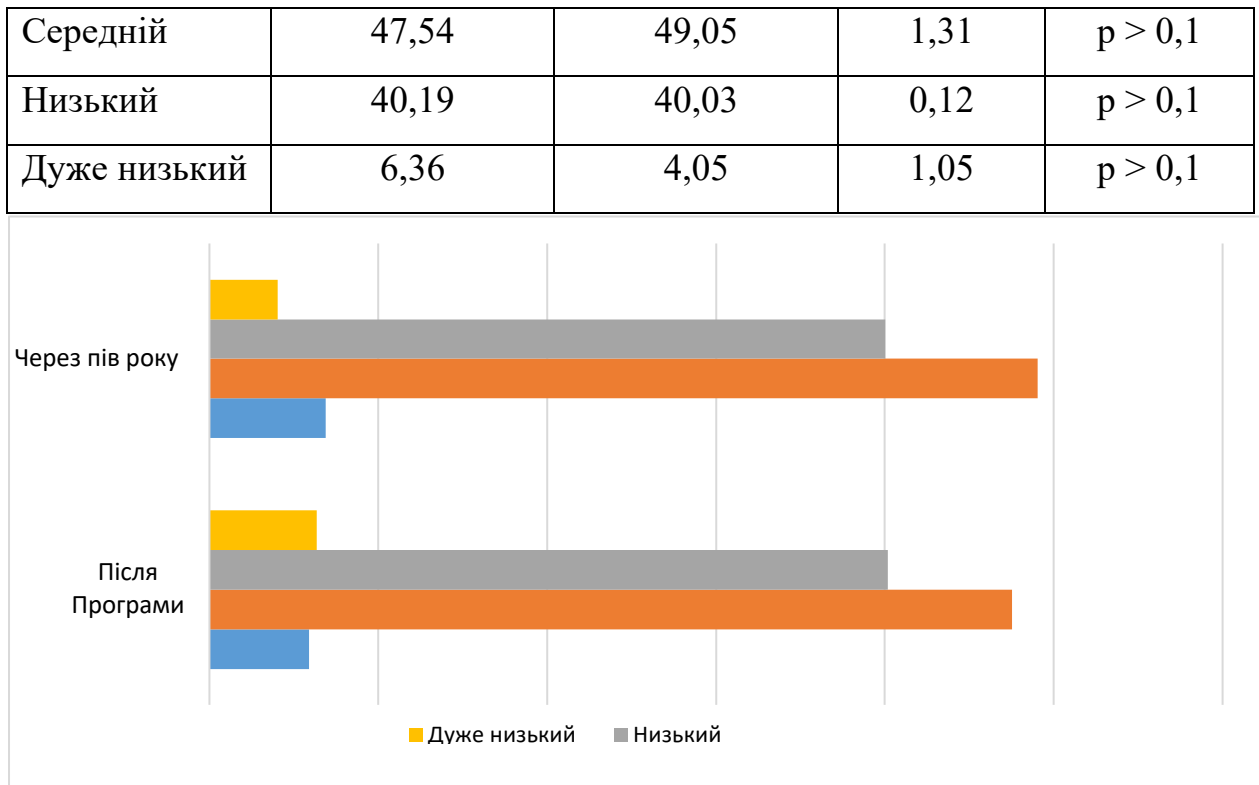


Рис. 3.15 - Розподіл рівнів особистісної ідентичності в контрольній групі за методикою В. Нікішиної та К. Петраш через 6 місяців після впровадження Програми

Як показують результати дослідження, певні позитивні зрушення у підлітків з контрольної групи відбулися протягом пів року після початку експерименту. Ці зрушення могли відбутися за рахунок психологічної підтримки і роботи, яка проводилася в школі шкільними психологами, різними спеціальними програмами з психологічної підтримки благодійних фондів і організацій, які працювали на цій території. Але ці позитивні зрушення у особистісній ідентичності, хоча й зафіксовані вимірюваннями, однак виявилися статистично не суттєвими. Тобто, можна вказати, що розрізнені позитивні впливи, але які не відбувалися у комплексному форматі у спеціально організованому психореабілітаційному середовищі, виявилися не суттєвими.

Результати порівняння рівнів особистісної ідентичності дітей експериментальної та контрольної груп, що проводилося за методикою

В. Нікішиної та К. Петраш через 6 місяців після впровадження Програми, наведено в Таблиці 3.17 та на Рис. 3.16.

Таблиця 3.17

Розподіл рівнів особистісної ідентичності за методикою В. Нікішиної та К. Петраш через 6 місяців після впровадження Програми

Рівень ідентичності	Експериментальна група (%)	Контрольна група (%)	Критерій Фішера φ $1,64 \leq \varphi_{кр} \leq 2,31$	Рівень статистичної значущості p
Високий	10,67	6,87	2,38	$p = 0,06$
Середній	75,19	49,05	2,42	$p < 0,01$
Низький	13,06	40,03	2,65	$p < 0,01$
Дуже низький	1,08	4,05	1,62	$p = 0,09$

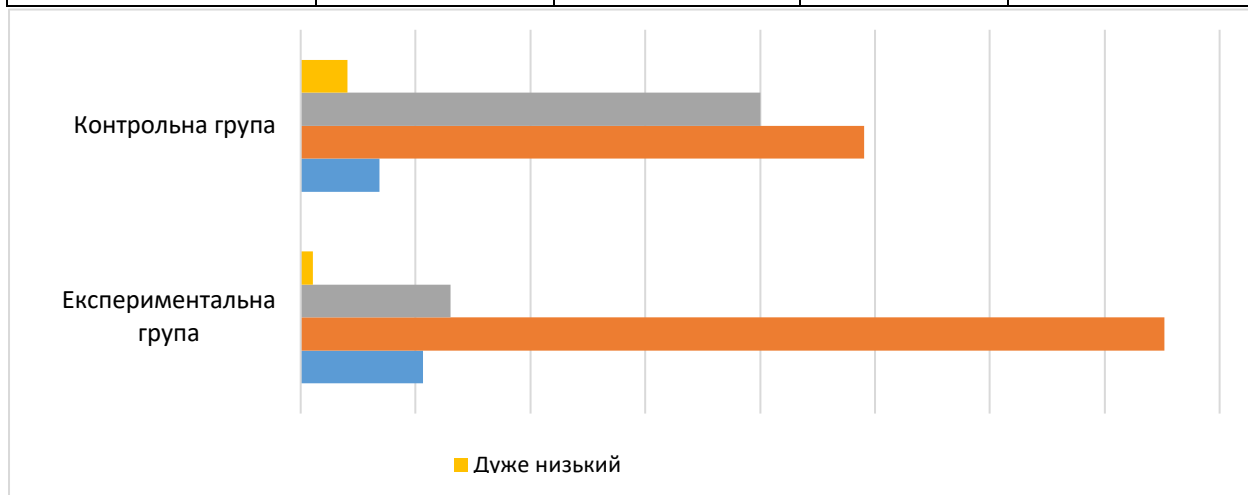


Рис. 3.16 - Розподіл рівнів особистісної ідентичності за методикою В. Нікішиної та К. Петраш через 6 місяців після впровадження Програми

Як свідчать результати дослідження впливу Програми на рівень особистісної ідентичності, позитивні зрушення і відмінності між експериментальною і контрольною групою є суттєвими і статистично доведеними. І хоча загальні тенденції зрушень виявилися подібними, наприклад, провідним рівнем в обох групах є середній рівень особистісної ідентичності ($\varphi=2,42$, $p < 0,01$), на другому місці виявлено низький рівень ($\varphi=2,65$, $p < 0,01$), на третьому – високий рівень ($\varphi=2,38$, $p = 0,06$), а найменш

розповсюдженим виявився дуже низький рівень ($\phi=1,62$, $p = 0,09$). Однак за кількісними показниками в експериментальній групі визначено більш позитивні зрушення завдяки впровадженню Програми. Хоча провідним рівнем ідентичності як на початку так і наприкінці експерименту виявився середній рівень ідентичності, за допомогою Програми вдалося значно зменшити показник дуже низького рівня і значно підвищити представленість високого рівня ідентичності.

Таким чином у переважної більшості підлітків, які були охоплені Програмою, сформувалися та зміцнілися навички соціально-психологічної адаптації, набули більшої стійкості ціннісні орієнтації, зміцнилося позитивне самоставлення, рефлексивність, самостійність.

Динаміка системи ставлення дітей експериментальної групи до часового континууму, що вивчалася за допомогою методики «Семантичний диференціал часу» через півроку після впровадження Програми, представлена у Табл. 3.18 та на Рис. 3.17.

Таблиця 3.18

Порівняння ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього за методикою «Семантичний диференціал часу» в експериментальній групі через 6 місяців після впровадження Програми

Фактори часу	Показник ставлення до минулого	Показник ставлення до теперішнього	t	p	Показник ставлення до майбутнього	t	p
Активність	1,89	3,42	1,55	$p < 0,05$	4,12	1,14	$p > 0,1$
Емоційне забарвлення	0,28	3,84	4,24	$p < 0,01$	4,56	2,08	$p < 0,05$

Продовження табл. 3.18

Величина	2,11	3,75	4,28	p<0,01	4,44	1,31	p > 0,1
Структура	1,07	2,15	2,71	p<0,05	2,95	1,12	p > 0,1
Відчуття	2,98	2,87	2,85	p<0,05	3,28	1,27	p<0,05
Середня оцінка факторів	1,34	2,75	3,56	p<0,01	3,98	2,30	p<0,05

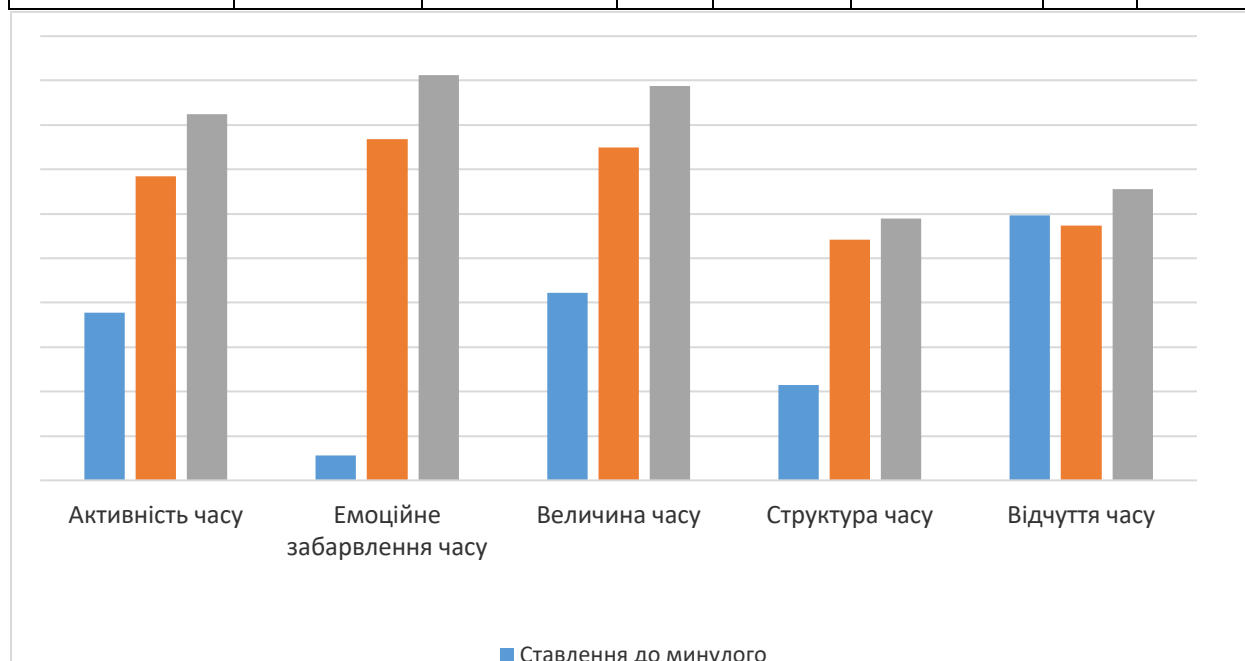


Рис. 3.17 - Порівняння ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього за методикою «Семантичний диференціал часу» в експериментальній групі через 6 місяців після впровадження Програми

За результатами вимірювань (див. Рис. 3.17) було виявлено, що найбільші показники отримали фактори активності, розміру та відчуття. Це свідчить про те, що діти загалом бачать минуле як швидке, інтенсивне, велике, глибоке та реальне. Також було виявлено, що спостерігається зростання оцінок за всіма факторами по відношенню до теперішнього, і це зростання є статистично значущим, як і середній бал за факторами ($t = 3,56, p < 0,01$).

На нашу думку, це можна пояснити тим, що відбувається переоцінка минулого, яке, можливо, було не дуже вдалим, і його більш позитивні аспекти проєктуються на теперішнє та віддалені перспективи, для яких взагалі не

спостерігається низьких оцінок. Це ще раз підтверджує припущення, що діти сповнені ентузіазму і надії на краще, що вони орієнтовані на майбутнє і бачать його найбільш активним, відкритим, стрімким, яскравим, світлим тощо. Це можна пояснити тим, що якщо людина живе сьогоднішнім у всій його повноті і яскравості, а не тільки як наслідок катастрофічного минулого або підготовку до кращого майбутнього. Якщо вона бачить періоди свого життя та відчуває минуле, теперішнє і майбутнє як одне ціле, а не фіксується на якомусь одному проміжку часу, то обставини її життя складаються більш благополучно, тим самим у неї спостерігається підвищення рівня задоволення життям.

В результаті участі в Програмі, у дітей теперішнє відчувається емоційно насиченим яскравими подіями, відкритим, реальним, близьким, підвищився рівень задоволення теперішнім життям, що підтверджує значущість зрушення середньої оцінки факторів майбутнього ($t=2,30$, $p < 0,05$). А сприйняття минулого як негативного змінилося на більш позитивне, його емоційна складова набула більш сприятливого відтінку.

Результати повторного дослідження рівня рефлексивності дітей експериментальної групи за методикою А. Карпова представлено у Табл. 3.19 та на Рис. 3.18.

Таблиця 3.19

Розподіл рівнів рефлексивності в експериментальній групі за методикою А. Карпова через 6 місяців після впровадження Програми

Рівень рефлексивності	Експериментальна група після впровадження Програми (%)	Експериментальна група через пів року після впровадження Програми (%)	Критерій Фішера φ $1,64 \leq \varphi_{кр} \leq 2,31$	Рівень статистичної значущості p
Високий	4,79	6,82	1,63	$p = 0,09$
Середній	73,35	80,63	2,35	$p < 0,01$
Низький	21,86	12,55	2,44	$p < 0,01$

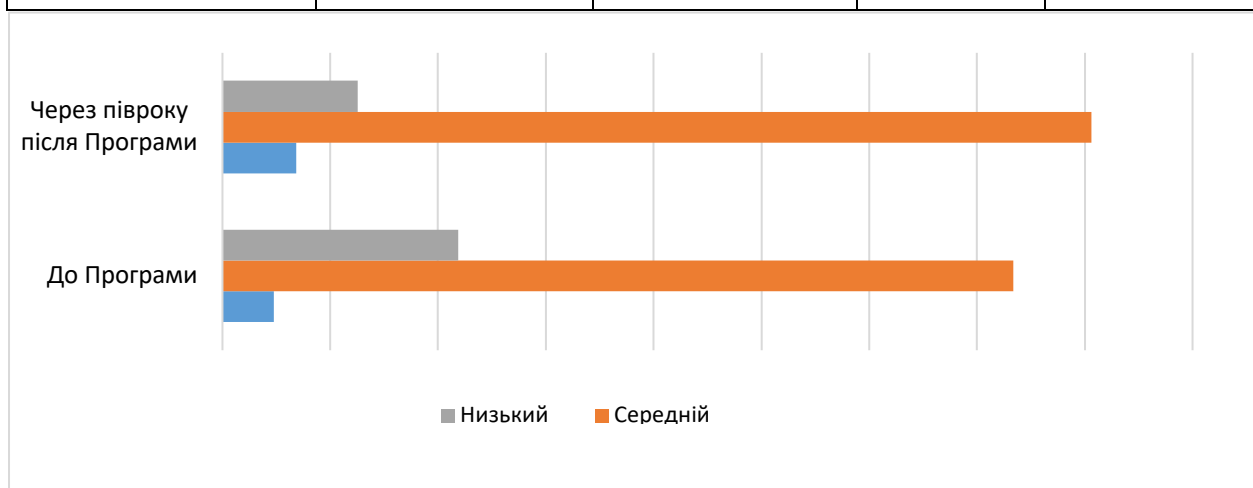


Рис. 3.18 - Розподіл рівнів рефлексивності в експериментальній групі за методикою А Карпова через 6 місяців після впровадження Програми

Як видно із Рис. 3.18, загальна тенденція розподілу рівнів залишилася незмінною, переважає середній рівень, на другій позиції низький, а на третій – високий рівень рефлексивності. Але суттєво змінилося кількісне наповнення кожного рівня. Статистично доведено, що суттєво збільшилася кількість дітей з середнім ($\varphi=2,35$, $p < 0,01$) та високим рівнем рефлексивності ($\varphi=1,63$, $p = 0,09$), при цьому зменшилася їх кількість з низьким рівнем ($\varphi=2,44$, $p < 0,01$), що свідчить про ефективність запропонованої Програми.

Результати повторного дослідження рівня рефлексивності дітей контрольної групи за методикою А. Карпова представлено у Табл. 3.20 та на Рис. 3.19.

Таблиця 3.20

**Розподіл рівнів рефлексивності в контрольній групі за методикою
А. Карпова через 6 місяців після впровадження Програми**

Рівень рефлексивності	Контрольна група після впровадження Програми (%)	Контрольна група через пів року після впровадження програми (%)	Критерій Фішера ϕ $1,64 \leq \phi_{кр} \leq 2,31$	Рівень статистичної значущості p
Високий	1,78	2,48	0,77	$p > 0,1$
Середній	48,14	49,99	0,86	$p > 0,1$
Низький	51,08	47,53	0,82	$p > 0,1$

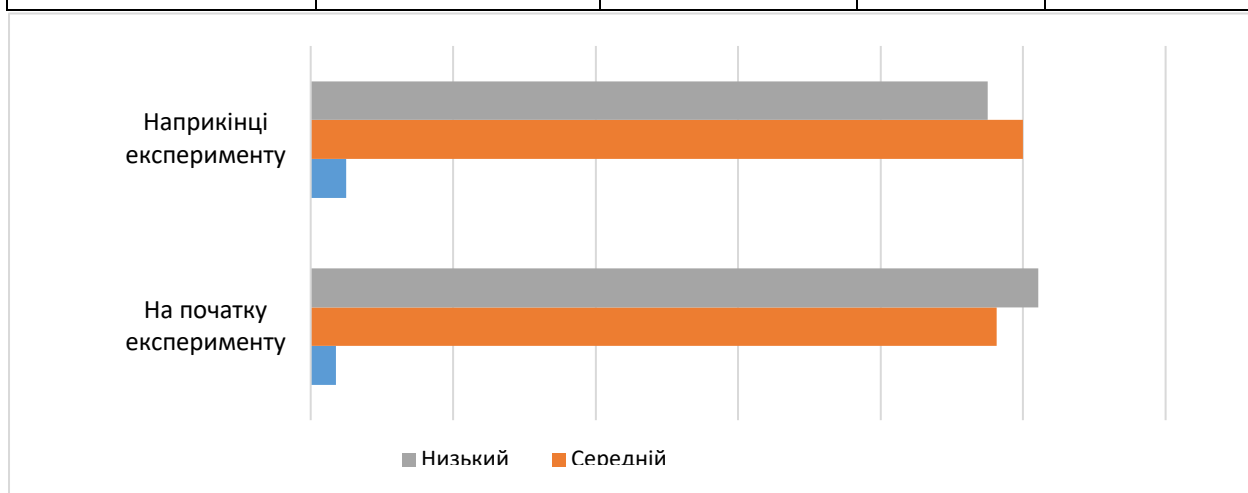


Рис. 3.19 - Розподіл рівнів рефлексивності в контрольній групі за методикою А. Карпова через 6 місяців після впровадження Програми

Результати вимірювання рівнів рефлексивності в контрольній групі досліджуваних на початку та наприкінці експерименту показують зміну загальної тенденції розподілу рівнів рефлексивності. Якщо на початковому

етапі констатувального експерименту переважав низький рівень рефлексивності, то після завершення формувального експерименту провідним виявився середній рівень, найменше представлений як на початку так і наприкінці експерименту високий рівень рефлексивності. Така динаміка підтверджує, що робота, яка зазвичай проводилася з підлітками контрольної групи, наприклад в школі, на позашкільних заходах тощо, може свідчити, що позитивні зміни у загальній здатності рефлексувати, забезпечувати безпосередній самоконтроль поведінки, аналізувати те що відбувається, співвідносити свої дії з ситуацією, з мінливістю умов і власного стану. Однак зміни ці виявилися статистично не суттєвими.

Результати повторного дослідження рівня рефлексивності експериментальної та контрольної групи за методикою А. Карпова представлено у Табл. 3.21 та на Рис. 3.20.

Таблиця 3.21

Розподіл рівнів рефлексивності за методикою А. Карпова через 6 місяців після впровадження Програми

Рівень рефлексивності	Експериментальна група через півроку після впровадження Програми (%)	Контрольна група через пів року після впровадження Програми (%)	Критерій Фішера φ $1,64 \leq \varphi_{кр} \leq 2,31$	Рівень статистичної значущості p
Високий	6,82	2,48	2,53	$p < 0,01$
Середній	80,63	49,99	3,07	$p < 0,01$
Низький	12,55	47,53	3,78	$p < 0,01$

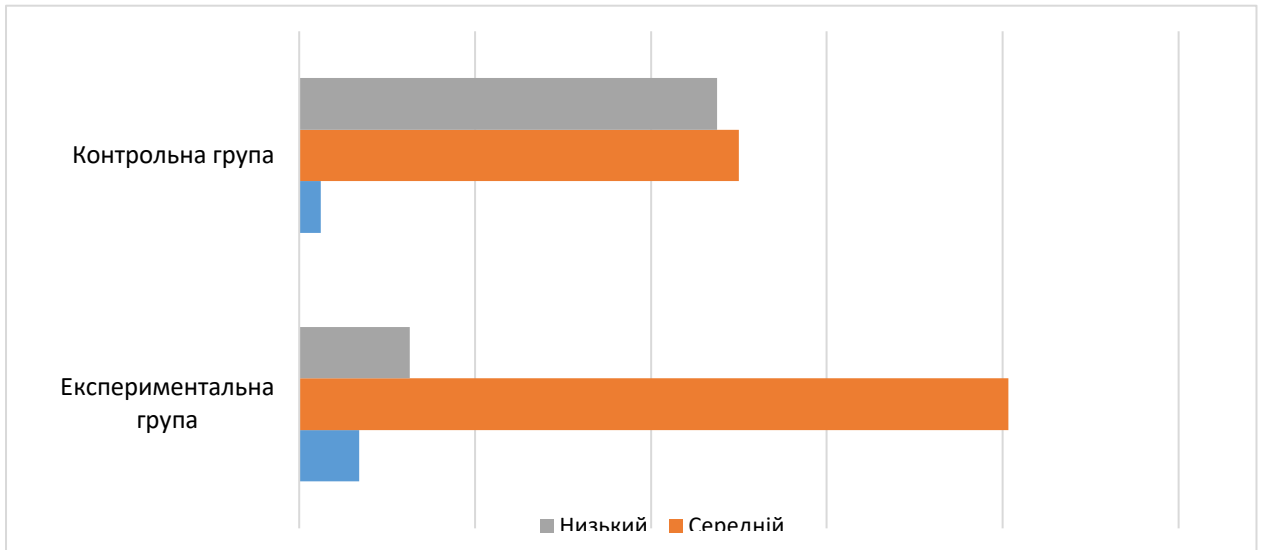


Рис. 3.20 - Розподіл рівнів рефлексивності за методикою А. Карпова через пів року після впровадження Програми

Як показує вимірювання рівнів рефлексивності в експериментальній та контрольній групі через півроку після запровадження Програми зафіксовано значну відмінність у розподілі рівнів рефлексивності в кількісному вираженні цих рівнів що статистично підтверджено. В експериментальній групі провідним є середній рівень рефлексивності ($\varphi=3,07$, $p < 0,01$) і значно нижчим є низький рівень ($\varphi=3,78$, $p < 0,01$), високий рівень виявлено у найменшій кількості підлітків ($\varphi=2,53$, $p < 0,01$), але загальний вплив запропонованої Програми виявився дієвим і стійким. У дітей експериментальної групи значно розвинулися навички до самоаналізу в конкретних життєвих ситуаціях, співвіднесення своїх дій до ситуації, ефективність безпосереднього самоконтролю поведінки в актуальній ситуації, осмислення елементів цієї ситуації, підвищилася ступінь розгортання процесів прийняття рішень, уміння співвідносити мінливість актуальних подій з власним станом. Також підвищилася здатність аналізувати – передумови, мотиви та причини події; зміст минулої поведінки, а також її результативні параметри та, особливо, допущені помилки. Крім того, у них покращилася здатність функції аналізу подальшої діяльності, поведінки, планування, прогнозування можливих

результатів, планування деталей своєї поведінки, орієнтація у майбутнє. Таким чином, запропонована Програма показала свою ефективність і стійкість результатів, ефект від її проходження виявився пролонгованим.

Дослідження базових орієнтацій міжособистісних відносин дітей експериментальної групи представлено у Табл. 3.22 та на Рис. 3.21.

Таблиця 3.22

**Розподіл рівнів базових орієнтацій міжособистісних відносин
через 6 місяців після впровадження Програми**

Рівень міжособистісних відносин	Експериментальна група після Програми (%)	Експериментальна група через півроку після Програми (%)	Критерій Фішера ϕ $1,64 \leq \phi_{кр} \leq 2,31$	Рівень статистичної значущості p
Включення Іе				
Високий	65,78	78,56	1,67	$p = 0,09$
Середній	2,15	6,31	2,65	$p < 0,01$
Низький	32,07	15,13	2,32	$p < 0,01$
Включення Іw				
Високий	82,23	80,06	0,04	$p > 0,1$
Середній	0,61	4,29	3,64	$p < 0,01$
Низький	17,16	15,65	0,07	$p > 0,1$
Контроль Се				
Високий	37,76	39,88	0,06	$p > 0,1$
Середній	16,92	37,45	2,32	$p < 0,01$
Низький	45,32	22,67	2,35	$p < 0,01$
Контроль Sw				
Високий	23,07	20,46	0,09	$p > 0,1$
Середній	0,50	22,76	8,74	$p < 0,01$

Продовження табл. 3.22

Низький	76,43	56,78	2,34	$p < 0,01$
Афект Ae				
Високий	56,43	77,04	2,34	$p < 0,01$
Середній	45,98	15,42	2,67	$p < 0,01$
Низький	10,45	7,54	1,34	$p > 0,1$
Афект Aw				
Високий	78,89	87,03	2,31	$p < 0,01$
Середній	16,13	8,94	2,65	$p < 0,01$
Низький	4,98	4,03	0,03	$p > 0,1$

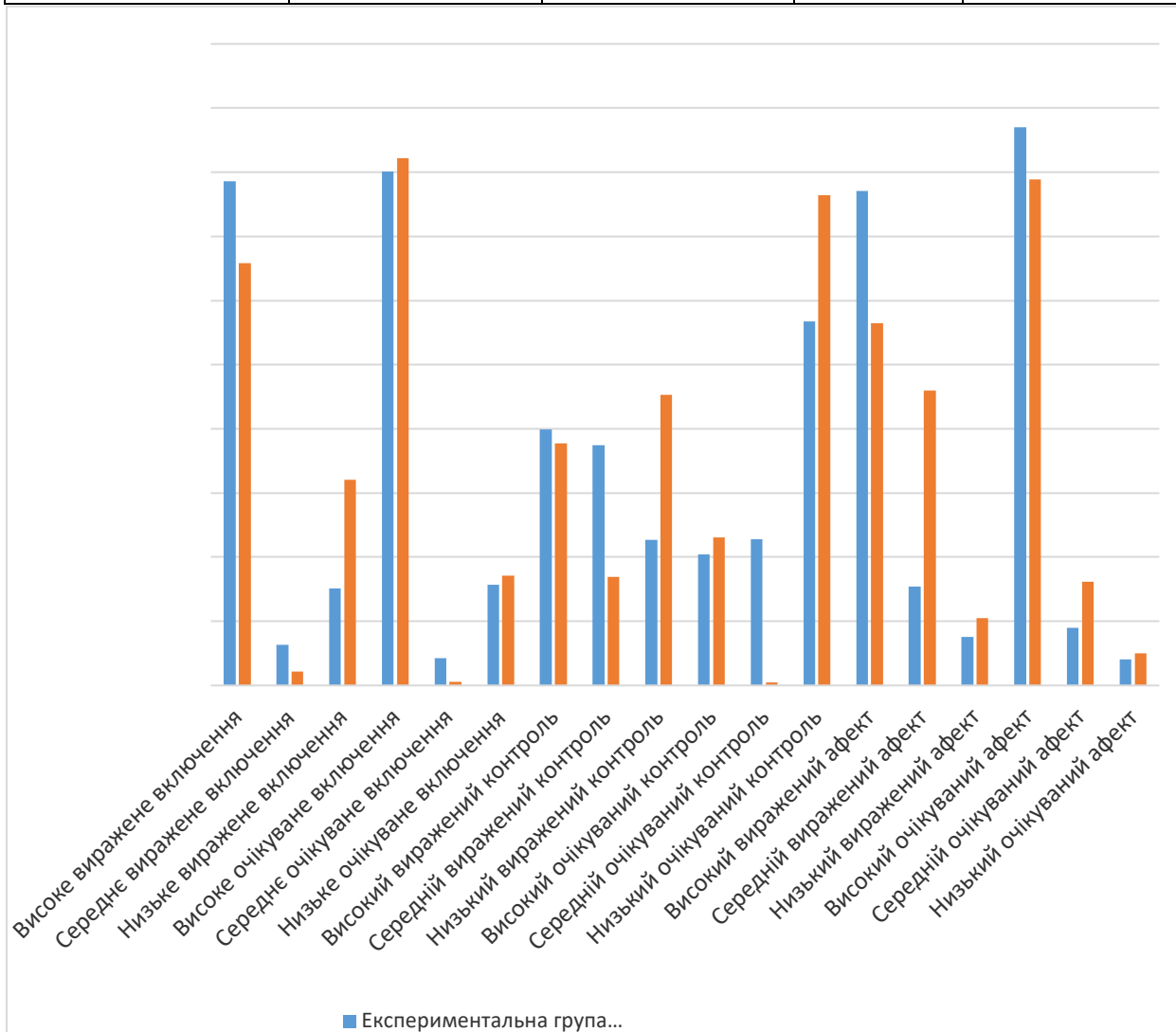


Рис. 3.21 - Розподіл рівнів базових орієнтацій міжособистісних відносин через 6 місяців після впровадження Програми

Як видно із Рис. 3.21 в експериментальній групі зафіксовані наступні тенденції: залишився високим рівень вираженого включення в стосунки з іншими людьми, а також високий рівень очікуваного включення з боку інших. Загалом включення належить, передусім, до формування відносин, тоді як контроль та афектування стосуються вже сформованих відносин. Всі кількісні зміни у рівнях вираженого включення у стосунки виявилися статистично значущими: підвищився високий ($\varphi=1,67$, $p = 0,09$) і середній ($\varphi=2,65$, $p < 0,01$) рівень, зменшився низький рівень ($\varphi=2,32$, $p < 0,01$).

Значно збільшилися показники високого вираженого ($\varphi=2,34$, $p < 0,01$) і очікуваного афекту у стосунках ($\varphi=2,31$, $p < 0,01$), що свідчить про прагнення налагодження теплих, близьких стосунків з оточуючими і такі ж очікування від інших. Підліток демонструє таку поведінку: прагнення приймати інших людей, підтримувати їхній інтерес та участь у діяльності, активне прагнення належати до різних соціальних груп і якнайчастіше бути серед людей. Поведінка, яку очікує індивід від навколишніх: намагання, щоб інші люди залучали до своєї діяльності і прагнули бути в його колі взаємодії.

Тенденції контролю, як потреба створювати та зберігати задовільні відносини з людьми, спираючись на контроль та силу також зазнали суттєвих змін. Значно зменшилася представленість низького вираженого ($\varphi=2,35$, $p < 0,01$) і очікуваного контролю ($\varphi=2,34$, $p < 0,01$). На рівні саморозуміння потреба в контролі відображається в потребі в почутті компетентності та відповідальності. Поведінка, мотивована потребою контролю, пов'язана з процесом прийняття рішень, а також зачіпає сфери влади, впливу та авторитету. Вираженість потреби в контролі варіюється від прагнення до влади, авторитету і контролю над іншими до бажання бути контрольованим і звільнитися від відповідальності. Демонстровані спроби контролювати і впливати на інших людей; бажання керувати і приймати рішення. Очікувана дитиною поведінка від оточуючих: прагнення, щоб інші люди мене контролювали, впливали на мене і говорили мені, що робити.

На емоційному рівні потреба у взаєминах визначається як бажання створювати і підтримувати почуття взаємної поваги, що ґрунтується на компетентності та відповідальності. Афект, як потреба у створенні та підтримці стосунків з іншими людьми, що приносять задоволення, заснованих на емоційних відносинах, також зазнав значних змін. Значно зросла як виражена ($\varphi=2,34$, $p<0,01$), так і очікувана ($\varphi=2,31$, $p<0,01$) висока афективність у стосунках. Емоційність стосунків визначається як прагнення створювати і підтримувати відчуття взаємного тепла в емоційних стосунках. На рівні самосвідомості - це потреба особистості відчувати, що вона гідна любові. Підлітки виявляють бажання бути в близьких, інтимних стосунках з іншими, виявляти до них теплу дружбу. Поведінка, яку я очікую від інших: я намагаюся зробити так, щоб інші хотіли бути емоційно близькими зі мною і ділитися зі мною своїми інтимними почуттями.

Дослідження альтернативних рис особистості за функціями якостей добра і зла в експериментальній групі відображені у Таблиці 3.23 та на Рис. 3.22.

Таблиця 3.23

Розподіл рівнів розвитку рис особистості за функціями добра і зла в експериментальній групі після впровадження Програми

Рівень розвитку рис особистості за функціями добра і зла	Експериментальна група після впровадження Програми (%)	Експериментальна група через півроку після Програми (%)	Критерій Фішера φ $1,64 \leq \varphi$ $\varphi_{кр} \leq 2,31$	Рівень статистичної значущості p
Високий	9,58	9,44	0,07	$p > 0,1$
Вищий за середній	17,55	17,05	0,55	$p > 0,1$
Середній	58,29	59,09	0,13	$p > 0,1$

Продовження табл. 3.23

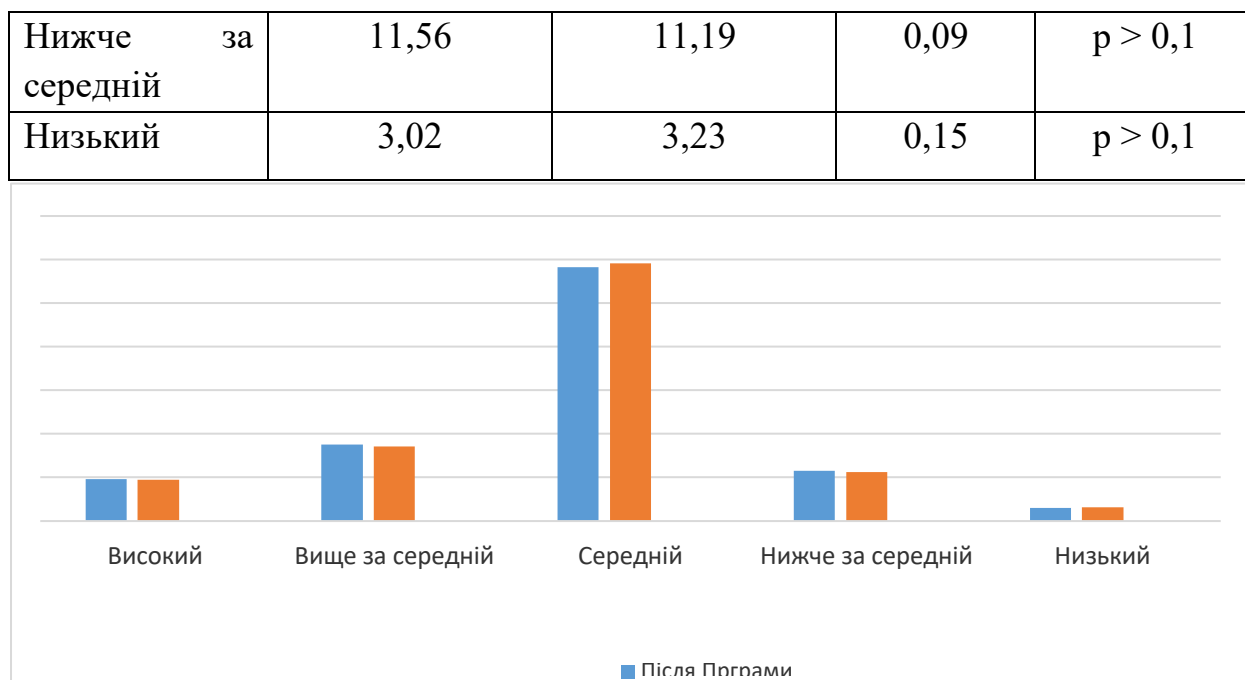


Рис. 3.22 - Розподіл рівнів розвитку рис особистості за функціями добра і зла в експериментальній групі після впровадження Програми

Як показують вимірювання, одразу після проходження Програми і через півроку після її завершення не відбулося якихось значних зрушень у рівнях розвитку рис особистості за функціями добра і зла, що може свідчити з одного боку про стійкість отриманих ефектів під час проходження Програми, а також про те що ціннісні орієнтації дітей знаходяться в процесі загального формування особистості де зміни відбуваються поступово.

Дослідження альтернативних рис особистості за функціями якостей добра і зла в контрольній групі відображені у Таблиці 3.24 та на Рис. 3.23.

Таблиця 3.24

Розподіл рівнів розвитку рис особистості за функціями добра і зла за методикою «Добро-Зло» в контрольній групі через пів року після впровадження Програми

Рівень розвитку рис особистості за функціями добра і зла	Контрольна група до впровадження Програми (%)	Контрольна група через півроку після Програми (%)	Критерій Фішера φ $1,64 \leq \varphi_{кр} \leq 2,31$	Рівень статистичної значущості p
Високий	8,34	8,21	0,06	$p > 0,1$
Вищий за середній	11,76	12,35	0,41	$p > 0,1$
Середній	43,45	45,36	0,14	$p > 0,1$
Нижче за середній	28,56	27,78	0,07	$p > 0,1$
Низький	7,89	6,30	0,45	$p > 0,1$

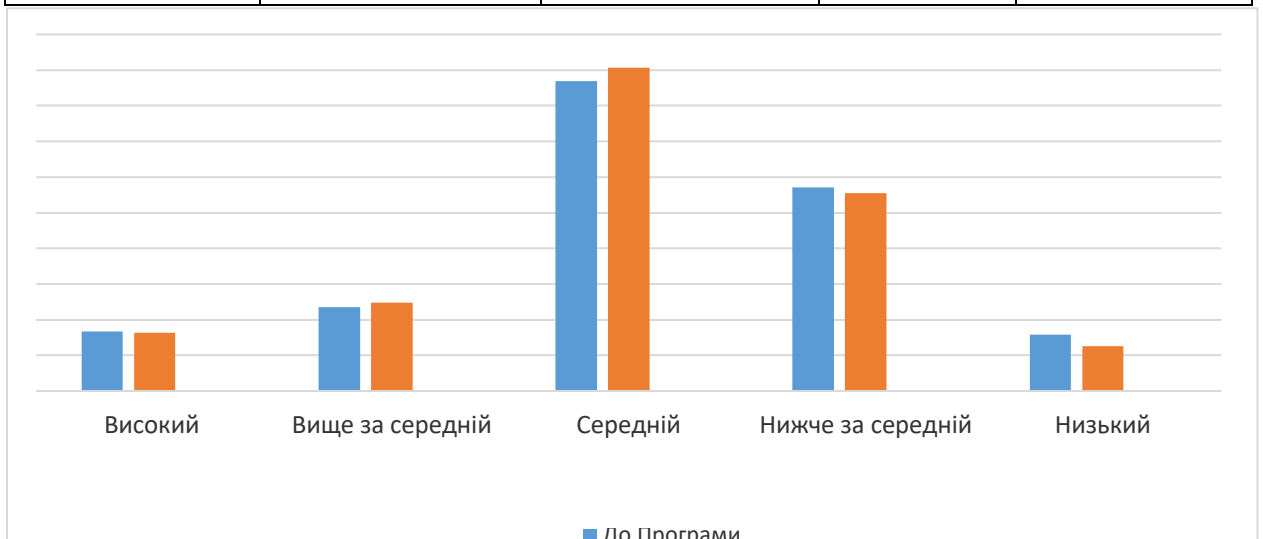


Рис. 3.23 - Розподіл рівнів розвитку рис особистості за функціями добра і зла за методикою «Добро - Зло» в контрольній групі через пів року після впровадження Програми

Як показують вимірювання в контрольній групі під час експерименту не відбулося значних зрушень у розподілі рівнів розвитку рис особистості за

функціями добра і зла. Це може вказувати на те, що впливи на контрольну групу, які здійснювалися поза Програмою, не мали наслідком якісь суттєві зрушення в структурі ціннісних орієнтацій дітей у вимірі добро-зла, у проявах підліткової кризи стосовно негативної самопрезентації як форми протестної поведінки підлітків.

Таблиця 3.25

**Розподіл рівнів розвитку рис особистості за методикою «Добро-Зло»
через 6 місяців після впровадження Програми**

Рівень розвитку рис особистості за функціями добра і зла	Експериментальна група через півроку після Програми (%)	Контрольна група через півроку після Програми (%)	Критерій Фішера φ $1,64 \leq \varphi_{кр} \leq 2,31$	Рівень статистичної значущості p
Високий	9,44	8,21	0,06	$p > 0,1$
Вищий за середній	17,05	12,35	0,41	$p > 0,1$
Середній	59,09	45,36	1,64	$p = 0,09$
Нижче за середній	11,19	27,78	1,66	$p = 0,08$
Низький	3,23	6,30	0,45	$p > 0,1$

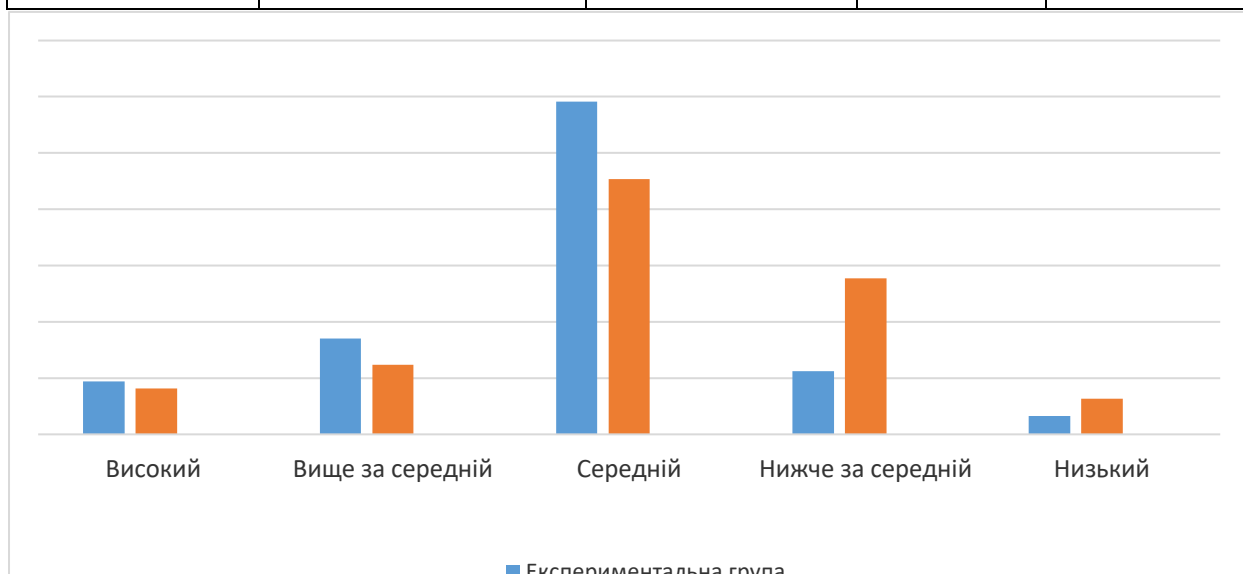


Рис. 3.24 - Розподіл рівнів розвитку рис особистості за функціями добра і зла за методикою «Добро-Зло» через 6 місяців після впровадження Програми

Як показує вимірювання рівнів розвитку рис особистості за функціями добра і зла за методикою «Добро-Зло» через півроку після впровадження Програми зафіксовано статистично значущі відмінності на середньому ($\varphi=1,67$, $p = 0,091$), нижче за середній ($\varphi=1,66$, $p = 0,08$) рівні. Не зафіксовано відмінностей на високому і вище за середній рівень. Отримані дані можуть свідчити про ефективність Програми та стійкість її впливів у часі, оскільки показники експериментальної групи виявилися кращими ніж в контрольній.

Дослідження динаміки змін у смислових системах дітей експериментальної групи під впливом Програми наведено в Табл. 3.26 та на Рис. 3.25.

Таблиця 3.26

**Розподіл індексів контент-аналізу граничних смислів
у дітей експериментальної групи через півроку після впровадження
Програми**

Група	N(гк)	N(вк)	І.з.с.	С.д.л.	Прод.	І.р.	І.д.	І.н.
Експериментальна група після Програми	2,89	2,69	1,09	8,05	6,27	6,67	5,28	5,08
Експериментальна група через півроку після Програми	2,78	2,76	1,08	8,01	6,21	6,87	5,38	5,16

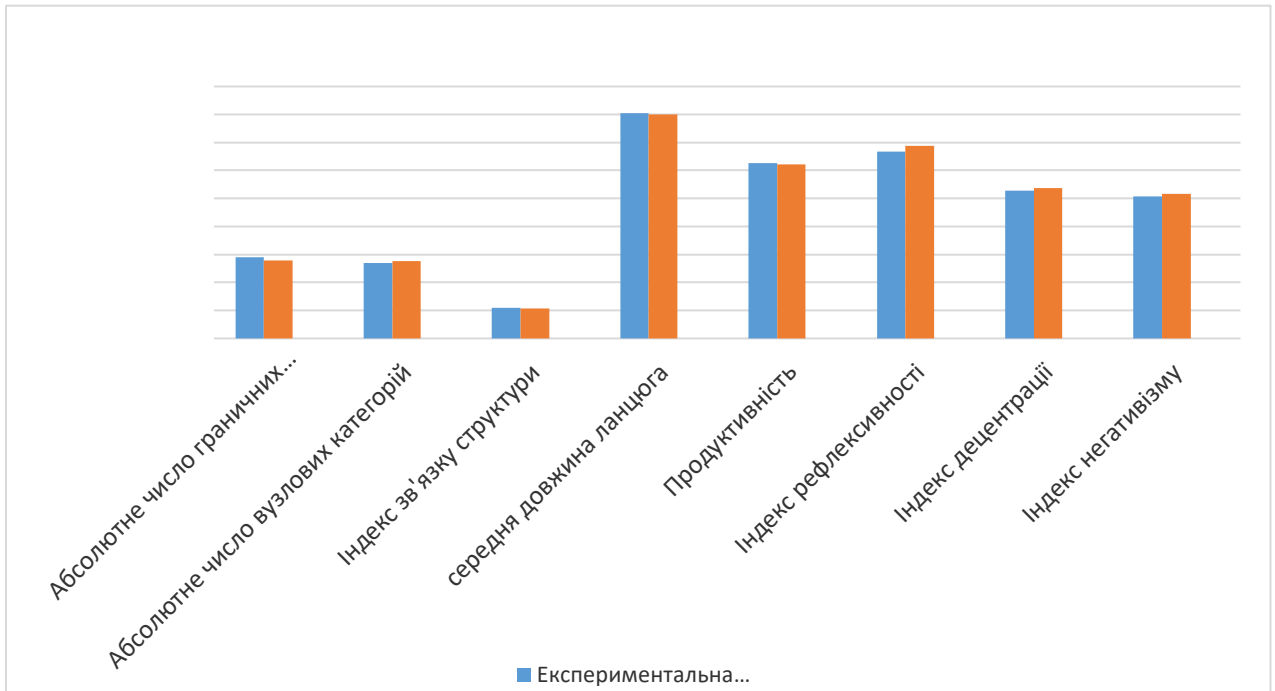


Рис. 3.25 - Динаміка розподілу індексів контент-аналізу граничних смислів в експериментальній групі

Як показують вимірювання граничних смислів у дітей експериментальної групи через півроку після впровадження Програми збереглися тенденції, які були набуті під її впливом, що може свідчити про її результативність і стійкість її ефектів. Переживання кризи підліткового віку і травматичного досвіду здійснює вплив на смислоутворення особистості, зокрема відбивається у чинниках децентралізації «зконцентрованість/розгалуженість» смислів у різних сферах життя, «продуктивність/негативізм» у прогнозуванні майбутнього, «зосередженість на власних переживаннях/зосередженість на переживаннях оточуючих». Загалом показники продуктивності, децентралізації, негативізму, рефлексивності інтегрують в собі індикатор життєвої компетентності особистості.

Результати дослідження динаміки ціннісних орієнтацій і внутрішніх конфліктів особистості у дітей експериментальної групи представлено в Табл. 3.27 та на Рис. 3.26.

Розподіл в системі ціннісних орієнтацій після впровадження Програми

Перелік цінностей	Експериментальна група після Програми Ранг цінності	Усереднений показник цінності за її рангом в групі	Експериментальна група через півроку після Програми Ранг цінності	Усереднений показник цінності за її рангом в групі
Активне, діяльне життя	9	7,71	11	9,98
Здоров'я	5	5,43	3	3,98
Цікава робота	7	7,07	5	5,43
Краса природи, мистецтва	12	10,76	12	10,76
Любов	1	2,99	1	2,99
Матеріальне забезпечення	10	9,78	10	9,78
Хороші, вірні друзі	2	3,21	2	3,21
Впевненість в собі	4	5,3	6	6,04
Пізнання	6	6,04	7	7,07
Свобода	3	3,98	4	5,3
Щасливе сімейне життя	11	9,98	8	7,78
Творчість	8	7,78	9	7,71

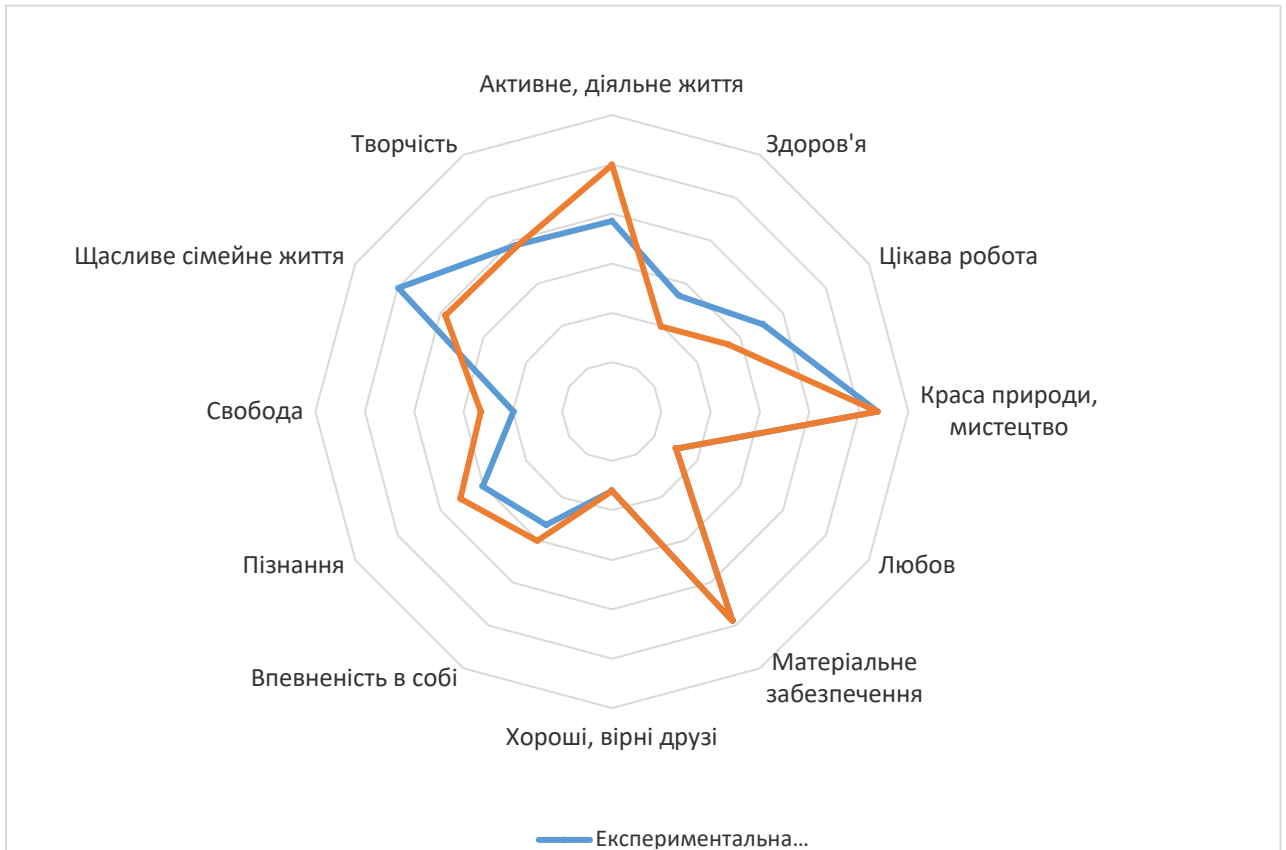


Рис. 3.26 - Розподіл в системі ціннісних орієнтацій у дітей експериментальної групи після впровадження Програми

Як видно з діаграми (Рис. 3.26), через 6 місяців після впровадження Програми центральний блок цінностей дітей експериментальної групи залишився незмінним, в ньому залишилися на головних позиціях «любов», «хороші, вірні друзі», «свобода», «здоров'я», «впевненість в собі». На периферії ціннісного комплексу виявилися «краса природи, мистецтво», «матеріальне забезпечення», «активне, діяльне життя». Більшої значущості набули цінності «цікава робота» і «щасливе сімейне життя», «творчість» і «пізнання» зайняли проміжну ланку між центром і периферією ціннісного комплексу досліджуваних дітей. Загалом бачимо, що загальні тенденції у ціннісних орієнтаціях підлітків не змінилися, що може свідчити про стійкий вплив Програми з одного боку, а з іншого, цінності як феномен особистості в підлітковому віці знаходяться у фазі активного формування і відображують більш складні процеси формування особистості.

Результати дослідження динаміки рівнів дезінтеграції в системі ціннісних орієнтацій у дітей експериментальної групи представлено в Табл. 3.28 та на Рис. 3.27.

Таблиця 3.28

Розподіл рівнів дезінтеграції в системі ціннісних орієнтацій у дітей експериментальної групи

Рівень дезінтеграції в системі ціннісних орієнтацій	Експериментальна група після Програми (%)	Експериментальна група через півроку після Програми (%)	Критерій Фішера φ $1,64 \leq \varphi_{кр} \leq 2,31$	Рівень статистичної значущості p
Високий	5,89	6,05	1,07	$p > 0,1$
Середній	15,99	29,94	1,61	$p = 0,09$
Низький	78,12	64,01	1,24	$p > 0,1$

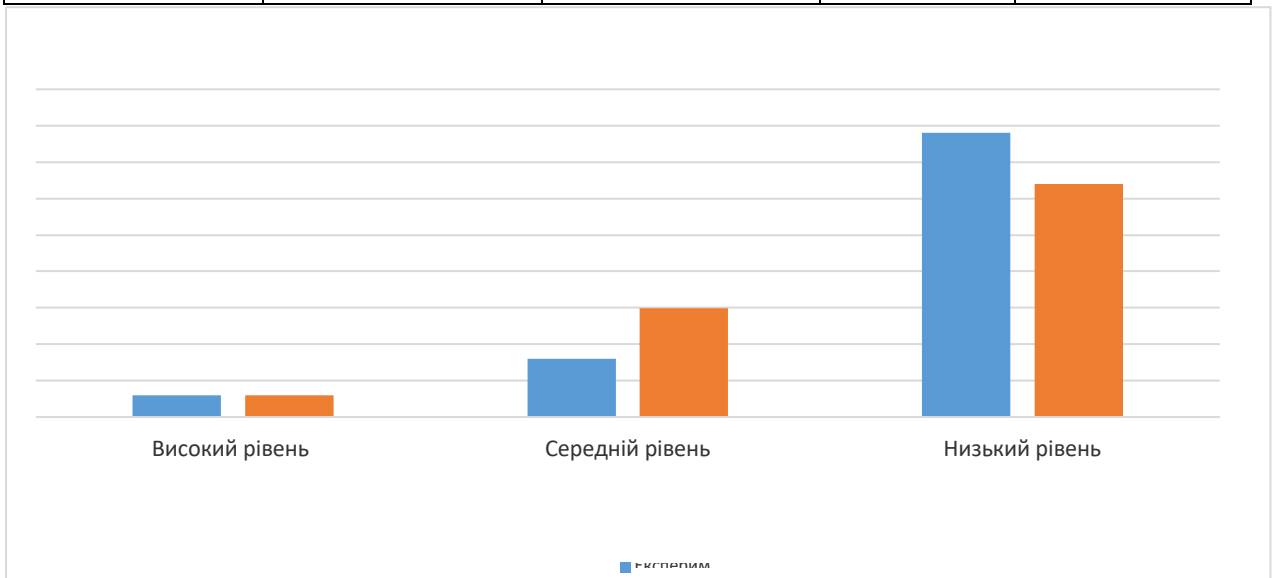


Рис. 3.27 - Розподіл рівнів дезінтеграції в системі ціннісних орієнтацій через півроку після впровадження Програми

Як показують вимірювання, ступінь дезінтеграції ціннісних орієнтацій залишився практично таким, як одразу після Програми. Це вказує, що вплив Програми виявився стійким і сприяв збільшенню внутрішньої узгодженості у

ціннісних орієнтаціях підлітків і зменшення рівня внутрішнього конфлікту особистості.

Дослідження динаміки рівнів посттравматичного зростання дітей експериментальної групи під впливом Програми наведено в Табл. 3.29 та на Рис. 3.28.

Таблиця 3.29

Рівні посттравматичного зростання за методикою «Опитувальник посттравматичного зростання» в експериментальній групі

Рівень прояву ПТЗ	Експериментальна група після впровадження Програми (%)	Експериментальна група через півроку після впровадження Програми (%)	Критерій Фішера φ $1,64 \leq \varphi_{кр} \leq 2,31$	Рівень статистичної значущості p
Високий	25,79	28,13	1,56	$p > 0,1$
Середній	63,35	60,75	1,28	$p > 0,1$
Низький	10,86	11,12	1,24	$p > 0,1$

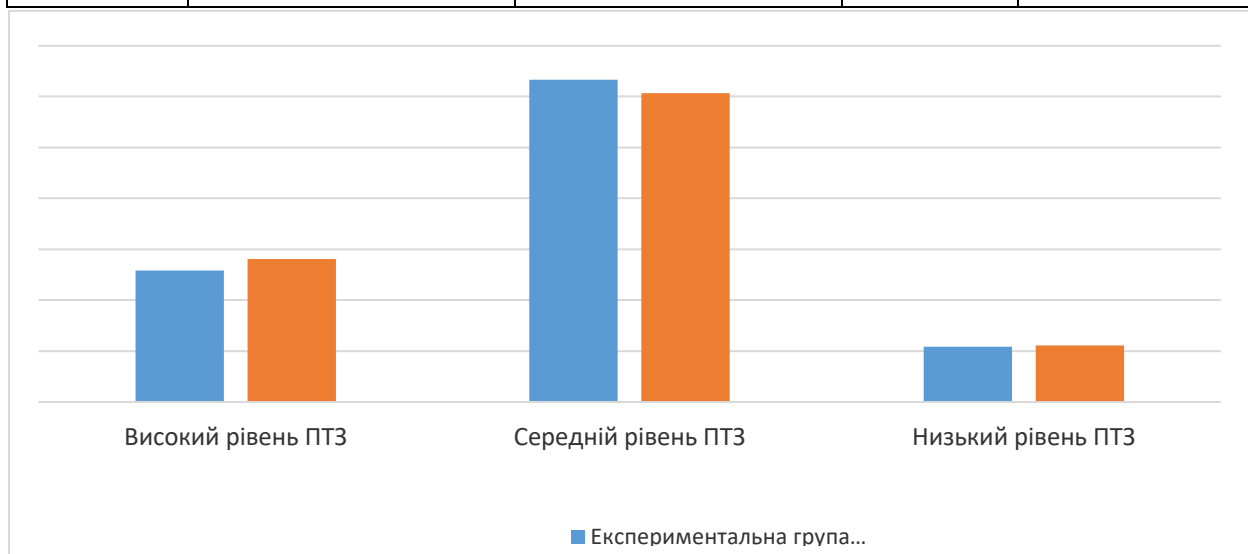


Рис. 3.28 - Рівні посттравматичного зростання дітей за методикою «Опитувальник посттравматичного зростання» в експериментальній групі

Як показують вимірювання рівнів посттравматичного зростання в експериментальній групі через півроку після проходження Програми суттєвих

зрушень показників не відбулося, позитивні зміни після проходження Програми збереглися. Це може розглядатися як доведення усталеності впливів Програми в часі. Хоча можна відзначити невелике збільшення осіб з високим рівнем і низьким рівнем та одночасне зменшення осіб з середнім рівнем посттравматичного зростання, що може свідчити про подальше зміцнення особистості тих дітей, хто з середнього рівня піднявся на високий, і нажаль переміщення на низький рівень, тих осіб, які з часом не втрималися на середньому рівні.

Таблиця 3.30

Рівні посттравматичного зростання за методикою «Опитувальник посттравматичного зростання» в контрольній групі

Рівень прояву посттравматичного зростання	Контрольна група до початку експерименту (%)	Контрольна група через півроку після експерименту (%)	Критерій Фішера ϕ $1,64 \leq \phi_{кр} \leq 2,31$	Рівень статистичної значущості p
Високий	20,87	22,79	1,58	$p > 0,1$
Середній	33,99	35,03	1,29	$p > 0,1$
Низький	45,14	42,18	1,63	$p > 0,1$

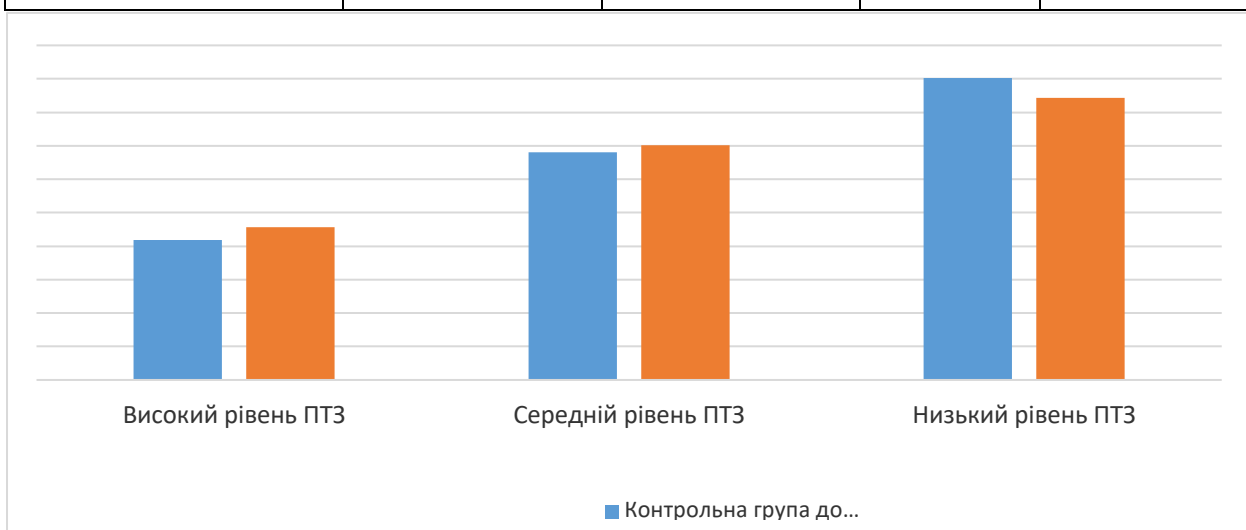


Рис. 3.29 - Рівні посттравматичного зростання за методикою «Опитувальник посттравматичного зростання» в контрольній групі

Як показують вимірювання, в контрольній групі суттєвих зрушень в рівнях посттравматичного зростання не відбулося, хоча певні позитивні зміни в розподілі цих рівнів зафіксовано. Не суттєво, але збільшилася кількість осіб з високим і середнім рівнем та зменшилася з низьким. Це може свідчити про те, що в період 6 місяців у підлітків стабілізувався психічний стан, позитивно змінилося ставлення до власного досвіду, життя, оточуючих і світу в цілому.

Висновки до розділу 3

Сприяння процесу посттравматичного зростання у дітей підліткового віку, які зазнали травматичного досвіду внаслідок військових дій, відбувалось за рахунок упровадження програми з надання психосоціальної допомоги «Посттравматичне зростання підлітків в реабілітаційному середовищі дитячого табору».

В Програмі застосовано цілу низку практичних методів і прийомів, зокрема коучінг, методи когнітивно-поведінкової психотерапії, ігрової психотерапії, каністерапії, іпотерапії, тілесно-орієнтованої терапії, танцювально-рухової терапії, казкотерапії, арт-терапії, техніки терапії творчістю, психодрами, метод асоціацій за допомогою метафоричних карт, також застосована інтегративна модель гнучкості до стресів BASICPh. В якості допоміжних і сприяючих методів активно застосовувалися фітотерапія, флай-йога, ритміка і рухова пластика, заняття з різних видів творчості, музичні заняття, читання, тематичний перегляд фільмів і мультфільмів, рухові ігри, ведення щоденника, та авторська соціально-економічна гра «Лісова країна».

Сприяння процесу посттравматичного зростання здійснено через занурення підлітків у спеціальне організоване реабілітаційне середовище, яке поєднує в собі психологічні впливи через безпечний соціально-психологічний

простір, екологічне спілкування, творчість, різноманітні види пізнавальної і розвивальної діяльності, психологічну допомогу. Цей процес розгортається в умовах поетапного включення психологічних процесів відновлення, зміцнення, трансформації особистості дітей, з використанням певного арсеналу діагностичних процедур, пізнавальних дій, методів релаксації, психотерапевтичних прийомів тощо. Це дозволило суттєво вплинути на психологічний стан дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій через оптимізацію процесів рефлексії, особистісної ідентифікації, формування ціннісних орієнтацій, трансформацію особистісних смислів, взаємовідносин з оточуючими, ставлення до минулого досвіду та до власної життєвої перспективи.

Результати перевірки ефективності запропонованої Програми дозволили встановити, що в процесі її впровадження відбулося підвищення рівня рефлексивності особистості, розширився арсенал способів екологічного спілкування і взаємодії з оточуючими, здійснився зсув особистісних рис у бік орієнтацій на добро у ставленні до оточуючих і до себе, ціннісних орієнтацій, підвищився рівень позитивної ідентичності дітей, а також мораторію ідентичності, який відбиває в собі процес пошуку власної ідентичності або перехідний момент від кризи до позитивної ідентичності.

Виявлено, що запропонована Програма сприяє розвитку особистісних смислів у дітей, конкретизації життєвих намірів і постановки цілей на майбутнє, більш чіткому усвідомленню власних можливостей через активізацію процесу творчості.

В процесі і після проходження Програми відбувся зсув негативного особистісного акценту в уявленнях «Я в минулому», «Я зараз», «Я в майбутньому» через трансформацію суб'єктивних уявлень і ставлень до себе і до оточуючих, формування цілісного образу власного Я.

Програма «Посттравматичне зростання підлітків в реабілітаційному середовищі дитячого табору», як спеціально організована діяльність на

психологічне відновлення особистості, формує здатність суб'єктів до цілеспрямованої активності з метою корегування індивідуально-особистісних властивостей, поведінки та особистісного розвитку, а також сприяє формуванню інтегральних прийомів оволодіння психологічною інформацією, необхідних для вирішення актуальних життєвих задач, пов'язаних з особистісним розвитком.

Порівняння даних експериментальної і контрольної груп свідчить, що подібні зміни не мали місця в контрольній групі, або були досить хаотичними і незначущими. Крім того, дослідження, проведене через півроку після завершення Програми, підтвердило стійкість більшості особистісних змін, що доводить ефективність запропонованої Програми.

Таким чином, результати формувального експерименту підтвердили доцільність впровадження програми «Посттравматичне зростання підлітків в реабілітаційному середовищі дитячого табору» і довели ефективність використання відповідної Програми у практику позашкільних дитячих закладів оздоровлення.

ВИСНОВКИ

У результаті комплексного аналізу за темою дослідження та у відповідності до поставлених завдань можна зробити наступні висновки:

1. На основі теоретичного аналізу сучасних моделей посттравматичного зростання, таких як функціонально-описова модель посттравматичного зростання (Р. Дж. Тедескі, Л. Г. Калхоун), модель позитивних результатів життєвої кризи та особистісного зростання (Дж. Шеффер, Р. Мус), теорія організмичного оцінювання (С. Джозеф, А. Лінлі), наукові концепти українських дослідників (В. Горбунова, В. Климчук, В. Осьодло, Т. Титаренко, О. Тохтамиш, О. Шелюг та ін.), з'ясовано, що травмівна подія може сприяти не лише негативним, а й позитивним процесам розвитку особистості, актуалізувати процеси розвитку особистості, підняття її на вищий рівень функціонування. Посттравматичне зростання особистості передбачає трансформацію в способах мислення та ставлення людини до світу, зміну екзистенційних вимірів, що сприяє особистісному зростанню.
2. Характер посттравматичного зростання підлітків обумовлено віковими особливостями природи дозрівання і росту психічних функцій, передбачає інтенсифікацію процесів формування ціннісно-сміслових орієнтирів, суб'єктності, ідентичності, часової перспективи, рефлексії, розбудовою та змінами у системі стосунків із світом однолітків та дорослих. Часова перспектива постає у якості індикатора можливостей та адаптаційних ресурсів підлітка, а рефлексія – фундаментальним механізмом самопізнання та саморозуміння.
3. Обґрунтовано теоретичну модель дослідження посттравматичного зростання дітей підліткового віку, складовими якої є три базових компоненти: екзистенційний вимір (ціннісно-сміслова структура психіки),

когнітивний вимір («Я»-концепція підлітка: самість, ідентичність, життєва перспектива), міжособистісний вимір (характер стосунків з однолітками, дорослими, іншими людьми, а також стосунки з тваринами).

4. Акцентовано увагу на тому, що переживання дітьми і підлітками травматичного досвіду залежить від способів організації умов реабілітаційного середовища, в якому провідну роль відіграють дорослі і характер стосунків з ними. З'ясовано, що в ситуації травматизації сімейної системи батьки часто не можуть бути терапевтичними суб'єктами для своїх дітей. Важливим завданням є організація реабілітаційного середовища засобами, які передбачають системний вплив та активізацію психічного розвитку підлітка. Саме на посттравматичне зростання дітей і підлітків спрямована психореабілітаційна програма «Посттравматичне зростання підлітків в реабілітаційному середовищі дитячого табору».
5. Обґрунтовано операціональну модель дослідження та комплекс психодіагностичних методів для вивчення посттравматичного зростання дітей підліткового віку («Опитувальник посттравматичного зростання» Р. Тедескі та Л. Калхоуна в адаптації М. Магомед-Емінова; методика вивчення особистісної ідентичності Л. Шнейдер, методика дослідження особистісної ідентичності В. Нікішиної та К. Петраш, «Семантичний диференціал часу» Л. Вассермана зі співавторами, методика діагностики рівня розвитку рефлексивності А. Карпова, «Опитувальник міжособистісних відносин», методика «ДОБРО-ЗЛО» Л. Попова, А. Кашина, методика граничних смислів Д. Леонтьєва, методика діагностики ціннісних орієнтацій Е. Фанталової).
6. За результатами констатувальної серії дослідження виявлено, що діти, які постраждали в результаті військових дій, мають ознаки кризового стану, що маніфестується нестабільністю психоемоційних проявів, внутрішніми конфліктами, негативним ставленням до себе, до оточуючих, до власного

досвіду. У досліджуваних виявлені статистично значущі показники дифузної особистісної ідентичності, розрив часового континууму і низький рівень рефлексивності. Травмовані діти мають схематичне або стереотипне уявлення про себе і світ, схильні розглядати сенс життя переважно як джерело матеріального добробуту й здобуття соціального статусу, нечіткими і несформованими є життєві перспективи і плани. Отже, проведене констатувальне дослідження дає підстави ствержувати, що досвід травматичних подій має негативний вплив на психіку дітей, що актуалізує потребу проведення із ними цілеспрямованих формувальних впливів.

7. З метою профілактики виникнення та подолання наслідків посттравматичного стресу та сприяння посттравматичному зростанню та особистісному розвитку дітей розроблено та апробовано Програму «Посттравматичне зростання підлітків в реабілітаційному середовищі дитячого табору». В основі програми лежить ідея, що трансформація травматичних переживань підлітка відбувається завдяки організації безпечного простору соціально-психологічної підтримки та психологічної допомоги, включенню дитини в простір підтримуючих стосунків, екологічного спілкування, творчої та пізнавальної діяльності.
8. В результаті впровадження Програми в учасників експериментальної групи зафіксовано зрушення показників негативного ставлення до світу, підвищення загальної орієнтації підлітків на екзистенційний вимір добра як основи людського буття. Відбулися суттєві зміни у структурі смислоутворення і якісних характеристиках смислових мовних конструкцій. Значно збільшилися довжина смислового ланцюга, абсолютне число смислових граничних та вузлових категорій, індекс децентрації і навпаки, зменшився індекс негативізму. Змінився характер смислового ланцюга, в якому переважають спрямованість на власні

досягнення, плани на майбутнє, мрії, рішення. Ціннісно значущими виявились категорії «любов», «хороші, вірні друзі», «свобода», «впевненість в собі», «здоров'я», «пізнання», другорядними - «краса природи, мистецтва», «щасливе сімейне життя», «матеріальне забезпечення», «активне, діяльне життя», «творчість».

9. Когнітивна сфера характеризується змінами в структурі ідентичності підлітків, найбільш значне зрушення спостерігається на рівні зменшення псевдопозитивної та дифузної ідентичностей, що засвідчує набуту здатність до усвідомленого, самостійного вирішення задач, спрямованість на власну думку, на бачення свого «Я», власні перспективи. Відбулися позитивні зміни у дітей у ставленні до часу, наповнене відчуттям внутрішньої свободи та смыслом – це ті новоутворення, які виникли після проходження Програми.
10. Зафіксовано зростання показників рефлексії, серед особистісних «приростів» учасників Програми – активізація і зміцнення здатності осмислювати, вивчати, аналізувати, порівнювати за допомогою образу свого «Я» та образів подій, інших особистостей. Значно зросли навички до самоаналізу в конкретних життєвих ситуаціях, співвіднесеність своїх дій з конкретними ситуаціями, ефективність безпосереднього самоконтролю поведінки в актуальній ситуації, осмислення елементів цієї ситуації, підвищилася здатність до процесів прийняття рішень, функції аналізу подальшої діяльності, поведінки, планування, прогнозування можливих результатів, актуалізованим стало вміння співвідносити мінливість актуальних подій з власним станом.
11. У міжособистісній сфері відбулись зміни у базових орієнтаціях на спілкування, значно підвищився показник вираженого включення в стосунки. Актуалізованими виявились прагнення приймати інших людей, підтримувати їхній інтерес та участь у діяльності, бажання належати до

різних соціальних груп і якнайчастіше бути серед людей. Інший аспект потреби у включеності: дитина прагне бути поміченою, відрізнитися від інших людей.

12. Таким чином, впровадження психореабілітаційної програми «Посттравматичне зростання підлітків в реабілітаційному середовищі дитячого табору» є як ефективним засобом корекції психоемоційного стану дітей, так і методом особистісного становлення та розвитку. Це повністю відповідає положенням функціонально-описовій моделі посттравматичного зростання Р.Тедескі та Л.Калхун, яка розглядає травматичну подію як «сейсмічний» зсув у початковому життєвому патерні, а посттравматичне зростання - як можливий наслідок когнітивної спроби переоцінки дотравматичних переконань індивіда про себе і світ. Корекційно-відновлювальний вплив програми на психічний стан дітей дозволив активізувати процес інтеграції травматичного досвіду, а також показав пролонговану дію у подальшому функціонуванні дитини, що дозволяє використовувати нові навички та досвід у подальшій життєвій перспективі, зокрема у постановці найближчих цілей та методів їх реалізації.
13. Проведене дослідження не вичерпує всі аспекти окресленої проблеми. Перспективними надалі є пошук й апробація різних форм і методів психологічної допомоги дітям і підліткам, які постраждали внаслідок військових дій, а також на подальших етапах їхнього особистісного становлення та розвитку. Доцільним також уявляється дослідження проблеми формування психологічної готовності психологів і педагогів до впровадження подібних програм у практику роботи позашкільних дитячих закладів оздоровлення.

ДОДАТОК А

Опис програми «Посттравматичне зростання підлітків в реабілітаційному середовищі дитячого табору»

День 1		
<p>1. Зустріч і знайомство з учасниками «Ініціація»</p>	<p>Мета: сприяння налагодженню співпраці та взаємодії між учасниками та професійною командою, створення відчуття безпечного й приймаючого середовища</p>	<p>Інструкція:</p> <p>1. Збиріть всіх учасників в одному місці та розділіть на команди, згідно попереднього списку.</p> <p>2. За кожною командою закріпіть командного куратора, який зустрічає своїх учасників і роздає їм командні браслети відповідного кольору.</p> <p>3. Кожна команда під супроводом свого куратора по черзі відвідує кожен з наступних локацій:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Фото-зона. У фото-зоні кожен учасник робить фото, яке буде використане для виготовлення паспорту мешканця «Лісової країни». - Медичний кабінет. Кожна команда має відвідати медичний кабінет і познайомитися з лікарем. Учасники, у яких є спеціальні лікарняні призначення, залишають ліки на зберігання у медичному кабінеті. - Знайомство з територією. Командний куратор робить ознайомчу екскурсію. Показує де знаходяться кімнати для проживання, їдальня, тренінгові та розважальні приміщення.
<p>2. Співбесіда з психологом</p>	<p>Мета: розробка індивідуального плану супроводу учасника.</p>	<p>Інструкція:</p> <p>1. Зберіть демографічні дані учасника: вік, склад родини, травматичний досвід.</p>

		<p>2. Проведіть діагностику на визначення первинного психоемоційного стану.</p> <p>3. Виявіть попередній запит/ очікування від програмі у учасника /батьків.</p> <p>4. Проаналізуйте зібрану інформацію, розробіть індивідуальний план супроводу.</p>
3. Вправа «Шлях героя»	<p>Мета: виявлення попереднього запиту/ очікування учасників програма, сприяння самопізнанню та особистому розвитку.</p>	<p>Інструкція:</p> <p>1. Учаснику пропонується вибрати по одній картці з двох колод метафоричних асоціативних карток.</p> <p>2. Перша карта відображає «Я – реальний» учасника - той, ким він є зараз. Друга карта – «Я – ідеальний» учасника - той, ким він хоче стати. При виборі карток учасник орієнтується не на зовнішню схожість, а на зміст, настрої, послання світу.</p> <p>3. Обговоріть з учасником:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Чим схожі перша та друга картки? - Чим вони відрізняються? - Чого не вистачає «Я – реальному», щоб досягти «Я – ідеального» (почуття, здібності, навички, тощо)? <p>4. Допоможіть учаснику сформулювати його запит щодо участі у програмі та зафіксуйте в індивідуальному плані супроводу.</p>
4. Вправа «Командна квітка»	<p>Мета: сприяння комунікації та взаємодії між учасниками, розвиток навичок самопрезентації.</p>	<p>Інструкція:</p> <p>1. Учасникам пропонується розбитися на пари та розказати партнеру про себе. Можна почати так: «На світі є те, що любиш тільки ти.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Твоє улюблене хобі? - Улюблений вид спорту?

		<p>- Улюблений фільм, передача, пісня?</p> <p>- Улюблена страва, запах?</p> <p>Учасникам пропонується вирізати з різнокольорового паперу пелюстку.</p> <p>2. Учасники вирізають з різнокольорового паперу пелюстки на яких записують інформацію про своїх партнерів.</p> <p>3. Учасники об'єднуються в коло та по черзі розказують команді про свого партнера.</p> <p>4. Учасники роблять з пелюсток командну квітку (можна на ватмані), посередині можна вклеїти загальне командне фото.</p>
5. Ігро-квест «Інший світ»	<p>Мета: ознайомлення учасників з традиціями, територією та програмою табору</p>	<p>Інструкція:</p> <p>1. Створіть сценарій фантастичної реальності з казковими пригодами та випробуваннями, використовуючи образи казкових героїв, костюми, реквізит, декорації, звукові та світлові ефекти.</p> <p>2. На кожній локації учасників мають зустріти казкові персонажі, які випробують учасників різними завданнями, що вимагають взаємодії та співпраці.</p> <p>3. В нагороду за подолання випробувань учасники мають отримати «таємні знання» - традиції та цінності табору.</p>
6. Урочисте відкриття зміни	<p>Мета: сприяння зближенню учасників та зниженню рівня тривожності.</p>	<p>Інструкція:</p> <p>1. Організуйте урочисту атмосферу та вручити паспорти мешканців «Лісової країни».</p> <p>2. Учасники мають презентувати свої команди: назва, девіз, командна квітка, та представити творчій номер «Крутіше за всіх».</p>

ДЕНЬ 2		
1. Тренінг «Перша до медична допомога»	Мета: оволодіння теоретичними та практичними навичками самостійного надання першої до медичної допомоги в екстремальній ситуації.	Інструкція: 1. Залучите до проведення тренінгу фахівця екстреної медичної допомоги. 2. Ознайомте учасників з базовими реанімаційними заходами, включаючи різні види кровотечі і методи їх зупинки, заблокування дихальних шляхів штучне дихання, серцево-легеневу реанімацію. 3. Відпрацюйте з учасниками практичні навички реанімаційних заходів.
2. Тренінг Знайомство з волонтерством «Вклад у Всесвіт»	Мета: залучення учасників до волонтерської діяльності	Інструкція: 1. За допомогою відеороликів та фото-презентації ознайомте учасників з різними напрямками волонтерства: допомога армії, самотні літні люди, безпритульних тварин, діти з інвалідністю, створення наметового містечка «Лісова застава» 2. Обговорити з учасниками їхній досвід отримання допомоги від волонтерів або участі у волонтерський проектах.
3. Ігро- квест «Країна Оз»	Мета: розвиток навичок досягати своїх цілей та долати труднощі з опорою на інших людей.	Інструкція: 1. Створіть сценарій фантастичної казкової реальності з пригодами та випробуваннями, використовуючи образи казкових героїв, костюми, реквізит, декорації, звукові ефекти. 2. По аналогії з казкою, учасники опиняються у чарівній країні Оз і мають перешкоди, щоб здійснилися їхні бажання. 3. Спостерігайте за взаємодією та комунікацією учасників, звертайте увагу на поведінкові

		стереотипи, які можуть ускладнювати спілкування.
4. Вечірній захід Ігро-квест «Втеча від прибульців»	Мета: сприяння встановленню позитивної взаємодії й комунікації між учасниками.	Інструкція: 1. Створіть сценарій фантастичної реальності, використовуючи костюми, реквізит, декорації, звукові та світлові ефекти. 2. За легендою учасники мають втекти з космічного корабля прибульців. Якщо хтось з учасників доторкнеться до лазерного проміння, спрацює сигналізація і втеча буде провалена. Місія вважатиметься успішною, якщо врятуватися вдається всім учасники команди. 3. Заохочуйте учасників до співпраці та розподілення ролей, обговорення та планування тактики та стратегії.
ДЕНЬ 3		
1. Тренінг «Психологія»	Мета: встановлення емоційного контакту, оцінка стилів подолання, виявлення поведінкових стереотипів, що ускладнюють комунікацію учасників.	Інструкція: 1. Учасникам пропонується прийняти правила групи: конфіденційність, я-висловлювання, повага, «стоп». 2. Вправа «Історія з шести». Учасники мають розділити аркуш А4 на 6 квадратиків. 3. Пропонуємо учасникам вигадати історію (твір, казку), що буде складатися з шести епізодів та намалювати відповідну ілюстрацію в кожному квадратіку. I. Герой історії. II. Місія героя. III. Що допомагає герою? IV. Що заважає герою? V. Що трапилось з героєм? VI. Чим закінчилась історія для героя?

		4. Коли учасники за допомогою ілюстрацій розповідають свою історію, проаналізуйте розповідь відповідно до моделі BASIC-PH.
2. Іпотерапія	Мета: зняття емоційного напруження та відновлення ресурсів	Інструкція: 1. Інструктор знайомить учасників з конями і вимогами техніки безпеки. 2. Досвідчений тренер з верхової їзди або реабілітолог-іпотерапевт проводить з учасниками вправи з іпотерапії. 3. По завершенню тренування, учасники під наглядом інструктора пригощають коней дозволеними смаколикami, допомагають у догляді (розчісують).
3. «Вклад у Всесвіт». «Смаколики»	Мета: сприяння усвідомленню учасниками власної спроможності впливати на навколишній світ.	Інструкція: За допомогою кухара/ пекаря, дотримуючись правил гігієни та техніки безпеки, учасники мають замісити тісто, зліпити та приготувати ласощі: печиво, пряники, пиріжки тощо для всіх учасників табору.
4. Вечірній захід. «Битва хорів».	Мета: позбавлення страху перед публічними виступами, зниження рівня соціальної тривожності та невпевненості у собі.	Інструкція: 1. «Битва хорів». Учасники мають виконати підготовлені музично-хореографічні номери з використанням костюмів та гриму. 2. «Пісенний Баттл». Учасники по командам мають виконати певні пісенні завдання. Наприклад: Пригадати й заспівати разом пісню, на задану тему. Або імітувати музичний супровід пісні на тому інструменті, який називає чи показує ведучий.
ДЕНЬ 4		
1. Тренінг «Світ емоцій»	Мета: розвиток навичок	Інструкція:

	розпізнавання емоцій та почуттів.	<p>1. Вправа «Будинок моєї душі». Учасникам пропонується намалювати будинок, як метафору душі. Заселити його почуттями і розкрасити відповідними кольорами. Рекомендовані питання для обговорення:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Які емоції живуть у твоєму будинку душі? - Покажи тілом як ти проживаєш радість, смуток, злість, страх ... <p>2. Вправа «Мова тіла». Пропонуємо учасникам пограти з собакою-терапевтом та пояснюємо, як собаки спілкуються за допомогою мови тіла. Рекомендовані питання для обговорення:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Що робив собака та що він відчував? - За якими ознаками можна побачити, що собаці приємно, а що ні? - Як ми - люди показуємо іншим, що спілкування приємне / неприємне? <p>3. Вправа «В якому я почутті». Розкладаємо у приміщенні папірці з назвами почуттів: радість, гнів, страх, байдужість, інше. Пропонуємо учасникам уявити різні ситуації та знайти те почуття, яке вони відчувають щодо ситуації.</p>
2. Тренінг «Скай-парк» або «Самооборона»	Мета: підвищення самооцінки, відчуття внутрішньої безпеки та віри у власні сили.	<p>Інструкція:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проведіть учасникам інструктаж з техніки безпеки на мотузковому парку. 2. Учасники під наглядом інструктора/ів мають пройти випробування та подолати

		перешкоди мотузкового маршруту. За відсутністю на території закладу скай-парку рекомендуємо запланувати на тренінг по самообороні, пригодницьку або рольову гру.
3.Ігро-тренінг «Місто професій»	Мета: сприяння отриманню учасниками нового позитивного досвіду досягнення успіху.	Інструкція: 1. Створіть різноманітні професійні середовища, максимально наближені до реальності, використовуючи костюми, реквізит, декорації, звукові та світлові ефекти. 2. Підготуйте базову інформацію про представлені професії. 3. Сприяйте отриманню учасниками досвіду працевлаштування та пошуку власного місця в соціальній системі. Заохочуйте не боятися пробувати себе у різних професіях. Спонукайте до випробування себе у ролі дорослої людини: користування грошима, заробіток, витрати, накопичення, інвестування.
4. Вечірній захід Гра «Інтуїція»	Мета: створення позитивного, приймаючого середовища, налагодження міжособистісних зв'язків.	Інструкція: Учасники мають скористатися логікою та інтуїцією, щоб вгадати, чим поза межами табору займається командний персонал: професії, захоплення, вміння, таланти.
5. Гра «Вибори мера»	Мета: розвиток лідерських якостей та сприяння дитячому самоврядуванню.	Інструкція: 1. Створіть рольову симуляційну гру, максимально наближену до реального виборчого процесу, використовуючи, реквізит, декорації та інші обов'язкові складові: агітаційні заходи, екзит-поли, зустріч з виборцями, дебати кандидатів, голосування,

		<p>підрахунок голосів, оголошення переможця.</p> <p>2. Заохочуйте учасників випробовувати себе у ролі лідера та брати на себе відповідальність. Сприяйте розвитку здорової конкуренції та дипломатії у дитячому середовищі.</p>
6. Клуб «Мафія» (учасники 12+).	<p>Мета: розвиток логіки, інтуїції, спостережливості, критичного мислення;</p>	<p>Інструкція:</p> <p>1. Створіть ігрову атмосферу, максимально наближену до закритого грального клубу, використовуючи, реквізит, декорації звукові та світлові ефекти.</p> <p>2. Сприяти розвитку в учасників наступних навичок: стресостійкість, акторська майстерність, дедукція, критичне мислення, пам'ять, ведення переговорів, уміння переконувати та виглядати переконливо.</p>
ДЕНЬ 5		
1. Тренінг «Страх»	<p>Мета: легалізувати почуття страху, знизити рівень тривоги, розвинути навички психологічної самопомоги.</p>	<p>Інструкція:</p> <p>1. Вправа «Мішок зі страхами» Учасникам пропонується на аркуші А4 намалювати свої найстрашніші страхи в мішечку, використовуючи ті кольори, які вони вважають за потрібне. Проаналізуйте малюнки та обговоріть з учасниками про що їх попереджає страх.</p> <p>2. Вправа «Народження» Розташуйте аркуш формату А5 поверх аркушу А4. Учасники повністю замальовують лист А5 яскравим кольором. Учасники кілька разів обмінюються крейдою, після чого повністю замальовують кольоровий фон чорним. Учасники зубочистками</p>

		прошкрябають на чорному тлі картину.
2. Гра «Мокрий футбол».	Мета: через гру відреагувати почуття та емоції	Інструкція: 1. Підготуйте надувне поле, та наповніть його водою (по щиколотку). 2. Ознайомте учасників з правилами безпеки. 3. Організуйте веселу шумну гру, що дозволить через бризки, крики, сміх, падіння, відреагувати різноманітні почуття. За відсутності атракціону «Мокрий футбол» рекомендовано замінити на класичний футбол або інші вправи з ігро-терапії.
3. «Вклад у Всесвіт». «Притулок для тварин»	Мета: розвиток навичок соціальної відповідальності	Інструкція: 1. Організуйте для учасників (за бажанням) у супроводі дорослого відвідування притулку для тварин. 2. Ознайомте учасників з правилами безпеки. 3. Організуйте для учасників посильну роботу: наповнити миски водою, заслати землю соломкою, погратися з цуценятами. 4. Створіть сприятливі умови для розвитку емпатії та бажання допомагати тим, хто потребує допомоги.
4. Вечірній захід «Битви танцюристів»	Мета: зняття фізичної та емоційної напруги, поглиблення взаємодії між учасниками	Інструкція: 1. «Битва танцюристів». Кожна команда має підготувати та виконати командний танок, рухи якого мають відповідати словам пісні (зображувати їх). 2. «Танцювальний баттл». Учасники розташовуються по командах друг проти друга («стінка на стінку»), і

		намагаються перетанцювати один одного.
ДЕНЬ 6		
1. Ігро-тренінг «Вижити за будь-яку ціну»	Мета: посилення емоційного та ресурсного стану учасників через «фантастичну реальність» та терапію на базі пригод.	Інструкція: 1. Створіть ігру пригоди атмосферу, наближену до виживання у дикій природі з випробуваннями та пастками, використовуючи, реквізит та звукові ефекти. 2. Ознайомте учасників з правилами безпеки, способами виживання, орієнтації на місцевості. 3. Сприяйте пошуку командних рішень у складних ситуаціях та переживання різноманітних емоційних станів: азарт, захоплення, ризик, цікавість тощо.
2.Лазня	Мета: зняття фізичної та емоціональної напруги, м'язове розслаблення.	Інструкція: Організуйте для учасників (за бажанням) лазню. Дотримуйтеся техніки безпеки та рекомендацій медичного персоналу.
3.Створення соціального проекту	Мета: усвідомлення власної спроможності впливати на навколишнє життя.	Інструкція: Учасникам пропонується розробити власний соціальний проект: описати цільову аудиторію, потреби, запропонувати шляхи та методи вирішення проблемної ситуації.
4.Зйомки соціальної реклами	Мета: підвищення емоційного стану через творчість, соціальну активність, згуртованість	Інструкція: 1. Учасникам пропонується придумати сценарій, відзняти та змонтувати відео-ролик соціальної реклами для проекту, який вони розробили напередодні.
5.Вечірній захід. Фестиваль соціальної реклами	Мета: розвиток проактивної життєвої позиції, позбавлення	Інструкція: 1. Учасники мають презентувати соціальні проекти та

	страху публічних виступів.	продемонструвати створені відеороліки. 2. Створіть урочисту атмосферу, сприяйте відкритому обговоренню, формуванню та прояву активної соціальної позиції.
ДЕНЬ 7		
1.Тренінг «Злість»	Мета: прийняття та проживання почуття гніву	Інструкція: 1. Гра «Сумо». Учасникам пропонується розділитися на пари та вдягнути спеціальні надувні костюми сумо. Виграє той сумоїст, який спираючись на свою злість, зіштовхує суперника за межу ігрового поля. 2. Гра «Кіт – Собака». Учасникам пропонується розділитися на пари. Номер 1 - собака, номер 2 – кіт. Собака з кішкою рухаються на зустріч один одному і сваряться, як личить цьому виду. 3. Гра «Баранці». Учасникам пропонується розділитися на пари, стати один навпроти одного на коліна та упираються плечіма. Завдання баранців спираючись на свою злість виштовхнути іншого баранчика й зайняти його територію. 4. Гра «Штовхалки». Учасникам пропонується розділитися на пари та упертися долонями о долоні свого напарника. Можна запропонувати інші варіанти гри: штовхатися спинами, сідницями або схрестивши руки. 5. Гра «Пальчиковий бокс». Учасникам пропонується розділитися на пари та стиснути руку в кулаки. Вісім пальців притиснуті один до одного, а великі пальці вступають в бій.

2.Гра «Лазер-таг»	Мета: відреагування почуття гніву	Інструкція: 1. Створити ігрову пригодницьку атмосферу з використанням реквізиту та обладнання лазер-таг. Тематика гри обирається відповідно до віку та інтересів учасників.
3.«Вклад у Всесвіт»: допомога літнім людям у геріатричному будинку	Мета: розвиток у дітей гуманності, толерантності	Інструкція: 1. Організуйте для учасників (за бажанням) відвідування самотніх літніх людей. 2. Учасники мають приділити увагу, поспілкуватися, подарувати сувеніри, показати казкову виставу. 3. Сприяйте взаємодії поколінь та передачі життєвого досвіду. Через історії літніх людей (більшість з яких у дитинстві пережили голодомор, Другу світову війну, репресії тощо) посилюйте віру учасників в те, що будь-яка війна закінчується мирним життям, відновленням й відбудовою.
4.Фестиваль казок	Мета: психотерапевтичне відпрацювання власних почуттів учасників через героїв казок	Інструкція: 1. Запропонуйте учасникам на вибір декілька сценаріїв казок. 2. Учасники мають створити виставу, розподілити ролі, вивчити слова, підібрати костюми та показати постанову на вечірньому заході. 3. Сприяйте активному обговоренню учасниками сюжету казки, психологічних, соціальних, дитячих та підліткові проблем.
ДЕНЬ 8		
1.Тренінг «Тілесні практики в роботі з травмодосвідом»	Мета: сприяння ототожненню емоцій з тілесними відчуттями.	Інструкція: 1. Вправа «Заземлення» Учасникам пропонується повільно пересуватися по приміщенню, відслідковуючи

		<p>дихання та відчуті ступнів на підлозі. Учасники продовжують рух, виконуючи вправу «5-4-3-2-1». П'ять речей, які ви бачите. Чотири речі, до яких ви можете доторкнутися. Три речі, які ви чуєте. Дві речі, які ви відчуваєте. Одна річ, яку ви можете спробувати</p> <p>2. Вправа «Фантик» Учасникам пропонується розбитися на трійки. Один учасник імітує зім'ятий фантик. Його завдання з закритими очима відстежувати всі свої емоції й відчуття в тілі. Завдання для двох інших учасників повільно, обережно, дбайливо розправити фантик та розгладити його. (Фантик може позначити зони, до яких торкатися заборонено).</p> <p>3. Вправа «Художник» Учасникам пропонується розбитися на пари. Один з учасників – художник. Він отримує мішечки з різними матеріалами та предметам, за допомогою яких він має намалювати картину на тілі другого учасника. Завдання полотна – другого учасника з закритими очима відстежувати відчуття, що виникають.</p>
Тренінг «Флай-йога»	<p>Мета: оновлення та саморегуляція всіх систем організму через використання методу йога у гамаках.</p>	<p>Інструкція:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учасникам пропонується розташуватися біля гамаків у залі для флай-йоги та ознайомитись з правилами безпеки. 2. Учасники під наглядом досвідченого тренера виконують базові асани. <p>За відсутності обладнання для флай-йоги, тренінг</p>

		рекомендується замінити на вправи з тілесно-орієнтованої психотерапії.
Ігро-тренінг «Чотири стихії»	Мета: підняття емоційного та ресурсного стану.	Інструкція: 1. Створіть сценарій фантастичної реальності з пригодами та випробуваннями, використовуючи костюми, реквізит, декорації, ефекти. 2. За легендою учасники мають пройти випробування чотирма стихіями. - Станція повітря. Ігри: «Опусти олівець в пляшечку», «Ловець повітряних кульок», «Гірлянда», «Ракета». - Станція вогонь. Ігри: «Перешкода зі свічок», «Перепали нитку». - Станція земля. Ігри: «Повернись на планету», «Всі на землі», «Всі на борт». - Станція вода. Ігри: «Мокра подача», «Далекобійники», «Цінність кожної краплі», «Вода по ланцюжку».
Вечірній захід. «Твістер-баттл»	Мета: підвищення емоційного та ресурсного стану учасників.	Інструкція: Учасникам пропонується взяти участь у колективній грі Твістер. Для цього потрібно підготувати стільки ігрових полей, скільки команд беруть участь у батлі.
Гра «Супротив» (тільки учасники 12+)	Мета: підвищення емоційного та ресурсного стану учасників.	Інструкція: 1. Створити ігрову атмосферу, використовуючи реквізит, декорації, звукові та світлові ефекти. 2. Сприяти розвитку наступних навичок: стресостійкість, акторська майстерність, дедукція, критичне мислення, пам'ять, ведення переговорів, уміння

		переконувати та виглядати переконливо.
ДЕНЬ 9		
Тренінг «Я - переможець та моя зірка ресурсів»	Мета: зміна життєвого сценарію учасника	Інструкція: 1. Вправа Я - переможець. Учасникам пропонується пригадайте ситуацію, коли вони почувалися жахливо. Записати, що вони відчували в той момент, що думали про себе, інших людей, життя. Знову пережити цю ситуацію, але змінити почуття та думки. 2. Вправа «Зірка ресурсів» Учасникам пропонується намалювати шестикутну зірку, де кожен промінь відповідає одному з ресурсних каналів моделі BASIC Ph та заповнити промені ресурсами.
Музичне коло «Джем». Гра на глюкофонах	Мета: підвищення емоційного та ресурсного стану	Інструкція: Учасникам пропонується взяти участь у музичному колі на глюкофонах, де унікальність, ініціативність та креативності цінуються вище, ніж бажання бути схожим на інших.
«Форум-театр»	Мета: профілактика ризикованої поведінки та конфліктів, дискримінації, булінгу, потенційних суїцидів.	Інструкція: 1. Учасники обирають складну життєву ситуацію, розподіляють ролі, пишуть сценарій, роблять постановку. 2. Після підготовки учасники представляють глядачам свою постанову та запрошують глядачів продемонструвати свій досвід вирішення подібних ситуацій. 3. Коли хтось з глядачів замінює одного з акторів й програє його роль інакше, учасники отримують досвід вирішення проблеми по

		іншому, і ситуація вже не виявляється такою складною.
ДЕНЬ 10		
День розваг	Мета: підвищення емоційного та ресурсного стану учасників	Реалізація: Віїзд учасників за межі табору для активного відпочинку: - аквапарк; - розважальний центр (ролики, ковзани, машинки, 7D-кінотеатр, боулінг); - зоопарк; - дельфінарій.
ДЕНЬ 11		
Тренінг «Моя велика ціль та маленькі кроки на шляху до неї»	Мета: визначення своєї «великої цілі» та можливих шляхів її досягнення.	Інструкція: 1. Учасникам пропонується провести інвентаризацію внутрішніх й зовнішніх ресурсів та цінностей за допомогою техніки «Піраміда нейрологічних рівнів» (Піраміда Дилтса). 2. Учасники, за допомогу коуча, формують свою «велику ціль» за моделлю SMART та розробляють план проміжних етапів – «маленьких кроків». 3. Закріплюємо на практиці навички маленьких кроків за допомогою собаки-терапевта та вправ з дресирування.
Музичне коло «Джем». Гра на африканських барабанах	Мета: емоційне розвантаження, вивільнення напруги, негативних емоцій	Інструкція: Учасникам пропонується взяти участь у музичному колі з африканськими барабанами, де унікальність, ініціативність та креативності цінуються вище, ніж бажання бути схожим на інших.
«Плагінг»	Мета: сприяння формуванню відповідальної поведінки учасників щодо здорового способу життя та	Інструкція: Учасникам у супроводі тренера пропонується здійснити пробіжку по лісу, об'єднану зі збором сміття.

	збереження навколишнього середовища.	
Вечірній захід. Театр тіней «Маю право»	Мета: розвиток вміння захищати свої права, кордони, цінності та з повагою ставитись до кордонів та цінностей інших.	Інструкція: 1. Учасникам пропонується ознайомитися з Законом України «Про права дітей». 2. Учасники по командах беруть участь у вікторині на знання прав дитини та виявлення їхніх порушень у сюжетах відомих казок чи мультфільмів. 3. Учасники презентують підготовлені ними постановки театру тіней з ситуаціями порушення прав дитини.
Нічний тренінг «Чорна пантера» (тільки учасники 12+)	Мета: підвищення емоційного та ресурсного стану учасників.	Інструкція: 1. Створіть сценарій фантастичної реальності з нічними пригодами та випробуваннями, використовуючи костюми, реквізит, декорації, ефекти. 2. Учасникам пропонується взяти участь у нічній грі, що передбачає командну взаємодію та навички невербальної комунікації. Ігри: розтопи лід, гомеостат, синхронізація, диригент звуку/руху тощо.
ДЕНЬ 12		
Ігро-тренінг «Доктор Хаус»	Мета: активізація внутрішніх ресурсів для самостійного вирішення проблем.	Інструкція: 1. Створіть сценарій фантастичної реальності з пригодами та випробуваннями на знання базових навичок надання першої медичної допомоги, використовуючи костюми, реквізит, декорації, ефекти. 2. Учасникам пропонується взяти участь в ігровому квесті, за легендою якого, всі дорослі табору потрапили в біду. Один

		пішов попити води й поперхнувся, другий отримав сонячний удар, третій замерз до обмороження, четвертий знепритомнів від голоду, п'ятого покусали бджоли тощо. Учасникам доведеться самотійно рятувати своїх наставників.
«Вклад у Всесвіт». Виготовлення сувенірів	Мета: підготувати учасників до розставання.	Інструкція: Учасникам пропонується за допомогою арт-терапевтичних методів виготовити сувеніри з природних матеріалів (шишки, коріння, дощечки тощо) та використаних побутових предметів та упаковок. Виготовленні сувеніри будуть представлені під час вечірнього заходу. Після того, сувеніри можна забрати додому або подарувати комусь на згадку.
«Концерт на шляпу»	Мета: сприяння посиленню горизонтальних зв'язків, підкреслення важливості ролі кожного учасника, підготовка до розставання.	Інструкція: 1. Учасникам пропонується підготувати індивідуальний чи груповий творчий номер для вечірнього заходу. 2. Підтримати номер, що сподобався, учасники можуть ігровими коштами «лісовичками», які учасники збирають «у шапку» під час виступу. 3. В кінці заходу підраховуються зібрані командою кошти, які витрачаються на командні замовлення: командний торт або барбекю, командна гра у лазер-таг тощо.
ДЕНЬ 13		
Ігро-тренінг «Острів собак»	Мета: розвиток лідерських якостей, вміння	Інструкція: 1. Створіть сценарій фантастичної реальності з

	приймати рішення, брати відповідальність за себе та інших.	пригодами та випробуваннями, використовуючи костюми, реквізит, декорації, ефекти. 2. За легендою ігро-квесту, за мотивами мультфільму «Острів собак», більшість собак на планеті загинули від невідомого вірусу, а решту люди вислали на занедбаний острів. 3. Учасникам пропонується пройти випробування заради спасіння свого чотириноного друга – собака-терапевт та винайти вакцину, щоб врятувати решту собак.
Фестиваль «Холлі»	Мета: підняття емоційного та ресурсного стану, підготовка до розставання.	Інструкція: 1. Створіть лінійку різноманітних за напрямками творчих майстерень: татуаж хною, аква-грим, боді-арт, африканські косички, лісовий макіяж тощо. 2. У фінальній частині заходу учасникам пропонується взяти участь у загальнотаборовому «ФеєрХоллі» - запуску фарб холлі. За правилами заходу, обкидувати треба тих людей, які тобі не байдужі і яким ти бажаєш щастя. За традиціями Лісової країни – найбрудніший учасник буде - найщасливішим.
«Фотоквест»	Мета: підняття емоційного та ресурсного стану, підготовка до розставання.	Інструкція: Учасникам пропонується взяти участь у командному змаганні. По суті, це загальнокомандна фотосесія, під час якої учасники мають зробити певну кількість командних селфі на задану тему.
Загальнотаборовий тренінг «Прощання»	Мета: підбиття підсумків програми, підготовка до розставання.	Інструкція: 1. Учасникам пропонується сісти у коло і підписати поштові конверти. У центрі кола

		<p>розташуйте конверти для собаки-терапевта та табору.</p> <p>2. Учасники мають відповісти на низку запитань і записати їх на маленькі листочки. Якщо відповідь стосується собаки або табору, учасники кладуть маленькі листочки в конверти «Собака» або «Табір». Якщо відповідь буде стосуватися одного з учасників, кладемо свою записку у конверт цього учасника. На кожне запитання може бути необмежена кількість відповідей. Рекомендовані питання:</p> <p>Що нового я дізнався про себе у таборі? Який захід запам'ятався мені найбільше? Який захід/тема, була для мене нелегкою? Хто з учасників допоміг мені, коли було складно? За що я вдячний сусідові зліва? Що я хочу побажати сусідові праворуч?</p> <p>3. Конверти, в яких учасники писали послання один одному, роздайте наступного дня, коли учасники покидатимуть територію табору.</p> <p>4. Учасникам пропонується написати листа собі майбутньому. Що я хочу сказати собі? Про що важливе нагадати? Як підбадьорити? Учасники кладуть послання собі майбутньому в конверт, на якому пишуть своє ім'я.</p> <p>5. Через півроку передайте учасникам їхні послання.</p>
Вечірній захід. «Свічка».	Мета: осмислення отриманого досвіду, допомога у проживанні	Інструкція: 1. Учасникам пропонується по черзі передавати свічку тому

	емоцій розставання.	учаснику/ куратору, якому вони вдячні. 2. Куратори слідкують за тим, щоб висловилися усі учасники і ніхто не залишився без свічки.
«Ніч кіно»	Мета: допомагати учасникам отримати позитивний досвід розставання.	Інструкція: Учасникам пропонується обирати із запропонованого списку фільми, які вони дивитимуться всі разом до самого ранку.
ДЕНЬ 14		
Піжамний ранок	Мета: допомога учасникам в прийнятті та усвідомленні набутого в таборі досвіду	Інструкція: 1. Створіть для учасників комфортний і затишний простір зі спокійною, розслабленою атмосферою, безпечною для прояву емоцій. 2. Учасникам пропонується переглянути фото-презентацію та відеоролики, що були створені під час таборування.
«Виконання індивідуальних замовлень»	Мета: укріплення відчуття здатності впливати на власне життя	Інструкція: Учасникам пропонується витратити таборіві гроші – «лісовички», зароблені впродовж зміни на індивідуальне заняття з іпотерапії, у сенсорній кімнаті, на скай-парку.
Заклучна співбесіда з психологом.	Мета: підготовка рекомендацій по подальшому супроводу	Інструкція: Проаналізувати та обговорити з учасником виконання попереднього запиту та індивідуального плану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безшейко В. Адаптація Шкали для клінічної діагностики ПТСР та опитувальника "Перелік симптомів ПТСР" для української популяції. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2016. 1(1).
2. Бріер Д., Скот К. Основи травмофокусованої психотерапії. Наук. ред. Вікторія Горбунова, Віталій Климчук. Львів: Свічадо, 2015. 448 с.
3. Бурлачук Л.Ф., Шебанова В.І., Яблонська Т.М. Сімейна психотерапія і сімейне консультування у реабілітації дітей, які зазнали насильства. *Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості: колективна монографія*. відповід. ред. Н.І.Тавровецька. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2019. 354. С. 87-110.
4. Васильєв Я.В., Каневський В.І. Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості : навчальний посібник. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2018. 88 с.
5. Васильєв Я.В. Целевая направленность личности (футурреальный подход). Saarbrücken : PalmariumAcademicPublishing, 2015. 232 с.
6. Васильєв Я. В. Футурреальна вікова періодизація розвитку та саморозвитку особистості. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія*. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Випуск 2. С.14-18.
7. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. Киев, 1984.
8. Горбунова В. В. Сприяння соціального оточення відновленню та зростанню особистості при посттравматичних станах та розладах. *Наука і освіта*. 2016. №5. С. 40-45.
9. Журавель Т., Іванюк І., Лихолєтова М, Лютий В. та ін. Профілактика деструктивної поведінки підлітка: навчально-методичний посібник. Видавництво ФОП Буря О.Д. Київ, 2022. 144 с.

- 10.Зливков В. Л. Посттравматичне зростання як запорука збереження психічного здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: Зб. тез. Всеукр. наук.-практ. конф.* (Львів, 21 жов. 2016 р.) / Упор. Н. М. Бамбурак. Львів: ЛьВДУВС, 2016. С. 104-108.
- 11.Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
- 12.Зубовський Д. С. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період: дис. ... кандидата психологічних наук (доктора філософії) за спеціальністю 19.00. 09. Київ, 2019.
- 13.Зубовський Д. С., Козінчук А. В. Об'єктивізація особистісного зростання учасників АТО у посттравматичний період. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том X. Психологія навчання, Генетична психологія, Медична психологія.* 2018. Вип. 32. С. 25–42.
- 14.Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії. *Наука і освіта. Психологія.* 2016. №5. С. 46-52.
- 15.Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький, 2020. 125 с.
- 16.Кокурн О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. Київ, 2017. 282 с.
- 17.Лазос Г. П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія.* 2016. Вип. 45. С. 120–127.
- 18.Лушин П. В. Посттравматический рост и условия экологического сопровождения травматических переживаний. *Науковий часопис*

- національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. 2016. Вип. 4. С. 11-25.*
- 19.Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ.: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
- 20.Максименко С. Д. Життєвий шлях особистості як базова категорія генетичної психології. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 2.12. С. 5-13.*
- 21.Медико-психологічна реабілітація учасників АТО в санаторнокурортних установах (клінічна настанова) / Під заг. ред. проф. Б.В. Михайлова. – Харків-Київ, 2018.
- 22.Новак Н. Г. Взаємозв'язок досвіду переживання кризової події та психологічного благополуччя особистості: автореферат дис. ... кандидата психологічних наук: 19.00.01. Мінськ, 2016.
- 23.Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Український психологічний журнал. 2017. № 1 (3). С. 63–79.*
- 24.Попов Л. М., Голубева О. Ю., Устин П. Н. Добро и зло в этической психологии личности. Москва, 2008.
- 25.Приходько І. І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія. 2018. Вип. 1.*
- 26.Пророк Н. В., Кондратенко Л. О., Манилова Л. М. та ін. Особливості формування психологічної культури працівників освіти в інформаційному суспільстві : монографія за ред. Н. В. Пророк. Київ, 2017. 200 с.
- 27.Рева М. М. Особливості життєвої перспективи в підлітковому та юнацькому віці. *Психологія і особистість. 2015. № 2 (8) Ч. 1 С. 126-139.*

28. Романчук О. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії (матеріали семінару НейроNews). URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk_PTSD.pdf (дата доступу 10.09.2022).
29. Сазонова І.В. Посттравматичне зростання підлітків: до побудови теоретичної моделі // *Габітус. Науковий журнал з соціології та психології*. Вип. 23, 2021. С.166-171. (ISSN [2663-5208 \(Print\)](#), [2663-5216 \(Online\)](#))
30. Сазонова І.В. Психологічна допомога підліткам у подоланні стресу (з досвіду роботи).// *Вісник Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Томі 32 (71). Вип 4, 2021. С.65-71. DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.4/11> (ISSN ISSN 2709-3093)
31. Сазонова І.В. Характеристики часової перспективи підлітків з посттравматичним зростанням в контексті структурної організації особистісної ідентичності // *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка «Соціальна робота»*. Том 1 № 8, 2022. С. 68-72.
32. Сазонова І.М. Терапія на базі пригод: Сутність та перспективи використання в програмах психосоціальної реабілітації підлітків. *Соціалізація та ресоціалізація особистості в умовах сучасного суспільства*: Мат-и Міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Київ, 8-9 листопада 2018 р.). Київ: Віваріо, 2018. С. 131-132.
33. Сазонова І.В. Посттравматичне зростання дітей та підлітків: актуальність проблеми та перспективи досліджень. *Військова психологія у вимірах війни миру: проблеми, досвід, перспективи*: Мат-ли IV Міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Київ, 05-06 квітня 2019 р.). Київ: КНУ імені Тараса Шевченко, 2019. С.192-194.
34. Сазонова І.В. Наслідки психотравмуючих подій у дітей та підлітків: сучасний стан та перспективи досліджень. *Соціалізація та*

- ресоціалізація особистості в умовах сучасного суспільства*: Мат-ли Міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Київ, 12-13 листопада 2020 р.). Київ: КОМПРИНТ, 2020. С. 96-98.
35. Сазонова І.В. Техніки екотерапії як спосіб фацілітації посттравматичного росту підлітків. *Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження*: Мат-ли Міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Київ, 22-23 квітня 2021 р.). Київ: Ліра-К, 2021. С. 255-259.
36. Сазонова І.В. Особистісна ідентичність підлітків з посттравматичним зростанням. *Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи досліджень*: Мат-ли Міжнарод. конф. молодих вчених (м. Київ, 21-22 квітня 2022 р.). Київ: Ліра-К, 2022. С. 196-198.
37. Серед жахів війни. У 75% дітей України травмована психіка. <https://gromada.group/news/statti/23944-sered-zhahiv-vijni-u-75-ditej-ukrayini-travmovana-psihika#:~:text=>
38. Тавровецька Н. І. Різні підходи до дослідження складових Я-образу особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 10. С. 74-79.
39. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ, 2003. 376 с.
40. Тімченко В. О. Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.09. Харків, 2017. 275 с.
41. Тохтамиш О. Посттравматичне зростання в реабілітаційному процесі. *Соціальна робота*. 2018. 1(3). С. 57-62.
42. Удовенко Ю. М. Організація соціально-психологічної допомоги дітям, які пережили втрати внаслідок військових дій. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 165-176.

43. Фризен М., Костенко Л. Особенности ценностно-смысловой сферы личности в период ранней юности при разных уровнях сформированности субъектности. *Вестник Кемеровского государственного университета*. 2018. №3. С.140-152.
44. Чачко С. Л. Проблема посттравматического роста: попытка теоретического анализа. *Вісник Одеського національного університету ім. І. І. Мечникова*. 2010. Том 15. Випуск 11. С. 140–148.
45. Чачко С. Л. Психічна травма і посттравматичне зростання особистості як чинники соціальних змін. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. № 26. С. 268-276.
46. Чуйко О. В. Динаміка становлення «особистісних прирощень» у студентів соціономічних професій. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2012. Т. 2, Вип. 9. С. 250-254.
47. Чуйко О. В. Особливості організації психологічного супроводу дітей із зони воєнних дій у рекреаційному закладі. *Актуальні проблеми рекреаційної психології та педагогіки*. Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2018. С.104-111.
48. Чуйко О. В. Психологічне благополуччя дитини: від методології оцінювання до прикладних практик. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка: Серія «Соціальна робота»*. Том 1, 2021. С.62-68.
49. Чуйко О.В. Зарубіжні моделі психосоціальної реабілітації дітей, травмованих війною. *Український психологічний журнал: збірник наукових праць КНУ імені Тараса Шевченка*. Київ, 2017. №1(3) С.192-204.

50. Шелюг О. А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій. *Психологія і особистість*. 2014. №1. С. 112–129.
51. Abraido-Lanza, A. F. (1998). Psychological thriving among Latinas with chronic illness. *Journal of Social Issues*. Vol. 54. P. 405-424.
52. Affleck, G. (1987). Causal attribution, perceived benefits, and morbidity after a heart attack: An 8-year study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol 55(1). P. 29-35.
53. Alexander, T., & Oesterreich, R. (2013). Development and Evaluation of the Posttraumatic Growth Status Inventory. *Psychology*, Vol. 4 (11).
54. Aldwin, C. (1994). *Stress, coping and development: An integrative perspective*. New York: Guilford Press.
55. Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
56. Antonovsky, A. (1985). The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence. *Israeli Journal Psychiatry and Related Sciences*. 22 (4): 273-280.
57. Antonovsky, A. (1984). The Sense of Coherence as a Determinant of Health. *Advances, Institute for Advancement of Health*. Vol. 1. N 3. 37-50.
58. Antonovsky, A. (1988). *Unravelling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
59. Armeli, S., Gunthert, K.C., Cohen, L.H. (2001). Stressor appraisals, coping, and postevent outcomes: The dimensionality and antecedents of stress-related growth / S. Armeli, // *Journal of Social and Clinical Psychology*. – 2001. – Vol. 20. – P. 366-395.
60. Bower, J. E., Kemeny M.E., Taylor, S.E., Fahey, J.L. (1998). Cognitive processing, discovery of meaning, CD4 decline, and AIDS-related mortality among bereaved HIV-seropositive men. *Journal of consulting psychology*. Vol. 66(6). P. 979- 986.

61. Breslau, N., Peterson, E. L., Kessler, R. C., Schultz, L. R. (1999). Short screening scale for DSM-IV posttraumatic stress disorder. *American Journal of Psychiatry*. 156(6) : 908-11.
62. Brown, A. V., & Choi, J. H. (2017). Towards Care-based Design: Trusted others in nurturing posttraumatic growth outside of therapy. Proceedings of the 8th International Conference on Communities and Technologies : 56-63.
63. Calhoun, L. G., Tedeschi, R.G. (1999). *Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide*. Routledge. 184 p.
64. Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., & McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress*, 13, 521–527.
65. Calhoun L. G., Tedeschi R. G. (2006). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice* In L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi (Eds). Lawrence Erlbaum Associates Publishers. P. 3–23.
66. Christopher, M. (2004). 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*, №24, Vol. 1, 75–98.
67. Cordova, M.J., Davis, J.G., Golant, M., Kronenwetter, C., Chang, V., Spiegel, D. (2007). Breast cancer as trauma: Posttraumatic stress and posttraumatic growth. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*. № 14. 308-319.
68. Currier, J.M., Lisman, R., Harris, J., Tait, R., & Erbes, C.R. (2013). Cognitive processing of trauma and attitudes toward disclosure in the first six months after military deployment. *Journal of clinical psychology*. № 3. Vol. 69: 209-221.
69. Dekel, S., Ein-Dor, T., Solomon, Z. (2012). Posttraumatic growth and posttraumatic distress: A longitudinal study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*. 4(1): 94– 101.

70. Epel, E. S., McEwen, B. S., & Ickovics, J. R. (1998). Embodying Psychological Thriving: Physical Thriving in Response to Stress. *Journal of Social Issues*, 54 (2): 301-322.
71. Finkel, N. J. (1975). Stress, traumas, and trauma resolution. *American Journal of Community Psychology*, 3 (2): 173- 178.
72. Ford, J. D., Tennen, H., & Albert, D. A. (2008). Contrarian view of growth following adversity. *Trauma, Recovery, and Growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress*. In S. Joseph, P. A. Linley (Eds). Hoboken: John Wiley & Sons. P. 297–324.
73. Frankl, V. *Man's Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust*. – London. Sydney. Auckland. Johannesburg: Rider, 2004. – 160 p.
74. Frazier, P., Conlon, A., & Glaser, T. (2002). Positive and negative changes following sexual assault. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69, 1048-55.
75. Gil, S. (2005). Evaluation of premorbid personality factors and pre-event posttraumatic stress symptoms in the development of posttraumatic stress symptoms associated with a bus explosion in Israel. *Journal of Traumatic Stress*, 18, 563–567. doi: 10.1002/jts.20065
76. Greene, T., Lahav, Y., Kanat-Maymon, Y., & Solomon, Z. (2015). A longitudinal study of secondary posttraumatic growth in wives of ex-POWs. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 78 (2), 186–197.
77. Greup, S., Kaal, S., Jansen, R., Manten-Horst, E., Thong, M., van der Graaf, W., Prins, J., & Husson, O. (2018). Post-Traumatic Growth and Resilience in Adolescent and Young Adult Cancer Patients: An Overview. *Journal of Adolescent and Young Adult Oncology*, 7(1):1-14.
78. Groleau, J. M., Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2013). The role of centrality of events in posttraumatic distress and posttraumatic growth.

- Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy , 5 (5), 477–483. doi: 10.1037/a0028809
79. Gul, E., & Karanci, N. (2017). What determines posttraumatic stress and growth following various traumatic events? A study in a Turkish community sample. *Journal of Traumatic Stress* , 30 , 54–62. doi: 10.1002/jts.22161
80. Guse, T., & Hudson, D. (2014). Psychological strengths and posttraumatic growth in the successful reintegration of South African ex-offenders. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology* , 58 , 1449–1465. doi: 10.1177/0306624X113502299
81. Haase, J. E. (2004). The Adolescent Resilience Model as a guide to interventions. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*. V. 21: 289–299.
82. Hafstad, G. S., Gil-Rivas, V., Kilmer, R. P., & Raeder, S. (2010). Parental adjustment, family functioning, and posttraumatic growth among Norwegian children and adolescents following a natural disaster. *American Journal of Orthopsychiatry*. 80: 248–257.
83. Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 797-816.
84. Hefferon, K., Grealy, M., & Mutrie, N. (2008). The perceived influence of an exercise class intervention on the process and outcomes of post-traumatic growth. *Mental Health and Physical Activity*, 1, 32–39. doi: 10.1016/j.mhpa.2008.06.003
85. Hefferon, K., Grealy, M., & Mutrie, N. (2009). Post-traumatic growth and life threatening physical illness: A systematic review of the qualitative literature. *British Journal of Health Psychology*, 14, 343–378. doi: 10.1348/135910708X332936
86. Holtmaat, K., van der Spek, N., Cuijpers, P., Leemans, C. R., & Verdonck-de Leeuw, I. M. (2016). Posttraumatic growth among head and neck cancer

- survivors with psychological distress. *Psycho-Oncology* , 26 , 96–101. doi: 10.1002/pon.4106
87. Hooper, L. M., Marotta, S. A., & Lanthier, R. P. (2008). Predictors of growth and distress following childhood parentification: A retrospective exploratory study. *Journal of Child and Family Studies* , 17 , 693–705. doi: 10.1007/s10826-007-9184-8
88. Husson, O., Zebrack, B., Block, R., Embry, L., Aguilar, C., Hayes-Lattin, B., Cole, S. (2017). Posttraumatic growth and well-being among adolescents and young adults (AYAs) with cancer: A longitudinal study. *Support Care Cancer*. 25 : 2881–2890.
89. Janoff-Bulman, R. Posttraumatic growth: Three explanatory models // *Psychological Inquiry*. 2004. V. 15 (1). P. 30–34.
90. Jielsing, C., Xinchun, W. (2017). Post-traumatic stress symptoms and post-traumatic growth among children and adolescents following an earthquake: A latent profile analysis. *Child and Adolescent Mental Health*. 22(1): 23–29.
91. Joseph, S. (2013) *What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward*. Piatkus, 336 p.
92. Joseph, S., Butler, L. (2010). Positive Changes Following Adversity PTSD Research Quarterly. 21 (3): 1-3.
93. Joseph, S., Linley, P.A., Andrews, L., Harris, G., Howle, B., Woodward, C. (2005). Assessing positive and negative changes in the aftermath of adversity: Psychometric evaluation of the Changes in Outlook Questionnaire. *Psychological Assessment*. Vol. 17. 70-80.
94. Joseph, S., Linley, P.A., Shevlin, M., Goodfellow B., Butler, L. (2006). Assessing positive and negative changes in the aftermath of adversity: A short form of the Changes in Outlook Questionnaire. *Journal of Loss and Trauma*. Vol. 11. 85- 89.

95. Joseph, S., Williams, R., Yule, W. (1993). Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress*. Vol. 6. 271-279.
96. Joseph, S. (2009). Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. *Psychological Topics*, Vol. 18 (2), 335-344.
97. Joseph, S., Linley, P. A. (2005). Positive Adjustment to Threatening Events: An Organismic Valuing Theory of Growth through Adversity. *Review of General Psychology*, 9, 262 - 280.
98. Joseph, S., Linley, P. A. (2008). Psychological assessment of growth following adversity: a review. *Trauma, Recovery and Growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress*. In S. Joseph, P. A. Linley (Eds). Hoboken: John Wiley & Sons. P. 21–36.
99. Kazak, A. & Stuber, M. & Barakat, L. & Meeske, K. (1996). Assessing posttraumatic stress related to medical illness and treatment: The Impact of Traumatic Stressors Interview Schedule (ITSIS). *Families, Systems, & Health*. 14 : 365-380.
100. Kilmer, R. P., & Gil-Rivas, V. (2010). Exploring posttraumatic growth in children impacted by Hurricane Katrina: Correlates of the phenomenon and developmental considerations. *Child Development* , 81 , 1211–1227. doi: 10.1111/j.1467-8624.2010.01463.x
101. Kilmer, R. P., Gil-Rivas, V., Griese, B., Hardy, S. J., Hafstad, G. S., & Alisic, E. (2014). Posttraumatic growth in children and youth: Clinical implications of an emerging research literature. *American Journal of Orthopsychiatry* , 84 , 506–518. doi: 10.1037/ort0000016
102. Kilmer, R. P., Gil-Rivas, V., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., Buchanan, T., & Taku, K. (2009). Use of the revised Posttraumatic Growth Inventory for children. *Journal of Traumatic Stress* , 22 , 248–253. doi: 10.1002/jts.20410

103. Kim, J., Kim, M., & Park, S. H. (2016). Exploring the relationship among posttraumatic growth, life satisfaction, and happiness among Korean individuals with physical disabilities. *Psychological Reports* , 119 , 312–327. doi: 10.1177/0033294116653954
104. Kim, Y., Schulz, R., & Carver, C. (2007). Benefit finding in the cancer caregiving experience. *Psychosomatic Medicine* , 69 , 283–291. doi: 10.1097/PSY.0b013e3180417cf4
105. Kira, I. A., Aboumediene, S., Ashby, J. S., Odenat, L., Mohanesh, J., & Alamia, H. (2013). The dynamics of posttraumatic growth across different trauma types in a Palestinian sample. *Journal of Loss and Trauma* , 18 , 120–139. doi: 10.1080/15325024.2012.679129
106. Kleim, B., & Ehlers, A. (2009). Evidence for a curvilinear relationship between posttraumatic growth and posttrauma depression and PTSD in assault survivors. *Journal of Traumatic Stress* , 22 , 45–52. doi: 10.1002/jts.20378
107. Knaevelsrud, C., Liedl, A., & Maercker, A. (2010). Posttraumatic growth, optimism and openness as outcomes of a cognitive-behavioural intervention for posttraumatic stress reactions. *Journal of Health Psychology* , 15 , 1030–1038. doi: 10.1177/1359105309360073
108. Konrad, S. C. (2006). Posttraumatic growth in mothers of children with acquired disabilities. *Journal of Loss and Trauma* , 11 , 103–113. doi: 10.1080/15325020500358274
109. Kraut, R. (2016). Aristotle on well-being. In G. Fletcher (Ed.), *The Routledge handbook of philosophy of well-being* (pp. 20–28). New York, NY: Routledge. doi: 10.4324/9781315682266
110. Kroger, J., Martinussen, M., & Marcia, J. E. (2010). Identity status change during adolescence and young adulthood: A meta-analysis. *Journal of Adolescence* , 33 , 683–698. doi: 10.1016/j.adolescence.2009.11.002

111. Kroo, A., & Nagy, H. (2011). Posttraumatic growth among traumatized Somali refugees in Hungary. *Journal of Loss and Trauma* , 16 , 440–458. doi: 10.1080/15325024.2011.575705
112. Krosch, D. J., & Shakespeare-Finch, J. (2016). Grief, traumatic stress, and posttraumatic growth in women who have experienced pregnancy loss. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* . doi: 10.1037/tra0000183
113. Kuenemund, A., Zwick, S., Rief, W., & Exner, C. (2016). (Re-)defining the self-enhanced posttraumatic growth and event centrality in stroke survivors: A mixed-method approach and control comparison study. *Journal of Health Psychology* , 21 , 679–689. doi: 10.1177/1359105314535457
114. Kunst, M. J. (2010). Peritraumatic distress, posttraumatic stress disorder symptoms, and posttraumatic growth in victims of violence. *Journal of traumatic stress*. 2010. 23 (4): 514-518.
115. Laceulle, O. M., Kleber, R. J., Alisic, E. (2015). Children’s experience of posttraumatic growth: Distinguishing general from domain-specific correlates. *PLoS One* , 10 , e0145736.
116. Lahav, Y., Solomon, Z., Levin, Y. (2016). Posttraumatic growth and perceived health: The role of posttraumatic stress symptoms. *American Journal of Orthopsychiatry* , 86 , 693–703. doi: 10.1037/ort0000155
117. Laceulle, O. M., Kleber, R. J., & Alisic, E. (2015). Children’s experience of posttraumatic growth: Distinguishing general from domain-specific correlates. *PLoS One* , 10 , e0145736.
118. Lahav, Y., Solomon, Z., Levin, Y. (2016). Posttraumatic growth and perceived health: The role of posttraumatic stress symptoms. *American Journal of Orthopsychiatry* , 86 , 693–703. doi: 10.1037/ort0000155
119. Lamela, D., Figueiredo, B., Bastos, A., & Martins, H. (2014). Psychometric properties of the Portuguese version of the Posttraumatic Growth Inventory: Short form among divorced adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 30, 3–14. doi: 10.1027/1015-5759/a000161

119. Lamela, D., Figueiredo, B., Bastos, A., & Martins, H. (2014). Psychometric properties of the Portuguese version of the Posttraumatic Growth Inventory: Short form among divorced adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 30, 3–14. doi: 10.1027/1015-5759/a000161
120. Levine, S.Z., Laufer, A., Hamama-Raz, Y., Stein, E., Solomon, Z. (2008). Posttraumatic growth in adolescence: examining its components and relationship with PTSD. *Journal of Traumatic Stress*. 21(5):492-6.
121. Linley, P. A. (2003). Positive adaptation to trauma: Wisdom as both process and outcome. *Journal of Traumatic Stress*, 16(6), 601–610.
122. Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17, 11–21.
123. Love, C., & Sabiston, C.M. (2011). Exploring the links between physical activity and posttraumatic growth in young adult cancer survivors. *Psycho-Oncology*, 20: 278-286.
124. Maercker, A. & Zoellner, T.. (2004). The Janus Face of Self-Perceived Growth: Toward A Two-Component Model of Posttraumatic Growth. *Psychological Inquiry*, 15, 41-48.
125. Maguen, S., Vogt, D., King, L., King, D., & Litz, B. (2006). Posttraumatic Growth Among Gulf War I Veterans: The Predictive Role of Deployment-Related Experiences and Background Characteristics. *Journal of Loss & Trauma*. 11. 373-388.
126. Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*. № 35: 63-78.
127. Mattson E., James L., Engdahl B. (2018). Personality factors and their impact on PTSD and post-traumatic growth is mediated by coping style among OIF/OEF veterans. *Military medicine*. Vol. 183. № 9–10: 475–480.
128. McDonough, M., Sabiston, C., Ullrich-French, S. (2011). The Development of Social Relationships, Social Support, and Posttraumatic

- Growth in a Dragon Boating Team for Breast Cancer Survivors. *Journal of sport & exercise psychology*, 33, 627-48.
129. McMillen, J. C., Fisher, R. H. (1998). The Perceived Benefit Scales: Measuring perceived positive life changes after negative events. *Social Work Research*. Vol. 22. 173-187.
130. Michael, C., Cooper, M. (2013) Post-traumatic growth following bereavement: A systematic review of the literature. *Counseling Psychology Review*. Vol. 28, N 4. P. 18–33.
131. Milam, J. E. (2004). Posttraumatic growth among HIV/AIDS patients. *Journal of Applied Social Psychology*. № 34: 2353-2376.
132. Mitchell, M.M., Gallaway M.S., Millikan, A.M., Bell, M.R. (2013). Combat exposure, unit cohesion and demographic characteristics of soldiers reporting posttraumatic growth. *Journal of Loss and Trauma*. № 5. Vol. 18: 383-395.
133. Morrill, E. F., Brewer, N.T., O'Neill, S.C., Lillie, S.E., Dees, E.C., Carey, L.A., Rimer, B.K. (2008). The interaction of post-traumatic growth and post-traumatic stress symptoms in predicting depressive symptoms and quality of life. *Psycho-Oncology*. 17 (9):948-953.
134. Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., Perez, L. (1998) Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 374, pp. 710–24.
135. Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64, 71–105.
136. Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W., Seligman, M. E. P. (2008). Strengths of character and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*. V.21 (2). 214–217.
137. Peterson, C., Park, N., Seligman, M. E. P. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *Journal of Positive Psychology*. V. 1 (1). 17–26.

138. Prati, G. (2009). Optimism, Social Support, and Coping Strategies as Factors Contributing to Posttraumatic Growth: A Meta-Analysis. *Journal of Loss and Trauma*. 14(5): 364–388.
139. Salter, E., Stallard, P. (2004). Posttraumatic growth in child survivors of a road traffic accident. *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 17, 335-340.
140. Sazonova I. Program for promotion post-traumatic growth of teenagers injured as result of russian`s military aggression against Ukraine. *Baltic Journal of Legal and Social Sciences*. №3. 2023. (ISSN 2592-8813).
141. Sazonova I. Rehabilitation environment as a factor in preventing the consequences of traumatic events and promoting post-traumatic growth of children affected by warfar // *Збірник наукових праць «Проблеми гуманітарних наук*. № 51, 2023. С. 104-108.
142. Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1992). Life crises and personal growth. *Personal coping: Theory, research, and application*. In B. N. Carpenter (Ed.), pp. 149–170.
143. Shakespeare-Finch, J., Lurie-Beck, J. (2014). "A meta-analytic clarification of the relationship between posttraumatic growth and symptoms of posttraumatic distress disorder." *Journal of Anxiety, Stress & Coping*, 27(6), 576-589.
144. Schwartz, H. (2015). Self-Esteem as a Predictor of Posttraumatic Growth and Adaptation among Maltreated Early Adolescents. Dissertation. New York, 88 p.
145. Shenell, D.E., Gontkovsky, S.T. (2014). Posttraumatic Growth Following Spinal Cord Injury. *SCI Psychosocial Process*. Vol. 21.
146. Solomon, Z., Dekel, R. (2007). Posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth among Israeli ex-pows. *Journal of Traumatic Stress*. № 7. Vol. 20: 303-312.

147. Staugaard, S.R., Johannessen, K.B. (2015). Centrality of positive and negative deployment memories predicts posttraumatic growth in Danish veterans. *Journal of clinical psychology*. № 4. Vol. 71: 362-377.
148. Szabla, D. & Dardick, W. Devlin, J. (2015). The Perception of Change Strategy Scale: Validating the Measure. *Academy of Management Proceedings*. 1: 11892-11892.
149. Taku, K., Cann, A., Calhoun, L.G., & Tedeschi R.G. (2008). The factor structure of the posttraumatic growth inventory: a comparison five models using confirmatory factor analysis. *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 21 (2), 158-164.
150. Taku, K., Cann, A., Calhoun, L.G., Tedeschi, R.G. (2008). The factor structure of the posttraumatic growth inventory: a comparison five models using confirmatory factor analysis. *Journal of Traumatic Stress*. 21 (2):158-164.
151. Taku, K., McDiarmid, L. (2015). Personally important posttraumatic growth in adolescents: The effect on self-esteem beyond commonly defined posttraumatic growth. *Journal of Adolescence*. 44: 224–231.
152. Taku, K., Tedeschi, G. R.; Calhoun, G. L., & Shakespeare-Finch, J. (2018). *Posttraumatic Growth: Theory, Research and Applications*. New York: Routledge.
153. Taku, K., Tedeschi, R. G., Cann, A. (2015). Relationships of posttraumatic growth and stress responses in bereaved young adults. *Journal of Loss and Trauma*. 20: 56–71.
154. Tan S. Resilience and posttraumatic growth: Empirical evidence and clinical applications from a christian perspective. *J. of Psychology and Christianity*. 2013. Vol. 32, N 4. 358–364.
155. Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, Vol. 15, 1-18.

156. Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. (1998) Posttraumatic Growth: Future Directions. In: Tedeschi, R.G., Park, C.L. and Calhoun, L.G., Eds., Post-Traumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis, Lawrence Erlbaum, Mahwah, 93-102.
157. Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 9(3), 455-471.
158. Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
159. Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (1998). Posttraumatic growth: Conceptual issues. *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), Mahwah, NJ: Erlbaum. P. 1–22.
160. Tedeschi, R.G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L.G. (2018). *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications* (1st ed.), Routledge. 264 p.
161. Tetiana Yablonska, Oksana Artyukh, Julia Gorbaniuk. Family Values of Contemporary Ukrainian Youth in Across-Cultural Context. *Roczniki Teologiczne. Nauki o Rodzinie*. Tom LXVII, zeszyt 10 – 2020. P.159-174.
162. Thompson, S. C. (1985). Finding positive meaning in a stressful event and coping. *Basic and Applied Social Psychology*. №6, Vol. 4: 279-295.
163. Vloet, A., Simons, M., Vloet, T. D., Sander, M., Herpertz-Dahlmann, B., & Konrad, K. (2014). Long-term symptoms and posttraumatic growth in traumatized adolescents: Findings from a specialized outpatient clinic. *Journal of Traumatic Stress* , 27 , 622–625. doi: 10.1002/jts.21955
164. Volgin, R. N., Shakespeare-Finch, J., & Shochet, I. M. (under review). Posttraumatic distress, hope and growth in survivors of commercial sexual exploitation in Nepal. *Child Maltreatment*

165. Wagner, B., Forstmeier, S., & Maercker, A. (2007). Posttraumatic growth as a cognitive process with behavioral components: A commentary of Hobfoll et al. (2007). *Applied Psychology: An International Review* , 56 , 407–416. doi: 10.1111/j.1464-0597.2007.00295.x
166. Wang, A. W.-T., Chang, C.-S., Chen, S.-T., Chen, D.-R., Fan, F., Carver, C. S., & Hsu, W.-Y. (2017). Buffering and direct effect of posttraumatic growth in predicting distress following cancer. *Health Psychology* , 36 , 549–559. doi: 10.1037/hea0000490.
167. Wang, J., Chen, Y., Wang, Y. B., & Liu, X. H. (2011). Revision of the posttraumatic growth inventory and testing its reliability and validity. *Chinese Journal of Nursing Science* , 26 , 26–28.
168. Wang, K., Rendina, H. J., & Pachankis, J. E. (2016). Looking on the bright side of stigma: How stress-related growth facilitates adaptive coping among gay and bisexual men. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health* , 20 (4), 363–375. doi: 10.1080/19359705.2016.1175396
169. Weiss, T. (2014). Personal transformation: Posttraumatic growth and gerotranscendence. *Journal of Humanistic Psychology* , 54 , 203–226. doi: 10.1177/0022167813492388.
170. Weiss, T., Berger, R. (2010). Posttraumatic growth around the world: Research findings and practice implications. In T. Weiss & R. Berger (Eds.), *Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lessons learned from around the globe* (pp. 188–195). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
171. Westphal, M., Bonanno, G. A. (2007). Posttraumatic growth and resilience to trauma: Different sides of the same coin or different coins? *Applied Psychology: An International Review* , 56 , 417–427.
172. Williamson, C. (2014). Towards a theory of collective posttraumatic growth in Rwanda: The pursuit of agency and communion. *Traumatology* , 20 , 91–102. doi: 10.1037/h0099393.

173. Wilson, B., Morris, B. A., & Chambers, S. (2014). A structural equation model of posttraumatic growth after prostate cancer. *Psycho-Oncology*, 23, 1212–1219. doi: 10.1002/pon.3546.
174. Wolchik, S. A., Coxe, S., Tein, J. Y., Sandler, I. N., & Ayers, T. S. (2008). Six-year longitudinal predictors of posttraumatic growth in parentally bereaved adolescents and young adults. *Omega*, 58, 107–128. doi: 10.2190/OM.58.2.b
175. Wood, M. M., Molassiotis, A., & Payne, S. (2011). What research evidence is there for the use of art therapy in the management of symptoms in adults with cancer? A systematic review. *Psycho-Oncology*, 20 (2), 135–145. doi:10.1002/pon.1722
176. Zhang, Y., Xu, W., Yuan, G., An, Y. (2018). The Relationship Between Posttraumatic Cognitive Change, Posttraumatic Stress Disorder, and Posttraumatic Growth Among Chinese Adolescents After the Yancheng Tornado: The Mediating Effect of Rumination. *Frontiers in Psychology*, 9: 474.
177. Zoellner, T., Rabe, S., Karl, A., & Maercker, A. (2008). Posttraumatic growth in accident survivors: openness and optimism as predictors of its constructive and illusory sides. *Journal of Clinical Psychology*. 64 (3): 245-263.
178. Zoellner, T., Maercker, A., Calhoun, Lawrence G., (Ed); Tedeschi, Richard G. (Ed) (2006). Posttraumatic Growth and Psychotherapy. *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice*. 334-354.
179. Vilenica, S., Shakespeare-Finch, J., & Obst. P. (2014). The role of counselling in healing from sexual assault in childhood from the phenomenological perspective of men and women. *Psychotherapy in Australia*, 20. Retrieved from www.psychotherapy.com.au/journal/archive-and-search/

180. Vishnevsky, T., Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., & Demakis, G. J. (2010). Gender differences in self-reported posttraumatic growth: A meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly* , 34 , 110–120. doi: 10.1111/j.1471-6402.2009.01546.x