

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО–ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри



Олена БЛАШКОВА

«08» травня 2025 р.

**«ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО
ЗРОСТАННЯ ПІД ЧАС ОСОБИСТІСНИХ КРИЗ»**

Кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти освітньо-
професійної програми
«Практична психологія»

Кравець Яни Ігорівни

Науковий керівник:

Шахов В.В., кандидат психологічних
наук, доцент кафедри практичної
психології.

Рецензент: **Подорожній В.Г.** доктор
філософії (PhD) старший викладач
кафедри психології та соціальної роботи
Вінницький державний педагогічний
університет ім.М.Коцюбинського

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою 85/В/доре

Секретар ЕК



Ольга РЕБРО

«11» червня 2025р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ В УМОВАХ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ.....	
1.1. Поняття посттравматичного зростання: генезис, сутність і основні підходи.....	
1.2. Особистісна криза: психологічний зміст, причини та особливості перебігу.....	
1.3. Психологічні стратегії подолання наслідків кризових ситуацій.....	
Висновки до розділу 1.....	
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТРАТЕГІЙ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ПІД ЧАС ОСОБИСТІСНИХ КРИЗ.....	
2.1. Організація та методики емпіричного дослідження.....	
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	
2.3. Тренінг як засіб формування психологічних стратегій посттравматичного зростання під час особистісних криз.....	
Висновки до розділу 2.....	
ВИСНОВКИ.....	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	
ДОДАТКИ.....	

ВСТУП

Актуальність роботи. Проблема переживання травматичних подій і криз є однією з центральних у сучасній психології, адже кількість людей, які зазнають психологічних потрясінь, постійно зростає. Геополітична нестабільність, збройні конфлікти, економічна криза, соціальна невизначеність, втрата близьких, розрив міжособистісних зв'язків, пандемічні виклики, а також індивідуальні проблеми, пов'язані з ідентичністю, життєвим вибором чи сенсоутворенням, усе частіше стають джерелами глибоких внутрішніх криз. Вони здатні призвести не лише до психоемоційного виснаження, але й – за наявності належної підтримки та особистісних ресурсів – до істотної трансформації особистості. Саме в такому контексті посттравматичне зростання (ПТЗ) набуває особливої значущості як феномен позитивного психологічного розвитку після стресу або травми.

Актуальність дослідження посттравматичного зростання в умовах особистісної кризи зумовлена не лише зростанням запитів на психологічну допомогу, а й необхідністю поглиблення розуміння механізмів внутрішніх змін, що відбуваються після пережитої травми. На відміну від традиційного фокусування на негативних наслідках травматичного досвіду (тривожність, депресивні реакції, ПТСР), концепція ПТЗ дає змогу розглядати кризу як можливість для позитивних перетворень – посилення внутрішньої стійкості, переосмислення життєвих цінностей, зміцнення міжособистісних зв'язків, духовного розвитку.

Особливої ваги це набуває в роботі з молоддю – віковою категорією, яка перебуває у стані активного пошуку ідентичності, життєвих орієнтирів і соціального самоздійснення. У цей період індивідум є вразливим до криз, але водночас має високий потенціал до зростання. Вивчення психологічних стратегій, що сприяють конструктивному проживанню кризових ситуацій і активують механізми ПТЗ, дозволяє не лише підвищити ефективність

психологічної допомоги, а й сформувати нові підходи до особистісного розвитку.

Незважаючи на зростаючий інтерес до тематики ПТЗ, дослідження його специфіки в умовах саме особистісної кризи та аналіз ефективних копінг-стратегій залишаються недостатньо вивченими. Бракує комплексних програм, які б інтегрували результати теоретичних і емпіричних досліджень у практику психологічної інтервенції.

Об'єкт дослідження – посттравматичне зростання особистості.

Предмет дослідження – психологічні стратегії посттравматичного зростання в умовах особистісних криз.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні стратегії, які сприяють посттравматичному зростанню особистості в період особистісної кризи, а також розробити практичну програму їх формування.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз поняття посттравматичного зростання та його зв'язку з особистісною кризою.
2. Визначити психологічні стратегії подолання кризових ситуацій, що сприяють ПТЗ.
3. Емпірично дослідити взаємозв'язки між рівнем тривожності, копінг-стратегіями та інтенсивністю ПТЗ у молодих дорослих.
4. Розробити тренінгову програму, спрямовану на формування психологічних стратегій ПТЗ.

Гіпотеза дослідження: припускаємо, що існує статистично значущий зв'язок між рівнем тривожності, обраними копінг-стратегіями та інтенсивністю посттравматичного зростання в осіб, які переживають особистісну кризу. Зокрема, адаптивні копінг-стратегії (наприклад, активне подолання, позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки) асоціюються з вищим рівнем ПТЗ, тоді як дезадаптивні (уникнення, заперечення, самозвинувачення) – з його зниженням.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань були використані загальнонаукові та психодіагностичні методи: теоретичний аналіз літератури, психометричні методики (шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, шкала посттравматичного зростання PTGI, опитувальник копінг-стратегій COPE Inventory), методи кількісного та якісного аналізу емпіричних даних, критерій Пірсона.

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості застосування розробленої тренінгової програми «Шлях до внутрішньої сили» у роботі психологів, консультантів та психотерапевтів з особами, які переживають особистісні кризи, з метою формування адаптивних стратегій реагування, розвитку усвідомленості, стійкості до стресу та сприяння особистісному зростанню. Результати дослідження можуть також бути корисними для подальших наукових розвідок у галузі кризової психології та позитивної психотерапії.

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 36 найменувань, 8 додатків. Основний зміст роботи викладений на 48 сторінках і містить 2 таблиці, 2 рисунка. Загальний обсяг роботи – 72 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ В УМОВАХ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ

1.1. Поняття посттравматичного зростання: генезис, сутність і основні підходи

Життєві потрясіння, зокрема травматичні події, втрати та кризові обставини, зазвичай супроводжуються болем і внутрішніми стражданнями. Проте, як свідчить філософська та психологічна традиція, саме через ці страждання людина може досягти внутрішньої трансформації – змінити систему цінностей, переосмислити сенс буття, відчувати оновлення та внутрішнє звільнення. Ідея про конструктивну силу страждання є наскрізною темою багатьох духовно-релігійних учень, а також займає значне місце у філософських концепціях А. Шопенгауера, С. К'єркегора, Ф. Ніцше та інших мислителів [10, с. 173].

Починаючи з 1970-х років, окремі вчені розпочали емпіричні дослідження феномена страждання та його впливу на психологічний стан особистості. Зокрема, у дослідженні Н. Фінкеля (1975) було виявлено, що студенти, які пережили психотравмівний досвід, окрім негативних наслідків, описували й позитивні зміни у своєму житті [34, с. 2]. Водночас до 1980-х років позитивні аспекти впливу травматичних подій залишались недостатньо вивченими.

Револьюційні зміни у цьому напрямку відбулися завдяки роботам таких дослідників, як Р. Тедескі, Л. Калхун і С. Джозеф.

До середини 1990-х років у науковому обігу ще не існувало чіткого, узагальненого поняття для позначення позитивних змін після травматичного досвіду. Натомість використовувалися різноманітні терміни, зокрема: «позитивні аспекти», «вигоди після травми», «трансформаційні зміни», «позитивний побічний ефект», «зростання, пов'язане зі стресом»,

«інтерпретована користь», «розцвітання», «віднайдення сенсу» тощо [17, с. 172].

Лише у 1996 році завдяки роботі Р. Тедескі та Л. Калхуна з'явився термін «посттравматичне зростання» (*posttraumatic growth*), який автори включили до назви власного вимірювального інструменту – *Posttraumatic Growth Inventory*. Відтоді саме ця концепція отримала широке визнання в науковій спільноті, хоча термін не пройшов повноцінної термінологічної експертизи чи формалізованого узагальнення альтернативних понять [4, с. 120].

Посттравматичне зростання (ПТЗ) розглядається як феномен позитивної трансформації, яка виникає у результаті переживання інтенсивних психотравматичних подій, кризових обставин або глибоких життєвих потрясінь [11, с. 121]. Це поняття переосмислює традиційний підхід до трактування травми, спростовуючи поширену думку про її обов'язкову деструктивність. ПТЗ не лише не ототожнюється з патологією, а навпаки – демонструє потенціал людини до зростання через страждання.

У сучасній науковій літературі термін «посттравматичне зростання» співвідноситься з низкою споріднених понять, таких як: «трансформаційне подолання», «кризовий розвиток», «зростання, зумовлене стресом», «позитивна адаптація до травматичних подій», «розвиток, активований екстремальними обставинами», а також «позитивні зміни, народжені стражданням» [7, с. 165]. Така термінологічна варіативність свідчить про інтенсивний пошук адекватних описів цього складного психологічного процесу.

Однак критичний аналіз сучасних досліджень засвідчує, що поняття ПТЗ нерідко підмінюється іншими конструкціями, зокрема резильєнтністю, копінг-стратегіями чи загальною позитивною адаптацією [24, с. 154]. Найчастіше вживається ототожнення термінів «резильєнтність» та «посттравматичне зростання», хоча між ними існують концептуальні відмінності.

Поняття «резильєнтність» було запозичене з фізики, де воно означає здатність матеріалу відновлювати первинну форму після впливу

деформуючих сил. У психології цей термін трансформувався у характеристику індивіда, що дозволяє йому підтримувати функціональність у складних умовах. Згідно з визначенням Ф. Лозеля, резильєнтність – це здатність особистості зберігати або відновлювати психічну рівновагу, долаючи стресові фактори, і водночас досягати особистісної реалізації, попри несприятливі обставини [24, с. 155].

Феномен психологічної відновлюваності (англ. *psychological resilience*) почав привертати увагу науковців ще у 1970-х роках XX століття. Однією з перших дослідниць, яка систематично вивчала це явище, стала Еммі Вернер. У межах *longitudinal*-дослідження, що охоплювало 40 років, вона спостерігала за дітьми, народженими у 1955 році на острові Кауаї (Гаваї). Досліджувані зростали в умовах соціальної неблагополучності та хронічного стресу. До 15-річного віку понад половина з них проявляли серйозні психологічні та соціальні труднощі, однак приблизно третина демонструвала повну психосоціальну адаптацію. Саме цих дітей дослідниця охарактеризувала як «відновлюваних» (*resilient*) [33, с. 21].

Подібні висновки були отримані і в інших дослідженнях, зокрема серед дітей, батьки яких страждали на шизофренію. Незважаючи на несприятливі умови виховання та численні життєві негаразди, частина з них зберігала здатність до адаптації та інтеграції в соціальне середовище [35, с. 445].

Сучасне розуміння психологічної відновлюваності систематизоване, зокрема, у матеріалах Американської психологічної асоціації (АРА). Згідно з її визначенням, психологічна резильєнтність є процесом ефективної адаптації до життєвих викликів, зокрема травматичних подій, криз, втрат, тривалого стресу або загроз безпеці [29].

Суттєвим є те, що резильєнтність не є вродженою або унікальною рисою характеру, притаманною лише окремим індивідам. Навпаки, вона вважається типовим і доступним для розвитку ресурсом, який включає мислення, поведінкові реакції та навички, що можуть бути сформовані й удосконалені протягом життя [21, с. 71].

Приклади високої резильєнтності демонструє українське суспільство в умовах тривалих криз. Так, події Революції гідності, перший етап російсько-української війни 2014 року, пандемія COVID-19 і особливо масове вторгнення РФ у 2022 році засвідчили вражаючий рівень психологічної відновлюваності. Попри високий рівень загроз, втрат і стресу, багато громадян, зокрема військовослужбовці, поверталися до активних дій, зберігаючи психологічну стійкість та здатність функціонувати в екстремальних умовах.

Варто підкреслити, що психологічно відновлювані люди так само зазнають емоційних реакцій, таких як гнів, страх чи смуток. Відмінність полягає у здатності ефективно проживати ці емоції, не дозволяючи їм зруйнувати життя особистості або її соціальне оточення. Резильєнтність – це радше динамічний процес, аніж фіксована особистісна характеристика; вона формується через усвідомлені когнітивні стратегії, поведінкові моделі та систему підтримки [24, с. 155-156].

Поняття посттравматичного зростання (ПТЗ) та психологічної відновлюваності (резильєнтності) мають спільні характеристики, адже обидва пов'язані з реакціями на критичні життєві події, особливо травматичного характеру. Обидва феномени можуть бути підтримані й активізовані за допомогою зовнішніх чинників – фасилітації, проте, згідно з науковими поглядами, вони не піддаються прямому стимулюванню чи цілеспрямованому «вихованню» [35, с. 446].

Дослідження Р. Тедескі та Л. Калхуна висвітлюють складну динаміку взаємозв'язку між посттравматичним зростанням і резильєнтністю. Автори виявили зворотну залежність між цими процесами: в осіб із високим рівнем резильєнтності показники ПТЗ виявлялися нижчими. Високорезильєнтні індивіди демонструють ефективні копінг-стратегії, однак, як показали дослідження, вони рідше схильні до глибоких емоційних переживань, що є важливим тригером для трансформацій, пов'язаних із ПТЗ. Їм бракує

внутрішньої мотивації до переоцінки життєвих орієнтирів під впливом емоційного напруження, що супроводжує травматичний досвід [7, с. 66].

Істотною відмінністю між цими феноменами є також те, що ПТЗ – це результат внутрішнього процесу, що розгортається у відповідь на пережиту травму, тоді як резильєнтність – це набір навичок, стратегій і характеристик, що дозволяють людині справлятися із різними, не обов'язково травматичними, життєвими викликами. ПТЗ є зміною, що трапляється з особистістю, тоді як резильєнтність – це механізм її адаптації.

Варто також зазначити, що сучасна теорія копіngu трактує посттравматичне зростання як специфічну форму адаптивної відповіді на екстремальний стрес. Згідно з цим підходом, ПТЗ розглядається як копіng-стратегія, що дає змогу не лише впоратися з негативним досвідом, але й трансформувати його у джерело позитивного розвитку.

Функціонально-дескриптивна модель ПТЗ, запропонована Р. Тедескі та Л. Калхуном, трактує процес зростання як не просто повернення до попереднього рівня функціонування після травми, а як глибоку особистісну трансформацію. В основі цієї моделі лежить когнітивна переоцінка дотравматичних переконань та формування нової системи уявлень про світ і себе в ньому. ПТЗ, таким чином, розглядається як результат когнітивної обробки травматичного досвіду, який поступово проходить етапи автоматичного пригадування подій, подолання емоційного дистресу, рефлексивного осмислення та побудови нового життєвого наративу [34, с. 445].

Модель описує трансформації у трьох ключових сферах:

1. Самосприйняття – респонденти повідомляють про зростання впевненості, самостійності та відповідальності; зниження страху перед майбутнім.
2. Міжособистісні стосунки – посилення емпатії, відкритості у взаємодії, глибші та щирі стосунки з близькими.

3. Філософія життя – переосмислення життєвих цінностей, зростання духовної чутливості, зосередження на сенсі життя, натхнення до творчості та пізнання.

Ці сфери були інтегровані в структуру опитувальника *Posttraumatic Growth Inventory*, який включає п'ять чинників зростання: якість стосунків, нові можливості, особистісна стійкість, духовні зміни та задоволення життям [11, с. 122].

Особистісно-центрована модель С. Джозефа спирається на ідеї гуманістичної психології та теорії когнітивної акомодатії. Згідно з цією моделлю, травматичний досвід викликає або асиміляцію (вписування нової інформації у наявні схеми), або акомодатію (перебудову схем задля включення нових даних). Позитивне зростання виникає, коли особистість обирає шлях акомодатії – тобто переосмислює своє Я і будує новий світогляд.

Інші дослідники когнітивного напрямку, зокрема Т. Целльнер та А. Меркер, ввели двокомпонентну концепцію ПТЗ – модель «Янусового обличчя». Вони виокремлюють адаптивну (конструктивну) і неадаптивну (ілюзорну) складові ПТЗ, наголошуючи на необхідності тривалого часу для адекватного оцінювання дійсних наслідків травматичного досвіду [14, с. 82].

Біопсихосоціальна еволюційна модель, запропонована М. Крістофером, розглядає ПТЗ як результат дії еволюційно сформованого механізму навчання на основі стресових впливів. Травматична подія, за цією моделлю, активує реконструкцію метасхем особистості – уявлень про себе, соціальні взаємозв'язки та взаємодію з природним середовищем. Результатом є формування нових адаптивних реакцій, що мають біологічний, психологічний та соціальний виміри.

Ключовим чинником, що визначає вектор посттравматичного розвитку (ПТЗ чи ПТСР), є якість взаємодії особистості з соціокультурним середовищем. Модель ґрунтується на ідеї конкуренції між двома рівнями нервової системи – підкірковим (інстинктивним) і кортикальним (раціональним). Конфлікт або дисбаланс між ними спричиняє вразливість,

тоді як інтеграція – забезпечує зростання. Виходячи з цього, М. Крістофер наголошує на необхідності когнітивної реконструкції та нейронної перебудови шляхом осмислення досвіду.

Психолого-філософська модель Р. Пападопулоса надає особливої ваги значенню травми у переосмисленні життя. Автор звертається до етимології терміна «травма», що у перекладі з грецької означає як «закарбовування», так і «стирання». Ця подвійність символізує амбівалентність наслідків: травма або залишає слід, або відкриває шлях до нового розуміння і сенсу [33, с. 307].

Пападопулос класифікує наслідки травми на три типи:

1. Негативні – включають психопатологічні реакції, зокрема ПТСР.
2. Нейтральні – виявляються в активізації резильєнтності.
3. Позитивні – посттравматичне зростання, або «розвиток, активований лихом», коли особистість відкриває нові цінності, цілі й бачення майбутнього.

Зазначені моделі, хоч і виходять з різних теоретичних парадигм, доповнюють одна одну та спільно висвітлюють багатовимірний характер посттравматичного зростання – як результат когнітивної трансформації й екзистенційного пошуку сенсу після глибокого потрясіння.

Отже, посттравматичне зростання є складним і багатовимірним феноменом, що охоплює позитивні особистісні зміни, які виникають унаслідок переживання глибоко травматичних подій. У дослідженні виокремлено кілька провідних теоретичних моделей ПТЗ (функціонально-дескриптивна, особистісно-центрована, біопсихосоціальна, психолого-філософська), які розкривають механізми внутрішньої трансформації особистості, включаючи когнітивну акомодацию, переосмислення життєвих переконань та формування нового сенсу буття.

1.2. Особистісна криза: психологічний зміст, причини та особливості перебігу

Особистісна криза є складним психоемоційним станом, що виникає в ситуації порушення адаптаційних механізмів індивіда, коли звичні способи взаємодії з реальністю втрачають ефективність. Вона супроводжується напруженням, емоційною дезорганізацією, когнітивною дезорієнтацією і часто – болісною необхідністю переоцінки життєвих цінностей та смислів [8, с. 82].

У процесі життєвого розвитку індивід закономірно проходить через низку вікових криз, кожна з яких постає як етап подолання ключових психологічних суперечностей [1, с. 211]. Як було зазначено раніше, основою для формування кризової ситуації є загострення внутрішнього конфлікту, що виникає між актуалізованою потребою, яка підкріплена внутрішньою мотивацією, і відсутністю відповідних умов для її реалізації. Ця невідповідність може бути зумовлена як обмеженнями самого суб'єкта (функціональними, когнітивними, емоційними), так і несприятливим або неадекватним соціальним середовищем [16, с. 174].

Особливості переживання вікових криз і результати їх проходження безпосередньо впливають на формування індивідуальної життєвої стратегії, що визначає ефективність подолання конфліктів та суперечностей у майбутньому. У цьому процесі важливу роль відіграють новоутворення, що виникають у структурі особистості на кожному віковому етапі. Саме вони слугують основою для формування соціальної активності особистості, її взаємодії із середовищем, становлення статусно-рольових позицій та усвідомлення власної ідентичності [7, с. 66].

Проблематика особистісної кризи ґрунтовно розглядається в класичних теоріях особистості, зокрема в роботах З. Фрейда, Е. Еріксона, К. Хорні, А. Маслоу, К. Роджерса та Д. Келлі. Вчені сходяться на думці, що особистісна

криза виникає як наслідок інтрапсихічного конфлікту – суперечності між прагненням до самореалізації та обмеженими можливостями її досягнення.

У психології термін «криза» використовується для позначення таких станів, у яких особистість стикається з неможливістю підтримувати попередній рівень функціонування через зовнішні або внутрішні зміни. Згідно з Е. Еріксоном, кризи є нормальними етапами психосоціального розвитку, пов'язаними з переходом між віковими періодами або з радикальними життєвими змінами [10, с.172]. У цьому сенсі криза не лише руйнівна, а й конструктивна, оскільки відкриває можливість для особистісного зростання.

Виділяють кілька класифікацій криз. Найбільш загальною є диференціація на *нормативні* (екзистенційні) та *травматичні* (ситуаційні) кризи. Нормативні кризи виникають у межах природного життєвого циклу: наприклад, криза підліткового віку, криза середнього віку, криза старіння. Травматичні ж пов'язані з неочікуваними подіями, такими як втрата близьких, розлучення, хвороба, війна або насильство [5, с. 51].

Інша типологія, запропонована Г. Капланом, ґрунтується на динаміці переживання криз і виділяє п'ять фаз: початковий шок, захисне заперечення, дезорганізацію, мобілізацію ресурсів і, нарешті, відновлення або патологізацію стану. Успішне проходження цих фаз залежить від внутрішніх ресурсів особистості, попереднього досвіду, характеру події та рівня соціальної підтримки [15, с. 16].

Криза часто пов'язана з необхідністю вибору між альтернативними життєвими позиціями, переконаннями чи сценаріями дій. Саме здійснення вибору дозволяє людині розв'язати внутрішній конфлікт. У випадках, коли такий конфлікт залишається неусвідомленим, внутрішні суперечності набувають домінуючої сили, спричиняючи відчуття безпорадності, втрати контролю і порушення адаптації [22, с. 1608].

Особистісний конфлікт може виникати в різних формах: між двома позитивно значущими об'єктами, між двома негативно значущими альтернативами або щодо одного й того самого об'єкта, що містить як

позитивні, так і негативні характеристики. Ці характеристики, однак, не є об'єктивними властивостями реальності, а відображають суб'єктивну інтерпретацію людиною ситуації. Сприйняття подій завжди фільтрується крізь призму особистого досвіду, уявлень та емоційної оцінки, тому реакції різних людей на одну й ту саму ситуацію можуть кардинально відрізнятись [13, с. 42].

Отже, особистісна криза – це не лише деструктивний досвід, а й важлива стадія психологічного розвитку, яка відкриває можливості для реорганізації внутрішніх структур особистості, перегляду цінностей і формування нових життєвих смислів [27, с. 409].

Психологічна криза характеризується такими ключовими ознаками:

- порушення звичних життєвих орієнтирів;
- інтенсивне переживання внутрішнього конфлікту;
- високий рівень емоційного напруження;
- невизначеність щодо майбутнього;
- зниження рівня самоконтролю та ефективності діяльності [10, с. 172].

Особистісна криза виконує амбівалентну функцію – вона є одночасно і загрозою, і можливістю. У кризі розкривається прихований потенціал особистості: саме в моменти радикальної втрати сенсу часто виникає необхідність у глибинній трансформації «Я-концепції», переоцінці життєвих цілей і формуванні нової системи цінностей [26, с. 43].

Криза може виконувати три основні функції в особистісному розвитку:

- 1) мобілізаційну – активізує внутрішні ресурси і змушує шукати нові способи подолання труднощів;
- 2) діагностичну – виявляє слабкі місця в структурі особистості, що потребують корекції;
- 3) трансформаційну – відкриває можливості для розвитку через зміну ідентичності, мотиваційних структур і життєвих орієнтирів [31, с. 75].

Варто також зазначити, що перебіг особистісної кризи є індивідуалізованим: в одних осіб він може мати адаптивний характер і закінчитися зростанням, у інших – призвести до деструкції, депресії, а іноді й

до розвитку клінічних розладів. Залежність перебігу кризи від типу особистості, її психологічних захисних механізмів та оточення є критично важливою для психотерапевтичної практики [3, с. 60].

У сучасній психологічній науці класичні концепції особистісної кризи отримують нове осмислення та набувають більш комплексного підходу. Зокрема, В. В. Козлов пропонує диференційоване трактування цього явища, розглядаючи кризу особистості як своєрідну перешкоду – природного (вікового чи екзистенційного) або штучного (антропогенного, техногенного, соціогенного) походження, яку не можна подолати звичними внутрішніми або колективними ресурсами.

На думку дослідника, особистісна криза є граничним психологічним станом, що характеризується дезінтеграцією на рівні внутрішньої структури особистості та соціальною дезадаптацією. Вона виявляється у втраті базових життєвих орієнтирів, таких як цінності, мотивація, поведінкові стратегії. Такий стан часто спричиняє девіантні або делінквентні форми поведінки, а також призводить до проявів нервово-психічної нестабільності та психосоматичних розладів. Відтак, особа в кризі не здатна належним чином адаптуватися до соціального середовища [10, с. 173].

До основних чинників, що сприяють виникненню кризового стану, автор відносить стресогенні події: глибокі емоційні травми, катастрофи, військові конфлікти, втрату близьких, а також критичні життєві переходи, зокрема вікові трансформації [23, с. 14].

Іншого підходу дотримується Н. Мухамеджанова, яка представляє синергетичне бачення особистісної кризи. Вона наголошує, що кризовий період – це фаза глибокої трансформації, що супроводжується переоцінкою особистісних цінностей. Ієрархія цінностей, яка раніше здавалася стабільною, втрачає свою впорядкованість, змінюється статус окремих складових у межах системи [16, с. 174].

Хоча аксіологічний підхід до розуміння сутності кризи, який акцентує на зміні цінностей, має значну пояснювальну силу, його слід розглядати як

частковий. Особистісна криза не завжди зумовлена лише втратою або переглядом ціннісної системи; вона може виникати і як відповідь на зовнішні події, що порушують життєвий сценарій або ставлять під сумнів попередній досвід і цілісність ідентичності.

Один із поширених типів особистісної кризи пов'язаний з феноменом незадоволення базових потреб. Така криза виникає у випадках, коли для індивіда надзвичайно важливо досягти позитивного емоційного стану, а будь-які негативні переживання стають надмірно обтяжливими. У таких обставинах навіть незначні труднощі або незручності можуть сприйматися як катастрофа, що провокує інтенсивний внутрішній дискомфорт і душевний біль [12, с. 23].

У відповідь на подібні загострення внутрішнього стану активуються механізми психологічного захисту, які спрямовані на тимчасове зниження рівня стресу шляхом викривлення або витіснення частини реальності [28, с. 113]. Ці захисні механізми виконують функцію блокування свідомого сприйняття болісного змісту подій. Серед типових форм такої захисної реакції виділяють:

- раціоналізацію – логічне, проте спрощене або зручне пояснення ситуації;
- девальвацію – зниження цінності об'єкта, що не був досягнутий;
- проєкцію – перенесення джерела труднощів на зовнішні обставини або інших людей;
- мотивоване забування – витіснення небажаної або травматичної інформації з актуального поля свідомості [12, с. 22].

Згадані механізми не лише знижують психоемоційне напруження, а й дозволяють зберегти відносну стабільність Я-концепції особистості у періоди глибокої фрустрації. Водночас, затяжне функціонування таких механізмів без подальшої психокорекції або осмислення досвіду може призвести до дезадаптації або втрати реалістичного погляду на ситуацію [19, с. 123].

Другий тип особистісної кризи пов'язаний із станом фрустрації – психоемоційної напруги, що виникає внаслідок блокування значущих потреб

або цілей. Така криза формується тоді, коли індивід відчуває потужну внутрішню мотивацію, однак виявляється нездатним реалізувати її через брак відповідних ресурсів, навичок чи зовнішніх умов [25, с. 83].

Спочатку особа зазвичай обирає дії, які з погляду логіки та попереднього досвіду здаються ефективними для досягнення мети. Ці дії можуть бути добре організованими, однак поступово втрачають свою результативність. Людина неодноразово повторює неефективну модель поведінки або намагається її модифікувати, але без суттєвих змін у результаті. Водночас відбувається поступова дезорганізація поведінки: знижується її цілеспрямованість, спостерігається емоційне виснаження, зростає фрустрація [15, с. 23].

Третім типом особистісної кризи є ціннісна криза, яка виникає внаслідок зіткнення суперечливих внутрішніх мотивацій і потреб, що активуються в межах різних видів діяльності та соціальних відносин. Оскільки кожна діяльність базується на певних провідних мотивах, особа постійно змушена здійснювати вибір між ними. Цей вибір відбувається відповідно до сформованої ієрархії цінностей, яка виконує функцію регулятора поведінки [12, с. 22].

Цілісна криза виникає внаслідок дисбалансу між різними рівнями свідомості – теоретичною, практичною – та реальними умовами життя. Теоретична свідомість, яка працює з ідеальними поняттями, абстрактними моделями та цінностями, формує уявлення про бажане й очікуване, проте вона не враховує ситуативних особливостей та часових обмежень. Натомість практична свідомість оперує безпосередніми життєвими обставинами, конкретними ресурсами та наявними можливостями для дії [16, с. 174].

Отже, особистісна криза є глибоким внутрішньопсихічним процесом, що виникає внаслідок конфлікту між потребами, цінностями та реальними можливостями їх реалізації. Вона може проявлятися у формі кризи задоволення, фрустрації, ціннісного чи цілісного розладу, кожен із яких має свої механізми й динаміку. Незважаючи на деструктивний потенціал, криза

виконує важливу роль у розвитку особистості, спонукаючи до переосмислення, адаптації та внутрішньої трансформації.

1.3. Психологічні стратегії подолання наслідків кризових ситуацій

Кризові ситуації – неминучі явища в житті людини, що порушують її психічну рівновагу, змушуючи здійснювати переоцінку смислів, цінностей і поведінкових стратегій. Такі ситуації можуть бути як екзогенними (втрата близьких, катастрофи, війна, масові епідемії), так і ендогенними (особистісні конфлікти, переосмислення ідентичності, вікові переходи) [20, с. 108]. У зв'язку з цим, проблема ефективного психологічного реагування на кризові події набуває особливої актуальності в умовах соціальної нестабільності, колективних травм і глобальних викликів сучасності.

Психологічні стратегії подолання наслідків кризи – це сукупність адаптивних або неадаптивних дій, що вживаються індивідом з метою зменшення внутрішнього напруження, відновлення самоконтролю, досягнення стабілізації емоційного стану та повернення до продуктивного функціонування. У психологічній літературі вони найчастіше описуються через концепт копінг-стратегій (від англ. *coping* – «справлятися») [16, с.175].

Однією з фундаментальних моделей копінгу є концепція Р. Лазаруса та С. Фолкмана, згідно з якою копінг розглядається як когнітивно-поведінкова активність, спрямована на подолання внутрішніх або зовнішніх вимог, що оцінюються як такі, що перевищують ресурси особистості [36, с. 630]. Автори виділяють два основних типи копінг-стратегій:

- проблемно-орієнтовані – сфокусовані на зміні зовнішньої ситуації (пошук рішень, планування, активне втручання);
- емоційно-орієнтовані – спрямовані на внутрішню регуляцію переживань (самозаспокоєння, відволікання, раціоналізація).

Крім того, низка дослідників виокремлює дезадаптивні копінг-стратегії, що не сприяють подоланню кризи, а лише її тимчасово «маскують» (заперечення, уникнення, звинувачення інших, втеча у залежності) [32, с. 264].

У процесі подолання наслідків кризових станів особливого значення набуває диференціація між адаптивними та неадаптивними копінг-стратегіями. Адаптивні стратегії сприяють відновленню психологічної рівноваги, інтеграції травматичного досвіду у структуру особистості та формуванню нових ресурсів для розвитку. Натомість неадаптивні стратегії (заперечення, уникнення, залежності) можуть тимчасово зменшити стрес, однак у довготривалій перспективі поглиблюють дезадаптацію та ускладнюють процес реабілітації [35, с. 455].

Серед адаптивних стратегій, що отримали емпіричне та клінічне підтвердження ефективності, виокремлюють:

1. Позитивний рефреймінг – здатність змінити кут зору на подію, інтерпретувати її як джерело зростання або життєвого уроку. Як зазначає українська дослідниця Л. Мірошниченко, це один із ключових механізмів формування екзистенційного смислу в умовах кризи, що дозволяє переосмислити страждання як ресурс трансформації [14, с. 86].

2. Пошук соціальної підтримки – звернення до соціального оточення за емоційною, інформаційною або практичною допомогою. За даними В. Москаленко, функціональні міжособистісні зв'язки значною мірою визначають стійкість до кризових навантажень. Вона підкреслює роль соціальної ідентичності як ресурсу, що «утримує» людину у полі норми навіть за умов глибокого внутрішнього розладу.

3. Когнітивна реструктуризація – свідомий процес перегляду деструктивних або нераціональних уявлень про себе, інших та світ загалом. Цей підхід активно використовується в когнітивно-поведінковій терапії. Український психотерапевт С. Максименко акцентує на важливості інтеграції нових смислів через зміну когнітивної парадигми – особистість починає по-

іншому інтерпретувати свій досвід, відкриваючи нові можливості для самореалізації [13, с. 239].

4. Саморегуляція – здатність контролювати власні емоційні реакції, імпульси, знижувати рівень дистресу через техніки дихання, майндфулнес або тілесно-орієнтовані практики. Психолог І. Булах підкреслює, що розвиток саморегуляції має бути частиною системної психопрофілактики, особливо в роботі з підлітками та молоддю, як найбільш чутливою до стресу категорією [4, с. 74].

5. Розвиток резильєнтності – формування стійкості до дії травматичних чинників шляхом підвищення психологічної гнучкості, ресурсності та впевненості у власних можливостях. Як зауважує Н. Чепелева, резильєнтність є інтегративною властивістю особистості, що включає не лише внутрішні ресурси, а й активну взаємодію із соціальним середовищем, спроможність відновлювати функціонування після потрясінь і навіть покращувати його [24, с. 156].

Ефективне використання зазначених стратегій дозволяє особистості не лише стабілізувати психоемоційний стан, а й сприяє формуванню посттравматичного зростання. Це зростання проявляється у змінах світоглядного рівня, зростанні особистісної зрілості, переоцінці життєвих пріоритетів і глибшому відчутті сенсу в пережитому досвіді. Таким чином, подолання кризи стає не просто способом відновлення попереднього рівня функціонування, а основою для побудови якісно нового рівня особистісного буття [18, с. 255].

У процесі подолання кризових ситуацій особистість проходить через певні закономірні етапи психологічної адаптації, які відображають послідовність внутрішніх трансформацій. Ця динаміка є умовно універсальною, однак її тривалість та інтенсивність залежать від індивідуальних особливостей людини, характеру травматичної події, рівня соціальної підтримки та особистісних ресурсів. Наукові дослідження, зокрема

в межах підходів позитивної психології та кризової інтервенції, дозволяють виділити п'ятиступеневу модель реагування на кризу [7, с. 63].

1) Шокова фаза. Цей етап настає безпосередньо після кризової події. Характеризується раптовою дезорієнтацією, порушенням сприйняття часу та простору, емоційним заціпенінням або гіперактивною реакцією. Часто спостерігається заперечення – відмова прийняти реальність того, що сталося. Особа може втратити здатність до логічного мислення, знижується рівень самоконтролю. На цьому етапі важливу роль відіграє базова підтримка: присутність значущих осіб, забезпечення відчуття фізичної та емоційної безпеки.

2) Фаза дезорганізації. Після початкового шоку настає період глибокої емоційної реакції. Людина переживає фрустрацію, почуття безпорадності, гніву, страху або провини. Водночас у поведінці простежується зниження адаптивності – порушення сну, апетиту, втрата інтересу до звичних видів діяльності. У багатьох випадках цей етап супроводжується посиленням психосоматичних симптомів або регресивними реакціями. Для надання допомоги на цьому етапі доцільними є методики стабілізації, підтримуюче консультування та створення умов для вербалізації емоцій.

3) Етап ресурсної мобілізації. Поступово відбувається активізація внутрішніх і зовнішніх копінг-ресурсів. Особа починає шукати шляхи розв'язання проблеми або адаптації до нових обставин. Відзначається включення активних копінг-стратегій – звернення за підтримкою, постановка короткострокових цілей, участь у допоміжній діяльності. У цей період людина повертає здатність до рефлексії, самоаналізу та прийняття зважених рішень. Значущими стають соціальна підтримка, консультування, групові форми взаємодії.

4) Фаза реструктуризації. Цей етап пов'язаний із когнітивною перебудовою уявлень про себе, інших людей і навколишній світ. Людина починає інтерпретувати події не лише як втрату, а як виклик або джерело потенційного зростання. Відбувається переоцінка життєвих цінностей,

перегляд мотиваційної сфери, формування нового ставлення до події. Особа поступово відновлює функціональність, емоційну стабільність і відчуття внутрішнього контролю над життям.

5) Інтеграція досвіду. На цьому етапі кризовий досвід інтегрується у структуру особистості як важливий етап розвитку. В ідеальному випадку відбувається посттравматичне зростання: підвищується самоусвідомлення, зростає рівень емпатії, формується глибше розуміння сенсу життя. Особистість не лише адаптується, а й виходить на новий рівень цілісності, відповідальності та психологічної зрілості. У цей період можуть бути ефективними терапевтичні практики, що сприяють екзистенційному осмисленню (логотерапія, арт-терапія, майндфулнес).

Таким чином, кожен етап психологічного реагування на кризу має свою функцію в загальному процесі адаптації. Успішне проходження цих фаз дозволяє особистості не лише повернутись до рівня попереднього функціонування, а й трансформувати свій досвід у напрямі внутрішнього зростання [6, с. 30].

У межах професійної психологічної допомоги застосовуються такі підходи:

- психологічна перша допомога (PFA) – методика короткотривалого втручання, що застосовується в перші години або дні після кризової події;
- когнітивно-поведінкова терапія – ефективна в роботі з тривожністю, депресією, ПТСР;
- логотерапія – допомога у пошуку сенсу (В. Франкл);
- майндфулнес-підходи – розвиток усвідомленості й самоспостереження;
- групова терапія – посилення відчуття підтримки та подолання ізоляції [9, с. 89].

Окрему увагу варто приділити ролі соціального контексту, зокрема рівню довіри, доступності допомоги та стабільності інституцій. Соціальна підтримка – один з найпотужніших захисних чинників. Люди, які мають

ресурсне оточення, рідше демонструють хронічний стрес або тривалий ПТСР, і швидше виходять із кризових станів.

Таким чином, подолання наслідків кризової ситуації є процесом, що охоплює когнітивну, емоційну, поведінкову та соціальну сфери функціонування особистості. Ефективність цього процесу залежить як від внутрішніх ресурсів, так і від зовнішніх підтримувальних факторів. Успішна адаптація дозволяє не лише повернути психічну рівновагу, а й сприяє розвитку нових стратегій життєдіяльності, що забезпечують більшу психологічну зрілість у майбутньому.

Висновки до розділу 1

Здійснено всебічний теоретичний аналіз феномену посттравматичного зростання (ПТЗ) як позитивного особистісного феномена, що виникає внаслідок переживання кризових і травматичних подій. Розкрито сутнісні характеристики ПТЗ, його генезис та місце в системі сучасного психологічного знання. Наголошено, що посттравматичне зростання не є автоматичним результатом травми, а є складним процесом трансформації особистості, пов'язаним з переосмисленням досвіду, зміною цінностей, самосприйняття і життєвих орієнтирів.

Особистісна криза виступає центральним психологічним контекстом, у якому реалізується потенціал ПТЗ. Кризу визначено як внутрішньопсихічне протиріччя, що супроводжується руйнуванням попередніх смислів, дезадаптацією, емоційним напруженням, але водночас – відкриває нові можливості для особистісного розвитку. У цьому контексті важливою умовою є здатність особистості до осмислення труднощів, збереження суб'єктності та активного пошуку нових стратегій адаптації.

Проаналізовано адаптивні стратегії подолання наслідків кризових ситуацій, серед яких особливе значення мають позитивний рефреймінг, саморегуляція, пошук підтримки, когнітивна реструктуризація та розвиток

резильєнтності. Саме ці механізми забезпечують психологічну стабілізацію та сприяють інтеграції травматичного досвіду у життєвий наратив особистості, слугуючи підґрунтям для посттравматичного зростання.

Таким чином, узагальнення теоретичних підходів дозволяє стверджувати, що посттравматичне зростання є результатом складної інтеракції між внутрішніми ресурсами особистості, зовнішніми обставинами та змістовною переробкою травматичного досвіду, що виводить людину на новий рівень саморозуміння та функціонування.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТРАТЕГІЙ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ПІД ЧАС ООБИСТІСНИХ КРИЗ

2.1. Організація та методики емпіричного дослідження

Основним завданням нашого дослідження є виявлення психологічних стратегій посттравматичного зростання під час особистісних криз.

Відповідно до мети дослідження нами було визначено 2 етапи дослідження:

1 етап – констатувальний. Даний етап передбачав дослідження психологічних стратегій посттравматичного зростання під час особистісних криз.

2 етап – формувальний. Передбачав розробку та впровадження психологічного тренінгу як засобу формування стратегій посттравматичного зростання під час особистісної кризи.

Загальна вибірка складалася з 40 респондентів віком від 18 до 23 років. Гендерний розподіл учасників у дослідженні не враховувався.

Психологічне дослідження проводилося в період з 1 по 30 квітня 2025 року.

Для дослідження основних компонентів та виконання поставлених завдань були використані наступні методики:

1. *Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна* (Додаток 1) відноситься до групи методик, які використовуються для вивчення феномена тривожності. Цей опитувальник включає 20 тверджень, що стосуються тривожності як стану (реактивної чи ситуативної), а також 20 висловлювань, які охоплюють тривожність як особистісну рису. За визначенням Спілбергера, стан тривожності проявляється через суб'єктивні відчуття загрози та напруги, які супроводжуються або викликають активацію вегетативної нервової системи.

Тривожність як риса особистості є вродженою або набутою поведінковою тенденцією, яка змушує інтерпретувати багато об'єктивно безпечних ситуацій як загрозливі, що веде до реакцій з емоцією тривоги, інтенсивність якої не завжди відповідає реальному рівню небезпеки.

2. **Шкала посттравматичного зростання (PTGI)** (Додаток 2) одна з перших психометричних методик кількісної оцінки посттравматичного зростання. Дана методика розроблена на основі досліджень Р. Тедескі та Л. Калхун у 1996 році. Опитувальник (PTGI), складається з 21 питання, що розподілені до 5 субшкал:

- ставлення до інших або покращення стосунків. Особа виявляє більшу довіру та близькість до інших людей, не соромиться більш відкрито виявляти свої емоції, проявляє більшу емпатію та працює над стосунками;
- нові можливості. Ця шкала описує прагнення людини змінити своє життя на краще в змозі обрати нові шляхи розвитку, змінити те, що раніше уникала зачіпати;
- особистісна сила. У розрізі цієї шкали описується усвідомлення людини, що вона сильніша, ніж думала раніше, здатна долати виклики долі та складні життєві ситуації, адекватно приймати те, що відбувається;
- духовні зміни. Описує ті зміни в людині, що пов'язані з релігією та духовністю;
- цінування життя. Дана субшкала вимірює відношення людини до цінності власного життя та кожного моменту в ньому.

В опитувальнику містить шість варіантів відповідей, кожна з яких оцінюється за шкалою від 0 до 5. Результати оцінюються за кожною шкалою окремо, та обчислюється загальний індекс посттравматичного зростання.

3. **Опитувальник копінг-стратегій COPE Inventory** (Додаток 3) спрямований на визначення копінг-стратегій, які люди використовують для подолання стресу та керування ситуацією, зменшення негативних емоцій і

конфліктів. Створений опитувальник включає в себе 28 запитань, що передбачають відповіді за 4-бальною шкалою Лайкерта.

Опитувальник включає 14 підшкал: активне подолання, планування, позитивний рефреймінг, прийняття, гумор, звернення до релігії, використання емоційної підтримки, використання інструментальної підтримки, самовідволікання, заперечення, вираження емоцій, вживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування, самозвинувачення. Ці підшкали класифікують за трьома вимірами вищого порядку: подолання, орієнтоване на проблему; подолання, орієнтоване на емоції, уникання подолання.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

У межах розділу, присвяченого емпіричному вивченню психологічних стратегій посттравматичного зростання в умовах особистісних криз, особливу увагу було приділено дослідженню рівня особистісної тривожності як одного з важливих чинників, що впливають на ефективність адаптації та внутрішніх трансформацій особистості після психотравматичних подій. Для цього було застосовано методику Спілбергера-Ханіна, що дозволяє оцінити рівень тривожності, яка визначає загальну схильність індивіда до тривожних переживань у різних життєвих ситуаціях.

На рис. 2.1 представлено узагальнені на основі сирих балів (Додаток 4) результати дослідження рівня особистісної тривожності, яка є сталим індивідуальним атрибутом.

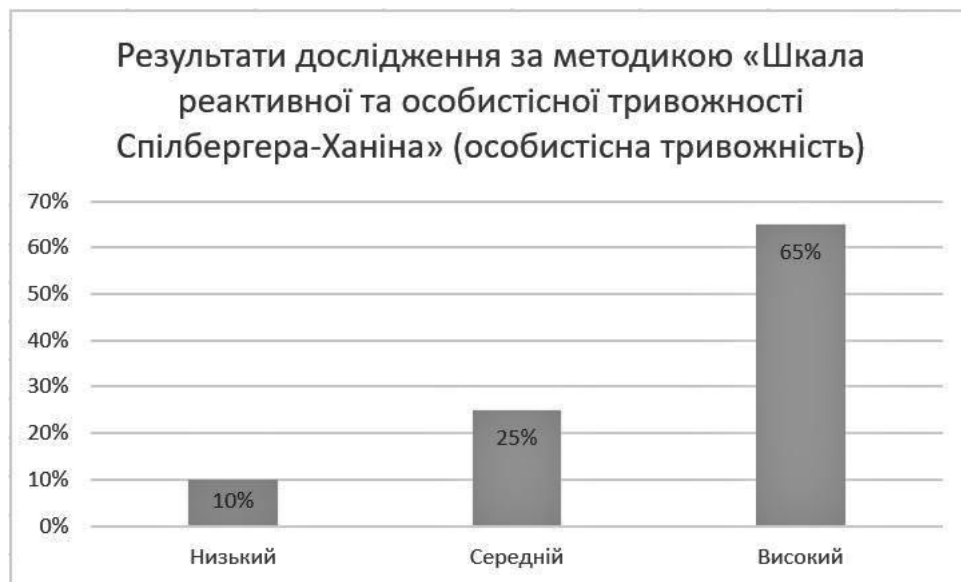


Рис. 2.1. Результати дослідження за методикою «Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна» (особистісна тривожність)

Як видно з отриманих даних, найбільша частка учасників дослідження (65%) демонструє високий рівень особистісної тривожності, що може свідчити про підвищену емоційну чутливість, схильність до негативних прогнозів та внутрішнє напруження. Середній рівень тривожності виявлено у 25% опитаних, що відповідає допустимим межах емоційної стабільності. Лише 10% респондентів мають низький рівень тривожності, що може вказувати на високу емоційну стійкість.

У процесі дослідження також було проаналізовано рівень ситуативної (реактивної) тривожності респондентів за методикою Спілбергера–Ханіна. Цей показник відображає актуальний емоційний стан особистості, зумовлений конкретною ситуацією, і характеризує тимчасову тривожність у відповідь на психотравмівні або стресогенні обставини. Вивчення ситуативної тривожності є важливим для розуміння того, як особистість реагує на кризові ситуації «тут і зараз» у процесі посттравматичного зростання. Рівень ситуативної тривожності, що відображає реакцію респондентів на конкретні стресові ситуації представлено на рис. 2.2.

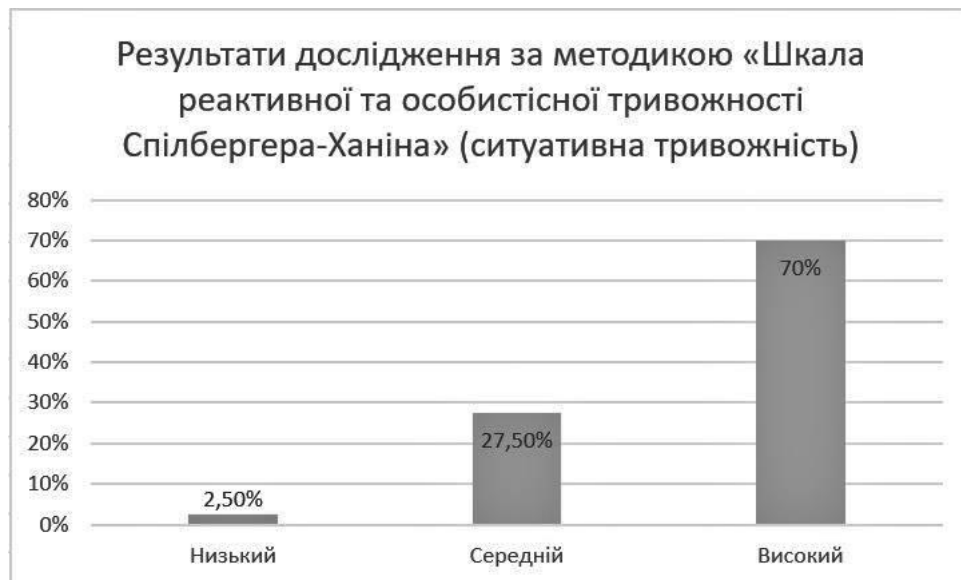


Рис. 2.2. Результати дослідження за методикою «Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна» (ситуативна тривожність)

Результати, наведені на рис. 2.2, свідчать про те, що переважна більшість респондентів (70%) мають високий рівень ситуативної тривожності, що може вказувати на виражений психоемоційний дискомфорт та підвищену чутливість до кризових подій. Середній рівень тривожності зафіксовано у 27,5% учасників, що є типовим для умов помірного стресу. Лише 2,5% респондентів продемонстрували низький рівень ситуативної тривожності, що може свідчити про здатність до збереження емоційної стабільності навіть у напружених умовах.

З метою діагностики інтенсивності й структури посттравматичного зростання застосовано Шкалу посттравматичного зростання (PTGI) Теда Ештона та Лоріанни Тедеші в українській адаптації. Ця методика дозволяє оцінити зміни, які виникають унаслідок подолання кризових ситуацій, у п'яти ключових вимірах: ставлення до інших, поява нових можливостей, сила особистості, духовні зміни, а також переоцінка цінності життя.

На основі сирих балів (Додаток 5) було здійснено кількісний аналіз ступеня вираженості посттравматичного зростання за кожною з підшкал, а також сформуванати узагальнений індекс ПТЗ (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Розподіл респондентів за рівнями інтенсивності вираження
посттравматичного зростання**

Інтенсивність вираження ПЗ	Шкала											
	СІ		НМ		СО		ДЗ		ПЦ		Загальна ІПЗ	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Низька	4	10	0	0	1	2,5	2	5	4	10	0	0
Середня	32	80	21	52,5	35	87,5	19	47,5	27	67,5	19	47,5
Висока	4	10	19	47,5	4	10	19	47,5	9	22,5	21	52,5

Як свідчать результати, переважна більшість респондентів демонструє середній рівень інтенсивності посттравматичного зростання за всіма шкалами.

Зокрема, за шкалою «Ставлення до інших» (СІ) 80% опитаних мають середній рівень, 10% – високий і лише 10% – низький.

Найвищий рівень змін спостерігається за шкалою «Нові можливості» (НМ) – 47,5% респондентів мають високі показники, тоді як 52,5% – середній рівень, і жоден не виявив низьких значень.

Подібна тенденція простежується за шкалою «Духовні зміни» (ДЗ): 47,5% респондентів мають середній рівень, а ще 47,5% – високий, що свідчить про суттєве переосмислення духовних орієнтирів унаслідок пережитих криз.

За шкалою «Сила особистості» (СО) та «Підвищення цінності життя» (ПЦ) найбільше респондентів (87,5% і 67,5% відповідно) також демонструють середні показники, що вказує на позитивні внутрішні зміни в подоланні кризи.

Щодо загального індексу посттравматичного зростання (ІПЗ), половина респондентів (52,5%) мають високий рівень, 47,5% – середній, і жоден не виявив низького рівня ПЗ, що свідчить про загалом адаптивний характер особистісних трансформацій після кризових подій.

Для оцінки копінг-стратегій було застосовано опитувальник COPE Inventory, який дозволяє виявити різні стратегії, якими індивіди користуються

для подолання стресових ситуацій. Ця методика включає в себе набір шкал, що оцінюють як позитивні, так і негативні способи реагування на стрес, від активного подолання до використання психоактивних речовин.

На основі сирих балів (Додаток 6, Додаток 7) було здійснено кількісний аналіз та представлено в табл. 2.2.

Таблица 2.2

Розподіл респондентів за шкалами Опитувальника копінг-стратегій COPE Inventory

Шкала	Рівень					
	Низький		Середній		Високий	
	N	%	N	%	N	%
Копінг, фокусований на проблемі						
Активне подолання	9	22,5	17	42,5	14	35
Використання інформаційної підтримки	8	20	18	45	14	35
Позитивний рефреймінг	9	22,5	18	45	13	32,5
Планування	7	17,5	18	45	15	37,5
Копінг, фокусований на емоціях						
Емоційна підтримка	6	15	22	55	12	30
Вираження емоцій	9	22,5	20	50	11	27,5
Гумор	6	15	21	52,5	13	32,5
Прийняття	9	22,5	15	37,5	16	40
Релігія	6	15	21	52,5	13	32,5
Самозвинувачення	12	30	16	40	12	30
Унікаючий копінг						

Самовідволікання	8	20	20	50	12	30
Відмова	10	25	12	30	18	45
Вживання психоактивних речовин	8	20	25	62,5	7	17,5
Поведінкове розмежування	5	12,5	22	55	13	32,5

У таблиці 2.4 представлено детальний розподіл респондентів за рівнями використання копінг-стратегій відповідно до шкал опитувальника COPE Inventory, який є широко визнаним інструментом для дослідження механізмів психологічного подолання стресу. Таблиця охоплює три основні категорії копінгу: копінг, фокусований на проблемі, копінг, фокусований на емоціях, а також уникаючий копінг. Кожна стратегія оцінюється за трьома рівнями її вираженості – низький, середній і високий – як у числовому, так і у відсотковому вираженні.

Копінг, фокусований на проблемі включає стратегії, спрямовані на безпосереднє вирішення складної ситуації. Зокрема, активне подолання демонструє відносно рівномірний розподіл, де 42,5% респондентів використовують цю стратегію на середньому рівні, а 35% – на високому, що свідчить про загальну орієнтацію учасників на дієве реагування. Використання інформаційної підтримки має аналогічну структуру, з помітною концентрацією у середньому (45%) та високому (35%) діапазонах, що відображає готовність звертатися до джерел інформації або фахівців. Позитивний рефреймінг, який передбачає зміну когнітивної інтерпретації стресової ситуації, також активно використовується: середній рівень – у 45% респондентів, високий – у 32,5%. Планування як стратегія відзначається ще більшою часткою високого рівня (37,5%), що підтверджує схильність респондентів до організації власної поведінки в умовах стресу.

Копінг, фокусований на емоціях репрезентує стратегії, спрямовані на емоційне реагування, прийняття чи пошук підтримки. Найчастіше застосовується емоційна підтримка – 55% респондентів мають середній рівень, ще 30% — високий. Вираження емоцій має подібний розподіл, хоча дещо більше респондентів перебуває на середньому рівні (50%) і менше – на високому (27,5%). Стратегія гумору, як механізму психологічного дистанціювання або редукції емоційного напруження, присутня у 52,5% респондентів на середньому рівні та в 32,5% – на високому. Прийняття – ключовий компонент адаптації до обставин, які неможливо змінити, виявлено на високому рівні у 40% респондентів, що є найвищим показником серед емоційно орієнтованих стратегій. Релігія також демонструє високу частку середнього (52,5%) та високого (32,5%) рівнів, підтверджуючи значущість духовної сфери у процесі подолання особистісних криз. Натомість самозвинувачення рівномірно розподілено між низьким (30%), середнім (40%) та високим (30%) рівнями, що свідчить про його неоднозначну роль: у частини респондентів ця стратегія може поглиблювати стрес, а в інших – сприяти саморефлексії.

Унікаючий копінг, який включає стратегії уникнення або дезактивації стресу, відображає менш адаптивні моделі реагування. Самовідволікання виявляється найчастіше на середньому рівні (50%), що вказує на його використання як тимчасового засобу психічного захисту. Відмова, як одна з найбільш дезадаптивних стратегій, застосовується на високому рівні у 45% респондентів, що викликає занепокоєння, адже свідчить про схильність ігнорувати проблему замість її вирішення. Вживання психоактивних речовин, хоч і менше виражене, проте у 62,5% випадків використовується на середньому рівні, а у 17,5% – на високому, що може сигналізувати про ризик формування шкідливих звичок як способу уникнення стресу. Поведінкове розмежування, що передбачає тимчасову ізоляцію від проблеми, має найбільшу концентрацію на середньому рівні (55%) та помірно високу (32,5%) частку на високому.

Таким чином, результати, отримані за Опитувальником копінг-стратегій COPE Inventory, свідчать про наявність у респондентів досить широкого спектру копінг-стратегій, причому переважають адаптивні форми подолання, зокрема ті, що фокусуються на проблемі й емоціях. Водночас виявлена частка дезадаптивних стратегій (відмова, самозвинувачення, вживання психоактивних речовин) вимагає особливої уваги з боку психологічної підтримки, зокрема в умовах особистісних криз, де зростає потреба у формуванні ефективних моделей стрес-менеджменту.

З метою глибшого розуміння психологічних механізмів посттравматичного зростання в умовах особистісної кризи, наступним етапом дослідження стало вивчення взаємозв'язків між ключовими змінними, що були зафіксовані за допомогою відповідних психодіагностичних методик. Зокрема, було проаналізовано рівні ситуативної та особистісної тривожності, показники посттравматичного зростання (як-от зміни у ставленні до інших, відкриття нових можливостей, зміцнення сили особистості, духовні трансформації, переоцінка життєвих цінностей), а також специфіку використання копінг-стратегій (проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих та унікальних).

Кореляційний аналіз дозволяє виявити не лише прямі чи обернені взаємозв'язки між цими змінними, а й окреслити можливі патерни психологічного реагування на кризові події. Особливу увагу приділено з'ясуванню того, які саме стратегії подолання сприяють або, навпаки, гальмують процес особистісного зростання після пережитої психологічної травми. Враховуючи складну й багатовимірну природу посттравматичних змін, аналіз кореляційних зв'язків дає змогу зробити висновки про структурні компоненти ефективної адаптації в умовах особистісної кризи.

У представленій матриці кореляційного аналізу Пірсона (Додаток 8) подано емпіричні значення взаємозв'язків між рівнями тривожності (ситуативної та особистісної), показниками посттравматичного зростання (ставлення до інших, нові можливості, сила особистості, духовні зміни,

підвищення цінності життя) та копінг-стратегіями (за шкалами опитувальника COPE Inventory).

Аналіз результатів засвідчив, що ситуативна тривожність має сильний позитивний зв'язок із особистісною тривожністю ($r = 0.767$, $p < 0.001$), що є очікуваним, оскільки обидві змінні відображають різні аспекти тривожного реагування. У той же час ситуативна тривожність демонструє слабкі кореляції з копінг-стратегіями: лише з емоційною підтримкою ($r = 0.183$) та вираженням емоцій ($r = 0.168$) ці зв'язки мають позитивну направленість, однак не є статистично значущими. Це може вказувати на те, що ситуативна тривожність меншою мірою пов'язана з вибором конкретних стратегій подолання, порівняно з особистісною тривожністю.

Особистісна тривожність демонструє негативний зв'язок з прийняттям ($r = -0.381$, $p < 0.05$), що свідчить про те, що чим вищий рівень тривожності як особистісної риси, тим менше схильні респонденти до прийняття складної ситуації як такої, що не підлягає зміні. Водночас виявлено помірний позитивний зв'язок особистісної тривожності з використанням інформаційної підтримки ($r = 0.265$), що може свідчити про спробу компенсувати власну невпевненість через пошук зовнішніх джерел інформації.

Серед показників посттравматичного зростання виявлено кілька значущих кореляцій із копінг-стратегіями. Наприклад, ставлення до інших має негативний зв'язок із вираженням емоцій ($r = -0.318$, $p < 0.05$), що може свідчити про схильність респондентів утримуватися від відкритого емоційного самовираження на користь міжособистісної гармонії. Нові можливості негативно пов'язані з використанням інформаційної підтримки ($r = -0.354$, $p < 0.05$), що може вказувати на те, що здатність до відкриття нових перспектив після травматичних подій більше ґрунтується на внутрішніх ресурсах, ніж на зовнішніх порадах.

Сила особистості не має статистично значущих кореляцій, однак позитивні тенденції спостерігаються щодо активного подолання ($r = 0.246$) та планування ($r = 0.211$), що узгоджується з уявленням про силу особистості як

чинник конструктивної дії. Духовні зміни виявили позитивний зв'язок із емоційною підтримкою ($r = 0.413$, $p < 0.01$), що свідчить про те, що респонденти, схильні до духовного переосмислення досвіду, також мають розвинуті навички емоційної взаємодії.

Щодо копінг-стратегій, виявлено кілька помітних міжстратегічних кореляцій. Зокрема, активне подолання негативно корелює з використанням інформаційної підтримки ($r = -0.422$, $p < 0.01$), що може свідчити про протилежні стилі реагування – самотійне вирішення проблеми проти звернення до інших. Позитивний рефреймінг має позитивний зв'язок з прийняттям ($r = 0.336$, $p < 0.05$), що відображає когнітивно-конструктивну тенденцію переосмислення травматичного досвіду. Також вираження емоцій пов'язане з емоційною підтримкою ($r = 0.503$, $p < 0.001$), релігією ($r = 0.367$, $p < 0.05$) і самозвинуваченням ($r = 0.378$, $p < 0.05$), що свідчить про афективно забарвлений характер цих стратегій.

Цікаво, що відмова негативно пов'язана з вживанням психоактивних речовин ($r = -0.598$, $p < 0.001$), можливо, через те, що ці дві стратегії є альтернативними формами уникнення – когнітивною (відмова) і поведінковою (вживання ПАР). Прийняття також демонструє негативний зв'язок із самозвинуваченням ($r = -0.382$, $p < 0.05$), що може свідчити про діаметрально протилежні механізми – самодеструктивний та адаптивний.

Отже, результати кореляційного аналізу дають змогу глибше зрозуміти взаємозв'язки між тривожністю, стратегіями подолання та ознаками посттравматичного зростання. Виявлені статистично значущі залежності свідчать про складну природу реагування на кризові ситуації, де конструктивні й деструктивні елементи можуть співіснувати, формуючи унікальні психологічні стратегії адаптації.

2.3. Тренінг як засіб формування психологічних стратегій посттравматичного зростання під час особистісних криз

Зважаючи на результати проведеного дослідження, було розроблено авторську тренінгову програму у форматі семиденного ретриту під назвою *«Шлях до внутрішньої сили»*. Цей тренінг виступає інструментом формування психологічних стратегій посттравматичного зростання (ПТЗ) у контексті переживання особистісних криз. Його структура базується на сучасних психологічних концепціях і передбачає створення умов для інтеграції травматичного досвіду, активізації внутрішніх ресурсів особистості та розвитку адаптивних механізмів реагування.

Метою тренінгу є розвиток навичок саморегуляції, підвищення емоційної усвідомленості та зміцнення стійкості до стресу, що сприяє глибшому розумінню себе та формуванню нових стратегій подолання наслідків кризи. Програма побудована з урахуванням п'яти основних доменів посттравматичного зростання за моделлю Р. Тадескі та Л. Калхнуа: зміни у сприйнятті себе, покращення міжособистісних відносин, зростання духовності, відкриття нових життєвих можливостей та переоцінка життєвих пріоритетів.

Концептуальну основу тренінгу також становить модель ресурсів BASIC Ph, яка виокремлює шість основних каналів адаптації людини: Belief (віра), Affect (емоції), Social (соціальна підтримка), Imagination (творчість), Cognition (раціональне осмислення), Physical (тіло) [30, с. 39]. Програма спрямована на послідовне опрацювання кожного з ресурсних каналів у процесі глибокої групової та індивідуальної роботи.

Основні принципи організації тренінгу:

1. Принцип безпеки та конфіденційності – забезпечення простору психологічної довіри та взаємоповаги.
2. Принцип поступовості – адаптація програми до індивідуального темпу кожного учасника.
3. Принцип ресурсності – фокус на пошук та зміцнення внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

4. Принцип індивідуального підходу – врахування унікального досвіду учасників.

5. Принцип групової підтримки – розвиток відчуття приналежності та взаємодопомоги.

6. Принцип активної участі – мотивація до відповідальності за особистісні зміни.

7. Принцип інклюзивності – повага до різноманітності та відкритість до різних точок зору.

8. Принцип науковості — використання методик із доведеною ефективністю.

Завдання тренінгу:

- ознайомлення учасників із поняттям посттравматичного зростання та його проявами;
- формування навичок саморефлексії, усвідомлення емоцій та поведінкових реакцій у кризових ситуаціях;
- оцінка та розвиток особистісних ресурсів відповідно до моделі BASIC Ph;
- засвоєння технік стрес-менеджменту, майндфулнесу та тілесної саморегуляції;
- формування простору для взаємопідтримки, комунікації та обміну досвідом;
- переосмислення життєвих цінностей і внутрішніх опор;
- застосування творчих практик для емоційного вираження й адаптації;
- розробка індивідуального плану підтримки стресостійкості та зростання після тренінгу.

Програма передбачає виїзний формат тривалістю 7 днів із кількістю учасників 10–15 осіб, що дозволяє забезпечити якісну фасилітацію та ефективну групову динаміку. Щоденні сесії побудовані навколо одного з ресурсних каналів моделі BASIC Ph і включають психоедукаційні блоки,

групову психотерапію, арт-терапію, тілесно-орієнтовані техніки, майндфулнес-практики та вправи для закріплення нових навичок.

До початку тренінгу з кожним учасником проводиться індивідуальна консультація для попередньої оцінки стану, виявлення потреб та формування особистої траєкторії участі в процесі. Такий підхід дозволяє не лише адаптувати програму до потреб групи, а й ефективно впливати на розвиток психологічних стратегій подолання особистісної кризи через посттравматичне зростання.

Програма семиденного тренінгу у форматі ретриту «Шлях до внутрішньої сили»

День 1. «Початок подорожі – закладення основ безпеки та підтримки»

Завдання дня: налагодження атмосфери безпеки в групі, знайомство з основними поняттями, концепціями ПТЗ, BASIC Ph, формування навичок емоційної регуляції.

1. Знайомство та формування групи (1 година).

Огляд мети, структури ретриту, обговорення очікувань. Формування правил роботи у групі (довіра, конфіденційність, повага до думки інших).

2. Лекційна частина (1 година).

Тематичний лікбез: психічна травма в житті людини та її наслідки. Посттравматичне зростання, стійкість. Вступ до концепції BASIC Ph: шість ресурсних каналів, принцип безперервності та «місток над прірвою».

3. Тестування за інтегративною моделлю BASIC Ph (1 година).

Діагностика особистісних ресурсів за моделлю BASIC Ph за допомогою тестування. Аналіз результатів, виявлення домінуючих ресурсних каналів, обговорення зон для зростання.

Питання для рефлексії: «Який із ресурсних каналів (BASIC Ph) виявився для вас найбільш сильним?», «Чи були якісь результати тесту, які вас здивували або дали нове розуміння ваших реакцій на стрес?», «Які нові методи подолання стресу ви готові спробувати на основі результатів тестування?»

4. Практика майндфулнес (30 хвилин).

Релаксаційні дихальні техніки для стабілізації та зниження рівня стресу.

5. Завершення дня (1 година).

Вечірня чайна церемонія, обговорення пройденого матеріалу, заключний шеринг. Питання для рефлексії: «Що найцікавіше з того, про що ви дізнались сьогодні?», «Які ваші враження від сьогоднішнього дня?», «Що нам сьогодні вдалося найкраще?», «Що б хотілось би змінити?»

День 2. «Belief – переконання та життєві цінності як опора»

Завдання дня: визначення життєвих цінностей, переосмислення переконань як ресурсу для подолання стресу.

1. Ранкова йога (45 хвилин).

2. Розмова про роль цінностей і переконань в житті людини (1 година)

Групове обговорення: «В що я вірю? Що надає мені сили?»

3. Створення колажу (2,5 години).

Учасникам пропонується створити колаж, який відображатиме їхні переконання та цінності «I needed to believe». Вони можуть використовувати різноманітні матеріали: вирізати картинки з журналів, малювати, писати слова або цитати, які їх надихають. Після завершення роботи учасники презентують свої колажі. Питання для рефлексії: «Які емоції ви відчуваєте, розглядаючи свій колаж?», «Які джерела віри є для вас найважливішими?», «Як ваші переконання допомагають чи заважають вам у житті?».

4. Групова терапевтична сесія «Діалог з тривогою» (1 година).

Тематична сесія, вправа, де учасники взаємодіють із своєю тривогою через символічні ролі.

5. Медитація: «З'єднання з внутрішньою силою» (25 хвилин).

День 3. «Affective – розуміння та вираження емоцій»

Завдання дня: Опрацювання емоційного досвіду, практика самоспівчуття, формування навичок емоційної регуляції.

1. Психоедукація: Природа емоцій і їх роль у процесі ПТЗ (1 година).

Лекція про механізми виникнення емоцій, їх функції, роль емоційної регуляції у процесі зростання після травми. Що таке самоспівчуття?

2. Практика емоційної виразності: «Емоційне послання» (1.5 години).

Написання листа, в якому учасники висловлюють емоції, пов'язані з травматичним досвідом.

3. Групова терапія (2 години).

Безпечний простір для рефлексії та вираження емоцій, що виникли під час попередньої вправи. Вправа для розслаблення і позитивної взаємодії в групі «емоційний крокодил»

4. Робота з голосом: автентичний спів (1 година).

Використання автентичного співу для вираження емоцій та зниження емоційної напруги.

5. Практика майндфулнес: Медитація самоспівчуття (25 хвилин).

Розвиток співчуття до себе, як важливого аспекту емоційного зцілення.

День 4. «Social – взаємозв'язок та підтримка»

Завдання дня: Створення та укріплення соціальних зв'язків, розвиток навичок приймати і надавати підтримку.

1. Психоедукація: Роль соціальних зв'язків у ПТЗ (1 година).

Огляд наукових досліджень про позитивний вплив підтримки з боку близьких, сім'ї та соціального оточення на подолання стресу. Обговорення різних типів соціальних зв'язків: емоційна підтримка, інструментальна допомога, інформаційна підтримка. Поради щодо формування здорових соціальних зв'язків та подолання ізоляції.

2. Вправа «Колесо приналежності» (1.5 години).

Учасники тренінгу діляться на міні-групи по 2 особи. Кожна міні-група протягом 3 хвилин обговорює та визначає, які у них є спільні інтереси, хобі, соціальні ролі чи вподобання. Міні-групи об'єднуються у четвірки. Вони повторюють завдання – визначають нові спільні ознаки, які можуть відрізнятися від вже знайдених на попередньому етапі. Потім всі учасники сідають у велике коло. Кожна група по черзі називає свої спільні ознаки, не повторюючи вже названі іншими групами. Кожна нова ознака додає групі

один бал. Вправа триває, поки є нові ознаки. По завершенню вправи проводиться обговорення. Кожен учасник ділиться своїми враженнями.

Питання для рефлексії: «Які почуття виникли під час пошуку спільних ознак?», «Чи було щось несподіване у знайдених спільних інтересах?», «Як змінилося відчуття приналежності до групи після виконання вправи?»

3. Групова робота: Практика активного слухання (1 година).

Вправа на активне слухання, коли учасники вчаться слухати один одного без оцінювання та порад.

4. Вечірня чайна церемонія (1,5 години).

Створення атмосфери довіри та спокою через спільну чайну церемонію для зміцнення соціальних зв'язків. Завершальна рефлексія, висновки щодо значення соціальної підтримки.

День 5. «Imagination – творчість як процес зцілення»

Завдання дня: Використання творчості для переосмислення досвіду та відновлення внутрішньої цілісності.

1. Ранкова медитація та тілесні практики (30 хвилин).

Коротка медитація для заспокоєння розуму та відкриття внутрішнього простору творчості. Ця сесія допоможе учасникам налаштуватися на глибокий зв'язок із собою та своїми емоціями. Практика пробудження уяви через рух.

2. Лекція «Психологія творчого процесу. Творче пристосування в теорії гештальт-терапії (1 година).

Теоретичний блок, у якому розкриватимуться основні концепції про те, як творчість може бути використана як засіб трансформації внутрішніх станів. Обговорення концепції творчого пристосування в гештальт-терапії. «Кожна людина – митець». Як творчість допомагає адаптуватися до нових життєвих обставин та відновлювати цілісність.

3. Мозаїчно-терапевтичний воркшоп «Колір граната» (4 години).

Учасники зможуть створити унікальне мозаїчне дзеркало, використовуючи образ граната як символ життєвої енергії та відродження. У процесі роботи учасники відкриватимуть свої внутрішні ресурси та навчатися

переносити досвід зцілення в мистецтво. Цей воркшоп стане можливістю для інтеграції пережитого, переосмислення досвіду та вираження своїх відчуттів у творчій формі.

4. Групова рефлексія: «Творчість як дзеркало нашого внутрішнього світу».

Завершальна сесія, під час якої учасники зможуть поділитися своїми враженнями, роздумами та новими інсайтами, отриманими під час занять. Обговорення на тему як творчий підхід допомагає глибше зрозуміти себе та свої почуття.

День 6. «Cognitive – переосмислення та формування нових переконань»

Завдання дня: Робота з когнітивними установками, інтеграція нових переконань.

1. Ранкова медитація усвідомлення (30 хвилин).

Початок дня із короткої медитації, спрямованої на спостереження за власними думками без осуду. Ця практика допоможе учасникам налаштуватися на чутливе ставлення до своїх когнітивних процесів.

2. Лекція: «Як наші переконання формують реальність» (1 година).

Теоретична сесія, яка розглядає основні концепції когнітивної психології та механізми, за допомогою яких переконання впливають на наші думки, емоції та поведінку. Учасники дізнаються, як розпізнавати обмежувальні установки та замінювати їх на підтримуючі.

3. Вправа з обговоренням «Когнітивні карти» (2,5 години).

Учасники створюють когнітивні карти своїх власних переконань, досліджуючи, які з них сприяють особистісному розвитку, а які стримують їх. Використовуючи метод рефреймінгу, вони навчаться трансформувати свої негативні установки у нові позитивні переконання. Обговорення власного досвіду роботи з когнітивними установками в терапевтичних трійках. Відкритий діалог про виклики та внутрішні бар'єри, які виникають у процесі зміни мислення. Групова рефлексія сприятиме поглибленню розуміння себе та інших.

4. Практика майндфулнес «Ментальне розширення» (45 хвилин).

М'яка медитація для інтеграції нових переконань, створення внутрішнього простору для прийняття змін та зміцнення здобутих усвідомлень. Дихальні вправи.

День 7. «Physiological – мудрість тіла»

Завдання дня: Робота з тілесними ресурсами, створення плану інтеграції нових навичок у повсякденне життя.

1. Ранкова рухлива медитація (1 година).

Практика тілесної усвідомленості: учасники виконують легкі рухи та дихальні вправи, щоб налаштувати тіло та розум на гармонію та спокій. Це допоможе знизити рівень напруги та активізувати фізичну енергію.

2. Лекція: «Робота з тілом як ключ до емоційного та психологічного благополуччя» (1 година).

Теоретична сесія, де буде розглянуто значення фізіологічних процесів у підтримці психологічного здоров'я. Обговоримо взаємозв'язок між тілесністю, емоціями та ментальним станом. Учасники дізнаються про механізми стресу, його вплив на тіло та способи саморегуляції.

3. Групова сесія «Ресурсні тілесні практики» (2 години).

Інтерактивна сесія, під час якої учасники освоюють техніки тілесної роботи, спрямовані на заземлення та наповнення енергією.

4. Діалогова група: «Чути своє тіло» (1 година).

Учасники обговорять, як вони відчували своє тіло протягом дня та як тілесні практики впливають на їх емоційний стан. Відкритий діалог допоможе поділитися новими усвідомленнями, знайти підтримку в групі та краще зрозуміти взаємодію між тілом і психікою.

5. Завершальна вправа: «Моя нова історія» (1.5 години).

Учасники працюють над створенням своєї особистої історії зцілення та зростання, використовуючи всі канали BASIC Ph. Рефлексія на тему «Що я заберу з собою?». Створення плану підтримки та розвитку своїх ресурсів після ретриту.

6. Фінальна групова сесія (1.5 години).

Церемонія завершення, підведення підсумків ретриту і закріплення плану дій.

Матеріали для самостійного опрацювання:

- література про травму та її вплив на психічне здоров'я. Книга «Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому» Бессел ван дер Колк [2];
- подкаст «Стійкість. Професор Мулі Лахад. Як люди вчаться бути стійкими».

Додаткові рекомендації:

- ведення емоційного щоденника;
- виконання дихальних вправ та технік релаксації.

Висновки до розділу 2

Представлено логіку організації емпіричного дослідження та обґрунтовано вибір методик, спрямованих на вивчення психологічних стратегій посттравматичного зростання під час особистісних криз. Дослідження реалізовано в межах двох послідовних етапів: констатувального та формувального.

Загальна вибірка становила 40 респондентів віком від 18 до 23 років, що дозволило охопити репрезентативну групу молодих дорослих, схильних до переживання кризових явищ особистісного розвитку. Для збору емпіричних даних було застосовано три валідизовані психодіагностичні інструменти: шкалу тривожності Спілбергера-Ханіна для вимірювання рівня тривожності як ситуативної, так і особистісної; шкалу посттравматичного зростання (PTGI) для оцінки позитивних змін після пережитих кризових подій; а також опитувальник копінг-стратегій COPE Inventory, що дозволяє детально проаналізувати поведінкові й когнітивні способи подолання стресу.

Проведене емпіричне дослідження дозволило отримати цілісне уявлення про психологічні чинники та механізми посттравматичного зростання в

умовах особистісної кризи. Встановлено, що переважна більшість респондентів демонструє високий рівень як ситуативної (70%), так і особистісної тривожності (65%), що вказує на підвищену емоційну чутливість та внутрішню напруженість у відповідь на стресогенні події. Водночас, результати за Шкалою посттравматичного зростання (PTGI) засвідчили, що більшість респондентів демонструють або середній, або високий рівень особистісного зростання після пережитої кризи, що свідчить про загалом адаптивний характер внутрішніх трансформацій.

Отримані дані також показали широке використання респондентами адаптивних копінг-стратегій, зокрема проблемно- та емоційно-орієнтованих, таких як активне подолання, планування, позитивний рефреймінг, звернення по емоційну підтримку та прийняття. Водночас виявлена присутність дезадаптивних стратегій (відмова, вживання психоактивних речовин, самозвинувачення) потребує окремої уваги, оскільки може ускладнювати процес відновлення й адаптації.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність значущих зв'язків між основними змінними: зокрема, високий рівень особистісної тривожності асоціюється з меншою схильністю до прийняття складної ситуації, тоді як інтенсивність посттравматичного зростання пов'язана з використанням конструктивних копінг-стратегій (наприклад, позитивного рефреймінгу, релігійності, планування). Це дозволяє зробити припущення про те, що успішне посттравматичне зростання опосередковується не лише рівнем емоційної напруги, але й характером психологічних стратегій, до яких вдається особистість у період кризи.

Проведене дослідження засвідчило доцільність впровадження цільових психокорекційних програм, спрямованих на формування психологічних стратегій посттравматичного зростання (ПТЗ) у періоди особистісних криз. Розроблена авторська програма «Шлях до внутрішньої сили» у форматі семиденного ретриту є цілісною інтервенцією, що поєднує науково

обґрунтовані методики психотерапевтичного впливу та ресурсно-орієнтовані практики.

Програма побудована з урахуванням п'яти ключових доменів ПТЗ (за моделлю Р. Тадескі та Л. Калхнуа) та інтегрує модель адаптаційних ресурсів BASIC Ph, що дозволяє комплексно охопити різні аспекти особистісного реагування на кризовий досвід. Структура тренінгу передбачає поступове занурення учасників у процеси самопізнання, емоційного вираження, творчої трансформації, соціальної взаємодії та тілесної усвідомленості, що сприяє інтеграції травматичного досвіду в контексті розвитку та зростання.

Таким чином, тренінгова програма «Шлях до внутрішньої сили» може виступати ефективною психокорекційною практикою, яка сприятиме формуванню стійкості до стресу, поглибленню усвідомленості та розвитку потенціалу посттравматичного зростання в умовах особистісних криз.

ВИСНОВКИ

У межах проведеного дослідження здійснено комплексний аналіз теоретичних і емпіричних засад посттравматичного зростання (ПТЗ) як складного психологічного феномена, що виникає внаслідок подолання кризових та травматичних подій. Обґрунтовано, що ПТЗ не є автоматичним наслідком психотравмівного досвіду, а реалізується як процес особистісної трансформації, що супроводжується зміною системи цінностей, поглибленням самосприйняття та переосмисленням життєвих пріоритетів.

Особистісна криза визначається як сприятливий психологічний контекст для прояву потенціалу ПТЗ, оскільки в межах кризового переживання активізуються внутрішні ресурси особистості, формується новий життєвий смисл, відбувається перегляд наявних стратегій подолання труднощів. Теоретичний аналіз виявив низку адаптивних механізмів, що відіграють ключову роль у сприянні ПТЗ: позитивний рефреймінг, саморегуляція, соціальна підтримка, когнітивна реструктуризація, розвиток резильєнтності.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці студентів віком 18–23 років, дозволило виявити специфіку психологічних стратегій подолання особистісної кризи та їхній зв'язок із рівнем посттравматичного зростання. Результати засвідчили, що попри високий рівень ситуативної та особистісної тривожності, значна частина респондентів демонструє виражені ознаки ПТЗ. При цьому, ефективне зростання корелює з використанням конструктивних копінг-стратегій – таких як активне подолання, планування, позитивне переосмислення, звернення по підтримку – тоді як наявність дезадаптивних підходів ускладнює процеси особистісної стабілізації та розвитку.

На основі отриманих результатів запропоновано психокорекційну програму «Шлях до внутрішньої сили», яка поєднує елементи когнітивно-поведінкової терапії, ресурсно-орієнтованих підходів та теоретичну модель ПТЗ, що охоплює п'ять ключових доменів зростання.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що посттравматичне зростання є можливим і закономірним результатом внутрішньої роботи особистості під час кризових періодів за умови наявності адаптивних стратегій подолання, сприятливого соціального оточення та цілеспрямованого психологічного втручання. Отримані дані можуть бути використані в практиці психологічного консультування, психотерапії та розробці профілактичних програм для осіб, які перебувають у стані особистісної кризи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Берегова Н., Колба В. Життєва криза як психологічний феномен. Theoretical approaches of Fundamental Sciences. Theory, Practice and prospects : The XI International Science Conference, April 26–28, 2021. Geneva, Switzerland. P. 211–213.
2. Бессел ван дер Колк. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому / пер. Анна Цвіра. Харків: Vivat, 2022. 624 с.
3. Булах І. Життєва криза як імпульс до самоцінної траєкторії особистісного зростання людини. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», 2016. № (33). С. 58-68. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2016-33.%p>
4. Булах І.С. Специфіка особистісного зростання підлітка: ракурс сучасного психологічного дослідження. Журнал практикуючого психолога. 2002. Випуск 8. С. 72 – 85.
5. Гаркуша І., Дубінський С. Про проблеми життєвої кризи особистості. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка та психологія». Дніпро, 2022. Вип. 1 (23). С. 49–58.
6. Грішин Е. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія «Психологія». 2022. Вип. 65. С. 25–41
7. Діденко Г. О. Етапи дослідження травматичних подій в психологічній науці. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. 2017. V (51), Issue: 112. P. 65–68.
8. Заграй Л.Д., Готич В. О. Особистісна криза: показники переживання у студентства. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Херсон. Випуск 3. 2021. С.80 -88. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-3-11>

9. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
10. Козлов В. В. Психологія кризових станів: теоретичні засади. Психологічні перспективи. 2012. Вип. 20. С. 172–178.
11. Лазос Г. П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. Актуальні проблеми психології. 2016. Т. 1. Вип. 45. С. 120–126.
12. Магомед-Емінов М. Ш. Позитивна трансформація в екстремальних умовах: смисловий аспект. Психологія розвитку. 2017. № 1. С. 21–28.
13. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручник. К.: КНТ, 2019. 448 с.
14. Мірошниченко Л.І. Екзистенційні механізми посттравматичного розвитку особистості. Вісник ХНУ ім. В. Н. Каразіна. 2020. № 63. С. 82–89.
15. Москаленко В. В. Соціальна психологія. К.: Центр учбової літератури, 2016. 384 с.
16. Мухамеджанова Н. Сутність особистісної кризи у синергетичному підході. Психологічні перспективи. 2012. Вип. 20. С. 174–175.
17. Нагорний А. І., Шаповал І. М. Сутність та детермінанти особистісної кризи: спроба теоретичного міждисциплінарного аналізу (соціально-психологічний погляд) / Психологічні перспективи. Вип. 20. 2012. С. 171–182.
18. Оксютів М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. Вчені записки Університету «КРОК». Київ, 2023. Вип.1 (69). С. 253–260.
19. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

- 20.Петрук Н. Ю. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. Наукові записки. Серія: Психологія, 2024. № (1), С. 108–115. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-15>
- 21.Рибак О. Поняття посттравматичного зростання в позитивній психології. Психологічний часопис, 2022. № 8 (4), С. 69-78. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.4.6>
- 22.Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А, Савченко Ю. Ю., Антипін Є. Б. Особистісна криза як предиктор посттравматичного стресового розладу студентської молоді. Перспективи та інновації науки. Серія Педагогіка. Психологія. Медицина. 2024. (11(45)). С. 1605–1616. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/16741/16813>
- 23.Столярчук О. Життєві кризи особистості: психологічний путівник : навчальний посібник. Кременчук : НОВАБУК, 2023. 126 с.
- 24.Чепелева Н. В. Резильєнтність як інтегральна характеристика особистості. Психологічні перспективи. 2021. Вип. 37. С. 154–161.
- 25.Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.
- 26.Чуйко Г. В., Комісарик М. І. Проблема життєвих криз особистості у психології. Психологічний часопис: Збірник наукових праць. 2019. № 1 (21). С. 41–56. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21.3>.
- 27.Чуйко Г. Криза сенсу як переломний момент життя людини. Проблеми сучасної психології : психологічний журнал, 2019. С. 405–428.
- 28.Шевченко Н. Ф. Упевненість у собі як умова подолання життєвої кризи. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми) . Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. С. 112-119.

- 29.APA. Building your resilience. American Psychological Association. 2020.
URL: <https://www.apa.org/topics/resilience>
- 30.BASIC Ph Model of coping and resiliency: theory, research and cross-cultural application / M. Lahad et al. Kingsley Publishers, Jessica, 2012. 288 p.
- 31.Christopher M. A. A broader view of trauma: a biopsychosocial-evolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth. Clinical Psychology Review. 2006. Vol. 24. P. 75–98.
- 32.Joseph S., Linley P. Positive psychological perspectives on coping and resilience. In: Snyder C. R., Lopez S. J. (Eds.). Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press, 2002. P. 261–274.
- 33.Papadopoulos R. K. Refugees, Trauma and Adversity-Activated Development. European Journal of Psychotherapy & Counselling. 2007. № 9(3). P. 301–312.
- 34.Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. Psychological Inquiry, 2004. № 15, P. 1-18. DOI: http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- 35.Tedeschi R.G., Calhoun L.G. The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. Journal of Traumatic Stress. 1996. No. 9. P. 455–471.
- 36.Zoellner T., Maercker A. Posttraumatic growth in clinical psychology: A critical review and introduction of a two component model. Clinical Psychology Review. 2006. № 26. P. 626–653.

Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна

Інструкція до першої групи суджень про самопочуття. Залежно від самопочуття в момент закресліть найвдалішу вам цифру: «1» – немає, це не так так; «2» – мабуть, так; «3» – вірно; «4» – цілком правильно.

№ п/п	Запитання	немає, це не так	мабуть, так	вірно	цілком правильно
1.	Ви спокійні	1	2	3	4
2.	Вам ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Ви перебуваєте у напрузі	1	2	3	4
4.	Ви відчуваєте жаль	1	2	3	4
5.	Ви почуваетесь вільно	1	2	3	4
6.	Ви засмучені	1	2	3	4
7.	Вас хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Ви почуваетесь відпочилим людиною	1	2	3	4
9.	Ви стурбовані	1	2	3	4
10.	Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11.	Ви абсолютно впевнені у собі	1	2	3	4
12.	Ви нервуєте	1	2	3	4
13.	Ви вважаєте собі місця	1	2	3	4
14.	Ви роздуті	1	2	3	4
15.	Ви відчуваєте скутості і напруження	1	2	3	4
16.	Ви задоволені	1	2	3	4
17.	Ви стурбовані	1	2	3	4
18.	Ви занадто порушено і вас на собі	1	2	3	4
19.	Вам радісно	1	2	3	4
20.	Вам приємно	1	2	3	4

Ситуативна тривожність (СТ) визначається за ключем: $(СТ) = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50$

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття. Прочитайте (прослухайте) уважно кожна з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходящу вам цифру справа залежно від цього, як ви себе відчуваєте зазвичай. Цифри справа означають: «1» – що ніколи; «2» – іноді; «3» – часто; «4» – майже завжди.

№ п/п	Запитання	ніколи	іноді	часто	майже завжди
1.	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
2.	Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
3.	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
4.	Ви хотіли бути настільки ж щасливим людиною, як та інші	1	2	3	4

5.	Буває, що програєте тому, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
6.	Ви відчуваєтеся бадьорим людиною	1	2	3	4
7.	Ви спокійні, хладнокровні і зібрані	1	2	3	4
8.	Чекання труднощів дуже турбує вас	1	2	3	4
9.	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
10.	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
11.	Ви приймаєте обходитися без близько до серця	1	2	3	4
12.	Вам бракує впевненості у собі	1	2	3	4
13.	Ви відчуваєтеся безпечно	1	2	3	4
14.	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15.	Вам буває хандра, туга	1	2	3	4
16.	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
17.	Всякі дрібниці відволікають вас	1	2	3	4
18.	Ви так переживаєте розчарування, що потім він довго не можете про неї забути	1	2	3	4
19.	Ви урівноважений людина	1	2	3	4
20.	Вас охоплює сильне занепокоєння, як ви думки про свої добрі справи і турботах	1	2	3	4

Особистісна тривожність (ОТ) визначається по ключу: $(ОТ) = (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) - (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35$

Результати оцінюються зазвичай, у градаціях: До 30 балів – низька; 31 – 45 балів – середня; 46 балів і більше – висока тривожність

Шкала посттравматичного зростання (PTGI)

	Жодних змін	Дуже незначні зміни	Невеликі зміни	Помірні зміни	Великі зміни	Дуже суттєві зміни
1. Я змінив свої пріоритети про те, що важливо у житті	0	1	2	3	4	5
2. Я набагато краще розумію цінність власного життя	0	1	2	3	4	5
3. У мене з'явилися нові інтереси	0	1	2	3	4	5
4. Я став більш впевненим у собі	0	1	2	3	4	5
5. Я став краще розуміти духовні питання	0	1	2	3	4	5
6. Я розумію, що можу розраховувати на людей у скрутних ситуаціях	0	1	2	3	4	5
7. Я скерував своє життя на новий шлях	0	1	2	3	4	5
8. Я відчуваю більшу близькість з навколишніми	0	1	2	3	4	5
9. Я охоче виражаю свої емоції	0	1	2	3	4	5
10. Я краще розумію, що можу впоратися зі складнощами	0	1	2	3	4	5
11. Я можу зробити багато гарних справ у своєму житті	0	1	2	3	4	5
12. Я більшою мірою здатен приймати речі такими, якими вони є	0	1	2	3	4	5
13. Я можу більше цінувати кожен день свого життя	0	1	2	3	4	5
14. У мене з'явилися нові можливості, як не були мені доступні раніше	0	1	2	3	4	5
15. Я став більше співчувати іншим	0	1	2	3	4	5
16. Я докладаю більше зусиль на встановлення відносин з іншими людьми	0	1	2	3	4	5
17. Я більше намагаюсь змінити те, що потребує змін	0	1	2	3	4	5
18. Я став більш віруючим (релігійним)	0	1	2	3	4	5
19. Я зрозумів, що я сильніший, ніж я думав	0	1	2	3	4	5

20. Я дізнався про те, якими чудовими бувають люди	0	1	2	3	4	5
21. Я краще розумію потреби інших людей	0	1	2	3	4	5

Обробка результатів по «сирому балу», окремо підраховується бали по кожній шкалі, і підраховується загальний бал який демонструє індекс посттравматичного зростання. Шкали (номера тверджень які підраховується по шкалі і значення посттравматичного зростання):

- Ставлення до інших (СІ) 6,8,9,15,16,20,21
- Нові можливості (НМ) 3,7,11,14,17
- Сила особистості (СО) 4, 10, 12, 19
- Духовні зміни (ДЗ) 5, 18
- Підвищення цінності життя (ПЦ) 1, 2, 13

Інтенсивність вираження (низькі значення/середні значення/високі значення):

- Ставлення до інших (СІ) 0-14/15-24/25-35
- Нові можливості (НМ) 0-9/10-15/16-25
- Сила особистості (СО) 0-7/8-15/16-20
- Духовні зміни (ДЗ) 0-3/4-6/7-10
- Підвищення цінності життя (ПЦ) 06/7-11/12-15

Загальний індекс посттравматичного зростання: низькі значення 0-32, середні значення 33-63, високі значення 64-105.

Опитувальник копінг-стратегій COPE Inventory

Інструкція: Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас.

	Я зазвичай цього не робив/не робила	Я рідко це робив/ робила	Я робив/ робила це час від часу	Це саме те, що я зазвичай робив/ робила
1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.				
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.				
3. Я говорив(ла) собі: "Це нереально".				
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.				
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.				
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.				
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.				
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.				

9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.				
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.				
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.				
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.				
13. Я критикував(ла) себе.				
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.				
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.				
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.				
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.				
18. Я жартував(ла) з цього приводу.				
19. Я робив(ла) щось, щоб менше				

про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.				
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.				
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.				
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.				
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.				
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.				
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити Для подолання ситуації.				
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.				
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).				
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.				

Інструкцію і варіанти відповіді на запитання сформульовано в ситуаційній версії від "1" ("я зазвичай цього не робив") до "4" ("це саме те, що я зазвичай робив"); для

диспозиційної версії варіанти відповідей від "1" ("я взагалі цього не роблю") до "4" ("саме це я роблю").

Шкали методики:

- Активне подолання: пп. 2 і 7 (копінг, фокусований на проблемі)
- Використання інформаційної підтримки: пп. 10 і 23 (Копінг, фокусований на проблемі)
- Позитивний рефреймінг: пп. 12 і 17 (копінг, фокусований на проблемі)
- Планування: пп. 14 і 25 (копінг, фокусований на проблемі)
- Емоційна підтримка: пп. 5 і 15 (копінг, фокусований на емоціях)
- Вираження емоцій: пп. 9 і 21 (копінг, фокусований на емоціях)
- Гумор: пп. 18 і 28 (копінг, фокусований на емоціях)
- Прийняття: пп. 20 і 24 (копінг, фокусований на емоціях)
- Релігія: пп. 22 і 27 (копінг, фокусований на емоціях)
- Самозвинувачення: пп. 13 і 26 (копінг, фокусований на емоціях)
- Самовідволікання: пп. 1 і 19 (уникаючий копінг)
- Відмова: пп. 3 і 8 (уникаючий копінг)
- Вживання психоактивних речовин: пп. 4 і 11 (уникаючий копінг)
- Поведінкове розмежування: пп. 6 і 16 (уникаючий копінг)

Копінг, фокусований на проблемі (пункти 2, 7, 10, 12, 14, 17, 23, 25).

Характеризується активним подоланням, використанням інформаційної підтримки, плануванням та позитивним рефреймінгом. Високий бал свідчить про копінг-стратегії, які спрямовані на зміну стресової ситуації. Високі бали свідчать про психологічну силу, стійкість, практичний підхід до вирішення проблем і передбачають позитивні результати.

Копінг, фокусований на емоціях (пункти 5, 9, 13, 15, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28). Характеризується вираженням емоцій, використанням емоційної підтримки, гумору, проявами прийняття, самозвинувачення, стратегіями, основанийими на вірі. Високий бал вказує на стратегії подолання, які спрямовані на регуляцію емоцій, пов'язаних зі стресовою ситуацією. Високі або низькі бали не пов'язані однозначно з психічним здоров'ям та психологічним благополуччям, але можуть бути використані для ширшого формулювання стилів подолання респондента.

Уникаючий копінг (пункти 1, 3, 4, 6, 8, 11, 16, 19). Характеризується такими аспектами, як самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин і уникнення. Високий бал вказує на фізичні чи когнітивні зусилля, спрямовані на відсторонення від стресора. Низькі оцінки зазвичай свідчать про адаптивне подолання.

Результати дослідження за методикою Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна (сирі бали)

№ респондента	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
1	63	60
2	41	42
3	30	40
4	25	28
5	52	50
6	48	47
7	58	47
8	38	53
9	46	47
10	59	50
11	43	39
12	59	48
13	51	51
14	54	55
15	26	44
16	60	54
17	49	50
18	40	43
19	51	55
20	45	40
21	75	66
22	39	53
23	29	45
24	36	41
25	65	63
26	39	53
27	51	45
28	51	34
29	70	65
30	65	51
31	63	60
32	56	55
33	35	42
34	65	55
35	63	61
36	77	63
37	58	58
38	74	54
39	44	46
40	69	60

**Результати дослідження за методикою Шкала посттравматичного
зростання (PTGI) (сирі бали)**

Респондент	СІ	НМ	СО	ДЗ	ПЦ	Загальний бал
1	22	12	12	6	9	61
2	22	15	15	8	10	70
3	20	13	14	5	14	66
4	14	17	13	8	8	60
5	22	11	17	6	9	65
6	17	19	8	6	6	56
7	13	17	13	7	9	59
8	16	16	10	6	7	55
9	16	12	15	6	10	59
10	23	15	9	8	5	60
11	26	11	13	5	9	64
12	23	17	12	5	11	68
13	17	16	20	7	8	68
14	16	12	13	6	8	55
15	22	19	14	8	14	77
16	21	16	13	9	12	71
17	21	16	10	6	11	64
18	19	15	10	6	8	58
19	26	11	9	10	7	63
20	22	13	15	7	8	65
21	21	17	14	5	7	64
22	21	14	15	7	10	67
23	22	18	11	8	10	69
24	21	15	12	5	9	62
25	15	18	13	9	10	65
26	19	16	13	10	4	62
27	20	16	16	6	7	65
28	18	15	12	7	8	60
29	13	13	12	7	12	57
30	19	14	10	6	13	62
31	26	12	6	7	6	57
32	15	17	10	9	9	60
33	24	19	16	6	12	77
34	23	10	14	6	12	65
35	14	14	10	9	7	54
36	20	19	15	6	7	67
37	23	14	12	7	13	69
38	19	16	11	3	9	58
39	15	17	14	6	12	64
40	25	15	14	3	10	67

Додаток 6

Результати дослідження за методикою Опитувальник копінг-стратегій COPE Inventory (сирі бали)

ID	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28
1	3	4	1	3	4	3	2	2	2	2	2	1	3	2	4	1	4	3	1	4	2	2	3	2	3	4	1	1
2	4	3	3	2	2	3	1	4	1	3	1	2	2	1	1	4	4	2	4	1	3	4	2	1	4	3	2	4
3	2	2	1	1	4	4	4	3	3	4	3	3	1	4	2	2	1	3	2	3	2	2	4	4	2	1	4	2
4	1	2	3	3	1	2	3	1	4	1	2	2	4	3	1	3	3	4	1	4	4	1	1	2	1	2	3	1
5	4	1	2	2	3	3	4	2	2	3	3	1	2	1	4	2	4	1	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3
6	2	4	4	1	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	4	1	1	2	1	1	1	2	3	4
7	3	2	1	4	1	1	2	1	4	4	3	3	3	3	3	1	1	3	2	3	3	4	2	2	4	2	1	2
8	1	1	4	2	2	4	1	2	3	1	1	2	4	2	1	4	2	4	3	1	1	3	4	3	1	1	4	3
9	2	3	2	1	3	1	2	4	2	3	1	1	1	1	2	3	1	3	4	3	2	2	3	1	2	2	2	4
10	4	4	3	4	1	2	3	2	1	2	2	4	2	4	3	2	4	1	3	1	4	3	1	3	4	1	3	3
11	2	1	3	1	1	2	3	3	1	3	4	3	4	3	4	1	3	3	2	1	1	4	3	2	1	3	2	2
12	3	2	4	2	2	1	2	4	4	4	1	3	3	2	2	2	2	4	4	3	3	2	2	3	2	1	4	4
13	2	3	2	3	4	3	3	1	1	1	2	4	4	3	1	3	3	1	2	2	1	1	4	4	3	4	3	2
14	1	2	4	4	1	4	2	2	4	2	2	1	1	2	3	3	1	1	3	1	2	2	3	2	4	2	1	3
15	3	1	1	2	3	2	4	1	1	4	3	1	2	4	1	2	2	2	2	4	1	1	1	1	3	1	3	2
16	2	3	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	2	3	4	2	3	1	3	3	4	3	3	2	3	1	1
17	4	4	1	4	3	3	4	2	1	1	1	4	1	4	4	3	4	4	2	2	4	2	2	4	1	2	2	2
18	1	3	3	3	1	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	1	1	2	3	1	2	3	1	1	2	1	3	3
19	2	2	2	1	4	4	1	4	2	4	3	3	2	2	3	2	3	1	3	2	3	2	2	3	4	2	4	3
20	3	1	4	1	2	1	2	2	1	3	1	2	2	1	2	3	4	4	2	1	1	1	4	2	1	3	2	2
21	4	2	1	2	3	3	3	1	4	1	4	1	4	2	3	2	2	1	1	4	4	3	3	1	2	1	1	1
22	3	1	4	3	2	2	4	3	3	4	1	3	1	4	1	3	1	2	4	1	2	2	2	4	4	2	2	4
23	2	3	2	2	1	3	1	1	1	2	3	4	3	3	3	2	4	3	1	2	3	3	1	1	2	4	3	1
24	1	4	3	4	4	1	3	2	2	1	1	2	2	1	2	4	3	1	2	2	1	2	4	2	3	3	4	2
25	2	1	1	1	3	4	2	3	4	3	2	4	4	2	3	3	2	2	4	3	3	3	2	1	4	2	1	4
26	4	2	4	3	2	2	1	4	1	4	1	1	3	4	2	2	1	1	2	2	2	2	3	3	1	1	4	2
27	3	4	2	4	1	3	4	1	3	1	2	2	1	2	2	3	3	3	1	3	1	1	2	2	4	2	2	1
28	2	2	3	2	4	1	3	2	4	2	3	1	2	3	3	1	4	4	3	1	4	3	1	1	3	1	1	3
29	4	1	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	1	2	2	1	1	3	2	2	3	4	2	4	3	1
30	3	3	1	4	1	2	4	4	3	1	1	2	3	4	4	4	1	3	2	2	1	1	4	2	1	2	2	2
31	1	4	4	1	2	4	1	2	1	4	3	3	1	3	2	2	3	2	4	1	3	2	1	3	4	3	4	4
32	4	2	2	3	3	3	3	1	3	1	2	1	4	1	3	2	4	3	1	2	4	3	4	2	1	2	1	1
33	2	3	4	2	4	2	4	2	2	2	4	4	2	3	1	3	2	1	3	4	2	1	1	3	3	4	2	3
34	1	1	3	1	1	4	2	4	1	3	3	2	1	2	3	2	1	2	2	1	2	4	2	4	4	1	3	2
35	4	2	2	2	2	2	1	3	4	1	2	3	3	4	2	3	4	4	4	2	1	3	4	1	3	3	4	4
36	2	4	1	4	3	1	2	2	3	4	1	4	1	1	1	4	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	1	3
37	3	3	3	1	2	3	3	3	4	2	2	2	2	3	4	2	3	1	1	1	1	1	3	2	4	2	3	1

38	1	1	1	2	1	4	2	1	1	3	4	1	3	2	2	1	4	4	2	2	2	3	2	3	3	4	1	2
39	2	2	4	3	4	2	4	3	3	4	1	1	4	4	1	4	2	3	1	1	4	2	1	1	1	1	2	1
40	3	4	2	1	3	3	1	4	2	1	3	3	1	1	3	2	1	2	4	3	2	4	3	2	2	3	4	4

Додаток 7

Розподіл за шкалами за методикою Опитувальник копінг-стратегій COPE Inventory (сирі бали)

ID	Активне подолання	Використання інформаційної підтримки	Позитивний рефреймінг	Планування	Емоційна підтримка	Вираження емоцій	Гумор	Прийняття	Релігія	Самозвинувачення	Самовідволікання	Відмова	Вживання психоактивних речовин	Поведінкове розмежування
1	6	5	5	5	8	4	4	6	3	7	4	4	5	4
2	4	5	6	5	5	4	6	3	7	5	8	7	3	7
3	6	8	4	6	6	5	5	7	6	2	4	4	4	6
4	5	2	5	4	2	8	7	5	5	6	2	4	5	5
5	5	6	5	4	7	5	4	6	6	6	7	4	5	5
6	7	4	3	3	4	2	6	2	4	4	6	7	3	5
7	4	6	4	7	4	7	5	5	5	5	5	2	7	2
8	2	5	5	3	3	4	7	4	2	5	4	6	3	8
9	5	6	2	3	5	4	7	4	4	3	6	6	2	4
10	7	3	8	8	4	5	4	4	7	3	7	5	6	4
11	4	6	6	4	5	2	5	3	3	7	4	6	5	3
12	4	6	5	4	4	7	8	7	7	4	7	8	3	3
13	6	5	7	6	4	2	3	6	5	8	4	3	5	6
14	4	6	2	6	4	6	4	3	5	3	4	6	6	7
15	5	5	3	7	4	2	4	5	4	3	5	2	5	4
16	6	6	4	4	5	5	4	7	5	6	3	5	4	5
17	8	3	8	5	7	5	6	8	6	3	6	3	5	6
18	6	3	4	5	3	5	5	4	4	3	4	6	5	3
19	3	6	6	6	7	5	4	6	5	4	5	6	4	6
20	3	7	6	2	4	2	5	2	4	5	5	6	2	4
21	5	4	3	4	6	8	2	7	5	5	5	2	6	5
22	5	6	4	8	3	6	6	3	4	3	7	7	4	5
23	4	3	8	5	4	4	4	5	7	7	3	3	5	5
24	7	5	5	4	6	3	3	4	3	5	3	5	5	5
25	3	5	6	6	6	7	6	7	6	5	6	4	3	7
26	3	7	2	5	4	3	3	2	5	4	6	8	4	4
27	8	3	5	6	3	4	4	4	4	3	4	3	6	6
28	5	3	5	7	7	8	7	7	5	3	5	5	5	2
29	3	6	5	4	4	4	2	6	5	6	5	5	5	5
30	7	5	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	6

31	5	5	6	7	4	4	6	5	5	4	2	6	4	6
32	5	5	5	2	6	7	4	6	7	6	5	3	5	5
33	7	3	6	6	5	4	4	7	6	6	5	6	6	5
34	3	5	3	5	4	3	6	4	6	2	3	7	4	6
35	3	5	7	7	4	4	4	6	4	6	8	5	4	5
36	5	7	6	3	4	6	4	4	7	3	5	3	5	5
37	6	5	5	7	6	5	4	4	3	4	4	6	3	5
38	3	5	5	5	3	3	8	3	3	7	3	2	6	5
39	6	5	3	5	5	7	5	2	6	5	3	7	4	6
40	5	4	4	3	6	4	2	7	7	5	7	6	4	5

Емпіричні значення кореляційного аналізу Пірсона

[illegible]

