

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Факультет фізичної культури, спорту та психології

Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: **«ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО САМОСПРИЙНЯТТЯ
ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ
ЕКСКОМБАТАНТІВ»**

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи М324-ф

Спеціальність: 053 Психологія

ОП: Клінічна та реабілітаційна психологія
Ушакова Наталія Петрівна

Керівник: канд. психол. наук,
доцент кафедри психології
Шевченко Світлана Віталіївна

Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри педагогіки, психології,
медичного та фармацевтичного права
Національного університету охорони
здоров'я України імені П.Л. Шупика
Інжиєвська Леся Анатоліївна

АНОТАЦІЯ

Ушакова Н. П. Формування позитивного самосприйняття як важливий фактор посттравматичного зростання екскомбатантів

У дипломній роботі на основі теоретичного аналізу розкрито сутність та визначено психологічні особливості формування позитивного ставлення до себе у ветеранів бойових дій на шляху посттравматичного зростання. Представлені результати теоретичного та емпіричного дослідження аспектів формування позитивного самоставлення в період посттравматичного зростання а також виявлений зв'язок позитивного ставлення до себе з іншими психологічними якостями, що забезпечують адаптаційний потенціал особистості в умовах складних життєвих змін – зокрема, з толерантністю до невизначеності та компонентами життєстійкості.

Емпіричні дослідження проводились на базі Благодійної організації «Благодійний фонд «Час майбутнього»» (м. Харків), яка займається соціальною підтримкою ветеранів. Розроблено та апробовано програму тренінгу формування позитивного самоставлення на шляху посттравматичного зростання у ветеранів. Надано методичні рекомендації щодо фасилітації посттравматичного зростання особистості через впровадження програми соціально-психологічної підтримки ветеранів.

Ключові слова: позитивне самосприйняття, посттравматичне зростання, життєстійкість, соціально-психологічна підтримка, фасилітація, адаптація, комбатант, екскомбатант.

ANNOTATION

Ushakova N. Formation of positive self-perception as an important factor in post-traumatic growth of ex-combatants

In the dissertation, on the basis of theoretical analysis, the essence and psychological peculiarities of the formation of a positive attitude towards the veterans in the path of post-traumatic growth are determined. The results of the theoretical and empirical research of the aspects of the formation of positive self-administration in the post-traumatic growth period are presented, as well as the connection between the positive attitude to itself and other psychological qualities that provide the adaptive potential of the individual in conditions of complex life changes – in particular, with tolerance to uncertainty and components of viability – are revealed. Empirical studies were carried out on the basis of the «Future time» (Kharkiv), which is engaged in social support of veterans. A program of training for the formation of positive self-help in the path of post-traumatic growth of veterans was developed and tested. Methodical recommendations for the facilitation of post-traumatic personality development through introduction of the program of social and psychological support of veterans are given.

Keywords: positive self-administration, posttraumatic growth, tolerance to uncertainty, viability, social support, psychological support, facilitation, adaptation, veteran.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему:

«Формування позитивного самосприйняття як важливий фактор посттравматичного зростання екскомбатантів»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія Мелітопольського
державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Ушакової Наталії Петрівни

Науковий керівник – канд. психол. наук, доцент кафедри психології
Шевченко Світлана Віталіївна

Актуальність дослідження. Події останніх років в Україні, пов'язані з гібридною війною та її наслідками, є потужним травмуючим фактором для наших співвітчизників і співвітчизниць, що сприяє серед багатьох з них розвитку повного спектру посттравматичних стресових розладів. Однак, травма не веде неминуче до пошкодження психіки чи дисфункціональності життя, вона також може приводити і до продуктивних змін в особистості та в її житті, до так званого посттравматичного зростання (ПТЗ). Варто зазначити, що порівняно з науково-експериментальним підходом, який фокусує увагу на руйнівних аспектах травматичних переживань, і в руслі якого здійснено найбільшу кількість сучасних досліджень, теоретичні дослідження та роздуми щодо особистісного зростання людини, поштовхом якому слугує пережите горе (лихо, трагедія, страждання), лише починають розгортатися в нашій сучасності.

Проблематикою роботи є те, що питання посттравматичного зростання та його взаємозв'язок із позитивним самостваленням особистості ще далекі від остаточного вирішення. Результати досліджень часто суперечать один одному: ті самі данні можуть бути інтерпретовані як підтвердження адаптивної цінності посттравматичного зростання, а можуть свідчати про її відсутність.

Об'єкт дослідження: посттравматичне зростання та його взаємозв'язок із формуванням позитивного самоствавлення у екскомбатантів.

Предмет дослідження: формування позитивного самосприйняття як фактор посттравматичного зростання.

Мета дослідження – виявлення психологічних особливостей посттравматичного зростання та його взаємозв'язку з позитивним самоствавленням у ветеранів бойових дій, а також дослідження можливостей сприяння розвитку ПТЗ через інтеграцію Тренінгу позитивного самоствавлення до програм соціальної адаптації.

Завданнями дослідження нами визначені:

1. Проаналізувати і розглянути напрямки дослідження феномену посттравматичного зростання та його зв'язок з позитивним ставленням у екскомбатантів.
2. Емпірично дослідити психологічні особливості формування позитивного ставлення на шляху посттравматичного зростання.
3. Розробити і апробувати програму Тренінгу формування позитивного ставлення до себе на шляху посттравматичного зростання у ветеранів бойових дій.
4. Проаналізувати результативність апробації запропонованого Тренінгу в умовах збройного конфлікту.

У роботі представлено теоретичний аналіз поняття «посттравматичне зростання», механізмів впливу травми на особистість, а також структури позитивного самосприйняття (самоствавлення, самоцінність, самосприйняття, віра у власні можливості).

Методи дослідження. Для досягнення поставлених завдань використовувалися такі методи:

Теоретичні методи: аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення наукових робіт, присвячених досліджуваній проблематиці.

Емпіричні методи: анкетування, тестування, констатувальний експеримент та проведення тренінгу позитивного самоствавлення. На

емпіричному етапі застосовано комплекс психодіагностичних методик, серед яких:

- Тест життєстійкості С. Мадді (в адаптації Є. Осіна та Е. Рассказової);
- Шкала толерантності до невизначеності Баднера у редакції Т. Корнілової та М. Чумакової;
- Опитувальник самоствавлення В. Століним і С. Пантілеєвим.

Статистичні методи: математична обробка отриманих даних за допомогою методів описової статистики та кореляційного аналізу. Аналіз проводився із застосуванням комп'ютерної статистичної програми SPSS v.22.0 for Windows.

Експериментальна база дослідження. Емпіричні дослідження проводились на базі Благодійної організації «Благодійний фонд “Час майбутнього”», м. Харків, яка займається соціальною підтримкою ветеранів у їх поверненні до цивільного життя.

Практичне значення одержаних результатів. На теоретичному та емпіричному рівнях здійснена спроба визначення психологічних особливостей формування позитивного самоствавлення на шляху посттравматичного зростання у ветеранів бойових дій; методологічно обґрунтована та емпірично апробована методика діагностики психологічних особливостей формування позитивного самоствавлення на шляху посттравматичного зростання у ветеранів, а також програма тренінгу формування позитивного самоствавлення на шляху посттравматичного зростання у ветеранів бойових дій.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ В ПЕРІОД ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ	11
1.1. Зв'язок посттравматичного зростання з позитивним самоствалення особистості	11
1.2. Позитивний підхід в дослідженні соціально-психологічних факторів посттравматичного зростання особистості	26
1.3 Посттравматичне зростання як перехідний період на етапі формування нової ідентичності з позитивним ставленням до себе	38
Висновки до розділу 1	56
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО САМОСТАВЛЕННЯ У ВЕТЕРАНІВ НА ЕТАПІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ	59
2.1. Методика та організація дослідження особливостей формування позитивного самоствалення у ветеранів бойових дій	59
2.2. Аналіз результатів дослідження формування позитивного самоствалення у ветеранів бойових дій	66
Висновки до розділу 2	79
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ФАСИЛІТАЦІЇ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ	82
3.1. Основи методики екологічного супроводу посттравматичного зростання ветеранів та фасилітації позитивного ставлення до себе	82
3.2. Тренінгова програма фасилітації позитивного самоствалення ветеранів бойових дій	87
3.3. Аналіз результатів впровадження тренінгової програми фасилітації позитивного самоствалення ветеранів	118
Висновки до розділу 3	123
ВИСНОВКИ	128
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	134
ДОДАТКИ	145

ВСТУП

Актуальність дослідження. Події останніх років в Україні, пов'язані з гібридною війною та її наслідками, є потужним травмуючим фактором для наших співвітчизників і співвітчизниць, що сприяє серед багатьох з них розвитку повного спектру посттравматичних стресових розладів. Однак, травма не веде неминуче до пошкодження психіки чи дисфункціональності життя, вона також може приводити і до продуктивних змін в особистості та в її житті, до так званого посттравматичного зростання (ПТЗ). Варто зазначити, що порівняно з науково-експериментальним підходом, який фокусує увагу на руйнівних аспектах травматичних переживань, і в руслі якого здійснено найбільшу кількість сучасних досліджень, теоретичні дослідження та роздуми щодо особистісного зростання людини, поштовхом якому слугує пережите горе (лихо, трагедія, страждання), лише починають розгортатися в нашій сучасності.

Вивчення феномена посттравматичного зростання відображає зміну дослідницьких підходів до психологічної травми. Сьогодні цей феномен займає одне з провідних місць у професійній літературі за кількістю щорічних досліджень і публікацій. Завдяки цьому було виділено ключові характеристики посттравматичного зростання та визначено три основні сфери його прояву: позитивні зміни у ставленні до себе, зміни в міжособистісних відносинах, а також формування більш інтегрованої життєвої філософії (Додаток Г).

Необхідність враховувати іншу сторону подолання травми — зростання — стає очевидною, що підтверджується численними науковими дослідженнями, проведеними у різних країнах світу протягом багатьох років. На наш погляд, пережита травма істотно змінює життя ветерана. Парадоксально, але цей травматичний досвід може відкрити перед ветераном нові можливості, дозволяючи йому стати «більш цілісним», ніж раніше. Це не

означає, що травма є чимось «позитивним», але її неминучість не веде лише до негативних змін. Як і будь-який життєвий досвід, травма надає ветерану різні шляхи для її проживання. Знання про ці шляхи стає ресурсом для надання психологічної підтримки іншим.

Перенесений травматичний досвід передбачає ретельне дослідження засобів актуалізації внутрішніх психологічних ресурсів людини. Саме тому, на нашу думку, формування і розвиток позитивного ставлення до себе стає важливою ресурсною основою здійснення особистісно-орієнтованих форм психологічного супроводу, підтримки, фасилітації в роботі з ветеранами.

Однією з найважливіших детермінант саморозвитку та самореалізації людини є її ставлення до себе. Власне останнє є визначальним в оцінюванні особистістю навколишньої дійсності, у формуванні уявлень про світ і себе; забезпечує прогнозування своєї соціальної ефективності та ставлення з боку інших, впливає на процеси самоактуалізації, самовдосконалення, самореалізації. Ставлення людини до себе, її самоповага, віра у свої можливості є тим первинним благом, яке покладене в основу всіх людських прагнень та дій, саме тому роль позитивного самоставлення настільки важлива у процесі посттравматичного зростання особистості.

Пережитий травматичний досвід вимагає ретельного дослідження способів актуалізації внутрішніх психологічних ресурсів людини. Саме тому, на нашу думку, формування і розвиток позитивного ставлення до себе стає важливим ресурсом для впровадження особистісно-орієнтованих підходів до психологічного супроводу, підтримки та фасилітації в роботі з ветеранами.

Ставлення до себе є однією з ключових детермінант саморозвитку та самореалізації людини. Воно відіграє визначальну роль у сприйнятті особистістю навколишньої реальності, формуванні уявлень про світ і про себе, впливає на передбачення власної соціальної ефективності та очікування ставлення з боку інших. Позитивне ставлення до себе сприяє процесам самоактуалізації, самовдосконалення та самореалізації. Самоповага, віра у

власні можливості є первинними цінностями, які лежать в основі всіх людських прагнень і дій, тому роль позитивного самоствавлення особливо важлива в процесі посттравматичного зростання особистості.

Специфіка соціальної фасилітації в цей період полягає, з одного боку, в пошуках можливостей змінити на краще існуючу життєву ситуацію ветерана, створити умови для його соціальної адаптації. У той же час, в сфері психологічної підтримки, зусилля мають бути спрямовані на те, щоб максимально актуалізувати потенціал самопомоги особистості, яка опинилася в складних життєвих обставинах, щоб в подальшому вона мала психологічні ресурси самостійно справлятися зі складними обставинами, прийняти саму себе, повірити в свої можливості в контексті наявної життєвої ситуації.

Умовою власних позитивних змін ветерана є позитивне самоствавлення і самосприйняття – навчаючись приймати себе, він вчиться знаходити ресурси для подолання складних обставин. Таким чином, приходимо до висновку, що посттравматичне зростання не може йти окремо від формування позитивного ставлення до себе.

Особливість соціальної фасилітації в цей період полягає, з одного боку, у пошуку шляхів для поліпшення життєвої ситуації екскомбатанта та створенні умов для його соціальної адаптації. З іншого боку, у сфері психологічної підтримки важливо зосередити зусилля на максимальному розкритті потенціалу самопомоги, щоб людина, яка опинилася в складних обставинах, змогла в майбутньому самостійно долати труднощі, приймати себе та вірити у свої можливості, адаптуючись до поточних життєвих умов.

Позитивне самоствавлення і самосприйняття є ключовими чинниками власних позитивних змін ветерана — навчаючись приймати себе, він знаходить ресурси для подолання труднощів. Отже, можна зробити висновок, що посттравматичне зростання нерозривно пов'язане з формуванням позитивного ставлення до себе.

У зв'язку з цим виникає необхідність включити до програм соціальної адаптації напрямки, спрямовані на розвиток позитивного самоствавлення, яке сприятиме стресостійкості та психологічній стабільності ветеранів, а також допоможе їм усвідомити свою унікальність у способах проживання і вирішення складних життєвих ситуацій.

Для цього важливо чітко визначити зміст категорії самоствавлення, простеживши історію її дослідження та актуальні проблеми наукової розробки цього поняття, а також вивчити взаємозв'язок позитивного самоствавлення з феноменом посттравматичного зростання. Цій темі присвячено перший розділ дипломної роботи.

Ступінь розробки проблеми. Проведений аналіз дозволяє стверджувати, що на даний час дослідження в області посттравматичного зростання та його зв'язку з позитивним самоствавленням особистості далекі від завершення. Їх результати і висновки суперечать один одному. Більше того, на підставі одних і тих же результатів можна говорити як про докази адаптивної цінності ПТЗ, так і про відсутність його адаптивного значення.

Результати досліджень ПТЗ викликають питання, що стосуються того, що ж насправді вимірюється, і яке відношення це має до адаптації, чи приводить усвідомлення вигоди до реальних життєвих змін і які зв'язки між ПТЗ і психологічним благополуччям.

Вимірювання посттравматичного зростання також викликає питання. В даний час для вимірювання ПТЗ використовуються як перевірені, валідні інструменти, так і авторські інтерв'ю, що дають результати різного ступеня надійності.

Стан дослідження проблеми свідчить про те, що питання посттравматичного зростання та його взаємозв'язок із позитивним самоствавленням особистості ще далекі від остаточного вирішення. Результати досліджень часто суперечать один одному: ті самі дані можуть бути інтерпретовані як підтвердження адаптивної цінності посттравматичного

зростання, а можуть свідчити про її відсутність. Ці протиріччя ставлять під сумнів, що саме вимірюється, яке значення мають отримані дані для процесів адаптації, а також чи приводить усвідомлення позитивних змін до реальних перетворень у житті та як пов'язане посттравматичне зростання з психологічним благополуччям. Крім того, методи вимірювання посттравматичного зростання викликають додаткові запитання: використовуються як стандартизовані та валідовані інструменти, так і авторські інтерв'ю, що забезпечують результати з різним рівнем надійності. Також назріла необхідність більш чітко визначити роль для ПТЗ таких факторів, як соціальна підтримка, особистісні властивості, когнітивна переробка, попередній досвід травми, релігія, духовність, почуття гумору. Адже може трапитися так, що позитивна адаптація після події – це, скоріше, результат наявності у людини до травми певних якостей, ніж результат травми. Також слід констатувати, що практично не вивчався аспект ПТЗ, пов'язаний з психотерапією і психокорекцією.

Необхідно більш чітко визначити роль таких факторів, як соціальна підтримка, особистісні властивості, когнітивна переробка, попередній досвід травми, релігія, духовність і почуття гумору у процесі посттравматичного зростання (ПТЗ). Важливо враховувати, що позитивна адаптація після травматичної події може бути не стільки наслідком самої травми, скільки результатом наявності у людини певних якостей ще до її переживання. Крім того, залишається недостатньо вивченим аспект ПТЗ, що стосується психотерапії та психокорекції.

Теоретичний аналіз показує, що психологія сприймає позитивне самоствалення як рушійну силу саморозвитку та реалізації індивіда, як необхідну основу суб'єктності і канал формування власного ставлення до життя. Проте, незважаючи на фундаментальні дослідження цього феномену, питання щодо його взаємозв'язку зі специфікою життєвої організації, особливо у процесі подолання скрутних обставин, залишаються відкритими.

Таким чином, у сучасній психологічній науці відсутній єдиний уніфікований підхід до визначення посттравматичного зростання та його зв'язку з позитивним самостваленням, що відображається у різних концептуальних поглядах на структуру та функції цього феномену.

Наукова новизна полягає у вивченні психологічних особливостей формування позитивного ставлення до себе у ветеранів під час посттравматичного зростання, а також у дослідженні взаємозв'язку цього ставлення з іншими особистісними характеристиками, які сприяють адаптаційному потенціалу в умовах складних життєвих змін – зокрема, у аспектах толерантності/інтолерантності до невизначеності та компонентів життєстійкості.

Аналіз дослідницької літератури щодо формування позитивного самоствалення як складової посттравматичного зростання не виявив ґрунтовних розробок за даною тематикою, що свідчить про її актуальність.

Метою дослідження є виявлення психологічних особливостей посттравматичного зростання та його взаємозв'язку з позитивним самостваленням у ветеранів бойових дій, а також дослідження можливостей сприяння розвитку ПТЗ через інтеграцію тренінгу позитивного самоствалення до програм соціальної адаптації.

Основні завдання дослідження полягають у наступному:

- Провести аналіз існуючих напрямків вивчення феномену посттравматичного зростання та встановити його взаємозв'язок з позитивним самостваленням серед ветеранів бойових дій.
- Емпірично дослідити психологічні аспекти формування позитивного самоствалення у контексті посттравматичного зростання ветеранів.
- Визначити базові методичні засади, які сприяють формуванню позитивного самоствалення у процесі посттравматичного зростання.

- Розробити, впровадити та апробувати програму тренінгу з формування позитивного ставлення до себе для підтримки посттравматичного зростання у ветеранів бойових дій.

Об'єкт дослідження – посттравматичне зростання та його взаємозв'язок із формуванням позитивного самоствалення у ветеранів бойових дій.

Предмет дослідження – психологічні особливості процесу формування позитивного самоствалення в умовах посттравматичного зростання серед ветеранів бойових дій.

Методи дослідження. Для досягнення поставлених завдань використовувалися такі методи:

Теоретичні методи: аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення наукових робіт, присвячених досліджуваній проблематиці.

Емпіричні методи: анкетування, тестування, констатувальний експеримент та проведення тренінгу позитивного самоствалення. На емпіричному етапі застосовано комплекс психодіагностичних методик, серед яких:

- Тест життестійкості С. Мадді (в адаптації Є. Осіна та Е. Рассказової);
- Шкала толерантності до невизначеності Баднера у редакції Т. Корнілової та М. Чумакової;
- Опитувальник самоствалення В. Століним і С. Пантілеєвим.

Статистичні методи: математична обробка отриманих даних за допомогою методів описової статистики та кореляційного аналізу. Аналіз проводився із застосуванням комп'ютерної статистичної програми SPSS v.22.0 for Windows.

Експериментальна база дослідження. Емпіричні дослідження проводились на базі Благодійної організації «Благодійний фонд “Час майбутнього”», м. Харків, яка займається соціальною підтримкою ветеранів у їх поверненні до цивільного життя.

Практичне значення одержаних результатів. Вперше на теоретичному та емпіричному рівнях здійснена спроба визначення психологічних особливостей формування позитивного самоствалення на шляху посттравматичного зростання у ветеранів бойових дій; методологічно обгрунтована та емпірично апробована методика діагностики психологічних особливостей формування позитивного самоствалення на шляху посттравматичного зростання у ветеранів, а також програма тренінгу формування позитивного самоствалення на шляху посттравматичного зростання у ветеранів бойових дій.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить 163 сторінки. Робота містить 10 таблиць та список використаних джерел, що включає 114 наукових праць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ В ПЕРІОД ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

1.1. Зв'язок посттравматичного зростання з позитивним самостваленням особистості

Посттравматичне зростання є показником успішного подолання особистістю психотравмуючих обставин та результатом її внутрішньої трансформації. Це поняття відображає різні аспекти позитивних змін, які виникають у процесі осмислення та подолання травматичного досвіду, зокрема: переосмислення міжособистісних стосунків, підвищення цінності життя, відкриття нових можливостей, духовний розвиток і посилення особистісної стійкості. Водночас посттравматичне зростання свідчить про зміну дослідницького підходу до психологічної травми: від суто клінічного до позитивного, що знаходить відображення і в сучасних практиках психологічної допомоги та реабілітації.

Пережитий травматичний досвід кардинально змінює життя людини. Водночас, як би парадоксально це не звучало, він може відкрити нові можливості для особистісного розвитку. Це зовсім не означає, що сама травма є «позитивним» явищем, однак її неминучість не веде виключно до негативних змін. Як і будь-який інший життєвий досвід, вона залишає людині вибір – як прожити та осмислювати її наслідки. У цьому контексті хочу поділитися часткою власних переживань після повернення з війни:

«...Кінець жовтня 2015 року. Я вже більше двох годин майже нерухомо сиджу на кухні перед вікном. З вікна мого старого двоповерхового будинку видно частину вулиці і школи. По вулиці рухаються поодинокі перехожі, на подвір'ї школи порожньо – почались уроки.

За вікном тепло і сонячно – такі дні часто трапляються серединою осені.

Я вдягнутий у «пiксельку» – військову форму ЗСУ. Берці скинуті на порозі, там же залишився важкий військовий рюкзак. Я демобілізований військовослужбовець третьої хвилі мобілізації, який дві години тому вийшов з електрички на своїй станції, що недалеко від дому.

Повернутись з війни на Сході в мирне життя з технічної точки зору, як на мене, вийшло досить просто. Довгоочікуваний наказ на звільнення нарешті був отриманий стройовою частиною нашого підрозділу. Нас почали відправляти додому невеликими групами по 8-10 бійців. На заміну нам прибувало нове поповнення п'ятої хвилі мобілізації.

Одна година тряскої дороги в кузові тентованого «урала», ніч потягом до Києва, дві години електричкою. Коли потяг Костянтинівка-Київ проминав мою станцію, я не вірив очам. Все було саме так, як рік тому. Ніяких мінометних обстрілів, зруйнованих мостів, порожніх згорілих хат. Ніби я пройшов через портал і опинився в іншому вимірі.

Поки добирався до дому, мимоволі вслухався в людські розмови. Про курси валюти, чергове подорожчання в магазинах, роботу, навчання, відпочинок. Жодного слова про війну, яка була тоді моєю реальністю. Цей раптовий перехід приголомшував, притискав додола. Щось важке не давало рухатись, виходити з дому, спілкуватись з довоєнними друзями та близькими.

Поступово приходило розуміння, що зі мною щось не так, щось негаразд. Мене дратував навколишній світ, соціум. Це було взаємно – я теж не подобався суспільству.

Вже котрий місяць по поверненню я не годен був примусити себе хоча би переодягтись з військової форми у цивільне.

Про працевлаштування мови взагалі не було – важко було навіть вийти з дому в магазин. Та й займатись дизайном (справою всього мого попереднього життя) я не мав більше ніякого бажання.

До всього мене почали суттєво непокоїти наслідки перенесеної контузії та інші військові травми...»

Традиційно вважалося, що психічна травма призводить виключно до болю, страждання та порушень психічного здоров'я, ускладнюючи соціальне функціонування людини. Однак упродовж останніх років дослідники все більше звертають увагу на те, що травматичний досвід може стати каталізатором глибоких позитивних змін як на особистісному, так і на соціальному рівні. У психологічній літературі такі позитивні трансформації, що відбуваються у людини після пережитої важкої психічної травми, прийнято розглядати як прояви феномена посттравматичного зростання.

У цьому контексті в психології зростає інтерес до аспектів формування позитивного ставлення до себе, що зумовлено його ключовою роллю у психологічному благополуччі особистості. Позитивне самоставлення розглядається як важлива передумова психологічного здоров'я, що сприяє емоційній саморегуляції та ефективним міжособистісним взаємодіям.

Серед особистісних характеристик, що супроводжують розвиток позитивного ставлення до себе, виділяють:

- високу толерантність у міжособистісних відносинах;
- розширення спектра життєвого досвіду;
- зростання потенціалу продуктивної діяльності;
- підвищення рівня емпатії та зниження схильності до осуду інших;
- покращення психологічної адаптивності в різних сферах життя.

Останнім часом набуває поширення погляд на позитивне ставлення до себе як один із ключових чинників психологічного благополуччя [26].

Ідея про те, що страждання та дистрес можуть слугувати джерелом позитивних або адаптаційних змін особистості (принаймні для деяких людей), не є новою і простежується протягом усієї історії людства. Цей принцип знайшов своє відображення у релігійних та філософських ученнях різних культур. Зокрема, давньогрецькі мислителі, а також іудейські, християнські,

буддистські та ісламські традиції містять ідеї про «перетворюючу силу» пережитого страждання, яка може сприяти духовному та особистісному зростанню.

У психологічній науці інтерес до позитивних наслідків пережитих травматичних подій почав формуватися в середині ХХ століття. Одними з перших і найбільш значущих досліджень у цій галузі стали роботи Віктора Франкла [87] та Дж. Каплана. Обидва вчених розглядали психотравмуючі ситуації не лише як загрозу психічному здоров'ю, але й як потенційне джерело особистісного розвитку.

Зокрема, Віктор Франкл у своїй книзі *«Людина у пошуках справжнього сенсу»* яскраво продемонстрував, як пережиті травматичні події та пов'язані з ними страждання можуть сприяти знаходженню глибшого сенсу життя. Він наголошував, що страждання, спричинені психотравмуючими подіями, нерідко дозволяють людині усвідомити свою внутрішню свободу, зробити свідомий вибір і переосмислити власні життєві цінності.

Згідно з дослідженнями R. Tedeschi та L. Calhoun [112], пережитий негативний досвід може спричинити три основні групи позитивних змін:

- зміни у ставленні до себе та самоприйнятті;
- зміни в міжособистісних стосунках;
- зміни у світогляді та життєвій філософії.

Зміни у самостваленні проявляються у зростанні емоційної експресивності та більш позитивному сприйнятті себе. Люди, які пройшли через травматичний досвід, нерідко почуваються більш зрілими, впевненими у собі, здатними приймати реальність такою, якою вона є, та долати майбутні труднощі з більшою стійкістю.

Зміни в міжособистісних стосунках проявляються у глибшому усвідомленні цінності сімейних зв'язків і значущості близьких людей. Люди, які пережили травматичний досвід, відзначають зростання емпатії, посилення відчуття взаємопідтримки та готовності до відкритого вираження почуттів.

Вони частіше встановлюють більш теплі та довірливі стосунки з оточенням, краще розуміють потреби інших і усвідомлюють, що можуть покладатися на близьких у складних ситуаціях. Також підвищується їхня впевненість у власних здібностях до керування міжособистісними відносинами.

Зміни у життєвій філософії проявляються у переосмисленні життєвих пріоритетів, здатності цінувати як великі, так і незначні моменти життя, духовному зростанні та набутті життєвої мудрості.

Люди, які пережили глибокі трансформації, відзначають підвищену цінність власного життя та кожного прожитого дня, оскільки більше не сприймають його як щось само собою зрозуміле. Вони переосмислюють свої цінності та пріоритети, відкриваючи для себе нові можливості, інтереси та шляхи для самореалізації.

Також спостерігається посилене відчуття контролю над власним життям, пошук нового сенсу існування, зростання уваги до духовних питань, а в деяких випадках – зміцнення віри та підвищений інтерес до релігійних практик.

Серед трьох груп позитивних змін, визначених R. Tedeschi та L. Calhoun, у цьому дослідженні головну увагу зосереджено на змінах у самоставленні та самосприйнятті ветеранів бойових дій, які перебувають у процесі посттравматичного зростання (Додаток Г).

Варто зазначити, що в сучасній психологічній науці відсутній єдиний підхід до визначення феномена ставлення людини до себе, незважаючи на його активне вивчення як у вітчизняній, так і в зарубіжній науковій традиції. Аналіз досліджень цього феномена вказує на різноманітність підходів та категорій, що використовуються для його опису. Серед найпоширеніших понять можна виокремити: глобальну самооцінку, самоповагу, самоприйняття, емоційно-ціннісне ставлення до себе, самовпевненість, почуття власної гідності, самозадоволення, аутосимпатію та самоцінність.

У рамках діяльнісно-смислового підходу цей феномен найчастіше пояснюється через такі психологічні концепти, як «установка» (Д. Узнадзе), «особистісний сенс» (А. Леонтьєв), «ставлення» (В. М'ясищев), «соціальна установка» (І. Кон, Н. Сарджвеладзе) та «почуття» (С. Рубінштейн) [26].

Якщо систематизувати різні підходи до вивчення самоствавлення, можна виокремити кілька основних напрямів його розгляду:

Як фактор особистісного розвитку, що формується в процесі життєвого досвіду та соціальної взаємодії (Б. Г. Ананьєв, Л. Виготський, Л. Гозман, О. Леонтьєв, Д. Леонтьєв, В. М'ясищев, С. Пантілеєв, С. Рубінштейн, Н. Сарджвеладзе, В. Столін, І. Чеснокова та ін.);

У контексті взаємозв'язку самоствавлення та мотиваційної сфери, що визначає поведінкові стратегії та особистісний розвиток (Б. Братусь, Б. Зейгарник, О. Ніколаєва, Р. Сапожнікова, О. Соколова, В. Столін та ін.);

Як віковий аспект формування ставлення до себе, що простежується на різних етапах життєвого циклу (О. Бацилєва, А. Візгіна, А. Захарова, С. Пантілеєв, І. Чеснокова);

Як динамічний процес трансформації складових самосвідомості, що змінюється під впливом життєвого досвіду та критичних ситуацій (П. Лушин, Т. Ільїна, О. Керик, А. Налчаджян, А. Рубченко, О. Соколова, В. Столін та ін.);

Як механізм ефективної оцінки власного образу, що визначає мотивацію, спрямовує розвиток особистості або може призводити до його дисгармонії (Т. Кириленко, Н. Татенко, Т. Титаренко, Л. Фестінгер, А. Фурман та ін.);

У контексті взаємозв'язку самоствавлення та ставлення до інших людей, що впливає на характер міжособистісних відносин (Л. Гозман, С. Пантілеєв, В. Столін);

Як функція координат життєвого світу, що відображає загальне сприйняття людиною власного існування та його сенсу (П. Горностаї, Л. Сохань, Т. Титаренко).

У цьому дослідженні основна увага приділяється самостваленню як процесу змінювання компонентів самосвідомості особистості під впливом пережитих життєвих ситуацій (П. Лушин, Т. Ільїна, О. Керик, А. Налчаджян, А. Рубченко, О. Соколова, В. Столін та ін.).

Американська психологиня Ронні Янофф-Бульман [103], авторка Шкали базових переконань, виокремлює три ключові напрями позитивних особистісних змін, що можуть відбуватися після психічної травми:

Самоствалення. У різних культурах страждання традиційно сприймається як джерело духовного зростання. Людям, які пройшли через серйозні життєві випробування, часто приписують такі якості, як внутрішня сила, мудрість та просвітленість. Це соціальне уявлення сприяє формуванню позитивного самоствалення у травмованих індивідів, чия самооцінка могла постраждати внаслідок життєвої кризи.

Розширення Я-концепції. Травматичний досвід змушує людину шукати нові ресурси адаптації, звертатися за підтримкою та соціальним порівнянням. Завдяки цьому відбувається розширення репертуару копінг-стратегій, переосмислення власних ідеалів і цінностей, що сприяє глибшому розумінню себе та власної поведінки.

Соціальна компетентність. Подолання кризової ситуації часто потребує залучення додаткових ресурсів і підтримки, що стимулює розвиток комунікативних навичок, соціальної компетентності та формування нових поведінкових стратегій.

Психологічна готовність. Р. Янофф-Бульман пише, що найпоширеніша фраза, яку можна почути від постраждалих – це «Я ніколи не думав, що це станеться зі мною!». Дійсно, абстрактні уявлення про те, що в світі існують різні лиха, не узгоджуються з переконаннями про доброзичливість і справедливість світу. Так, як вакцинація штамми мікробів або вірусів стимулює роботу імунітету, дозволяючи організму перебувати в стані

готовності до загрози, так само і проживання різних криз може сприяти кращій психологічній готовності до всіляких життєвих перипетій.

Екзистенціальна переоцінка. Переживаючи життєву кризу люди часто замислюються над загальнолюдськими питаннями про життя і смерть, долю, Бога, сенс страждань, свободу волі і т.д. У пошуках відповідей постраждали звертаються до релігії, філософії, психології, мистецтва. Їх життя знаходить екзистенційний вимір, що може інтерпретуватися як посттравматичний духовний і особистісний ріст.

Найбільш усталеним поняттям, яке розкриває феномен ставлення особистості до себе, протягом значного періоду і до сьогодні є поняття «глобальної самооцінки» («self-esteem»), що стала предметом наукового аналізу завдяки працям У.Джемса [19]. «Глобальна самооцінка» розкриває позитивне або негативне сприйняття себе, своїх індивідуальних особливостей, якостей, місця у соціумі.

Психологічна готовність. Р. Янофф-Бульман зазначає, що одна з найпоширеніших фраз, яку можна почути від людей, які пережили травматичні події, – *«Я ніколи не думав, що це станеться зі мною!»*. Абстрактні уявлення про існування в світі небезпек часто не узгоджуються з базовими переконаннями про його справедливість і доброзичливість. Подібно до того, як вакцинація стимулює імунну систему, допомагаючи організму бути готовим до загроз, пережиті кризи можуть підвищувати психологічну стійкість і готовність до майбутніх життєвих викликів.

Екзистенційна переоцінка. Життєві кризи нерідко змушують людей замислюватися над фундаментальними питаннями про життя і смерть, сенс страждань, свободу волі, долю та віру. У пошуках відповідей вони звертаються до релігії, філософії, психології чи мистецтва, що надає їхньому життю новий екзистенційний вимір. Така переоцінка може розглядатися як один із проявів посттравматичного духовного та особистісного зростання.

Найбільш усталеним поняттям, що розкриває феномен ставлення особистості до себе, є «глобальна самооцінка» (*self-esteem*), яка залишається ключовою категорією в психологічних дослідженнях від часів У. Джемса [19]. Вона відображає загальне позитивне або негативне ставлення людини до себе, своїх особистісних якостей і соціальної ролі.

Згідно з У. Джемсом, людина, з одного боку, володіє свідомістю, а з іншого – усвідомлює себе як частину реальності. Описуючи власні якості, особистість неминуче їх оцінює. Джемс підкреслює, що самооцінка формується у зв'язку з тим, ким ми прагнемо стати та яке місце хочемо зайняти у світі. Саме ці уявлення слугують точкою відліку для оцінки власних успіхів або невдач [19, с. 35].

Тедеші та Келхоун зазначають, що жоден із тих, хто пережив травматичний досвід, не прагнув до посттравматичного зростання, не ставив собі такої мети і не бажав його під час кризи. Це явище виникає спонтанно, як одна з можливих реакцій на хаос і невизначеність посттравматичної реальності.

Посттравматичне зростання виникає як результат переживання психічної травми, проте воно не змінює саму оцінку травматичної події чи її сенсу. Зміни, що відбуваються внаслідок цього процесу, передусім стосуються особистісних властивостей і сприймаються як **внутрішні трансформації**, тоді як критичне ставлення до об'єктивних параметрів травматичної ситуації зберігається.

Особистість із високим рівнем самоповаги вірить у власні сили та здатність подолати власні недоліки. Позитивне ставлення до себе як стійка особистісна риса є центральним елементом внутрішнього психічного світу людини. Воно забезпечує єдність і цілісність особистості, впорядковує її внутрішні цінності та відіграє важливу роль у формуванні характеру [89].

Самоствавлення, як властивість особистості, тісно пов'язане з її життєвими цілями, діяльністю та ціннісними орієнтаціями, виступаючи одним

із ключових чинників особистісної цілісності [54]. Будучи стійкою рисою, воно впливає на формування змісту, структури та способів прояву інших психологічних особливостей особистості, зокрема, її вольових якостей [89].

Оскільки людська психіка є складною природною системою, що постійно змінюється, адаптуючись до впливу випадковості та невизначеності зовнішнього світу, їй властива здатність використовувати стресові ситуації для особистісного розвитку. Тригерами для активації цього процесу є непередбачувані події, які не мають аналогів у попередньому досвіді, спричиняють значні зміни в зовнішніх умовах і змушують психіку до глибоких внутрішніх трансформацій.

У західній психології термін «самоповага» є одним із ключових у дослідженні самоствалення особистості як системи соціальних уявлень. Він розглядається як сталий компонент особистісної структури, що впливає на сприйняття себе та навколишнього світу. У цьому контексті самоповага є когнітивно-афективною установкою, сформованою на основі минулого досвіду, яка спрямовує, коригує та визначає поведінку людини [28]. Основною характеристикою самоповаги є її **регуляторна функція**, що впливає на прийняття рішень та адаптацію особистості до життєвих обставин.

Адаптивне значення самоповаги підкреслює Т. Титаренко: *"Самоповага передбачає не лише здатність цінувати свої позитивні риси, але й вміння приймати власні обмеження та недоліки, зберігаючи при цьому позитивне ставлення до себе. Людина, яка дійсно себе поважає, усвідомлює свої слабкості й приймає їх, не потребує маскування чи прикрашання себе. Вона визнає власну «тінь», зворотний бік своїх переваг, і дозволяє собі певні недосконалості. Адже жива людина не може складатися лише з плюсів – у неї обов'язково є і мінуси. Ті, хто поважають себе, відчують внутрішнє задоволення собою і своїм життям. Натомість люди, яким бракує самоповаги, часто страждають від невпевненості, несамостійності та почуття неповноцінності"* [82, с.50].

Р. Тедеші та Л. Келхоун використовують метафору землетрусу для опису впливу травматичної події на особистість та процесу посттравматичного зростання. Подібно до того, як землетрус спричиняє руйнування, оголює слабкі місця та змушує зводити більш міцні конструкції, підвищуючи стійкість до майбутніх поштовхів, так і травма руйнує вразливі аспекти особистісної структури, водночас стимулюючи формування нових зв'язків і реструктуризацію вже існуючих ієрархій особистісних характеристик.

При цьому стійкі особистісні структури або залишаються незмінними, або зазнають лише незначних змін, достатніх для їх подальшого відновлення в первісному вигляді. Таким чином, травматичний досвід може слугувати поштовхом до глибоких внутрішніх трансформацій, що сприяють особистісному розвитку та адаптації.

Концептуальна модель самоствавлення як соціальної установки була найбільш детально розроблена Н. Сарджвеладзе. Саме цей дослідник увів термін «самоствавлення» у науковий обіг, класифікуючи його як підклас соціальної установки.

За його визначенням, самоствавлення – це **ставлення суб'єкта потреби до ситуації її задоволення, спрямоване на самого себе**. На думку Сарджвеладзе, ставлення до себе, поряд із соціальним статусом та установками особистості щодо зовнішнього світу, формує зміст системи «**особистість – соціальний світ**» і є однією з ключових структурних одиниць диспозиційного ядра особистості.

Під диспозицією автор розуміє **«спрямованість особистості на певну взаємодію із соціумом і самим собою, ... як певну готовність або фіксовану установку суб'єкта життєдіяльності»** [71, с. 192]. Таким чином, самоствавлення визначає способи взаємодії особистості із собою та соціальним середовищем, відіграючи важливу роль у її адаптації та саморозвитку.

Р. Тедеші та Л. Келхоун стали першими дослідниками, які спробували описати змістовні аспекти позитивних особистісних змін після пережитої

травми. Аналіз життєвих історій людей, які повідомляли про особистісне зростання після серйозних життєвих криз і травматичних подій, дозволив авторам виокремити п'ять основних напрямів посттравматичного зростання.

На основі цих висновків вони розробили «*Опитувальник посттравматичного зростання особистості*» (*Posttraumatic Growth Inventory*, 1996), який набув широкого поширення у наукових і практичних дослідженнях.

Згідно з моделлю Тедеші та Келхоуна, посттравматичне зростання особистості охоплює такі ключові напрями:

Посилене усвідомлення цінності життя. Люди, які пережили екстремальні події, часто зазначають, що почали більше цінувати життя, зосереджуватися на його унікальних моментах і помічати ті повсякденні деталі, які раніше здавалися незначними. Вони нерідко висловлюють думку, що їм *«пощастило»*, оскільки ситуація могла розвинутися значно гірше.

Зростання відчуття особистісної сили. Подолання екстремальних випробувань допомагає людині відкрити у собі якості, про які вона раніше не підозрювала. Це можуть бути як сильні риси характеру (рішучість, витривалість, цілеспрямованість), так і слабкі сторони (вразливість, страх, невпевненість). Р. Тедеші та Л. Келхоун підкреслюють, що посттравматичне зростання часто супроводжується парадоксальним поєднанням цих протилежних усвідомлень – людина одночасно розуміє власну вразливість і відчуває силу. Особистісне зростання в цій сфері проявляється у формулі: *«Я знаю, що погані ситуації можуть траплятися, але якщо я зміг із цим впоратися, то зможу подолати будь-які труднощі»*.

Згідно з «теорією відносин» В. М'ясіщева, самоставлення розглядається як єдність **сміслових і динамічних аспектів особистості**, що відображає рівень усвідомлення себе та емоційно-ціннісного прийняття власної ролі як **джерела соціальної активності**. Воно є складним когнітивно-

афективним утворенням, зрілість якого визначається **якістю взаємозв'язку та ступенем узгодженості його складових.**

Структура самоствавлення включає два основні компоненти:

- **Раціональне ставлення до себе** як суб'єкта соціальної активності.
- **Емоційно-ціннісне ставлення до себе**, що визначає переживання та оцінку власної значущості у соціальному контексті [53].

Феномен **посттравматичного зростання** описує процес особистісного розвитку в екстремальних умовах, коли звичні адаптаційні механізми стають недостатніми або неефективними. Посттравматичний розвиток особистості передбачає **глибоку реструктуризацію особистісних систем**, зокрема:

- системи життєвих смислів,
- системи міжособистісних відносин,
- Я-концепції,
- цінностей,
- базових переконань.

Ця трансформація дозволяє **інтегрувати травматичний досвід** у загальну картину світу, забезпечуючи збереження ідентичності та адаптацію до нових соціальних реалій.

Згідно з **діяльнісним підходом**, позитивне ставлення особистості до себе відіграє ключову роль у прояві її **соціальної активності**, визначаючи її **адекватність та диференційованість**. Воно виступає важливим **мотивом саморегуляції поведінки** і проявляється на всіх етапах здійснення поведінкового акту – від формування мотивації до оцінки досягнутих результатів. Позитивне самоствавлення бере участь у механізмах регуляції поведінки, впливаючи як на реакції у конкретних ситуаціях, так і на довгострокову реалізацію особистісних цілей та ідейних задумів [89].

Зв'язок між ставленням до себе та поведінкою особистості був підтверджений у численних дослідженнях [27; 79 та ін.]. У них зазначається,

що висока самоповага сприяє **максимальній активності, продуктивності в діяльності** та реалізації творчого потенціалу. Вона впливає на **свободу самовираження**, рівень саморозкриття у спілкуванні та готовність особистості діяти впевнено навіть у невизначених умовах.

Позитивне самоствавлення є основою **віри у власні можливості**, сприяє самостійності, енергійності, підвищеній толерантності до ризику, а також формує **оптимістичні очікування щодо успішності власних дій**. Люди з позитивним ставленням до себе менше зосереджені на внутрішніх проблемах, рідше стикаються з психосоматичними розладами.

Крім того, одним із важливих мотивів дотримання моральних норм є прагнення людини **зберегти позитивне ставлення до себе**, що підсилює відповідальність за власні дії та етичну поведінку.

Негативне ставлення до себе є джерелом численних труднощів у спілкуванні, оскільки особистість із таким самоствавленням заздалегідь переконана, що оточуючі ставляться до неї негативно. Надмірна зосередженість на власній цінності та гідності може призводити до підвищеної напруги у взаємодії, ускладнюючи вибір адекватного способу комунікації. У таких випадках поведінка людини часто виглядає **ригідною**, оскільки вона не може гнучко адаптуватися до соціальних ситуацій [67].

Крім того, **негативне та конфліктне самоствавлення** може стати чинником девіантної поведінки, зокрема **правопорушень, узалежнень, агресивних та суїцидальних проявів**. У цьому контексті особливу увагу привертають ветерани, які зазнають **руйнівного впливу посттравматичного стресового розладу (ПТСР)**, що може спричинити порушення самосприйняття та ускладнювати їхню соціальну адаптацію.

У підході **В. Століна та С. Пантілєєва** самоствавлення розглядається як **відношення особистості до власних якостей у контексті їхньої ролі у самореалізації**. Вони виділяють три можливі варіанти такого ставлення:

Позитивне самоствавлення (*«Я» як умова, що сприяє самореалізації*).

Негативне самоствавлення («Я» як умова, що перешкоджає самореалізації).

Конфліктне самоствавлення («Я» одночасно сприяє та заважає самореалізації).

Таким чином, характер самоствавлення безпосередньо впливає на здатність людини ефективно реалізовувати себе в соціальному середовищі та адаптуватися до життєвих обставин [79].

Одним із ключових понять, пов'язаних із ставленням особистості до себе у вітчизняній психологічній традиції, є «**Я-концепція**». Це поняття визначається як **динамічна система уявлень людини про себе**, що включає усвідомлення власних **фізичних, інтелектуальних та інших особливостей**, а також **самооцінку та суб'єктивне сприйняття зовнішніх факторів**, які впливають на особистість [76, с. 308].

Дослідники зазначають, що **розбіжності між «ідеальним Я» та «реальним Я»** є важливим джерелом особистісного розвитку. Однак значні суперечності між цими уявленнями можуть провокувати **внутрішні конфлікти**, що негативно впливають на емоційний стан та адаптацію особистості [76].

Таким чином, у вітчизняній психології **самоствавлення найчастіше розглядається через призму «Я-концепції»**, яка виступає сталою системою уявлень про себе, що:

- має **відносно стійкий і усвідомлений характер**;
- проявляється на **когнітивному, емоційно-оцінному та поведінковому рівнях**;
- формується у процесі **самопізнання, переживання різноманітних життєвих ситуацій**, а також через **сприйняття ставлення інших людей і співвіднесення себе з ними**.

Сформоване самоствалення є результатом **оцінки власної особистості** через взаємодію із соціальним середовищем і безпосередній досвід самосприйняття.

Одним із ключових досягнень діяльнісного підходу у дослідженні позитивного самоствалення є розробка методології діагностики самоствалення як багатофакторної складової самосвідомості особистості. Це знайшло відображення у працях В. Століна та С. Пантілеєва та було інструментально реалізовано у «Опитувальнику самоствалення» (1985) та «Методиці дослідження самоствалення» (1989) [60].

Ці діагностичні інструменти і сьогодні залишаються одними з **найбільш методологічно обґрунтованих і валідизованих методик** для визначення **психологічних особливостей самоствалення особистості**, що дозволяє їх активно використовувати у сучасних наукових і практичних дослідженнях.

1.2. Позитивний підхід у дослідженні соціально-психологічних факторів посттравматичного зростання особистості

У сучасному суспільстві особливої актуальності набуває вивчення механізмів **активного, творчого, самоорганізованого та реалістичного розвитку особистості**. Це зумовлено усвідомленням того, що лише людина, яка визнає власну значущість, відчуває себе **ініціативною, відповідальною та цінною**, здатна **впливати на хід свого життя**, прогнозувати майбутні події та досягати успіху у своїй діяльності.

Нові перспективи у вивченні позитивного ставлення до себе відкриває **позитивна психологія** – напрям психологічної науки, що зосереджується на дослідженні **позитивних аспектів психіки**, а також феноменів і

закономірностей, які сприяють **досягненню щастя, осмисленості життя та психологічного благополуччя** [74].

Таким чином, доцільно дослідити, чи відкриває підхід позитивної психології нові можливості для вирішення ключового завдання цієї дипломної роботи – визначення теоретичних засад і методології формування позитивного самоствавлення у ветеранів у період посттравматичного зростання. Відповідно, варто розглянути, як позитивна психологія інтерпретує процеси становлення позитивного самоствавлення.

Одним із найважливіших чинників саморозвитку та самореалізації людини є її ставлення до себе. Воно відіграє визначальну роль у сприйнятті навколишньої реальності, формуванні уявлень про світ і власне місце в ньому. Позитивне самоствавлення сприяє успішному прогнозуванню своєї соціальної ефективності, впливає на процеси самоактуалізації, самовдосконалення та реалізації власного потенціалу.

Самоповага, віра у свої можливості та внутрішня впевненість є фундаментальними складовими, які лежать в основі всіх людських прагнень і дій, визначаючи рівень особистісної гармонії, адаптації та життєвої стійкості.

Історично проблема ставлення до себе досліджувалася ще представниками екзистенціалістської філософії (В. Франкл, С. Кіркегор, А. Камю, К. Ясперс та ін.). Хоча вони не виділяли самоствавлення як окрему категорію, їхні роботи торкалися ключових питань самосвідомості, особистісної відповідальності та цінностей, через які людина осмислює власне буття. Таким чином, їхні ідеї сприяли актуалізації проблеми ставлення особистості до себе.

У психологічній науці особистість традиційно розглядається як складна система диференційованих та інтегрованих психічних властивостей, що формуються під впливом соціальних факторів, провідних видів діяльності та взаємодії з іншими людьми. Багато зарубіжних і вітчизняних теорій особистості ґрунтуються на принципі активності індивіда в процесі

особистісного становлення (З. Фрейд, К. Юнг, В. Дільтей, К. Левін, В. Штерн, А. Адлер, К. Хорні, Г. Олпорт, К. Роджерс, А. Маслоу, Г. Айзенк, Дж. Кеттел, Е. Фромм, Е. Еріксон, Г. Саллівен, К. Леонгард, Е. Берн, Л. Виготський, Б. Ананьєв, С. Рубінштейн, Г. Костюк, О. Леонтьєв, А. Петровський).

Активність особистості виявляється у її ініціативному, самостійному та перетворюючому ставленні до реальності, до інших людей та до себе самої (В. Джемс, А. Бандура, О. Асмолов, Л. Божович, Б. Ломов, С. Рубінштейн).

У психологічній науці розробка теорії **самоствавлення**, його змісту та структури здійснювалася у кількох основних напрямках.

Один із підходів (Р. Бернс, У. Джеймс, Дж. Марвелл, К. Роджерс, Л. Уельс та ін.) пов'язує **ставлення до себе із системою самооцінок індивіда**, розглядаючи його як похідне від сприйняття власних якостей і досягнень.

На противагу цьому, **соціально-структурно-біографічний підхід** трактує самоствавлення як **автономну змінну**, що має особливу природу і формується під впливом життєвого досвіду та соціального середовища (Д. Дембо, С. Куперсміт, М. Розенберг).

Також широко поширене уявлення про самоствавлення як **соціальну установку** (Р. Бернс, І. Кон, Н. Сарджвеладзе), згідно з яким воно формується через взаємодію людини із соціальним середовищем та її адаптаційні процеси.

У вітчизняній психології проблема теоретичного статусу самоствавлення, його структури та змісту розглядається в межах **концепції самосвідомості особистості** (Л. Виготський, І. Кон, О. Соколова, В. Столін, І. Чеснокова та ін.), що підкреслює його значення у формуванні цілісного образу «Я» та особистісної ідентичності.

Свої витоки позитивна психологія знаходить серед основ гуманістичної психології – досягнень Г.Олпорта, А.Маслоу, К.Роджерса (термін «позитивна психологія» вперше зустрічається у монографії Маслоу «Мотивація і особистість» (1954). Серед засновників сучасної позитивної психології

найбільш відомі Мартін Селігман, Ед Дінер, Міхай Чіксентміхайі, Чарльз Снайдер, Альберт Бандура, Деніел Гільберт і Джон Хайдт.

Аналіз праць зарубіжних психологів демонструє, що на сьогоднішній день відсутня і загальноприйнята термінологічна традиція щодо трактування поняття «самоствлення», і єдність у визначенні його сутності. Однак, як зазначає С.Панталеєв, можна визначити більш-менш прийнятну для більшості науковців позицію, згідно з якою самоствлення (самоповага, самооцінка) є цілісним, одновимірним та універсальним утворенням, що виражає міру позитивного ставлення індивіда до образу власного «Я»; і є інтеграцією окремих самооцінок. Загалом переважна більшість досліджень проблеми самоствлення особистості (Л.Божович, В.Мясищев, Д.Узнадзе, В.Ядов та інші) спирається на базове положення Б.Ананьєва щодо ролі ставлення індивіда до себе як найважливішого фактору виникнення і стабілізації єдності особистості.

Позитивна психологія проголошує необхідність врівноважити пануючу у класичній психології та психотерапії увагу до відхилень, проблем і захворювань – пильною увагою до позитивних сторін особистості та її функціонування [74]. Позитивна психологія виходить з того, що недостатньо звільнити людину від проблем і симптомів, щоб його життя отримало якість і сенс; закономірності змістовного, оптимального, щасливого життя й діяльності є окремим полем психологічних досліджень, які досі не є численними. При цьому, на думку дослідників – розвиток позитивних, «сильних» сторін особистості, людських чеснот – здатен виконувати потужну профілактичну, імунну, «буферну» функцію, знижуючи ризик виникнення захворювань та інших порушень адаптації [75; 90].

Лідер напряму Мартін Селігман виокремлює три основних об'єкта досліджень позитивної психології:

- позитивні емоційні стани (щастя, задоволеність життям, психологічне благополуччя, переживання потоку, надія, оптимізм і ін.);
- позитивні риси особистості
- позитивні соціальні інститути [74]

Позитивна психологія своїми витоками сягає гуманістичної психології, зокрема досягнень Г. Олпорта, А. Маслоу, К. Роджерса. Сам термін «*позитивна психологія*» вперше з'являється у монографії А. Маслоу «*Мотивація і особистість*» (1954). Серед засновників сучасної позитивної психології найбільш відомі Мартін Селігман, Ед Дінер, Міхай Чіксентміхайі, Чарльз Снайдер, Альберт Бандура, Деніел Гільберт і Джон Хайдт.

Аналіз зарубіжних досліджень свідчить, що на сьогодні не існує єдиної термінологічної традиції щодо визначення поняття «самоставлення», а також узгодженого розуміння його сутності. Водночас, як зазначає С. Пантілеєв, більшість науковців дотримуються позиції, згідно з якою самоставлення (самоповага, самооцінка) є цілісним, одновимірним та універсальним утворенням, що відображає міру позитивного ставлення індивіда до власного образу «Я» та інтегрує окремі самооцінки.

Загалом, більшість досліджень проблеми самоставлення особистості (Л. Божович, В. М'ясіщев, Д. Узнадзе, В. Ядов та ін.) спирається на базове положення Б. Ананьєва, згідно з яким ставлення індивіда до себе є одним із найважливіших чинників формування та стабілізації єдності особистості.

Проблема самоставлення є предметом дослідження представників багатьох психологічних шкіл, оскільки вона тісно пов'язана з більш загальною проблемою пізнання особистістю власного «Я» та розвитку її самосвідомості.

Формування ставлення індивіда до себе ґрунтується на системі уявлень про власні особливості, можливості та обмеження, що визначає його самооцінку та поведінкові реакції (Р. Бернс, К. Абульханова-Славська, Т. Дмитрова, Є. Ільїн, В. М'ясіщев).

Більшість досліджень самоствавлення особистості (Л. Божович, В. М'ясіщев, Д. Узнадзе, В. Ядов та ін.) спирається на фундаментальне положення Б. Ананьєва, згідно з яким ставлення індивіда до себе відіграє ключову роль у формуванні та стабілізації єдності особистості, забезпечуючи її цілісність і внутрішню гармонію.

У контексті **розвитку позитивного ставлення до себе** варто розглянути концепцію **позитивних рис особистості**, які в **позитивній психології** розуміються як **особистісні ресурси**.

Поняття «**позитивний особистісний ресурс**», а також синонімічні йому терміни «**особистісна чеснота**», «**цінна особистісна риса**» та «**особиста гідність**» позначають ті характеристики, які:

- сприяють **позитивному ставленню до себе**;
- забезпечують **успішну адаптацію до навколишнього середовища**;
- допомагають людині ефективно взаємодіяти зі світом;
- виконують **буферну функцію**, тобто запобігають **розвитку психічних розладів, девіантної поведінки та особистісних порушень** [75].

На сучасному етапі розвитку психологічної науки категорія «**ставлення**» є однією з ключових у визначенні **базових характеристик особистості**. Її психологічна природа є складною та багатовимірною:

- **одні дослідники пов'язують ставлення з активністю індивіда** (В. М'ясіщев, В. Ядов);
- **інші – з емоційною сферою** (Л. Божович, Ю. Приходько, Г. Щукіна, Н. Морозова, В. Мухіна);
- **представники іншого напрямку трактують ставлення як форму психічної діяльності, найбільш виражену у мотиваційно-емоційній сфері** (К. Абульханова-Славська, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн).

Найглибший та найбільш багатосторонній аналіз проблеми **ставлення до себе** здійснив **В. М'ясіщев**, який розглядає його як базову категорію психології та вихідну одиницю психологічного аналізу.

Вагомою спробою виокремити ключові основи формування позитивного ставлення до себе в межах парадигми позитивної психології стала **модель психологічного благополуччя Керол Ріфф**. Її підхід ґрунтується на припущенні, що психологічне благополуччя є не лише відсутністю патології, а й активним процесом розвитку особистості, здатної реалізовувати свій потенціал і вибудовувати гармонійні взаємини із собою та світом.

Модель К. Ріфф включає шість взаємопов'язаних компонентів:

Самоприйняття – позитивне ставлення до себе, визнання власної внутрішньої неоднорідності, прийняття сильних і слабких сторін, упевненість у собі й здатність із вдячністю оцінювати власний життєвий досвід.

Позитивні відносини з іншими – здатність формувати теплі, довірливі, близькі стосунки, виявляти турботу й емпатію, співпрацювати та знаходити компроміси.

Автономія – самодетермінація та незалежність, уміння діяти, спираючись на власні цінності й стандарти, навіть у ситуаціях соціального тиску.

Контроль над оточенням – здатність ефективно організовувати щоденне життя, використовувати наявні ресурси та можливості, досягати поставлених цілей у професійній і сімейній сферах.

Цілеспрямованість життя – наявність життєвих цілей і відчуття сенсу, що надають життю структуру та перспективу.

Особистісний зріст – прагнення до розвитку й самореалізації, готовність приймати виклики, відкритість до нового досвіду та використання власного потенціалу.

Згідно з К. Ріфф, гармонійне поєднання цих шести складових створює цілісну картину психологічного благополуччя, в якій формування позитивного

ставлення до себе (самоприйняття) виступає вихідною і водночас центральною умовою подальшого особистісного розвитку[9].

Керол Ріфф не лише теоретично обґрунтувала свою модель психологічного благополуччя, а й створила та валідизувала **«Опитувальник психологічного благополуччя»**, який нині широко застосовується в наукових дослідженнях і практиці для оцінки рівня самоствавлення та інших компонентів психологічного благополуччя.

Сучасна позитивна психологія активно розвиває **діагностичний компонент**, спрямований на вивчення й вимірювання позитивних якостей особистості. Ці дослідження здійснюються на великих вибірках, у тому числі в транскультуральному контексті, що забезпечує універсальність і валідність отриманих результатів.

Важливим внеском у цей напрям стали розробки лідерів позитивної психології – **М. Селігмана та К. Петерсона**, які створили **VIA Survey («Values in Action», «Цінності в дії»)** – особистісний опитувальник, що дозволяє діагностувати рівень вираженості позитивних ресурсів людини. На початковому етапі проєкт навіть отримав назву **«Анти-DSM»** – як своєрідна протипага традиційному *DSM* (Діагностичному та статистичному посібнику з психічних розладів), що систематизує симптоматику порушень та дисфункцій.

Задум авторів полягав у створенні **класифікатора «позитивних симптомів»**, що описує **24 характерні сильні сторони та чесноти особистості**, згруповані у шість категорій:

Мудрість та знання – когнітивні сильні сторони, пов'язані з набуттям і використанням знань.

Мужність – риси, що забезпечують досягнення цілей попри зовнішні чи внутрішні перешкоди.

Гуманність – чесноти, пов'язані з турботою про інших і міжособистісними відносинами.

Справедливість – соціально орієнтовані риси, що забезпечують гармонійне функціонування групи.

Поміркваність – чесноти, які захищають від надмірностей і сприяють врівноваженості.

Трансцендентність – риси, що надають життю сенсу та пов'язують людину з чимось більшим, ніж вона сама.

Такий підхід дозволяє не лише діагностувати проблеми чи порушення, а й акцентувати увагу на ресурсах, які сприяють розвитку особистості та підвищенню її суб'єктивного благополуччя[75].

Для реалізації завдань розвитку позитивного самоствавлення творці **VIA Survey («Values in Action»)** пропонують використовувати його як інструмент особистісного самопізнання та саморозвитку. Клієнту пропонується:

- пройти опитувальник VIA Survey та оцінити власні сильні сторони;
- протягом тижня щодня випробовувати **нові способи використання** цих сильних сторін у повсякденних ситуаціях;
- вести **«щоденник щасливих подій»**, щодня відзначаючи три позитивні події, що відбулися, а також власні дії, які сприяли їх виникненню [75].

Принцип ведення щоденника позитивних подій сьогодні активно застосовується в багатьох сучасних програмах **психологічної та соціальної адаптації ветеранів**, де він сприяє підвищенню рівня усвідомленості, формуванню відчуття контролю над власним життям та розвитку навички помічати ресурсні моменти навіть у складних життєвих умовах.

Д. Леонтєв, аналізуючи роль позитивних ресурсів у житті людини, зазначає:

«Позитивні ресурси можуть бути розвинені кожною людиною, і прояв цінної особистісної риси однією людиною не викликає почуття заздрості у

іншого. Швидше, навпаки: як правило, прояв сил характеру надихає, вражає і стимулює інших в позитивному напрямку» [34, с. 380].

Це положення особливо важливе у контексті **групової терапії**, де досвід учасників взаємно збагачує, створюючи середовище підтримки та натхнення.

Загалом можна дійти висновку, що **основним процесом формування позитивного ставлення до себе** у позитивній психології є процес **глибокого пізнання, самодослідження та усвідомленого розвитку власних сильних рис**, що відбувається у контексті вирішення повсякденних життєвих завдань.

- Метою цього процесу є досягнення стану **психологічного благополуччя** та «**процвітання**» (**flourishing**), яке реалізується за рахунок розвитку і гармонійного балансу наступних компонентів [75; 90]:

- **Позитивні почуття** – емоційні переживання радості, задоволення життям, вдячності.

- **Сенс життя** – відчуття власної значущості, мети й призначення.

- **Залученість (потік)** – стан глибокого включення в діяльність, що приносить задоволення.

- **Стосунки з людьми** – формування підтримуючих і довірливих соціальних зв'язків.

- **Досягнення** – реалізація цілей і прагнень, відчуття результативності життя.

Для позитивної психології є характерною концепція необхідності **усвідомлення і розвитку позитивних рис** або ж «**сильних сторін**» характеру особистості, які створюють основу позитивного ставлення до себе та виступають умовою досягнення психологічного благополуччя.

Особливо актуальним у контексті **посттравматичного зростання** є підхід, який пропонує один із сучасних напрямів психотерапії – **позитивна психотерапія Н. Пезешкіана** [63]. Цей підхід ґрунтується на кількох ключових методологічних положеннях:

1. **Пошук профіцитних, парадоксальних можливостей розвитку особистості**, що з'являються у ситуації проблеми, хвороби чи кризи.

2. **Установка «помічника»** (психолога) на переконанні, що клієнт володіє достатнім внутрішнім ресурсом для подолання труднощів; завдання психолога – допомогти ці ресурси виявити, усвідомити й навчитися на них спиратися.

Згідно з Н. Пезешкіаном, позитивне ставлення до себе формується через **реалізацію здібностей у повсякденному житті**. Особистість розглядається як така, що від народження володіє всіма здібностями, подібними до «насіння прихованих можливостей», які ще належить розвинути. Розвиток, за цією концепцією, – це не зовнішнє «наповнення», а **розкриття внутрішнього потенціалу**, тоді як зовнішній світ створює сприятливі умови для саморозвитку, подібно до того, як родючий ґрунт і належний клімат допомагають зерну стати деревом [63].

Процес формування позитивного ставлення до себе у позитивній психотерапії реалізується через три **ключові принципи**, кожен із яких має власну методичну складову:

- **Принцип надії** – бачення здібностей і можливостей людини навіть у ситуації кризи.
- **Принцип балансу** – диференційний аналіз психодинаміки особистості, що веде до гармонізації первинних і вторинних актуальних здібностей.
- **Принцип самопомоги** – п'ятикрокова метамоделі, яка використовується як стратегія гармонізації, адаптації та розвитку особистості в процесі психотерапії й надалі – у самостійному житті (у відносинах із партнером, сім'єю, громадою тощо) [63].

Таким чином, **самоствавлення** постає як **динамічна ієрархічна система**, що містить взаємопов'язані та взаємоперетворювані підсистеми, які безпосередньо впливають на ефективність діяльності людини. Методологія

позитивної психотерапії спрямована на розвиток позитивного ставлення до себе через:

- усвідомлення унікальних здібностей;
- гармонізацію їх проявів у повсякденному житті;
- формування стратегії самодопомоги, де людина сприймає себе як частину ширшої соціальної системи.

Висновки. Аналіз основних положень позитивної психології та позитивної психотерапії у контексті формування позитивного самоствавлення дозволяє зробити такі узагальнення:

- позитивна психологія і позитивна психотерапія зосереджуються на процесах, що сприяють формуванню позитивного самоствавлення;
- обидва підходи розглядають розвиток сильних рис, чеснот і ресурсних станів як першочергове завдання, що є надзвичайно цінним для проблематики посттравматичного зростання, зокрема у ветеранів;
- плекання сильних сторін особистості може мати потужніший потенціал подолання кризових станів, ніж виключно орієнтація на виявлення і усунення патологічних чинників у традиційній психології;
- у «позитивній» парадигмі уперше набуває методологічної ваги ідея, що **криза, хвороба або проблема можуть стати джерелом розвитку**, а їх належне усвідомлення відкриває парадоксальні можливості для особистісного зростання.

Отже, здійснений аналіз теоретичних підходів позитивної психології та позитивної психотерапії дозволяє зробити висновок, що **виключна увага позитивної парадигми до чинників позитивного змісту «Я»**, детальна розробка понятійного й діагностичного апарату «сильних сторін» особистості, ідея **достатності внутрішніх ресурсів** для вирішення складних життєвих завдань, а також концепція **профіцитного потенціалу проблемних ситуацій** для особистісного розвитку мають бути інтегровані у методичні основи формування позитивного самоствавлення.

Особливо це актуально у роботі з **ветеранами бойових дій**, для яких відновлення психологічної цілісності, формування конструктивного ставлення до себе та подолання наслідків травматичного досвіду є ключовими завданнями. Використання «позитивних» методологій сприяє не лише зниженню дистресу, але й активує механізми **посттравматичного зростання**, допомагаючи людині не просто адаптуватися, а й набути нових сенсів, зміцнити власну ідентичність та розширити спектр життєвих можливостей.

1.3 Посттравматичне зростання як перехідний етап формування нової ідентичності з позитивним ставленням до себе

Огляд емпіричних досліджень взаємозв'язку **посттравматичного зростання** та особистісних характеристик дозволяє зробити висновок, що саме **гнучкість системи особистісної організації**, відкритість до зовнішніх впливів і готовність шукати та використовувати зовнішні ресурси істотно підвищують імовірність особистісного розвитку після стресових і травматичних подій.

Зокрема, виявлено, що деякі особистісні риси виконують роль потужних **медіаторів посттравматичного зростання**. Так, наприклад, **релігійність** демонструє виражений позитивний зв'язок із розвитком після травми [R.G. Tedeschi, L.G. Calhoun, 1996]. Запропоновані релігією **генералізовані переконання** щодо особистості та її місця у світі дозволяють розглядати кризову ситуацію у ширшому, екзистенційному та духовному контексті. Це сприяє збереженню **відчуття сенсу** подій і допомагає інтегрувати травматичний досвід у власну біографію.

Крім того, **система релігійних практик** (молитва, сповідь, читання священних текстів), а також залучення до діяльності місцевих релігійних спільнот виконують **терапевтичні функції**:

- знижують рівень тривоги та емоційного напруження;
- створюють відчуття підтримки та належності до групи;

- відновлюють контроль над ситуацією через ритуалізовані форми поведінки;
- сприяють пошуку надії й внутрішнього заспокоєння.

Таким чином, релігійність і духовні практики можна розглядати як **потужний ресурс посттравматичного зростання**, що сприяє формуванню нової ідентичності та розвитку **позитивного ставлення до себе** в умовах подолання наслідків травматичного досвіду.

Дослідник психології особистості **В. Климчук** відзначає, що характер сучасності визначається глобальною динамікою та постійними змінами:

«Сучасний світ з багатьох причин (економічних, соціальних, інформаційних) дестабілізується і набуває таких ознак, як мінливість, динамічність, до певної міри – хаотичність. Уявлення про людину, яка здатна жити у такому постмодерному світі, теж набувають нових ознак – відбувається відхід від сприймання особистості як стабільної та структурованої системи з конкретним механізмом розвитку і взаємодії зі світом та наближення до розуміння того, що світ конструюється тут-і-тепер, і «Я» конструюється разом зі світом.» [24, с. 2]

Таким чином, сучасні уявлення про людину розглядають її не як статичну сутність, а як **динамічний конструкт**, що постійно змінюється у процесі взаємодії зі світом.

У роботах, присвячених вивченню природи самосвідомості (**У. Джемс, Р. Бернс, Р. Харт, В. Кайгер, Л. Велс, Г. Маквелл, С. Рубінштейн, Л. Виготський, О. Леонт'єв, В. Мясіщев, В. Столін, І. Кон, О. Спіркін, І. Бех, І. Чеснокова**), центральним є поняття **Я-концепції**, тісно пов'язане з категорією **самоствалення**.

Я-концепція особистості визначається як **сукупність усіх уявлень індивіда про себе**, що охоплює:

- **описову складову** – «образ Я», який відображає усвідомлені уявлення про власні риси та особливості;

- **оцінну складову** – «самооцінку», що визначає ставлення до себе та окремих властивостей;
- **інтегративну складову** – «прийняття себе», яке є результатом сукупності власних самооцінок;
- **поведінкову складову**, яка проявляється в реакціях та стратегіях поведінки, обумовлених образом «Я» та ставленням до себе.

У світлі розвитку сучасних наукових парадигм у психології особистості **проблематика позитивного самоставлення** зазнає змістовної трансформації. Сьогодні акцент зміщується:

- з дослідження структури та феноменології самоставлення – до вивчення зв'язку **формування позитивного ставлення до себе з розвитком ідентичності**,
- зосередження уваги на процесах **особистісних змін**,
- а також на **нарративній природі образу «Я»**, який формується у взаємодії з соціокультурним середовищем.

Таким чином, сучасна психологія розглядає процес формування позитивного самоставлення як **динамічний, контекстуально зумовлений і нарративний**, що робить його особливо значущим у періоди криз і трансформацій особистості, зокрема в умовах посттравматичного досвіду.

Значний потенціал для розширення розуміння процесу **формування позитивного самоставлення** на шляху посттравматичного зростання пропонують **парадигма особистісного змінювання та екофасилітативний підхід до психологічної допомоги**, розроблені П. Лушиним [39; 42].

Науковець підкреслює важливість розмежування між:

- **традиційним уявленням про розвиток особистості**, який розглядається як поступове й лінійне розширення можливостей на основі вже наявного потенціалу;

- та власне **особистісним змінюванням**, що постає як **нелінійний, малопередбачуваний і незворотний процес переходу до нової ідентичності** [40].

За Лушиним, особистісне змінювання є не просто етапом розвитку, а **якісним переходом** до принципово нових контекстів психосоціального буття.

«Під особистісним змінюванням розуміється не лише руйнування попередньої системи основ ідентичності, що вже вичерпала себе, але й подолання невизначеності через конструювання нової ідентичності» [40].

Таким чином, зміст особистісного змінювання включає **формування позитивного ставлення до нового смислового контексту**, оскільки йдеться про:

- прийняття факту **нелінійної та незворотної трансформації особистості** у процесах життя;
- подолання етапу невизначеності й хаосу;
- **міжсистемний перехід** до нової ідентичності, що передбачає відмову від старих моделей і побудову нової внутрішньої структури.

У цьому підході **невизначеність** розглядається як базовий, неминучий чинник людського буття, що стає своєрідним каталізатором змін.

Саме на цьому теоретичному підґрунті базується головне питання даного дослідження: **якого характеру набуває процес формування позитивного ставлення до себе в період переходу, коли радикальна трансформація навколишнього буття, що проходить через стадію хаосу та руйнування попередніх основ, вимагає від особистості створення принципово нової ідентичності?**

Виходячи з викладених теоретичних положень, **посттравматичне зростання** можна розглядати як чинник, що забезпечує прискорення позитивних особистісних змін. Такі зміни виникають унаслідок **переосмислення цінності життя**, інтеграції травматичного досвіду та конструктивної взаємодії з новою посттравматичною реальністю.

Пережита травма здатна виступати **каталізатором розвитку**, сприяючи:

- зростанню особистісної зрілості;
- формуванню життєстійкості;
- посиленню віри у власні сили;
- зміцненню та поглибленню міжособистісних стосунків;
- активізації життєвої позиції та пошуку нових сенсів.

Виділяють кілька **ресурсів, що забезпечують особистісне зростання** після травми:

1. **Здатність до відновлення цілісності** та створення нових життєвих перспектив.
2. **Інтенсифікація ціннісно-смислового пошуку**, що виступає енергетичним двигуном змін.
3. **Самореалізація і підвищення самоефективності** – розвиток компетенцій та усвідомлення власної здатності впливати на події.
4. **Зростання комунікативної компетентності** – уміння встановлювати й підтримувати конструктивні стосунки, приймати та надавати підтримку.

Однак у цьому контексті постає ключове запитання: **чи достатньо для особистості, зануреної у малопередбачуваний процес особистісного змінювання, лише традиційних властивостей позитивного самоствавлення** – таких, як самоповага, аутосимпатія та самоприйняття?

Іншими словами, в умовах **нелінійних і незворотних трансформацій ідентичності** необхідно з'ясувати, **які чинники впливають на позитивне сприйняття змісту власного «Я»**, як воно формується в період переходу та які внутрішні й зовнішні ресурси сприяють відновленню психологічної рівноваги й побудові нової цілісності особистості.

Аналіз феномену **посттравматичного зростання** свідчить, що пережита травма може не лише деструктивно впливати на особистість, але й

служувати каталізатором розвитку. Досвід ветеранів підтверджує, що першим кроком до зростання часто стає **усвідомлене бажання досліджувати власний стан**, розуміти його причини та шукати шляхи змін.

«Ситуація мене зовсім не влаштовувала, і я почав її вивчати. Так я дізнався про ПТСР і виявив в себе майже всі його ознаки. Стрес – Гостра реакція на стрес – ПТСР – Стійка зміна особистості. Ця загальна схема з Міжнародної класифікації хвороб виглядала для мене цілком природно. Декілька програм з соціальної та психологічної адаптації, на які я згодом потрапив, додали мені знань і навичок. Найбільш значущим для мене виявився шоківий тренінг в організації «Побратими». Він був побудований за принципом «рівний – рівному». Досвідчені військові психологи та ветерани, які раніше самі пройшли цей тренінг, навчали мене прийомам подолання наслідків військової травми.

Впродовж та майже одразу після закінчення тренінгу в мене з'явилась впевненість у можливості позитивних змін. Я познайомився з теорією посттравматичного зростання. Також я зрозумів, що першим кроком на шляху до цього зростання в мене було бажання вивчати проблему, а не здаватися. Я прийняв рішення і надалі навчатись, щоб ділитися знаннями і навичками з іншими ветеранами, які пережили схожий досвід. Так виникла ідея вивчати психологію у вищому навчальному закладі, і я склав іспити в магістратуру...»

Цей наратив відображає ключовий момент – **переорієнтацію від пасивного переживання травми до активного пошуку рішень**, що є точкою входу в процес посттравматичного зростання.

Толерантність до невизначеності як психологічний ресурс

В умовах **малопередбачуваного процесу особистісного змінювання** особливого значення набуває здатність **толерувати невизначеність**. Ця психологічна властивість визначає, чи зможе особистість витримати

напруження, пов'язане з хаотичністю й нестабільністю перехідного періоду, чи залишиться «застиглою» у стані страху та безсилля.

П. Лушин [42] наголошує, що **невизначеність є ключовою характеристикою сучасного світу**, який можна описати як **VUCA-світ** (volatility – динамічність, uncertainty – непередбачуваність, complexity – складність, ambiguity – багатозначність). У цьому контексті толерантність до невизначеності виступає **необхідною компетенцією сучасної особистості**, яка дозволяє приймати зміни та конструктивно взаємодіяти з реальністю.

Особистісне змінювання як «робота імунної системи»

Екофасилітативний підхід П. Лушина розглядає особистість як **відкриту динамічну систему**, що змінюється й розвивається через **постійний діалог із середовищем**. Психологічні властивості та ресурси особистості виступають чинниками процесу особистісного змінювання, «кореневою метафорою» якого є **«робота імунної системи» (РІС)**.

Подібно до того, як імунна система реагує на загрози, підтримуючи цілісність організму, так і особистість у ситуації кризи проходить **міжсистемні переходи** до принципово нових контекстів буття. Цей процес є **кардинальним, нелінійним і незворотним**: він передбачає **оновлення ідентичності** та формування нового образу «Я», що включає позитивне ставлення до себе як базову умову адаптації й подальшого розвитку[42].

Сучасна особистість дедалі частіше живе у світі, де колишнє уявлення про життя як передбачуване, лінійне й зворотне більше не є нормою. **Стабільність у постійній зміні** стає новим типом повсякденності, де випадковість, спонтанна зміна та метаморфоза можуть слугувати основою для глибинних, «парадигмальних» трансформацій. У цьому контексті **парадигмальні зміни** означають перехід до осмислення досвіду в термінах **спонтанної самоорганізації** за принципом «порядок через хаос».

У межах теорії особистісного змінювання формування позитивного ставлення до себе розглядається як **динамічний процес самосвідомості**, у

ході якого особистість щоразу визначає новий зміст «Я» та створює **нову ідентичність**.

П. Лушин підкреслює, що адекватне виживання й розвиток у **VUCA-світі** (volatility – динамічність, uncertainty – непередбачуваність, complexity – складність, ambiguity – багатозначність) потребують від сучасної людини **розвитку нових психологічних компетенцій**, співмірних умовам перехідного періоду [42]. Однією з ключових таких компетенцій є **толерантність до невизначеності**, яка впливає на здатність особистості не лише адаптуватися до змін, а й зберігати та розвивати позитивне ставлення до себе.

У контексті розвитку самосвідомості толерантність до невизначеності розуміється не лише як прийняття непевності майбутнього чи зовнішніх обставин, але й як **готовність приймати тимчасову «недостатню визначеність» змісту власної ідентичності**, що природно супроводжує процес особистісного змінювання. В такому підході толерантність до невизначеності перетворюється на **толерантність до самого себе**, до своєї здатності змінюватися, набувати нової ідентичності та пристосовуватися до трансформацій навколишнього світу, який також є нелінійним і непередбачуваним.

Толерантна до невизначеності особистість вирізняється такими характеристиками [18]:

- потягом до нових, невизначених ситуацій;
- почуттям комфорту в умовах невизначеності;
- сприйняттям невідомого як стимулюючого чинника;
- здатністю розмірковувати над проблемою навіть за відсутності всієї інформації;
- готовністю приймати конфлікти й напруження, які виникають у невизначених ситуаціях;

- умінням витримувати відсутність чіткої логіки в інформації, що надходить;
- готовністю до адаптації, до прийняття ризику й до творчого пошуку рішень у ситуаціях хаосу.

Сучасна епоха характеризується **зростанням рівня невизначеності**, яка зачіпає всі сфери життя. Людина опинилася в умовах радикальних змін, що висувають **підвищені вимоги до її адаптивних можливостей**. Наукові дослідження дедалі частіше спрямовані на вивчення психологічних характеристик, які не тільки дозволяють людині пристосовуватися до нових умов, але й допомагають **виходити за межі власних можливостей**, перетворювати невизначеність на ресурс розвитку.

Саме тому особливої актуальності набувають емпіричні дослідження, що аналізують **корелятивні зв'язки між самостваленням і толерантністю до невизначеності** – темою, яка до недавнього часу майже не розглядалася у психології особистості.

Підтримку цьому підходу можна знайти в роботах М. Магомед-Емінова, який пропонує розглядати психологічні наслідки екстремальних ситуацій у **позитивній парадигмі**. Він підкреслює, що екстремальність є «дволиким Янусом», який одним своїм обличчям спрямований на страждання, а іншим – на випробування, стійкість, мужність і зростання:

«Жертва – мученик, герой – той, що мужньо витримав випробування, мудрець – той, хто досяг просвітління..., утворюють три іпостасі людини в екстремальності» [45, с. 53].

Такий підхід відкриває можливість розглядати процес формування позитивного самоствалення не лише як відновлення після травми, а як **рух до вищого рівня особистісної цілісності**, що включає здатність приймати хаос і невизначеність як простір зростання.

Крім феномена **стійкості**, М. Магомед-Емінов приділяє особливу увагу феномену **зростання**, зазначаючи, що ідея про те, що життєві труднощі

можуть загартовувати людину духовно і сприяти її особистісному розвитку, не є новою. Як близькі за змістом, автор наводить такі поняття, як **«трансформація травми»**, **«позитивні аспекти»**, **«сприйняті вигоди»**. У межах цього підходу він пропонує **«тріадну схему»** аналізу психологічних наслідків екстремальної ситуації, яка включає:

- посттравматичний стрес,
- стійкість (опір),
- посттравматичне зростання.

Таким чином, феномен **позитивного самоствалення** виявляється тісно пов'язаним із низкою психологічних феноменів, описаних у численних наукових працях, присвячених **особистісному зростанню, самоактуалізації, життєстійкості, опановуючій поведінці, посттравматичному зростанню та толерантності до невизначеності**.

Серед ключових компетенцій сучасної особистості виокремлюється **здатність приймати себе і толерувати невизначеність** у несподіваних, малопередбачуваних ситуаціях, які супроводжують життєдіяльність. Це стає особливо важливим у випадку участі у військових конфліктах, що є **ситуаціями відверто проблемними**, де комбатантові доводиться діяти в умовах дефіциту готових, очевидних рішень і необхідності **імпровізувати** в екстремальних обставинах.

Саме наявність ситуацій з малоочевидними можливостями їх розв'язання у житті ветерана після повернення може стати **потужним ресурсом його особистісного розвитку, трансформації ставлення до себе і виходу за межі попередньої ідентичності**.

Підтвердження цьому знаходимо у поглядах засновника сучасної парадигми особистісного змінювання П. Лушина, який зазначає:

«Ситуації кризи, хаосу з високим ступенем невизначеності тільки зовні можуть бути розцінені як патологічні. Насправді їх сенс – у наданні

можливостей для подальшого розвитку як окремої особистості, так і соціальних утворень як відкритих систем, що самоорганізуються» [43, с. 65].

Отже, криза та невизначеність у сучасному світі можуть розглядатися не лише як загроза, а й як **потужний стимул розвитку**, а формування позитивного самоствалення постає важливою умовою інтеграції травматичного досвіду, знаходження нових смислів і побудови оновленої ідентичності.

Виходячи з викладеного, можна зробити висновок, що в контексті розвитку **самоприйняття** формування психологічної здатності толерувати невизначеність є одним із ключових чинників, що сприяють **посттравматичному зростанню**. Відповідно, вивчення зв'язку **толерантності до невизначеності** із формуванням позитивного самоствалення та посттравматичним розвитком особистості є перспективним напрямом наукових досліджень.

Щоб інтегрувати категорію толерантності до невизначеності до системи чинників, що впливають на самоствалення, слід розглянути її базові концепти.

Концептуалізація поняття «толерантність»

Проблематика терпимості та толерантності представлена у численних соціально-філософських, релігійно-етичних і наукових підходах. Поза психологією поняття «терпимість» широко використовується у біології та медицині, де воно пов'язується з **адаптаційними процесами організму** (Р. Бернет, Р. Біллінгем, Л. Брент, М. Гашек, П. Медавар). У логіці й математиці термін застосовується для опису здатності системи витримувати відхилення без втрати функціональності.

Словник з етики визначає терпимість як:

«Моральну якість, що характеризує ставлення до інтересів, переконань, вірувань, звичок, поведінки інших людей і полягає в прагненні досягти взаєморозуміння та узгодження різних інтересів і точок зору без застосування тиску, переважно методами роз'яснення й переконання».

Етимологічно термін *tolerantia* (лат.) означає **терпимість, здатність витримувати, терпіння.**

Толерантність до невизначеності у психології

Поняття «**толерантність до невизначеності**» було введено в 1951 році у роботах Е. Френкель-Брунsvік. Вона розглядала цю властивість як **стійку особистісну рису**, що визначає ставлення індивіда до неоднозначних, невизначених, тривожних ситуацій незалежно від їхнього емоційного знаку.

Толерантна до невизначеності особистість:

- сприймає невизначеність як **можливість вибору, розвитку та набуття нового досвіду;**
- не відчуває деструктивної тривоги у невизначених ситуаціях;
- здатна **активно й продуктивно діяти** навіть без повної інформації.
- Інтолерантна до невизначеності особистість, навпаки, характеризується:
 - підвищеним рівнем тривожності в ситуаціях невизначеності;
 - уникненням нових або невідомих ситуацій;
 - схильністю до **негативної інтерпретації невизначеності**, навіть якщо вона може нести розвиток або позитивні зміни [18].

Таким чином, **толерантність до невизначеності** може розглядатися як ресурс, що безпосередньо сприяє збереженню й розвитку позитивного самоствалення у складних і непередбачуваних життєвих обставинах, зокрема в умовах посттравматичного досвіду.

Згідно з Е. Френкель-Брунsvік, для суб'єктів, інтолерантних до невизначеності, **ситуації непевності стають джерелом тривоги і внутрішнього конфлікту** [51]. Дослідниця підкреслює, що **толерантність до**

невизначеності (ТН) поширюється не лише на емоційну, а й на когнітивну сферу, впливаючи на:

- **когнітивний стиль** (схильність сприймати неоднозначність як норму або загрозу);
- **систему вірувань та установок;**
- **міжособистісне й соціальне функціонування;**
- **поведінку у вирішенні проблем;**
- **навіть сенсорне сприйняття**, визначаючи, як людина інтерпретує сигнали зовнішнього світу.

Філософський аспект розуміння толерантності

Толерантність має глибокі корені у філософській традиції. Західноєвропейська філософія з часів античності проявляла інтерес до осмислення терпимості як принципу людського співжиття. У системі етичних поглядів стародавнього світу важливе місце займали **невибагливість і поміркованість**, що відображено у працях Фалеса, Солона, Демокріта, Сократа.

У Новий час ідея толерантності набула особливого значення в працях мислителів, які прагнули раціонально обґрунтувати мирне співіснування людей різних поглядів. Таким чином, толерантність можна розглядати як **засадничий принцип міжособистісних і соціальних відносин**, а її психологічний аспект — як умову здатності людини витримувати напруження, викликане невизначеністю.

Вікові й особистісні аспекти толерантності до невизначеності

А. Асмолов зазначає, що у **перехідні періоди**, коли рівень невизначеності життя різко зростає, людині особливо необхідні внутрішні ресурси для вирішення складних завдань і подолання криз. Толерантність до невизначеності **змінюється протягом життя**:

- з віком зростає схильність до осмислення власних життєвих подій;

- для більшості людей непередбачуваність заважає відчувати стабільність, провокуючи **прагнення уникнути невизначених ситуацій** та відновити психологічний гомеостаз.

Дослідження свідчать, що ті, хто надмірно прагне до визначеності, характеризуються:

- **стереотипністю мислення;**
- труднощами у розумінні інших людей і аналізі їхніх учинків;
- схильністю до підвищеної тривожності та ригідності поведінки;
- наявністю особистісних проблем, пов'язаних з низькою адаптивністю.

Таким чином, **толерантність до невизначеності** є не лише емоційною або когнітивною рисою, а й **комплексною психологічною характеристикою**, що впливає на спосіб мислення, соціальну поведінку й здатність особистості до розвитку в умовах нестабільності.

А. Асмолов виділяє два основних аспекти толерантності:

- **Зовнішня толерантність** – переконання, що інші люди можуть мати власну позицію та бачити ситуацію з іншої точки зору.
- **Внутрішня толерантність** – психологічна гнучкість, здатність приймати ризик, стрес і невизначеність, ухвалювати рішення за умов неповної інформації й усвідомлювати неоднозначність наслідків [1].

У контексті теорії «здорової особистості» А. Маслоу терпимість розглядається як один із провідних принципів, що відкриває шлях до розуміння природи людини та її взаємодії з іншими. Терпимість стає **важливим елементом процесу самоактуалізації**, адже забезпечує:

- можливість особистісного зростання та вибору;
- прийняття себе й інших такими, якими вони є;

- формування доброзичливих і підтримуючих взаємин із оточенням.

На думку Г. Солдатової, толерантність є **інтегральною характеристикою індивіда**, що визначає його здатність у кризових ситуаціях активно взаємодіяти з оточуючим середовищем, відновлювати психічну рівновагу, адаптуватися, запобігати конфронтації та розвивати позитивні взаємини [77].

Т. Корнілова підкреслює **інтелектуальний аспект толерантності до невизначеності**, визначаючи її як властивість особистості, що відображає прийняття людиною нових або суперечливих умов своєї діяльності й здатність ухвалювати рішення попри відсутність чітких прогнозів [30].

Особливого значення феномен толерантності до невизначеності набуває в дослідженнях, що базуються на парадигмі **особистісної ідентичності (Е. Еріксон, Дж. Марсія)** та **теорії особистісного змінювання (П. Лушин)**.

А. Гусев у ґрунтовному історико-науковому аналізі пропонує таке визначення:

«Толерантність до невизначеності є властивістю особистості, яка дозволяє їй витримувати пов'язані з невизначеністю смислових підвалин власного буття кризові прояви, що виникають під час переходу до нової ідентичності. Толерантність до невизначеності є багаторівневим та багатовимірним особистісним конструктом, який може бути віднесений до інтегральних характеристик особистості» [18, с. 14].

Таким чином, **толерантність до невизначеності** можна розглядати як комплексну, багатовимірну характеристику, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти й виконує роль важливого **ресурсу в процесі особистісних трансформацій**. Її розвиток сприяє не лише адаптації, але й можливості конструктивного переосмислення власної ідентичності, що особливо актуально для ветеранів бойових дій у період посттравматичного зростання.

А. Гусев пропонує розглядати феномен толерантності до невизначеності **у контексті розвитку ідентичності особистості**. Ідентичність розуміється як «система смислових диспозицій особистості», а сам процес її розвитку описується як **особистісне змінювання** – нелінійний і малопередбачуваний перехід до нової ідентичності [18].

Виходячи з цього, робиться припущення, що **здатність толерувати невизначеність** може суттєво впливати на розвиток самоствавлення, особливо на етапі посттравматичного зростання. Як зауважує Р. Кочюнас,

«Багато людей почувають себе незатишно в ситуаціях, де бракує структури, ясності, чіткості. Однак однією із передумов становлення особистості є прощання зі звичними, відомими схемами й алгоритмами та вступ на «незнайому територію»» [32].

Толерантна до невизначеності особистість розглядає будь-яку невизначену ситуацію як можливість вибору, розвитку та здобуття нового досвіду, вміє справлятися з деструктивною тривогою, здатна активно й продуктивно діяти навіть в умовах неповноти інформації. Натомість інтолерантність до невизначеності супроводжується надмірною потребою в ясності й структурованості, схильністю уникати ситуацій змін і ризику.

Саме здатність приймати невизначеність виявляє якості особистості, що забезпечують її **життєстійкість** і загалом життєздатність. Толерантні до невизначеності люди долають стереотипне бачення соціальних і життєвих проблем, інтегрують різні підходи до їх розв'язання, виявляють гнучкість мислення й поведінки, беруть відповідальність за власні рішення й тим самим перетворюють життя на **усвідомлений процес творення**.

Це приводить нас до важливого питання: **як саме впливає здатність толерувати невизначеність на формування позитивного ставлення до себе у період посттравматичних змін?** Відповідь на це питання стає одним із завдань емпіричної частини даного дослідження – встановлення зв'язків між

компонентами позитивного самоствалення і толерантністю до невизначеності у ветеранів бойових дій.

Позитивне ставлення до себе, збагачене готовністю приймати невизначеність життєвих ситуацій, стає основою **посттравматичного зростання**, оскільки, за П. Лушиним, виявляє

«довіру до своєї базової здатності жити і знаходити переваги в обмеженнях внутрішнього та зовнішнього оточення» [56].

Життєстійкість (hardiness) як ціннісно-смысловий ресурс

У контексті формування позитивного самоствалення та толерантності до невизначеності важливу роль відіграє феномен **життєстійкості (hardiness)**. Питання розвитку особистості в несприятливих умовах та подолання криз привернули увагу екзистенціальної психології й прикладної психології стресу.

С. Мадді та С. Кобейса вперше ввели поняття *hardiness* («міцність, витривалість»), визначивши його як міру здатності особистості витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню збалансованість і ефективність. Д. Леонтьєв популяризував це поняття в російськомовній науковій традиції, переклавши його як «**життєстійкість**».

Життєстійкість є багатокомпонентною системою переконань про себе, світ та взаємодію зі світом, що включає три ключові компоненти: **Залученість (commitment)** – переконання, що участь у подіях життя дає можливість знайти сенс і задоволення. Людина з високою залученістю відчуває себе «всередині» життя, а не «поза ним».

- **Контроль (control)** – переконання у власній здатності впливати на результати подій. Розвинений компонент контролю формує відчуття особистої ефективності й вибору.

- **Прийняття ризику (challenge)** – установка на те, що будь-яка подія, навіть складна чи негативна, є джерелом розвитку та навчання.

Ці три складові забезпечують стійке совладання (*hardy coping*) зі стресами й зменшують їх деструктивний вплив.

Як зазначає Т. Ларіна, життестійкість — це «особливе поєднання установок і навичок, яке дозволяє особистості перетворювати зміни на можливості» [83]. Таким чином, розвиток життестійкості безпосередньо підтримує формування позитивного самоствавлення і підсилює здатність особистості до конструктивного посттравматичного зростання.

У контексті формування позитивного ставлення до себе **розвиток життестійкості** в період посттравматичного зростання постає важливим завданням. Якості життестійкості безпосередньо пов'язані з **активною життєвою позицією особистості** щодо викликів, які висуває життя, і створюють умови для формування позитивного самоствавлення у реальних життєвих обставинах.

Відповідно до концепції життестійкості С. Мадді, людина постійно здійснює вибір між «вибором минулого» (звичного, безпечного, але обмежувального) і «вибором майбутнього» (нового, невизначеного, потенційно ризикованого). Переважання вибору минулого призводить до **відчуження, втрати смислів і безсилля**, тоді як вибір майбутнього відкриває можливості розвитку та особистісної зрілості. Життестійкість є необхідним внутрішнім ресурсом для здійснення цього вибору, а також для ефективного **проекування теперішнього життя**.

Таким чином, аналіз структури та психологічних особливостей феномену життестійкості дозволяє висунути припущення, що **позитивне самоствавлення і життестійкість** формують певний психологічний профіль, мають **споріднену ціннісно-сміслову природу**, а характер їхніх корелятивних зв'язків потребує спеціального емпіричного вивчення.

Психологічний зміст життестійкості розкривається на особистісно-смісловому рівні: через **особистісні смисли, самоствавлення, ставлення до інших людей, усвідомлений вибір та рефлексію**. Життестійкість виступає

внутрішнім ресурсом, доступним самій людині, адже вона здатна змінювати й переосмислювати власні установки, які підтримують фізичне, психічне та соціальне здоров'я.

Сучасні дослідження підтверджують, що життєстійкість вивчається на різних рівнях організації людини — від біологічного виживання до духовного зростання — і розглядається як:

- ресурс адаптації,
- механізм смислової саморегуляції,
- процес пошуку й конструювання смислів у складних життєвих ситуаціях.

Отже, проведений теоретичний аналіз обґрунтовує необхідність дослідження **впливу толерантності до невизначеності та життєстійкості ветеранів бойових дій на розвиток їх позитивного ставлення до себе**. Вивчення цих чинників дозволить виявити специфіку процесів посттравматичного зростання, встановити взаємозв'язок між життєстійкістю, ціннісно-смисловою сферою особистості та самоствавленням. Відповідно, запропоноване дослідження можна вважати не лише науково обґрунтованим, а й **практично значущим** для розробки програм психологічної підтримки та соціальної адаптації ветеранів.

Висновки до розділу 1

Огляд теоретичних і емпіричних досліджень зв'язку **посттравматичного зростання** й особистісних характеристик дозволяє зробити висновок, що люди з **гнучкою та відкритою системою особистісної організації**, орієнтовані на пошук і використання зовнішніх і внутрішніх ресурсів, значно більшою мірою схильні до особистісного розвитку після стресових і травматичних подій.

У Розділі 1 проведено **теоретичний аналіз феномену формування позитивного самоствавлення у ветеранів бойових дій на шляху**

посттравматичного зростання. Показано, що самоствалення займає особливе місце в системі ставлень особистості, є складником суб'єктного ядра та структури самосвідомості, визначає ставлення людини до самої себе, сприяє центруванню її внутрішнього простору й формуванню смислового вектора життєвого шляху.

Було проаналізовано історіографічні тенденції, сучасні підходи до розуміння позитивного ставлення до себе, теоретично обґрунтовано необхідність вивчення чинників, що впливають на його формування у ветеранів, які опинилися в умовах складних життєвих обставин. Особливу увагу приділено зв'язку позитивного самоствалення із якостями **життєстійкості та здатності толерувати невизначеність.**

Феномен самоствалення розглянуто як предмет вивчення вітчизняних і зарубіжних дослідників у галузі психології, педагогіки та філософії. Аналіз сучасного стану проблеми продемонстрував **термінологічну багатозначність** поняття «самоствалення» та відсутність концептуальної єдності щодо його природи, що підсилює актуальність подальших досліджень.

Узагальнюючи проведений аналіз, можна сформулювати провідні гіпотези, які слугують підґрунтям для емпіричного дослідження:

- **Розвиток позитивного ставлення до себе** є важливим чинником посттравматичного зростання ветеранів, сприяє інтеграції травматичного досвіду, подоланню конфліктних почуттів і формуванню відчуття здатності керувати життєвими обставинами.
- **Модель самоствалення В. Століна та С. Пантілеєва** залишається актуальною й сьогодні, зокрема щодо інструментарію діагностики особливостей позитивного самоствалення.
- **Сучасні наукові парадигми** (позитивна психологія, позитивна психотерапія, теорія особистісного змінювання) акцентують на нових чинниках впливу на формування позитивного ставлення до себе в умовах VUCA-світу. Окрім традиційних компонентів (самоповага, аутосимпатія,

самоприйняття) істотне значення набувають **толерантність до невизначеності та життєстійкість**.

- У програми розвитку позитивного самоствавлення необхідно інтегрувати методики, що сприяють **формуванню здатності толерувати невизначеність**, оскільки ця здатність забезпечує конструктивне ставлення до непередбачуваних ситуацій та підтримує процес особистісного зростання.

- **Розвиток життєстійкості** в кризових ситуаціях створює передумови для формування активної життєвої позиції й позитивного самоствавлення в контексті реальної життєдіяльності особистості.

- Характер корелятивних зв'язків між **позитивним ставленням до себе, толерантністю до невизначеності та життєстійкістю** потребує емпіричної перевірки і є перспективним напрямом подальших досліджень.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз дозволяє перейти до наступного етапу роботи — **емпіричного дослідження**, спрямованого на виявлення особливостей формування позитивного самоствавлення у ветеранів бойових дій, а також на встановлення зв'язків між цим феноменом, толерантністю до невизначеності й життєстійкістю.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО САМОСТАВЛЕННЯ У ВЕТЕРАНІВ НА ЕТАПІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

2.1. Методика та організація дослідження особливостей формування позитивного самоствалення у ветеранів бойових дій

Вибір методик та особливості роботи з вибіркою

Важливим етапом будь-якого дослідження є **обґрунтований вибір психодіагностичного інструментарію**, який повинен відповідати не лише меті та завданням роботи, а й **особливостям досліджуваної вибірки**.

У нашому випадку об'єктом дослідження стали **ветерани бойових дій**, що зумовлює принаймні дві важливі характеристики учасників:

- перебування у стані **глибокої психологічної трансформації** в актуальній життєвій ситуації;
- наявність **психотравмуючого досвіду** у минулому.

Ці фактори потребують від дослідника **вдумливого й екологічного підходу**. Психометричний інструментарій має бути:

- **компактним**, щоб уникнути перевантаження учасників;
- **містким**, щоб надати максимально інформативні результати;
- **етично коректним**, без стигматизуючих формулювань.

Мета і завдання дослідження

Мета емпіричного дослідження – **визначити психологічні особливості самоствалення ветеранів та встановити кореляційні зв'язки між позитивним ставленням до себе, толерантністю до невизначеності (ТН) та життєстійкістю (hardiness)**.

Практичні завдання:

1. Визначити показники й чинники розвитку позитивного самоствалення ветеранів у період посттравматичного зростання.

2. Оцінити рівень толерантності/інтолерантності до невизначеності.
3. Виявити особливості формування самоствавлення під впливом чинників життєстійкості.
4. Встановити кореляційні зв'язки між самоствавленням, життєстійкістю та толерантністю до невизначеності.

Вибірка дослідження

- **Кількість респондентів:** 64 ветерани бойових дій.
- **Критерії відбору:** статус УБД, участь у програмах подолання шоку, травми та профілактики ПТСР за принципом «рівний-рівному» (БО «БФ «Час майбутнього», м. Київ, 2024–2025 рр.).
- **Формат участі:** індивідуальне та групове тестування після отримання інформованої згоди.

Психодіагностичний комплект

До дослідження було включено три стандартизовані методики:

- **Опитувальник самоствавлення (ОСО)** В. Століна і С. Пантілеєва;
- **Шкала толерантності до невизначеності (Budner)** у редакції Т. Корнілової та М. Чумакової;
- **Тест життєстійкості (Hardiness Survey)** С. Мадді в адаптації Є. Осіна та Е. Рассказової.

Етапи дослідження

1. **Підбір методик і формування комплексу психодіагностики.**
2. **Відбір вибірки й організація тестування.**
3. **Обробка даних:** підрахунок «сирих балів», переведення у стандартизовані показники.
4. **Аналіз і інтерпретація результатів.**

Характеристика Опитувальника самоствавлення

ОСО є багатовимірним психодіагностичним інструментом, що базується на принципі стандартизованого самозвіту й дозволяє виміряти три рівні самоствавлення:

1. **Глобальне самоствавлення** – інтегральне почуття «за» або «проти» власного «Я».
2. **Диференційоване самоствавлення** – окремі аспекти: самоповага, аутосимпатія, самозацікавленість, очікування ставлення до себе з боку інших.
3. **Рівень готовності до конкретних дій** щодо власного «Я».

Основні шкали:

- **S** – глобальне самоствавлення;
- **I** – самоповага;
- **II** – аутосимпатія;
- **III** – очікування позитивного ставлення інших;
- **IV** – самозацікавленість.

Додаткові шкали готовності:

1. Самовпевненість;
2. Очікуване ставлення від інших;
3. Самосприйняття;
4. Самокерування;
5. Самозвинувачення;
6. Самозацікавленість (вужче спрямована);
7. Саморозуміння.

Обробка та інтерпретація результатів

Обробка: підсумовування відповідей із урахуванням позитивного/негативного знака тверджень, переведення «сирих балів» у накопичені частоти за таблицями стандартизації.

- **Інтерпретація:**
 - <50 – ознака невиражена;

- 50–74 – ознака виражена;
- 74 – ознака яскраво виражена.

Текст опитувальника наведений у Додатку А.

Діагностика толерантності до невизначеності

Другий етап емпіричного дослідження був спрямований на **визначення психологічних особливостей толерантності до невизначеності ветеранів бойових дій** за допомогою *Шкали толерантності – інтолерантності до невизначеності* (Budner's Scale of Tolerance–Intolerance of Ambiguity).

Ця методика була вперше опублікована Д. Баднером у 1962 р. і стала **першим самостійним інструментом для діагностики ставлення до невизначеності**. У подальшому саме вона стала основою для створення ряду сучасних шкал. Адаптація та валідизація російською мовою була здійснена Г. Солдатовою і Л. Шайгеровою (2008), а у 2014 р. методика була **суттєво перероблена і валідизована** Т. Корніловою та М. Чумаковою [29; 65].

Теоретичні основи:

Толерантність до невизначеності виступає якісним критерієм, що відображає: **ставлення особистості до неоднозначних, малоструктурованих ситуацій;**

адаптаційні можливості та здатність до самокерування;

готовність використовувати інтуїцію й творчі стратегії для пошуку рішень у нестандартних умовах.

Людина, **толерантна до невизначеності**, розглядає такі ситуації як виклик і можливість особистісного розвитку, сприймає нестачу інформації як простір для активних дій, а не як загрозу. Натомість **інтолерантна особистість** тяжіє до уникнення невизначеності, надає перевагу чітким правилам і прогнозованим сценаріям, відчуває психологічний дискомфорт у ситуаціях відкритих можливостей і невизначених наслідків.

Обробка результатів:

Для **парних пунктів** здійснювався реверс шкалювання: «абсолютно не згоден» – 7 балів, «абсолютно згоден» – 1 бал.

Для **непарних пунктів** використовувалася пряма оцінка: «абсолютно не згоден» – 1 бал, «абсолютно згоден» – 7 балів.

Сума балів за всіма 13 пунктами утворювала інтегральний показник: **чим він вищий, тим більше виражена інтолерантність до невизначеності.**

Повний текст опитувальника наведений у **Додатку Б.**

Діагностика життєстійкості (hardiness)

Третій етап дослідження був присвячений **визначенню рівня життєстійкості (hardiness)** у ветеранів бойових дій за допомогою *Тесту життєстійкості С. Мадді* в адаптації Є. Осіна та Е. Рассказової.

Теоретичні основи:

Опитувальник є адаптацією *Hardiness Survey*, розробленого Сальваторе Мадді – відомим американським психологом, засновником концепції життєстійкості. Конструкт **hardiness** описує **міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і ефективність діяльності.**

Цей феномен був відкритий під час досліджень психологічних чинників подолання хронічного стресу й виявився **ключовим предиктором психічного та соматичного здоров'я**, а також професійної успішності.

Теоретичні джерела концепції:

Поняття життєстійкості інтегрує ідеї **екзистенціальної психології** та прикладної психології стресу, перегукується з концепцією «відваги бути» П. Тілліха (1995). За Мадді, життєстійкість дає людині можливість:

- «діяти всупереч» онтологічній тривозі та відчуттю безсилля;
- обирати «майбутнє» (нове й невизначене), а не «минуле» (звичне, але статичне);
- трансформувати стресові ситуації у простір розвитку.

Зміст тесту:

Опитувальник вимірює три ключові компоненти життєстійкості:

- **Залученість (commitment)** – переконаність у цінності власної участі в подіях життя.
- **Контроль (control)** – відчуття можливості впливати на результат подій.
- **Прийняття ризику (challenge)** – установка на розвиток і навчання навіть через складні, непередбачувані події.

Значення для даного дослідження:

Життєстійкість розглядається як **базовий ресурс посттравматичного зростання**, що забезпечує здатність ветерана не лише адаптуватися до мирного життя, а й інтегрувати травматичний досвід у нову ідентичність.

Концепція життєстійкості дозволяє **поєднати дослідження психології стресу з екзистенційними уявленнями про онтологічну тривогу і шляхи її подолання**.

Життєстійкість (hardiness) є системою переконань про себе, про світ та про відносини зі світом. Вона включає три ключові компоненти:

- **Залученість (commitment):** переконаність у цінності участі в життєвих подіях та здатність відчувати задоволення від власної діяльності. Відсутність цього компонента породжує відчуття відчуження і стан «поза життям», що є типовим для ветеранів із симптомами ПТСР.
- **Контроль (control):** переконаність у можливості впливати на результат подій, навіть якщо успіх не гарантований. Протилежним є почуття безпорадності, яке характерне для депресивних станів.
- **Прийняття ризику (challenge):** установка на розвиток через досвід, навіть травмівний. Людина з вираженим компонентом «виклику» готова діяти без повних гарантій успіху, сприймаючи труднощі як стимул до навчання та зростання.

Сальваторе Мадді підкреслює, що **оптимальний рівень здоров'я та активності в стресогенних умовах досягається при збалансованості всіх трьох компонентів**. Саме їхня узгодженість формує сумарний показник життєстійкості, який виступає внутрішнім ресурсом профілактики стресових розладів і фактором ефективної адаптації.

Життєстійкість є не лише **когнітивно-емоційним фільтром**, який впливає на сприйняття ситуацій, але й **рушієм активності**: вона стимулює людину до конструктивних дій, спрямованих на подолання труднощів. У цьому сенсі життєстійкість можна розглядати як своєрідний «психологічний імунітет» до важких переживань.

Практичне застосування:

Тест життєстійкості С. Мадді є **надійним і валідним психодіагностичним інструментом**, результати якого не залежать від статі, віку, освіти чи місця проживання респондента. Він дозволяє:

- оцінити рівень внутрішньої стійкості до стресу;
- визначити готовність до гнучкого реагування на труднощі;
- виявити вразливість до стресових і депресивних станів.

Повний текст опитувальника наведений у **Додатку В**.

Методи статистичної обробки

Для аналізу взаємозв'язків між **позитивним самоствавленням, толерантністю до невизначеності та життєстійкістю** застосовувався **критерій Пірсона**.

Цей статистичний метод дозволяє:

- перевірити відповідність емпіричного розподілу даних теоретичному (наприклад, нормальному);
- зіставити два емпіричних розподіли однієї ознаки;
- встановити силу та напрямок лінійних кореляційних зв'язків між змінними.

Використання критерію Пірсона було обґрунтованим, оскільки отримані показники мали як нормальний, так і близький до нормального розподіл. Це дозволило виконати надійну перевірку статистичних гіпотез та виявити закономірності, значущі для подальшої інтерпретації даних.

2.2. Аналіз результатів дослідження формування позитивного самоствавлення у ветеранів бойових дій

Безумовно, досвід **посттравматичного зростання** не може бути повністю зрозумілий без глибокого аналізу того, як самі ветерани сприймають власний процес особистісного розвитку, власні ресурси й зміни у системі ставлення до себе. Саме тому емпірична частина цього дослідження побудована на комплексному використанні валідованих психодіагностичних інструментів, що дозволяють охопити різні аспекти феномену позитивного самоствавлення.

Методичні підходи та екологічна валідність

Методичний апарат дослідження являє собою комбінацію методів збору, аналізу й інтерпретації даних, що створює умови для інтеграції різних типів результатів та підвищення їхньої надійності й валідності. Особлива увага приділялася **екологічній валідності** – можливості поширення отриманих результатів на реальні життєві умови ветеранів.

У контексті досліджень соціально-психологічних характеристик ветеранів існують кілька чинників, які можуть спотворювати результати:

1. **Втрачений соціальний контекст:** більшість досліджень проводяться в умовах соціальних чи реабілітаційних центрів, де учасники вирвані зі звичної повсякденності.

2. **Вплив позиції дослідника:** сприйняття психолога як «представника влади» може викликати тривогу, опір або соціально бажані відповіді.

3. **Низька мотивація до співпраці:** через відчуття залежності або формалізованого підходу учасники іноді демонструють конформізм, поверхневі чи захисні відповіді.

У цьому дослідженні було враховано ці чинники:

- до вибірки включено **64 ветерани**, які вже пройшли етап гострої реакції на стрес і мають «стаж травми» не менше двох років;
- дослідження проводилося у **звичних для учасників умовах**, поза стінами медичних установ;
- використані методики були адаптовані під військовий контингент із урахуванням етичних і змістових вимог.

Загальна характеристика вибірки

Вибірка складалася з 64 ветеранів (чоловіків і жінок), які брали участь у програмах навчальних тренінгів БО «БФ «Час майбутнього»» (м. Харків) у 2024–2025 рр., побудованих за принципом «рівний-рівному».

- **Середній вік:** 38 років (зазначте).
- **Стаж участі в бойових діях:** від 6 місяців до 2 років.
- **Період після повернення:** не менше 2 років (для виключення впливу гострої фази ПТСР).

Загальні результати дослідження самоствавлення

Аналіз тестування за допомогою *Опитувальника самоствавлення* (В. Століна, С. Пантілеєва) дозволив виявити низку особливостей у структурі ставлення до себе у ветеранів:

Глобальне самоствавлення (шкала S): (середнє значення та його інтерпретація: низьке, середнє, високе).

Самоповага (шкала I): (опис – наприклад, «виражена, що свідчить про сформоване відчуття власної цінності»).

Аутосимпатія (шкала II):

Очікування позитивного ставлення інших (шкала III):

Самозацікавленість (шкала IV):

Тут доцільно представити узагальнену таблицю з результатами – середні значення, стандартні відхилення, кількість респондентів із низькими, середніми та високими показниками.

Таблиця 2.1

Розподіл показників за опитувальником самоствавлення

В.Столїна і С.Пантілеєва

(за основними шкалами)

№	Назви шкал	Низький рівень (0-49 балів)	Середній рівень (50-74 балів)	Високий рівень (75-100 балів)
		Кількість досліджуваних (%)		
1	Самоповага	18	36	44
2	Аутосимпатія	33	21	46
3	Очікуване ставлення від інших	45	39	15
4	Самозацікавленість	30	28	42
5	Глобальне самоствавлення	17	15	67

Інтерпретація результатів

- **Сильні сторони вибірки:** високі рівні самоповаги (44 %) і аутосимпатії (46 %) свідчать про те, що більшість ветеранів зберегли базове відчуття власної цінності та довіри до себе, що є потужним предиктором психологічного благополуччя.
- **Зони ризику:** низькі показники за шкалою очікування позитивного ставлення від інших (45 % негативних очікувань) можуть свідчити про

порушення соціальної інтеграції, підвищену тривожність і ризик соціальної ізоляції.

- **Потенціал розвитку:** високий відсоток ветеранів із позитивним глобальним самоствавленням (67 %) створює сприятливе підґрунтя для цілеспрямованих психокорекційних і психотерапевтичних програм, орієнтованих на подальше формування позитивного ставлення до себе.

Таблиця 2.2

Середні показники структури самоствавлення за опитувальником самоствавлення В.Століна і С.Пантілеєва

№	Назви шкал	Середні показники за шкалами від 0 до 100
1	Самоповага	65,8
2	Аутосимпатія	61,8
3	Очікуване ставлення від інших	49,9
4	Самозацікавленість	67,3
5	Глобальне самоствавлення	74,9

Дані, наведені в **Таблиці 2.2**, свідчать про такі тенденції:

- **Глобальне позитивне самоствавлення** має найвищий показник серед усіх факторів – **74,9 бала**, що вказує на загалом сприятливе інтегральне ставлення ветеранів до власного «Я».
- **Самоповага** також знаходиться на досить високому рівні – **65,8 бала**, що підтверджує сформованість переконань про власну компетентність, здібності та можливість впливати на власне життя.

- **Самозацікавленість** становить **67,3 бала**, демонструючи виражений інтерес ветеранів до власних думок, почуттів і внутрішнього розвитку.
- **Очікуване ставлення від інших** має найнижче значення – **49,9 бала**, що може свідчити про занижені очікування соціальної підтримки, відчуття недовіри чи соціальної вразливості.

Отримані результати вказують на **необхідність фасилітації соціального компонента позитивного самоствалення** у ветеранів, а саме – формування більш оптимістичних очікувань щодо ставлення оточення, підвищення відчуття безпеки та довіри у міжособистісних стосунках. Це особливо важливо в контексті програм психосоціальної підтримки, спрямованих на реінтеграцію ветеранів у мирне життя.

Таблиця 2.3

**Показники інтолерантності до невизначеності
за Шкалою толерантності до невизначеності Баднера**

№	Назви шкал	Усі рівні нижче середнього (0-21 бал)	Середній рівень (22-30 балів)	Усі рівні вище середнього (31-49 балів)
		Кількість досліджуваних (у %)		
1	Інтолерантність до невизначеності	15	53	32

Результати, наведені в **Таблиці 2.3**, демонструють наступний розподіл показників інтолерантності до невизначеності серед вибірки ветеранів:

- **Середній рівень інтолерантності** виявлено у більшості респондентів (**53 %**), що може свідчити про помірну напруженість у ситуаціях невизначеності.

- **Високий рівень інтолерантності** виявлено у **32 %** учасників, що більш ніж удвічі перевищує частку осіб з **низьким рівнем інтолерантності (15 %)**.

Таке співвідношення результатів свідчить про значну кількість ветеранів, для яких невизначені ситуації є джерелом дискомфорту або тривоги. Це підвищує ризик дезадаптивних стратегій поведінки й ускладнює процес посттравматичної інтеграції.

У контексті реабілітаційної та психотерапевтичної роботи **важливо організувати впливи, спрямовані на зниження інтолерантності до невизначеності**, зокрема:

- фасилітацію групової роботи, де учасники можуть безпечно відпрацьовувати навички прийняття невизначеності;
- формування установок на гнучкість мислення, толерантність до альтернативних сценаріїв і поступове розширення діапазону прийнятних для них ризикованих ситуацій;
- створення підтримувального соціально-психологічного середовища, що мінімізує відчуття загрози.

Таким чином, отримані результати підкреслюють **важливість групових інтервенцій і екологічної фасилітації**, що створюють атмосферу прийняття, безпеки й спільного пошуку сенсу, дозволяючи поступово знижувати інтолерантність до невизначеності та зміцнювати психологічну стійкість ветеранів.

Таблиця 2.4

Показники толерантності до невизначеності за Шкалою толерантності до невизначеності Баднера

№	Назви шкал	Усі рівні нижче середнього (0-28 балів)	Середній рівень (29-34 бали)	Усі рівні вище середнього (35-42 бали)
		Кількість досліджуваних (у %)		
1	Толерантність до невизначеності	37	48	15

Згідно з даними **Таблиці 2.4**, більшість ветеранів демонструють **середній рівень толерантності до невизначеності (48 %)**. Однак розподіл показників має певний перекид у бік **нижчих значень**:

- **Низький рівень толерантності** виявлено у **37 %** респондентів,
- **а рівень вище середнього** – лише у **15 %**.

Такі результати свідчать про **обмежені адаптаційні можливості до ситуацій невизначеності** у значної частини досліджуваних ветеранів, що може знижувати їхню ефективність у процесі посттравматичної адаптації.

З огляду на це, доцільним є:

- **розробка програм психологічної підтримки**, спрямованих на підвищення здатності приймати невизначеність як невід’ємну частину життя;
- **використання фасилітативних групових форматів**, де учасники мають можливість безпечно досліджувати власні реакції на непередбачувані обставини;
- **формування навичок гнучкого мислення та толерантності до ризику**, що є необхідними компетенціями для розвитку позитивного самоствалення і стійкості до життєвих викликів.

Таким чином, результати за шкалою толерантності до невизначеності підтверджують необхідність включення у програми психологічної реабілітації ветеранів цілеспрямованих інтервенцій, що сприяють розвитку цієї якості як ключового ресурсу посттравматичного зростання.

Таблиця 2.5

Показники життєстійкості за Тестом життєстійкості С.Мадді в адаптації Є.Осіна та Е.Рассказової

№	Назви шкал	Рівень нижче середніх норм по показниках	Рівень середніх норм по показниках	Рівень вище середніх норм по показниках
		Кількість досліджуваних (у %)		
1	Життєстійкість (осн. показник)	26	67	7
2	Залученість	28	58	14
3	Контроль	30	63	7
4	Прийняття ризику	29	60	10

Отримані дані свідчать про те, що:

- **Життєстійкість у вибірці загалом збережена на середньому рівні, що створює достатнє підґрунтя для особистісного зростання ветеранів.**
- **Залученість** виступає найсильнішим компонентом, підтримуючи активну життєву позицію.
- **Контроль і прийняття ризику** мають дещо нижчі значення, що може бути проявом обережності, сформованої досвідом бойових дій, і водночас свідчити про потребу розвитку впевненості у власних можливостях впливати на події.

Таким чином, результати тесту життєстійкості підтверджують, що ветерани мають ресурсний потенціал для подальшої реінтеграції, але потребують **цілеспрямованої психологічної підтримки**, спрямованої на посилення компонентів контролю й готовності приймати виклики, що сприятиме розвитку позитивного самоствавлення та успішному подоланню наслідків травматичного досвіду.

Таблиця 2.6

**Кореляційні зв'язки між компонентами самоствавлення
за Опитувальником самоствавлення В.Століна і С.Пантілєсва**

Назви шкал	Ауто симпатія	Очікуване ставлення від інших	Самозацікав- леність	Глобальне самоствавлення
Аутосимпатія		0,498**	0,559**	0,733**
Очікуване ставлення від інших	0,498**		0,619**	0,641**
Самозацікав- леність	0,559**	0,619**		0,739**

Примітка. * – відмінності, значущі на рівні $p \leq 0,05$; ** – відмінності, значущі на рівні $p \leq 0,01$

Встановлені кореляційні зв'язки між окремими компонентами позитивного самоствавлення (таблиця 2.6):

1. Чим вище рівень аутосимпатії, до якої входять компоненти самоприйняття і самозвинувачення, тим вище очікуване ставлення від інших ($r = 0,498$ при $p \leq 0,050$). Іншими словами, якщо ветеран приймає себе – він очікує позитивного прийняття себе оточуючими. Якщо осуджує себе – очікує осудження від оточення.

2. Вище рівень аутосимпатії – вище рівень самозацікавленості ($r = 0,559$ при $p \leq 0,050$) і рівень глобального самоствавлення ($r = 0,733$ при $p \leq 0,050$). Тобто прийняття себе дає ветерану насагу жити повним життям. Осудження – забирає сенс життя.

3. Відповідно рівень самозацікавленості впливає на рівень очікуваного ставлення від інших ($r = 0,733$ при $p \leq 0,050$). Тобто ветеран з активною життєвою позицією позитивно оцінює рівень ставлення до себе від оточення.

Для виявлення взаємозв'язків між окремими компонентами позитивного самоствавлення було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона. Отримані результати подані в **Таблиці 2.6**.

Примітка: * – відмінності значущі на рівні $p \leq 0,05$; ** – відмінності значущі на рівні $p \leq 0,01$.

Аналіз показав наявність статистично значущих зв'язків між ключовими показниками:

1. Аутосимпатія та очікуване ставлення від інших

- $r = 0,498^*$, що свідчить: чим вище рівень аутосимпатії (самоприйняття і низьке самозвинувачення), тим позитивніші очікування ветерана щодо ставлення оточення.

- Іншими словами, якщо ветеран **приймає себе**, він очікує позитивного прийняття від інших; якщо ж **осуджує себе**, схильний очікувати критики або відторгнення.

2. Аутосимпатія, самозацікавленість і глобальне самоствавлення

- Виявлено прямий зв'язок між аутосимпатією і самозацікавленістю ($r = 0,559^*$), а також дуже сильний зв'язок із глобальним самоствавленням ($r = 0,733^*$).

- Це означає, що прийняття себе стає основою **активної життєвої позиції** і надає ветерану відчуття цілісності, натхнення до повноцінного життя.

Навпаки, самозвинувачення і неприйняття себе можуть призводити до втрати смислу життя та відчуження.

3. Самозацікавленість та очікуване ставлення від інших

○ Встановлено сильний позитивний зв'язок ($r = 0,733^*$): чим вища зацікавленість ветерана власним розвитком, тим більше він очікує позитивного ставлення з боку соціального оточення.

○ Це може інтерпретуватися як прояв **соціальної відкритості** та готовності до інтеграції в спільноту.

Таблиця 2.7

Кореляційні зв'язки між показниками шкал Опитувальника самоствавлення В.Століна і С.Пантілеєва, Шкалою толерантності до невизначеності Баднера та Тестом життєстійкості С.Мадді

Назви шкал	Інтолерантність до невизначеності	Залученість	Прийняття ризику	Життє стійкість
Аутосимпатія		0,476**	0,577**	0,517**
Очікуване ставлення від інших	-0,430**	0,477**	0,435**	0,458**
Самозацікавленість	-0,485**	0,571**	0,620**	0,614**
Глобальне самоствавлення		0,675**	0,722**	0,731**

Примітка. * – відмінності, значущі на рівні $p \leq 0,05$; ** – відмінності, значущі на рівні $p \leq 0,01$

Кореляційні зв'язки між компонентами позитивного самоствалення та якостями толерантності до невизначеності і життестійкості ветеранів дозволили зробити наступні висновки (таблиця 2.7):

1. Високий рівень самозацікавленості і очікуваного ставлення від інших має зворотню кореляцію з інтолерантністю до невизначеності ($r = -0,430$ при $p \leq 0,050$). Відповідно, якщо збільшити цікавість до власних особливостей і якостей, зменшиться непереносимість невизначеності. Висока непереносимість невизначеності спонукає ветерана очікувати осудження від оточуючих.
2. Аутосимпатія ($r = 0,476$ при $p \leq 0,050$), очікуване ставлення від інших ($r = 0,477$ при $p \leq 0,050$), самозацікавленість ($r = 0,571$ при $p \leq 0,050$) і глобальне самоствалення ($r = 0,675$ при $p \leq 0,050$) мають позитивну кореляцію із залученістю (складовою життестійкості). Відповідно до цього, ветеран з високим рівнем самоствалення буде повною мірою залучений у життя, очікуючи на максимальний шанс знайти сенс в цьому житті.
3. Ті ж самі чотири компоненти позитивного самоствалення (аутосимпатія, очікуване ставлення від інших, самозацікавленість, глобальне самоствалення) мають позитивну кореляцію із здатністю приймати ризик (складова життестійкості). Глобальне самоствалення має найвищу позитивну кореляцію із здатністю приймати ризик ($r = 0,722$ при $p \leq 0,050$).

Тому формування позитивного ставлення до себе є необхідною умовою для розвитку життестійкості ветерана, його залучення до життєвих процесів, його здатності зберігати толерантність до невизначеності на такому рівні, який дає змогу діяти в складних, кризових ситуаціях. Відповідно це також є передумовою для розвитку посттравматичного розвитку особистості.

Для поглибленого розуміння взаємозв'язків між самостваленням, здатністю толерувати невизначеність та компонентами життестійкості проведено кореляційний аналіз, результати якого відображено в **Таблиці 2.7**.

Примітка: * – відмінності значущі на рівні $p \leq 0,05$; ** – відмінності значущі на рівні $p \leq 0,01$.

Отримані результати дозволяють сформулювати такі висновки:

1. Самоствавлення та інтолерантність до невизначеності

- Виявлено зворотний зв'язок між рівнем самозацікавленості й очікуваним ставленням від інших та інтолерантністю до невизначеності ($r = -0,430^*$).
- Це свідчить, що підвищення інтересу ветерана до власних особистісних якостей і самоприйняття зменшує його непереносимість невизначеності.
- Висока інтолерантність, навпаки, корелює з очікуванням осудження від оточення, що може посилювати соціальну ізоляцію.

2. Самоствавлення та залученість (компонент життєстійкості)

- Аутосимпатія ($r = 0,476^*$), очікуване ставлення від інших ($r = 0,477^*$), самозацікавленість ($r = 0,571^*$), глобальне самоствавлення ($r = 0,675^*$) мають статистично значущий позитивний зв'язок із залученістю.
- Це означає, що ветерани з високим рівнем самоприйняття й позитивного ставлення до себе мають **більшу включеність у життя**, відчують його значущість та вірять у можливість знайти сенс у власних подіях і досвіді.

3. Самоствавлення та прийняття ризику (компонент життєстійкості)

- Ті ж чотири компоненти позитивного самоствавлення демонструють позитивний зв'язок із здатністю приймати ризик.
- Найбільш вираженою є кореляція між глобальним самоствавленням і здатністю приймати ризик ($r = 0,722^*$), що свідчить про готовність ветеранів із позитивним самоствавленням бачити кризові ситуації як виклики, а не загрози.

Інтерпретація та значення результатів

Отримані результати підтверджують, що **формування позитивного ставлення до себе є ключовою умовою розвитку життєстійкості ветерана**, його здатності до активної участі в життєвих процесах і толерування невизначеності на такому рівні, який дозволяє діяти навіть у кризових і стресових умовах.

Це створює важливу передумову для **посттравматичного зростання**, оскільки підтримує інтеграцію травматичного досвіду, активізацію пошуку смислів та розвиток особистісної зрілості.

Висновки до розділу 2

У даному дослідженні моделлю для вивчення процесу та чинників посттравматичного зростання особистості слугував досвід ветеранів, які мають наслідки бойової травми. На підставі отриманих даних сформульована соціально-когнітивна модель посттравматичного зростання, що може стати методичним підґрунтям для розробки рекомендацій з фасилітації посттравматичного розвитку після різних форм травматизації.

Фасилітація у цьому контексті розуміється як створення соціально-психологічних умов, які забезпечують реалізацію конструктивного потенціалу особистості після травми. Вона не передбачає прямого управління або корекції психологічних функцій, а полягає у підтримці, що дозволяє особистості самостійно ініціювати й продовжувати процес власного розвитку.

У ході емпіричного дослідження були виявлені такі закономірності:

- **Позитивне самоствавлення:** найвищі показники спостерігаються за шкалами самоповаги (65,8 бала), аутосимпатії (61,8 бала) та самозацікавленості (67,3 бала). Позитивне глобальне самоствавлення складає 67 %, що створює ресурсну основу для подальшого розвитку цього феномену. Найнижчий показник — очікуване ставлення від інших: лише 15 % опитаних мають високий рівень цього показника, а негативні очікування зафіксовані у

45 % ветеранів, що свідчить про потребу у фасилітації соціальної довіри та відновленні міжособистісних зв'язків.

- **Толерантність до невизначеності:** у 32 % опитаних виявлено високий рівень інтолерантності до невизначеності, що вказує на необхідність програм, спрямованих на зниження рівня тривожності та розвиток здатності діяти в умовах нестабільності.

- **Кореляційні зв'язки між компонентами самоствавлення:**
 - аутосимпатія прямо корелює з очікуваним ставленням від інших ($r = 0,498^*$), глобальним самоствавленням ($r = 0,733^*$) та самозацікавленістю ($r = 0,559^*$);

- самозацікавленість впливає на очікування позитивного ставлення від інших ($r = 0,733^*$), формуючи активну життєву позицію ветерана.

- **Зв'язок самоствавлення з життєстійкістю та толерантністю до невизначеності:**

- виявлено зворотний зв'язок між самозацікавленістю, очікуваним ставленням від інших та інтолерантністю до невизначеності ($r = -0,430^*$), що свідчить про можливість зниження непереносимості невизначеності через розвиток позитивного ставлення до себе;

- усі чотири ключові компоненти позитивного самоствавлення мають позитивний зв'язок із залученістю ($0,476^* \leq r \leq 0,675^*$) та прийняттям ризику (r до $0,722^*$), що підтверджує роль самоствавлення як чинника, що стимулює активну участь у житті та готовність до подолання викликів.

Таким чином, **формування позитивного ставлення до себе є необхідною умовою розвитку життєстійкості ветеранів**, їхньої залученості в соціальні процеси та здатності толерувати невизначеність на адаптивному рівні. Отримані результати доцільно враховувати під час розробки програм психосоціальної підтримки ветеранів, зокрема тих, що спрямовані на інтеграцію травматичного досвіду та досягнення посттравматичного зростання.

Фасилітація посттравматичного розвитку передбачає створення оптимального простору для інтеграції травматичного досвіду, активізацію соціальних ресурсів та забезпечення підтримуючої групової динаміки за принципом «рівний-рівному». Участь у цьому процесі мають брати не лише психологи та соціальні працівники, але й родини, інші ветерани та громади, у які повертається військовослужбовець.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ФАСИЛІТАЦІЇ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ

3.1. Основи методики екологічного супроводу посттравматичного зростання ветеранів та фасилітації позитивного ставлення до себе

Проблематика посттравматичних станів традиційно досліджувалася з акцентом на їхніх негативних наслідках — симптоматиці ПТСР, дезадаптації та стійких змін особистості під впливом стресу. Проте сучасні наукові підходи, зокрема концепція **посттравматичного зростання**, пропонують розглядати травму як потенційне джерело особистісного розвитку.

У нашому дослідженні встановлено, що **розвинена здатність позитивно ставитись до себе** виступає важливим чинником посттравматичного зростання. Як зазначалося у Розділі 1, для успішної адаптації людині важливо не лише прийняти обставини, у яких вона опинилася, але й прийняти себе у цих обставинах як активного суб'єкта власного життя, який володіє достатніми ресурсами для вирішення життєвих завдань.

Результати емпіричного дослідження (Розділ 2) показали:

- **високий рівень самоповаги, аутосимпатії та самозацікавленості**, що створює сприятливе підґрунтя для подальшого розвитку;
- **низькі показники очікуваного ставлення від інших**, що вказує на критичне ставлення ветеранів до оцінок з боку оточення і потребу фасилітації цієї складової самоствавлення;
- наявність статистично значущих кореляцій між самоствавленням, життєстійкістю та здатністю толерувати невизначеність, що підтверджує взаємопов'язаність цих ресурсів.

Таким чином, стає очевидною необхідність створення програми, спрямованої на розвиток **позитивного ставлення до себе, життєстійкості та толерантності до невизначеності** як ключових чинників посттравматичного зростання.

Теоретичні джерела, зокрема концепції **С. Шпільрейн** про нерозривний зв'язок між руйнуванням і становленням, підкреслюють, що саме у кризових ситуаціях закладається потенціал для розвитку. Символічна «руйнація старого» відкриває простір для формування нової ідентичності та нового ставлення до себе.

Метою цього розділу є розробка **програми екологічного супроводу** посттравматичного зростання, яка сприятиме гармонізації внутрішніх ресурсів ветеранів і створюватиме умови для інтеграції травматичного досвіду в цілісний життєвий наратив.

С. Шпільрейн зазначала: «Становлення – це результат руйнування, воно обумовлено руйнуванням ... будь-яка зміна не може відбуватися без знищення старого стану» [95, с. 140]. Цей підхід дозволяє розглядати кризу не лише як загрозу, а й як необхідну умову розвитку, адже **особистісне змінювання** відбувається через подолання попередніх обмежень і створення нових форм ідентичності.

Подолання «нерозв'язної» проблемної ситуації часто передбачає входження особистості в період тимчасового дефіциту ідентичності та ресурсів прийняття. Саме цей дефіцит стимулює **поглиблену саморефлексію** та пошук нових способів розуміння і проживання ситуації, що зрештою призводить до прийняття себе в нових обставинах і формування нової ідентичності.

П. Лушин підкреслює, що при особистісному змінюванні змінам підлягають «не лише окремі та приватні психічні процеси й поведінкові реакції клієнта, але і цілісні структури, інтегральні властивості особистості, подібні мотивації, Я-концепції, різні когнітивні, афективні та поведінкові

утворення» [43]. Це свідчить про глибину й комплексність психологічних трансформацій, які відбуваються у ветеранів на етапі посттравматичного зростання.

Цей цикл особистісного змінювання можна представити в наступній послідовності психічних подій:

Актуалізація проблемної ситуації → пошук рішення → тимчасовий дефіцит ідентичності та ресурсів → інтенсифікація саморефлексії → прийняття себе у нових обставинах → формування нової ідентичності → нові способи розуміння та проживання ситуації.

У цьому ланцюжку важливе місце займає розвиток **рефлексії** як ключової умови формування позитивного самоствалення. Відповідно, одним з основних методологічних принципів програми фасилітації має стати **формування навичок усвідомленого самоспостереження, аналізу власних емоцій і реакцій, інтеграції нового досвіду у структуру «Я».**

Дослідник А. Колишко описує дві базові стратегії подолання проблемних ситуацій.

- **Стратегія зрілої особистості** — відкрита до конфліктних переживань, бере на себе відповідальність, здійснює позитивне переосмислення власного «Я», що веде до особистісного розвитку.
- **Стратегія психологічного захисту** — спрямована на підтримку сталого образу «Я» шляхом ігнорування сигналів проблемної ситуації, що призводить до уникнення глибинних змін і закріплення стереотипів [26].

Очевидно, що **завдання фасилітатора** полягає у підтримці першої стратегії — допомогти ветерану усвідомити власні внутрішні ресурси, знизити страх перед невизначеністю та відкрити можливості для переосмислення свого досвіду.

У нашому дослідженні під «**проблемною ситуацією**» розуміється така ситуація неможливості або безглуздості, яку не можна подолати звичайними предметно-практичними або когнітивними діями. Її подолання стає можливим

завдяки **переживанню** – особливій формі діяльності суб'єкта, що виконує завдання відновлення смислової відповідності між свідомістю і буттям.

Переживання – це міст між кризою і новим сенсом, між старою і новою ідентичністю.

Ця діяльність може реалізовуватися як внутрішніми психічними процесами (зокрема через механізми психологічного захисту), так і зовнішніми – через творчу, соціально значущу активність, що надає людині досвід спільного проживання кризи.

Обмеження другої стратегії подолання: якщо особистість відповідає на кризу лише посиленням захисних механізмів при ригідному самостваленні, вона суттєво знижує власні можливості до розвитку толерантності до невизначеності й формування справжнього позитивного ставлення до себе.

Таким чином, **криза виступає одночасно і випробуванням, і тригером особистісного змінювання**, а також своєрідним «іспитом» для здатності особистості приймати себе в умовах радикальної зміни життєвого контексту.

П. Лушин наголошує: «Психологічні підстави особистісної зміни можуть бути реалізовані шляхом формування однієї з принципово важливих якостей – **толерантності до невизначеності**» [40, с. 270]. Це означає, що у процесі особистісного змінювання **здатність до толерування невизначеності та здатність формувати позитивне самоствалення виступають взаємопов'язаними компетенціями.**

Важливою умовою ефективності Тренінгу позитивного самоствалення є дотримання вимог, які забезпечують не лише передачу знань, а й їх глибинне особистісне засвоєння та інтеграцію в повсякденне життя ветеранів.

А. Колишко формулює такі ключові **принципи побудови програм формування психологічних якостей:**

1. Співвіднесеність з реальною практикою.

Програма має відображати реальні життєві виклики учасників, щоб вони

могли органічно перенести отриманий досвід і навички у власну повсякденність.

2. **Проживання перед усвідомленням.**

Знання та психологічні інсайти не просто повідомляються, а “проживаються” учасниками через практичні вправи, експерименти та групову взаємодію, перш ніж набувають теоретичного оформлення.

3. **Атмосфера безпеки і прийняття.**

Група має створювати простір, вільний від оцінок і критики, де учасники можуть вільно виражати свої почуття і переживання, що є особливо важливим для ветеранів із травматичним досвідом.

4. **Взаємодоповнення та розвиток інтересів учасників.**

Тренінг забезпечує можливість обміну досвідом, акумуляції знань не лише на індивідуальному, а й на груповому рівні, створюючи ефект взаємного підсилення.

5. **Єдність проблемно-сміслового поля.**

Програма має відштовхуватися від реальних суперечностей, конфліктів і потреб, які актуальні для конкретної групи ветеранів, формуючи спільний простір пошуку сенсу.

6. **Побудова рефлексивного середовища співтворчості.**

Учасники мають можливість осмислити себе як суб'єктів активної соціальної взаємодії, спільно творити новий досвід і бачення власної ролі в суспільстві.

Таким чином, **методична основа ТПС** передбачає створення умов, у яких ветеран:

- переживає кризові ситуації у безпечному груповому просторі;
- отримує можливість вільно рефлексувати й переосмислювати свій досвід;
- спільно з іншими учасниками будує нові моделі ставлення до себе і до світу.

Це створює передумови для **екологічного супроводу посттравматичного зростання** – такого, що не нав'язує готових рішень, а сприяє самостійній побудові ветераном власної нової ідентичності.

3.2. Тренінгова програма фасилітації позитивного самоствавлення ветеранів бойових дій

Перший день (Блок 1 «Цінності особистості»)

Мета дня: усвідомлення власних цінностей, пріоритетів і ресурсів; формування атмосфери групової безпеки та довіри.

Етапи і вправи:

1. **Вступ та знайомство (30 хв):**
 - Вправа «Моє ім'я – моя історія» (учасники коротко розповідають про значення свого імені або про те, як їх називають побратими/друзі).
 - Формування правил групи («коло домовленостей»): конфіденційність, повага до почуттів, добровільність участі, активність.
2. **Вправа «Моє ціннісне дерево» (45 хв):**
 - Кожен учасник малює дерево: коріння – минулий досвід, стовбур – теперішнє, крона – майбутнє.
 - Групове обговорення: які цінності підтримували під час служби, що змінилось після повернення, які цінності потребують перегляду.
3. **Міні-лекція та дискусія (30 хв):**
 - Короткий виклад ідей про посттравматичне зростання, життєстійкість, роль цінностей у збереженні сенсу.
 - Обговорення: «Які мої цінності допомогли мені вистояти?».
4. **Рефлексивна вправа «Мій героїчний шлях» (40 хв):**
 - Учасники пригадують момент, коли їм вдалося подолати важку ситуацію, і діляться короткою історією в парах.

- Після цього кожен формулює одну сильну рису, яка допомогла йому в цьому (запис на картках).

5. Підсумок дня (15 хв):

- Коло рефлексії: «Що я сьогодні зрозумів про себе?».
- Ведучий підкреслює важливість зроблених відкриттів та пропонує коротку «домашню роботу»: записати ввечері три власні цінності, які здаються найважливішими зараз.

Другий день (Блок 2 «Сила “Я”» та Блок 3 «Ресурси особистості»)

Мета дня: розвиток навичок цілепокладання, усвідомлення власних ресурсів, тренування здатності приймати ризик і толерувати невизначеність.

Етапи і вправи:

1. Розігрів та рефлексія (20 хв):

- Вправа «Слово про себе» – кожен ділиться своїми записами з домашнього завдання, доповнює їх новими усвідомленнями.

2. Вправа «Мої ролі та сили» (40 хв):

- На аркуші учасники пишуть свої основні соціальні ролі (ветеран, чоловік/дружина, батько, друг, громадянин).
- Для кожної ролі визначають ресурс (що я отримую) і виклик (що потребує зусиль).

- Обговорення в малих групах.

3. Міні-лекція: «Толерантність до невизначеності як ресурс» (20 хв):

- Обговорення VUCA-світу, значення готовності приймати невідоме.

- Запрошення учасників пригадати ситуації, де невизначеність привела до нового досвіду чи можливостей.

4. Вправа «Моя карта ресурсів» (50 хв):

- Робота з великими аркушами: учасники позначають особисті, соціальні та духовні ресурси.

- Пошук «точок росту» – де можна додати підтримки або залучити нові можливості.

5. Символічний ритуал «Міст у майбутнє» (30 хв):

- Учасники формулюють одну особисту мету або зміни, яких хочуть досягти після тренінгу.

- В колі проговорюють її вголос, отримують підтримку групи.

6. Підсумок тренінгу (30 хв):

- Загальна рефлексія: «Що я беру з собою?».

- Ведучий підкреслює, що зміни вже почалися, і запрошує учасників продовжувати спостерігати за своїм самостваленням у щоденному житті.

Правила групи. Ведучий разом із групою обговорює основні правила тренінгу:

1. Єдина форма звернення один до одного (наприклад на «ти», по імені). Для створення атмосфери довіри у групі слід запропонувати звертатися один до одного на "ти", включаючи тренера. Це психологічно урівнює всіх, в тому числі й ведучого, незалежно від віку, соціального положення, життєвого досвіду, і сприяє розкнутості учасників тренінгу.

2. Спілкування за принципом «тут і зараз». Під час тренінгу всі говорять тільки про те, що хвилює їх саме зараз, і обговорюють те, що відбувається з ними у групі.

3. Конфіденційність всього, що відбувається. Все, що відбувається під час тренінгу, не розголошується і не обговорюється поза тренінгом. Це допоможе учасникам бути щирими і почуватися вільно. Завдяки дотриманню цього правила, учасники зможуть довіряти один одному і групі в цілому.

4. Персоніфікація висловлювань. Безособові слова і вирази «Більшість людей вважають, що ...», «Деякі з нас думають ...» замінюємо на «Я вважаю, що ...», «Я думаю ...». Отже, говоримо тільки від свого імені й тільки комусь особисто.

5. Щирість у спілкуванні. Під час тренінгу учасники говорять тільки те, що думають і відчувають, тобто щирість повинна замінити тактовну поведінку.

6. Повага до думки того, хто говорить. Коли хтось говорить, то група має його уважно слухати і не перебивати, даючи можливість висловитися. І тільки після того, як член групи закінчить говорити, ставимо свої питання або висловлюємо свою точку зору.

7. «Стоп». Якщо хтось із членів групи не бажає продовжувати розмову, він може сказати «стоп».

8. Активність кожного у групі.

9. Заборона будь-якого тиску.

10. «Не спізнюватися!»

Вправа «Спільне малювання».

Мета. Налаштування учасників на тренінгову роботу і спільну взаємодію один з одним.

Зміст. Учасники тренінгу повинні намалювати спільний малюнок, який передається кожному з учасників по колу. Один з учасників починає малювати, другий продовжує, щось додаючи. Малюнок може виконуватися кольоровими крейдою, фломастерами, олівцями... Малюнок виконується на одному великому аркуші, оскільки темою є групова взаємодія. З кожним наступним доповненням місця буде все менше. При аналізі отриманого малюнка художній рівень його виконання не враховується. Мова йде, насамперед, про відчуття суб'єкта при доповненні чужого малюнка, дефіцит місця, де можна намалювати щось своє, боязнь зіпсувати вже намальоване...

По завершенні виконання вправи проводять її обговорення. Учасники тренінгу висловлюють свої відчуття, що виникали в процесі роботи.

- Чи доповнили ви малюнок?
- Якщо ні, то чому?
- Це саме те, що ви хотіли б додати?

- Якщо ні, то чому?

- Що саме ви зобразили?

Вправа «Три імені».

Мета. Розвиток саморефлексії, формування установки на самопізнання, продовження знайомства.

Зміст. Кожному учасникові видається по три картки. На картках потрібно написати три варіанти свого імені (наприклад, як вас називають родичі, товариші по службі, близькі друзі, ваше псевдо). Потім кожен з членів групи представляється, використовуючи ці імена й описуючи ту сторону свого характеру, яка відповідає цьому імені, або послужила причиною виникнення цього імені.

Наступним кроком вступної частини є підкреслення тренером індивідуальності учасників та їхньої різносторонності. Для виконання наступної вправи тренер звертає увагу на те, що тренінг є груповою діяльністю.

Вправа «Схожість між нами».

Мета. Створення групової атмосфери та активізація групової роботи.

Зміст. Учасники розташовані за стільцями по колу. Тренер запрошує в центр кола одного з учасників, підкреслюючи його схожість із собою за якоюсь більш чи менш узагальненою ознакою (наприклад, «Олексій, вийди, будь ласка, до мене, тому що у нас однаковий колір волосся» і т. ін.). Запрошений учасник виходить у центр кола і, у свою чергу, запрошує вийти до кола наступного учасника – за якоюсь наступною ознакою схожості. Вправа триває доти, поки всі члени групи не опиняться разом у центрі кола. Коли всі члени групи опиняються у колі, тренер підкреслює, що всі учасники чимось схожі між собою, тобто вони є групою.

Мета етапу: створити безпечну атмосферу, налаштувати учасників на групову роботу, познайомити між собою, активізувати мотивацію до

самопізнання.

Тривалість: приблизно 1,5–2 години.

1. Встановлення правил групи (20 хв)

Тренер разом із групою обговорює правила взаємодії.

- Читаються пропозиції правил (1–10) із поясненням важливості кожного.
- Після обговорення учасники підтверджують згоду — наприклад, підписують спільний плакат або ставлять «+» біля кожного правила.
- Тренер підкреслює, що правила — це гарантія безпеки простору і довіри.

2. Вправа «Спільне малювання» (20–25 хв)

Мета: створення почуття групової єдності та взаємодії.

Хід виконання:

- Учасники по колу малюють на великому аркуші (фломастери/крейда).
- Після завершення тренер ставить запитання для рефлексії:
 - Які відчуття виникали, коли місця ставало менше?
 - Чи було бажання стерти чи змінити чужу частину малюнка?
 - Як це нагадує ситуації у повсякденному житті?

Очікуваний ефект: розвиток усвідомлення своїх реакцій на обмеження та взаємодію з іншими.

3. Вправа «Три імені» (25–30 хв)

Мета: розвиток саморефлексії та знайомство учасників.

Хід виконання:

- Кожен учасник пише три варіанти свого імені (офіційне, прізвище, «позивний» тощо).
- По черзі учасники озвучують імена та коротко пояснюють, яку рису свого характеру вони відображають.

Очікуваний ефект: створення атмосфери ширості, усвідомлення багатогранності власної особистості.

4. Вправа «Схожість між нами» (20 хв)

Мета: підкреслити спільність і згуртувати групу.

Хід виконання:

- Один учасник запрошується в центр за ознакою схожості, далі — наступні.
- Коли всі в центрі, тренер підкреслює: «Ми вже група, нас об'єднують спільні риси та досвід».

Очікуваний ефект: формування почуття приналежності до групи, зниження напруження.

Підсумок вступного блоку (5 хв)

Коротке обговорення:

- Що найбільше сподобалось?
- Яке почуття зараз, після знайомства?
- Чого очікую від цього тренінгу?

Тренер фіксує очікування учасників на фліпчарті, щоб повернутися до них наприкінці другого дня.

Вправа «Встати по числу».

Мета. Зняти емоційне напруження в учасників, активізація групової роботи.

Зміст. Всі учасники сідають по колу. Далі тренер дає інструкцію: «Я буду називати числа. Відразу ж після того, як буде названо число, повинна встати кількість осіб, яка відповідає числу, яке прозвучало (не більше і не менше). Наприклад, якщо я кажу «чотири», то якомога швидше мають встати четверо з вас. Сісти вони зможуть тільки після того, як я скажу «дякую».

Виконувати завдання треба мовчки. Тактику виконання завдання слід виробляти у процесі роботи, орієнтуючись на дії один одного». Тренер кілька разів називає групі різні числа. Спочатку краще назвати 5-7, в середині – 1-2. У ході виконання вправи тренер блокує спроби учасників групи обговорити і виробити будь-яку форму алгоритмізації роботи.

По завершенні виконання вправи проводять коротке її обговорення. Учасники тренінгу висловлюються відносно своїх відчуттів, що виникали у процесі роботи.

- Що допомагало вам під час виконання завдання і що ускладнювало його виконання?

- На що ви орієнтувалися, коли приймали рішення вставати?

- Яка у вас була тактика?

- Як можна було б організувати нашу роботу, якщо б у нас була можливість заздалегідь обговорити спосіб вирішення цієї задачі?

Вправа «Скульптура стану (настрою)».

Мета. Сприяння актуалізації аналізу власних можливостей та цілей, виявлення психоемоційних станів учасників (тривожність, агресивність, страх, емоційне збудження...).

Зміст. Для виконання вправи необхідні наступні матеріали: дрід (такий, що легко гнеться та не дуже товстий), кусачки для дроту.

Учасникам необхідно із дроту зробити скульптуру свого внутрішнього стану (настрою), придумати назву і легенду (що, звідки, чому і т. ін.).

Далі тренер влаштовує виставку-презентацію скульптур. Простір тренінгової зали організовується таким чином, щоб учасники могли обрати зручне місце для своєї скульптури, розмістити її там і поставити табличку з назвою. Поряд зі скульптурами тренер розміщує чисті аркуші. Завдання учасників групи: походити по «музею» і написати стислий відгук до кожної скульптури (декілька слів, свої асоціації). В результаті на кожному чистому аркуші повинен з'явитися список стислих характеристик кожної скульптури.

Потім тренер веде всю групу на «екскурсію». Коли група зупиняється біля скульптури, її автор презентує свій твір, розповідаючи, який настрій вона відображує, як називається, легенду, свої думки з приводу асоціацій групи, написаних на аркуші.

Після виконання вправи учасники діляться враженнями від роботи і виставки, описують свої відчуття. Якщо хтось із учасників відтворив свій поганий настрій або деструктивний стан і хотів би його позбутися, йому дозволяється змінити скульптуру, щось прибрати або додати.

Перший блок. Цінності особистості.

Мета блоку: визначення й аналіз життєвих цінностей та пріоритетів учасників. В ході проведення цього блоку учасники можуть проаналізувати цілі та пріоритети на даний момент і бажані їх зміни.

Блок 1. «Цінності особистості»

Мета блоку:

- допомогти учасникам усвідомити власні життєві цінності та пріоритети;
- стимулювати аналіз актуальних і бажаних змін у системі цінностей;
- активізувати внутрішню мотивацію до саморозвитку, особистісного зростання і пошуку сенсу.

Тривалість: приблизно 2,5–3 години (з перервою 10–15 хв).

1. Вправа «Встати по числу» (15–20 хв)

Мета:

Зняти емоційне напруження, «розбудити» групу, відпрацювати навички невербальної комунікації та швидкого прийняття рішень.

Хід виконання:

1. Учасники сідають по колу.

2. Тренер дає інструкцію: «Після того, як я назву число, має встати рівно стільки людей, скільки я сказав. Сідаєте лише після слова “дякую”. Працюємо мовчки».

3. Тренер називає кілька чисел — від більшого до меншого, чергуючи їх у довільному порядку.

4. Слідкує, щоб не виникало голосних домовленостей.

Обговорення:

- Що допомагало, а що ускладнювало завдання?
- На що ви спиралися, коли вирішували вставати?
- Чи змінилася тактика під час вправи?
- Як це схоже на вирішення проблем у житті, коли немає часу домовитися заздалегідь?

2. Вправа «Скульптура стану (настрою)» (40–50 хв)

Мета:

Актуалізувати аналіз власних станів, зняти приховане емоційне напруження, відкрити канал для творчої самопрезентації.

Матеріали:

Дріт, кусачки, маркери, аркуші для відгуків.

Хід виконання:

1. Кожен учасник створює з дроту «скульптуру свого стану», вигадує назву і коротку легенду.

2. У залі організовується «музей» — учасники виставляють свої роботи і ставлять таблички.

3. Інші учасники ходять «екскурсією», залишають короткі відгуки й асоціації на аркуші біля скульптури.

4. Автори презентують свої роботи і читають відгуки групи.

Обговорення:

- Що відчували, створюючи скульптуру?

- Чи збіглися відгуки інших із вашим внутрішнім станом?
- Чи хотіли б щось змінити у своїй скульптурі?

3. Вправа «Ціннісне дерево» (50–60 хв)

Мета:

Допомогти учасникам усвідомити власну систему життєвих цінностей, виділити головні пріоритети та сфери розвитку.

Матеріали:

Великий аркуш (A1 або фліпчарт), кольорові стікери або картки, маркери.

Хід виконання:

1. На аркуші малюється велике дерево.
 - Коріння — джерела підтримки, на які спирається учасник (родина, віра, друзі, власні риси характеру).
 - Стовбур — головні життєві принципи.
 - Крона — життєві цілі та бажані результати.
2. Учасники заповнюють дерево своїми відповідями.
3. Проводиться обговорення — хто що вважає своїм головним «коренем», що хотілося б додати або змінити.

Очікуваний

ефект:

Усвідомлення власних пріоритетів і ресурсів, підготовка до блоку 2 («Сила Я»), де будуть аналізуватися особисті можливості для досягнення цілей.

4. Міні-рефлексія блоку (10 хв)

- Які цінності для мене зараз найважливіші?
- Що нового я про себе дізнався сьогодні?
- Які мої головні ресурси для змін?

Тренер підсумовує: усвідомлення власних цінностей — фундамент для формування зрілого позитивного ставлення до себе.

План роботи:

1. Група збирається й сідає в коло.
2. Тренер знайомить учасників з темою 1-го блоку тренінгу.
3. Безпосереднє виконання вправ блоку.

Вправа «Значущі події».

Мета. Виявити особливості смисло-життєвих орієнтацій учасників тренінгу.

Зміст. Члени групи записують на трьох аркушах значущі події свого життя. Протягом 3 хвилин вони намагаються згадати та записати події (вони можуть бути як позитивними, так і негативними). Після цього всі учасники розповідають про свої події, діляться враженнями, задають один одному запитання та відповідають на них. Тренеру важливо звернути увагу на те, що збігається у відповідях учасників тренінгу, знайти загальне, виділити головне. Далі події розподіляються за сферами життя (сім'я, робота, друзі тощо). В кінці вправи тренер окреслює ті сфери, які сформували значущі події з життя учасників. При цьому він підкреслює, які події в певній мірі «перегукуються» в учасників та яка сфера домінує. Тренер пропонує проаналізувати, скільки ж уваги приділяють учасники виділеним сферам у своєму житті.

Вправа «Життєвий простір».

Мета. Виявити особливості взаємин у родині, з оточуючими, на роботі і можливі проблемні моменти в цих сферах (самосприйняття світу).

Зміст. Під час виконання вправи учасникам знадобиться чистий аркуш паперу, простий олівець, кольорові олівці або фломастери, можливо – фарби.

Учасники повинні намалювати коло та, розділивши площу кола на сектори, позначити сфери діяльності свого життя; наприклад, виховання дітей, робота, хобі, спорт та ін. Площу кола треба поділити на сфери діяльності у відсотковому співвідношенні. Весь час береться за 100%. Тренер пропонує учасникам розфарбувати кожен зі сфер діяльності в колір, який, на їх думку, є їм найбільш притаманним. Дати відповіді на запитання і записати відповіді:

- Чи барвиста вийшла картина?
- На що ви в основному витрачаєте свій час?
- Чи все вас влаштовує в цій схемі?
- Що б ви хотіли змінити?

Далі тренер дає учасникам новий чистий аркуш і пропонує організувати та намалювати свій життєвий простір так, як вони бажають, з усіма «хочу» і «не хочу».

Учасники повинні дати волю своїй фантазії, і не важливо, що «... в їх житті цього не може бути ніколи». Необхідно створити для себе умови, які є важливими, поки хоча б на аркуші паперу. Далі учасники презентують свої малюнки і коментують різницю між «реальним» та «ідеальним». Чим саме відрізняються малюнки бажаного від реального? Що заважає втілити це в реальність? Наприкінці вправи тренер дає інтерпретацію кольорів, в які забарвлені ті чи інші сфери (але лише з позитивного боку). Необхідно зазначити про те, що для реалізації змін у житті, яких бажають учасники (за результатами виконання вправи), необхідні певні особистісні якості.

Блок 1. «Цінності особистості» – детальний сценарій

Мета

блоку:

- усвідомити власні життєві цінності, пріоритети та життєвий баланс;
- проаналізувати, які сфери життя потребують розвитку або зміни;
- підготувати ґрунт для роботи над «Силою Я» у наступному блоці.

Загальна тривалість блоку: ~2 години.

План роботи

1. Знайомство з темою блоку (5 хв)

Тренер коротко пояснює учасникам, що робота з цінностями допомагає зрозуміти, чому ми робимо ті чи інші вибори в житті, та як це впливає на самоствалення й здатність долати кризи. Важливо підкреслити: цей етап – не про пошук «правильних» цінностей, а про

усвідомлення власних пріоритетів і готовність при необхідності їх переосмислювати.

Вправа 1. «Значущі події» (25–30 хв)

Мета:

Виявити ключові події життя, що визначили систему смислів і цінностей учасників.

Хід виконання:

1. Учасникам роздаються 3 аркуші та пропонується протягом 3 хвилин на кожному аркуші записати значущі події життя (позитивні й негативні).
2. Учасники по колу діляться своїми записами, за бажанням коментують, що ці події змінили в них або їхньому житті.
3. Тренер ставить уточнюючі запитання, допомагає знайти спільне в досвіді групи.
4. Події разом із групою розподіляються по сферах життя (сім'я, служба, друзі, саморозвиток, духовність тощо).

Рефлексія:

- Що об'єднує ваші події?
- Чи є повторювані теми, які формують ваш життєвий досвід?
- У яких сферах найбільше значущих моментів?

Вправа 2. «Життєвий простір» (40–45 хв)

Мета:

Виявити актуальний баланс життєвих сфер і визначити, які зміни учасник хотів би реалізувати.

Хід виконання:

1. Учасники малюють коло, розділяючи його на сектори – сфери свого життя, у відсотках.

2. Розфарбовують кожен сектор у «свій» колір.
3. Відповідають письмово на запитання:
 - Чи барвіста вийшла картина?
 - На що йде більшість мого часу?
 - Чи задоволений я цією схемою?
 - Що б хотів змінити?

4. На новому аркуші малюють **ідеальний життєвий простір**, розподіляючи час так, як хотіли б.

Презентація:

- Кожен коротко коментує відмінності між «реальним» і «ідеальним» простором.
- Група обговорює, що допомагає, а що заважає наближенню до бажаної картини.

Фасилітація

тренера:

Тренер обов'язково дає коротку позитивну інтерпретацію кольорів (наприклад, зелений – розвиток, блакитний – спокій, червоний – енергія), підкреслює сильні сторони учасників і ресурси, які вони вже мають для досягнення змін.

Міні-рефлексія та підбиття підсумків блоку (10 хв)

1. Що нового я дізнався про себе сьогодні?
2. Які сфери життя потребують більшої уваги?
3. Які ресурси я вже маю, щоб рухатися до бажаних змін?

Тренер підкреслює: усвідомлення цінностей і життєвого балансу є фундаментом для подальшої роботи над розвитком **самоповаги, контролю та прийняття ризику**, які розглядатимуться в наступному блоці «Сила Я».

Вправа «Якості».

Мета. Сформувати бачення та усвідомлення учасниками власних пріоритетних якостей, необхідних для підвищення продуктивності життя й досягнення поставлених цілей.

Зміст. Тренер роздає учасникам бланки з переліком якостей та пропонує обрати спочатку 10 важливих для кожного якостей, потім із цих 10 залишити 5 та розмістити їх за ступенем значущості. На це відводиться 10 хвилин. На наступному етапі ведучий роздає кожному по 3 аркуші, на яких пропонує виділити з 5 ті 3 якості, які є найважливішими, та записати окремо на кожному аркуші по одній. Після цього кожному учаснику необхідно відкласти аркуш із найменш вагомою серед трьох якістю, потім обрати найменш значущу серед двох і, в результаті, залишити собі найбільш значущу якість. Після виконання вправи учасники називають цінність, яка залишилася, пояснюючи – чому.

Перелік якостей: Акуратність. Безпечність. Вдумливість. Сприйнятливість. Запальність. Гордість. Грубість. Гуманність. Доброта. Життєрадісність. Дбайливість. Заздрісність. Сором'язливість. Злопам'ятність. Щирість. Примхливість. Легковір'я. Повільність. Мрійливість. Помисливість. Мстивість. Надійність. Наполегливість. Ніжність. Нерішучість. Нестриманість. Чарівність. Образливість. Обережність. Чуйність. Підозрілість. Принциповість. Педантичність. Привітність. Розв'язність. Розсудливість. Самокритичність. Стриманість. Справедливість. Співчуття. Сором'язливість. Практичність. Працьовитість. Боягузтво. Переконавання. Захопленість. Черствість. Егоїзм.

Тренер може запропонувати учасникам дещо змінити в їхніх якостях заради досягнення змін у власному житті.

Вправа «Чарівний магазин».

Мета. Формування навичок самоаналізу, саморозуміння та самокритики. Виявлення значущих особистісних якостей для успішних особистісних змін. Підвищення ступеня розуміння одне одного через розкриття якостей кожного учасника.

Зміст. Тренер пропонує учасникам пограти в чарівний магазин. Товари, які приймає продавець, – це людські якості, наприклад: доброта, працьовитість, привітність. Учасники знову беруть 3 картки з якостями, які вони виділи в попередній вправі. Потім пропонується здійснити торг, в якому кожен з учасників може позбутися якоїсь непотрібної якості, або її частини, і придбати «необхідну». Наприклад, комусь не вистачає для ефективного життя доброти, і він може запропонувати за неї якусь частину своєї розсудливості й захопленості. По закінченні завдання підводяться підсумки та обговорюються враження. Тренер у ході обговорення визначає, як нові «придбані» учасниками якості можуть вплинути на зміни в їх життєвому просторі.

Вправа «Плануємо – досягаємо».

Мета. Надати інформацію щодо методів планування та ознайомити учасників тренінгу з моделлю планування за системою Франкліна.

Зміст. 1-й етап. Інформаційне повідомлення: Планування є важливою складовою діяльності людини. Залежно від цілей, які ви ставите перед собою, плани можуть бути коротко, середньо та довгостроковими. Плани потрібні кожній людині, яка збирається стати успішною, досягти поставленої мети. Одна з найважливіших складових планування – це врахування часу при втіленні наших цілей. Успішною та ефективною системою планування у світі вважається система Франкліна. Ця система скерована на перспективу – вона працює з тим, що повинно бути зроблено. Глобальна мета поділяється на складові, а ті, у свою чергу, – на ще більш дрібні частини. Візуально цю систему можна відобразити у вигляді східчастої піраміди, а процес її освоєння – як процес будівництва цієї піраміди.

2-й етап. Учасники отримують від тренера аркуші паперу А-4, на яких накреслено «піраміду» з шести складових, а також інструкції по роботі із системою Франкліна. Тренер пропонує кожному учаснику, ознайомившись з інструкцією, побудувати власну піраміду створення майбутнього. Термін виконання – 10 хв.

Інструкція до побудови піраміди: Перший етап – це укладання основи піраміди, що служить опорою для решти поверхів. Такою опорою є життєві цінності особистості. Етап визначення життєвих цінностей є найважливішим у побудові піраміди – якщо на цьому етапі буде допущена помилка (наприклад, людина вибере «пізнання» і «служіння людям», хоча насправді для неї є важливими, в першу чергу, «популярність» і «високий соціальний статус»), то згодом її неминуче спіткає розчарування. Отже, насамперед треба скласти перелік життєвих цінностей, подумати, наскільки важливими є професійні цінності, переконатися, що обрані цінності не суперечать одна одній, та заповнити основу піраміди. Наступний етап – побудова другого поверху піраміди, що спирається на перший. Виходячи із складеного переліку, людина повинна вирішити, чого вона хоче досягти. Деякі ще називають цей етап «вибором Гідної Мети». Наприклад, якщо хтось вважає, що для нього найбільш важливі «популярність», «влада» і «високий соціальний статус», то він може припустити, що прагне стати керівником організації. Тобто потрібно поставити перед собою глобальну мету. Важливо переконатися, що обрана мета дійсно відповідає всім життєвим цінностям зі складеного на попередньому етапі переліку. Третій поверх піраміди спирається на другий. Складається генеральний план – що необхідно для того, щоб досягти мети, поставленої на попередньому етапі. Четвертий поверх піраміди – довгостроковий (на декілька років) проміжний план із зазначенням конкретних цілей і конкретних термінів. Важливо вказати, досягненню якого саме пункту генерального плану сприяє досягнення певної конкретної цілі. Ще більш важливо вказати конкретний термін виконання. Тобто слід скласти план на найближчі 5–6 років, задавши собі запитання: «Що я можу зробити в найближчі роки для досягнення цілей, намічених у генеральному плані?» У плані важливо вказати конкретні цілі й конкретні терміни з точністю до декількох років або місяців, а також вказати, якому пункту генерального плану відповідає досягнення цієї мети. П'ятий поверх – короткостроковий (на термін

від декількох тижнів до декількох місяців) план. Пункти довгострокового плану розбиваються на більш конкретні задачі. Слід скласти план на термін від 2–3 тижнів до 2–3 місяців і, як і на попередньому етапі, вказати конкретні терміни з точністю до декількох днів. Нарешті, шостий поверх піраміди – це план на один день. Складається він на основі короткострокового плану – малі задачі розв’язуються за один день, більш складні розбиваються на підзадачі. План на день не просто складається за день до того, коли він буде реалізовуватись, а обирається зі списку різних справ, які були призначені на цей день протягом декількох попередніх тижнів; протягом дня в нього також вносяться корективи. Складаючи план на день, бажано вказати час виконання для кожної задачі.

План на день

Короткостроковий план

Довгостроковий (на роки) план

Генеральний план досягнення мети

Глобальна мета (гідна мета успішної людини)

Головні життєві цінності (чого людина хоче від життя)

Після виконання вправи проводять коротке її обговорення. Учасники тренінгу висловлюють думки, що виникли у процесі роботи.

- Які труднощі у вас виникали при складанні власної піраміди?
- Чого вам не вистачає для досягнення поставлених цілей?
- Які ваші якості можуть впливати на реалізацію «глобальної мети»?

Другий блок. Сила «Я».

Мета блоку: визначення реальних можливостей і тих засобів, яких не вистачає для досягнення бажаних цілей. В ході проведення цього блоку учасники оцінюють свої сили, співвідносять свої можливості й бажання.

Також у вказаному блоці опрацьовуються механізми цілепокладання і планування.

Вправа «Сходинок».

Мета. Допомогти учасникам оцінити власну самооцінку та вибудувати адекватну самооцінку.

Зміст. Тренер роздає учасникам бланк із намальованими на ньому сходами з 10 сходинок (або можна попросити учасників намалювати сходинки самим). Далі тренер дає інструкцію: «Намалюйте себе на тій сходинці, на якій, як ви вважаєте (оцінюючи себе і своє життя), зараз перебуваєте». Після того, як всі виконали завдання, ведучий повідомляє ключ до цієї методики: 1-4 сходинки – ви дещо невпевнені у своїх силах; 5-7 сходинки – ви впевнені у своїх силах; 8-10 сходинки – ви занадто впевнені у своїх силах. Учасники після виконання вправи не оголошують своїх результатів та не обговорюють їх. Тренер говорить про те, що далі під час тренінгу учасники матимуть змогу підвищити впевненість у власних силах.

Вправа «Переформатування».

Мета. Навчити учасників знаходити позитивні сторони навіть у своїх недоліках і приймати себе такими, якими вони є, без самокритики і самозвинувачення.

Зміст. Вправа спрямована на зняття негативного відтінку деяких уявлень про себе і перетворення їх або в нейтральні, або в позитивні. Наприклад: лінощі – економія енергії; жадібність – ощадливість; занудство – наполегливість. Кожен з учасників називає свою одну негативну якість або рису характеру, а решта учасників намагаються підкреслити позитивні аспекти у цій негативній якості або рисі. По закінченні виконання вправи учасники стисло висловлюють свої думки з приводу почутого. Ведучий підкреслює, що навіть у негативних рисах та якостях є позитивні аспекти і необхідно більше звертати на них увагу.

Вправа «Я подарунок для оточуючих, тому що...».

Мета. Сформувати приналежність учасників до групи, в якій вони працюють, підвищити рівень самозначущості.

Зміст. Тренер пропонує учасникам закінчити фразу: «Я подарунок для оточуючих, тому що...».

Вправа «Коло–трикутник–квадрат–спіраль».

Мета. Вправа допомагає учасникам задуматися про переваги групової взаємодії та підтримки в групі, виявити та застосувати власні особистісні якості у групі.

Зміст. 1-й етап. Тренер малює на дошці або фліп-чарті коло, квадрат, трикутник і спіраль. Кожного учасника він просить вибрати фігуру, яка йому найбільше подобається. 2-й етап. Після цього учасники об'єднуються в міні-групи згідно з обраними фігурами. Далі ведучий дає кожній з міні-груп завдання: Люди, улюбленою фігурою яких є коло, як правило, добре вміють взаємодіяти з оточуючими і будувати відносини. Тому міні-група учасників, які вибрали коло, розробляє заходи, які сприятимуть, щоб емоційна атмосфера завжди була позитивною, а команда згуртованою. Люди, які вибрали квадрат, як правило, люблять і вміють підтримувати порядок і структуру, для них важливим є виконання правил. Тому міні-група «квадратів» придумує норми і правила, за якими повинна існувати хороша команда, що має бути для того, щоб в команді завжди були порядок і структура. Любителі трикутників зазвичай добре знають свої цілі і вміють їх досягати. Тому міні-група з учасників, які обрали трикутник, придумує заходи, які допоможуть команді швидше і ефективніше досягати поставлених перед нею цілей і завдань. Учасники, які вибрали спіраль, як правило, творчі натури, іноді захоплені відірваними від реальності ідеями, але завжди готові придумати новий проект і дуже швидко реагують на щось нове. Тому міні-група, що складається з цих людей, придумує, як команді стати максимально творчою і швидко реагувати на зміни у зовнішньому світі. 3-й етап. Тренер дає міні-групам 10 хвилин на підготовку. Після цього один учасник від кожної групи виступає і розповідає

всім ідеї своєї групи. Далі тренер разом з учасниками узагальнює, обговорює та записує на фліп-чарті правила успішної та ефективної команди, на основі розробок міні-груп. Далі тренер обов'язково підкреслює важливість та продуктивність колективної взаємодії.

Вправа «Еміграція».

Мета. Усвідомлення уявлення про значимий мікросоціум, що оточує особистість.

Зміст. Ведучий пропонує учасникам припустити, що вони вирішили зовсім виїхати з країни (переїхати в інше місто). Тренер пропонує членам групи подумати про те, скільки людей пошкодує про це? Чому? Хто ці люди? Скількох і кого це втішить? Чому? У чому причина такого ставлення? Чи були спроби щось змінити в собі, у відносинах з цими людьми? З ким з них, як і на скільки часто відбувається спілкування? Ведучий роздає учасникам тренінгу аркуші паперу і просить скласти два переліки імен і дати відповідь на запропоновані питання. Далі ведучий обговорює з учасниками результати виконання вправи і просить їх проаналізувати, чи вірно вони розподіляють свій час на взаємодію з тими людьми, які будуть раді їх від'їзду, і навпаки.

Вправа «Кроки до успіху».

Мета. Знайомство учасників із принципами, правилами особистісного зростання.

Зміст. Ведучий звертає увагу учасників на те, що особистісне зростання базується на виконанні певних дій, дотриманні певних принципів і правил. Ведучий об'єднує учасників у 4 групи та пропонує їм ознайомитися з інформаційним матеріалом і визначити правила, якими необхідно керуватися учасникам тренінгу у своєму саморозвитку.

Інформаційний матеріал. Закони особистісного зростання і самовдосконалення (на основі життєвих переконань відомих особистостей):

1. Жити прислухаючись до серця та керуючись розумом.
2. Вірити у свої сили.

3. Творити добро.
4. Бути вимогливим до себе.
5. Самовіддано працювати.
6. Прагнути самовдосконалення.
7. Служити людям, бути їм потрібним.
8. Жити за законами совісті.
9. Розуміти людей, обирати друзів серед кращих представників людства.
10. Ненавидіти ледарство.
11. Берегти результати своєї та чужої праці.
12. Всебічно розвиватися.

Ведучий пропонує учасникам подумати протягом 15 хвилин, що знадобилося їм під час, а що – після тренінгу. Правила учасники тренінгу записують на окремому аркуші паперу. Після закінчення вправи учасники презентують свої напрацювання та відповідають на питання тренера:

- Яку нову інформацію ви отримали, виконуючи вправу?
- Чому вправа називається «Кроки до успіху»?
- Що є кроками до успіху?
- Чи будете ви використовувати отриману інформацію («кроки до успіху») у власному житті? Як?

Підведення підсумків.

Тренер пропонує учасникам сформулювати свої враження від тренінгового дня за допомогою 3 слів. Ведучий дає домашнє завдання, наприклад, «Згадати 10 успіхів за останній рік». На другий день тренер повинен перевірити його виконання учасниками.

Другий тренінговий день.

Третій блок. Ресурси особистості.

Мета: виявлення й актуалізація внутрішньої сили особистості, розвиток навичок конструктивного вирішення складних ситуацій, збагачення учасників тренінгу досвідом подолання проблемних ситуацій; купіювання

іраціональних суджень щодо різних ситуацій; збереження впевненості ветерана в собі і своїх силах; усвідомлення важливих загальнолюдських цінностей і власного сенсу життя.

План роботи:

1. Група збирається й сідає в коло.

2. Ведучий вітає групу, перевіряє стан і готовність до роботи, доводить тему й мету занять дня, а також узагальнено говорить про передбачуваний кінцевий результат роботи за поточний день. Якщо в учасників тренінгу виникли запитання, то ведучий в обов'язковому порядку намагається відповісти на них, навіть якщо вони й не пов'язані з темою подальшої роботи, і дає висловитися всім бажаючим з проблем, що їх хвилюють.

Даючи висловитися всім бажаючим за чіткого структурування їхніх висловлювань навідними й уточнювальними запитаннями, ведучий тренінгу робить висновки щодо сприйняття учасниками тренінгу матеріалу минулого дня, про запити, що формуються і які необхідно задовольнити в ході майбутньої роботи, може внести корективи до плану дня. За підсумками висловлювань ведучий формулює загальний висновок, максимально наближаючи його до теми роботи поточного дня.

Аналіз домашнього завдання: «Згадати 10 досягнень, які були у кожного з членів групи за останній рік».

Мета. Фіксація досягнень кожного учасника тренінгової групи.

Зміст. Ведучий тренінгу пропонує кожному з учасників тренінгу розповісти про свої головні досягнення за останній рік. Після виступу кожного члена групи ведучий говорить про те, що досягнення кожного учасника тренінгу відіграють важливу роль у їхньому житті та підводить підсумки в рамках виконаної справи. По завершенні виконання справи проводиться її обговорення. Учасники тренінгу описують свої почуття, що виникали у процесі роботи та відповідають на запитання:

1. Чи важко вам було пригадати свої досягнення за останній рік?

2. Які відчуття виникали у процесі виконання вправи?

Після опрацювання домашнього завдання ведучий переходить до опрацювання проблеми щодо усвідомлення особистістю своїх внутрішніх та зовнішніх ресурсів. Він пропонує учасникам тренінгу прослухати притчу в рамках зазначеного блоку.

Мета. Допомогти учасникам замислитися над тим, що є для них ресурсом, що допомагає їм долати стресові ситуації у житті.

Приклад можливої притчі «Чарівний сад».

Одного разу молодий чоловік почув, що існує на світі Чарівний сад, де збуваються усі заповітні мрії, головне – вирушити на його пошуки, і шлях обов'язково знайдеться. Почувши ці заповітні слова, він вирішив присвятити своє життя пошуку цього дивного місця, де справдяться його мрії. Чоловік обрав шлях і почав шукати свою дорогу. Він ішов широкими дорогами і вузькими стежками, піднімався на високі гори та блукав у густих лісах, перепливав через стрімкі ріки і брів гарячими пустелями. Проходили роки, пори року змінювали одна одну: стрімка весна змінювалась палючим літом, яке переходило у плодючу осінь, осінь поступалася холодній зимі. А самотній мандрівник все шукав своє Чарівне місце у плінному житті. І ось одного дня чоловік побачив велетенський сад, який був оточений височенним муром. Обійшовши навколо саду вздовж стіни, мандрівник наштотхнувся на ворота, біля яких стояв здоровезний озброєний охоронець. Підійшовши до суворого охоронця, чоловік спитав: «Чи це дійсно Чарівний сад, у якому збуваються усі мрії і чи можна туди пройти?»

«Так, це дійсно Чарівний сад, у якому справджуються мрії, але щоб потрапити туди, тобі доведеться битися зі мною не на життя, а на смерть. Але пам'ятай, що за цією стіною є ще одна – ще вища, та біля воріт тієї стіни охоронець удвічі сильніший. А за другою стіною – третя, з охоронцем втричі сильнішим», – відповів охоронець. Подумав – подумав чоловік та вирішив почекати побратимів мандрівників, які теж будуть шукати цей сад.

Але минали дні та роки, а до воріт саду ніхто не приходив. Настав останній день життя чоловіка; відчуваючи це, він вирішив все ж таки з'ясувати в охоронця, чи дійсно це той сад, де мали б здійснитися його мрії, і чому більше ніхто сюди не приходив. «Так, це дійсно сад, де мали б здійснитися твої і тільки твої мрії, тому сюди нікому іншому і не було дороги. І, знаєш, якби ти прийняв мій виклик, я б не став із тобою битися, а пропустив, і за цією стіною нема інших стін та інших охоронців...» – відповів йому страж.

Притча дає підставу замислитися, що саме заважає кожному зайти до саду, де збуваються мрії...

По завершенні розповіді ведучий з групою проводить рефлексивне коло: «Що є для мене ресурсом?»

Мета. Усвідомлення учасниками тренінгу своїх ресурсів.

Зміст. Ведучий тренінгу пропонує кожному учасникові тренінгової групи відповісти на питання: «Що є для мене ресурсом?» Зокрема, що допомагає долати труднощі. Відбувається усвідомлення й обговорення можливих ресурсів учасників тренінгу. Ведучий підводить підсумки стосовно важливості ресурсів при подоланні кризових подій в житті кожного члена тренінгової групи.

Вправа «Викинь свої проблеми».

Мета. Розвиток навичок конструктивного вирішення складних ситуацій, збагачення учасників досвідом подолання проблемних ситуацій.

Зміст. Ведучий пропонує кожному учаснику написати на аркуші паперу проблему будь-якого характеру, з якою він зіткнувся. Згодом ведучий пропонує всі аркуші зім'яти у кульку і помістити їх у корзину. Далі ведучий розділяє групу на пари. Кожна пара витягує по 2 «проблеми» з кошика, обговорює й записує можливі варіанти їх вирішення. На наступному етапі ведучий тренінгу просить кожну пару учасників озвучити проблеми та шляхи їх вирішення. Після виступу однієї пари інші учасники доповнюють і вносять свої пропозиції щодо вирішення озвучених проблем і т.д.

По завершенні виконання вправи проводиться її обговорення. Учасники тренінгу описують свої почуття, що виникали у процесі роботи та відповідають на питання:

- Чи важко було підібрати варіанти вирішення проблем, що були у вас?
- Які відчуття виникали у процесі виконання вправи?
- Які думки приходили в голову?

Вправа «Як я долаю кризові події в моєму житті».

Мета. Усвідомлення учасниками власних методів і способів додання кризових ситуацій в їхньому житті; освоєння нових навичок самодопомоги.

Зміст. Частина 1. Ведучий звертається до учасників тренінгу: «Що допомагає нам переживати важкі ситуації в житті? У кожного це будуть свої методи і способи. Сьогодні я хочу розповісти про один варіант самодопомоги, який часто використовую сам(сама). Отже, коли я відчуваю, що починаю застрягати в неприємних думках і концентруватися на негативних переживаннях, я терміново шукаю для себе або вигадую цілющу фразу – афоризм. І цілеспрямовано, регулярно починаю її подумки повторювати. Фразу, яка здатна заспокоїти мене в даний конкретний момент. Наведу приклади можливих фраз; до речі, обов'язково додайте мій список своїми фразами:

1. Так буде не завжди ... (відомий вислів царя Соломона).
2. Щоб не сталося, пам'ятай: це просто поганий день, але не погане життя.
3. Коли я зрозумів, що це дно, – знизу постукали.
4. Собака гавкає, а караван іде ...
5. Погода скоро зміниться.
6. Хай буде вам по вірі вашій
7. Якщо ти зайшов у глухий кут, – це просто означає, що потрібно розвернутися».

Частина 2. Після того, як кожен з учасників висловиться стосовно тих фраз-афоризмів, які вони використовують при різних несприятливих подіях, ведучий поділяє групу на 2–3 підгрупи, залежно від кількості учасників у групі. Учасникам підгруп він пропонує відобразити на великому аркуші ті методи і засоби, які допомагають їм долати кризові ситуації. На виконання завдання ведучий надає підгрупам до 20 хвилин. Потім групи презентують свої наробки та доповнюють одна одну. По завершенні вправи ведучий доповнює вислови учасників тренінгу і пропонує їм ознайомитися із прийомами саморегуляції психоемоційного стану.

Ось деякі приклади таких прийомів:

1. Протистресове дихання. Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс; на піку вдиху на мить затримайте подих, після чого зробіть видих через рот, якомога повільніше. Це заспокійливий подих. Постарайтеся уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви частково позбуваєтеся стресової напруги.

2. Хвилинна релаксація. Розслабте куточки рота, зволожите губи. Розслабте плечі. Зосередьтеся на виразі свого обличчя й положенні тіла: пам'ятайте, що вони відбивають ваші емоції, думки, внутрішній стан. Цілком природно, що ви не хочете, щоб оточуючі знали про ваш стресовий стан. У цьому випадку ви можете змінити «язик обличчя й тіла» шляхом розслаблення м'язів і глибокого дихання.

3. Погляньте навколо й уважно огляньте приміщення, в якому ви перебуваєте. Зверніть увагу на дрібні деталі, навіть якщо ви їх добре знаєте. Повільно, не кваплячись, подумки «переберіть» всі предмети один за іншим у певній послідовності. Постарайтеся повністю зосередитися на цій «інвентаризації». Говоріть подумки самому собі: «Коричневий письмовий стіл, білі фіранки, червона ваза для квітів» і т.д. Зосередившись на кожному окремому предметі, ви відволічетея від внутрішньої стресової напруги, направляючи свою увагу на раціональне сприйняття навколишнього оточення.

4. Якщо дозволяють обставини, змініть обстановку. Перейдіть в інше місце, де нікого немає, або вийдіть на вулицю, де зможете залишитися наодинці зі своїми думками. Розберіть подумки це місце «по кісточках», як описано в попередній вправі.

5. Займіться діяльністю – будь-якою: почніть прати білизну, або приберіться. Секрет цього способу простий: будь-яка діяльність, і особливо фізична праця, у стресовій ситуації виконує роль громовідводу – допомагає відволіктися від внутрішнього напруження.

6. Включіть заспокійливу музику, ту, яку ви любите. Постарайтеся вслухатися в неї, сконцентруватися на ній (локальна концентрація). Пам'ятайте, що концентрація на чомусь одному сприяє повній релаксації, викликає позитивні емоції.

7. Візьміть калькулятор або папір і олівець і постарайтеся підрахувати, скільки днів ви живете на світі (число повних років помножите на 365, додаючи по одному дню на кожний високосний рік, і додайте кількість днів, що пройшли з останнього дня народження). Така раціональна діяльність дозволить вам перемкнути свою увагу. Постарайтеся згадати який-небудь особливо примітний день вашого життя. Згадайте його у дрібних деталях, нічого не упускаючи. Спробуйте підрахувати, яким за рахунком був цей день у вашому житті.

8. Поговоріть на яку-небудь відверту тему з будь-якою зніомою людиною, що знаходиться поруч. Якщо ж поруч нікого немає, зателефонуйте своєму другові. Це свого роду відволікаюча діяльність, що здійснюється «тут і зараз» і покликана витиснути з вашої свідомості внутрішній діалог, насичений стресом.

9. Зробіть декілька протистресових дихальних вправ. У нормальних умовах про дихання ніхто не думає й не згадує. Але коли з якихось причин виникають відхилення від норми, раптом стає важко дихати. Подих стає утрудненим і важким при фізичній нарузі або у стресовій ситуації. І навпаки,

при сильному переляку, напруженому очікуванні чогось, люди мимоволі затримують подих (затамовують подих). Людина має можливість, свідомо управляючи диханням, використати його для заспокоєння, для зняття напруження – як м'язового, так і психічного; таким чином, ауторегуляція подиху може стати дієвим засобом боротьби зі стресом, поряд із релаксацією й концентрацією. Протистресові дихальні вправи можна виконувати в будь-якому положенні. Обов'язковою лише одна умова: хребет повинен перебувати в чітко вертикальному або горизонтальному положенні. Це дає можливість дихати природно, вільно, без напруження, повністю розтягувати м'язи грудей і живота. Дуже важливим є правильне положення голови: вона повинна сидіти на шії прямо й вільно. Розслаблена, прямо поставлена голова деякою мірою витягає нагору груди й інші частини тіла. Якщо все в порядку і м'язи розслаблені, то можна вправлятися у вільному диханні, постійно контролюючи його.

Вправа «Квітка».

Мета. Усвідомлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів та їх фіксація у свідомості ветеранів.

Зміст. Ведучий тренінгу роздає групі аркуші паперу, фарби. Просить кожного з учасників намалювати квітку, з пелюстками і листочками на стеблі, й обов'язково, щоб квітка мала опору, землю, звідки проростає. Ведучий говорить про те, що в кожній пелюстці необхідно вказати власну якість, якою пишаються учасники, і яка може допомогти (доброта, комунікабельність, щирість, цілеспрямованість і т.п.). У кожного буде індивідуальний набір пелюсток і якостей. У «листочках» учасники вписують тих людей, які їх підтримують у складних ситуаціях, на яких вони можуть покластися у важку хвилину. Ведучий зазначає, що кількість «листя» у кожного буде своя. Адже це також індивідуальні особливості особистості: комусь у кризовій ситуації хочеться поскаржитися всьому світові і отримати підтримку, а інший прагне сховатися і, як кішка відновлюватися вдома самотужки. Ведучий пропонує

здуматися учасникам про те, яка підтримка їм потрібна. Далі тренер говорить: «Тепер перейдемо до опори, до того, на чому стоїть наша квітка, з чого зростає. Що є вашою опорою? Що є незмінно важливим у різних ситуаціях, те, що вам необхідно завжди? Звичайно, в ідеалі, це і є ваш внутрішній стрижень; наприклад, мій спритний розум, який у всіх ситуаціях мене виручає ... або доброта, завдяки якій навколо мене є люди, які мені зможуть допомогти ... цілеспрямованість, зовнішність, у кожного своє. Наша опора – це внутрішній стрижень, його треба знати, наповнювати завжди і берегти. Після того, як учасники намалюють свої квітки, відбувається їх обговорення. Кожен учасник демонструє свою квітку і розказує про неї. По завершенні вправи ведучий тренінгу підводить підсумки щодо внутрішніх і зовнішніх ресурсів кожного учасника тренінгу. Зазначає, що у кожного є достатньо сил і можливостей долати різні кризові події, які трапляються в їхньому житті.

Підведення підсумків тренінгу.

По завершенні обговорення останньої вправи ведучий підводить підсумки другого дня й усього тренінгу в цілому. Нагадує тему, мету відпрацьованого сьогодні та минулого дня занять, а також теми й завдання, розглянуті в ході всього тренінгу. Потім ведучий тренінгу відводить деякий час на запитання учасників тренінгу й на те, щоб усі змогли висловити свої почуття й думки стосовно пройденого тренінгу (допускаються висловлювання з будь-якого приводу, якщо для людини важливо викласти це саме зараз).

Тренінг позитивного самоствавлення ветеранів бойових дій завершується обговоренням результатів участі у тренінгу, тому що саме це дозволяє завершити роботу позитивним емоційним станом. Завершення ТПС з хорошим емоційним настроєм дозволяє створити фон позитивного ставлення учасників до сформованих у ході занять особистісних новоутворень. Також на початку і наприкінці тренінгу здійснюється діагностика показників позитивного ставлення до себе за допомогою Опитувальника самоствавлення В.Століна та С.Пантілеєва.

3.3 Аналіз результатів впровадження тренінгової програми фасилітації позитивного самоствалення ветеранів

Існує точка зору, яка описує отримання в результаті переживання посттравматичного досвіду вигоди як процесу копінга, що включає в себе позитивне тлумачення, позитивне переосмислення, контрольовані інтерпретації та реконструкції. Однак R.Tedeshi і L.Calhoun стверджують, що поняття посттравматичного зростання описує, в першу чергу, результат – можливу вигоду від переживання травматичного досвіду.

Проте, посттравматичне зростання сьогодні розглядається і як копінг-стратегія, а не тільки як результат переживання травматичного досвіду. Розгляд посттравматичного зростання як копінг-стратегії дозволяє говорити про нього як про реакцію адаптації. Фактори долаючої поведінки, які були виявлені в дослідженнях посттравматичного зростання, включають позитивний рефреймінг, здатність відволіктися (на відміну від повного уникнення), активне включення в подолання важкої ситуації, пошук підтримки і допомоги, як емоційної, так і практичної, визнання здобуття вигоди, позитивну когнітивну оцінку загрози. Відновлення після травми також не можна розглядати виключно як особисту проблему. Неоціненна в цьому аспекті роль групи. Саме тому, на мій погляд, впровадження Тренінга позитивного самоствалення для ветеранів можна вважати цілком обґрунтованим.

Для здійснення аналізу результатів впровадження ТПС було проведене постекспериментальне дослідження за допомогою тих самих методик, що застосовувалися для здійснення основного емпіричного дослідження психологічних особливостей позитивного самоствалення, результати якого описані у другому розділі цієї дипломної роботи.

А саме, порівняльний аналіз впровадження ТПС здійснювався за наступними методиками:

- Тест життєстійкості С.Мадді в адаптації Є.Осіна та Е.Расказової.
- Шкала толерантності до невизначеності Баднера у редакції Т.Корнілової і М.Чумакової.
- Опитувальник самоствалення (ОСО) В.Столїна і С.Пантілєєва.

Дослідження припускають, що посттравматичне зростання зумовлено і опосередковано рівнем до травми, травмою і змінними, що сприяють відновленню. І кожна з цих груп змінних, ймовірно, знаходиться під впливом особистісних і діспозиційних факторів, факторів долаючої поведінки і організаційних або групових факторів.

Підбір вибірки: експериментальну групу склали учасники проведеного тренінгу – 15 військовослужбовців, що мають статус учасника бойових дій. Контрольну групу склали інші 15 ветеранів, теж випускники навчальних тренінгів в ГО «ПОБРАТИМИ» (м.Київ), які не брали участі у ТПС.

Ще однією областю, яка тісно пов'язана з відновленням після травми і зростанням, є терапевтичне втручання. Адже посттравматичне зростання – потенційно потужний компонент терапевтичного процесу. Визнаючи, що люди можуть знаходити сенс і мету, проходячи через страждання, психологи почали замислюватися не тільки над тим, як пом'якшити посттравматичні симптоми, але і як можна сприяти особистісному зростанню і позитивним змінам.

З огляду на це, аналіз показників самоствалення досліджуваних до та після участі у тренінгу видавався цілком актуальним (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Результати дослідження динаміки позитивного ставлення до себе у ветеранів бойових дій до і після участі у ТПС

	Експериментальна група	Контрольна група

Назви шкал	Середній бал до тренінгу	Середній бал після тренінгу	Середній бал до тренінгу	Середній бал після тренінгу
Самоповага	65,5	73,3	65,8	68,3
Аутосимпатія	61,6	67,3	61,8	62,4
Очікуване ставлення від інших	51,3	66,7	51,7	53,2
Самозацікавленість	66,4	71,4	67,4	68,1
Глобальне самоствавлення	73,4	85,8	74,1	76,2

Надані у таблиці 3.1 результати засвідчують позитивні зміни у самоствавленні учасників ТПС, які відобразилися у динаміці показників експериментальної групи. Аналіз співвідношення середніх балів рівнів позитивного самоствавлення в експериментальній і контрольній групі до проведення тренінгу виявив, що фактично не існує розбіжностей між показниками контрольної та експериментальної груп. Кількісний вираз показника глобального самоствавлення експериментальної групи становить 73,4, у контрольній групі середній бал по цьому показнику складає 74,1.

Результати дослідження показників у контрольній групі, яка не брала участі в Тренінгу позитивного самоствавлення, показують відсутність динаміки у рівні самоствавлення в цілому, і його окремих компонентах.

Результати експериментальної групи навпаки демонструють значущу динаміку показників позитивного самоствавлення (таблиця 3.1). Найкращих

результатів вдалося досягнути у контексті показників очікуваного ставлення до себе – середній бал виріс із 51,3 до 66,7 балів.

За іншими компонентами позитивного ставлення до себе також вдалося досягти значної динаміки, що відобразилось на узагальненому показнику позитивного самоствавлення – зростання компоненту глобального самоствавлення з 73,4 до 85,8 (середній бал).

Посттравматичне зростання не скасовує глибокі особисті страждання, пов'язані з протистоянням травми. Зростання і розвиток під час травми не мають знеболюючого ефекту. Явище духовного зростання швидше пов'язано з використанням цього болючого процесу як шляху для внутрішнього розвитку і подолання.

Динаміка показників учасників тренінгу по компонентам життєстійкості та толерантності / інтолерантності до невизначеності вказана у таблицях 3.2 і 3.3:

Таблиця 3.2

Результати дослідження динаміки компонентів життєстійкості у ветеранів бойових дій до і після участі у Тренінгу позитивного самоствавлення

Назви шкал	Експериментальна група		Контрольна група	
	Середній бал до тренінгу	Середній бал після тренінгу	Середній бал до тренінгу	Середній бал після тренінгу

Залученість (середні норми: 18-26)	19,9	24,3	21,0	21,4
Контроль (середні норми: 13-20)	14,0	15,3	14,2	14,5
Прийняття ризику (середні норми: 9- 14)	10,1	11,1	10,3	10,1
Життєстійкість (осн. показник) (середні норми: 40-61)	44,2	51,1	44,8	45,0

Особистісне змінювання за результатами участі в ТПС здійснюється через розширення можливостей позитивного ставлення учасників до себе в бік толерантності і готовності зустрічати складні ситуації, які характеризуються достатньою невизначеністю шляхів подолання.

Таблиця 3.3

Результати дослідження динаміки толерантності / інтолерантності до невизначеності у ветеранів бойових дій до і після участі у Тренінгу позитивного самоствавлення

Назви шкал	Експериментальна група		Контрольна група	
	Середній бал до тренінгу	Середній бал після тренінгу	Середній бал до тренінгу	Середній бал після тренінгу

Інтолерантність до невизначеності	27,3	21,2	26,3	26,9
Толерантність до невизначеності	29,4	31,7	29,2	29,4

Процес особистісного змінювання учасників у ході тренінгу можна описати як процес росту самоповаги, аутосимпатії, довіри до інших учасників тренінгу, а також росту толерантності до себе, своєї особистісної унікальності, прийняття себе у складних ситуаціях, позначених невизначеністю. Зростання толерантності і позитивного ставлення до себе допомагає більш глибоко і толерантно приймати іншу особистість – зокрема, цивільних, які не приймали участь у військовому конфлікті.

Щоб посттравматичне зростання мало місце, у людини повинні бути певні навички оволодіння негативними емоціями і психічною напруженістю, інакше людина стає зломленою подіями. Результати проведення запропонованого ТПС для ветеранів бойових дій дозволяють говорити про те, що цей тренінг є ефективним засобом формування позитивного самоствалення у ветеранів.

Висновки до розділу 3

Посттравматичне зростання виникає паралельно спробам пристосуватися до важких життєвих обставин і високому рівню психологічного дистресу. Вважалося, що основними і практично неминучими реакціями на важкі життєві обставини є порушення психічного здоров'я, але подібні висновки робилися на основі досліджень, проведених на вибірках людей, які зверталися за допомогою в психіатричну клініку.

Згідно з метою і завданнями цієї дипломної роботи в третьому розділі представлені результати розробки та впровадження програми формування позитивного самоствалення у ветеранів бойових дій. Розглянуто теоретично-методологічні та методичні основи організації та проведення Тренінгу з формування позитивного самоствалення. З огляду на результати емпіричного дослідження, що викладені у другому розділі роботи, були виявлені основні «вектори росту» у процесі формування позитивного самоствалення ветеранів бойових дій, а саме потреба у розвитку компонентів аутосимпатії й очікуваного ставлення від інших, які збільшують можливості конструктивно сприймати і вирішувати проблемні, маловизначені і складні ситуації.

Ті, хто пережив травму, але до психіатра не звертався, обстежені не були. Кількість людей, які пережили травму і які зазнали посттравматичне зростання, на наш погляд, істотно більша, ніж кількість людей з психіатричними порушеннями, що виникли внаслідок травми. Завдання, з якими стикається людина, що пережила травму, просто величезні. Потрібно не тільки продовжувати здійснювати повсякденні дії в світі, який здається тепер чужим і загрозливим, але й потрібно перебудувати внутрішній світ, створити його заново, зробити життєздатним і зручним.

Відповідно до цього, була запропонована модель Тренінгу формування позитивного самоствалення у ветеранів на основі розвитку саморефлексивних навичок учасників тренінгу в процесі творчої взаємодії.

В ході проведеного Тренінгу позитивного самоствалення були послідовно реалізовані його завдання:

- активізація потреби особистості в самопізнанні, повному і точному уявленню про себе як індивідуальність;
- розвиток здатності до особистісної рефлексії та формування рефлексивної культури особистості;

- формування та підтримання розвинутого позитивного самоствалення, за рахунок зрілих стратегій захисту самоствалення;
- Досягнення більш глибокого розуміння складних життєвих і стресових ситуацій та стереотипних форм власної долаючої поведінки в них;
- формування навичок усвідомленого використання трансформаційних стратегій долаючої поведінки при вирішенні складних та стресових ситуацій;
- формувати уміння знаходити нові смисли «Я», навички адекватного та ефективного цілепокладання;
- формулювати, аналізувати, усвідомлювати життєві цілі та цілі саморозвитку;
- уміти прогнозувати наслідки та результати власних цілей;
- формувати уміння визначати та усвідомлювати власні потреби у системі відносин «Я-світ»;
- актуалізувати потребу у функціональній автономії та самоефективності особистості за рахунок свідомого включення, контролю та прийняття ризику;
- формувати навички самоефективності: позитивного самосприйняття, визначення власних успіхів в діяльності, спостереження за позитивними діями та успішним виконанням діяльності інших;
- активізувати потреби особистості у підтриманні здорового способу життя;
- формувати зрілі навички саморегуляції власних станів;
- оволодіти здоров'язберігаючими техніками.

Для здійснення аналізу результатів впровадження Тренінгу позитивного самоствалення у ветеранів було проведене постекспериментальне дослідження за допомогою тих же методик, що застосовувалися для здійснення основного емпіричного дослідження психологічних особливостей позитивного самоствалення, результати якого описані у другому розділі цієї дипломної роботи.

Результати експериментальної групи (ветеранів, що взяли участь у тренінгу) виявили значущу динаміку показників позитивного ставлення до себе. Найкращих результатів вдалося досягнути у контексті показників очікуваного ставлення до себе – середній бал виріс із 51,3 до 66,7 балів. Великою мірою це можна пояснити значним зниженням напруженості у міжособистісних стосунках між учасниками, чому значно сприяв формат тренінгу. Також відзначений рост показників в експериментальній групі позитивного глобального самоствалення – середній бал виріс з 73,4 до 85,8 балів (за 100-бальною шкалою), а також інших компонентів позитивного самоствалення і показників життєстійкості.

При проходженні тренінгу у учасників спостерігались процеси росту самоповаги, аутосимпатії, довіри до інших учасників тренінгу, а також росту толерантності до себе, своєї особистісної унікальності, прийняття себе. Участь в Тренінгу формування позитивного самоствалення сприяла поглибленому усвідомленню ветеранами власних психологічних особливостей як унікальних особистісних можливостей, підвищила їх здатність бути толерантними до невизначеності і творчо сприймати процеси власного особистісного змінювання на основі сформованого позитивного ставлення до себе.

Нові переконання повинні визнавати реальність травматичного досвіду, але при цьому давати основу для того, щоб жити, не будучи захопленим повністю почуттями тривоги й уразливості. Деякі люди не справляються з цим. Але для більшості безпосереднє переживання жаху, випадковості, непідконтрольності, безглуздості, злостивості і загрози з боку світу з часом

поступаються місцем менш абсолютистським, більш складним системам уявлень.

ВИСНОВКИ

Структурно-часова соціально-когнітивна модель посттравматичного зростання особистості може стати методичною підставою для розробки рекомендацій по фасилітації посттравматичного зростання після різних форм травматизації. Під фасилітацією ми розуміємо надання соціально-психологічної підтримки, що створює умови для реалізації конструктивних потенціалів особистості, що розвивається після травми. Фасилітація не має на увазі управління, регуляцію або корекцію психологічних функцій і особливостей суб'єкта. Це означає, що психолог не може направити або стимулювати посттравматичне зростання особистості, проте він може сприяти організації соціально-психологічного простору для реалізації потенціалів зростання, які в подальшому будуть продовжені самою розвиваючоюся особистістю.

У дипломній роботі представлені результати теоретичного та емпіричного дослідження аспектів формування позитивного ставлення до себе у ветеранів бойових дій на шляху посттравматичного зростання. За результатами проведеного дослідження зроблено значущі висновки.

Дослідження показало перспективність застосування соціально-психологічного підходу до вивчення феномена психічної травми як соціального факту, що змушує ветеранів освоювати новий соціальний досвід. Травматичний досвід тягне за собою зміни не тільки індивідуально-психічного стану, а й соціального життя людей, зачіпаючи їх уявлення про навколишній світ і про себе, міжособистісні відносини і соціальні зв'язки, індивідуальну і соціальну ідентичності.

Проведений аналіз дозволяє стверджувати, що в даний час дослідження в області посттравматичного зростання далекі від завершення. Їх результати і висновки суперечать одне одному. Більш того, на підставі одних і тих же результатів можна говорити як про докази адаптивної цінності

посттравматичного зростання, так і про відсутність його адаптивного значення. Відсутня несуперечлива концепція посттравматичного зростання, крім того, саме поняття посттравматичного зростання все ще до кінця не сформовано. Також у сучасній психології відсутній єдиний уніфікований підхід до визначення такого феномена як позитивне ставлення людини до себе, натомість існують різні уявлення про структуру і функції самоствавлення.

Однак модель самоствавлення особистості, розроблена представниками діяльнісного підходу В.Століним та С.Пантілеєвим, зберігає свою актуальність, особливо в контексті практичної діагностики позитивного самоствавлення. Сучасні наукові парадигми, серед яких позитивна психологія, позитивна психотерапія, а також теорія особистісного змінювання, звертають увагу на нові чинники формування позитивного самоствавлення особистості у сучасному так званому VUCA-світі [42]. В контексті процесів особистісного змінювання, на формування позитивного ставлення до себе, окрім традиційних складових самоствавлення (самоповага, аутосимпатія, самозацікавленість) можуть впливати адаптивні компетенції особистості – такі як толерантність до невизначеності та життєстійкість.

В ході емпіричного дослідження психологічних особливостей формування позитивного самоствавлення у ветеранів на основі обраних психодіагностичних методик були виявлені наступні закономірності.

По складових позитивного самоствавлення найвищі показники мають компоненти самоповаги ветеранів (середній бал 65,8), аутосимпатії (середній бал 61,8) і самозацікавленості (середній бал 67,3).

Позитивне глобальне самоствавлення складає 67%, що надає можливості подальшого формування позитивного самоствавлення серед ветеранів.

Найнижчі результати серед компонентів позитивного самоствавлення має очікуване ставлення від інших. Лише у 15% опитуваних зафіксований високий рівень. Негативні очікування щодо ставлення від інших на свою адресу мають 45% ветеранів. Такі результати свідчать про необхідність

фасилітації формування компонентів позитивного самоствалення серед ветеранів бойових дій.

Високі показники інтолерантності до невизначеності (32% – рівень вище середнього) свідчать про необхідність впливу на зниження інтолерантності до невизначеності.

Кореляційний аналіз компонентів позитивного самоствалення показав наступне:

Чим вище рівень аутосимпатії, до якої входять компоненти самоприйняття і самозвинувачення, тим вище очікуване ставлення від інших ($r = 0,498$ при $p \leq 0,050$). Іншими словами, якщо ветеран приймає себе – він очікує позитивного прийняття себе оточуючими. Якщо осуджує себе – очікує осудження від оточення.

Відповідно рівень самозацікавленості впливає на рівень очікуваного ставлення від інших ($r = 0,733$ при $p \leq 0,050$). Тобто ветеран з активною життєвою позицією позитивно оцінює рівень ставлення до себе від оточення.

Кореляційний аналіз між компонентами позитивного самоствалення і якостями життєстійкості та толерантності / інтолерантності до невизначеності показав наступне:

Високий рівень самозацікавленості і очікуваного ставлення від інших має зворотню кореляцію з інтолерантністю до невизначеності ($r = -0,430$ при $p \leq 0,050$). Відповідно, якщо збільшити цікавість до власних особливостей і якостей, зменшиться непереносимість невизначеності. Висока непереносимість невизначеності спонукає ветерана очікувати осудження від оточуючих.

Аутосимпатія ($r = 0,476$ при $p \leq 0,050$), очікуване ставлення від інших ($r = 0,477$ при $p \leq 0,050$), самозацікавленість ($r = 0,571$ при $p \leq 0,050$) і глобальне

самоствалення ($r = 0,675$ при $p \leq 0,050$) мають позитивну кореляцію із залученістю (складовою життестійкості). Відповідно до цього, ветеран з високим рівнем самоствалення буде повною мірою залучений у життя, очікуючи на максимальний шанс знайти сенс в цьому житті.

Отримані статистичні закономірності ведуть до висновку, що формування позитивного ставлення до себе є передумовою розвитку життестійкості ветерана, його залученості у життєві процеси, його здатності утримувати непереносимість невизначеності на рівні, що дозволяє діяти у складних, кризових обставинах.

Дослідження соціально-психологічного змісту досвіду ветеранів дозволяє говорити про соціалізацію особистості після травми як про процес включення в соціальну групу індивідів із загальним травматичним досвідом в гострий адаптаційний період, освоєння установок, цінностей і соціальних практик даної групи в адаптаційний період, реорганізацію соціальних зв'язків особистості як суб'єкта травматичного досвіду в інституційний період, освоєння і трансформацію домінуючих уявлень про травму в пост-травматичний період. Переживання травматичного досвіду містить деструктивний і конструктивний для розвитку особистості потенціал, нелінійна, нерівномірна динаміка проявів якого відображає характер соціалізації після травми.

Згідно з метою і завданнями цієї дипломної роботи в третьому розділі представлені результати розробки та впровадження програми формування позитивного самоствалення у ветеранів бойових дій. Розглянуто теоретично-методологічні та методичні основи організації та проведення Тренінгу з формування позитивного самоствалення. З огляду на результати емпіричного дослідження, що викладені у другому розділі роботи, були виявлені основні «вектори росту» у процесі формування позитивного самоствалення ветеранів бойових дій, а саме потреба у розвитку компонентів аутосимпатії й

очікуваного ставлення від інших, які збільшують можливості конструктивно сприймати і вирішувати проблемні, маловизначені і складні ситуації.

Відповідно до цього, була запропонована модель Тренінгу формування позитивного самоствавлення у ветеранів бойових дій.

Для здійснення аналізу результатів впровадження Тренінгу позитивного самоствавлення у ветеранів було проведене постекспериментальне дослідження за допомогою тих же методик, що застосовувалися для здійснення основного емпіричного дослідження психологічних особливостей позитивного самоствавлення. Найкращих результатів вдалося досягнути у контексті показників очікуваного ставлення до себе – середній бал по експериментальній групі виріс із 51,3 до 66,7 балів. Великою мірою це можна пояснити значним зниженням напруженості у міжособистісних стосунках між учасниками, чому значно сприяв формат тренінгу. Також відзначений рост показників в експериментальній групі позитивного глобального самоствавлення – середній бал виріс з 73,4 до 85,8 балів (за 100-бальною шкалою), а також інших компонентів позитивного самоствавлення і показників життєстійкості.

Участь у Тренінгу формування позитивного самоствавлення сприяє поглибленому усвідомленню ветеранами власних психологічних особливостей як унікальних особистісних можливостей, підвищує їх здатність бути толерантними до невизначеності і творчо сприймати процеси власного особистісного змінювання на основі сформованого позитивного ставлення до себе.

Перспектива подальшого дослідження процесів формування позитивного самоствавлення в період посттравматичного зростання можлива при розробці форм недирективної групової динаміки як новітніх засобів психологічної фасилітації. Реалізація конструктивних потенціалів травматичного досвіду суб'єктивно оцінюється особистістю як посттравматичне зростання, що виявляється в усвідомленні особистістю

власної сили, поліпшення відносин з оточуючими, підвищення цінності життя, духовному зростанні і виявленні нових можливостей для самореалізації. Позитивні уявлення особистості про себе взаємопов'язані з посттравматичним зростанням протягом усіх періодів після травми, в зв'язку з чим розвиваючими для ветеранів є форми взаємодії, які підтримують їх позитивні уявлення про себе як про суб'єктів травматичного досвіду.

Сприятливими посттравматичному зростанню особистості будуть форми взаємодії, що підтримують позитивну соціальну ідентичність ветеранів за рахунок заохочення їх до соціальної активності і включення в різні соціальні групи (спортивні, професійні, громадські та інші організації).

Розповіді про травму і зростання можуть мати ефект поширення так званого «вторинного посттравматичного зростання», коли люди змінюються не від того, що вони самі пережили травму, а від того, що вони довірливо поспілкувалися з кимось, хто пережив травму. Історії про травму і зростання можуть вийти за межі життя окремих людей і змінити суспільство в цілому, запустивши позитивні зміни.

Позитивні зміни після переживання травмуючого досвіду сьогодні загально визнані. Роль посттравматичного зростання, як результату травми і процесу опанування, змістовна та конструктивна і, безумовно, вимагає подальшого вивчення.

Участь в посттравматичному зростанні таких соціально-психологічних факторів як система уявлень і соціальних зв'язків особистості, реорганізація яких в посттравматичні періоди сприяє особистісному зростанню, вказує на можливість фасилітації посттравматичного зростання особистості через розробку та реалізацію програм соціально-психологічної підтримки ветеранів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асмолов А.Г. На пути к толерантному сознанию / А.Г. Асмолов. — М. : Смысл, 2000. — 255 с.
2. Александер Дж. Культурная травма и коллективная идентичность. // Социологический журнал. — 2012. — № 3. — С. 5 — 40.
3. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита. // Психологический журнал. — 1994. — Т. 15. — № 1. — С. 3 — 18.
4. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р.Бернс; [пер. с англ.; Общ. ред. В.Я. Пилиповского]. — М. : Прогресс, 1986. — 422 с.
5. Бодров В.А. Личностные и субъектные факторы совладания / Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. — 474 с.
6. Божович Л.И. Психологические закономерности формирования личности в онтогенезе / Л.И. Божович // Вопросы психологии. — 1976. — № 6. — С. 45 — 53.
7. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А.Ф. Бондаренко — К., Класс, 2001. — 376 с.
8. Бондарчук О.І. Експериментальна психологія: Курс лекцій / О. І. Бондарчук — К. : МАУП, 2003. — 120 с.
9. Бонивелл И. Ключи к благополучию. Что может позитивная психология / И. Бонивелл. [пер. с англ. Маши Бабичевой]. — М. : Время, 2009. — 192 с.
10. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозова. — Санкт-Петербург : Питер Ком, 1999. — 517 с.
11. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учеб.пособие / И.В. Вачков. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Ось-89, 1999. — 176 с.

12. Бодров В.А. Личностные и субъектные факторы совладания / Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. — 474 с.
13. Ван дер Харт О., Нейенхэус Э.Р.С., Стил К. Призраки прошлого: структурная диссоциация и терапия последствий хронической психической травмы. [Пер. с англ.] — М.: Когито-Центр, 2013. — 495 с.
14. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом / К. Вильямс. — Москва : Эксмо, 2002. — 213 с.
15. Виндекер О.С., Клименских М.В. Психометрические грани антихрупкости: толерантность к неопределенности, жизнестойкость и рост. // Российский психологический журнал. — 2016. — Т. 13. — № 3. — с. 107 — 122.
16. Воробьева К.И. Совладание как посттравматический рост. // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. — 2010. — № 4 [28]. — с. 52 — 56.
17. Выготский Л.С. История развития высших психических функций. // [Собр. соч.]: Т. 3. — М.: Педагогика, 1983. — с. 5 — 329.
18. Гусев А.І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.01 „Загальна психологія, історія психології” / А.І.Гусев. — Одеса. — 2009. — 20 с.
19. Джемс У. Психология / У. Джемс — М.: Педагогика, 1991. — 368 с.
20. Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструмент действия / Т. В. Зайцева. — СПб. : Речь, М. : Смысл, 2002. — 80 с.
21. Захарова А.В. Психология формирования самооценки / А.В. Захарова. — Мн. : РБПК «Белинкоммаш», 1993. — 99 с.

22. Зинченко, В.П. Толерантность к неопределенности: новость или психологическая традиция? / В.П. Зинченко // Вопросы психологии. — 2007. — № 6. — С. 3 — 20.
23. Карандашев В.Н. Методика преподавания психологии: Учебное пособие / В.Н. Карандашев В.Н. — СПб. : Питер, 2007. — 250 с.
24. Климчук В.О. Мотиваційний дискурс особистості в інтеракційному просторі: Автореф. Дис. ... док. псих. наук: 19.00.05. „Загальна психологія, історія психології” — Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. — К. — 2015. — 25 с.
25. Ковальчук В. Технологія навчання дорослих на основі особистісно орієнтованого підходу: тренінг / В.Ковальчук — К. : Шкільний світ, 2009. — 136 с.
26. Кольшко А.М. Психология самоотношения. / А.М.Кольшко. — Гродно, 2004. — 102 с.
27. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание / И.С.Кон. — М. : Политиздат. — 1984. — 335 с.
28. Кордуэлл М. Психология: А-Я: Словарь-справочник / М.Кордуэлл. — М. : ФАИР-ПРЕСС, 1999. — 448 с.
29. Корнилова А.П. Диагностика регулятивной функции самосознания / А.П.Корнилова // Психологический журнал. — 1995. — Т. 16. — № 1. — С. 107 — 114.
30. Корнилова Т.В. Шкалы толерантности и интолерантности к неопределенности в модификации опросника С. Баднера / Т.В. Корнилова, .А.Чумакова // Экспериментальная психология, 2014. — Т. 7 — № 1. — С. 92 — 110.
31. Котикова О.М. «Я-концепція» та її складові, формування та розвиток / О.М. Котикова // Психологія та педагогіка: навч. посіб. / Л.А. Колесніченко, М.В. Артюшина, О.М. Котикова та ін. ; заг. ред. Л.А. Колесніченко. — К. : КНЕУ, 2008 — С. 233 — 242.

32. Кочюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия. — 6-е изд. / Р. Кочюнас. — М. : Академический Проект. — 2008. — 464 с.
33. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. — М. : Политиздат, 1975. — 307 с.
34. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. — М. : Смысл, 1999. — 487 с.
35. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. — М. : Смысл, 2006. — 63 с.
36. Личностный потенциал. Структура и диагностика / под редакцией Д.А. Леонтьева. — М. : Смысл, 2011. — 675 с.
37. Ложкин Г.В. Практическая психология конфликта / Ложкин Г.В., Повякель Н. И. — К. : МАУП, 2000. — 256 с.
38. Луковицкая Е.Г. Социально–психологическое значение толерантности к неопределенности : автореф. дис. ... канд. псих. наук: спец. 19.00.01 / Е.Г. Луковицкая. — СПб., 1998. — 36 с.
39. Лушин П.В. Личностные изменения как процесс: теория и практика / П.В. Лушин. — Одесса: Аспект, 2005. — 334 с.
40. Лушин П.В. О психологии человека в переходный период: Как выживать, когда все рухнет? / П.В. Лушин. — Київ: Наук. світ, 2007. — 207 с.
41. Лушин П.В. Гибридная помощь в переходном периоде: когда психолог не эксперт / П.В. Лушин. — Киев, 2016. — 32 с.
42. Лушин П.В. Социальный психоиммунитет, самоорганизация, психическое здоровье и содержание VUCA-помощи в «гибридной жизни» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://psychotherapy.ruspsy.net/article.php?post=736>.
43. Лушин П.В. Экологичная помощь личности в переходный период: экофасилитация : монография / Лушин П.В. — Киев, 2013. — 296 с.

44. Магомед-Эминов М.Ш. Определение экстремальной ситуации. // Российский психологический журнал. — 2009. — № 2. — С. 17 — 24.
45. Магомед-Эминов М.Ш. Триада расстройство, стойкость, рост как последствие экстремальной ситуации. // Акмеология. — 2009. — № 1. — С. 53 — 63.
46. Магомед-Эминов М.Ш. Феномен посттравматического роста. // Вестник ТГУ. 2009. — Т. 3. — № 71. — С. 111 — 117.
47. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. — М.: Изд-во Эксмо, 2005. — 960 с.
48. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ / С. Мадди. — Санкт-Петербург : Речь, 2002 — 539 с.
49. Мамардашвили М.К. Как я понимаю философию / М.К. Мамардашвили. — М. : Прогресс, 1990.— 368 с.
50. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития / В.Г.Маралов. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 256 с.
51. Мендас С. Толерантность / С. Мендас. — М. : Смысл, 1992. — 1251 с.
52. Мириманова М.С. Толерантность как проблема воспитания / М.С.Мириманова // Развитие личности. — М. : 2012. — № 2. — С. 104.
53. Мясищев В.Н. Психология отношений: Избранные психологические труды / В.Н. Мясищев. — Под ред. А.А. Бодалева. — Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. — 356 с.
54. Олпорт Г. Становление личности / Г.Олпорт. — М. : Смысл, 2002. — 462 с.
55. Ольшанский Д.В. К анализу когнитивной самооценки человека / Д.В. Ольшанский // Проблемы медицинской психологии. — М.: МГУ, 1980. — С. 62 — 78.
56. Офіційний сайт екопсихологічної фасилітації [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://ecofacilitation.ucoz.com>.

57. Падун М.А. Котельникова А.В. Психическая травма и картина мира: Теория, эмпирия, практика. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2012. — 206 с.
58. Падун М.А., Тарабрина Н.В. Психическая травма и базисные когнитивные схемы личности. // Консультативная психология и психотерапия, 2003. — № 1. — С. 121 — 141.
59. Пантилеев С.Р. Методика исследования самоотношения. / С.Р. Пантилеев. — М. : Смысл, 1993. — 32 с.
60. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С.Р. Пантилеев. — М. : МГУ, 1991. — 120 с.
61. Панченко В.О. Екзистенційна персонологія С. Мадді як теоретична передумова розуміння життєстійкості / В.О. Панченко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т.Г. Шевченка ; голов. ред. М. О. Носко. — Чернігів, 2009. — Вип. 74, т. 1. — С. 65 — 69.
62. Панченко В.О. Феномен життєстійкості в психології : теоретичний аналіз / В.О. Панченко // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. — Житомир, 2019. — Вип. 21, т. 7. — С. 178 — 182.
63. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов / Н. Пезешкиан. — СПб. : Речь, 2002. — 288 с.
64. Петровская Л.А. Компетентность в общении. Социально-психол. тренинг / Л.А. Петровская. — М. : Изд-во МГУ, 1989. — 216 с.
65. Психодиагностика толерантности личности / под ред. Г.У. Солдатовой, Л.А. Шайгеровой. — М. : Смысл, 2008. — 172 с.
66. Психологічна лабораторія. Інструментарій. [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://psylab.com.ua/tools>.
67. Раусте фон Врихт. Образ «Я» как подструктура личности / Раусте фон Врихт // Проблемы психологии личности. — М., 1982. — С. 104 — 111.

68. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. — Москва : Прогресс, 1994. — 479 с.
69. Роменець В.А. Суб'єкт психічної активності як предмет історичної психології / В.А. Роменець // Психологія суб'єктивної активності особистості: збірник. — Київ, 1993. — С. 81 — 82.
70. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. — Санкт-Петербург : Питер, 1998. — 688 с.
71. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н.И. Сарджвеладзе. — Тбилиси: «Мецниереба», 1989. — 206 с.
72. Сафин В.Ф. Психология самоопределения личности / В.Ф. Сафин. — Свердловск : Изд-во УрГУ, 1989. — 144 с.
73. Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день / Мартин Селигман; пер. с англ. — 2-е изд. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. — 320 с.
74. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / Мартин Селигман; пер. с англ. — М.: Издательство «София», 2006. — 368 с.
75. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / Мартин Селигман; пер. с англ. Е. Межевич, С. Филина. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 440 с.
76. Скрипченко О.В. Загальна психологія / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська та ін. — К.: Либідь, 2005. — 464 с.
77. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А. Психодиагностика толерантности личности. М.: Смысл, 2008. — 172 с.
78. Степанов С.Ю. Рефлексивная практика творческого развития человека и организации / С.Ю.Степанов. — М.: Наука, 2000. — 174 с.
79. Столин В.В. Самосознание личности. / В.В. Столин — М. : МГУ, 1983.— 284 с.

80. Талеб Н.Н. Антихрупкость. Как извлечь выгоду из хаоса. — М.: КоЛибри; Азбука-Аттикус, 2014. — 768 с.
81. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб.: Питер, 2001. — 272 с.
82. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т.М. Титаренко. — Київ : Либідь, 2003. — 376 с.
83. Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: Соціальна необхідність та безпека / Т.М.Титаренко, Т.О.Ларіна.— К.: Марич, 2009. — 76 с.
84. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування / Т. М. Титаренко — К.: Главник. — 2004. — 96 с.
85. Узнадзе Д.Н. Психология установки / Д. Н. Узнадзе. — Санкт-Петербург : Питер, 2001. — 416 с.
86. Федунина Н.Ю. Понятия устойчивости к травме и посттравматического роста. // Московский психотерапевтический журнал. — 2006. — №4. — С. 69 — 80.
87. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл ; общ.ред. Л.Я. Гозмана, Д.А. Леонтьева ; вступ. ст. Д.А. Леонтьева. — Москва : Прогресс, 1990. — 388 с.
88. Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия. // Фрейд З. Психология бессознательного / пер. с нем. М.: ООО «Фирма СТД». — 2006. — С. 227 — 289.
89. Чеснокова И.И. Проблемы самосознания в психологии / И.И.Чеснокова. — М. : Наука, 1977. — 144 с.
90. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания / Михай Чиксентмихайи. — Москва: Альпина Нон-фикшн, 2017. — 461 с.
91. Швалб Ю.М. Психологические модели целенаправленного / Ю. М. Швалб. — Киев : Стилос, 1997. — 240 с.
92. Шибутани Т. Социальная психология / Т.Шибутани. — М.: Прогресс, 1969. — 535 с.

93. Шорохова Е.В. Проблема сознания в психологии и естествознании / Е.В. Шорохова. — М. : Изд-во социально-экономической литературы, 1961. — 363 с.
94. Энциклопедия психодиагностики [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://psylab.info>.
95. Шпильрейн С.: Деструкция как причина становления. ЛОГОС, 1994. — №5. — С. 207 — 238.
96. Якоби М. Стыд и истоки самоуважения / М. Якоби. — М.: ИАП, 2001. — 256 с.
97. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. — Москва : Класс, 1999. — 576 с.
98. Baker Jennifer M., Kelly Caroline, Calhoun Lawrence g., Cann Arnie, Tedeschi Richard G. An examination of posttraumatic growth and posttraumatic depreciation: two exploratory studies // Journal of Loss and Trauma, 2008. — № 13. — P. 450 — 465.
99. Cassie M. Lindstrom, Arnie Cann, Lawrence G. Calhoun, and R.G. Tedeschi. The Relationship of Core Belief Challenge, Rumination, Disclosure, and Sociocultural Elements to Posttraumatic Growth // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. — 2013. — Vol. 5, № 1. — P. 50 — 55.
100. Coopersmit S. Teh antecedents of self-esteem / S.Coopersmith. — N.Y. : Freeman, 1967. — 280 p.
101. Honey P. The manual of learning style / P. Honey, A. Mumford. — Maidenhead: Peter Honey, 1992. — 194 p.
102. Janoff-Bulman R. Posttraumatic growth: Three explanatory models. Psychological Inquiry, 2004. — № 15. — P. 30 — 34.
103. Janoff-Bulman R., Berger A. The other side of trauma: Towards a psychology of appreciation // Loss and trauma: General and close relationship perspectives. Philadelphia: Bronner-Routledge, 2000. — P. 29 — 44.

104. Jennifer M. Baker, Caroline Kelly, Lawrence Calhoun, Arnie Cann, Richard G. Tedeschi. An examination of posttraumatic growth and posttraumatic depreciation: two exploratory studies. *Journal of Loss and Trauma*. — 2008. — № 13. P. 450 — 465.
105. Kaplan H.B. *Self-Attitudes and Deviant Behavior* / H.B.Kaplan. — California : Pacific Palisades, 1975. — 350 p.
106. Kolb D.A. *Organizational Psychology: An experiential approach to organizational behavior* / D. A. Kolb, I. M. Rubin, J.M McIntyre. — London : Prentice-hall, 1994. — 450 p.
107. Lawrence G. Calhoun, Arnie Cann, Richard G. Tedeschi, Jamie McMillan. A Correlational Test of the Relationship Between Posttraumatic Growth, Religion, and Cognitive Processing. *Journal of Traumatic Stress*. — 2000. — Vol. 13. — No. 3. — P. 521 — 527.
108. Maddi S. The Story of Hardiness: 20 Years of Theorizing, Research and Practice / S. Maddi // *Consulting Psychology Journal*. — 2002. — Vol. 54. — P. 173 — 185.
109. Rogers K.R. *Psychotherapy and personality change* / K.R.Rogers, R.F.Diamond. — Chicago, 1954. — 344 p.
110. Sullivan H. S. *The interpersonal theory of psychiatry* / H. S.Sullivan. — New York: Norton. — P. 27.
111. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 1996. — Vol. 9. — P. 455 — 471.
112. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence // *Psychological Inquiry*. — 2004. — Vol. 15. — No. I. — P. 1 — 18.
113. Van der Kolk B.A. (Ed.): *Post-Traumatic Stress Disorder: Psychological and Biological Sequelae*. Washington, DC: American Psychiatric Press. — 1984. — P. 124 — 134.

114. Williams J.S. Acceptance: an historical and conceptual review / J.S.Williams, S.J.Lynn // *Imagination, cognition and personality*. — 2011. — Vol.30. — P. 5 — 56.

ДОДАТКИ

Додаток А

Текст анкети Опитувальника самоствалення В. Століна та С. Пантілеєва (переклад з російської)

1. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
2. Мої слова не так вже й часто розходяться з ділом.
3. Думаю, що багато хто бачить у мені щось подібне з собою.
4. Коли я намагаюся себе оцінити, насамперед я бачу свої недоліки.
5. Думаю, що як особистість я цілком можу бути привабливим для інших.
6. Коли я бачу себе очима люблячої мене людини, мене неприємно вражає те, наскільки мій образ далекий від дійсності.
7. Моє «Я» завжди мені цікаво.
8. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
9. У моєму житті є або, принаймні, були люди з якими я був надзвичайно близький.
10. Власну повагу мені ще треба заслужити.
11. Бувало, і не раз, що я сам себе гостро ненавидів.
12. Я цілком довіряю своїм раптово виникаючим бажанням.
13. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
14. Моє власне «Я» не уявляється мені чимось гідним глибокої уваги.
15. Я щиро хочу, щоб у мене було все добре в житті.
16. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то перш за все до себе самого.
17. Випадковому знайомому я швидше за все здамся людиною приємною.
18. Найчастіше я схвалюю свої плани і вчинки.
19. Власні слабкості викликають у мене щось на зразок презирства.
20. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.

21. Деякі свої якості я відчуваю як сторонні, чужі мені.
22. Навряд чи хто-небудь зможе відчути свою схожість зі мною.
23. У мене досить здібностей і енергії, щоб втілити в життя задумане.
24. Часто я з глузуванням жартую над собою.
25. Найрозумніше, що може зробити людина в своєму житті – це підкоритись власній долі.
26. Стороння людина, на перший погляд, знайде в мені багато відразливого.
27. На жаль, якщо я і сказав щось, це не означає, що саме так і зроблю.
28. Моє ставлення до самого себе я можу назвати дружнім;
29. Бути поблажливим до власних слабкостей цілком природно.
30. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
31. У глибині душі я б хотів, щоб зі мною сталося щось катастрофічне.
32. Навряд чи я викликаю симпатію в більшості моїх знайомих.
33. Мені буває дуже приємно побачити себе очима люблячої мене людини.
34. Коли у мене виникає якесь бажання, я перш за все питаю в себе, чи розумно це.
35. Іноді мені здається, що якби якась мудра людина змогла побачити мене наскрізь, вона би одразу зрозуміла, який я нікчема.
36. Часом я сам собою захоплююсь.
37. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
38. У глибині душі я ніяк не можу повірити, що я дійсно доросла людина.
39. Без сторонньої допомоги я мало що можу зробити.
40. Іноді я сам себе погано розумію.
41. Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. У моїй особі є, мабуть, щось таке, що здатне викликати в інших неприязнь.
44. Більшість моїх знайомих не приймають мене вже так серйозно.
45. Сам у себе я досить часто викликаю почуття роздратування.

46. Я цілком можу сказати, що принижую себе сам.
47. Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими.
48. В цілому мене влаштовує те, яким я є.
49. Навряд чи мене можна любити по-справжньому.
50. Моїм мріям і планам не вистачає реалістичності.
51. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би самий нудний партнер по спілкуванню.
52. Думаю, що міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною і знаючою людиною.
53. Те, що в середині мене відбувається, як правило, мені зрозуміло.
54. Мої чесноти цілком переважають мої недоліки.
55. Навряд чи знайдеться багато людей, які звинуватять мене у відсутності совісті.
56. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі й треба».
57. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

Ключ для обробки:

Номери пунктів і знак, з яким пункт входить до відповідного фактору.

Шкала S (інтегральна): «+»: 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

«-»: 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

Шкала самоповаги (I): «+»: 2, 23, 53, 57.

«-»: 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Шкала аутосимпатії (II): «+»: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

«-»: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала очікуваного ставлення від інших (III): «+»: 1, 5, 10, 15, 42, 55.

«-»: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала самозацікавленості (IV): «+»: 7, 17, 20, 33, 34, 52. «-»: 14, 51.

Шкала самовпевненості (1): «+»: 2, 23, 37, 42, 46. «-»: 38, 39, 41.

Шкала очікуваного ставлення від інших (2): «+»: 1, 5, 10, 52, 55.
«-»: 32, 44.

Шкала самоприйняття (3): «+ »: 12, 18, 28, 47, 48, 54.« - »:21.

Шкала самокерування (4): +»: 50, 57. «-»: 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самозвинувачення (5): «+»: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56. «-»:

Шкала самозацікавленості (6): «+»: 17, 20, 33. «-»: 26, 30, 49, 51.

Шкала саморозуміння (7): «+»: 53. «-»: 6, 8, 13, 15, 22, 40.

Додаток Б**Текст анкети Шкали толерантності до невизначеності Баднера,
адаптація Т.Корнілової та М.Чумакової (переклад з російської)**

1. Спеціаліст, який не може дати чітку відповідь, можливо не надто багато знає.
2. Хороша робота – це та, на якій завжди ясно, що і як потрібно робити.
3. У довготривалій перспективі домогтися більшого можливо, вирішуючи маленькі і прості проблеми, а не великі і складні.
4. Звичне завжди краще незнайомого.
5. Людина, яка веде рівне, розмірене життя (без особливих сюрпризів і несподіванок), насправді повинна бути вдячна долі.
6. Я більше люблю вечірки зі знайомими людьми, ніж ті, де більшість людей мені абсолютно незнайомі.
7. Чим швидше ми прийдемо до спільних цінностей та ідеалів, тим краще.
8. Люди, які живуть за розкладом, напевно, позбавляють себе більшості радощів життя.
9. Цікавіше займатися складною проблемою, ніж вирішувати просту.
10. Часто найцікавіші і найзапальніші люди – це ті, хто не боїться бути оригінальним і несхожим на інших.
11. Люди, які наполягають на відповіді або «так», або «ні», просто не знають, наскільки все насправді складно.
12. Багато з найбільш важливих рішень засновані на неповній інформації.
13. Хороший вчитель – це той, хто змушує тебе думати про твої погляди на життя.

Підрахунок значень шкал.

Інтолерантність до невизначеності: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

Толерантність до невизначеності: 8, 9, 10, 11, 12, 13.

Додаток В**Текст анкети Теста життєстійкості С.Мадді,
адаптація Є.Осіна та Е.Рассказової (переклад з російської)**

1. Я часто не впевнений у своїх рішеннях.
2. Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.
3. Я постійно зайнятий, і мені це подобається.
4. Часом все, що я роблю, здається мені марним.
5. Ввечері я часто відчуваю себе зовсім розбитим.
6. Іноді мене лякають думки про майбутнє.
7. Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.
8. Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.
9. Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.
10. Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.
11. Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.
12. Мені завжди є чим зайнятися.
13. Я часто шкодую про те, що вже зроблено.
14. Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко втілити або те, в чому я не впевнений.
15. Мені здається, життя проходить повз мене.
16. Мої мрії рідко збуваються.
17. Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.
18. Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.
19. Буває, життя здається мені нудним і безбарвним.
20. Як правило, я працюю із задоволенням.
21. Іноді я відчуваю себе зайвим навіть у колі друзів.
22. Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.

23. Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.

24. Я охоче беруся втілювати нові ідеї.

Підрахунок балів.

Назва шкали	Прямі твердження	Зворотні твердження
Залученість	3, 11, 12, 20	2, 4, 8, 15, 19, 21
Контроль	7, 23	1, 5, 10, 17, 18, 22
Прийняття ризику	24	6, 9, 13, 14, 16

Нормативні значення.

Норми	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Середнє значення	50,79	22,3	16,7	11,8
Стандартне відхилення	11,32	4,95	4,06	3,36
Низькі значення	39 та нижче	17 та нижче	12 та нижче	8 та нижче
Високі значення	62 та вище	27 та вище	21 та вище	15 та вище

**Схема факторів та сфер проявів посттравматичного зростання
(за R.Tedeschi і L.Calhoun)**



Додаток Д

**Результати емпіричного дослідження позитивного самоствавлення у
ветеранів бойових дій за Опитувальником самоствавлення**

В.Століна та С.Пантілеєва

(типові результати за основними шкалами)

Інформація про учасника		Назва шкали				
№	Статьь учасника	Самоповага	Аутосимпатія	Очікуване ставлення від інших	Самозаціквленість	Глобальне самоствавлення
1	м	86,66	46	91,31	71,31	83
2	м	25,32	17	3,31	27	21,31
3	м	35	37,31	39,65	27	47
4	м	71,31	29	72,31	71,31	62,65
5	м	91,34	46	39,65	49,65	86
6	м	58,65	46	10	27	69,31
7	м	81	37,31	39,65	92,31	84
8	м	80	58,31	54	71,31	86
9	м	58,65	84	91,31	92,31	90,65
10	м	71,31	3,65	7	27	26,65
11	м	44,66	10	10	71,31	32,31
12	ж	71,35	85	72,31	92,31	90,65
13	м	58,66	37,31	51	92,31	81
14	м	91,34	58,31	39,65	49,65	90,65

15	м	71,32	69,68	72,31	71,31	90,65
16	м	58,65	96,68	51	92,31	78
17	м	58,65	90,68	17,65	99	87
18	м	86,65	90,68	39,65	49,65	91,30
19	м	86,65	96,68	51	71,31	94,33
20	м	35	85	72,31	71,31	64,36
21	м	81	77,31	51	92,31	79
22	ж	79	85	91,31	99	89
23	м	99	90,65	72,31	92,31	87
24	м	81	90,65	91,31	98	92,25
25	м	86,65	58,31	91,31	98	79
26	м	71,31	48	27,31	5,31	60,54
27	м	93,65	85	51	99	90
28	м	82	58,31	51	92,31	89
29	м	93,65	77,31	39,65	98	91,61
30	м	58,65	69,66	39,65	71,31	83
31	м	9,32	46	27,31	28	26,65
32	м	9,32	15	39,65	3	21,31
33	ж	71,32	69,65	27,31	49,65	74,31
34	м	81	90,65	72,31	71,31	90,65
35	м	79	77,31	91,31	98	94
36	м	9,31	69,65	10	27	26,65

37	M	84,49	44	90,21	73,33	81
38	M	21,15	27	5,36	25	20,35
39	M	40	27,36	36,66	29	45
40	M	73,30	26	62,38	63,37	61,63
41	M	81,54	36	38,75	44,69	84
42	M	48,61	45	13	29	64,32
43	M	91	34,32	49,55	82,38	81
44	M	90	48,32	57	61,34	83
45	M	48,35	85	81,38	93,37	89,61
46	M	74,11	4,76	9	29	23,61
47	M	40,36	12	12	65,38	31,30
48	M	51,31	65	62,38	82,39	91,63
49	M	55,56	38,36	54	94,30	79
50	M	81,24	48,36	35,68	59,69	92,61
51	M	61,33	64,58	71,37	65,38	89,69
52	M	84,36	48	91,31	73,33	81
53	M	35,31	27	4,35	24	20,35
54	M	38	34,35	34,69	28	44
55	M	61,51	39	71,37	61,38	61,64
56	M	93,31	36	34,69	59,66	84
57	M	48,67	58	13	38	63,39