

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри МППП
д. психол. н., професор Асєєва Ю. О.

(підпис)

«_____» _____ 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня бакалавр
зі спеціальності _____ 053 Психологія _____
(шифр та найменування спеціальності)
за освітньою програмою _____ «Психологія» _____
(назва освітньої програми)

**на тему «ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ ЯК ФЕНОМЕН
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УМОВАХ
ВОЄННОГО ЧАСУ»**

Виконавець:

здобувачка 4 курсу, групи 41
факультету ФЕУП

_____ Єремко Емілія Віталіївна
/підпис/

Науковий керівник:

старший викладач кафедри МППП,
кандидат педагогічних наук

_____ Чусова Ольга Миколаївна
/підпис/

Одеса-2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	6
1.1. Теоретичний аналіз проблеми життєстійкості в сучасних психологічних дослідженнях.....	6
1.2. Сутність посттравматичного зростання в наукових розвідках вчених.....	9
1.3. Особливості проявів посттравматичного зростання як феномену життєстійкості у вимушених переселенців	12
Висновки до першого розділу	18
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ЮНАКІВ – ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ.....	20
2.1. Організація та методологія дослідження посттравматичного зростання у юнаків – вимушених переселенців	20
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів діагностики	23
2.3. Програма соціально-психологічного супроводу вимушених переселенців юнацького віку	48
Висновки до другого розділу.....	55
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	71

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність проблематики життєстійкості вимушених переселенців видається апіорною, адже проблема війни та її духовних та психологічних наслідків на даний момент торкнулась всіх громадян України. Особливо гостро ці питання стосуються молодого покоління, яке в силу безлічі особистих обставин було вимушено покинути окуповані території та отримало важкий досвід психологічного травмування в умовах військових дій.

Проблемі життєстійкості та особистіному зростанню вимушених переселенців присвячені праці К. Бахмутової та А. Неска [2], М. Бірюкової, І. Рущенко, Н. Ляшенко, С. Григор'євої [3], О. Блинової [4], І. Германський та С. Кондратюк [11], Л. Карамушки, О. Креденцер, Ф. Вальдшмідт, С. Клімова [25; 37], К. Кердивар [26], К. Коваліско та С. Бубняк [34], К. Левандовського [42], Ю. Максименко та О. Морозової-Йоханнессен [44], О. Тімченко [57], С. Маді [77; 78; 79].

Однак питання посттравматичного зростання юнаків – вимушених переселенців в умовах воєнного часу у психологічній літературі висвітлені недостатньо.

Актуальність проблеми, її недостатнє теоретичне та практичне вивчення зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи «Посттравматичне зростання як феномен життєстійкості вимушених переселенців в умовах воєнного часу».

Об'єкт дослідження: феномен посттравматичного зростання.

Предмет дослідження: посттравматичне зростання як феномен життєстійкості вимушених переселенців в умовах воєнного часу.

Мета дослідження полягає в науково-теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні посттравматичного зростання як феномену життєстійкості вимушених переселенців в умовах воєнного часу.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-психологічної літератури з'ясувати ступінь розробленості проблеми життєстійкості в сучасних психологічних дослідженнях.
2. Проаналізувати сутність посттравматичного зростання в наукових розвідках вчених.
3. Охарактеризувати особливості проявів посттравматичного зростання як феномену життєстійкості у вимушених переселенців.
4. Обґрунтувати обрані методики емпіричного дослідження посттравматичного зростання вимушених переселенців.
5. Описати і проаналізувати результати емпіричного дослідження.
6. Розробити програму соціально-психологічного супроводу вимушених переселенців юнацького віку

Для вирішення поставлених завдань у роботі використано такі методи дослідження: *теоретичні*: аналіз наукової літератури з метою визначення й теоретичного обґрунтування проблеми посттравматичного зростання як феномену життєстійкості; синтез, узагальнення, систематизація для теоретичного тлумачення посттравматичного зростання як феномену життєстійкості вимушених переселенців в умовах воєнного часу; *емпіричні*: діагностичні (анкетування, опитувальник, психодіагностичні методики); *статистичні* методи для опрацювання отриманих даних і встановлення кількісної залежності між досліджуваними явищами й процесами – методи математико-статистичного аналізу та обробки даних: кількісний та якісний аналіз результатів дослідження з метою узагальнення даних експериментальної роботи, методи математичної статистики, зокрема t-критерій Пірсона для виявлення статистичної значущості отриманих результатів.

Експериментальна база дослідження. В емпіричному дослідженні прийняли участь 80 респондентів – юнаків – переселенців.

Практичне значення дослідження полягає в розробленні методики діагностики рівнів посттравматичного зростання вимушених переселенців та

авторської програми соціально-психологічного супроводу. Матеріали дослідження можуть бути використані при підготовці навчальних курсів з дисциплін «Етнопсихологія», «Психологія ідентичності», «Психологія особистості», «Соціальна психологія».

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати бакалаврської роботи висвітлено у тезах доповіді на VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Наука XXI століття: розвиток, основні теорії та досягнення» (Гаага, Нідерланди, 2 травня 2025 р.).

Структуру та обсяг кваліфікаційної роботи представлено вступом, трьома розділами, висновками до кожного з розділів, загальними висновками, списком використаних джерел (82 найменування). Робота містить 12 додатків на 18 сторінках, 11 таблиць, 7 рисунків. Загальний обсяг основного тексту – 60 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

1.1. Теоретичний аналіз проблеми життєстійкості в сучасних психологічних дослідженнях

Визначимо сутність дефініції життєстійкості особистості. На основі аналізу праць С. Мадді [77; 78; 79] нами було окреслено життєстійкість як вид диспозиції, що характеризує психологічну усталеність та ефективність життєздатності особистості та є набутою якістю. Підкріплюють вищезазначену думку ідеї С. Кобейса щодо змістової наповненості цієї установки:

1. Залученість – активна участь у житті, відчуття значущості та причетності до подій, що спонукає людину до самореалізації та підтримує здоровий спосіб мислення та поведінки.
2. Контроль - віра у власну здатність активними діями впливати на події та досягати бажаних результатів.
3. Виклик – як здатність до сприймання зміни, прийняття труднощів як можливостей для розвитку, а не для загрози [79].

Цікавою для нас є думка Т. Титаренко, що співставляє вищезазначену дефініцію із життєвою силою, яка допомагає людині перебороти життєві незгоди і саму себе та ініціює формування стратегій життєздатності особистості, скеровуючи своє зростання. Вчена вважає, що змістовна наповненість поняття проявляється у ефективній самоактуалізації людини через свій адаптаційний потенціал, позитивне світосприймання, осмисленість життя, підготовленість до витримки стресовості подій життя [54; 55].

Л. Сердюк доводить, що життєстійкість є внутрішнім індикатором сили особистості та її зусиль щодо самовдосконалення, за допомогою яких вона долає життєві перешкоди, утримує ресурсний стан та стимулює досягнення мети [33; 32; 52].

О. Чиханцова обґрунтовує життєстійкість особистості як особистісну характеристику у ролі ресурсу самоактуалізації особистості, який підсилює успішність подолання життєвих труднощів та характеризує спроможність людини витримувати стресову ситуацію вибору, зберігаючи самовпевненість, збалансованість та ефективність діяльності. Авторка розглянула її компоненти (контроль, залученість, виклик, цілі, цінності, смисли, самоствавлення, автономія, прагнення до самореалізації), предиктори (цілі в житті, самоефективність, самоприйняття, осмисленість життя, самоствавлення, самоефективність, цілі в житті, автономія, особистісні ресурси) та структурну наповненість життєстійкості:

- 1) психологічну складову (впливає на взаємини людей);
- 2) діяльнісну складову (цілеспрямовані дії) [65; 64; 66].

Е. Євланова обґрунтовує життєстійкість розглядається як диспозиційну характеристику, яка включає відчуття суб'єктного контролю над власним життям, присвоєння певного змісту власному життєздійсненню та розуміння життєвих змін як можливості особистісного саморозвитку [19].

У цьому напрямі в межах нашого дослідження великого значення набувають праці вченого І. Чанчикова, у яких відображено основний зміст життєстійкості у її змістовному наповненні:

- 1) як інтегральної індивідуальності особистості;
- 2) як ключового ресурсу подолання складних умов життєздатності;
- 3) як системи переконань та готовності зацікавлено брати участь в ситуаціях підвищеної складності, контролювати їх, управляти ними, вміти ризикувати, сприймати негативні події як позитивний досвід і успішно справлятися з ними;
- 4) інтегративне явище, що включає 3 компонента:
 - залученість (переконання в тому, що тільки завдяки своїй активності людина знаходить в світі цікаве);
 - контроль (переконаність у контрольованості світу і своєї здатності досягти результату);

- прийняття ризику (готовність діяти в ситуації невизначеності) [62; 63; 28; 27].

Аналіз наукових досліджень [9; 23; 29; 36; 38; 41 ; 45 ;50;51; 59; 73; 76] з різних проблем життєстійкості дозволив виокремити наукові підходи, які впроваджені відповідно до інтерпретування сутності та змісту вищезазначеної дефініції:

1. Життєстійкість особистості характеризується як особистісна якість, що забезпечує здатність витримувати стреси, адаптацію до складних життєвих ситуацій та допомагає зберігати психологічне благополуччя, виражається у ключових компонентах:
 - залученість у всі аспекти життя;
 - контроль над подіями життя;
 - прийняття виклику та готовність до ризику.
2. Життєстійкість як динамічний процес позитивної адаптації докризових ситуацій, що включає наступні компоненти:
 - мобілізацію ресурсів;
 - розвиток копінг-стратегій;
 - здатність швидко самовідновлюватися.
3. Життєстійкість як екзистенційний феномен, що супроводжується здатністю знаходити сенс у складних умовах, свободою вибору, екзистенційною кризою.
4. Життєстійкість як сукупність особистісних і соціальних ресурсів, які викликають ефективне подолання важких ситуацій та підтримують психологічне благополуччя. Важливими є також міжособистісні взаємодії, підтримка, саморегулювання.
5. Життєстійкість як залученість в певну діяльність, що актуалізує участь наявності цілей і сенсу поведінки та стратегії діяльності.

У контексті нашого дослідження визначаємо життєстійкість як ключовий ресурс здатності долати психосоціальні навантаження, сукупність особливостей поведінки та можливість відновлюватися і адаптуватися

шляхом конструктивних копінг-стратегій, активації позитивного сприймання світу, ефективних стратегій взаємодії та саморегуляції. Водночас життєстійкість як особистісний конструкт може сприяти посттравматичному зростанню.

Таким чином, життєстійкість слугує ресурсом, який сприяє самоактуалізації особистості та трансформації певного негативного досвіду проживання складних життєвих ситуацій в позитивні зміни та виступає каталізатором особистісного зростання.

1.2. Сутність посттравматичного зростання в наукових розвідках вчених

Подальша логіка дослідження передбачає звернення до дефініції посттравматичне зростання.

Основоположною для нас є розуміння посттравматичного зростання в руслі описової моделі Р. Тедескі, Л. Калхун як досвіду позитивних змін в умовах кризової ситуації шляхом актуалізації самозміни та через когнітивне переосмислення досвіду в певних сферах: покращення ставлення до інших; нові можливості; особистісна сила; духовні зміни; цінування життя [82; 80].

Когнітивна теорія розглядає посттравматичне зростання як результат позитивних внутрішніх трансформацій глибоких змін у думках, поглядах, переконаннях, спрямованості особистості, які виникають у процесі когнітивного переосмислення досвіду та формує три типи зростання: у сприйнятті світу, себе, стосунках. Щоб подолати травмівний досвід та сформувати психологічне зростання, потрібно відновити позитивні когніції шляхом усвідомлених спогадів, що дозволить сконцентруватися на позитивному та контролювати хід думок та переживань [16; 17; 46; 70].

Психодинамічна теорія описує посттравматичне зростання як психотерапевтичну інтервенцію, що з'ясовує аналіз травматичного досвіду та спогадів. Вищезазначена теорія демонструє механізм формування посттравматичного зростання в результаті опрацювання негативних прихованих переживань в процесі порушення внутрішнього психічного

балансу через повторне проживання та усвідомлення травмивного досвіду під час терапевтичної взаємодії. Відзначимо, що відбувається відновлення «Я»-образу, корекція самооцінки, перегляд ціннісно-орієнтаційних установок, встановлення еколого-фасилітативного впливу [30; 31; 61; 72].

Особистісно-центрована модель базується на ідеї про акомодацию травматичного досвіду та перебудови «Я» концепції 2 шляхами:

- нова інформація інтегрується в існуючу модель світу;
- існуючі моделі здатні адаптуватися до нових даних.

Щоб досягти вищого рівня особистісного розвитку порівняно з дотравмованим, людина повинна пройти шлях позитивної адаптації, який передбачає трансформацію Я-концепції та оновлення світогляду, що сприяє її зростанню [74; 75].

Теоретична концепція салютогенезу визначає почуття когеренції (зв'язності) як основної детермінанти зростання особистості: відчуття керованості життям, віра в себе, сформований сенс життя навіть в умовах важких ситуацій.. Здатність людини справлятися з стресовою ситуацією та підтримувати внутрішню рівновагу актуалізує психологічне здоров'я та особистісне зростання [1; 40].

Біопсихосоціальна модель посттравматичного зростання акцентує увагу на значенні суб'єктивного досвіду та внутрішньому потенціалі особистості після травмивного досвіду [17; 39; 71]. Біопсихосоціальна модель визначає посттравматичне зростання як інтегративне єднання різноманітних чинників:

- біологічних, які впливають на відновлення (вік, стать, соматичне здоров'я, нейрогуморальні та біохімічні процеси, а також генетичні особливості);
- психологічних, що включають індивідуально психологічні характеристики особистості (рівень психологічного благополуччя, самомотивація, когнітивні процеси);

- соціальні – особливості взаємодії особистості з соціумом [5; 12; 13;14; 15].

Особливо важливо, на нашу думку, наявність особистісного потенціалу в особистості, який ми вбачаємо в наявності сформованих концептів:

- обов'язку щодо моральних норм та правил, що корелює сутність життєздатності особистості;
- сенсу життєздатності (життя без сенса спричиняє відсутність опори в життєздатності індивіда);
- віри в свої можливості.

Зазначимо, що критерієм особистісного зростання є особистісна та соціальна зрілість. Основні сфери зростання визначено вченими такі: індивідуальні (в залежності від уподобань), трансіндивідуальні (сфера колективного свідомого) та метаіндивідуальні (існування особистості в творчості). Відповідно виокремлюється зростання особистості в напрямках внутрішньому (формування мудрості, просвітлення) та зовнішньому (взаємодія з соціумом).

Контент аналіз досліджень з проблематики посттравматичного зростання встановив сфери прояву цього феномену:

1. Зміна самосприйняття особистості (визначення нових можливостей особистості у самодетермінації, самоактуалізації, визначення своєї впевненості та усталеності ідентичності).
2. Зміни у міжособистісних стосунках (застосування можливостей фасилітативних взаємодій та соціально-психологічної і соціально-психологічної підтримки).
3. Зміна філософії життя (формування соціальної та особистісно-професійної зрілості, визначення сенсу життєстворення) [68; 69; 81; 82; 80].

1.3.Особливості проявів посттравматичного зростання як феномену життєстійкості у вимушених переселенців

Можна стверджувати, що українці під час війни отримали колективний травматичний досвід: порушення відчуття безпеки та контролю над життям; досвід міграції та розлуки, втрати та смерті; тривожні розлади, депресія та посттравматичні симптоми; руйнування або перебудова соціальних зв'язків та зниження довіри до соціальних інституцій; наявна трансгенераційна передача травми та колективна негативна емоційна реакція на сучасну збройну агресію (почуття загрози існування, страх, апатія, агресія, відчуження, безсилля, емоційна нестабільність та вигорання) [67].

Цікавою для нас є думка Е. Євланової щодо характеристики вимушеного переміщення переселенців як процесу, що включає кілька стадій:

- 1) до переміщення розглядає стан здоров'я особистості, її соціально-економічний статус та описує подію-тригер, яка пов'язана з досвідом травмування;
- 2) власне переміщення – стадія, що визначається системними, довготерміновими негараздами (соціально-економічними, ментальними чи соматичними)
- 3) після переміщення – стадія, що охоплює багаторічне проживання у статусі вимушених біженців та може включати наступні негативні явища, що спричиняють дезадаптацію особистості та девіантну поведінку:
 - стигматизацію особистості як переселенця;
 - брак належного рівня медицини,
 - знищення суспільних зв'язків;
 - коморбідні соматичні розлади;
 - травму переміщення;
 - відсутність надій на майбутнє [19; 18; 20].

Вищезазначена категорія громадян України отримала травматичний досвід впливу військових дій та як наслідок досвід вимушеного переселення, що спричиняє зниження загального рівня стресостійкості та контрольованості власного життя, втрату соціального статусу та психологічний дискомфорт. Підсумовуючи, зазначимо, що травмування позначається на життєздійсненні особистості: знижується рівень адаптивності та задоволеності життям; погіршується самореалізація та здатність планувати майбутнє; домінування в системі ціннісних орієнтацій просто виживання; зменшуються емпатичні здібності, схильність до конструктивної взаємодії та співробітництва; небажання переосмислювати травматичний досвід; поглиблюється недовіра до соціуму; старі цінності втрачають свою здатність задовольняти потреби особистості, а важливі життєві смисли поступово вичерпуються. Таким чином, первинна травма (загроза життю та благополуччю в умовах війни) посилюється стресом взаємодії з новим середовищем, що стимулює повернення травматичних переживань та провокує ретравматизацію. Відповідно, в умовах вимушеного переселення в українців проявляються наступні негативні психоемоційні стани, які викликають нестабільність життєздійснення особистості: порушення ідентичності, втрата автономності та суб'єктивності, відчуття незахищеності та розгубленості, злість та сором, деградацію системи близьких міжособистісних контактів та руйнування життєвих орієнтирів, низьку самооцінку та почуття провини, дезадаптацію та сприйняття себе як жертви, психосоматичні розлади та посттравматичний розлад [67].

Визначимо негативні психологічні новоутворення в особистості вимушених переселенців:

- порушення адаптації (люмпенізація, категорична оцінка людей, спрощеність суджень, зниження критичності мислення);
- соціальна апатія, посилення песимістичних думок;
- відчуження від колективу;
- відсутність проектування майбутнього;

- відчуття втрати себе та сенсу життя;
- прояви суїцидальних думок;
- зниження мотивації;
- споживацька залежність від влади;
- клінічна симптоматика неврозів різної етіології [10; 43; 48; 49]

Е. Євланова засвідчує детермінованість життестійкості переселенців:

1) жінок – переселенок наступними чинниками:

- прагматичний афективний контроль;
- негативістична ізоляційна незалученість;
- проактивна нарцисична стратегія.

2) чоловіків-переселенців – такими факторами:

- нарцисична ворожа незалученість;
- маскулінна домінантна політичність;
- стабільна проактивність;
- пасивна відстороненість [18; 20].

Доречно буде відзначити, що в юнацькому віці для ефективного відновлення потрібне поєднання таких основних факторів як навичок подолання психічної напруженості та наявність соціально-психологічної підтримки.

Обґрунтовуємо виникнення посттравматичного зростання в юнаків наступним алгоритмом: травмівний досвід під час військових дій – особистісна стійкість у поєднанні із підтримкою соціуму, навички відновлення та рівноваги, позитивна адаптація до складних умов життєздатності особистості – зростання (усвідомлення та трансформація досвіду в позитивні наслідки).

Відповідно, можливо окреслити такі наслідки позитивної самозміни в юнацькому віці в процесі посттравматичного зростання:

- зміна життєвих пріоритетів;
- духовне зростання;
- фізичне зростання;

- щирість;
- відкритість;
- підвищення самооцінки;
- довіра;
- усвідомлення цінності життя та взаємодії;
- зміна мислення.

Успішна адаптація вимушених переселенців до нового соціального середовища обумовлюється здатністю осмислювати й переживати нові емоційні, поведінкові та соціальні стани, що виникають на різних етапах адаптаційного процесу. Основними факторами успішної адаптації виступають готовність особистості до життєвих змін у нових соціокультурних умовах; здатність знаходити нові шляхи самореалізації через прийняття або переосмислення альтернативних систем заперечень, припущень, цінностей та установок, кожна з яких має свою специфіку й завдання. Водночас населення України, долаючи важку життєву ситуацію, здобуває низку позитивних психологічних змін: життєстійкість та психологічну зрілість, усвідомлене ставлення до життя, актуалізацію внутрішніх ресурсів та адаптаційні копінг-стратегії. Таким чином, формується феномен посттравматичного зростання у вимушених переселенців, який проявляється у позитивних змінах та психологічному відновленні особистості в кризових умовах життєдіяльності людини: розбудова внутрішніх ресурсів через страждання, екзистенційну переоцінку та психологічну готовність до відновлення; формування копіngu прийняття складної життєвої ситуації; покращення самопочуття; усвідомлення цінності життя; демонстрація психологічної пружності та стійкості; зміцнення міжособистісних стосунків; підвищення відчуття власної сили; трансформація життєвих пріоритетів; збагачення духовної та екзистенційної складових життя; бажання самовдосконалюватися та самореалізовуватися в багатовекторних сферах життєздійснення [60; 67].

Особливості прояву посттравматичного зростання як феномену життєстійкості у вимушених переселенців включають низку специфічних психологічних і соціальних аспектів, які формуються під впливом травматичного досвіду переміщення та адаптації в нових умовах:

1. Переосмислення травматичного досвіду: вимушені переселенці часто проходять через процес глибокого переосмислення свого життя, цінностей і переваг, що сприяє формуванню нових думок і життєвих стратегій.

2. Психологічна адаптація та суб'єктивне благополуччя є предикторами зростання у вимушених переселенців. Отже впливаючи на компоненти психологічного благополуччя особистості можливо актуалізувати особистісні зміни.

3. Вплив попереднього травматичного досвіду, який був у вимушених переселенців формує тенденцію діяльності та поведінки особистості в нових умовах життєздійснення. Свідомий аналіз колективного і індивідуального травматичного досвіду в рамках психологічного консультування та психотерапевтичних зустрічей актуалізує переформатування мислення та диспозиційних установок особистості.

4. Соціальна підтримка та формування фасилітуючого середовища, вважаємо основними напрямками соціально-психологічного супроводу вимушених переселенців.

Слід зазначити, що посттравматичне зростання характеризується особливими стратегіями:

- 1) позитивним рефреймінгом – усвідомлення негативної життєвої ситуації щодо вимушеного переселення, як отримання нового досвіду та можливостей для подальшого розвитку (формування нових соціальних зв'язків та актуалізація нових життєвих перспектив, шляхів самореалізації);
- 2) копінг-стратегія прийняття – визнання незворотності негативних змін у життєздатності вимушених переселенців (втрата житла, зміна місця

проживання та соціальних контактів) та актуалізація адаптаційних ресурсів особистості в нових умовах життя;

- 3) гумор як засіб відсторонення від психотравмуючого досвіду та зниження рівня тривожності.

Посттравматичне зростання вимушених переселенців тісно пов'язане з високим рівнем життєстійкості, що відзначається основними компонентами:

- 1) здатністю особистості протистояти труднощам та швидко відновлюватися після стресових подій;
- 2) потенціалом адаптованості, який забезпечує ефективну інтеграцію в нове соціальне середовище та формування взаємин шляхом соціальної підтримки і реалізації нових соціальних ролей [21; 24; 47; 67].

Вважаємо, що життєстійкість як здатність особистості витримувати психотравмуючий досвід та пристосовуватися до важких обставин соціального середовища, зберігаючи емоційний баланс, являється ресурсом посттравматичного зростання. Життєстійкість вимушених біженців становить собою внутрішній потенціал особистості, який сприяє осмисленню травми та самоактуалізації переселенців.

Вищезазначене дає підстави обґрунтувати шляхи актуалізації посттравматичного зростання, реалізація яких гарантувала б психологічне благополуччя вимушених переселенців:

- вчасне діагностування результатів впливу травматичного досвіду на особистість;
- превентивна діяльність (психоедукація, тренінги, групи зустрічей, програми соціально-психологічного супроводу посттравматичного зростання, програми «рівний-рівному»);
- реабілітаційна діяльність щодо відновлення соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості (життєстійкості, психологічного благополуччя, резильєнтності);
- використання технік експозиції, експресивного письма, ментативної провокації, технології ПТСР-фокусованої інтерперсональної терапії;

- формування травмочутливого середовища та сприятливого соціально-психологічного клімату;
- використання мотиваційно-дискурсивної фасилітації, травма-інформованого підходу та практики соціально-психологічної підтримки вимушених переселенців;
- використання мобільних застосунків для подолання психотравматизації [7; 26; 29; 30; 53; 58].

Висновки до першого розділу

Визначено життестійкість як здатність особистості витримувати психотравмуючий досвід та пристосовуватися до важких обставин соціального середовища, зберігаючи емоційний баланс, являється ресурсом посттравматичного зростання. Життестійкість вимушених біженців становить собою внутрішній потенціал особистості, який сприяє осмисленню травми та самоактуалізації переселенців.

Описано компоненти життестійкості:

- залученість – активна участь у житті, відчуття значущості та причетності до подій, що спонукає людину до самореалізації та підтримує здоровий спосіб мислення та поведінки;
- контроль - віра у власну здатність активними діями впливати на події та досягати бажаних результатів;
- виклик – як здатність до сприймання зміни, прийняття труднощів як можливостей для самоздійснення та розвитку.

З'ясовано сутність посттравматичного зростання як позитивні зміни та психологічне відновлення в кризових умовах життя. Встановлено стратегії посттравматичного зростання у вимушених переселенців:

- позитивний рефреймінг;
- копінг-стратегія прийняття – визнання незворотності негативних змін у життєздатності вимушених переселенців;

- гумор як засіб відсторонення від психотравмуючого досвіду та зниження рівня тривожності.

Охарактеризовано виміри посттравматичного зростання:

- покращення міжособистісних стосунків (зростання емпатії та цінування інших);
- зміни у самоприйнятті (підвищення впевненості та стійкості);
- перегляд життєвої філософії (поява вдячності та переоцінка цінностей).

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ЮНАКІВ – ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

2.1. Організація та методологія дослідження посттравматичного зростання у юнаків – вимушених переселенців

Емпіричне дослідження проводилося у три етапи. На підготовчому етапі – на основі аналізу методологічних засад організації досліджень [6; 8] здійснювалися розробка, підбір та апробація методик дослідження посттравматичного зростання, пошук цільової аудиторії.

Вибірка респондентів становила 80 осіб юнацького віку. Формування групи респондентів здійснювалося за методом приблизного моделювання та враховувало біологічний вік та стать.

У групу №1 увійшли 40 чоловіків віком 18-23 роки, група № 2 складалася із 40 дівчат юнацького віку. Ці групи ідентичні та гомогенні за складом та структурою.

Дослідження було реалізовано шляхом надсилання google-форми онлайн. Усі респонденти дали згоду на обробку персональних даних.

У контексті нашого наукового дослідження нами було підготовлено блок методик для діагностики проявів посттравматичного зростання юнаків – вимушених переселенців як феномену життєстійкості:

- 1) опитувальник посттравматичного зростання Р. Тадеші і Л. Калхаун (адаптація М. Магомед-Емінова) [22, с. 185-188];
- 2) шкала самооефективності Р. Шварцера и М. Єрусалема [35, с. 142-144];
- 3) опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. Ларіної) [56, с. 500-502];
- 4) шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS) [22 с. 185-188].

Всі психодіагностичні методики було приведено до трирівневого рівня (низький, середній, високий).

Констатувальний етап відбувався в січні 2025 року та лютому 2025 року інтерактивно за допомогою інтернет ресурсів.

Мета психологічного дослідження полягала в емпіричному вивченні особливостей прояву посттравматичного зростання як феномену життєстійкості в осіб юнацького віку – вимушених переселенців. Загальна стратегія емпіричного дослідження полягала у наступному:

- 1) створення інструментарію дослідження явища посттравматичного зростання в юнаків – переселенців; розробка методичного інструментарію та організаційних аспектів дослідження; підготовка процедури планування дослідження та формування методики збору даних; опис організаційної структури дослідження та опис дизайну дослідницького інструментарію та їх реалізації;
- 2) збір емпіричного матеріалу;
- 3) факторний аналіз показників;
- 4) якісна інтерпретація отриманих даних для визначення показників кореляції;
- 5) формулювання висновків емпіричного дослідження;
- 6) розробка програми соціально-психологічного супроводу вимушених переселенців юнацького віку.

Формувальний експеримент на прикінцевому етапі дослідження передбачав створення програми соціально-психологічного супроводу вимушених переселенців юнацького віку. Проведено кореляцію між рівнем посттравматичного зростання у переселенців юнацького віку та сформованого рівня самоефективності, життєстійкості та задоволеності життям за допомогою методу математичної статистики (за критерієм Пірсона).

В основі дослідження сфокусовано ідея щодо обґрунтування посттравматичного зростання як процесу та результату особистісної

самоактуалізації внаслідок переживання складної життєвої ситуації. Як наслідок в індивіда відбувається переосмислення, що призводить до створення нових життєвих цінностей та виникнення позитивних психологічних змін в основних сферах життєздатності:

- стосунках з іншими;
- особистісної сили потенціалу;
- духовної зміни;
- поява нових можливостей щодо життєдіяльності та самостворення особистості;
- підвищення цінності власного життя та інших людей.

Відповідно, нами і була використана методика, яка досліджує вищезазначені аспекти – опитувальник посттравматичного зростання Р. Тадеші і Л. Калхаун (адаптація М. Магомед-Емінова) для оцінки позитивних змін, що виникають після прожиття травматичної події в людини.

Опитувальник посттравматичного зростання обґрунтовує його компоненти:

1. Ставлення до інших – покращення міжособистісних стосунків, зростання емпатії та підтримки.
2. Нові можливості – відкриття нових шляхів, інтересів, життєвих цілей.
3. Особистісна сила – відчуття власної стійкості і здатності долати труднощі.
4. Духовні зміни – переосмислення духовності, віри, сенсу життя.
5. Підвищення цінності життя – більша усвідомленість і цінування життя.

Логіка вибору психодіагностичної методики № 2 шкали самоефективності Р. Шварцера и М. Ерусалема була окреслена можливістю комплексного визначення здатності особистості оцінювати свою віру у власні сили та здатності справлятися з життєвими труднощами. Самоефективність є компонентом життєстійкості, що пов'язана з позитивними змінами індивіда після травматичного досвіду. Отже,

вищезазначена психодіагностична методика дозволяє оцінити основний психологічний ресурс особистості (віру в себе), який детермінує посттравматичне зростання та являє собою стандартизоване опитування за 10 твердженнями.

Психодіагностична методика № 3 опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. Ларіної) була відібрана в комплекс діагностичної роботи тому, що визначає рівень здатності особистості ефективно пристосовуватися до складних умов життя, долати стреси і зберігати суб'єктивне благополуччя після впливу травматичних подій. Також за допомогою вищезазначеної методики можливо виявити рівень осмисленості та сформованості особистісних компонентів життєстійкості, які проявляються через якісні міжособистісні контакти (емпатії, поваги, щирості, ініціативності, рішучості, відповідальності, терпіння, оптимізму, мобільності) та здатності знаходити шляхи вирішення проблем.

Шкала задоволеності життям обрана для діагностичної роботи оскільки виявляє суб'єктивне сприйняття якості життя, що тісно пов'язане із процесами особистісного зростання після травмування. Також, вищезазначена методика відображає когнітивну складову психологічного благополуччя, окреслюючи вплив позитивних змін на загальне сприйняття життя; дозволяє виявити психологічний стан респондента в умовах стресу і травми, що важливо для комплексної оцінки адаптації і ресурсів особистості.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів діагностики

Охарактеризуємо отримані дані за методикою № 1, результати якої репрезентовано в таблиці 2.1. Згідно із отриманими даними зафіксовано низький рівень формування посттравматичного зростання в 6 юнаків Г1 (15 % від загальної кількості респондентів цієї групи), середній рівень у 14 осіб (35 %) і високий рівень у 20 хлопців (50%).

У Г 2 вісім дівчат, що складає 20 % від загальної кількості піддослідних цієї групи, демонструють низький рівень формування посттравматичного зростання, 10 осіб (25 %) має середній рівень, 22 особи (55 %) – високий рівень. Зазначимо, що серед дівчат вищий відсоток осіб із високим рівнем посттравматичного зростання (55% проти 50%), що може свідчити про кращу інтеграцію пережитого досвіду в особистісний розвиток. Водночас серед дівчат більша частка осіб із низьким рівнем (20% проти 15%), що свідчить про більшу варіабельність реакцій.

Таблиця 2.1

**Результати діагностування рівнів посттравматичного зростання за
опитувальником посттравматичного зростання**

Рівень посттравматичного зростання	юнаки (Г1)		дівчата (Г2)	
	кількість	%	кількість	%
низький	6	15	8	20
середній	14	35	10	25
високий	20	50	22	55

Проаналізуємо отримані данні за методикою № 2, які репрезентовано в таблиці 2.2.

Відповідно у 18 юнаків (45%) Г1 та 24 дівчат (60%) Г2 встановлено високий рівень самоефективності. Середній рівень констатовано у 16 респондентів (40%) Г1 та 8 осіб (20%) Г2. Низькі показники відзначено у 6 студентів (15 %) Г1 та 8 осіб (20 %) Г2.

Відзначимо, що самоефективність впливає на готовність брати відповідальність за своє життя. Отже, високі показники у дівчат можуть свідчити про активне використання копінг-стратегії, спрямованої на подолання труднощів.

Таблиця 2.2

Результати діагностування рівнів самоефективності

Рівень самоефективності	юнаки (Г1)		дівчата (Г2)	
	кількість	%	кількість	%
низький	6	15	8	20
середній	16	40	8	20
високий	18	45	24	60

Проаналізуємо результати діагностування за методикою № 3. 4 студентів (10%) Г1 та 12 осіб (30%) Г2 мають низький ступінь життєстійкості. Середній рівень констатовано в 14 студентів (35 %) Г1 та 8 дівчат (20%) Г2. У 22 юнаків (55 %) Г1 і 20 осіб (50 %) Г2 визначено високий рівень самоефективності. Встановлено, що у юнаків більш рівномірний розподіл, з переважанням високих рівнів. У дівчат значно вищий відсоток осіб із низьким рівнем стійкості (30% проти 10%), що вказує на більшу вразливість і потенційну схильність до емоційного виснаження.

Таблиця 2.3

Результати діагностування рівнів життєстійкості за тестом «Самооцінка життєстійкості»

Рівень життєстійкості	юнаки (Г1)		дівчата (Г2)	
	кількість	%	кількість	%
низький	4	10	12	30
середній	14	35	8	20
високий	22	55	20	50

Охарактеризуємо отримані показники за методикою № 4, що подані в таблиці 2.4:

- на низькому рівні задоволеності життям знаходяться майже ідентична кількість студентів Г1 та Г2: 4 юнаків (10 %) та 6 дівчат (15 %);
- зафіксовано середній рівень у 14 студентів (35 %) Г1 та 10 студенток (25%) Г2;
- на високому рівні задоволеності життям знаходяться 22 юнака (55%) Г1 та 24 особи (60 %) Г2.

Задоволеність життям є ключовим показником психологічного благополуччя. Високі бали підтверджують здатність респондентів осмислювати своє повсякденне життя та з оптимізмом дивитися в майбутнє.

Таблиця 2.4

Результати діагностування рівнів задоволеності життям

Рівень задоволеності життям	юнаки (Г1)		дівчата (Г2)	
	кількість	%	кількість	%
низький	4	10	6	15
середній	14	35	10	25
високий	22	55	24	60

Проаналізуємо кореляційні зв'язки між рівнем посттравматичного зростання та самоефективністю в юнаків – вимушених переселенців. У межах емпіричного дослідження було здійснено розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона для перевірки наявності та сили лінійного зв'язку між рівнем посттравматичного зростання (ПТЗ) та рівнем самоефективності (СЕ) серед юнаків — вимушених переселенців віком 18–23 років. Було використано результати 40 респондентів, отримані за допомогою вищезазначених психодіагностичних методик. Репрезентуємо покроковий розрахунок критерію Пірсона.

Обчислимо середні значення:

- середнє значення ПТЗ ($\bar{X}$): 66.05;

- середнє значення $\bar{Y}$: 29.275

Розрахуємо відхилення від середніх:

- $(X_i - \bar{X})$ — відхилення значення ПТЗ від середнього;
- $(Y_i - \bar{Y})$ — відхилення значення СЕ від середнього.

Розрахуємо добуток відхилень для кожного респондента:

$$(X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})$$

Визначимо суму добутоків: $\sum(X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y}) = 7669.45$

В додатку Е вміщено покроковий розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона між рівнем посттравматичного зростання та рівнем самоефективності серед вибірки 40 респондентів – юнаків. Розрахунок виконано вручну відповідно до класичної формули, що передбачає обчислення середніх значень, відхилень від середніх, добутоків відхилень, суму квадратів відхилень та кінцевий розрахунок коефіцієнта r .

Визначимо суму квадратів відхилень:

- $\sum(X_i - \bar{X})^2 = 26409.90$
- $\sum(Y_i - \bar{Y})^2 = 2403.98$

Остаточний розрахунок визначимо за формулою Пірсона

$$r = \frac{\sum(X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{\sqrt{\sum(X_i - \bar{X})^2 * \sum(Y_i - \bar{Y})^2}} = \frac{7669.45}{\sqrt{26409.90 * 2403.98}} \approx 0.963$$

Оскільки розрахований коефіцієнт кореляції Пірсона дорівнює $r = 0.963$, це позитивний зв'язок, адже значення $r > 0$.

Отже, отриманий коефіцієнт $r = 0.963$ свідчить про дуже сильний позитивний лінійний зв'язок між рівнем посттравматичного зростання та самоефективністю юнаків.

Вищезазначене зумовлює наступне: чим вищий рівень посттравматичного зростання, тим вища зазвичай і суб'єктивна оцінка власної ефективності.

Відповідно до розрахунків, p -значення < 0.001 , тобто зв'язок є статистично значущим на будь-якому прийнятному рівні значущості (наприклад, $\alpha = 0.05, 0.01, 0.001$).

Ми можемо з високим ступенем впевненості відкинути нульову гіпотезу про відсутність кореляції. За результатами статистичного аналізу було встановлено наявність сильного позитивного кореляційного зв'язку між рівнем посттравматичного зростання та рівнем самоефективності серед юнаків, які є вимушеними переселенцями в умовах воєнного стану.

Значення коефіцієнта Пірсона становить $r = 0.963$, що свідчить про майже ідеальну позитивну лінійну залежність між двома змінними.

Отже, зі збільшенням показника посттравматичного зростання — тобто здатності індивіда знаходити новий зміст у житті, переосмислювати цінності, поглиблювати стосунки та посилювати особистісне зростання після психотравмуючих подій — зростає і рівень його самоефективності, тобто суб'єктивної віри у власні сили, здатності долати труднощі, досягати цілі та ефективно керувати життєвими ситуаціями.

Отриманий результат підтверджує, що самоефективність може розглядатися як психологічний ресурс посттравматичного зростання, а також як елемент життєстійкості особистості.

Той факт, що в умовах тривалого стресу та соціальної невизначеності юнаки демонструють високі показники за обома шкалами, свідчить про потенціал особистісної адаптації та внутрішнього розвитку в умовах криз. Побудуємо графік, що репрезентує зв'язок між посттравматичним зростанням юнаків та самоефективністю (див. рис. 2.1.).

Вищезазначений графік демонструє чітку позитивну лінійну залежність між посттравматичним зростанням та самоефективністю.

Червона лінія — лінія тренду (лінійна регресія), яка підтверджує силу зв'язку.

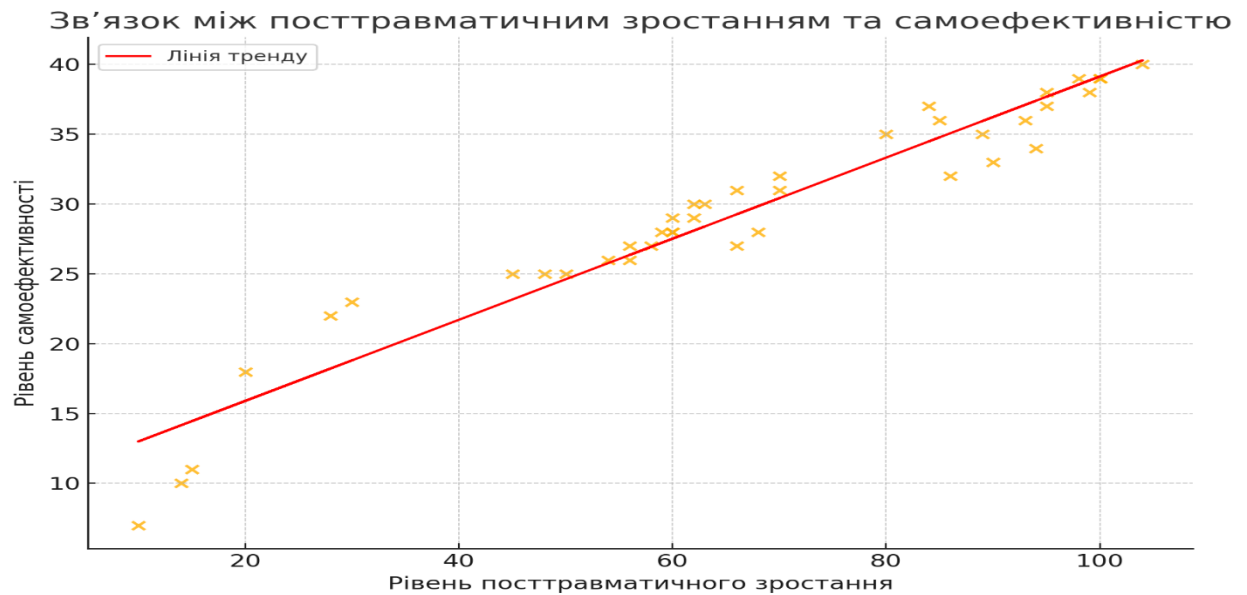


Рис.2.1. Зв'язок між посттравматичним зростанням та самоефективністю

В таблиці 2.5. репрезентуємо описову статистику рівнів посттравматичного зростання та самоефективності

Таблиця 2.5.

Описова статистика змінних посттравматичного зростання та самоефективності юнаків

Показник	Посттравматичне зростання	Самоефективність
Кількість респондентів	40	40
Середнє арифметичне	66.05	29.28
Стандартне відхилення	26.02	7.85
Дисперсія	677.18	61.64
Мінімальне значення	10	7
25-й перцентиль (Q1)	55.50	26.00
Медіана (Q2)	64.50	29.50
75-й перцентиль (Q3)	89.25	35.25
Максимальне значення	104	40

Охарактеризуємо показники описової статистики у вищезазначеній таблиці:

- середнє (mean) – середнє арифметичне значення всіх результатів, що визначає загальний рівень вираженості змінної;

- стандартне відхилення (std) – міра варіативності (наскільки результати відхиляються від середнього), яка констатує чим вище значення, тим більша різноманітність відповідей;
- дисперсія (variance) – квадрат стандартного відхилення, що характеризує ступінь розсіювання результатів;
- мінімум (min) – найнижче зафіксоване значення у вибірці;
- 25-й перцентиль (Q1) – значення, нижче якого перебуває 25% респондентів;
- медіана (median) – центральне значення: половина респондентів має вищі бали, половина — нижчі;
- 75-й перцентиль (Q3) – значення, нижче якого знаходиться 75% учасників;
- максимум (max) – найвище значення у вибірці.

Проаналізувавши результати з вищезазначеної таблиці, можливо констатувати наступне:

1. Середній рівень посттравматичного зростання у юнаків становить 66.05, що розташовується на межі середнього та високого рівня за шкалою психодіагностичної методики, що показує достатньо виражену тенденцію до особистісного зростання після пережитих стресових подій.
2. Середній рівень самоефективності становить 29.28, що відповідає середньо-високому рівню за шкалою самоефективності, що означає: більшість юнаків оцінюють себе як здатних справлятися з труднощами, приймати рішення та впливати на хід подій у власному житті.
3. Стандартне відхилення посттравматичного зростання — 25.15, а самоефективності — 6.57, що вказує на помірну розбіжність у рівнях прояву цих якостей серед респондентів: попри загальну позитивну тенденцію, є відмінності між окремими індивідами у глибині їх адаптації.

4. Дисперсія посттравматичного зростання (≈ 632.5) та самоефективності (≈ 43.2) констатують, що хоча основна частина результатів сконцентрована навколо середніх значень, у вибірці присутні і вищі, і нижчі крайні значення.
5. Мінімальні значення: посттравматичного зростання – 17 (свідчить про наявність респондентів, які ще не пережили позитивної внутрішньої трансформації після травматичних подій); самоефективності – 18 (вказує на знижену віру у власні сили в окремих юнаків).
6. Максимальні значення: посттравматичного зростання – 105 (максимальний можливий бал, що вказує на надзвичайно високий рівень особистісного зростання у частини вибірки), самоефективності – 40 (теж максимальний бал, що свідчить про високу впевненість у собі деяких учасників).
7. Медіана посттравматичного зростання – 68.0, медіана самоефективності – 30.0, які дуже близькі до середніх значень, що підтверджує симетричність розподілу: немає значного зсуву в один або інший бік.

Описова статистика свідчить про те, що юнаки-переселенці мають достатньо високі ресурси як у сфері внутрішнього зростання, так і в самооцінці своєї ефективності. Проте наявна варіативність результатів свідчить, що частина респондентів потребує психологічної підтримки для посилення цих якостей. Ці дані створюють підґрунтя для обґрунтування сильного позитивного зв'язку між ПТЗ та СЕ, що було підтверджено подальшим кореляційним аналізом ($r = 0.963$).

Проаналізуємо кореляційні зв'язки між рівнем посттравматичного зростання та життєстійкістю в юнаків – вимушених переселенців. Обчислимо середні значення за критерієм Пірсона: середнє значення посттравматичного зростання ($\bar{X}$): 66.05; середнє значення самоефективності ($\bar{Y}$): 54.10. Обчислимо відхилення від середніх: $(X_i - \bar{X})$ – відхилення значення посттравматичного зростання від середнього; $(Y_i - \bar{Y})$ – відхилення значення

життєстійкості від середнього. Розрахуємо добуток відхилень для кожного респондента: $(X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})$

Визначимо суму добутоків: $\sum(X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y}) = 21173.80$

Покроковий розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона між рівнем посттравматичного зростання та рівнем життєстійкості серед вибірки юнаків відображено в додатку Ж.

Розрахуємо суму квадратів відхилень

$$\sum(X_i - \bar{X})^2 = 26409.90$$

$$\sum(Y_i - \bar{Y})^2 = 18225.60$$

Остаточний розрахунок за формулою Пірсона:

$$r = \frac{\sum(X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{\sqrt{\sum(X_i - \bar{X})^2 * \sum(Y_i - \bar{Y})^2}} = \frac{21173.80}{\sqrt{26409.90 * 18225.60}} \approx 0.965$$

Отже, оскільки $r = 0.965 > 0$, зв'язок є позитивним, тобто зі зростанням ПТЗ зростає і життєстійкість.

В таблиці 2.6. репрезентуємо описову статистику рівнів посттравматичного зростання та життєстійкості

Таблиця 2.6.

Описова статистика змінних посттравматичного зростання та життєстійкості юнаків

Показник	Посттравматичне зростання (ПТЗ)	Життєстійкість
Середнє (mean)	66.05	54.10
Стандартне відхилення	26.02	21.62
Дисперсія	677.18	467.32
Мінімум	10	8
25-й перцентиль (Q1)	55.50	36.25
Медіана (Q2)	64.50	59.50
75-й перцентиль (Q3)	89.25	73.25
Максимум	104	80

Описова статистика змінних посттравматичного зростання та життєстійкості у вибірці юнаків – внутрішніх переселенців визначає, що

юнаки-переселенці мають потенціал до глибокого внутрішнього зростання після травматичних подій, а також володіють середнім та високим рівнем життєстійкості.

Побудуємо графік із лінією тренду.

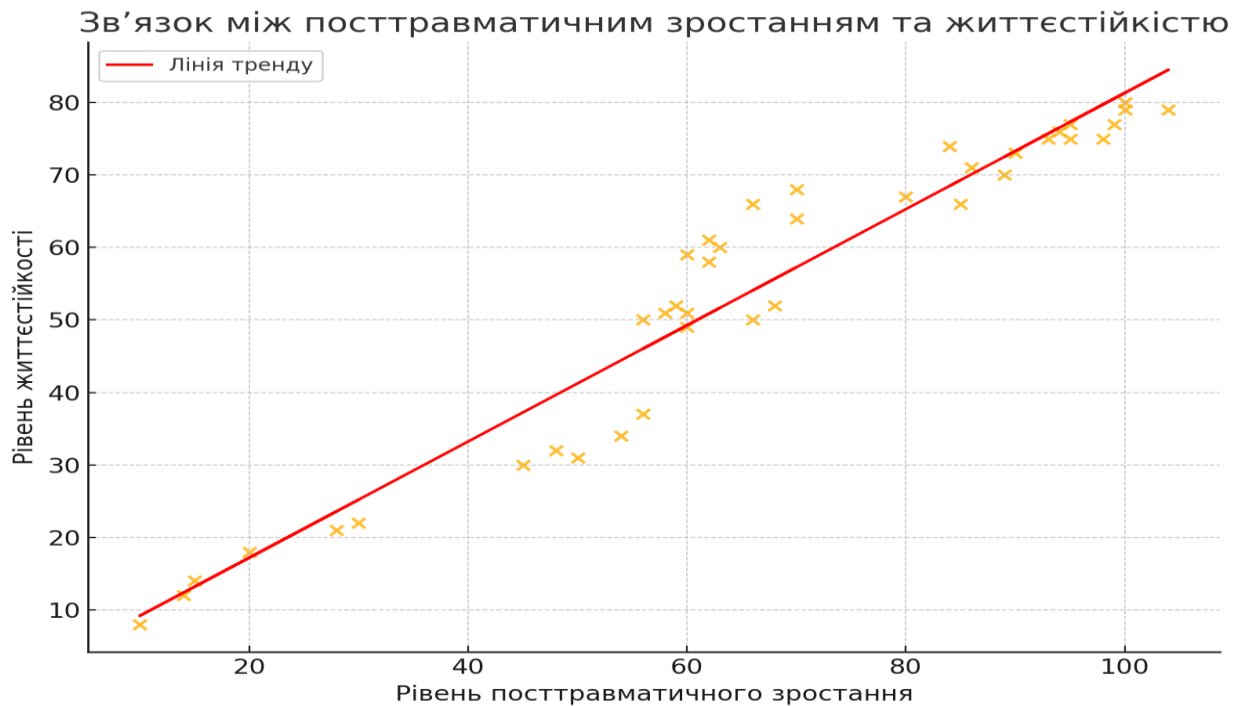


Рис.2.2. Зв'язок між посттравматичним зростанням юнаків та їх життєстійкості

Вищезазначений графік репрезентує наступне: чим вищий рівень посттравматичного зростання, тим вищий рівень життєстійкості серед юнаків, що вказує на те, що психологічна трансформація після травми сприяє підвищенню внутрішніх ресурсів, гнучкості та здатності ефективно функціонувати в умовах невизначеності.

Коефіцієнт кореляції Пірсона становить $r = 0.965$ ($p < 0.001$), що свідчить про майже ідеальну лінійну залежність між цими двома показниками. Логіка аналізу вищезазначеного встановлює, що юнаки, які демонструють вищі результати з посттравматичного зростання (переосмислення цінностей, духовне збагачення, розширення життєвих горизонтів) мають також вищий рівень життєстійкості (внутрішньої сили,

стійкості до стресу, адаптації до змін та здатності зберігати функціональність у складних умовах).

За результатами кореляційного аналізу за критерієм Пірсона встановлено високий позитивний зв'язок між рівнем посттравматичного зростання та рівнем самоефективності серед юнаків віком 18–23 років, які є вимушеними переселенцями в умовах воєнного стану ($r = 0.963$, $p < 0.001$). Це може свідчити про те, що індивіди, які демонструють вищі показники посттравматичного зростання, мають вищу віру у власні здібності долати труднощі, реалізовувати свої плани та контролювати життєві ситуації. Вказаний зв'язок підтверджує гіпотезу про наявність взаємозв'язку між життєстійкістю особистості та її суб'єктивною ефективністю.

Розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона підтвердив наявність тісного позитивного зв'язку між показниками посттравматичного зростання та життєстійкості ($r = 0.965$, $p < 0.001$). Це свідчить про те, що процеси психологічного відновлення після травматичних подій тісно пов'язані із формуванням здатності опиратися на власні внутрішні ресурси, адаптуватися до нових реалій, підтримувати активну життєву позицію. Такий зв'язок є важливим не лише з наукової, а й із практичної точки зору, оскільки він обґрунтовує доцільність включення в психологічні програми підтримки цільових компонентів, що одночасно розвивають обидва конструкти — посттравматичне зростання та життєстійкість.

Відповідно, життєстійкість можемо розглядати як результат або супровідну характеристику посттравматичного зростання. Отримані дані засвідчують, що значна частина учасників дослідження має високі показники посттравматичного зростання, що супроводжується високим рівнем самоефективності та життєстійкості.

Посттравматичне зростання не є автоматичним результатом травматичного досвіду, а результатом глибокої внутрішньої роботи особистості (переосмислення пріоритетів, відкриття нових життєвих цінностей, розвитку духовної сфери). Самоефективність, у свою чергу,

виступає як механізм подолання перешкод і свідомого контролю над життєвими подіями. Стійкість поєднує ці аспекти в здатності адаптуватися до стресових ситуацій, знаходити сенс у складних обставинах і продовжувати функціонування.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють важливість багатоаспектного підходу до розуміння психологічного здоров'я у воєнний час. Як явище, посттравматичне зростання не тільки підтримує адаптацію, але також може бути рушієм трансформації особистості юнаків та розвитку нових перспектив самодетермінації. Відповідно, життєстійкість – здатність ефективно діяти в складних воєнних умовах та знаходити внутрішню силу зберігати свою цілісність «Я» та ідентичність.

Проаналізуємо кореляційні зв'язки між рівнем посттравматичного зростання та задоволеністю життям в юнаків – вимушених переселенців. Визначимо коефіцієнт кореляції Пірсона. Відповідно, Середні значення: середнє значення посттравматичного зростання ($\bar{X}$): 66.05; середнє значення задоволеності життям ($\bar{Y}$): 26.28

Розрахуємо для кожного респондента значення $X_i - \bar{X}$ та $Y_i - \bar{Y}$. Для кожного респондента обчислимо добуток відхилень: $(X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})$

Покроковий розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона між рівнем посттравматичного зростання (ПТЗ) та рівнем задоволеності життям серед вибірки юнаків відображено в додатку К.

Сума добутоків відхилень: $\sum(X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y}) = 5558.45$

Сума квадратів відхилень:

$$\sum(X_i - \bar{X})^2 = 26409.90$$

$$\sum(Y_i - \bar{Y})^2 = 1323.98$$

Розрахуємо коефіцієнт кореляції Пірсона:

$$r = \frac{\sum(X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{\sqrt{\sum(X_i - \bar{X})^2 * \sum(Y_i - \bar{Y})^2}} = \frac{5558.45}{\sqrt{26409.90 * 1323.98}} \approx 0.94$$

Отже, встановлено дуже сильний позитивний зв'язок між рівнем посттравматичного зростання та задоволеністю життям у вибірці з 40 юнаків

— студентів, які є вимушеними переселенцями. Коефіцієнт кореляції Пірсона становить $r = 0.940$ ($p < 0.001$). Це означає, що юнаки, які пройшли через травматичні події і продемонстрували високий рівень посттравматичного зростання (усвідомлення нових цінностей, духовне збагачення, міжособистісний розвиток), одночасно мають вищий рівень задоволеності життям. Їхнє сприйняття життя як змістовного, позитивного та цінного є підкріпленням ефекту зростання після стресу.

У таблиці 2.7 наведено описову статистику змінних посттравматичного росту та задоволеності життям у юнаків. Охарактеризуємо результати таблиці 2.7. Середній рівень посттравматичного росту у вибірці становить 66,05, що відповідає високому рівню посттравматичного росту згідно з інтерпретацією методики №. 1 (респонденти мають ознаки особистісного розвитку, нового бачення сенсу життя, переоцінки цінностей та формування нових життєвих орієнтирів). Середній рівень задоволеності життям становить 26,4, що відповідає високому рівню за методикою № 2. 4 (незважаючи на травматичні обставини, учасники дослідження оцінюють своє життя позитивно).

Таблиця 2.7.

Описова статистика змінних посттравматичного зростання та задоволеності життям юнаків

Показник	Посттравматичне зростання	Задоволеність життям
Середнє	66.05	26.28
Стандартне відхилення	26.02	5.83
Дисперсія	677.18	33.95
Мінімум	10	10
25-й перцентиль	55.5	22.75
Медіана	64.5	27.5
75-й перцентиль	89.25	30.25
Максимум	104	35

Стандартне відхилення посттравматичного зростання становить – 25,15, а задоволеності життям – 7,01, що характеризує помірну варіабельність даних. Отже, вибірка включає як респондентів з дуже високими показниками, так і тих, хто має середній або навіть низький рівень задоволеності життям. Дисперсія посттравматичного росту – 632,5 та задоволеності життям – 49,12, що визначає значні індивідуальні відмінності через різний адаптаційний досвід, соціальну підтримку, особистісні характеристики тощо.

Мінімальні значення: посттравматичне зростання – 17,0, що нижче середнього порогу (деякі учасники ще не виявляють ознак внутрішньої трансформації після травми); задоволеність життям – 7,0 (належить до низького рівня і вказує на емоційне виснаження або дезадаптацію в окремих випадках).

Максимальні значення: посттравматичне зростання – 105,0 (вказує на глибоку особистісну трансформацію у деяких респондентів); задоволеність життям становить – 35,0 (надзвичайно високий показник, що вказує на суб'єктивне благополуччя). Середні значення для посттравматичного росту становлять – 68,0, а задоволеності життям – 28,0 (підтверджуючи нормальний симетричний розподіл результатів). Побудуємо графік розсіювання з лінією тренду (рис. 2.3.).

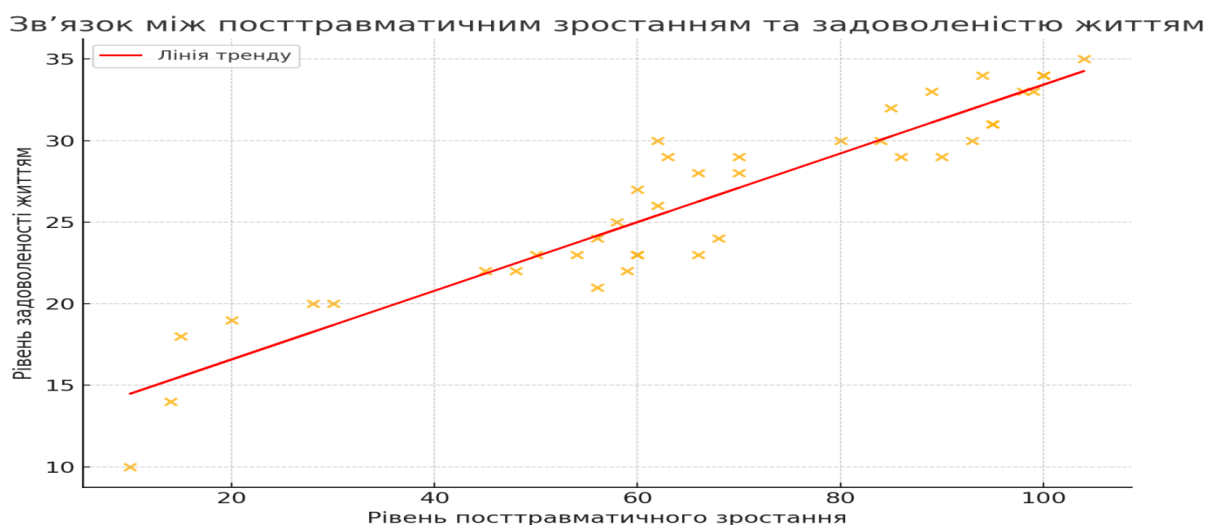


Рис.2.3. Зв'язок між посттравматичним зростанням та задоволеністю життям юнаків

Рисунок 2.3. репрезентує те, що вищий рівень посттравматичного зростання, тим вищий рівень задоволеності життям

Проаналізуємо кореляційні зв'язки між рівнем посттравматичного зростання та самоефективністю дівчат – вимушених переселенок юнацького віку. Загальні показники діагностувального зрізу рівнів посттравматичного зростання, самоефективності, життєстійкості та задоволеності життям дівчат – вимушених переселенок репрезентовано в додатку Л.

Обчислимо середні значення:

- середнє значення посттравматичного зростання ($\bar{X}$): 67.075;
- середнє значення самоефективності ($\bar{Y}$): 31.925

Для кожної респондентки розрахуємо відхилення від середніх:

- $(X_i - \bar{X})$ – відхилення значення посттравматичного зростання від середнього;
- $(Y_i - \bar{Y})$ – відхилення значення самоефективності від середнього.

Обчислимо добуток відхилень $(X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})$ для кожної респондентки

Покроковий розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона між рівнем посттравматичного зростання та рівнем самоефективності серед вибірки дівчат відображено в додатку М

Сума добутків: $\sum(X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y}) = 7695.225$.

Сума квадратів відхилень:

$$\sum(X_i - \bar{X})^2 = 31366.775$$

$$\sum(Y_i - \bar{Y})^2 = 2188.775$$

Розрахуємо коефіцієнт кореляції

$$r = \frac{\sum(X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{\sqrt{\sum(X_i - \bar{X})^2 * \sum(Y_i - \bar{Y})^2}} = \frac{7695.225}{\sqrt{31366.775 * 2188.775}} \approx 0.929$$

Коефіцієнт кореляції Пірсона становить $r = 0,929$ з рівнем значущості $p < 0,001$, що вказує на високий рівень лінійного зв'язку між двома психологічними конструктами. Іншими словами, чим глибші позитивні зміни, які відчувають дівчата після психологічної травми (відкриття нових

смислів, переосмислення своїх цінностей, поглиблення стосунків з іншими), тим вищий рівень їхньої впевненості у власній компетентності, у своїй здатності долати труднощі та виклики.

Досягнення цілей є для них пріоритетом. Довіра є адаптивною роллю, що допомагає трансформувати негативний досвід у рушій розвитку, посилити стійкість у кризових ситуаціях і підтримувати цінність відповідального прийняття рішень. Таким чином, посттравматичне зростання становить психологічну основу для розвитку самообілізації та саморегуляції.

Зобразимо взаємозв'язок між посттравматичним зростанням дівчат та їх самоефективністю на рисунку 2.4

Зв'язок між посттравматичним зростанням та самоефективністю (дівчата)

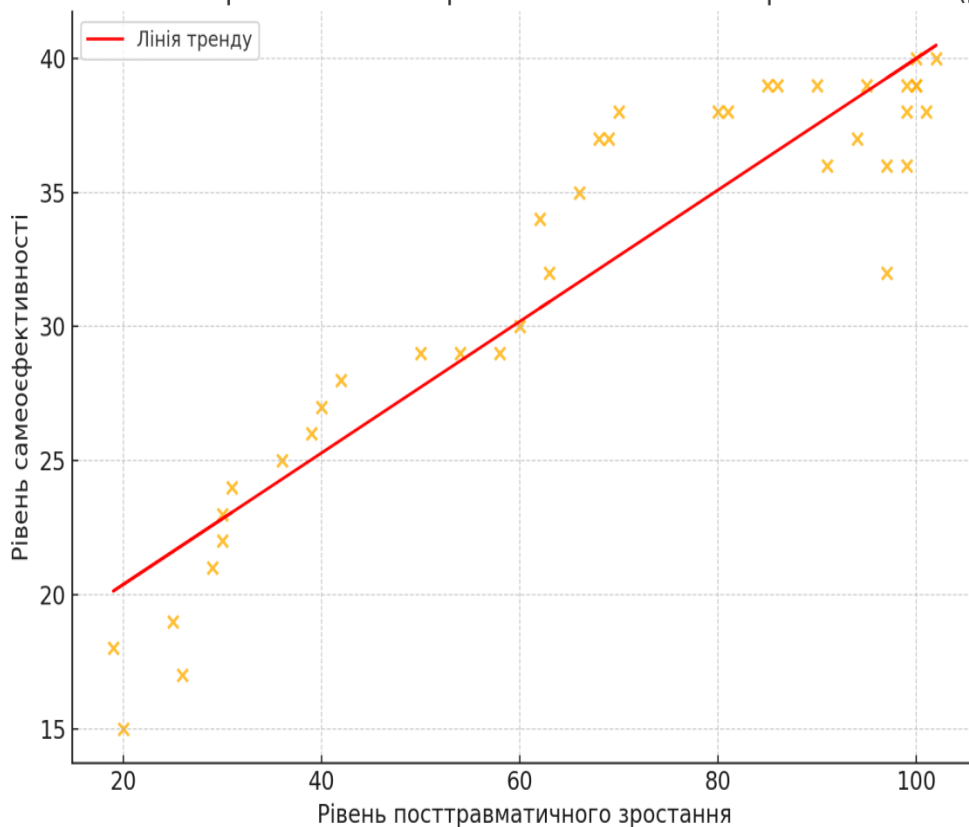


Рис. 2.4. Зв'язок між посттравматичним зростанням дівчат та їх самоефективністю

На рисунку 2.4. чітко визначено позитивну лінійну залежність між рівнем ПТЗ та самоефективністю, а червона лінія (лінія тренду) підтверджує силу зв'язку.

Описова статистика змінних посттравматичного зростання дівчат та їх самоефективності, що відображено в таблиці 2.8. підтверджує вищезазначене.

Таблиця 2.8.

Описова статистика змінних посттравматичного зростання дівчат та їх самоефективності

Показник	ПТЗ (дівчата)	Самоефективність (дівчата)
Середнє значення	67.08	31.93
Стандартне відхилення	28.36	7.49
Дисперсія	804.28	56.12
Мінімум	19	15
25-й перцентиль (Q1)	39.75	26.75
Медіана (Q2)	68.50	35.50
75-й перцентиль (Q3)	95.50	38.00
Максимум	102	40

Середній рівень посттравматичного зростання дівчат становить – 67,08, самоефективності становить – 31,93.

Отже, респондентам притаманна адаптованість до важких ситуацій життєдіяльності в умовах військових дій та віра в свої здібності та властивості трансформувати свою життєздатність.

Стандартне відхилення посттравматичного зростання становить – 28,36, а ефективність — 6,57, що вказує на помірну індивідуальну варіабельність відповідей.

Дисперсія становить – 804,28 і 43,19 відповідно, що підтверджує досить широкий розподіл балів у вибірці.

Мінімальні значення обох шкал (посттравматичного зростання – 19,0; самоефективності – 19,0) констатує наявність учасників, які ще не досягли стійких позитивних змін у психоемоційному стані.

Але максимальні значення (посттравматичного зростання – 102,0; самоефективності – 40,0) констатують високий потенціал внутрішнього зростання вибірки дівчат в умовах війни.

Проаналізуємо кореляційні зв'язки між рівнем посттравматичного зростання та життєстійкістю – вимушених переселенок юнацького віку.

Середні значення: середнє значення посттравматичного зростання ($\bar{X}$): 67.075; середнє значення життєстійкості ($\bar{Y}$): 49.1 Визначимо відхилення від середніх значень: $(X_i - \bar{X})$ – відхилення значення ПТЗ від середнього; $(Y_i - \bar{Y})$ – відхилення значення життєстійкості від середнього.

Обрахуємо добуток відхилень $(X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})$. Покроковий розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона між рівнем посттравматичного зростання та рівнем життєстійкості серед вибірки дівчат відображено в додатку Н.

Визначимо суму добутоків: $\sum(X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y}) = 29848.7$

Визначимо суму квадратів відхилень:

$$\sum(X_i - \bar{X})^2 = 31366.775$$

$$\sum(Y_i - \bar{Y})^2 = 29477.6$$

Остаточний розрахунок:

$$r = \frac{\sum(X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{\sqrt{\sum(X_i - \bar{X})^2 * \sum(Y_i - \bar{Y})^2}} = \frac{29848.7}{\sqrt{31366.775 * 29477.6}} \approx 0.982$$

Отримане значення коефіцієнта кореляції становить $r = 0.982$, що свідчить про майже ідеальну лінійну залежність між досліджуваними змінними. Такий рівень r є статистично значущим і дозволяє зробити висновок про те, що зі зростанням показника посттравматичного зростання зростає і рівень життєстійкості. Результати демонструють, що посттравматичне зростання виступає не лише реакцією на пережиту травму, але й потужним внутрішнім механізмом формування психологічної стійкості в умовах кризи.

Зобразимо взаємозв'язок між посттравматичним зростанням дівчат та їх життєстійкістю на рисунку 2.5.

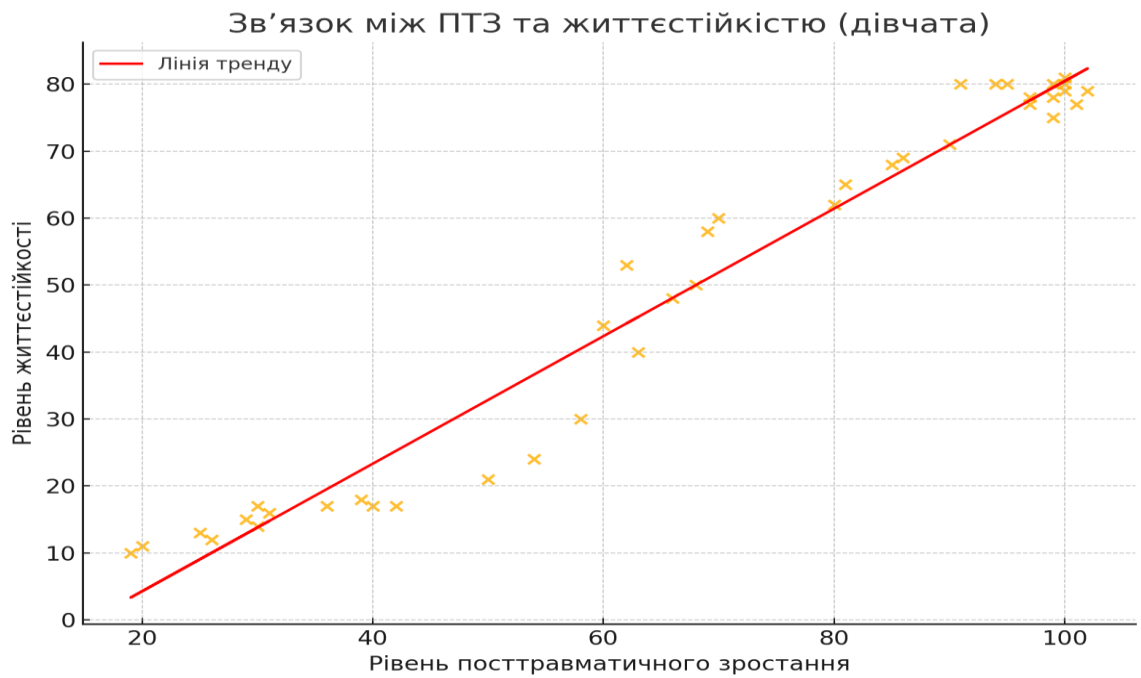


Рис.2.5. Зв'язок між посттравматичним зростанням дівчат та їх життєстійкістю

Графік візуалізує сильну позитивну лінійну залежність між посттравматичним зростанням та життєстійкістю, а червона лінія (лінія регресії) демонструє прямий зв'язок. Описова статистика змінних посттравматичного зростання дівчат та їх життєстійкості, що відображено в таблиці 2.9. підтверджує вищезазначене.

Таблиця 2.9.

Описова статистика змінних посттравматичного зростання дівчат та їх життєстійкості

Показник	Посттравматичне зростання (дівчата)	Життєстійкість (дівчата)
Середнє значення	67.08	49.10
Стандартне відхилення	28.36	27.49
Дисперсія	804.28	755.84
Мінімум	19.00	10.00
25-й перцентиль	39.75	17.00
Медіана	68.50	55.50
75-й перцентиль	95.50	77.25
Максимум	102.00	81.00

Середній рівень посттравматичного зростання – 67,08 визначає наявність цього феномену в цілому. Середнє значення – 68,50 підтверджує симетричність розподілу.

Високе стандартне відхилення – 28,36 і дисперсія – 804,28 посттравматичного зростання вказують на широку варіабельність особистісних реакцій на травмуючі події серед дівчат.

Стійкість також має середній і високий рівень (середнє – 49,10; медіана – 55,50), що констатує потенціал адаптації навіть в умовах війни.

Дисперсія стійкості (стандартне відхилення – 27,49) досить висока, що свідчить про індивідуальні відмінності в здатності долати труднощі. Отже, більшість дівчат мають високий рівень посттравматичного зростання та життєстійкості.

Отримані результати підтверджують, що посттравматичне зростання не тільки компенсує наслідки травматичних подій, а й формує базові адаптивні здібності особистості. Життєстійкість (здатність підтримувати стабільність, функціональність та ефективність у складних умовах) значною мірою залежить від здатності людини переосмислювати та трансформувати власний досвід.

Посттравматичне зростання у студенток визначається розумінням сенсу життя, підвищенням оцінки міжособистісних стосунків та усвідомленням своїх внутрішніх ресурсів. Ці зміни сприяють активації компонентів життєстійкості: саморегуляції, контактності та емоційної стабільності.

Розвиток посттравматичного зростання дозволяє не тільки поліпшити суб'єктивне самопочуття дівчат, але й істотно підвищити їх адаптаційні можливості, стресостійкість, знизити рівень депресії та підвищити мотиваційні орієнтації. Високий рівень посттравматичного зростання та життєстійкість респондентів забезпечують відновлення важких умовах війни.

Проаналізуємо кореляційні зв'язки між рівнем посттравматичного зростання та задоволеністю життям – вимушених переселенок юнацького віку.

Визначимо середні значення:

- середнє ПТЗ ($\bar{X}$): 67.075;
- середнє задоволеності життям ($\bar{Y}$): 26.4

Визначимо відхилення від середніх:

- $(X_i - \bar{X})$ — відхилення значення посттравматичного зростання від середнього;
- $(Y_i - \bar{Y})$ — відхилення значення задоволеності від середнього.

Встановимо добуток відхилень:

$(X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})$ обраховано для кожної респондентки.

Покроковий розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона між рівнем посттравматичного зростання та рівнем задоволеності життям серед вибірки дівчат відображено в додатку П

Визначимо суму добутоків: $\sum(X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y}) = 7100.8$

Визначимо суму квадратів відхилень:

$$\sum(X_i - \bar{X})^2 = 31366.775$$

$$\sum(Y_i - \bar{Y})^2 = 1915.$$

Остаточний розрахунок:

$$= \frac{\sum(X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{\sqrt{\sum(X_i - \bar{X})^2 * \sum(Y_i - \bar{Y})^2}} = \frac{7100.8}{\sqrt{31366.775 * 1915.6}} \approx 0.916$$

Коефіцієнт Пірсона ($r = 0.916$) показав сильний позитивний зв'язок між посттравматичним зростанням і задоволеністю життям: з підвищенням рівня посттравматичного зростання починає зростати і суб'єктивне сприйняття якості життя.

Побудуємо графік зв'язку та обчислено описову статистику для змінних посттравматичного зростання та задоволеності життям у дівчат, що відображено в рис. 2.6.

Графік демонструє виражену позитивну залежність між посттравматичним зростанням і задоволеністю життям, а червона лінія тренду підкреслює пряму лінійну кореляцію.

Зв'язок між посттравматичним зростанням та задоволеністю життям (дівчата)

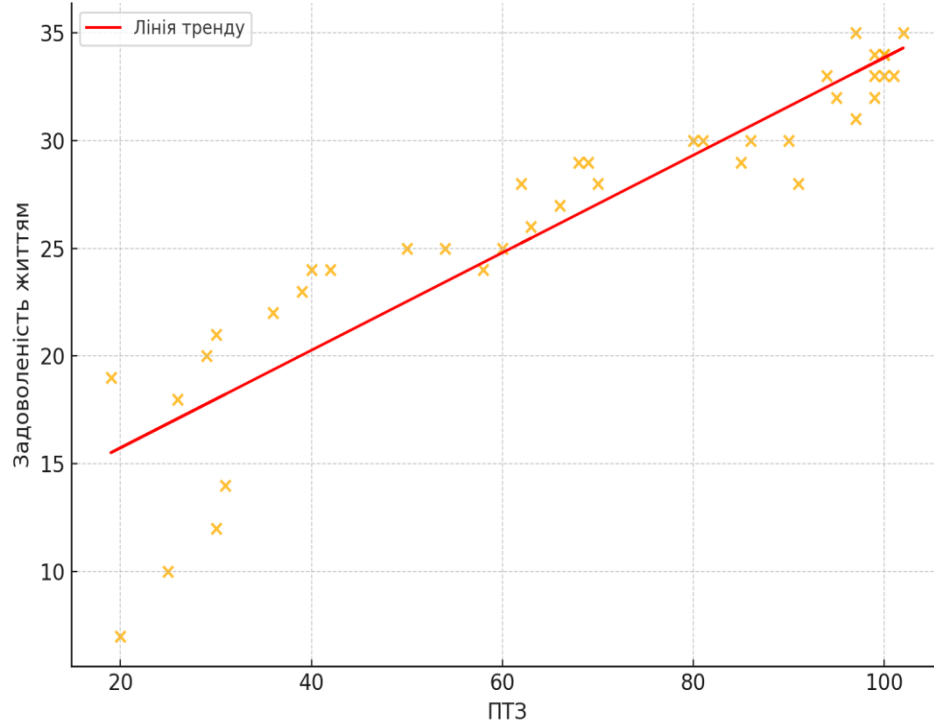


Рис.2.6. Зв'язок між посттравматичним зростанням дівчат та їх задоволеністю

Описова статистика змінних посттравматичного зростання дівчат та їх задоволеності життям, що відображено в таблиці 2.10. підтверджує вищезазначене.

Аналіз описової статистики за двома ключовими показниками (посттравматичного зростання та задоволеності життям) дозволяє зробити такі висновки:

1. Середній рівень посттравматичного зростання ($M = 67,08$) свідчить про високий ступінь особистісного зростання дівчат після травматичного досвіду. Середнє значення перевищує середній поріг (33–63 бали), тому у більшості учасників відбулася не лише адаптація, а й психологічна трансформація.

2. Середній рівень задоволеності життям ($M = 26,4$) свідчить про те, що в цілому студентки-вимушені переселенки мають високий рівень суб'єктивного благополуччя (за межами: 26–35 – високий рівень).

3. Обидва показники мають досить широкий діапазон: посттравматичне зростання від 19 до 102 балів; задоволеність життям від 7 до 35 балів, що вказує на індивідуальні відмінності в досвіді травматизації та адаптації, що є нормальним явищем у гетерогенній вибірці.

4. Високі значення стандартного відхилення: посттравматичне зростання ($Std = 28,36$), задоволеність життям ($SD = 7,01$) – вказує на значну варіабельність рівня пережитих змін та суб'єктивної оцінки життя після травматичних подій.

5. Медіанні значення посттравматичного зростання (68,5) і задоволеності життям (28,0) дуже близькі до середнього, що вказує на те, що розподіл наближається до нормального, без значної асиметрії.

Таблиця 2.10.

Описова статистика змінних посттравматичного зростання дівчат та їх задоволеністю життям

Показник	Посттравматичне зростання (дівчата)	Задоволеність життям (дівчата)
Середнє значення	67.08	26.40
Стандартне відхилення	28.36	7.01
Дисперсія	804.28	49.12
Мінімум	19.00	7.00
25-й перцентиль	39.75	23.75
Медіана	68.50	28.00
75-й перцентиль	95.50	32.00
Максимум	102.00	35.00

Отже, вищезазначене підтверджує, що більшість дівчат у вибірці мають високий рівень посттравматичного зростання та задоволеності життям, що свідчить про високий адаптивний потенціал, а також дає підстави очікувати

статистично значущого позитивного зв'язку між цими змінними (що підтверджується подальшим розрахунком коефіцієнта Пірсона).

Отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що посттравматичне зростання може бути не лише адаптаційною реакцією на травматичну подію, а й активним джерелом позитивних змін у житті, зокрема підвищення суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям.

Учасники дослідження, які отримали високі бали за шкалою посттравматичного зростання демонстрували більшу задоволеність життям. Відповідно, внутрішнє зростання після травмування пов'язане з глибшим переосмисленням життєвих цілей, розвитком нових смислів, підвищенням емоційної близькості з іншими та позитивним сприйняттям себе та свого майбутнього. Задоволеність життям є не лише емоційним індикатором благополуччя, а й комплексним результатом когнітивної оцінки власного життя на основі її очікувань, цінностей і досягнень.

Таким чином, зв'язок між посттравматичним зростанням і задоволеністю життям є природним і відображає функціональну взаємодію між особистісним зростанням і позитивною самооцінкою. Високий коефіцієнт $r = 0,916$ дозволяє вважати посттравматичне зростання одним із ключових факторів підвищення задоволеності життям у дівчат, які пережили стресові події, пов'язані з переміщенням, втратою звичного середовища, розривом соціальних контактів і необхідністю адаптації до нових умов. Вони наголошують на необхідності профілактичної та корекційної діяльності щодо посттравматичного розвитку юнаків з метою підтримки їхнього суб'єктивного благополуччя, психологічної стабільності та стійкості.

2.3. Програма соціально-психологічного супроводу вимушених переселенців юнацького віку

Отриманий результат щодо діагностування, відображений в попередньому пункті кваліфікаційної роботи має практичну цінність: він підкреслює доцільність розвитку програм психологічної підтримки, які спрямовані як на формування життєстійкості, самоефективності та задоволеності життям так і на розкриття внутрішнього потенціалу посттравматичного зростання.

Проведене дослідження дозволяє сформулювати практичні рекомендації для фахівців психологічної служби, освітніх закладів та соціальної підтримки молоді щодо розвитку посттравматичного зростання особистості юнацького віку, що отримала негативний досвід психологічного травмування та досвід вимушеного переселення:

1. Актуалізація самоефективності в юнаків:
 - 1) створення тренінгових програм щодо проектування планування, аналізу успіхів і позитивного самосприйняття;
 - 2) розвиток навичок саморегуляції, прийняття рішень та управління емоціями за допомогою корекційно-терапевтичних програм самозміни та самоздійснення;
 - 3) . формування досвіду успішної ситуації через участь у волонтерських заходах, освітніх проектах, суспільно корисних виховних заходах у вищих навчальних закладах;
 - 4) використовувати когнітивно-поведінкової та травмофокусованої терапії для знищення негативних соціальних установок та формування адаптивного мислення;
 - 5) забезпечення систематичного моніторингу рівня самоефективності як в умовах невизначеності в навальних закладах;
 - 6) залучення молодих людей до групових програм підтримки, з використанням методу «рівний-рівному».

2. Підвищення рівня життєстійкості шляхом реалізації наступних напрямків:

- 1) шляхом використання наративних практик, арт-терапії та рефлексивного письма актуалізувати рефлексію та переосмислення травматичного досвіду;
- 2) створення індивідуальних планів соціально-психологічної підтримки;
- 3) використання інноваційних технологій та методик задля актуалізації внутрішнього потенціалу особистості;
- 4) впровадження в навчально-виховний процес навчальних закладів елективних курсів з розвитку життєстійкості та самоєфективності;
- 5) консультування у кризових ситуаціях;
- 6) систематично підвищувати обізнаність фахівців соціономічної сфери щодо проблематики вимушеного переселення.

3. Підвищення рівня задоволеності життям:

- 1) використання щоденників вдячності, афірмацій, візуалізації позитивного досвіду життєздатності;
- 2) розвиток емоційної компетентності та критичного мислення шляхом використання арт-терапії, наративних технік і орієнтовно-тілесних підходів;
- 3) створення груп взаємної соціально-психологічної підтримки;
- 4) адаптація всі корекційних та профілактичних заходів до проблематики клієнта.

Реалізація вищезазначених рекомендацій передбачає створення програми травмоутливого соціально-психологічного супроводу, яка репрезентована в рисунку 2.7.

Соціально-психологічний супровід повинен робити акцент на актуалізації внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості з використанням фасилітативної взаємодії як основи недирективності та прозорості взаємин особистості, що передбачає зануреність у повсякденне життя супроводжуваного, врахування його рівня травматизації та реальної

життєвої ситуації. Вищезазначений супровід визначається своєю пролонгованістю, недирективністю, комплексністю та опосередкованістю.

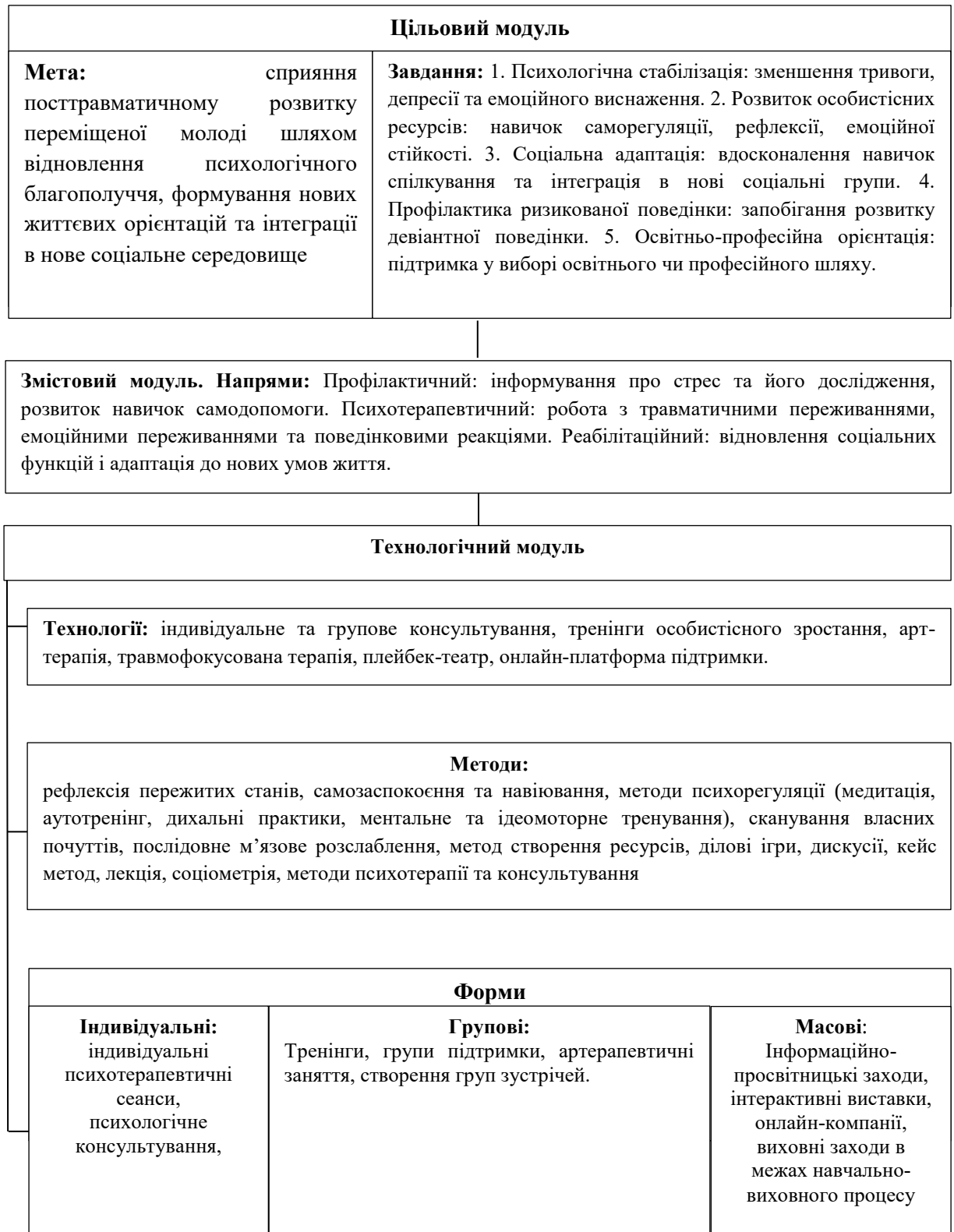


Рис.2.7. Програма соціально-психологічного супроводу вимушених переселенців юнацького віку

Визначимо основні напрямки реалізації допомоги вимушеними переселенцями:

1. Для переселенців, яким потрібна лише психологічна адаптація: превентивна робота щодо зниження ризику дезадаптивної поведінки на новому місці.
2. Постраждалим біженцям, яким потрібно корекція:
 - 1) повернення до спогадів до психотравмуючої події з метою її усвідомленого аналізу та повного усвідомлення всіх обставин травми;
 - 2) усвідомлення значення травматичної події за допомогою техніки «десенсибілізації травматичних спогадів»
3. Спільним напрямком діяльності буде актуалізація життестійкості, сприяння формуванню посттравматичного зростання: за допомогою інтерактивних вправ та технологій, які формують травмоутливе середовище.

Приклад реалізації вищезазначеного напрямку репрезентовано в таблиці 2.11.

Таблиця 2.11

Тренінг «Крок до зростання»

№	Назва тематичного блоку тренінгової програми	Зміст тренінгових занять
1	Психологічний тренінг: «Крок до зростання» Мета тренінгу: сприяти формуванню посттравматичного зростання у вимушених	1. Вступна частина (20 хв) Мета: налагодження психологічного контакту, створення атмосфери довіри Психоемоційне розвантаження Вправа: «Моє безпечне місце» (психорелаксація) Інструкція:

	переселенців юнацького віку через активізацію внутрішніх ресурсів, розвиток стресостійкості, самоусвідомлення та віри у майбутнє.	Учасникам пропонується сісти зручно, заплющити очі, зосередитися на диханні. Ведучий проводить релаксаційну візуалізацію: «Уявіть місце, де вам спокійно та затишно... Це може бути берег моря, ліс, кімната чи будь-який простір, де ви відчуваєтеся у безпеці. Уявіть кольори, звуки, запахи... Побудьте там...» Мета: формування відчуття внутрішньої стабільності та зниження тривожності. 2. Основна частина (60 хв) Мета: усвідомлення змін після травматичного досвіду Активація ресурсів особистості Формування позитивного бачення себе та майбутнього I. Психологічна гра: «Мій шлях» Мета: осмислення життєвого шляху до та після травматичного досвіду. Інструкція: кожному учаснику дають аркуш, де він зображає «життєвий шлях»: - до переселення; - під час травматичних подій; - після Потім проводиться обговорення: «Що змінилося? Що Ви відкрили у собі нового?» II. Проективна методика: «Дерево
--	--	--

		ЖИТТЯ» Мета: виявлення життєвих цінностей, опори, перспектив. Інструкція: намалювати дерево, де: коріння – життєві опори, стовбур – сильні сторони, гілки – мрії, прагнення, листя – важливі люди Обговорення: учасники діляться, що для них означає це дерево. III. Психотехнічна вправа: «Моя сила» Мета: активізувати відчуття самоцінності. Інструкція: кожен учасник по черзі сідає на «стілець сили», а інші висловлюють йому позитивні риси та якості. Потім учасник сам називає свою головну внутрішню силу. IV. Психологічна гра: «Міст у майбутнє» Мета: стимулювання віри у позитивні зміни. Інструкція: учасники створюють символічний «міст», де одна сторона — теперішнє, а інша — бажане майбутнє. Вони формулюють кроки, які допоможуть їм досягти цілей. Малюють або конструюють міст з кольорового паперу, ниток тощо. 3. Заклучна частина (20 хв) Мета: зняття психоемоційної напруги, рефлексія пережитого досвіду, усвідомлення особистого прогресу Психорелаксаційна гра: «Світлячки
--	--	---

	підтримки» Інструкція: кожному учаснику дається маленький аркуш із написом «Я тобі бажаю...». Учасники по черзі передають ці записки сусідам по колу. Потім кожен читає побажання, які отримав, і ділиться відчуттями. Мета: зміцнення відчуття підтримки та емоційної єдності. Підведення підсумків (усна рефлексія): Що я сьогодні усвідомив(-ла)? Який момент був найбільш цінним? Яке внутрішнє відкриття я зробив(-ла)? Що я візьму з собою у своє життя? Очікувані результати тренінгу: Підвищення рівня саморефлексії Формування позитивного самосприйняття Зниження тривожності Посилення внутрішньої мотивації до розвитку Сприяння посттравматичному зростанню
--	--

Висновки до другого розділу

Посттравматичне зростання виявляється більше ніж у половини досліджених юнаків і дівчат, що дає підстави вважати його не лише наслідком травматизації, а й адаптивним механізмом, який сприяє формуванню нових особистісних орієнтирів.

Самоефективність тісно пов'язана з рівнем посттравматичного зростання, відповідно респонденти з високим рівнем посттравматичного зростання також мають високі показники самовпевненості щодо ефективності своєї життєздатності в соціумі.

Життестійкість дещо вища в юнаків, що, можливо, пов'язано з особливостями соціалізації та особистісними копінг-стратегіями. Дівчата виявили більшу варіативність, що негативно свідчить про необхідність індивідуального підходу до психологічної підтримки.

Задоволеність життям зберігається на високому рівні, незважаючи на травматичний досвід, що свідчить про ефективну актуалізацію особистісного потенціалу респондентів.

Порівняльний аналіз між хлопцями та дівчатами показав, що дівчата частіше демонструють екстремальні цінності (як високі, так і низькі), тоді як юнаки демонструють більш стабільний середньо-високий профіль, який детермінований соціокультурними, емоційними та когнітивними передумовами.

Логіка наших міркувань щодо зазначеного вище полягає у наступному: посттравматичне зростання ми розглядаємо як ключовий феномен життестійкості, що включає когнітивну переоцінку досвіду, зростання рівня адекватності самооцінки, розширення соціальних зв'язків та здатність до внутрішньої самотрансформації та самодетермінації.

Підсумовуючи, зазначимо, що результати аналізу діагностичної роботи мають практичне значення для проектування психокорекційних та соціально-профілактичних програм, що спрямовані на психолого-педагогічну

підтримку юнаків – вимушених переселенців, які демонструють низькі показники життєстійкості та самоефективності.

Результати кореляційних розрахунків дозволяють зробити комплексний висновок про роль посттравматичного росту у формуванні ключових психологічних характеристик молоді: самоефективності, стійкості, задоволеності життям. Аналіз проводився на окремих вибірках юнаків і дівчат, що дозволило виявити спільні та відмінні тенденції їхньої психологічної адаптації до травматичних подій, пов'язаних із воєнним станом та вимушеним переселенням. Встановлено сильний позитивний зв'язок між посттравматичним зростанням та кожною з досліджуваних змінних.

Вищезазначене свідчить про те, що внутрішнє зростання, яке відбувається після пережитої психологічної травми, пов'язане з формуванням цілого комплексу особистісних ресурсів, які сприяють ефективній діяльності в умовах невизначеності, стресу, втрат. Особливо глибокий зв'язок спостерігається між посттравматичним зростанням і життєстійкістю — психологічною здатністю підтримувати стабільність і цілісність у кризових ситуаціях.

Незалежно від статі, учасники дослідження, які продемонстрували вищі показники посттравматичного росту, також продемонстрували вищі рівні адаптивної стійкості. Це підтверджує гіпотезу про те, що стійкість є не лише наслідком зовнішньої підтримки, а й результатом глибокої внутрішньої роботи індивіда, який пережив травматичний досвід.

Зв'язок між посттравматичним зростанням і самоефективністю також видається значущим, що свідчить про наступне: людина, яка зазнала труднощів і змогла переосмислити цей досвід, швидше за все вірить у власні сили, бачить себе здатною подолати виклики та досягти своїх життєвих цілей. Серед юнаків цей зв'язок був дещо сильнішим, що може бути пов'язано з особливостями гендерної соціалізації, де акцент робиться на самостійності,

контролі та раціональних діях. Серед дівчат розвиток самоефективності може включати більше емоційних і соціальних компонентів.

Констатовано позитивний зв'язок між посттравматичним зростанням і задоволеністю життям. Це свідчить про те, що глибоке внутрішнє зростання, яке відчувається у відповідь на втрату та кризу, сприяє формуванню позитивного погляду на життя та майбутнє. Відповідно, задоволеність життям є не наслідком зовнішніх обставин, а результатом особистісної трансформації та переоцінки життєвих пріоритетів.

Усі шість зв'язків, досліджених окремо для юнаків та дівчат, виявилися однаково високими, що дозволяє зробити висновок про універсальний характер посттравматичного зростання як фактору психологічної адаптації молоді в умовах воєнного часу, розвиток якого вимагає цілеспрямованої соціально-психологічної підтримки: через освітні, психотерапевтичні та соціально-психологічні інтервенції, які стимулюють рефлексію, формування сенсу та розвиток емоційної компетентності та внутрішньої мотивації.

Підсумовуючи, зазначимо, що посттравматичне зростання є не лише маркером подолання викликів, а й основою для глибоких позитивних змін особистості. Тому це має стати центральним елементом програм психологічної допомоги для осіб юнацького віку, які пережили втрату стабільності, безпеки та звичного соціального простору. Розвиток цього ресурсу є запорукою того, що криза не тільки руйнує, але й створює умови для оновлення, зміцнення, глибшого розуміння себе.

ВИСНОВКИ

У бакалаврській роботі наведено теоретико-методологічний аналіз й емпіричне дослідження посттравматичного зростання як феномену життєстійкості вимушених переселенців в умовах воєнного часу. Аналіз джерел зумовив визначення багатоаспектності проблеми та дозволив констатувати недостатнє висвітлення вищезазначеної проблеми. Проведене дослідження дало змогу сформулювати основні висновки.

1. Проаналізовано ступінь розробленості проблеми життєстійкості в сучасних психологічних дослідженнях. Визначено багатоаспектне розуміння сутності життєстійкості: як особистісної якості, що забезпечує стресостійкість, адаптивність до складних життєвих ситуацій та допомагає зберігати психологічне благополуччя; як динамічного процесу позитивного пристосування до кризових ситуацій, що включає мобілізацію ресурсів, розвиток копінг-стратегій, здатність швидко самовідновлюватися; як екзистенційний феномен, що супроводжується здатністю знаходити сенс у складних життєвих умовах, свободою вибору, екзистенційною кризою; як залученість в певну діяльність, що актуалізує наявність цілей і сенсу поведінки та стратегії відновлювальної діяльності; як сукупність особистісних і соціальних ресурсів, що викликають ефективне подолання важких ситуацій та підтримують психологічне благополуччя шляхом міжособистісної взаємодії, підтримки та саморегулювання.

2. Охарактеризовано сутність посттравматичного зростання в наступних теоріях:

- описової (досвід позитивних змін в умовах кризової ситуації шляхом актуалізації самозміни, когнітивного переосмислення досвіду в певних сферах: покращення ставлення до інших, нові можливості, особистісна сила, духовні зміни, цінування життя);
- когнітивної (результат позитивних внутрішніх трансформацій глибоких змін у думках, поглядах, переконаннях, спрямованості особистості, які виникають у процесі когнітивного переосмислення

досвіду та формують три типи особистісного зростання: у сприйнятті світу, себе, стосунках);

- психодинамічної (психотерапевтична інтервенція, що з'ясовує аналіз травматичного досвіду та спогадів в результаті опрацювання негативних прихованих переживань в процесі порушення внутрішнього психічного балансу через повторне проживання та усвідомлення травматичного досвіду під час терапевтичної взаємодії);
- особистісно-центрована (акомодація травматичного досвіду та перебудова «Я»-концепції);
- теоретична концепція салютогенезу (почуття когеренції як основної детермінанти відновлення особистості: відчуття керованості життям, віра в себе, сформований сенс життя навіть в умовах важких ситуацій);
- біопсихосоціальна (інтегративне єднання біологічних, психологічних, соціальних чинників).

Визначено сфери прояву цього феномену: зміна самосприйняття особистості (визначення нових можливостей особистості у самодетермінації, самоактуалізації, визначення своєї впевненості та усталеності ідентичності); зміни у міжособистісних стосунках (застосування можливостей фасилітативних взаємодій та соціально-психологічної і соціально-психологічної підтримки); зміна філософії життя (формування соціальної та особистісно-професійної зрілості, визначення сенсу життєтворення).

3. Виявлено особливості проявів посттравматичного зростання як феномену життєстійкості у вимушених переселенців: зміна життєвих пріоритетів, духовне та фізичне зростання, щирість, відкритість, підвищення самооцінки, довіра, усвідомлення цінності життя та взаємодії, зміна мислення, переосмислення травматичного досвіду.

4. Розроблено методику діагностування рівня проявів посттравматичного зростання юнаків – вимушених переселенців як феномену життєстійкості. Для діагностування обрано методики: опитувальник посттравматичного зростання Р. Тадеші і Л. Калхаун

(адаптація М. Магомед-Емінова), шкалу самоєфективності Р. Шварцера и М. Ерусалема, опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (Т. Ларіної), шкалу задоволеності життям

5. Аналіз результатів експериментальної роботи засвідчив формування у респондентів посттравматичного зростання. Більшість респондентів продемонстрували високий рівень посттравматичного зростання, що свідчить про наявність процесу позитивної трансформації особистості. Виявлено позитивний кореляційний зв'язок самоєфективності, життєстійкості та задоволеності життям з посттравматичним зростанням юнаків – вимушених переселенців. Це констатує наступне: внутрішнє зростання, яке відбувається після пережитої психотравми, пов'язане з формуванням цілого спектру особистісних ресурсів, що сприяють ефективному функціонуванню в умовах невизначеності, стресу та втрати.

6. Створено практичні рекомендації для фахівців психологічної служби, освітніх закладів та соціальної підтримки молоді щодо розвитку посттравматичного зростання особистості юнацького віку. Побудовано та апробовано програму соціально-психологічного супроводу вимушених переселенців юнацького віку, яка передбачала наступні напрямки: профілактичний (інформування про стрес та його дослідження, розвиток навичок самодопомоги), психотерапевтичний (робота з травматичними та емоційними переживаннями, поведінковими реакціями), реабілітаційний (відновлення соціальних функцій і адаптація до нових умов життя).

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми посттравматичного зростання вимушених переселенців в умовах воєнного часу. Подальша перспектива вивчення полягає у більш ґрунтовному теоретичному і практичному дослідженні вікових особливостей вищезазначеного феномену.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоновський А. Здоров'я, стрес і почуття когерентності. Київ : Основи, 1997. 240 с.
2. Бахмутова Л., Неска А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 2022. №22. С. 3-18
3. Бірюкова М., Рущенко І., Ляшенко Н., Григор'єва С. Біженці і внутрішньо-переміщені особи російсько-української війни : соціальні характеристики й практики. *Науково-теоретичний альманах «Грані»*. Дніпро : Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара, 2022. Том 25. № 6. С. 143-156
4. Блинова О.Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів : підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 3(1). С. 111-117
5. Борисюк А.С., Максименко С.Д., Кузікова С.Б. та ін. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія. Суми: Вид-во Сум ДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. С. 357-377
6. Бочелюк В. Й., Бочелюк В. В. Методика та організація наукових досліджень з психології. Центр учбової літератури, 2022. 360 с.
7. Бояршинова К., Белінська М., Калениченко К., Лаптева Г., Марценковська Г., Парфенюк Т. Методичні рекомендації зі зміцнення резильєнтності. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2022. 30 с.
8. Важинський С. Е., Щербак Т.І. Методика та організація наукових досліджень : навчальний посібник. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 260 с.

9. Вакуленко О. Л., Чанчиков І. К. Особливості впливу ціннісних орієнтацій на життєстійкість особистості. *Загальна психологія, історія психології*. 2017. №. 1413. С. 32.
10. Вербицький Є. Ю., Євтушенко Є. Ю. Клініко-психопатологічні та патопсихологічні особливості реактивної депресії в структурі несприятливих психічних стресасоційованих розладів у вимушених переселенців із зони антитерористичної операції в Луганській області. *Архів психіатрії*. 2016. Том 22, №2. (85). С. 16-19
11. Германський І. Ю., Кондратюк С. М. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2016. № 12. С. 129–132
12. Горбунова В. В. Сприяння соціального оточення відновленню та зростанню особистості при посттравматичних станах та розладах. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 40–44
13. Готич В.О. Посттравматичне зростання: концептуалізація поняття, огляд теоретичних моделей. *Психологічні студії*. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2023. № 1. С. 21-28.
14. Готич В.О. Співвідношення феноменів психологічної стійкості та посттравматичного зростання особистості. *Габітус*. Одеса: Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій. 2023. Вип № 49. С. 90-94
15. Готич В.О. Структурна модель психологічної стійкості студентів в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Ужгород. 2023. Вип № 1. С. 21-25
16. Гуляєва А.С. Особливості копіngu з травмою за Р. Янофф-Бульман : дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Суми, 2023. 180 с.
17. Діденко Г.О. Багатовимірність моделей посттравматичного зростання в психологічній реабілітації ветеранів російсько-української війни.

- Психолого-педагогічні аспекти реабілітації ветеранів війни : зб. наук. праць.* 2024. Вип. 15, № 2. С. 227–240
18. Євланова Е.М. Моделювання атрибутивно-стильової детермінації життєстійкості особистості. *Fundamental and Applied Research on Humanities and Socio-Behavioral Sciences: monograph.* Hamilton. 2020. С. 27-40
 19. Євланова Е.М. Психологічні особливості атрибутивних стилів переміщених осіб. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія.* Випуск 56, 2020. С. 72-79
 20. Євланова Е.М. Психологічні особливості життєстійкості у внутрішньо переміщених осіб. *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research.* 2019. 13 (2), С. 108-115.
 21. Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу: практичний посібник / за ред. Я.М. Омельченко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 256 с.
 22. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
 23. Іваненко Н.П. Психологічні ресурси життєстійкості особистості. *Вісник психології та соціальної педагогіки.* 2024. Вип. 22. С. 123–135
 24. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
 25. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. Місце проживання як чинник суб'єктивного благополуччя населення в умовах повномасштабної російсько-української війни. *Особистісні та психофізіологічні ресурси життєстійкості : матеріали III Науково-*

- методичного семінару, м. Київ, 26 вересня 2022 р. м. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. С. 23-25
26. Кердивар В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. Харків, 2021. 143 с.
 27. Кириленко Т. С., Чанчиков І. К Вольова координата життєстійкості. *Interdisciplinary research: scientific horizons and perspectives: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference (Vol. 2), March 12, 2021. Vilnius, Republic of Lithuania: European Scientific Platform.* Р. 160–161
 28. Кириленко Т. С., Чанчиков І. К. Життєстійкість та ресурси особистості: аспекти розгляду. *Сучасні проблеми екологічної психології: соціальні та особистісні ресурси створення благополучного локального середовища: матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції (15 травня 2020 року, он-лайн) / за ред. Ю. М. Швалба. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. С. 51–53.*
 29. Климчук В.О. Психологія життєстійкості особистості: навч. посібник . Луцьк : Вежа, 2020. 256 с.
 30. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Київ : ІСПП НАН України, 2020. 312 с.
 31. Коваленко І.В. Теоретико-психологічний аналіз феномену посттравматичного зростання. *Психологічний журнал.* 2024. Т. 41, № 2. С. 45–60.
 32. Коваленкова А. А. Феномен життєстійкості особистості у його сучасному розумінні. *Освіта і наука – 2023 : зб. наук. пр. учасників звітньо-наук. конф. студентів та аспірантів Ф-ту психології Укр. державного ун-ту імені Михайла Драгоманова (3–7 квіт. 2023 р., м. Київ) / Ред. колегія: Л. М. Вольнова. Київ. 2023. С. 129–131.*
 33. Коваленкова А. А. Умови розвитку життєстійкості особистості підліткового віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки.* 2024. С. 36-46.

- 34.Коваліско Н., Бубняк С. Соціальне самопочуття внутрішньо переміщених осіб в Україні : соціологічний дискурс : монографія. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2022. 294 с.
- 35.Коkun О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
- 36.Кравчук С. Л. Життєстійкість та психологічна пружність особистості юнацького віку як запобіжники негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. №. 1. С. 142-147
- 37.Креденцер О., Карамушка Л., Вальдшмідт Ф., Клімов С. Концепція проєкту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3(27). С. 6-25.
- 38.Кривоконь Н.І. Життєстійкість та особистісний ресурс: значення понять в контексті психології соціальної роботи. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. К.: Фенікс, 2014. Том 11. Вип. 9. С. 454 – 467
- 39.Лазос Г.П. Посттравматичне зростання як ефективний вихід із травми: огляд моделей. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2023. Вип. 4. С. 45–55.
- 40.Лазос Г.П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2023. Вип. 48. С. 22–36.
- 41.Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність : монографія. Київ : ІТО НАПН України, 2019. 184 с.

- 42.Левандовскі К. М. Тимчасовий захист та статус біженця в контексті української кризи. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія : Юриспруденція*. 2022. Вип. 55. С. 88-93.
- 43.Лукомська С.О. Вираженість симптомів ПТСР в учасників АТО різноговіку. *Post-traumatic stress disorder: Adults, Children and Families in a War Situation: International Scientific and Practical Edition. Vol. II. WarsawKyiv.:PAN Gnosis* 2018. С.132-143.
- 44.Максименко Ю. Б., Морозова-Йоханнессен О.В. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України*, 2022. №5 (69). С. 90-97.
- 45.Побідаш А. Ю. Основні підходи до визначення поняття «Hardiness» – життєва стійкість та суміжних з ними понять. *Збірник наукових праць національної академії державної прикордонної служби України*. 2013. № 1. (66). С. 493–501.
- 46.Падун М., Тарабріна Н. Психічна травма і базисні когнітивні схеми особистості. *Психологія особистості*. 2023. Вип. 14, № 1. – С. 120–135
- 47.Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / за ред. З. Г. Кісарчук. К. : ТОВ “Видавництво “Логос”. 207 с.
- 48.Сазонова І.В. Посттравматичне зростання підлітків: до побудови теоретичної моделі. *Габітус. Науковий журнал з соціології та психології*. Вип. 23, 2021. С.166-171.
- 49.Сазонова І.В. Посттравматичне зростання дітей та підлітків: актуальність проблеми та перспективи досліджень. *Військова психологія у вимірах війни миру: проблеми, досвід, перспективи*: мат-ли IV міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Київ, 05-06 квітня 2019 р.). Київ: КНУ імені Тараса Шевченко, 2019. С.192-194.
- 50.Сердюк Л. З., Купреєва О. І. Особистісний ресурс життєстійкості студентів із соматичними захворюваннями. *Актуальні проблеми*

- психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2015. Т. 7. №. 9. С. 311-317.
51. Сердюк Л. З., Купрєєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2017. Т. 15. С. 481-491.
 52. Сердюк Л. З., Чиханцова О. А. Життєстійкість як фактор самодетермінації особистості. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості : зб. наук. праць II міжнар. наук.-практ. конф. (м. Херсон, 26-27 вер. 2019 р.)*. Херсон, 2019. С. 291-295.
 53. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
 54. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К., 2003. 376 с.
 55. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ, 2009. 76 с.
 56. Титаренко Т., Злобіна О., Лєпіхова Л. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості: монографія / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.
 57. Тімченко О. Душевні рани війни (психологічна пам'ятка для роботи з українськими біженцями). *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2022. №1(3), С.159-165.
 58. Тохтамиш О. М. Реабілітаційна психологія: навчально-методичний посібник. Вінниця: ТОВ Віндрук, 2004. 102 с.
 59. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. №. 6 (2). С. 160-165.

60. Харченко В. Є., Шугай М. А. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості : методичний посібник. Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. 160 с.
61. Чабан В.В. Психодинамічна модель посттравматичного стресового розладу. *Вісник психології та педагогіки*. 2021. Вип. 3. С. 12–25.
62. Чанчиков І. К. Аналіз життестійкості особистості: системний підхід. *Теорія і практика загальної психології*. 2019. №. 4. Т. 1. С. 59–62.
63. Чанчиков І. К. Психологічні особливості зв'язку рис особистості та самоствавлення в проявах життестійкості. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології ім. ГС Костюка НАПН України. 2019. Т. 7. №. 48. С. 227-235.
64. Чиханцова О. А. Життестійкість самодетермінованої особистості та її складові. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: розділ монографії / за ред. Л. З. Сердюк. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. С. 71-79.
65. Чиханцова О. А. Психологічні основи життестійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.
66. Чиханцова О. А. Особливості життестійкості людей з обмеженими можливостями. *Збірник наукових праць Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України* / за наук. ред.: С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієваої. 2016. Вип. 32, С. 523-533.
67. Чусова О. М., Єремко Е. В. Посттравматичне зростання вимушених переселенців в умовах воєнного часу. *Science of XXI century: development, main theories and achievements: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the VIII International Scientific and Theoretical Conference, May 2, 2025. The Hague, Netherlands: International Center of Scientific Research, 2025. P. 207-210.*

- 68.Шелюг О. А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій. *Психологія і особистість*. 2014. №1. С. 112– 129.
- 69.Calhoun L. G., Tedeschi R. G. Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide. Routledge. 1999. 184 p.
- 70.Cann, A., Calhoun, L.G., Tedeschi, R.G. & Solomon, D.T. Posttraumatic growth and depreciation as independent experiences and predictors of well-being. *Journal of Loss and Trauma*, 2010. 15 (3). P. 151–166.
- 71.Christopher, M., Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Biopsychosocial model of posttraumatic growth. *Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence*. New York : Lawrence Erlbaum Associates, 2004. P. 123–145.
- 72.Chun, S., Lee, Y. The Role of Leisure in the Experience of Posttraumatic Growth for People with Spinal Cord Injury. *Journal of Leisure Research*, 2010. 42 (3). P. 393–415.
- 73.Folkman S., Lazarus R. S. Coping as a mediator of emotion. *Journal of personality and social psychology*. 1988. T. 54. №. 3. p. 466.
- 74.Joseph S., Linley A. Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*. 2004. Vol. 17. P. 11-21.
- 75.Joseph S., Williams R., Yule W. Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress*. 1993. Vol. 6. P. 271-279.
- 76.Kyrylenko T. S., Chanchykov I. K. Individual psychological features of the levels of hardiness of the individuality. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. 2020. №. 7 (28). P. 68-67.
- 77.Maddi S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2002. Vol. 54, № 3. P. 173–185.

- 78.Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Oct. Vol. 63. No. 2. P. 85-272.
- 79.Maddi S. R., Kobasa S. C.*The Hardy Executive: Health Under Stress*. Homewood, IL: Dow Jones-Irwin, 1984. p. 300.
- 80.Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 2004. Vol. 15 (1). P. 1-18.
- 81.Tedeschi R.G., Calhoun L.G. The Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice. Lawrence Erlbaum Associates Publishers. 2006. P. 81-99.
- 82.Tedeschi R.G., Calhoun L.G. The post-traumatic growth inventory : Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9. P. 455–471.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник посттравматичного зростання

Р. Тадеші і Л. Калхаун (адаптація М. Магомед-Емінова)

[22, с. 185-188]

Інструкція. Вкажіть для кожного нижченаведеного твердження ступінь, в якому відповідна зміна відбулася в Вашому житті внаслідок кризової (травматичної) події, використовуючи наступну шкалу: жодних змін – 0; дуже незначні зміни – 1; невеликі зміни – 2; помірні зміни – 3; великі зміни – 4; дуже суттєві зміни – 5.

Текст методики.

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

20. Я дізнався про те, якими чудовими бувають люди

21. Я краще розумію потреби інших людей

Додаток Б

Шкала самоофективності Р. Шварцера и М. Ерусалема

[35, с. 142-144]

Інструкція: Прочитайте, будь ласка, кожне твердження та вкажіть в реєстраційному бланку одну найбільш слушну відповідь стосовно ефективності Вашої військово-професійної діяльності при виконанні завдань миротворчої місії (позначивши знаком «+» відповідну клітину)

№ п/п	Твердження	Абсолютно невірно	Скоріше невірно	Скоріше вірно	Абсолютно вірно
1	Якщо я добре постараюсь, то завжди знайду вирішення навіть складних проблем				
2	Якщо мені щось заважає, то я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети				
3	Мені достатньо легко досягати своїх цілей навчання в університеті				
4	У несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як поводитися.				
5	Я вірю, що можу упоратися з непередбаченими труднощами в навчанні в університеті				
6	Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу упоратися з більшістю проблем в процесі навчання в університеті				
7	Я готовий (а) до будь-яких труднощів в процесі навчання в університеті, оскільки покладаюся на власні здібності				
8	Якщо переді мною постає якась проблема, то я звичайно знаходжу кілька варіантів її вирішення				
9	Я можу щось вигадати навіть у безвихідній, на перший погляд, ситуації				
10	Я звичайно здатен (а) тримати ситуацію під контролем				

(модифікація опитувальника М. Форверга на контактність Т. Ларіної)

Інструкція. Метою є визначення рівня осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості, які проявляються у спілкуванні. Пропонується оцінити себе за 9-бальною шкалою, щоб таким чином з'ясувати, якою мірою Вам властиві представлені якості.

[illegible]

Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS)

[22, с. 185-188]

Інструкція. Нижче подано п'ять тверджень, з якими Ви можете погодитись чи не погодитись. Використовуючи 7-бальну шкалу визначте, наскільки Ви згодні із кожним із запропонованих тверджень. Намагайтесь бути максимально щирим, пам'ятайте, що правильних і неправильних оцінок тут не існує: 7 – цілком згоден; 6 – згоден; 5 – частково згоден; 4 – складно відповісти; 3 – частково не згоден; 2 – не згоден; 1 – абсолютно не згоден.

Текст методики:

1. Моє життя майже ідеальне
2. Умови мого життя чудові
3. Я задоволений своїм життям
4. Нині я отримав від життя все, що хотів
5. Якби я міг прожити своє життя заново, я не змінив би майже нічого

Додаток Д

Показники діагностувального зрізу рівнів постравматичного зростання, самоефективності, життєстійкості та задоволеності життям юнаків – вимушених переселенців.

Юнаки (Г1)	Рівень постравматичного зростання (бали)	Рівень самоефективності (бали)	Рівень життєстійкості (бали)	Рівень задоволеності життям (бали)
Респондент 1	30	23	22	20
Респондент 2	20	18	18	19
Респондент 3	15	11	14	18
Респондент 4	28	22	21	20
Респондент 5	14	10	12	14
Респондент 6	10	7	8	10
Респондент 7	45	25	30	22
Респондент 8	48	25	32	22
Респондент 9	50	25	31	23
Респондент 10	54	26	34	23
Респондент 11	58	27	51	25
Респондент 12	56	26	50	24
Респондент 13	60	28	49	23
Респондент 14	62	29	58	26
Респондент 15	63	30	60	29
Респондент 16	60	28	51	23
Респондент 17	59	28	52	22
Респондент 18	56	27	37	21
Респондент 19	60	29	59	27
Респондент 20	62	30	61	30
Респондент 21	66	27	50	23
Респондент 22	68	28	52	24
Респондент 23	70	31	64	29
Респондент 24	70	32	68	28
Респондент	66	31	66	28

25				
Респондент 26	80	35	67	30
Респондент 27	85	36	66	32
Респондент 28	84	37	74	30
Респондент 29	86	32	71	29
Респондент 30	90	33	73	29
Респондент 31	93	36	75	30
Респондент 32	94	34	76	34
Респондент 33	89	35	70	33
Респондент 34	100	39	80	34
Респондент 35	95	38	75	31
Респондент 36	104	40	79	35
Респондент 37	100	39	79	34
Респондент 38	95	37	77	31
Респондент 39	99	38	77	33
Респондент 40	98	39	75	33

Додаток Е

**Покроковий розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона між рівнем
посттравматичного зростання (ПТЗ) та рівнем самооефективності (СЕ)
серед вибірки юнаків**

№ респондента	ПТЗ (X)	СЕ (Y)	$X - \bar{X}$	$Y - \bar{Y}$	$(X - \bar{X})(Y - \bar{Y})$	$(X - \bar{X})^2$	$(Y - \bar{Y})^2$
1	30.0	23.0	-36.05	-6.275	226.214	1299.602	39.376
2	20.0	18.0	-46.05	-11.275	519.214	2120.602	127.126
3	15.0	11.0	-51.05	-18.275	932.939	2606.102	333.976
4	28.0	22.0	-38.05	-7.275	276.814	1447.802	52.926
5	14.0	10.0	-52.05	-19.275	1003.264	2709.202	371.526
6	10.0	7.0	-56.05	-22.275	1248.514	3141.602	496.176
7	45.0	25.0	-21.05	-4.275	89.989	443.102	18.276
8	48.0	25.0	-18.05	-4.275	77.164	325.802	18.276
9	50.0	25.0	-16.05	-4.275	68.614	257.602	18.276
10	54.0	26.0	-12.05	-3.275	39.464	145.202	10.726
11.	58.0	27.0	-8.05	-2.275	18.314	64.802	5.176
12.	56.0	26.0	-10.05	-3.275	32.914	101.002	10.726
13.	60.0	28.0	-6.05	-1.275	7.714	36.602	1.626
14.	62.0	29.0	-4.05	-0.275	1.114	16.402	0.076
15.	63.0	30.0	-3.05	0.725	-2.211	9.302	0.526
16.	60.0	28.0	-6.05	-1.275	7.714	36.602	1.626
17.	59.0	28.0	-7.05	-1.275	8.989	49.702	1.626
18.	56.0	27.0	-10.05	-2.275	22.864	101.002	5.176
19.	60.0	29.0	-6.05	-0.275	1.664	36.602	0.076
20.	62.0	30.0	-4.05	0.725	-2.936	16.402	0.526
21.	66.0	27.0	-0.05	-2.275	0.114	0.002	5.176
22.	68.0	28.0	1.95	-1.275	-2.486	3.803	1.626
23.	70.0	31.0	3.95	1.725	6.814	15.603	2.976
24.	70.0	32.0	3.95	2.725	10.764	15.603	7.426
25.	66.0	31.0	-0.05	1.725	-0.086	0.002	2.976
26.	80.0	35.0	13.95	5.725	79.864	194.603	32.776
27.	85.0	36.0	18.95	6.725	127.439	359.103	45.226
28.	84.0	37.0	17.95	7.725	138.664	322.203	59.676
29.	86.0	32.0	19.95	2.725	54.364	398.003	7.426
30.	90.0	33.0	23.95	3.725	89.214	573.603	13.876
31.	93.0	36.0	26.95	6.725	181.239	726.303	45.226
32.	94.0	34.0	27.95	4.725	132.064	781.203	22.326
33.	89.0	35.0	22.95	5.725	131.389	526.703	32.776
34.	100.0	39.0	33.95	9.725	330.164	1152.603	94.576
35.	95.0	38.0	28.95	8.725	252.589	838.103	76.126
36	104.0	40.0	37.95	10.725	407.014	1440.203	115.026
37.	100.0	39.0	33.95	9.725	330.164	1152.603	94.576
38.	95.0	37.0	28.95	7.725	223.639	838.103	59.676
39.	99.0	38.0	32.95	8.725	287.489	1085.703	76.126
40.	98.0	39.0	31.95	9.725	310.714	1020.803	94.576

Додаток Ж

**Покроковий розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона між рівнем
посттравматичного зростання (ПТЗ) та рівнем життєстійкості серед
вибірки юнаків**

№	ПТЗ (X)	Життєстійкість (Y)	$X - \bar{X}$	$Y - \bar{Y}$	$(X - \bar{X})(Y - \bar{Y})$	$(X - \bar{X})^2$	$(Y - \bar{Y})^2$
1	30.0	22.0	-36.05	-32.1	1157.205	1299.602	1030.41
2	20.0	18.0	-46.05	-36.1	1662.405	2120.602	1303.21
3	15.0	14.0	-51.05	-40.1	2047.105	2606.102	1608.01
4	28.0	21.0	-38.05	-33.1	1259.455	1447.802	1095.61
5	14.0	12.0	-52.05	-42.1	2191.305	2709.202	1772.41
6	10.0	8.0	-56.05	-46.1	2583.905	3141.602	2125.21
7	45.0	30.0	-21.05	-24.1	507.305	443.102	580.81
8	48.0	32.0	-18.05	-22.1	398.905	325.802	488.41
9	50.0	31.0	-16.05	-23.1	370.755	257.602	533.61
10	54.0	34.0	-12.05	-20.1	242.205	145.202	404.01
11	58.0	51.0	-8.05	-3.1	24.955	64.802	9.61
12	56.0	50.0	-10.05	-4.1	41.205	101.002	16.81
13	60.0	49.0	-6.05	-5.1	30.855	36.602	26.01
14	62.0	58.0	-4.05	3.9	-15.795	16.402	15.21
15	63.0	60.0	-3.05	5.9	-17.995	9.302	34.81
16.	60.0	51.0	-6.05	-3.1	18.755	36.602	9.61
17.	59.0	52.0	-7.05	-2.1	14.805	49.702	4.41
18.	56.0	37.0	-10.05	-17.1	171.855	101.002	292.41
19.	60.0	59.0	-6.05	4.9	-29.645	36.602	24.01
20.	62.0	61.0	-4.05	6.9	-27.945	16.402	47.61
21.	66.0	50.0	-0.05	-4.1	0.205	0.002	16.81
22.	68.0	52.0	1.95	-2.1	-4.095	3.803	4.41
23.	70.0	64.0	3.95	9.9	39.105	15.603	98.01
24.	70.0	68.0	3.95	13.9	54.905	15.603	193.21
25.	66.0	66.0	-0.05	11.9	-0.595	0.002	141.61
26.	80.0	67.0	13.95	12.9	179.955	194.603	166.41
27.	85.0	66.0	18.95	11.9	225.505	359.103	141.61
28.	84.0	74.0	17.95	19.9	357.205	322.203	396.01
29.	86.0	71.0	19.95	16.9	337.155	398.003	285.61
30.	90.0	73.0	23.95	18.9	452.655	573.603	357.21
31.	93.0	75.0	26.95	20.9	563.255	726.303	436.81
32.	94.0	76.0	27.95	21.9	612.105	781.203	479.61
33.	89.0	70.0	22.95	15.9	364.905	526.703	252.81
34.	100.0	80.0	33.95	25.9	879.305	1152.603	670.81
35.	95.0	75.0	28.95	20.9	605.055	838.103	436.81
36.	104.0	79.0	37.95	24.9	944.955	1440.203	620.01
37.	100.0	79.0	33.95	24.9	845.355	1152.603	620.01
38.	95.0	77.0	28.95	22.9	662.955	838.103	524.41
39.	99.0	77.0	32.95	22.9	754.555	1085.703	524.41
40.	98.0	75.0	31.95	20.9	667.755	1020.803	436.81

Додаток К

**Покроковий розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона між рівнем
посттравматичного зростання (ПТЗ) та рівнем задоволеності серед
вибірки юнаків**

№	ПТЗ (X)	Задоволеність життям (Y)	$X - \bar{X}$	$Y - \bar{Y}$	$(X - \bar{X})(Y - \bar{Y})$	$(X - \bar{X})^2$	$(Y - \bar{Y})^2$
1.	30.0	20.0	-36.05	-6.275	226.214	1299.602	39.376
2.	20.0	19.0	-46.05	-7.275	335.014	2120.602	52.926
3.	15.0	18.0	-51.05	-8.275	422.439	2606.102	68.476
4.	28.0	20.0	-38.05	-6.275	238.764	1447.802	39.376
5.	14.0	14.0	-52.05	-12.275	638.914	2709.202	150.676
6.	10.0	10.0	-56.05	-16.275	912.214	3141.602	264.876
7.	45.0	22.0	-21.05	-4.275	89.989	443.102	18.276
8.	48.0	22.0	-18.05	-4.275	77.164	325.802	18.276
9.	50.0	23.0	-16.05	-3.275	52.564	257.602	10.726
10.	54.0	23.0	-12.05	-3.275	39.464	145.202	10.726
11.	58.0	25.0	-8.05	-1.275	10.264	64.802	1.626
12.	56.0	24.0	-10.05	-2.275	22.864	101.002	5.176
13.	60.0	23.0	-6.05	-3.275	19.814	36.602	10.726
14.	62.0	26.0	-4.05	-0.275	1.114	16.402	0.076
15.	63.0	29.0	-3.05	2.725	-8.311	9.302	7.426
16.	60.0	23.0	-6.05	-3.275	19.814	36.602	10.726
17.	59.0	22.0	-7.05	-4.275	30.139	49.702	18.276
18.	56.0	21.0	-10.05	-5.275	53.014	101.002	27.826
19.	60.0	27.0	-6.05	0.725	-4.386	36.602	0.526
20.	62.0	30.0	-4.05	3.725	-15.086	16.402	13.876
21.	66.0	23.0	-0.05	-3.275	0.164	0.002	10.726
22.	68.0	24.0	1.95	-2.275	-4.436	3.803	5.176
23.	70.0	29.0	3.95	2.725	10.764	15.603	7.426
24.	70.0	28.0	3.95	1.725	6.814	15.603	2.976
25.	66.0	28.0	-0.05	1.725	-0.086	0.002	2.976
26.	80.0	30.0	13.95	3.725	51.964	194.603	13.876
27.	85.0	32.0	18.95	5.725	108.489	359.103	32.776
28.	84.0	30.0	17.95	3.725	66.864	322.203	13.876
29.	86.0	29.0	19.95	2.725	54.364	398.003	7.426
30.	90.0	29.0	23.95	2.725	65.264	573.603	7.426
31.	93.0	30.0	26.95	3.725	100.389	726.303	13.876
32.	94.0	34.0	27.95	7.725	215.914	781.203	59.676
33.	89.0	33.0	22.95	6.725	154.339	526.703	45.226
34.	100.0	34.0	33.95	7.725	262.264	1152.603	59.676
35.	95.0	31.0	28.95	4.725	136.789	838.103	22.326
36.	104.0	35.0	37.95	8.725	331.114	1440.203	76.126
37.	100.0	34.0	33.95	7.725	262.264	1152.603	59.676
38.	95.0	31.0	28.95	4.725	136.789	838.103	22.326
39.	99.0	33.0	32.95	6.725	221.589	1085.703	45.226
40.	98.0	33.0	31.95	6.725	214.864	1020.803	45.226

Додаток Л

**Показники діагностувального зрізу рівнів посттравматичного зростання,
самоефективності, життєстійкості та задоволеності життям дівчат –
вимушених переселенок.**

Дівчата (Г2)	Рівень посттравматичного зростання	Рівень самоефективності	Рівень життєстійкості	Рівень задоволеності життям
Респондент 1	20	15	11	7
Респондент 2	25	19	13	10
Респондент 3	30	23	14	12
Респондент 4	31	24	16	14
Респондент 5	26	17	12	18
Респондент 6	19	18	10	19
Респондент 7	29	21	15	20
Респондент 8	30	22	17	21
Респондент 9	36	25	17	22
Респондент 10	39	26	18	23
Респондент 11	40	27	17	24
Респондент 12	42	28	17	24
Респондент 13	50	29	21	25
Респондент 14	54	29	24	25
Респондент 15	58	29	30	24
Респондент 16	60	30	44	25
Респондент 17	63	32	40	26
Респондент 18	62	34	53	28
Респондент 19	66	35	48	27
Респондент 20	68	37	50	29
Респондент 21	69	37	58	29

Респондент 22	70	38	60	28
Респондент 23	80	38	62	30
Респондент 24	81	38	65	30
Респондент 25	85	39	68	29
Респондент 26	86	39	69	30
Респондент 27	90	39	71	30
Респондент 28	91	36	80	28
Респондент 29	94	37	80	33
Респондент 30	95	39	80	32
Респондент 31	97	32	77	35
Респондент 32	99	36	78	33
Респондент 33	100	40	81	34
Респондент 34	100	39	79	33
Респондент 35	99	38	80	32
Респондент 36	97	36	78	31
Респондент 37	102	40	79	35
Респондент 38	100	39	80	34
Респондент 39	99	39	75	34
Респондент 40	101	38	77	33

Додаток М

**Покроковий розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона між рівнем
посттравматичного зростання (ПТЗ) та рівнем самооефективності (СЕ)
серед вибірки дівчат**

№	ПТЗ (X)	Самооефективність (Y)	$X - \bar{X}$	$Y - \bar{Y}$	$(X - \bar{X})(Y - \bar{Y})$	$(X - \bar{X})^2$	$(Y - \bar{Y})^2$
Респондент 1	20	15	- 47.075	- 16.925	796.744	2216.056	286.456
Респондент 2	25	19	- 42.075	- 12.925	543.819	1770.306	167.056
Респондент 3	30	23	- 37.075	-8.925	330.894	1374.556	79.656
Респондент 4	31	24	- 36.075	-7.925	285.894	1301.406	62.806
Респондент 5	26	17	- 41.075	- 14.925	613.044	1687.156	222.756
Респондент 6	19	18	- 48.075	- 13.925	669.444	2311.206	193.906
Респондент 7	29	21	- 38.075	- 10.925	415.969	1449.706	119.356
Респондент 8	30	22	- 37.075	-9.925	367.969	1374.556	98.506
Респондент 9	36	25	- 31.075	-6.925	215.194	965.656	47.956
Респондент 10	39	26	- 28.075	-5.925	166.344	788.206	35.106
Респондент 11	40	27	- 27.075	-4.925	133.344	733.056	24.256
Респондент 12	42	28	- 25.075	-3.925	98.419	628.756	15.406
Респондент 13	50	29	- 17.075	-2.925	49.944	291.556	8.556
Респондент 14	54	29	- 13.075	-2.925	38.244	170.956	8.556
Респондент 15	58	29	-9.075	-2.925	26.544	82.356	8.556
Респондент 16	60	30	-7.075	-1.925	13.619	50.056	3.706
Респондент 17	63	32	-4.075	0.075	-0.306	16.606	0.006
Респондент 18	62	34	-5.075	2.075	-10.531	25.756	4.306
Респондент 19	66	35	-1.075	3.075	-3.306	1.156	9.456
Респондент 20	68	37	0.925	5.075	4.694	0.856	25.756
Респондент 21	69	37	1.925	5.075	9.769	3.706	25.756

Респондент 22	70	38	2.925	6.075	17.769	8.556	36.906
Респондент 23	80	38	12.925	6.075	78.519	167.056	36.906
Респондент 24	81	38	13.925	6.075	84.594	193.906	36.906
Респондент 25	85	39	17.925	7.075	126.819	321.306	50.056
Респондент 26	86	39	18.925	7.075	133.894	358.156	50.056
Респондент 27	90	39	22.925	7.075	162.194	525.556	50.056
Респондент 28	91	36	23.925	4.075	97.494	572.406	16.606
Респондент 29	94	37	26.925	5.075	136.644	724.956	25.756
Респондент 30	95	39	27.925	7.075	197.569	779.806	50.056
Респондент 31	97	32	29.925	0.075	2.244	895.506	0.006
Респондент 32	99	36	31.925	4.075	130.094	1019.206	16.606
Респондент 33	100	40	32.925	8.075	265.869	1084.056	65.206
Респондент 34	100	39	32.925	7.075	232.944	1084.056	50.056
Респондент 35	99	38	31.925	6.075	193.944	1019.206	36.906
Респондент 36	97	36	29.925	4.075	121.944	895.506	16.606
Респондент 37	102	40	34.925	8.075	282.019	1219.756	65.206
Респондент 38	100	39	32.925	7.075	232.944	1084.056	50.056
Респондент 39	99	39	31.925	7.075	225.869	1019.206	50.056
Респондент 40	101	38	33.925	6.075	206.094	1150.906	36.906

Додаток Н

**Покроковий розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона між рівнем
посттравматичного зростання (ПТЗ) та рівнем життєстійкості серед
вибірки дівчат**

№	ПТЗ (X)	Життєстійкість (Y)	$X - \bar{X}$	$Y - \bar{Y}$	$(X - \bar{X})(Y - \bar{Y})$	$(X - \bar{X})^2$	$(Y - \bar{Y})^2$
Респондент 1	20.0	11.0	-47.075	-38.1	1793.558	2216.056	1451.61
Респондент 2	25.0	13.0	-42.075	-36.1	1518.908	1770.306	1303.21
Респондент 3	30.0	14.0	-37.075	-35.1	1301.333	1374.556	1232.01
Респондент 4	31.0	16.0	-36.075	-33.1	1194.083	1301.406	1095.61
Респондент 5	26.0	12.0	-41.075	-37.1	1523.883	1687.156	1376.41
Респондент 6	19.0	10.0	-48.075	-39.1	1879.733	2311.206	1528.81
Респондент 7	29.0	15.0	-38.075	-34.1	1298.358	1449.706	1162.81
Респондент 8	30.0	17.0	-37.075	-32.1	1190.108	1374.556	1030.41
Респондент 9	36.0	17.0	-31.075	-32.1	997.508	965.656	1030.41
Респондент 10	39.0	18.0	-28.075	-31.1	873.133	788.206	967.21
Респондент 11	40.0	17.0	-27.075	-32.1	869.108	733.056	1030.41
Респондент 12	42.0	17.0	-25.075	-32.1	804.908	628.756	1030.41
Респондент 13	50.0	21.0	-17.075	-28.1	479.808	291.556	789.61
Респондент 14	54.0	24.0	-13.075	-25.1	328.183	170.956	630.01
Респондент 15	58.0	30.0	-9.075	-19.1	173.333	82.356	364.81
Респондент 16	60.0	44.0	-7.075	-5.1	36.083	50.056	26.01
Респондент 17	63.0	40.0	-4.075	-9.1	37.083	16.606	82.81
Респондент 18	62.0	53.0	-5.075	3.9	-19.793	25.756	15.21
Респондент 19	66.0	48.0	-1.075	-1.1	1.183	1.156	1.21
Респондент 20	68.0	50.0	0.925	0.9	0.832	0.856	0.81
Респондент 21	69.0	58.0	1.925	8.9	17.132	3.706	79.21

Респондент 22	70.0	60.0	2.925	10.9	31.882	8.556	118.81
Респондент 23	80.0	62.0	12.925	12.9	166.732	167.056	166.41
Респондент 24	81.0	65.0	13.925	15.9	221.407	193.906	252.81
Респондент 25	85.0	68.0	17.925	18.9	338.782	321.306	357.21
Респондент 26	86.0	69.0	18.925	19.9	376.607	358.156	396.01
Респондент 27	90.0	71.0	22.925	21.9	502.057	525.556	479.61
Респондент 28	91.0	80.0	23.925	30.9	739.282	572.406	954.81
Респондент 29	94.0	80.0	26.925	30.9	831.982	724.956	954.81
Респондент 30	95.0	80.0	27.925	30.9	862.882	779.806	954.81
Респондент 31	97.0	77.0	29.925	27.9	834.907	895.506	778.41
Респондент 32	99.0	78.0	31.925	28.9	922.632	1019.206	835.21
Респондент 33	100.0	81.0	32.925	31.9	1050.307	1084.056	1017.61
Респондент 34	100.0	79.0	32.925	29.9	984.457	1084.056	894.01
Респондент 35	99.0	80.0	31.925	30.9	986.482	1019.206	954.81
Респондент 36	97.0	78.0	29.925	28.9	864.832	895.506	835.21
Респондент 37	102.0	79.0	34.925	29.9	1044.257	1219.756	894.01
Респондент 38	100.0	80.0	32.925	30.9	1017.382	1084.056	954.81
Респондент 39	99.0	75.0	31.925	25.9	826.857	1019.206	670.81
Респондент 40	101.0	77.0	33.925	27.9	946.507	1150.906	778.41

Додаток П

**Покроковий розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона між рівнем
посттравматичного зростання (ПТЗ) та рівнем задоволеності серед
вибірки дівчат**

№	ПТЗ (X)	Задоволеність життям (Y)	$X - \bar{X}$	$Y - \bar{Y}$	$(X - \bar{X})(Y - \bar{Y})$	$(X - \bar{X})^2$	$(Y - \bar{Y})^2$
Респондент 1	20.0	7.0	-47.075	-19.4	913.255	2216.056	376.36
Респондент 2	25.0	10.0	-42.075	-16.4	690.03	1770.306	268.96
Респондент 3	30.0	12.0	-37.075	-14.4	533.88	1374.556	207.36
Респондент 4	31.0	14.0	-36.075	-12.4	447.33	1301.406	153.76
Респондент 5	26.0	18.0	-41.075	-8.4	345.03	1687.156	70.56
Респондент 6	19.0	19.0	-48.075	-7.4	355.755	2311.206	54.76
Респондент 7	29.0	20.0	-38.075	-6.4	243.68	1449.706	40.96
Респондент 8	30.0	21.0	-37.075	-5.4	200.205	1374.556	29.16
Респондент 9	36.0	22.0	-31.075	-4.4	136.73	965.656	19.36
Респондент 10	39.0	23.0	-28.075	-3.4	95.455	788.206	11.56
Респондент 11	40.0	24.0	-27.075	-2.4	64.98	733.056	5.76
Респондент 12	42.0	24.0	-25.075	-2.4	60.18	628.756	5.76
Респондент 13	50.0	25.0	-17.075	-1.4	23.905	291.556	1.96
Респондент 14	54.0	25.0	-13.075	-1.4	18.305	170.956	1.96
Респондент 15	58.0	24.0	-9.075	-2.4	21.78	82.356	5.76
Респондент 16	60.0	25.0	-7.075	-1.4	9.905	50.056	1.96
Респондент 17	63.0	26.0	-4.075	-0.4	1.63	16.606	0.16
Респондент 18	62.0	28.0	-5.075	1.6	-8.12	25.756	2.56
Респондент 19	66.0	27.0	-1.075	0.6	-0.645	1.156	0.36
Респондент 20	68.0	29.0	0.925	2.6	2.405	0.856	6.76
Респондент 21	69.0	29.0	1.925	2.6	5.005	3.706	6.76

Респондент 22	70.0	28.0	2.925	1.6	4.68	8.556	2.56
Респондент 23	80.0	30.0	12.925	3.6	46.53	167.056	12.96
Респондент 24	81.0	30.0	13.925	3.6	50.13	193.906	12.96
Респондент 25	85.0	29.0	17.925	2.6	46.605	321.306	6.76
Респондент 26	86.0	30.0	18.925	3.6	68.13	358.156	12.96
Респондент 27	90.0	30.0	22.925	3.6	82.53	525.556	12.96
Респондент 28	91.0	28.0	23.925	1.6	38.28	572.406	2.56
Респондент 29	94.0	33.0	26.925	6.6	177.705	724.956	43.56
Респондент 30	95.0	32.0	27.925	5.6	156.38	779.806	31.36
Респондент 31	97.0	35.0	29.925	8.6	257.355	895.506	73.96
Респондент 32	99.0	33.0	31.925	6.6	210.705	1019.206	43.56
Респондент 33	100.0	34.0	32.925	7.6	250.23	1084.056	57.76
Респондент 34	100.0	33.0	32.925	6.6	217.305	1084.056	43.56
Респондент 35	99.0	32.0	31.925	5.6	178.78	1019.206	31.36
Респондент 36	97.0	31.0	29.925	4.6	137.655	895.506	21.16
Респондент 37	102.0	35.0	34.925	8.6	300.355	1219.756	73.96
Респондент 38	100.0	34.0	32.925	7.6	250.23	1084.056	57.76
Респондент 39	99.0	34.0	31.925	7.6	242.63	1019.206	57.76
Респондент 40	101.0	33.0	33.925	6.6	223.905	1150.906	43.56