

ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

ДІДЕНКО ГАЛИНА ОЛЕКСІВНА

УДК 159.923.2 : 316.61 (043.5)

ДИСЕРТАЦІЯ
**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄВОГО СТИЛЮ
ОСІБ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ**

19.00.01 «Загальна психологія, історія психології»

Галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки / 053 – Психологія

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук

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

Науковий керівник: **Шебанова Віталія Ігорівна**, доктор психологічних наук,
професор

Херсон – 2020

АНОТАЦІЯ

Діденко Г.О. Психологічні особливості життєвого стилю осіб з травматичним досвідом. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук (доктора філософії) за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології (053 – Психологія). – Херсонський державний університет, м. Херсон, 2020; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, 2020.

У дисертаційній роботі визначено концептуальні межі прояву життєвого стилю у психологічному просторі травматизації особистості. Деталізовано основні категоріально-понятійні контури феноменів життєвого стилю та травматичного досвіду особистості та окреслено концептуальні межі їх взаємозв'язку у індивідуально-специфічному комплексі психологічних ознак, завдяки яким людина реалізує оптимальну внутрішню рівновагу із зовнішніми умовами впливу травматичних подій. Конкретизовано визначення життєвого стилю як особливого індивідуального способу здійснення особистістю обраного життєвого шляху засобом обґрунтування структурних компонентів (когнітивний, поведінковий, емоційний та ціннісний), у яких увібрані базові характеристики образу Я, образу світу, взаємовідносин з оточуючими людьми, актуального емоційного стану людини та ціннісних орієнтацій особистості. Подано визначення травматичного досвіду як відображеної у свідомості особистості сукупності переживань щодо пережитої травматичної ситуації

Розроблено теоретичну структурно-функціональну модель взаємозв'язку життєвого стилю з травматичним досвідом особистості. Системний зв'язок її основних компонентів (дотравматичний стан, травматична ситуація, подолання травматичної ситуації за допомогою копінг-стратегій, інтеграція травматичного досвіду та його наслідків в

життєвий досвід особистості, акомодация компонентів стилежиттєвих компонентів особистості та зміна стилежиттєвих компонентів засобом посттравматичного зростання) відображає цілісність досліджуваного феномену.

На емпірико-діагностичному рівні засобом факторизації особистісно-поведінкових характеристик досліджуваних студентів виокремлено сім факторів – «емоційна насиченість», «конформно залежна поведінка», «альтруїстична поведінка», «особистісні цінності», «когнітивне ставлення», «суспільні цінності», «критична поведінка», які визначають зміст прояву життєвого стилю особистості. Визначено основні характеристики травматичного досвіду особистості засобом наративного опису пережитих травматичних ситуацій та виокремлено такі види життєвих травм як екзистенційні травми, травми втрати значимих стосунків, травми загрози життю значимих близьких та ситуації що потребують екстраординарних зусиль з їх подолання.

Проведено ґрунтовний аналіз характеристик життєвого стилю осіб та показники травматичного досвіду для осіб з низькими та високими оцінками за інтегральним показником «травматичний досвід». Діагностична констатація особистісно-поведінкових характеристик прояву життєвого стилю осіб, диференційованих за рівнем травматичного досвіду показала, що у групі студентів з низьким рівнем травматичного досвіду домінуючими виявилися показники фактору «особистісні цінності», а також показники посттравматичного зростання згруповані в ознаках пошуку соціальної підтримки та позитивної переоцінки. А студенти з високим рівнем травматичного досвіду більш схильні проявляти відчуженість, сприйняття світу як ворожого, підозрілість, надмірну схильність до образливості та сумніву в усьому, злопам'ятність, незадоволеність оточуючими, що підтверджено слабо вираженими ознаками посттравматичного зростання.

Проведено емпіричну експлікацію типології життєвого стилю осіб з різним рівнем травматичного досвіду. Кластеризація емпіричних даних дала

зможу виокремити такі типи життєвого стилю: активно-домінантний, відкрито-соціальний, емотивно-соціальний, педантично-домінантний, пасивно-альтруїстичний, чутливо-компенсуючий, незалежний, залежно-компенсуючий, раціонально-терпимий.

Констатовано, що в групі студентів із *високим рівнем травматичного досвіду* домінуючими виступили *емотивно-соціальний* тип життєвого стилю, психологічний зміст якого визначається орієнтуванням на активне діяльне життя, всебічний розвиток інтересів та талантів та вираженою соціальною спрямованістю своєї діяльності, де великого значення надається щастю близького оточення та щасливому сімейному життю; однак чесність, життєрадісність та чуйність до інших людей як гіпертрофовані життєві цінності загострюють схильність до прояву залежності та підкорення у поведінці; *раціонально-терпимий* тип життєвого стилю, який визначається раціональністю, спокійністю та виваженістю, на фоні яких загострюється високий самоконтроль, за допомогою якого, з одного боку, проявляється терпимість у ситуаціях підвищеної напруженості, а з другого – демонстрація сміливості у відстоюванні власної думки; однак виражені цінності високих запитів, суспільного визнання та цікавої роботи супроводжуються моментами невихованості і неохайності; *залежно-компенсуючий* тип життєвого стилю, який характеризується вираженою схильністю до прояву залежної поведінки та підкореності, що визначає труднощі у соціальній адаптації і проявляється у підозрливості; виражені цінності продуктивного життя, впевненості в собі, старанності, охайності, вихованості, життєрадісності виконують потужну роботу компенсації задля відчуття повноцінності життя; та *педантично-домінантний* тип життєвого стилю, до характерних властивостей якого належать педантичні акцентуації особистісних властивостей, що знаходить вияв у демонстрації надмірної впевненості у собі, схильності до домінування та охайності; ціннісними орієнтирами є активне діяльне життя, сміливість у відстоюванні своєї думки, широта поглядів, суспільне визнання, матеріально забезпечене життя.

У групі студентів із *низьким рівнем травматичного досвіду* домінуючим виступив *чутливо-компенсуючий* тип життєвого стилю, центральними властивостями якого є компенсуючі здібності у розширенні соціальних контактів. Його базовими характеристиками є орієнтація на пізнання нового, пошук нових можливостей, цінування краси природи та мистецтва, любов, відповідальність за щастя інших. А труднощі у житті часто розглядаються як ресурс, як можливість розпочати щось нове. Тому у ситуаціях стресу проявляється схильність до демонстрації сміливості у відстоюванні своєї думки; твердої волі та високого рівня самоконтролю.

На фоні порівняння психологічного змісту типів життєвих стилів з низьким і середнім рівнем травматичного досвіду, розкрито адаптаційну специфіку життєвих стилів як умови успішного посттравматичного зростання особистості. Підкреслено важливість фіксації та моніторингу психологічних особливостей життєвих стилів осіб з травматичним досвідом з метою прогнозування оптимальних шляхів переживання і оцінювання травматичних ситуацій, які зумовлені динамічними життєвими змінами.

Зазначено практичне значення дисертаційного дослідження, що полягає у можливості використання отриманих результатів у процесі розв'язання завдань індивідуального консультування і групових форм психологічної роботи з питань коригування життєвого стилю. Також сформований психодіагностичний комплекс може застосовуватись у процесі виявлення наслідків впливу травматичних подій на особистість.

Дисертаційна робота містить перспективи подальшого вивчення проблеми через впровадження системної діагностики показників диференціації типів життєвих стилів осіб з травматичним досвідом із урахуванням їх вікових особливостей, статевих і гендерних моделей поведінки, соціального і професійного статусу.

Ключові слова: життєвий стиль, тип життєвого стилю, життєвий досвід, травматичний досвід, посттравматичне зростання, особистісно-поведінковий комплекс, особистість.

ANNOTATION

Didenko H.O. Psychological peculiarities of lifestyle of people with traumatic experience. – Qualifying scientific work on the rights of manuscript.

The dissertation for obtaining the scientific degree of Candidate of Psychological Sciences (Doctor of Philosophy, PhD) in specialty 19.00.01 – General Psychology, History of Psychology (053 – Psychology). – Kherson State University, Kherson, 2020; Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, 2020.

The conceptual limits of lifestyle manifestation in psychological space of personality traumatization have been defined in the dissertation paper. The main categorial and conceptual outlines of lifestyle and traumatic experience of a personality phenomena have been concretized and conceptual limits of their interrelation in individually specific complex of psychological features have been outlined, due to which a person realizes optimal internal balance with external conditions of traumatic events impact. The definition of lifestyle as a special individual way of realization by a personality of the chosen life way by means of structural components grounding (cognitive, behavioural, emotional and value) has been specified, which comprises the basic characteristics of Self-image, world image, interrelations with surrounding people, actual emotional state of an individual and value orientations of a personality. The definition of traumatic experience is given as totality of feelings regarding survived traumatic situation reflected in a personality's consciousness.

The theoretical structural and functional model of interrelation of lifestyle and traumatic personality's experience has been developed. Systemic connection of its main components (pre-traumatic state, traumatic situation, overcoming of traumatic situation with the help of coping strategies, integration of traumatic practice and its consequences into personality's life experience, accommodation of lifestyle components of a personality and change of lifestyle components by means of post-traumatic growth) reflects the integrity of the studied phenomenon.

At the empirical diagnostic level, by means of factorization of personality and behavioural characteristics of the studied students, seven factors that determine the content of lifestyle manifestation of a personality are singled out: “emotional saturation”, “conformally dependent behaviour”, “altruistic behaviour”, “personality values”, “cognitive attitude”, “social values”, and “critical behaviour”. The main characteristics of traumatic experience of a personality are defined by means of narrative description of survived traumatic situations and such types of life traumas as existential traumas, traumas of loss of meaningful relationships, life-threatening traumas of significant relatives and situations requiring extraordinary efforts to overcome them are singled out.

The thorough analysis of lifestyle characteristics of people and indicators of traumatic experience of individuals with low and high grades by the integral parameter “traumatic experience” has been made. Diagnostic constataion of personality and behavioural characteristics of lifestyle manifestations of people differentiated by the level of traumatic experience has shown that in the group of students with low level of traumatic experience the dominant appear indicators of “personality values” factor, as well as indicators of posttraumatic growth grouped in signs of seeking social support and positive reassessment. Students with high level of traumatic experience are more likely to demonstrate alienation, perception of the world as hostile, suspicion, excessive propensity to offend and doubt in everything, malice, dissatisfaction with others, which is confirmed by weakly expressed signs of post-traumatic growth.

The empirical explication of lifestyle typology of people with different levels of traumatic experience has been conducted. The clusterization of empirical data made it possible to distinguish the following lifestyle types: active and dominant, open and social, emotive and social, pedantic and dominant, passive and altruistic, sensitive and compensatory, independent, dependent and compensatory, rational and tolerant.

It is stated that in the group of students with high level of traumatic experience the dominant is the emotive and social type of lifestyle, the

psychological content of which is determined by the focus on active life, comprehensive development of interests and talents and expressed social orientation of own activity, where great importance is attached to the happiness of the close environment and happy family life; however, honesty, cheerfulness and sensitivity to other people as hypertrophied life values exacerbate predisposition to manifest dependence and submission in behaviour; rational and tolerant type of lifestyle, which is determined by rationality, calmness and prudence, on the background of which high self-control is aggravated, with the help of which, on the one hand, tolerance is expressed in situations of high tension, and on the other hand - demonstration of courage in defending one's opinion; however, the expressed values of high demands, public recognition and interesting work are accompanied by moments of rudeness and sloppiness; dependent and compensatory type of lifestyle, which is characterized by the expressed propensity to manifestation of dependent behaviour and submissiveness, which defines difficulties in social adaptation and is demonstrated in suspicion; the expressed values of productive life, self-confidence, diligence, neatness, politeness, cheerfulness, perform a powerful job of compensation for a sense of life fullness; and pedantic and dominant type of lifestyle, the characteristic features of which include pedantic accentuations of personality properties, that manifests itself in demonstration of excessive self-confidence, propensity for dominance and neatness; value benchmarks are active life, courage in defending own opinion, breadth of views, public recognition, well-off life.

In the group of students with low level of traumatic experience, the dominant is sensitive and compensatory type of lifestyle, which central features are compensatory abilities in expanding social contacts. Its basic characteristics are the focus on cognition of new things, search of new opportunities, appreciating the beauty of nature and art, love, responsibility for the happiness of others. And difficulties in life are often seen as a resource, as an opportunity to start something new. Therefore, in stressful situations, predisposition to demonstrate courage in defending one's opinion, firm will and high level of self-control is shown.

On the background of comparing the psychological content of lifestyle types with low and average level of traumatic experience, the adaptive specificity of lifestyles as conditions for a successful post-traumatic personality growth is revealed. The significance of fixation and monitoring the psychological peculiarities of lifestyles of people with traumatic experience is emphasized in order to prognose the optimal ways to live through and evaluate traumatic situations caused by dynamic life changes.

The practical significance of the dissertation research is pointed out, which consists in possibility of using the obtained results in the process of solving the tasks of individual counseling and group forms of psychological work on lifestyle adjustment. Furthermore, the formed psychodiagnostic complex can be used in the process of identifying the consequences of the impact of traumatic events on a personality.

The dissertation paper contains perspectives of further studying the issue through the introduction of systemic diagnostics of differentiation indicators of lifestyles of people with traumatic experience, considering their age, sex and gender patterns of behaviour, social and professional status.

Keywords: lifestyle, type of lifestyle, life experience, traumatic experience, post-traumatic growth, personality and behavioural complex, personality.

Список публікацій здобувача за темою дисертації:

*Статті, надруковані у виданнях, що затверджені як фахові
в галузі психології:*

1. Діденко Г. О. Стиль життя у соціально-психологічному вимірі. *Молодий вчений*. 2017. № 1(41). 229–233.
2. Діденко Г. О. Обґрунтування методик дослідження впливу травматичного досвіду на стиль життя особистості. *Теорія і практика сучасної психології : збірник наукових праць / гол. ред. В. В. Зарицька*. Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2018. №. 2. 17–21.
3. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої*. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. Вип. 39. 368–379.
4. Діденко Г. О. Теоретичний аналіз сучасних моделей посттравматичного зростання. *Науковий вісник Херсонського державного університету : серія Психологічні науки / гол. ред. О. Є. Блинова*. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2018. Вип. 2. 35–39.
5. Діденко Г. О. Особливості компонентів стилю життя особистості. *Теорія і практика сучасної психології : збірник наукових праць / гол. ред. В. В. Зарицька*. Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2019. №. 5. Т. 1. 17–21.
6. Діденко Г. О. Особливості стилю життя осіб з травматичним досвідом. *Технології розвитку інтелекту : відкритий наукометричний електронний журнал лабораторії сучасних інформаційних технологій навчання Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / гол. ред. М. Л. Смульсон*. 2019. Т. 3. № 4 (25) ; [електронний ресурс] ; режим доступу : http://www.psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/467.

Статті у міжнародних періодичних фахових виданнях:

7. Діденко Г. О. Етапи дослідження травматичних подій в психологічній науці. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2017. V (51), Issue 112. 65–68.

Статті, опубліковані у збірниках матеріалів наукових конференцій:

8. Діденко Г. О. До питання типів стилю життя особистості. *International Scientific-Practical Conference Theoretical and applied researches in the field of pedagogy, psychology and social sciences: Conference Proceedings*. Kielce, 2016. 209–212.

9. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Особливості дослідження досвіду травматичних переживань в різних групах. *Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки : матеріали IV міжнародної науково.-практичної інтернет-конференції* ; електронний ресурс ; режим доступу: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-2-fundamentalni-ta-prikladni-psikhologo-istorichni-doslidzhennya-v-zagalnij-sotsialnij-ta-etnichnij-psikhologiji/201-osoblivosti-doslidzhennya-dosvidu-travmatichnikh-perezhivan-v-riznikh-grupakh>

10. Діденко Г. О. Психологічні особливості копінг-поведінки в сучасних наукових дослідженнях. *Інноваційні технології розвитку ресурсів особистості* : збірник наукових праць / ред. кол. І. В. Шапошникова, Н. І. Тавровецька та ін. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2017. 79–82.

11. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Вплив травматичних подій на особистість: історичний аспект : *Соціальні трансформації у кризовий період : матеріали II міжнародної науково-практичної конференції*. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. 52–55.

12. Діденко Г. О. Зміст компонентів стилю життя особистості. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості*: збірник наукових праць за матеріалами II міжнародної науково-практичної конференції / ред. колегія: О. Є. Блинова, Н. І. Тавровецька. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2019. 79–81.

13. Діденко Г. О. Компоненти стилю життя особистості як об'єкт емпіричного дослідження. *Психологія та педагогіка сучасності: проблеми та стан розвитку науки і практики в Україні* : збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції. Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2019. 9–11.

ЗМІСТ

ВСТУП	15
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВОГО СТИЛЮ ТА ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ	
1.1. Психологічний зміст та структурна організація концепту «життєвий стиль» особистості	22
1.2. Психологічні особливості травматизації особистості: травматичний досвід, посттравматичне зростання, копінг-стратегії	41
Висновки до розділу 1	65
РОЗДІЛ 2. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄВОГО СТИЛЮ ОСІБ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ	
2.1. Структурно-функціональна методологія дослідження життєвого досвіду осіб з травматичним досвідом	68
2.2. Процедурно-методичне забезпечення дослідження	79
Висновки до розділу 2	93
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄВОГО СТИЛЮ ОСІБ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ	
3.1. Емпіричне дослідження показників життєвого стилю особистості	96
3.2. Основні характеристики травматичного досвіду особистості	115
3.3. Взаємозв'язок показників сформованості життєвого стилю особистості з характеристиками травматичного досвіду	125
3.4. Особистісно-поведінкові відмінності прояву життєвого стилю в осіб з різними рівнями травматичного досвіду	137
3.5. Типологія життєвого стилю осіб з травматичним досвідом	149
Висновки до розділу 3	170
ВИСНОВКИ	

	14
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	178
ДОДАТКИ	
ДОДАТОК А	199
ДОДАТОК Б	200
ДОДАТОК В	204
ДОДАТОК Д	206
СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА	207
ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЇ	209
АКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЇ	210

ВСТУП

Актуальність теми. Стрімкі соціальні зміни в сучасному українському суспільстві актуалізують необхідність аналізу життєвого конструювання, де базову частку складає розвиток і формування життєвого стилю, який нерозривно пов'язаний з індивідуальним досвідом особистості. У зв'язку з цим все частіше постає питання про необхідність поглибленого науково-психологічного вивчення впливу травматичних подій на повноцінне особистісне функціонування.

Аналіз досліджень, присвячених вивченню феномену життєвого стилю особистості в усій багатовекторності його інтерпретації (А. Адлер, Г. Амсбахер, Р. Бартон, Б. Вяткін, Р. Гарднер, Е. Гюсерль, Г. Залевський, Є. Клімов, В. Мерлін, В. Моросанова, Г. Мозак, Г. Олпорт, М. Щукін та ін.) демонструє виражені парадигмальні протиріччя в обґрунтуванні його структурно-функціонального змісту та інтрапсихічних детермінант прояву (К. Абульханова-Славська, Ф. Василюк, Ж. Вірна, Г. Гритчук, С. Максименко, В. Панок, С. Панченко, О. Поліванова, О. Резнік, О. Саннікова, Ю. Швалб, М. Шульга та ін.) й потребує чіткого впорядкування стилежиттєвих характеристик залежно від змісту індивідуального й зокрема травматичного досвіду особистості.

Тематика наукових розробок проблеми травматичного досвіду доволі різнобічна і протягом останнього десятиліття все більше привертає увагу дослідників, що відображено в роботах, присвячених вивченню травматичного стресу (А. Бургес, М. Горовіц, М. Крістофер, Н. Сарджвеладзе, Н. Тарабріна, О. Туриніна, Л. Холмстром та ін.) і, зокрема, бойового (Д. Зубовський, О. Ічанська, Д. Кікозашвілі, О. Петрова, Н. Сисоєва, О. Тополь, А. Харченко, Н. Шабаліна та ін.), постстресової психологічної дезадаптації (С. Балей, О. Богучарова, В. Колеснікова, Дж. Коллінс, Ф. Рупперт, О. Склень, О. Чанцева-Коваленко, Р. Янов-Бульман та ін.) та посттравматичного зростання (О. Зеляніна, В. Климчук, Г. Лазос, М. Магомед-Емінов, М. Падун, О. Толкачева та ін.). Також заявляють про

себе ґрунтовні підходи щодо концептуалізації травматичного досвіду, пов'язані із колективними антропогенними катастрофами (К. Бейкер, В. Болебер, С. Литвиненко, А. Маслюк, А. Шутценбергер, В. Ямницький та ін.) й індивідуальними переживаннями соціально-психологічних проблем професійної, сімейної, харчової поведінки тощо (Н. Белорукова, Д. Герман, Т. Гущина, Л. Заграй, Є. Куфтяк, О. Подобіна, В. Шебанова та ін.). Потужний евристичний потенціал вивчення травматичного досвіду вміщують праці психотерапевтичного спрямування (Л. Бурлачук, О. Кочарян, А. Маслоу, К. Роджерс, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.).

Проте помітною є відсутність ґрунтовних наукових досліджень, що розкривають особливості життєвого стилю осіб з травматичним досвідом. З огляду на вищесказане було обрано тему дисертаційної роботи «Психологічні особливості життєвого стилю осіб з травматичним досвідом».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дисертаційного дослідження пов'язана з комплексною науково-дослідною темою кафедри практичної психології Херсонського державного університету «Психологічні технології розвитку ресурсів особистості в умовах суспільних трансформацій» (номер державної реєстрації 0116U004734), що координується Міністерством освіти і науки України. Тема дисертаційного дослідження затверджена на засіданні Вченої ради Херсонського державного університету (протокол № 6 від 29.02.2016 р.) та узгоджена в бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень у галузі освіти, педагогіки і психології (протокол № 433 від 02.04.2019 р.).

Мета дослідження полягає у тому, щоб на основі структурно-функціонального аналізу виявити психологічні особливості типологічної диференціації життєвих стилів осіб з травматичним досвідом.

Відповідно до мети дослідження було визначено такі основні **завдання:**

1. На основі теоретико-методологічного аналізу проблеми окреслити феноменологію та особливості взаємозв'язку проявів життєвого стилю та травматичного досвіду особистості.

2. Побудувати теоретичну структурно-функціональну модель взаємозв'язку життєвого стилю з травматичним досвідом особистості.

3. На емпірико-діагностичному рівні з'ясувати психологічні відмінності життєвого стилю осіб, диференційованих за високим і низьким рівнями травматичного досвіду.

4. Здійснити емпіричну експлікацію типології життєвих стилів осіб з травматичним досвідом та обґрунтувати відмінності їх адаптивного змісту.

Об'єктом дисертаційного дослідження є феномен життєвого стилю особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості життєвого стилю осіб з травматичним досвідом.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали положення психологічної науки про особистість як активного суб'єкта власного життя (К. Абульханова-Славська, Б. Ананьєв, З. Карпенко, С. Максименко, В. Панок, С. Рубінштейн, О. Старовойтенко та ін.); системний, параметричний, типологічний, номотетичний та ідеографічний підходи до аналізу психологічних процесів та явищ у їх взаємозв'язку та взаємозумовленості (П. Анохін, В. Барабанщиків, В. Васильєв, В. Келасьєв, Б. Ломов, Ю. Пушкарєв, В. Русалов та ін.); психологічні уявлення про життєвий стиль особистості (А. Адлер, Г. Берулава, Ж. Вірна, Л. Дорфман, Є. Клімов, О. Малина, В. Моросанова та ін.), життєво складні ситуації (Ф. Василюк, В. Дружинін, М. Крістофер, Л. Куліков, О. Мурадян, О. Саннікова, Ю. Швалб та ін.) та травматичний досвід особистості (Д. Герман, С. Джозеф, Л. Заграй, О. Лактіонов, П. Лінлей, А. Маслюк, Р. Пападопулос та ін.); особливості копінг-поведінки (Г. Беді, С. Браун, Н. Грішина, О. Ісаєва, В. Пічурін, Н. Хаан, С. Хазова та ін.) та посттравматичного зростання (Л. Калхаун, Г. Лазос, М. Магомед-Емінов, Р. Тадеші, Н. Тарабріна, Т. Титаренко, О. Толкачова та

ін.); базові положення наративної психології (Дж. Келлі, Д. Леонт'єв, В. Серкін, В. Столін, Н. Чепелева, В. Шебанова та ін.); фундаментальні психотерапевтичні розробки з дослідження травматичного досвіду (Л. Бурбо, В. Волкман, Е. Зінгл, О. Кочарян, Р. Мей, З. Фройд та ін.).

Для реалізації завдань та досягнення поставленої мети було використано такі **методи**: *теоретичні*: аналіз, порівняння, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел з проблем вивчення життєвого і травматичного досвіду особистості; моделювання для конструювання теоретичної структурно-функціональної моделі взаємозв'язку життєвого стилю з травматичним досвідом особистості; *емпіричні*: спостереження, тестування із застосуванням методики діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі, методики «Два антисвіти» В. Шебанової, методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, методики «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана і Д. Рікса з метою виявлення особливостей життєвого стилю; методики психологічного наративного аналізу кризових / травматичних подій В. Шебанової, опитувальника посттравматичного зростання Л. Калхауна та Р. Тадеші в адаптації М. Магомед-Емінова, опитувальника «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса та С. Фолкмана в адаптації Т. Крюкової з метою виявлення особливостей травматичного досвіду; *методи статистичної обробки даних*: методи первинної описової статистики (*медіана, середнє*) використано з метою заміни множини значень ознак, що визначаються на вибірці; *t-критерій Ст'юдента* був застосований з метою перевірки достовірності різниці середніх значень з метою визначення розбіжностей у життєвому стилі осіб з різним рівнем травматичного досвіду; *U-критерій Манна-Уїтні* для оцінки відмінностей між типами життєвого стилю особистості; *кореляційний аналіз* для визначення кореляційної структури життєвого стилю осіб з високим та низьким рівнем травматичного досвіду; *факторний аналіз* використано для мінімізації кількості змінних та концентрації інформації про основні структурні компоненти життєвого стилю особистості; *кластерний*

аналіз для проведення багатомірної класифікації отриманих кількісних показників за компонентами життєвого стилю особистості. Статистичний аналіз здійснювався за допомогою спеціалізованого пакету прикладних програм для психологічних досліджень STATISTICA 10.0 та «Excel».

Організація і база дослідження. Вибірку дослідження склали студенти факультету психології, історії та соціології, факультету природознавства, здоров'я людини та туризму та факультету іноземної філології Херсонського державного університету віком від 16-ти до 25-ти років (n=256).

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

вперше: запропоновано типологію життєвого стилю осіб з травматичним досвідом; на емпіричному рівні з'ясовано психологічні відмінності життєвого стилю осіб, диференційованих за високим і низьким рівнем травматичного досвіду; запропоновано теоретичну структурно-функціональну модель взаємозв'язку життєвого стилю з травматичним досвідом особистості;

уточнено поняття життєвого стилю як особливого індивідуального способу здійснення особистістю обраного нею життєвого шляху й *обґрунтовано* його структурні компоненти (когнітивний, поведінковий, емоційний та ціннісний); *удосконалено* теоретичні здобутки щодо вивчення травматичного досвіду як відображеної у свідомості особистості сукупності переживань щодо пережитої травматичної ситуації на основі наративної інтерпретації;

подальшого розвитку набули положення щодо конкретизації особистісно-поведінкових комплексів осіб з різним рівнем травматичного досвіду та розкриття адаптаційної специфіки життєвих стилів як умови успішного посттравматичного зростання особистості.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості їх прикладного використання у процесі індивідуального консультування, групових форм психологічної роботи з питань коригування життєвого стилю.

Сформований у процесі дослідження психодіагностичний комплекс може застосовуватись з метою виявлення наслідків впливу травматичних подій на особистість. Результати дисертаційної роботи можуть бути використані при викладанні дисциплін «Психологія травмуючих ситуацій», «Кризова психологія», «Екстремальна психологія» для студентів освітньо-кваліфікаційного рівнів «бакалавр» та «магістр».

Результати дисертаційного дослідження **впроваджено** в навчальний процес соціально-психологічного факультету Херсонського державного університету (довідка № 07-80/12-76 від 24.09.2019 р.); у процес професійної підготовки студентів ВСП «Новокаховський коледж Таврійського державного агротехнологічного університету (довідка № 214 від 25.09.2019 р.); в освітній процес Комунального закладу «Бериславський медичний коледж» (довідка № 365 від 24.09.2019 р.); у процес професійної підготовки студентів та магістрантів Новокаховського гуманітарного інституту «Відкритий міжнародний Університет розвитку людини «Україна» (довідка № 283 від 25.09.2019 р.).

Особистий внесок здобувача. Розроблені автором теоретичні положення й отримані емпіричні результати є самостійним внеском у дослідження психологічних особливостей життєвого стилю осіб з травматичним досвідом. У статтях, написаних у співавторстві [3; 9; 11], авторський здобуток складає 75 %. Розробки та ідеї співавтора в дисертації не використовувалися.

Апробація результатів дослідження. Основні положення дисертації дістали своє відображення у публікаціях автора, доповідалися і обговорювалися на розширених засіданнях кафедри практичної психології Херсонського державного університету. Результати доповідалися автором на: *міжнародних науково-практичних конференціях*: «Теоретичні та прикладні дослідження в галузі педагогіки, психології та соціальних наук» (Кельце, 2016); «Соціальні трансформації у кризовий період» (Краматорськ, 2017); «Аспекти гуманізуючого впливу освіти на особистість» (Дніпро, 2017);

«Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки» (Одеса, 2017); «Психологія та педагогіка сучасності: проблеми та стан розвитку науки і практики в Україні» (Львів, 2019); «Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості» (Херсон, 2019).

Публікації. Основні результати дослідження представлено у 13 публікаціях, з яких: 6 статей опубліковано у виданнях, що включені до переліку фахових в галузі психології; 1 – в міжнародному періодичному виданні з психології; 6 – у інших виданнях та збірниках наукових конференцій.

Обсяг та структура роботи. Дисертація складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (218 найменування, з них 32– англійською мовою) та 4 додатків на 8 сторінках. Загальний обсяг дисертації складає 213 сторінок. Основний зміст роботи викладено на 166 сторінках. Робота містить 7 рисунків і 38 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВОГО СТИЛЮ ТА ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

Розділ присвячено аналізу теоретико-методологічних аспектів дослідження життєвого стилю та травматичного досвіду у сучасній психологічній науці; окреслено категоріально-понятійні межі концептів «посттравматичне зростання» та «копінг-стратегії»; визначено головні прогалини у дослідженні впливу травматичного досвіду у життєтворенні особистості.

1.1. Психологічний зміст та структурна організація концепту «життєвий стиль» особистості

Стрімкий розвиток суспільства, зміна ціннісних парадигм, наявність постійно діючих стресогенних факторів тощо, – зумовлюють актуалізацію в науковому середовищі постійного пошуку – пояснення особливостей життєконструювання сучасної особистості через життєвий стиль.

Теоретичний аналіз психологічного змісту феномену «життєвий стиль» має на меті з'ясування «коренів» його походження, місця та змісту в сучасній психологічній науці.

Так, нами було сфокусовано увагу на декількох точках зору, щодо появи концепту «життєвий стиль». Детальний аналіз теоретичних джерел надав змогу визначити, що основи аналізу категорії «життєвий стиль» були закладені у філософії ХХ-го століття, появу якого можна пов'язати з поняттям «життєвий світ» (Lebenswelt), введеного Е. Гуссерлем [167]. Також, поява та розвиток наукових поглядів щодо терміну «життєвий стиль» тісно пов'язані з науковими пошуками Г. Амсбахер, який приділяв увагу вивченню

поняття «стиль особистості», запропонованого ще в «Анатомії меланхолії» («The Anatomy of Melancholy», 1621) Р. Бартона – «... наш стиль видає нас», і французького натураліста Л. де Бюффона – «Стиль – сама людина» [211, 54].

Таким чином, життєвий стиль у працях Г. Амсбахера, Р. Бартона, Л. де Бюффона, Е. Гусерля представлений як певна особливість людини, яка є її характерною рисою, що відокремлює особистість від числа інших осіб. З робіт Т. Парсонса та М. Вебера стало відомим дослідження національного життєвого стилю, і з цього приводу О. Поліванова зазначає, що виникнення поняття «життєвий стиль» пов'язано з ім'ям М. Вебера, який розглядав його, насамперед, у соціологічному контексті, як «критерій соціальної стратифікації, чинник, що інтегрує певну соціальну групу й водночас перешкоджає переходу особи із однієї групи в іншу» [118, 28]. Таке розуміння життєвого стилю є досить узагальненим, проте, саме ці наукові визначення й склали основу подальшої розробки концепту «життєвий стиль», який з часом набував нового змісту у складній системі понятійного апарату психологічної науки.

Загалом, традиційно у зарубіжній науці стиль та життєвий стиль, пов'язують з особистісним підходом (А. Адлер [2], Р. Гарднер [198], Дж. Клеїн [198], Г. Лінтон [198], Г. Мозак [211], Г. Олпорт [111], Д. Спенс [198], П. Холзман [198], Б. Шульман [211] та ін.), в українській та російській – з діяльнісним (Б. Вяткін [27], Л. Дорфман [45], Є. Іл'їн [60], Є. Клімов [69], В. Моросанова [102], В. Толочек [162], М. Щукін [27] та інші).

Значним внеском в розробку теми життєвого стилю є наукові ідеї Г. Олпорта, який зробив припущення, що деякі риси особистості можуть мати інструментальне значення, тобто вони репрезентуються у стиль або експресію поведінки, але не обов'язково є частиною базової особистісної структури. За Г. Олпортом стиль визначається як характеристика системи операцій, до якої особистість схильна завдяки своїм індивідуальним властивостям. У його концепції не розмежовуються формально-динамічні та змістовні складові індивідуальності. Стильові параметри ототожнюються

рівною мірою як із функціональними компонентами сприйняття (наприклад, точністю та об'ємом), так і з рисами характеру (наприклад, рішучістю та ввічливістю) [153].

Г. Олпорт зазначає: «Здебільшого наш стиль походить від прояву зовні нашого проприуму і неминуче виявляє наші ціннісні схеми. Особистий життєвий стиль – це спосіб досягти визначеності та ефективності нашого образу себе і наших відносин з іншими людьми. Він поступово еволюціонує через засвоєння нами послідовної лінії поведінки і через збереження її вірності. Стиль – це друк індивідуальності на нашій адаптивній поведінці. У нашій культурі і в нашому кліматі всі носять одяг, але наш стиль в одязі індивідуальний і пізнаваний. Точно так само йде справа з кожною нашою адаптивною дією – від рукостискання до твору симфонії, від прогулянки по вулиці до командування полком...» [111, 186].

Працюючи в руслі психоаналітичної традиції, Р. Гарднен, Дж. Клеїн, Г. Лінтон, Д. Спенс, П. Холзман, розвинули поняття когнітивного контролю та когнітивного стилю [198]. Під когнітивним контролем вони розуміли психічні утворення, які виступають в якості посередників між потребово-афективними станами та зовнішніми впливами. Так, когнітивний контроль – це «структурне стримування» по відношенню до афективних спонукань (наприклад, різні люди відрізняються організацією сприйняття однієї і тієї ж ситуації, що впливає на регуляцію потреб та афектів); фактори координування психічних можливостей індивідуума та вимог ситуації, у результаті чого індивідуальна поведінка набуває адаптивного характеру.

За своєю феноменологією когнітивний контроль представляє собою індивідуально-своєрідні способи аналізу, розуміння та оцінки подій. Когнітивний контроль – вільний від конфлікту процес, який забезпечує реалістично адаптивні форми відображення та відповідно є найоптимальнішим типом поведінки для даної особистості в певному класі життєвих ситуацій.

Важливо зазначити, що Р. Гарднер зі співавторами підкреслювали, що за одним певним когнітивним контролем не можна говорити про особистість. Слід брати до уваги комплекс когнітивних контролів – когнітивний стиль. Вони відзначали, що, по-перше, когнітивний стиль певної особистості представляє собою комбінацію когнітивних контролюючих принципів, тому стиль більш незалежний від специфічних ситуативних вимог, ніж той чи інший принцип контролю. По-друге, принципи контролю, які утворюють когнітивний стиль, незалежні один від одного і можуть проявлятися у різних індивідуально-специфічних поєднаннях [198]. У межах цього підходу когнітивний стиль слід розуміти як багатомірну за своєю природою якість. При цьому, він слугує базою для пояснення індивідуальної поведінки особистості, яка не могла бути здійснена на основі характеристик окремих когнітивних контролів.

Поява вітчизняної концепції індивідуального стилю діяльності пов'язана з іменами таких науковців, як Є. Клімов та В. Мерлін. Розроблена ними концепція реалізує розуміння стилю як певної психологічної системи у зв'язку з конкретними індивідуальними особливостями людини. Стиль зумовлений психологічно (психофізіологічно), але він не фатально детермінований індивідуальністю суб'єкта, а формується як «інтегральний ефект взаємодії об'єкта і суб'єкта». Стиль може змінюватися за зміни умов діяльності. Формування та розвиток стилю тісно пов'язані з формуванням і розвитком індивідуальних особливостей суб'єкта. У залежності від об'єктивних вимог діяльності одні й ті ж властивості особистості виражаються у різних стилях [162].

Структура індивідуального стилю діяльності, за Є. Клімовим, містить «ядро» – компоненти стилю, які формуються спонтанно, одні з яких сприяють успішній адаптації до вимог та успішній діяльності (А), інші перешкоджають (Б); і «прибудову» – компоненти, які свідомо формуються, і, з одного боку, посилюють первинні позитивні ланки адаптації (В), з іншого – компенсують первинні неефективні ланки (Г). Психологічну систему стилю

вчений представляє як багаторівневу, небездоганну у своїй організації, що припускає складні взаємні взаємозв'язки окремих компонентів і блоків системи А-Б-В-Г [69].

Є. Клімов відзначав, що «індивідуальний стиль діяльності – це індивідуально-своєрідна система психологічних засобів, до яких свідомо або стихійно вдається людина з метою найкращого врівноважування своєї (типологічно обумовленої) індивідуальності з предметними зовнішніми умовами діяльності» [69, 49]. Таким чином, у наведеному О. Клімовим визначенні підкреслюється інструментальна функція стилю і подвійна його зумовленість – індивідуальністю та середовищем.

Зауважимо, що феномен індивідуального стилю діяльності відображає цілісний синдром «урівноваження» індивідуальних особливостей суб'єкта до заданих умов його праці. У більш пізніх дослідженнях (Б. Вяткін, Л. Дорфман, Є. Іл'їн, В. Мерлін, В. Моросанова, В. Толочек, М. Щукін та ін.) було показано, що індивідуальний стиль діяльності виконує спектр різних функцій – гармонізації в поєднаннях окремих якостей, забезпечення становлення «інтегральної індивідуальності» працівника та ін. Сутність цього адаптаційного синдрому полягає саме у «врівноважуванні» і спрямований він саме на стабілізацію системи «суб'єкт – зовнішні умови діяльності (робоче місце)» за механізмом гомеостазу [69]. Стиль формується з урахуванням оптимального функціонування психофізіологічних особливостей суб'єкта. Стиль орієнтований на підтримку емоційного комфорту [27; 60]. Стиль компенсує слабо розвинені здібності, але не сприяє їх розвитку [42]. Примітно, що стиль може бути як ефективним, так і неефективним [27; 60], іншими словами, стиль може не виконувати свої прями функції [161].

У межах теорії інтегральної індивідуальності В. Мерліна [27], яка передбачає необхідність цілісного розуміння індивідуальних характеристик особистості, закладені основи розуміння системостворювальної та інтегративної функцій індивідуального стилю особистості. Стиль як

«інтегральна індивідуальність» розглядається у працях О. Басанова [13], В. Белоуса [13], Б. Вяткіна [27], В. Русалова [137], М. Щукіна [27], О. Щебетенко [184] та ін. і становить для нас науковий інтерес.

Зокрема, зазначимо, що В. Моросанова, вивчаючи індивідуальний стиль саморегуляції довільної активності людини визначила, що індивідуальний стиль саморегуляції характеризує загальний цілісний індивідуальний стиль довільної активності з боку типових для людини особливостей самоорганізації своєї довільної активності, в яких інтегровано вплив особистісних змінних і зовнішніх умов на особливості досягнення поставлених і прийнятих суб'єктом цілей [102]. Феномен стилю саморегуляції проявляється у тому, як людина планує і програмує свої дії, якою мірою вона здатна при цьому враховувати значущі для досягнення поставлених цілей умови навколишньої дійсності, яка індивідуальна розвиненість у неї процесів контролю, оцінки і корекції своїх дій, а також наскільки вона при цьому самостійна, цілеспрямована, здатна враховувати зміну зовнішніх обставин тощо. Також, вона зазначає, що індивідуальний стиль саморегуляції довільної активності людини характеризується стильовими особливостями цілісної системи саморегуляції, (ступенем її індивідуальної розвиненості та взаємопов'язаності, що реалізуються її регуляторними процесами), а також стильовими особливостями її ланок (тобто індивідуальною специфікою регуляторного профілю відносного вираження у загальній структурі окремих регуляторних процесів моделювання умов програмування, контролю і корекції довільної активності).

Можемо провести паралель між концептуальними положеннями, висунутими В. Моросановою та нашими науковими пошуками. Так, життєвий стиль як складна багаторівнева структура (як і індивідуальний стиль саморегуляції) характеризується особливостями сформованості та проявів його ланок – компонентів.

Перехід до особистісно орієнтовної парадигми, зумовив зміни в методології аналізу стильових параметрів особистості, де в центрі – цілісна індивідуальність суб'єкта. Цей підхід був відображений, зокрема, у працях Г. Берулавої [14] та В. Дружиніна [46].

Так, як зазначає Г. Берулава, «відмінною рисою сучасних досліджень є яскраво виражена тенденція до інтегрального вивчення індивідуальності та виокремлення більш значущої ролі самої людини в її взаєминах з навколишнім світом» [14, 122]. Зміна методологічних орієнтирів у дослідженні відображена й на понятійному апараті. Так, поняття «стиль індивідуальності», є об'єктом сучасних досліджень, а основними стильовими параметрами є «стиль людини», «стиль особистості», «життєвий стиль».

В. Дружинін відзначає, що життєвий стиль – це «унікальна конфігурація особистісних рис, мотивів, когнітивних стилів і способів пристосування до реальності, яка є характерною для поведінки індивідуума і забезпечує постійність його поведінки» [123, 316].

Життєвий стиль через призму життєтворчості та життєвого шляху особистості представлений працями таких вчених: К. Абульханової-Славської [1], Б. Ананьєва [4], П. Горностай [124], Б. Ломова [84], В. Панка [114], С. Рубінштейна [135], О. Старовойтенко [151], Т. Титаренко [124] та ін.

Зокрема, Б. Ананьєв [4] одним із перших (поряд з С. Рубінштейном [135]), звернувся до дослідження теми життєвого шляху особистості в контексті досліджень з характерології. Так, з точки зору Б. Ананьєва, життєвий шлях людини – це «історія формування та розвитку особистості в певному суспільстві, сучасника певної епохи та однолітка певного покоління» [4, 98].

К. Абульханова-Славська [1] стверджувала, що запропонована С. Рубінштейном [135] концепція суб'єкту дала змогу розглядати життя у процесі активного ставлення людини до нього. Процес існування особистості на певному етапі її розвитку перестає бути низкою випадкових подій. Звідси виходить ідея К. Абульханової-Славської про те, що життєвий шлях

особистості підлягає не тільки віковій, але й особистісній періодизації, так як починаючи з юності, вони перестають співпадати одна з одною: різні люди проходять етапи особистісного розвитку в різному віці [46].

Як зазначають П. Горностаї та Т. Титаренко [124], життя слід розуміти як тотальне переживання людиною свого буття. Воно визначається такими характеристиками-феноменами як: життєвий стиль – індивідуальний засіб здійснення життєвого шляху; спосіб життя – характер життєдіяльності, міра включеності в типові форми взаємодії з суспільством; смисл життя – цілісне уявлення про власне призначення, вищу мету, про фундаментальні підстави власного буття; життєві цілі – одна з форм самопрогнозування, ідеального представлення значимого, бажаного майбутнього; життєва перспектива – спосіб усвідомленого, структурованого освоєння особистістю свого майбутнього; життєві стратегії – життєві цілі у поєднанні зі способами їх досягнення; життєвий сценарій – своєрідний план життя, що поступово розгортається, сукупність характерних для даної особистості способів вирішення життєвих проблем.

Зауважимо, що у ході розгляду сучасних наукових думок щодо життєвого стилю, було встановлено, що увага цьому поняттю приділена у роботах таких сучасних українських (О. Дікова-Фаворська [44], О. Мурадян [103], Н. Паніна [112], Т. Пилаєва [115], М. Шульга [152]), російських (Н. Масленцева [96], Я. Рощина [134], А. Сафарян [144]), зарубіжних (Е. Гідденс [29], Р. Інглхард [62], Е. Тоффлер [164]) соціологів. Серед сучасних психологів розробленням теми займаються такі українські вчені: Г. Гритчук [31], Л. Заграй [52], О. Малина [93], О. Поліванова [118], Ю. Швалб [174], А. Шейко [181] Л. Чміль [172]. Дослідження зарубіжних вчених представлені працями таких науковців: Г. Колеснікова [71], Г. Мозака та Б. Шульмана [211], що становлять для нас науковий інтерес.

Вважаємо доцільним приділити увагу аналізу сучасних соціологічних поглядів на стильові особливості життя. Так, можемо виокремити *три* підходи до аналізу досліджуваного концепту. Зокрема, життєвий стиль у

працях дослідників, яких можна віднести до *першого* напрямку, інтерпретується через щоденне повторення поведінкових патернів, у залежності від соціальної спрямованості індивіда. Так, представниками першого напрямку є: Н. Масленцева [96], Т. Пилаєва [115], Я. Рощина [134], А. Сафарян [144] та ін.

Зауважимо, що Я. Рощина характеризує життєвий стиль як систему практик, які повторюються в щоденній поведінці і визначають положення людини в соціальному просторі [135]. З точки зору А. Сафарян життєвий стиль – це «синонім вільного вибору індивідом своєї щоденної поведінки; стиль безпосередньо пов'язаний з самореалізацією особистості» [144]. Н. Масленцева зазначає, що життєвий стиль – це деякий ресурс, що визначає вибір та активність особистості [96].

Українська дослідниця Т. Пилаєва, в свою чергу, зазначає: «життєвий стиль – це такий спосіб самоорганізації життєдіяльності соціальної групи, що виявляє себе як система повсякденних практик; доведено, що в нестабільному суспільстві життєвий стиль формується переважно під впливом тих підструктур свідомості та особистісних характеристик, дія яких в якості чинників стилеутворення не усвідомлюється або усвідомлюється частково» [115, 10]. Тобто, життєвий стиль розуміється як такий, що безпосередньо пов'язаний з соціальними досягненнями особистості та її спрямованістю.

Плеяда таких сучасних українських науковців формує *другий* напрям у розумінні життєвого стилю. Встановлено, що центральними в життєвому стилетворенні, у цьому напрямі досліджень, є: цілі, цінності, мотиви, життєві плани, ідеали, уподобання, які проявляються при взаємодії з оточуючим середовищем. До науковців цього напрямку нами були віднесені: О. Дікова-Фаворська [44], О. Мурадян [103], Н. Паніна [112], М. Шульга [152].

Так, О. Дікова-Фаворська вказує на те, що життєвий стиль – це поняття, що «охоплює різні форми взаємодії осіб, в яких реалізується

система цінностей життя, мотивів дії, потреб та інтересів, а також статусно-рольовий набір і структурні можливості» [44, 15].

Н. Паніною життєвий стиль пояснюється як «ключовий компонент способу життя, що формується та коригується через безпосередній вплив нормативної моделі поведінки, що, з одного боку, визначається суспільною свідомістю, а з іншого – індивідуальними уподобаннями, які конкретизуються в життєвих планах та цілях особистості – особистісній життєвій перспективі» [112, 28]. О. Мурадян зводить межі розуміння життєвого стилю до «індивідуально особливих, власних практик та середовища, в якому ці практики реалізуються» та пов'язує їх з ціннісними орієнтаціями та значеннями, якими суб'єкт наділяє актуальну ситуацію [103, 83].

М. Шульга розглядає життєвий стиль як такий, що «може зумовлюватися: а) традиціями і звичками; б) вибором одного із наявних типів поведінки (адаптаційний, конформістський); в) бажанням самореалізації чи самоствердження через певний тип поведінки; г) комбінаціями перших трьох типів» [152, 28].

Таким чином, життєвий стиль у розумінні О. Дікової-Фаворської, О. Мурадян, Н. Паніної, М. Шульги зводиться до цілей, цінностей, мотивів, життєвих планів, ідеалів, уподобань як таких, що відтворюються безпосередньо при контакті з оточенням.

За останнє десятиріччя вивченню не тільки самого феномена «життєвий стиль», а і його взаємозв'язку з процесом модернізації та стрімкими змінами сучасного суспільства, присвячені роботи сучасних західних соціологів, що формують *третій* напрям сучасних досліджень. Життєвому стилю, як складній системі, зміни якої пов'язані зі змінами у суспільстві, присвятили свої публікації, зокрема, такі соціологи: Е. Гідденс [29], Р. Інглехард [62], Е. Тоффлер [164].

Так, Р. Інглехард [62] пов'язував зміни у життєвому стилі (більшою мірою – його якостей, до яких відносив: соціальну справедливість, права

людини, чисте повітря тощо) з розвитком економіки країн, що призводить до зсуву цінностей індивідів. Американський соціолог Е. Тоффлер – автор праці «Шок майбутнього» («Future Shock»), у центрі якої – психологічна реакція на стрімкі зміни оточення, викликані швидким темпом соціального та технологічного прогресу, зазначає, що значний розкид життєвих стилів є типовим для періоду науково-технічної революції [164]. Причиною такого розгалуження, з точки зору Е. Тоффлера, є не поділ суспільства на класи, групи чи соціальне розшарування, а поділ культури на субкультури.

Ідеї Е. Тоффлера щодо життєвого стилю знайшли своє продовження у працях Е. Гідденса [29]. Розглядаючи особистість на фоні її розвитку в умовах радикальних змін у житті суспільства, він робить акцент на переході від боротьби за втілення ідеалів (свободи, справедливості, рівності) до вибору життєвого стилю, ґрунтуючись на відповіді на запитання: «Як варто жити?». При цьому, в основі проблематики життєвого стилю Е. Гідденс вбачає моральний компонент.

Таким чином, дослідження сучасних авторів розкривають різні аспекти поведінкових проявів життєвого стилю, як складної системи. Особливої уваги, на нашу думку, вимагає орієнтованість західних соціологів на виявленні змін у життєвому стилі особистості через призму глобальних змін у світі та суспільстві. У цьому контексті слід зазначити, що сучасна соціально-політична ситуація в країні диктує низку вимог, однією з яких є орієнтація на західне суспільство. І це стосується не тільки зміни поверхневих проявів нашої повсякденності, тут йдеться про зміни у ціннісних орієнтаціях, мотивах, образах себе та світу, етичних переконаннях, і вже потім – своєї поведінки. Саме тому психологічний аналіз концепту «життєвий стиль» і є головним і таким, що створює основу для комплексного дослідження цього феномену.

У дослідженнях сучасної психологічної науки спостерігаємо акцент на поведінкових проявах особистості, як таких, що характеризують стильову визначеність (О. Малина, Ю. Швалб, Л. Чміль), приділяється увага

виявленню особливостей життєвих стилів певних явищ: с (Г. Колеснікова), субкультури (Л. Заграй, А. Шейко) та груп осіб (Г. Гритчук, О. Поліванова).

Ю. Швалб, розглядаючи життєвий стиль у контексті змін у країні (соціальних, економічних, політичних), зосереджує свою увагу на тому, яким чином ці зміни впливають на стильові аспекти [174]. Він виокремлює об'єктивні та суб'єктивні фактори, при цьому, до останніх відносить систему мотивів та цінностей, які чинять вплив на відношення до дійсності.

Схожою є точка зору О. Поліванової, яка вивчаючи взаємозв'язок життєвого стилю та особливостей самоактуалізації студентів різної професійної спрямованості, розглядає життєвий стиль, як сукупність зовнішніх, до яких відносить взаємовідносини з оточуючими, та внутрішніх проявів (ціннісна сфера та сфера потреб) [118]. Авторка зазначає: «...формування власного стилю тісно пов'язане з самоактуалізацією особистості, яка може виступати як фактор, що сприяє, так як фактор, який перешкоджає цьому процесу» [118, 29].

О. Малина [93] ґрунтуючись на сучасних теоретичних та емпіричних дослідженнях (Л. Сохань, Ю. Швалб та ін.) розглядає феномен життєвого стилю особистості як особливий індивідуальний спосіб здійснення особистістю обраного нею життєвого шляху, сукупність моделей поведінки, що фіксують усталено відтворювані риси, манери, нахили, тобто спосіб, яким людина як суб'єкт здійснює своє життя.

З точки зору Л. Чміль життєвий стиль особистості є «системною сукупністю способів сприйняття соціального світу, визначення цілей індивідуального існування, вибору шляхів і способів їх досягнення та реалізації життєвих планів у цілому» [172, 12].

Г. Колеснікова, вивчаючи феномен самотності, виокремлює поняття «самотній життєвий стиль», як результат свідомого вибору. Вона підкреслює, що «самотність як життєвий стиль вміщує в себе визнання, усвідомлення і прийняття своєї духовної самотності» [71, 2026]. Таким чином, нею

підкреслюється розуміння життєвого стилю як прийняття на себе відповідальності за свій вибір та слідування йому.

Л. Заграй [52], піднімаючи в своїх дослідженнях актуальні питання місця та ролі молодіжних субкультур у формуванні життєвого стилю, визначає останній через призму суб'єкт-об'єктних орієнтацій у життєвих ситуаціях. При цьому, береться до уваги гендерний аспект при конфігурації моделей життєвого стилю молоді. У руслі психологічних досліджень субкультурному аспекту життєвого стилю приділяє увагу й А. Шейко, яка зазначає: «У широкому сенсі під субкультурою розуміється часткова культурна підсистема «офіційної культури», що визначає життєвий стиль, ціннісну ієрархію та менталітет її носіїв» [181, 231].

Особливої уваги заслуговує підхід Г. Гритчук до розуміння змістовних характеристик життєвого стилю особистості [31]. Життєвий стиль дослідниця розглядає через призму гендерних уявлень як чинника, що пов'язаний з особливостями даної категорії в юності. Стиль особистості розглядається нею як інтегральна формально-динамічна характеристика, яка стосується різних рівнів організації індивідуальності: системи суб'єктивних значень; суб'єкт-об'єктного балансу; когнітивних параметрів; видів поведінки та діяльності; модусу життєдіяльності (життєвий стиль). При цьому, життєвий стиль особистості зумовлюється, з одного боку, різними параметрами індивідуальності, а з іншого – способами взаємодії з життєвими ситуаціями, ситуативними змінними. У залежності від системи змістових характеристик Г. Гритчук виокремлює такі життєві стилі: суб'єктний, що характеризується внутрішнім локусом контролю, адаптивністю (активною або пасивною), наявністю системи усвідомлених цілей, високим прагненням до самоактуалізації; об'єктний, що характеризується зовнішнім локусом контролю, пасивною адаптацією чи дезадаптацією, наявністю абстрактних цілей, появою тенденції прагнення до самоактуалізації або її відсутність [31].

Говорячи про життєвий стиль у психологічній науці, найвідомішою є концепція А. Адлера, який описав його через співвідношення двох

особистісних сил – соціального інтересу та прагнення до переваги. Під життєвим стилем А. Адлер розумів певне значення, яке людина надає світу, собі та вміщує такі характеристики, як: цілі, спрямованість й ті підходи, які вона використовує при вирішенні життєвих проблем. На його думку, життєвий стиль визначає цілісність індивідуальності, а отже її внутрішню постійність у виборі своєї унікальної життєвої мети на основі життєвих фактів і подій [2]. Згідно з А. Адлером, стиль життя визначає всі індивідуально-сутнісні функції людини, але особливо він проявляється, коли людина стоїть перед важливим рішенням в критичних ситуаціях. Стиль життя допомагає краще орієнтуватися в оточуючому, легше досягати задоволення своїх потреб, ухилятися від невдач та отримувати задоволення.

Ставши першою ґрунтовною теорією життєвого стилю, логічним є той факт, що вона знайшла своє продовження у працях сучасних дослідників. Зокрема, Г. Залевский вивчає «фіксовані форми поведінки» як поведінкові стереотипи, що блокують канали виходу особистості у зовнішній світ [53]; в психології соціального пізнання Г. Андреева описує феномени соціальних установок та перцептивного захисту, що як когнітивні атитюди задіяні у «селективній експозиції інформації» [5]; в інтерпретації Ж. Вірної, життєвий стиль визначається актуально-потенційною активністю особистості, де розгортаються її основні життєві тенденції, з одного боку, як підкорення смисловим регуляційним впливам, що проявляється у блокуванні виходу людини за межі складених поведінкових схем, а відповідно й за межі життєвих обставин, а з другого - як їх подолання з метою виходу на рівень самореалізації [25]; Дж. Ройс і А. Повел використовують поняття стилю життя як стратегічного рішення на основі життєвих планів індивіда, який дає змогу загальним стильовим особливостям проявлятися у формі патернів організації повсякденного життя [213]; Дж. Келлі розглядає життєвий стиль як особистісний конструкт, який описується в термінах біполярності і дихотомічності та проявляється як стійкий спосіб усвідомлення та інтерпретації власного досвіду [204].

Особливої уваги заслуговує науковий підхід цілісності життєвого стилю, запропонований Г. Мозак, який виокремив такі його головні складові: Я-концепція, що вміщує уявлення людини про себе; Я-ідеальне – уявлення про те, якою людиною повинна бути; образ світу – уявлення про світ, людей, природу, тобто все те, що оточує людину та з чим (чи ким) вона взаємодіє; а також про те, які очікування світу від людини; етичні переконання – особистий етичний кодекс [210].

У роботі Г. Мозака та Б. Шульмана «Manual for life style assessment» (2015) зазначається: «Якщо ми розглядаємо компоненти життєвого стилю як візерунок, то, можливо, ми можемо визнати періодичні теми у житті кожної людини, що можуть передати нам суть індивідуального малюнка. ... Якщо життєвий стиль призначений як основний адаптивний малюнок, тоді основні елементи будуть мати справу з деякими основними проблемами у кожному людському житті. Оскільки ці основні проблеми розглядаються через суб'єктивний погляд на себе, можна сподіватися, що життєвий стиль говорить про ці проблеми у виражених або неявних переконаннях про них. Дійсно, одним із способів визнання складових життєвого стилю є виявлення переконань за типами проблем, з якими вони стикаються. Ці питання здаються досить базовими: сенс життя, почуття про людські взаємини, оцінка себе і життя. Виражені переконання зводяться до широти. Це частково тому, що банальність є ефективною, якщо непростим способом вираження суб'єктивно сприйманої істини та сторони, оскільки ці переконання формуються у часі життя, коли просте узагальнення є одним з небагатьох інтелектуальних пристроїв, доступних для людини. Крім того, мета життя полягає в тому, щоб просто забезпечити легке засвоєння правил поведінки. ... Ті переконання, які ми визначаємо як складові життєвого стилю, можна розділити на дві групи: ті, що стосуються «що є», тобто про природу нашої особистості та «реальність», з якою ми стикаємося; і ті, що стосуються цінностей та поведінки...» [211, 5].

Беручи до уваги концептуальні положення у розумінні життєвого стилю таких дослідників як А. Адлер, П. Горностай, Є. Клімов, О. Малина, В. Мерлін, Г. Мозак, Г. Олпорт, Т. Титаренко, Ю. Швалб, Б. Шульман, є усі підстави розглядати життєвий стиль як особливий індивідуальний спосіб здійснення особистістю обраного нею життєвого шляху, що вміщує: образ Я (уявлення людини про себе); образ світу – уявлення про світ, людей, природу, тобто все те, що оточує людину; взаємовідносини з оточуючими людьми; актуальний емоційний стан; ціннісні орієнтації.

Деталізуємо зазначені структурні складові життєвого стилю особистості. Так, «Я-концепція» особистості є фундаментальним поняттям теорії К. Роджерса. «Я-концепцію» або «Самість» він визначає як гештальт, що складається з сприйняття себе і своїх взаємин з іншими людьми, а також з цінностей «Я». Я-концепція вміщує не тільки сприйняття себе реального, але також і уявлення про себе такого, яким би людина хотіла бути (Я-ідеальне). Незважаючи на те, що «Я» людини постійно змінюється у результаті досвіду, воно завжди зберігає якості цілісного гештальту, тобто уявлення особистості про себе саму залишаються відносно постійними [124]. Тому у нашому дослідженні більше уваги буде приділено аналізу Я-реального, необхідність включення якого в схему аналізу зумовлено низкою міркувань щодо аргументації психологічного явища ставлення до себе. Насамперед, ставлення до себе є невід'ємним компонентом життєвої ситуації, яка є не просто набором зовнішніх обставин життєдіяльності індивіда, але й результатом їх суб'єктивного впорядкування і концептуалізації на основі оцінки власних ресурсів, мотивів тощо [66]. По-друге, емоційно-ціннісне ставлення до себе виражає смисл «Я», який визнається одиницею самосвідомості і виступає важливим регулятором свідомості і поведінки людини [154]. По-третє, самоствавлення пов'язане з життєвими перспективами особистості. Б. Ананьєв ставлення до себе розглядав через рефлексивні властивості характеру – самолюбство, почуття власної гідності тощо. Ці властивості «завершують структуру характеру і визначають його

цілісність. В цьому смислі вони найбільш тісно пов'язані з цілями життя і діяльності, ціннісними орієнтаціями, установками, виконуючи функцію саморегуляції і контролю розвитку [3, 262].

В той же час Г. Мозак та Б. Шульман зауважують: «Людина має суб'єктивні переконання не тільки про себе, а й про навколишній світ і про співвідношення між собою та світом. Образ світу є набором ознак переконань про всі елементи (об'єкти, процеси і місця) поза суб'єктивним Я, і про всю концепцію «зовні» загалом [211]. «Зовні» – це те, з чим ми, як правило, справляємося (іноді ми повинні впоратися з собою). Не всі «зовнішні» аспекти мають однакове значення; деякі з них можуть бути проігноровані, інші розглядаються як такі, що мають вирішальне значення для самого себе. Таким чином, для деяких людей політ птахів в небі не має особистого значення. Для інших – це значимо» [211, 7].

У центрі вивчення образу світу особистості, у низці праць, лежить положення про те, що він є інтегративним, особистісно зумовленим феноменом, що здійснює істотний вплив на поведінку суб'єкта (Б. Ананьєв [3], Г. Берулава [14], Ф. Василюк [24], Є. Клімов [69], О. Леонтьєв [80], С. Максименко [90] та інші). Категорія «образ світу» була введена у вітчизняну психологічну науку О. Леонтьєвим для позначення сукупної системи значень, в яких світ репрезентується у свідомості суб'єкта, у межах виконання завдання «вивчення психічного як вивчення побудови у свідомості індивіда багатомірного образу світу, образу реальності» [80, 254].

В. Серкін, ґрунтуючись на поглядах О. Леонтьєва щодо природи та сутності образу світу пропонує таке визначення даної категорії, що дало змогу відобразити у собі істотні характеристики суб'єктивного досвіду, його загальну структуру та етапи функціонального генезу [145]. Образ світу побудований на основі виокремлення досвіду (ознак, вражень, почуттів, уявлень, норм та інше), значимого (істотного, функціонального) для системи діяльності, що реалізуються суб'єктом. Образ світу не приписується світу суб'єктивно, це наповнення образу реальності значеннями і тим самим

побудова його. Образ світу, презентуючи пізнання зв'язку предметного світу, визначає, передусім сприйняття світу» [145, 13]. Загалом, образ світу це уявлення особистості про навколишню дійсність через призму власного досвіду.

Такий компонент життєвого стилю як взаємовідносини з оточуючими людьми представлений сформованістю соціально-комунікативної компетентності у міжособистісній взаємодії, а також здатністю брати на себе відповідальність за поведінку взаємин в малих групах. Цьому компоненту ми приділяємо особливу увагу, на відміну від концепції А. Адлера [2] та Г. Мозака, Б. Шульмана [211]. Адже досить важливим є розвиток вмінь ефективного спілкування з іншими людьми, атрактивності у міжособистісній взаємодії, орієнтації на успіх та соціальної відповідальності, які зумовлюють продуктивність її самореалізації у соціумі. Так, в результаті міжособистісних інтеракцій у людини створюється «відображене самоствавлення», а саме уявлення щодо того, як її сприймають інші люди та яким чином вона реагує на їх ставлення [65, с. 25]. Взаємовідносини з оточуючими людьми складаються в процесі засвоєння навичок ефективної взаємодії в ситуаціях різних соціальних умов, а отже ці взаємовідносини є результатом розвитку здатності до як до керування цим процесом, так й самостійного конструювання моделі соціальної взаємодії з метою підвищення її продуктивності [138]. В результаті соціальної взаємодії відбувається засвоєння певних культурних стандартів – норм та цінностей, притаманних групі, з якою ототожнює себе індивід [155, с. 279]. Тому у нас є усі підстави вважати, що взаємовідносини з оточуючими людьми як складова життєвого стилю особистості є потужним показником його сформованості через розвинуту здатність до продуктивної взаємодії з соціальним світом на основі співробітництва й взаємосприяння, духовного і гуманного ставлення до інших, бачення в кожній людині індивідуальності зі своїм унікальним внутрішнім світом.

Міжособистісна взаємодія завжди розвивається в площині життєвого простору, де особливу роль відіграє домінування певного емоційного стану особистості, який, виходячи із положень А. Реана, є сукупністю відносно стійких переживань людиною свого ставлення до навколишньої дійсності і до самої себе в певний момент часу, які регулюються переважно емоційною сферою і охоплюють емоційні реакції і емоційні відносини [130]. Передусім, така складова життєвого стилю як актуальний емоційний стан, на думку Л. Кулікова, переживається у часі, поглинаючи найбільшу його частину. Такі стани характерні не стільки в даний конкретний момент, залежать від особливостей певної ситуації, скільки загалом для справжнього періоду життя людини. Вони меншою мірою зумовлені актуальною, поточною ситуацією, а більшою – соціально-психологічними особистісними факторами [76]. Ось чому актуальний емоційний стан є ознакою інтегрованого «образу Я» із вираженим позитивним самоставленням, саморозуміння і самоповаги особистості, та найчастіше переживається як довіра до оточуючих та як основа гармонійного спілкування з іншими людьми.

Щодо системи ціннісних орієнтацій, то вона визначає змістовну сторону спрямованості особистості і складає основу її відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду і ядро мотивації життєдіяльності, основу життєвої концепції і «філософії життя». Наявність зрілих ціннісних орієнтацій, що відповідним чином зумовлюють вибір тих або інших життєвих цілей, знаходить своє відображення у рівні насиченості та результативності життєвого процесу. А саме, ціннісні орієнтації людини є висхідною позицією щодо визначення життєвих цілей, які відповідним чином конструюють життєві плани, що складають часову перспективу особистості. Можна сказати, що ціннісні орієнтації є основою індивідуальних життєвих смислів в процесі реалізації яких відтворюється унікальна модель життя людини. Отже, ціннісні орієнтації є певною репрезентацією світоглядної позиції особистості, що зумовлює формування відповідних настанов, які визначають її діяльність в

контексті її потреб, інтересів та ідеалів, а також вони є необхідною передумовою реалізації особистістю власного життєвого сценарію, що також потребує розвинутої здатності до саморегуляції та самокерівництва, а саме, наявності в неї внутрішнього локусу контролю, що спонукає її до прийняття відповідальності за власні дії на шляху до досягнення мети.

Огляд базових позицій психологічного змісту та структурної організації концепту «життєвий стиль» особистості (системний підхід до розуміння особистості у психології (Б. Ананьєв, Л. Бурлачук, В. Дружинін, С. Максименко та ін.); положення про життєвий стиль особистості (А. Адлер, О. Малина, Г. Мозак, Л. Сохань, Ю. Швалб та ін.); положення щодо життєвого шляху особистості (Б. Ананьєв, К. Абульханова-Славська, В. Панок, Т. Титаренко та ін.)), дає усі підстави для аналітичного розгляду життєвого травматичного досвіду як суб'єктивного синтезу діяльності і як форми освоєння світу, що визначає здатність до асиміляції травматичних явищ життя як фактів життєдіяльності та акумулює формування стратегії життєвої реалізації.

1.2. Психологічні особливості травматизації особистості: травматичний досвід, посттравматичне зростання, копінг-стратегії

Вивчення питань, пов'язаних з психологічною травмою та її наслідками, стало актуальним на рубежі XIX-XX століть. При цьому, зростання інтересу до цієї проблеми пов'язане зі значними соціально-політичними подіями в світі. Враховуючи той факт, що дослідження формування та дії на людину психологічної травми проводилось на стику декількох наук – психології, психіатрії, медицини, – виокремлення суто психологічного напрямку в аналізі даної проблеми дещо ускладнюється.

В історичному контексті розгляду розвитку поглядів на причини виникнення та дії травми на людину, базуючись на аналізі наукової

літератури з теми, можемо виокремити декілька етапів у розв'язанні питань, пов'язаних із зазначеною проблематикою.

Так, *першим етапом* у розвитку поглядів на травму можна вважати вивчення особливостей виникнення та протікання істерії у жінок. Вивченням цього питання займалися зарубіжні дослідники, тому, зупинимось на деяких поглядах стосовно дії травматичних подій на життєконструювання.

Починаючи з кінця XIX сторіччя вивченням істерії займався Ж - М. Шарко, продовжили його розробки С. Браєр, У. Джеймс, П. Жане, З. Фрейд. Зокрема, Ж-М. Шарко відзначав, що симптоми істерії, що нагадували неврологічні ушкодження (руховий параліч, втрата чутливості, судоми та амнезія) мають психологічне походження, так як можуть бути навіяні штучно та зняті за допомогою гіпнозу. При цьому, на відміну від своїх послідовників, Ж-М. Шарко приділяв увагу лише симптоматичним проявам істерії, ігноруючи внутрішні детермінанти істеричних проявів [28].

У 1890-х незалежно один від одного П. Жане та З. Фрейд з колегою С. Браєр дійшли висновків, що істерія – це не що інше, як стан, зумовлений психологічною травмою. Було встановлено, що сильні емоційні реакції на травматичні події в житті жінки можуть призвести до зміненого стану свідомості, що провокує появу істеричної симптоматики. При цьому, зміни у свідомості отримали своє визначення у кожній з робіт: П. Жане назвав їх «дисоціацією», П. Жане та З. Фрейд – «розщепленням» [28].

Встановивши, що істеричну симптоматику можна послабити за рахунок словесного вираження витіснених травматичних переживань та почуттів, дослідники започаткували метод, що став основою сучасної психотерапії. У науковій думці П. Жане ця техніка отримала назву «психологічний аналіз», З. Фрейда та С. Браєра – «відреагування» або «катарсис». Також, З. Фрейд постулював, що в основі випадків жіночої істерії лежить епізод передчасного сексуального досвіду у ранньому дитинстві. Слід зазначити, що хвиля досліджень останнього феномену (раннього сексуального досвіду) була піднята з новою силою у 80-х роках ХХ

сторіччя, спровокована виникненням феміністського руху. Таким чином, пошук причини прояву симптомокомплексу істерії, викликав інтерес широкого кола спеціалістів не тільки у питаннях, пов'язаних з подолання її зовнішніх проявів, а й у розв'язанні внутрішніх причин.

Другий етап пов'язаний з Російсько-японською війною (1904 – 1905), Першою (1914–1918) та Другою (1939–1945) світовими війнами. У світлі тодішніх суспільно-політичних подій, увага психологів та психіатрів була зміщена у русло питань, пов'язаних з воєнною травматизацією. Хвиля досліджень, пов'язаних з травматичними подіями та психологічною травмою, піднялася як наслідок збільшення числа «психіатричних втрат» серед колишніх військовослужбовців. Зупинимось на аналізі деяких концепцій з теми військової травматизації.

У роботах Е. Крепеліна приділена увага вивченню особливостей осіб, які стали жертвами нещасних випадків (пожеж, аварій, зіткнень на залізниці). Ввівши термін «невроз страху», він пояснював його як окремий клінічний стан, який вміщує в собі численні неврологічні та фізичні феномени, які виникають як наслідок дії емоційних потрясінь і переростають у тривожність. Щодо дослідження воєнних неврозів, то він вперше продемонстрував, що важкі психічні травми можуть залишати хронічний, такий, що з часом посилюється, розлад [28].

Одним із перших зарубіжних дослідників, який почав працювати з воєнними травмами після Першої світової війни був К. Маєрс. Він звів групу симптомів, які з'явилися у результаті вибухів снарядів в назву «контузія», яку вважав нервовим розладом. Основною психіатричною категорією цього часу став «снарядний шок» («shell shock»), введений К. Маєрсом. Поступово, було визначено, що мова йде не тільки про прояв симптомів у солдат, які були травмовані фізично, а й про тих, хто не зазнав такого впливу. Отже, було визначено, що симптоми викликані також і психологічною травмою, як реакцією на довготривалу дію емоційного стресу [28].

У воєнний період та перші роки після Першої світової війни, психічні явища, які спостерігалися у солдат, розглядалися через призму травматичного неврозу. Зокрема, З. Фрейд [168] постулював, що поняття «травматичний невроз» найбільш точно відповідає відстроченим психічним явищам, які спостерігаються у ветеранів воєнних дій. Звертаючи увагу на те, що психоаналітики ще не дійшли до повного розуміння як воєнних неврозів, так і травматичних неврозів мирного часу, З. Фрейд розгорнув думку стосовно того, що формування воєнного неврозу може бути зумовлене не лише отриманою раніше фізичною травмою, а й наслідком неочікуваності, страху. Воєнний невроз він розглядав як стан еґо-конфлікту, який відбувається між мирним «Я» солдата і його військовим «Я». Порівнюючи травматичні неврози мирного та воєнного часу, З. Фрейд відзначав, що у випадку поєднання психічної та фізичної травми вірогідність появи невротичної складової зменшується.

Ідеї З. Фрейда отримали своє продовження у працях інших дослідників, які фокусувалися на вивченні дії травматичних подій та їх наслідків. Зокрема, постульовані ним дві форми прояву реакції на психотравмуючу подію – фіксація на травмі та витіснення, були підтримані в концепції відстрочених реакції на травматичний стрес.

Наприклад, М. Аствацатуров [10] виокремив три форми травматичного неврозу: неврастенічні стани при травматичних ураженнях ЦНС, істеротравматичні захворювання та неврози емоціогенного характеру. Саме остання форма – емоційний невроз і відносяться до тих порушень, що відстрочені по своєму прояву у часі та супроводжуються проявом широкого кола психологічної симптоматики.

У цілому, період кінця XIX – середини 30-х років XX сторіччя характеризувався домінуванням ідеї про все більшу «психологізацію» війни. Осмислення можливостей психологічної науки дало змогу використовувати знання у підготовці, супроводі та реабілітації учасників бойових дій. При цьому, увага була зосереджена саме на причинах виникнення та наслідках дії

стресогенних факторів військовослужбовців, оминаючи тих, хто був причетний до війни як «спостерігач».

З початком Другої світової війни був розпочатий і новий етап у розвитку досліджень наслідків психологічної травми у психологічній науці. Так, А. Кардінер в одному з перших систематизованих досліджень наслідків військової травматизації зробив висновок, що хронічний військовий невроз викликаний стресом та вміщує в себе як вегетативні, так і психологічні симптоми. Психологічні проблеми, які виникають у ветеранів, зумовлені, здебільшого, зменшенням внутрішніх ресурсів організму, слабкістю сили Его. При цьому, однією з характерних особливостей протікання цього стану є часткова втрата пам'яті, відновлення якої А. Кардінер розглядав як показник відновлення подвійного Его [28].

Таким чином, розповсюджений у воєнні та післявоєнні часи термін «травматичний невроз» використовувався психологами та психіатрами до кінця Другої світової війни, проте, був виключений з офіційних класифікацій. Була намічена тенденція до виокремлення специфічних синдромів, які проявлялися у постраждалих від різних катастроф.

Третій етап пов'язаний з війною у В'єтнамі (1957-1975) та Афганістані (1979-1989), основу якого у підході до діагностики та корекції психологічних наслідків, складала концепція відстрочених реакцій на травматичні події.

У концепції синдромів стресової реакції (stress response syndromes) М. Горовіц під стрес-фактором розумів стресову подію, яка стала причиною психічної травми. Його модель реакції на стресову подію – поєднання поглядів З Фрейда (на роль витіснення та фіксації на травмі) та ідеї про комплементарні тенденції когнітивних процесів. Відповідно до останньої, «мозок до тих пір продовжуватиме процес переробки нової інформації, доки не зміниться ситуація або модель та поки реальність та модель не будуть відповідати одне одному» [201, 249]. При цьому, довготривалість реагування-відповіді на стресову подію зумовлюється значимістю для індивіда пов'язаної з цією подією інформацією.

Ідеї М. Горовіц [201] отримали своє продовження у працях Дж. Вілсона, Б. Гріна, Дж. Лінда [28]. У відповідності до інтеракціоністської моделі, запропонованої дослідниками, подолання індивідом наслідків психотравмуючої дії стрес-факторів залежить не лише від успішної переробки травматичного досвіду, але й від взаємодії таких факторів, як: характер психотравмуючих подій, індивідуальні характеристики ветерана та умови, в які він потрапляє після повернення з війни.

Синдром психологічної травми був віднесений до категорії психічних розладів під назвою «посттравматичний стресовий розлад» у 1980 році Американською Психіатричною Асоціацією в DSM-III. Клінічні ознаки цього захворювання збігалися з описом травматичного неврозу, запропонованим А. Кардінером.

Протягом більшої частини ХХ сторіччя, здебільшого, науковцями був досліджений вплив травматичних подій на учасників бойових дій. При цьому, дослідженню мирних жителів увага стала приділятися лише з 1970-х років, що пов'язано з розвитком жіночого визвольного руху. Таким чином, *четвертий етап* – найбільш наближений до сучасності – пов'язаний з дослідженнями наслідків дії на особистість сексуального насильства, насильства у сім'ї.

Одними з перших цією темою зацікавились Е. Берджес і П. Голмстром, у фокусі досліджень яких було вивчення «синдрому травми згвалтування». У ході досліджень прояву впливу травматичної події на особистість було виявлено реакції, які притаманні жертвам воєнних дій [192]. Вітчизняними вченими травматичні події, пов'язані з насильницькими діями, досліджувалися на міждисциплінарному рівні та, здебільшого, зводились до віктимології. Тобто, до питання про те, як поведінка і психологічні характеристики жертви вплинули на розвиток та розв'язання кримінальної ситуації (Ю. Антонян, М. Єнікеєв, В. Емінов [8] та ін.).

Вивчення та розкриття питань, пов'язаних з травматичною подією має міждисциплінарне значення. Підвищення уваги до теми травматизації у

психологічній науці пов'язане зі значимими подіями на суспільно-політичному рівні. Визначено, що як психологічна, так і психічна травми у низці праць – це реакція на значимі, відмінні від повсякденного досвіду події, тому дані терміни ми можемо розглядати як синонімічні. Встановлено, що травматична подія чинить порушення на різних рівнях життєдіяльності людини, в залежності від її інтенсивності.

Сучасний етап, пов'язаний з дослідженням психологічної травми у внутрішньо переміщених осіб, учасників воєнних дій на сході України (з 2014) зараз активно розробляється багатьма дослідниками, зокрема: Д. Зубовським [58], В. Колесниковою [71], О. Тополь [163], О. Чанцевою-Коваленко [70] та ін. Ряд українських вчених піддали глибокому аналізу сутність соціально-педагогічної та психологічної допомоги сім'ям з дітьми в період військового конфлікту. Зокрема, Л. Ковальчук, К. Левченко та В. Панок [113] дослідили та проаналізували різні аспекти наслідків військового конфлікту (соціально-педагогічний, правовий та психологічний). І. Бандурка, О. Калашник, К. Левченко, О. Швед [6] простежують вплив військового конфлікту на прояви насильства у родині та суспільстві. Посттравматичні стресові розлади та розлади адаптації у постраждалих унаслідок військового конфлікту та психологічні особливості поведінки дітей, які пережили психотравмуючу подію піддані глибокому теоретичному аналізу у працях таких науковців: Барінової Н., Ж. Вірної, Д. Кикозащвили, О. Кочаряна, О. Петрової, Н. Сисоевої, А. Харченко, Н. Шабаліної [68; 74; 217 та ін.]. Т. Титаренко розглядає питання психологічного здоров'я особистості, що переживає наслідки тривалого воєнного конфлікту та розробляє концепцію соціально-психологічної реабілітації особистості в умовах травматизації та поетапну модель соціально-психологічної реабілітації травмованої особистості [158].

Також варто зазначити, що як психологічна, так і психічна травми у низці праць – це реакція на значимі, відмінні від повсякденного досвіду події, тому дані терміни ми можемо розглядати як синонімічні. Узагальнимо, що

травматична подія чинить порушення на різних рівнях життєдіяльності людини, в залежності від її інтенсивності. Зокрема, В. Шебанова, зважаючи на негативний характер психоемоційних переживань щодо перебування у ситуації хронічного відчуття незадоволеності власною вагою та наполегливого прагнення до зниження ваги розглядає перебування у такій ситуації як травматичний тілесний досвід, як хронічний стрес або як проблемну, кризову, травматичну життєву ситуацію, що переживається особистістю у контексті її життєвого шляху [177]. Окрім цього дослідниця розглядає ситуації «харчового насильства» як чинник викривлення харчової поведінки.

У кандидатській дисертації А. Маслюка ретельно описано переживання психотравмуючих подій довготривалої фізіологічної депривації (на матеріалах голодоморів в Україні) [97]. Дослідник наголошує, що у переживанні феноменологічною константою є наявні обставини. Об'єктивним фактом є те, що сталося в житті людини, і що людина не в змозі відмінити або змінити. Переживання не змінює світ, а ніби переварює, асимілює події, й, таким чином, отримує вже власний досвід [97, 20].

О. Резнікова зазначає, що під психічною травмою, чи психологічною травмою чи психотравмою, слід розуміти життєву подію, яка пов'язана з міжособистісною взаємодією гострої емоційності чи дією середовища, яка має психотравмуючий характер, які викликають переживання великої сили та обумовлюють нездатність особистості адекватно реагувати в цій події та виникнення патологічних змін зі стійкою фіксованістю в душевному житті [131]. Психологічні травми за тривалістю та силою дії можуть бути шокowymi, раптовими, масивними та надсильними. Одночасно, вони бувають короткочасними та хронічно діючими. Ф. Рупперт за змістом виділяє такі травми: втрати, системних стосунків (прикладом може бути травма вбивства когось в сім'ї чи інцесту), прихильності (до якої належать травми позбавлення уваги та любові), екзистенціальна травма (різновидом якої можуть бути нещасний випадок чи насильство) [136].

В. Волкан пропонує ідею існування певних історичних травм, які опосередковують специфіку формування віктимізованих груп, як-от: передача травми на трансгенераційному рівні, певна культурологічна неспроможність прожити втрату близької людини, національна нездатність відчувати впевненість (існування в пам'яті сценаріїв «молодшого брата» як громадянина однієї країни по відношенню до представника іншої), ідентифікація з агресивною поведінкою, характерною для етнічної, національної, соціальної групи (створення ієрархії взаємодії в соціумі, яке призводить до перебування в постійній психологічній напрузі), відчуття сорому чи образи (прикладом можуть бути традиції, в яких особистість проживає принизливі обряди ініціації, які передбачають закарбування в пам'яті та перехід на рівень особистісних особливостей тих чи інших переживань) [55].

Таким чином, враховуючи всю багатогранність досліджуваного феномену – «травматичного досвіду», вважаємо доцільним сфокусувати наше дослідження на вивченні особливостей прояву та впливу окремих видів травматичних життєвих ситуацій особистості. Так, у розумінні травматичної події будемо виходити з положення Н. Тарабріної про те, що «травматичні ситуації – це екстремальні, критичні події, ситуації загрози фізичній або психічній цілісності самому суб'єкту або особам його найближчого оточення, що володіють потужним негативним впливом на психіку і вимагають від індивіда екстраординарних зусиль по подоланню наслідків такого впливу [156]. Виходячи з визначення, запропонованого Н. Тарабріною, під травматичним досвідом будемо розуміти відображену у свідомості сукупність переживань щодо пережитої травматичної ситуації.

Набутий травматичний досвід, завдяки ретроспективній смисловій роботі особистості, так чи інакше впливає на її світосприйняття, стосунки з оточуючими, на зміни патернів її поведінки, на життєконструювання загалом. Попри розповсюдженість зазначених наукових поглядів (щодо негативного впливу травматичних подій), в останні десятиріччя з'являються

дослідження, які підтверджують розвиваючий характер травматичного досвіду для особистості. Саме тому, виникає необхідність проведення аналізу сучасних моделей *посттравматичного зростання особистості* з метою подальшого проведення емпіричного дослідження впливу розвиваючого потенціалу травматичних переживань на життєконструювання особистості.

Так, особливого значення набуває розробка напряму розвиваючого потенціалу кризових ситуацій. Грунтуючись на наукових працях сучасних українських дослідників (Г. Лазос [78], В. Климчук [128]), вважаємо доцільним піддати глибокому теоретичному аналізу теоретичні моделі посттравматичного зростання. Виокремлено такі теоретичні моделі посттравматичного зростання: психолого-філософська модель Р. Пападопулоса [212], функціонально-дескриптивна модель Р. Тадеші та Л. Калхауна [215], особистісно-центрована модель С. Джозефа та П. Лінлея [203], біопсихосоціальна модель М. Крістофера [195], модель позитивної трансформації особистості в умовах екстремальності (в межах діяльнісно-смыслового підходу) М. Магомед-Емінова [88], модель «Дволикий Янус» А. Маркера та Т. Цольнера [207], модель в межах соціально-когнітивного підходу Р. Янофф-Бульман [202] та ін.

Так, Р. Пападопулос, автор психолого-філософської моделі, аналізував посттравматичне зростання (або «розвиток, активований лихом»), як один із можливих наслідків подолання травматичного досвіду. Він виокремив три групи рівнів, за якими можна аналізувати наслідки впливу травматичного досвіду: негативний (травма може спричинити психічні розлади, ПТСР), нейтральний (актуалізацію психічної стійкості), позитивний (усі позитивні зміни, посттравматичне зростання) [212]. Варто зазначити, що ключову роль, на думку Р. Пападопулоса, у реагуванні особистості на травматичні події, усвідомлення пережитого досвіду тощо, відіграє низка предикатів, серед яких: «...особистість (історія життя (анамнез), психологічні особливості, копінг-стратегії, захисні механізми, сильні/слабкі сторони, соціальний статус, освіта тощо; «соціальний капітал» (стосунки, наявність підтримки та

можливість її приймати): вид сім'ї у залежності від структури родинних зв'язків (нуклеарна (проста, що складається з батьків та їх неповнолітніх дітей), розширена (складна, що представлена двома та більше поколіннями сімей); досвід схожих подій; існування надії-відсутність надії, тощо...)» [за 78, 124]. Вважаємо, що дослідження групи предикатів «особистість» є перспективним, з метою виявлення, які фактори є основоположними при подальшій розробці програм посттравматичного зростання.

Автор біопсихосоціальної моделі М. Крістофер, як і Р. Пападопулос, відзначає, що реакція на травматичну подію може бути як у вигляді ПТСР, так і у вигляді посттравматичного зростання, яке відбувається в результаті реконструювання особистісних когнітивних схем. При цьому, реакція на вплив травматичної події є еволюційно успадкованим механізмом метанауління, що руйнує та реконструює метасхеми – концепції особистості, суспільства та природи [195]. Проте, не механізм метанауління, а середовище, більшою мірою, впливає на посттравматичне зростання.

С. Джозеф та П. Лінлей, ґрунтуючись на теоретико-методологічних поглядах К. Роджерса, розробили особистісно-центровану модель посттравматичного зростання [203]. За визначенням науковців, посттравматичне зростання є варіантом норми та пояснюється когнітивною акомодациєю травматичного досвіду та перебудовою Я-концепції у осіб, які зіткнулися з травматичним стресором. Таким чином, посттравматичне зростання є результатом акомодатії. Тобто, травматичний досвід, який не може бути асимільованим в існуючу структуру базових переконань, призводить до змін картини світу людини, яка пережила травму. При цьому, ці зміни можуть бути як негативними, так і позитивними. Останні, в свою чергу, спостерігаються тільки у тому випадку, коли людина намагається встановити причинно-наслідкові зв'язки того, що сталося.

Р. Янофф-Бульман, авторка моделі, презентованої в межах соціально-когнітивного підходу, пояснюючи природу посттравматичного зростання, базується на розумінні травматичної події як такої, що вносить больовий

розлад між базисними переконаннями індивіда та посттравматичними реаліями життя [202]. Р. Яноф-Бульман виокремлює два етапи процесу подолання травми: на першому етапі актуалізуються захисні механізми: уникнення, заперечення та дисоціація; на другому етапі, після редукції емоційного стресу при підтримці значущих інших, починається конструктивно-орієнтована когнітивна переробка травматичного досвіду. Також, авторка вважає, що подолання наслідків травми пов'язане зі зміною базових переконань та картини світу, що вміщує переосмислений травматичний досвід. Самі по собі зміни не несуть позитивного навантаження, проте можуть бути інтерпретовані як такі.

Отже, Р. Яноф-Бульман вважає, що більш доречно говорити не про посттравматичне зростання, а про посттравматичне подолання та особистісне зростання як результат успішного подолання. Схожої точки зору дотримуються Т. Цольнер та А. Мерке – автори моделі «Дволикий Янус», вважають, що посттравматичне зростання має дві грані: функціональну, що характеризується подоланням себе, переоцінкою, переосмисленням і активним подоланням, які призводять до позитивної адаптації; дисфункціональну (ілюзорну), що характеризується як стратегія когнітивного уникнення (вводить особистість в оману) [218]. При цьому, обидві грані посттравматичного зростання у динаміці розвитку, займаючи своє певне місце у часі та просторі, по-своєму сприяють адаптації. Відповідно до моделі Т. Цольнера та А. Мерке, сприйняття посттравматичного зростання частково деформоване позитивними ілюзіями, які допомагають особистості врівноважити негативний вплив емоційного дистресу.

Зазначимо, що окрім вищенаведених моделей, у своїх працях дослідники приділяють увагу аналізу посттравматичного зростання як копінг-стратегії. Переважно посттравматичне зростання розглядається як адаптивна копінг-стратегія. Зокрема, О. Саннікова вважає, що подолання суб'єктивно складних ситуацій має стійкі прояви, у яких виявляється схильність особистості до копінгу. Поняття схильності характеризує високу

міру стійкості та усталеності феномену, що вивчається. Отже, схильність до подолання складної ситуації, котру можна назвати «копінг-ресою» – це властивість особистості, яка характеризує її здатність взаємодіяти з власними почуттями, переживаннями, мисленням (когніціями) для того, щоб впоратися з труднощами (специфічними внутрішніми та зовнішнім вимогами, що надмірно напружують або перевищують ресурси людини) [142, 44]. Г. Лазос зазначає, «...посттравматичне зростання, на нашу думку, набагато ширший, ніж просто новий акронім, посттравматичне зростання радикально змінює загальні уявлення про травму, заперечує те, що травма неминуче призводить до дисфункціональності життя людини» [78, 121].

Л. Головей, І. Дерманова, В. Манукян, ґрунтуючись на проведених емпіричних дослідженнях, резюмують: «Низка копінг-стратегій має стійкі та множинні зв'язки з параметрами особистісного зростання і розвитку. Так, копінг «планування вирішення проблеми» грає позитивну роль у розвитку таких показників особистісної зрілості, як: спрямованість на самоактуалізацію, саморозвиток; визнання буттєвих цінностей; саморозуміння; спонтанність; автономність; потреба в пізнанні. «Позитивна переоцінка» грає подвійну роль, позитивно позначаючись на показниках креативності, автономності, спонтанності, спрямованості на самоактуалізацію (сприяє їх розвитку і є характерною для їх «носіїв»), але не сприяє саморозумінню, не є характерною для людей з розвиненим саморозумінням» [86, 203].

О. Толкачова, досліджуючи соціально-психологічні фактори посттравматичного зростання особистості, резюмує: «...копінг-стратегії є складовим елементом більш генералізованих процесів посттравматичного розвитку особистості...Тоді як посттравматичне зростання досягається шляхом структурних особистісних змін» [160, 71].

Окреме місце у вивченні відводиться предикатам посттравматичного зростання. Г. Зеляніна та М. Падун, провівши глибокий теоретико-методологічний аналіз обумовлюючих факторів наявності/відсутності

посттравматичного зростання визначили, що до предикатів посттравматичного особистісного зростання слід відносити: соціально-демографічні характеристики, показники здоров'я, індивідуально-психологічні характеристики тощо [54]. Проте, центральну роль слід відводити когнітивним процесам та структурам, які дають змогу оцінити подію індивідуально не тільки як загрозливу, а й як джерело зростання.

У працях Р. Тадеші та Л. Калхауна, в аналізі феномену посттравматичного зростання, акцент зміщений на його поясненні як результату – можливої вигоди від пережитого травматичного досвіду. Зауважимо, що автори функціонально-дескриптивної моделі посттравматичного зростання, у своїх ранніх працях звертались до таких термінів, як: «сприйняття вигоди», «позитивні аспекти», «трансформація травми» [215]. Проте, ґрунтуючись на проведених дослідженнях, дійшли висновку, що саме через термін «посттравматичне зростання» розкривається головна сутність можливих особистісних змін – користь, яку отримує людина від пережитого травматичного досвіду [215]. Ґрунтовним є описаний Р. Тадеші та Л. Калхоуном процес посттравматичного зростання: екстремальна подія руйнує картину світу індивіда, що супроводжується негативними афектами та спробами опанувати наслідки травми; типові для індивіда копінг-стратегії та захисні механізми недієві або неефективні для подолання травми; у пошуках необхідних для подолання травми ресурсів індивід звертається до зовнішньої підтримки через саморозкриття переживань травматичного досвіду; при наявності соціально-психологічної підтримки подолання травми набуває цілеспрямований, орієнтований на розвиток особистості характер; відбувається редукція деструктивних посттравматичних афектів, продукуються конструктивні смисли травматичної ситуації, пережитий досвід інтегрується в цілісну та несуперечливу особистісну історію; посттравматичний розвиток особистості проявляється у змінах уявлень особистості про себе та оточуючий світ.

Р. Тадеші та Л. Калхаун також відзначають, що основним психологічним механізмом посттравматичного зростання є «погодження з реальністю» – прийняття людиною травматичної події як такої, яку не можна змінити [215]. Таким чином, особливу увагу у подоланні травматичного досвіду та вміщення його в особистісну історію, автори відводять підтримці, яка сприятиме прийняттю травматичного досвіду. При цьому, до головних функцій прийняття вони відносять: зменшення негативних емоцій через саморозкриття травматичних переживань та освоєння поведінкових прикладів подолання травми на прикладі інших людей, які пережили травматичний досвід.

Модель позитивної трансформації особистості в умовах екстремальності, в межах діяльнісно-смыслового підходу М. Магомед-Емінова, ґрунтується на поглядах Р. Тадеші та Л. Калхауна. Проте, як зауважує М. Магомед-Емінов, представниками функціонально-дескриптивної моделі посттравматичне зростання не розкрито з точки зору трансформації особистості та залишається емпіричним узагальненням [87].

М. Магомед-Емінов, аналізуючи сучасні моделі психологічної травми з точки зору культурно-діяльнісної парадигми резюмує, що для формулювання теорії зростання особистості, «необхідно мати апарат, що «охоплює» феномени зростання особистості у результаті пережитого трансординарного досвіду. Зростання особистості вміщує позитивні зміни у сенсовому ставленні людини до: себе, значимих інших, життя, життєвих подій. Теорія повинна пояснювати сукупність змін в усвідомленні себе, інших та оточуючого світу... Теорія повинна пояснювати індивідуальні відмінності у посттравматичному зростанні, чому в одних умовах у людей виникає посттравматичний стрес, а у інших – посттравматичне зростання...; необхідний смисловий діалог, можливий тільки у смисловій роботі особистостей...» [86, 204].

Таким чином, аналізуючи посттравматичне зростання з точки зору діяльнісно-смыслового підходу, автор ґрунтується на тому, що особистість

слід розглядати в більш широкому сенсі екстремальної ситуації. У його теорії «екстремальна ситуація» розглядається як така, в якій особистість відкривається у повній позитивній конкретності, ситуація пояснюється як екстремальний модус буття особистості, зміна якого і породжує трансформаційні феномени особистості, обумовлені роботою самої особистості. При цьому, ці трансформаційні феномени можуть виявлятися як через позитивні, так і негативні зміни. Пояснюючи природу посттравматичного зростання М. Магомед-Емінов визначає феномен, як ретроспективну роботу особистості, в якій зв'язується минуле, сьогодення та майбутнє. Автор звертає увагу на таке: «Одна і та ж екстремальна подія в одному випадку викликає травматичну реакцію, в іншому – реакцію зростання. Тому, на наш погляд, необхідно диференціювати травматичну подію та подію зростання – вони конститууються з різних горизонтів роботи особистості. Таким чином, необхідне визнання того, що одні й ті ж психологічні процеси спрямовані як на керування порушенням, дистрестресом, так і на створення зростання. Травматична подія є джерелом і страждання (розладу), і стійкості, і зростання... » [86, 205].

Виходячи з проаналізованих теоретичних моделей, зауважимо відсутність комплексного підходу до розгляду посттравматичного зростання, який би пояснював механізм його виникнення, протікання та наслідки. У подальших роздумах будемо спиратись на теоретико-методологічні засади, презентовані у працях М. Магомед-Емінова, Р. Тадеші та Л. Калхауна. Тому, резюмуючи вищевикладений матеріал зазначимо, що посттравматичне зростання слід розглядати як когнітивну переоцінку травматичного досвіду і реконструкцію уявлень про світ. Визначаючи основні предикати посттравматичного зростання, вважаємо, що центральна роль належить копінг-стратегіям та ретроспективній смисловій роботі особистості. Вважаємо, що процес посттравматичного зростання можна описати таким чином: румінація травматичних подій супроводжуються симптомами емоційного дистресу. Подолання дистресу та усвідомлення того, що сталося

сприяє формуванню рефлексивного переосмислення травматичного досвіду, що приходить на зміну румінації травматичних подій. Особистість, завдяки ретроспективній смисловій роботі, використовує отриманий досвід як ресурс для особистісних позитивних змін. Таким чином, посттравматичне зростання сприяє трансформації звичного життєвого стилю унаслідок пережитої травматичної події з акомодациєю травматичного досвіду.

Таким чином, виявлено, що на сьогодні існує розмаїття визначень та підходів до пояснення концепту «посттравматичне зростання». Встановлено наявність ототожнення посттравматичного зростання з іншими термінами. У своїх наукових пошуках ми ґрунтуємось на визначенні поняття «посттравматичне зростання» як особистісних змін, які відбуваються з людиною у результаті пережитого травматичного досвіду. При цьому, посттравматичне зростання не нівелює негативні наслідки переживання травматичних подій. Зазначимо, що травматичний досвід, переломлюючись через смислову роботу особистості, визначає посттравматичне зростання, а саме якісний рівень особистісних змін індивіда. Виявлено, що до головних предикатів посттравматичного зростання слід віднести копінг-стратегії та ретроспективну смислову роботу особистості. Тому, так як особливості пристосування до складних життєвих ситуацій, формування та збереження травматичного життєвого досвіду залежать від сформованих у особистості механізмів подолання стресу, вважаємо доцільним проаналізувати підходи до дослідження копінг-стратегій у сучасній психологічній думці.

В останні роки проблема подолання складних життєвих ситуацій активно досліджується у психології, на основі аналізу різних видів діяльності і важких ситуацій – навчальної, професійної діяльності, дитячо-батьківських відносин, складних соціально-політичних ситуацій, подолання ситуацій хвороби, а також на різних етапах онтогенезу. Комплексний підхід до аналізу стресу та *копінг-поведінки* представлений дослідженнями О. І. Богучарової [16], Н. Водоп'янової [26], А. Журавльова [120], Т. Крюкової [75], О. Сергієнко [150] та ін.

Зокрема, Н. Водоп'янова зазначає, що «проблема протидії стресу у західних дослідників дістала відображення в понятті «копінг» (coping – від англійського «соре»), яке, згідно з Оксфордським англійським словником, пропонується вживати в значенні «успішно впоратися, подолати»). Авторка вважає, що поняття «копінг» вміщує в себе різноманітні форми активності людини задля подолання дезадаптації та стресових станів, воно охоплює всі види взаємодії суб'єкта із завданнями зовнішнього або внутрішнього характеру, з труднощами, які необхідно вирішити, уникнути, взяти під контроль або пом'якшити» [26, 212-213].

Особливої уваги заслуговує систематизоване викладення сучасного стану та перспектив розвитку долаючої поведінки в роботах А. Журавльова, Т. Крюкової, О. Сергієнко. Дослідники охоплюють широке коло теоретико-експериментальних розробок у руслі психології копінг-поведінки: методологію та методи дослідження, співвідношення долаючої поведінки та психологічних захистів, особистісні та суб'єктивні фактори додання [150].

Н. Белорукова аналізує сімейні складнощі та долаючу поведінку на різних етапах життєвого циклу родини та робить висновок про те, що копінг-поведінка є важливою характеристикою сімейної життєдіяльності, а здатність сім'ї до конструктивного подолання складних ситуацій є чинником благополуччя та життєстійкості сім'ї. При цьому, ресурсами ефективного вирішення проблем у ситуаціях повсякденного життя та при подоланні кризових ситуацій, є високий рівень задоволеності партнерів внутрішньо сімейними стосунками, що характерно для функціональних сімей [12].

Т. Гущина звертається до аналізу теми долаючої поведінки у дисфункціональній родині. Авторка констатує, що члени дисфункціональної сім'ї при подоланні життєвих труднощів, у переважному ступені, застосовують непродуктивні стратегії (зокрема, стратегії уникнення та емоційно-експресивні способи долаючої поведінки). Проблемно-орієнтований стиль подолання у девіантних матерів має свої особливості: вони аналізують проблему, але не переходять до конкретних дій [33].

О. Куфтяк, вивчаючи особливості долаючої поведінки у родинах, в яких регулярно застосовується фізичне покарання щодо дітей, дійшла до висновку, що існують спільні риси копінг-поведінки дітей та їх батьків. Долаюча поведінка батьків із сімей, в яких регулярно застосовують фізичні покарання дітей, відрізняється від копінг-поведінки батьків з «умовно благополучних» родин. Діти з сімей, в яких застосовують фізичні покарання, долають життєві труднощі неконструктивно і неефективно. Тому, найбільш бажаними для них є копінг-стратегії, спрямовані на соціальні контакти з метою отримання соціальної підтримки. Найменш «вживаними» є копінг-стратегії, спрямовані на пасивне відволікання, розрядку і пошук духовної опори [77].

О. Подобіна в своїх дослідженнях звертається до аналізу характеру взаємозв'язку стратегій та стилів долаючої поведінки жінки з ситуативними характеристиками, обумовленими прийняттям соціальної ролі матері. Дослідниця встановила, що на етапі прийняття ролі матері, вибір жінкою стратегій подолання обумовлений такими факторами: динамічними – суб'єктивна і об'єктивна складові ситуації, регулятивними – рольові установки. До негативних рольових установок та особливостей емоційної сфери, які заважають прийняттю материнської ролі, авторка відносить: роль «матері-мучениці», установки на жертівність, страх заподіяння шкоди дитині, пригнічення сексуальності, дратівливість, підвищене прагнення контролювати та керувати дитиною тощо. На думку О. Подобіної, негативні рольові установки та особливості емоційної сфери зумовлюють вибір жінкою неконструктивних способів подолання труднощів на етапі прийняття материнської ролі [117].

Зазначимо, що це узгоджується з даними В. Шебанової щодо рівня сформованості психологічної готовності до материнства, у групі жінок з досвідом лікування безпліддя внаслідок проблемної харчової поведінки та деформацій ваги. Авторкою встановлено, що низький рівень психологічної готовності у частини досліджуваних жінок обумовлений, з одного боку,

впливом деструктивних мотивів вагітності, з іншого – впливом негативної антиципації, що детермінує появу різноманітних страхів. Переважна більшість страхів зумовлена негативними очікуваннями щодо майбутнього (зокрема очікуються негативні зміни у зовнішності, відсутність вільного часу; погіршення стосунків з чоловіком, віддалення від друзів і родичів; погіршення матеріального становища тощо) [177].

Також у фокусі досліджень копінг-поведінки є праці, присвячені вивченню деструктивних стосунків у парі (О. Куфтяк [77], Н. Шипова [182] та ін.). Зокрема, Н. Шипова, розглядаючи зраду партнера у близьких стосунках і власне, невірність, як значущий стресогенний фактор, описує способи подолання стресу як комплекс характеристик долаючої поведінки суб'єкта: стилі, стратегії, ресурси [182]. Авторка визначила, що стратегія «дистанціювання» (від партнера, травмуючих переживань, значущих інших) є характерною і для тих осіб, хто зраджував партнеру так, і для тих, кого зраджували. На думку дослідниці, способи подолання стресу у ситуації «зради», визначаються сукупним впливом факторів: диспозиційним – особистісні характеристики, прихильність; ситуаційним – динаміка особистісного ставлення і емоційних переживань партнерів у ситуації «зради», що зумовлює динаміку їх сприйняття цієї ситуації; соціокультурним – соціальна підтримка, рольова позиція, гармонійність/дисгармонійність стосунків. Н. Шиповою з'ясовано, що ефективними стратегіями, які сприяють продовженню стосунків у парі, та підвищують їх почуття задоволеності від партнерських стосунків є «пошук соціальної підтримки», «планування вирішення проблеми» та «власна відповідальність» [182].

Дослідження особливостей копінг-стратегій у дітей різних вікових груп висвітлено С. Хазової [169]. Зокрема, С. Хазова досліджувала особливості стратегій подолання обдарованих старшокласників. Авторка встановила, що обдаровані старшокласники значущо частіше (ніж звичайні старшокласники) застосовують копінг-стратегії, що пов'язані з інтелектуальною оцінкою та

аналізом ситуації. Окрім того, обдаровані діти значущо рідше застосовують стратегії, пов'язані з соціальною підтримкою.

З'ясування особливостей копінг-поведінки студентів та викладачів презентовано у наукових працях В. Пічуріна, який досліджує копінг-стратегії у студентської молоді та аналізує адаптивні, неадаптивні і відносно адаптивні варіанти їх копінг-поведінки. Науковець визначає, що найбільш поширеними адаптивними копінг-стратегіями у респондентів є: когнітивна – «збереження самовладання»; емоційна – «оптимізм»; поведінкова – «відволікання» [116].

Копінг-поведінку працівників правоохоронних органів та протипожежної служби вивчають: О. Ічанська [64], М. Мартіросян [94], В. Пічурін [116], О. Склень [147] та інші.

О. Ічанська аналізує ціннісно-смыслову складову вибору копінг-стратегій працівників ДСНС України. Авторка відзначає, що найбільш поширеними адаптивними копінг-стратегіями у респондентів є: когнітивна – «збереження самоконтролю», емоційна – «оптимізм», поведінкова – «відволікання» [64]. У дослідженні М. Мартіросян емпірично експліковано психологічний зміст взаємозв'язку проявів копінг-стратегій і професійної стійкості особистості адвокатів та проведено типологічну диференціацію їхньої професійної стійкості залежно від стажу професійної діяльності (раціонально-відповідальний, оперативно-продуктивний, статусно-конвенційний) [94]. О. Склень у своєму дослідженні проаналізував базові копінг-стратегії та особистісні копінг-ресурси працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України. Автор відзначає, що існує взаємозв'язок між ефективністю копінг-поведінки та низкою індивідуально-психологічних особливостей пожежників, а саме: комунікативними, емоційно-вольовими, інтелектуальними характеристиками тощо. Відзначає, що адаптивну форму копінгу здебільшого визначають наступні показники: стаж, інтелектуальний рівень, вольові особливості особистості пожежника. Окрім цього, вирішальну роль у забезпеченні ефективності подолання стресу

відводить комунікативній складовій особистості (вміння працювати в команді, здатність встановлювати та підтримувати контакти тощо) [147].

Проаналізуємо сучасні західні дослідження, сфокусовані на вивченні особливостей та механізмів дії копінгу.

Зауважимо, що «розмежування» понять «копінг-стратегії» та «захисні механізми» відбувалося у різних психологічних школах та, відповідно, у різних наукових підходах. Варто звернути увагу на те, що «копінги», визначаються як довільні та усвідомлювані дії. Основним критерієм відмінності від захисних механізмів є усвідомлюваність. При цьому, Б. Компас, Дж. Коннор-Сміт, С. Салтzman зазначають, що у більш загальних визначеннях наведені відмінності не є однозначними [197].

Окрім того, Г. Ваїллант висловлює принципово іншу точку зору щодо проблеми співвідношення захисних механізмів і копінг-стратегій (на відміну від традиційної за Р. Лазарусом та С. Фолкманом). Автор виокремлює три класи копінг-стратегій. До першого класу належать стратегії, спрямовані на пошук соціальної підтримки. До другого класу – усвідомлені когнітивні стратегії, які люди застосовують у важких ситуаціях (копінг-стратегії в їх традиційному розумінні). Третій клас складають мимовільні психічні механізми, які змінюють наше сприйняття внутрішньої або зовнішньої реальності з метою зменшення стресу [216].

Зауважимо, що на сьогодні виокремлюється три основні підходи до поняття «копінг»: визначення копінгу як загалом притаманної людині схильності відповідати (реагувати) на стресову подію (А. Білінгз, Р. Моос); трактування копінгу як одного зі способів психологічного захисту, що використовується для ослаблення психологічного напруження (Н. Хаан); розуміння копінгу як динамічного процесу, під час якого когнітивні та поведінкові спроби управляти внутрішніми і/або зовнішніми вимогами постійно змінюються, а вимоги, що виникають при цьому, оцінюються як такі, що напружують або потребують задіяності різних ресурсів особистості (Р. Лазурус і С. Фолкман) [207].

Аналізуючи особливості копінг-поведінки у сучасних наукових дослідженнях, ми дійшли висновку, що, загалом більшість дослідників дотримується такої класифікації способів подолання стресу: копінг, націлений на оцінку; копінг, націлений на проблему; копінг, націлений на емоції. На нашу думку копінг-поведінка – це стратегії дій, до яких вдається людина в ситуаціях психологічної загрози фізичному, особистісному і соціальному благополуччю, які здійснюються в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах функціонування особистості і призводять до успішної або більш-менш успішної адаптації [176].

Таким чином, у низці праць (Г. Ваїллант [216], Н. Хаан [199]) підхід до виокремлення класів долаючих стратегій демонструє віднесення захисних механізмів до класу копінгів. Вважаємо, що такий підхід демонструє можливість розгляду захисних механізмів як деякої пасивної копінг-поведінки. Функція психологічного захисту на цьому етапі полягає в тому, щоб знизити напруження раніше, ніж зміниться ситуація. Таким чином, процеси психологічного захисту спрямовані на «пом'якшення» дискомфорту, спричиненого ситуацією стресогенного характеру. Стратегії подолання спрямовані на зміну ситуації через активну взаємодію з нею.

Г. Беді та С. Браун, ґрунтуючись на аналізі невдалих угод менеджерів встановили, що в ситуації невдачі різні копінгі по-різному опосередковують вплив негативних емоцій на ефективність діяльності. Науковці визначили, що фокусування на завданні покращує ефективність діяльності, але не знижує вплив негативних емоцій в ситуації стресу. Самоконтроль обумовлює зниження ефективності праці, і тому може бути виправданий тільки в ситуації, що викликає сильні негативні емоції. При цьому, вивільнення підсилює негативні емоції, погіршуючи діяльність. Іншими словами, ефективність копінгу залежить від того, наскільки сильні негативні емоції відчуває в даній ситуації людина (тобто від оцінки ситуації) [189].

С. Браун та Р. Вестбрук встановили, що копінг-стратегії є модераторами (посередниками) негативного впливу емоцій на ефективність

діяльності. Зокрема, «виливання» негативних емоцій здатне посилювати їх несприятливий ефект, проявляючись у погіршенні результативності діяльності індивіда [191].

К. Ченг та М. Чеунг стверджують, що більш ефективно долають стрес люди, які використовують певні копінг-стратегії в залежності від характеру ситуації – вона піддається контролю чи ні [194]. Б. Копмас в своїх дослідженнях визначає ефективність копінгу як результат взаємодії між видом копінгу (наприклад, проблемно-орієнтований чи емоційно-орієнтований) і актуальною ситуацією [197]. Загалом проблемно-орієнтовані копінги ефективні в контрольованих ситуаціях, емоційно-орієнтовані – у неконтрольованих.

К. Крітчлей, З. Морріс, Е. Харді у своїх дослідженнях доводять, що важливим фактором зниження дистресу та поліпшення психологічного благополуччя слугує різноманітність копінг-стратегій. Так, досліджувані з різноманітними копінг-стратегіями переживають той же рівень стресу, що і досліджувані з одноманітними копінгами, але їх психологічне благополуччя вище [200].

Здійснений теоретичний аналіз наукових поглядів щодо стратегій подолання індивідом складних життєвих обставин, надає нам підстави визначити, що важливою характеристикою копінг-стратегій є їх багатомірність, завдяки чому людина може вирішувати складні життєві ситуації та/або попереджувати їх появу, контролювати власні емоції, включатися у взаємодію зі стресом чи знижувати його вплив на організм та психіку, змінювати себе, ситуацію або пристосовуватися до неї.

Таким чином, негативні наслідки переживання складних життєвих обставин можуть бути дещо пом'якшені та нівельовані адаптивними стратегіями подолання стресу. У наших подальших наукових розвідках будемо виходити з визначення, що копінг-стратегії – це усвідомлені прийоми та способи, які людина застосовує, щоб справитися зі складними, часом травматичними життєвими обставинами.

Висновки до розділу 1

1. Розгляд теоретико-методологічних аспектів дослідження життєвого стилю в психологічній науці презентує його основний категоріально-понятійний зміст в межах філософських, соціологічних та психологічних студій (А. Адлер, Г. Амсбахер, Р. Бартон, Л. де Бюффон, М. Вебер, Р. Гарднер, Е. Гуссерль, Дж. Клейн, Г. Олпорт, Т. Парсонс та ін.). Зазначено, що дослідження феномену «життєвого стилю» відрізняється різноманіттям трактувань, що пов'язано з існуванням різних концептуальних проєкцій його вивчення у сучасній психологічній науці. Особливої уваги у трактуванні життєвого стилю приділено діяльнісній, суб'єктній, особистісній та аксіологічній парадигмам (К. Абульханова-Славська, Б. Ананьєв, Л. Виготський, П. Горностай, З. Карпенко, С. Максименко, О. Леонт'єв, В. Панок, С. Рубінштейн, О. Старовойтенко, Т. Титаренко та ін.), теорії інтегральної індивідуальності (В. Мерлін), концепції індивідуального стилю діяльності (Є. Клімов) та індивідуального стилю саморегуляції (В. Моросанова), де переважна більшість дослідників підкреслюють, що основою тлумачення поняття життєвого стилю особистості є яскраво виражена тенденція до інтегрального вивчення індивідуальності та виокремлення більш значущої ролі самої людини в її взаєминах з навколишнім світом.

Конкретну психологічну розробку феномен життєвого стилю отримав у працях вітчизняних та зарубіжних дослідників. Базові позиції відображено в інтерпретації життєвого стилю як цілісної індивідуальності у виборі унікальної життєвої мети на основі життєвих фактів і подій (А. Адлер); результат поведінкових проявів особистості (В. Дружинін, Г. Залевський, О. Малина, Л. Чміль, Ю. Швалб та ін.) з виокремленням впливу таких соціальних явищ як самотність (Г. Колеснікова), субкультура (Л. Заграй, А. Шейко), групова належність (Г. Гритчук, О. Поліванова), соціальні установки (Г. Андреева); актуально-потенційна активність особистості (Ж. Вірна); стратегічне рішення на основі життєвих планів індивіда

(А. Повел, Дж. Ройс); особистісний конструкт стійкого способу усвідомлення та інтерпретації власного досвіду (Дж. Келлі). Також проаналізовано теоретико-емпіричні дослідження щодо виокремлення компонентів, властивостей і функцій життєвого стилю (Г. Берулава, Ф. Василюк, Є. Клімов, О. Леонтєв, С. Максименко, Г. Мозак, К. Роджерс, В. Серкін, Б. Шульман та ін.).

Проведений науковий аналіз дає можливість розглядати життєвий стиль як особливий індивідуальний спосіб здійснення особистістю обраного нею життєвого шляху, координатами трактування якого є образ Я (уявлення людини про себе); образ світу; взаємовідносини з оточуючими людьми; актуальний емоційний стан; ціннісні орієнтації.

2. Визначено тенденції інтерпретації травматизації особистості в контексті історичного становлення поглядів на причини виникнення та дії травми на людину (М. Аствацатуров, Е. Берджес, С. Браєр, Дж. Вілсон, П. Голмстром, М. Горовіц, Б. Грін, У. Джеймс, П. Жане, А. Кардінер, Е. Крепелін, Дж. Лінд, К. Маєрс, З. Фрейд, Ж - М. Шарко та ін.); розкрито міждисциплінарні питання щодо тлумачення травматизації в межах віктимології, соціальної педагогіки, клінічної психології та психології здоров'я (Ю. Антонян, І. Бандурка, М. Єнікеєв, Д. Зубовський, В. Емінов, О. Калашник, В. Колесникова, К. Левченко, А. Маслюк, О. Саннікова, Т. Титаренко, О. Тополь, О. Чанцева-Коваленко, О. Швед, В. Шебанова та ін.); проінтерпретовано поняття «травматичних ситуацій» і «травматичного досвіду» (Н. Тарабріна) та «посттравматичне зростання» (В. Климчук, Г. Лазос, М. Магомед-Емінов, М. Падун, Т. Титаренко, О. Толкачова, Н. Харламенкова, С. Чачко та ін.); подано моделі посттравматичного зростання (психолого-філософська (Р. Пападопулос), функціонально-дескриптивна (Р. Тадеші, Л. Калхаун), особистісно-центрована (С. Джозеф, П. Лінлей), позитивної трансформації особистості в умовах екстремальності (М. Магомед-Емінов), модель «Дволикий Янус» (А. Маркер, Т. Цольнер), біопсихосоціальна (М. Крістофер), модель в межах соціально-когнітивного

підходу (Р. Янофф-Бульман)). Також зазначено, що головними предикатом посттравматичного зростання є копінг-стратегії та ретроспективна смислова робота особистості (О. Богучарова, Н. Водоп'янова, А. Журавльов, Т. Крюкова, В. Пічурін, О. Сергієнко та ін.); зауважено на специфіці впливу соціальних, вікових і професійних факторів на прояв копінг-поведінки (Н. Белорукова, Т. Гущина, О. Ічанська, Є. Куфтяк, М. Мартіросян, Є. Петрова, О. Подобіна, О. Склень, С. Хазова, Н. Шипова та ін.); та проаналізовано види, механізми і функції копінг-поведінки (А. Білінгз, С. Браун, Г. Ваїллант, Р. Вестбрук, Р. Лазурус, Р. Моос, Н. Хаан, С. Фолкман та ін.). Констатовано розуміння копінг-стратегій як усвідомлюваних прийомів та способів, які застосовує людина задля вирішення складних і травматичних життєвих обставин і ситуацій.

У першому розділі використані літературні джерела, що знаходяться у списку використаних джерел під номерами: [2; 3; 5; 8; 10; 12; 13; 14; 16; 25; 26; 27; 28; 29; 31; 33; 42; 44; 45; 46; 52; 53; 54; 55; 58; 60; 62; 64; 66; 68; 69; 70; 71; 74; 75; 77; 78; 84; 86; 87; 88; 93; 94; 96; 97; 102; 103; 111; 112; 113; 114; 115; 116; 117; 118; 120; 123; 124; 128; 131; 134; 135; 136; 137; 142; 144; 147; 150; 151; 152; 153; 154; 156; 158; 160; 161; 162; 163; 164; 167; 168; 169; 172; 174; 176; 177; 181; 182; 184; 189; 191; 192; 194; 195; 197; 198; 199; 200; 201; 202; 203; 204; 207; 210; 211; 212; 213; 215; 216; 217; 218;].

Матеріали першого розділу дисертації висвітлено в публікаціях автора: [34; 43; 178; 179; 180].

РОЗДІЛ 2

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄВОГО СТИЛЮ ОСІБ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ

Розділ присвячено обґрунтуванню концептуальної позиції вивчення психологічних особливостей життєвого стилю осіб з травматичним досвідом; розроблено та описано авторську структурно-функціональну модель взаємозв'язку життєвого стилю з травматичним досвідом особистості; розроблено програму емпіричного дослідження та визначено послідовність її реалізації; визначено вибірку дослідження; обґрунтовано доцільність застосування психодіагностичного інструментарію та основних методів математичної обробки даних.

2.1. Структурно-функціональна методологія дослідження життєвого досвіду осіб з травматичним досвідом

З попередньо проведеного теоретичного аналізу, вихідним є положення щодо специфічних ознак життєвого стилю осіб з травматичним досвідом, тобто ці два психологічних явища (життєвий стиль і травматичний досвід) є наближені фактом свого існування на певному рівні взаємозв'язку один з одним в ознаках цілісності. Коли ці дві складові цілісності підтримують один одного, тобто кожна з них якби «тягнеться» своїм існування в буття іншої, то зрозуміло, що в такому випадку, такій цілісності за рахунок підтримки забезпечено і гарантовано право на продовження свого існування [22]. Логічним є передбачення, що зв'язуючою ланкою між життєвим стилем і травматичним досвідом особистості повинна бути нова якість, яка передбачає інтегральну завершеність фактів існування складових в цілому, чи то специфічним самовідображенням власної активності. У нашому

випадку може йтися про типи життєвих стилів, що як якість самовідображення заповнюється певними умовними ознаками підтвердження прояву активності людини. З вищесказаного, постає принципове питання дослідження специфічних якісних ознак взаємозв'язку життєвого стилю та рівня травматичного досвіду особистості, що й складає базову лінію гіпотези дослідження.

Питання визначення психологічних особливостей життєвого стилю осіб з травматичним досвідом потребує окреслення концептуальних меж послідовного вивчення проблеми. Щодо теоретико-методологічного аналізу феномену життєвого стилю, то нами з-поміж багаточисельних інтерпретацій обрано його розуміння як *особливого індивідуального способу здійснення особистістю обраного нею життєвого шляху*. Його головними складовими визначено: образ Я, що відображає уявлення людини про себе; образ світу, що розкривається через уявлення особистості про світ, людей, природу, тобто все те, що оточує людину; взаємовідносини з оточуючими людьми; актуальний емоційний стан людини; та ціннісні орієнтації особистості. Універсальність виокремлених складових життєвого стилю наближена до наукової позиції роботи Г. Мозака та Б. Шульмана, однак вважаємо за необхідне деталізувати його змістові характеристики задля знаходження об'єктивних зв'язків у форматі структурно-функціональної методології.

Враховуючи наявність у структурі життєвого стилю особистості складових, вважаємо доцільним піддати аналізу зазначений феномен через призму системного підходу. Зауважимо, що відповідно до принципу системності, «явища слід розглядати з точки зору цілого як такі, що мають властивості, які не можливо відокремити від її фрагментів та частин» [8, 4]. При цьому під системою слід розуміти «комплекс таких вибірково задіяних компонентів, у яких взаємодія та взаємовідношення набувають характер взаємоспівдії компонентів для отримання сфокусованого корисного результату» [7, 72].

Аналіз наукової літератури надав змогу встановити, що головними принципами системного підходу є: ознака цілісності, яка властива кожній системі, тобто їй властиві якісно нові властивості, що не зводяться до властивостей суми її частин; детермінація системоутворюючою функцією; інформаційна та енергетична взаємодія системи з середовищем; розвиток, в якому перебуває будь-яка система [129, 22]. Щодо основних вимог методології системного аналізу, то до них слід віднести: «виокремлення системоутворюючого фактора та зміну лінійної схеми «стимул-реакція» на уявлення про цільову детермінацію; урахування розвитку в його єдності з функціонуванням; аналіз історично детермінованої рівневої організації систем; вивчення міжсистемних зв'язків або відносин» [11, 6].

Отже, виходячи з методології системного підходу, можемо дійти висновку, що організацію життєвого стилю особистості слід розглядати як сукупність структурно-функціональних компонентів, що представляють собою цілісну систему.

У нашому дослідженні виходимо з того, що цілісна структура життєвого стилю особистості представлена чотирма компонентами, а саме: когнітивним, поведінковим, емоційним та ціннісним. Кожен із зазначених компонентів вміщений у цілісну структуру життєвого стилю та розкриває зазначені його складові (рис. 2.1).

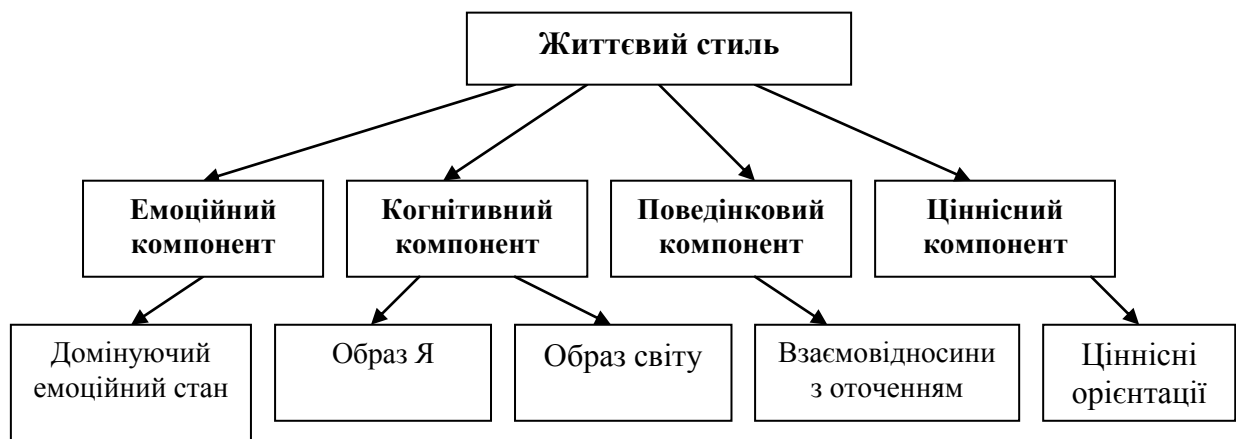


Рис. 2.1. Схема структурної організації життєвого стилю особистості

Зокрема, *когнітивний компонент* життєвого стилю представлений через розкриття уявлень особистості про себе (образ Я) та світ (образ світу). Враховуючи той факт, що когнітивна складова відношення завжди біполярна, цей компонент охоплює частоту актуалізації у особистості як позитивних, так і негативних когніцій про себе та світ. Зазначимо, що важливою умовою репрезентації особистістю себе у суспільстві є конгруентність особистісних смислів індивідуума та вимог, що пред'являє суспільство. Саме наявність у особистості чітко сформованих уявлень та знань про себе та світ слугує основою її життєконструювання та побудови гармонійних стосунків з собою, оточенням.

Поведінковий компонент життєвого стилю є основою ефективного функціонування особистості в умовах соціальної взаємодії. Зазначений компонент представлений особливостями взаємовідносин з оточенням та визначає особливості ступеню виразності характеристик міжособистісних стосунків.

Емоційний компонент життєвого стилю особистості надає змогу встановити зв'язок емоційного ставлення з усією системою ставлень індивіда. Цей компонент представлений актуальним емоційним станом особистості.

Ціннісний компонент життєвого стилю представлений домінуючими, особистісно прийнятними цінностями особистості. Цінності слугують основою смисложиттєвих орієнтацій особистості, що представляються через життєві цілі. Останні, в свою чергу, задають вектор життю, створюють його повноту та надають йому особистісної значимості.

Щодо теоретико-методологічного огляду феномену травматичного досвіду, то проведений аналіз дав змогу встановити, що під *травматичним досвідом слід розуміти відображену у свідомості особистості сукупність переживань щодо пережитої травматичної ситуації*. На думку О. Саннікової, коли вимоги ситуації перевищують адаптивні резерви особистості, ситуація стає складною для суб'єкта. На її думку, переживання складності ситуації залежить передусім від психічного складу самого

суб'єкта (у тому числі і його індивідуально-типологічних особливостей). На ступінь складності ситуації для суб'єкта впливають: по-перше, емоційні переживання, котрі виявляються у конкретній ситуації (супроводжують її); по-друге, когнітивна інтерпретація ситуації також може видозмінювати її розуміння і суб'єкт на основі власного аналізу «позначає», «номінує» ситуацію як суб'єктивно складну; по-третє, ціннісні орієнтації, настанови, переваги, інтереси, культура, соціум тощо теж визначають ступінь значимості ситуації для суб'єкта [142, 42-43]. Таке розуміння переживання складності ситуації добре відображає «точки перетину» із досвідом особистості, і травматичного зокрема.

В оцінці інтенсивності впливу життєвої ситуації на життєконструювання особистістю свого життя, сприйняття екстраординарної події як такої, що відображена у свідомості як травматичний досвід, важливим є врахування суб'єктивної оцінки опитуваним кожної окремої події у житті. Так, травматична ситуація для кожної окремої особистості має свої унікальні передумови, їй притаманний власний актуальний перебіг та наслідки для розвитку особистості. Ще у роботах П. Жане зазначалося про званий феномен дисоціації, – психологічні утворення, які схожі за ознаками, але розташовані на різних краях континуума, які відповідають нормі та патології. Умовною нормою реагування може бути неухважність, як певний спосіб уникнути травматичні події. Тобто психіка фактично «ховається» в неухважність, свідомість стає розфокусованою, ігноруючи стресогенні чинники. Патологією буде формування дисоціації, в якій травматична подія створює власну структуру досвіду, відокремлену чи маючу мінімум зв'язків з основною структурою свідомості та особистості в цілому [185]. З цього приводу ще В. Мясіщев говорив, що «подія є джерелом хворобливого переживання лише у тому випадку, якщо вона займає центральне або значуще місце в системі відносин особистості до дійсності, зачіпає основні смислові сфери особистості» [105, 237]. А О. Кочарян дав чітке пояснення потенціюванню негативних емоцій, які, одного разу з'явившись в

емоційному досвіді особистості в контексті певного змісту, можуть втрачати зв'язок з первинним змістом та об'єднуватися з однотипними переживаннями з іншого змісту, створюючи нове та одночасно потенціюючи вже існуюче утворення емоцій. Такі емоційні утворення можуть дрейфувати по емоційному досвіді, підсилюючи його травматичний компонент, якщо в цих переживаннях відповідна природа [73].

З огляду розуміння травматичного досвіду особистості, стає очевидним, що саме життєвий стиль знаходить з ним найтісніший зв'язок. Результатом інтерпретації цього зв'язку є обґрунтування позиції цілісності власної активності людини як самовідображення і самозбереження з метою підтримки свого буття. Розгортання авторської логіки відображено у структурно-функціональній моделі взаємозв'язку життєвого стилю з травматичним досвідом особистості (рис. 2.2).

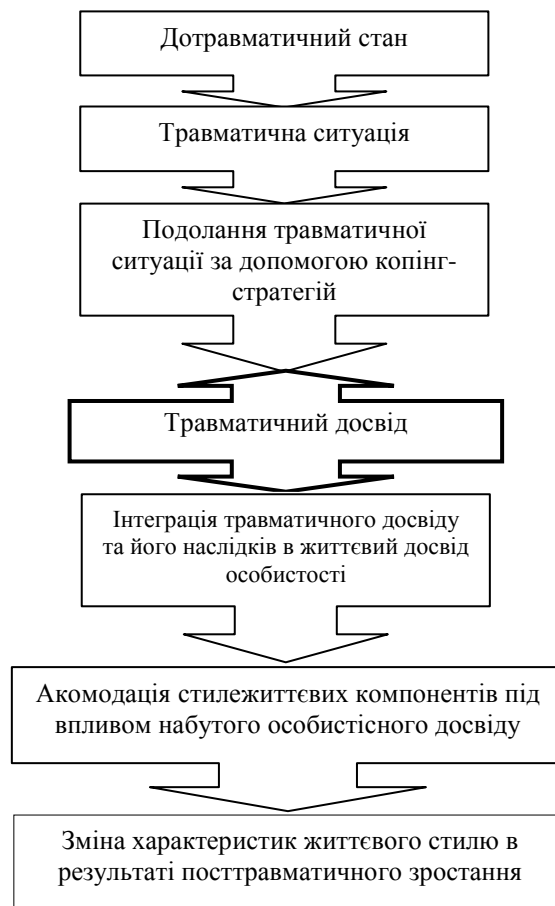


Рис. 2.2. Теоретична структурно-функціональна модель взаємозв'язку життєвого стилю з травматичним досвідом особистості

У запропонованій моделі відображено психологічний факт взаємозалежності життєвого стилю і травматичного досвіду особистості як цілісності буття, у якій розігрується уся картина процесів взаємозв'язку, які об'єктивують «тяжіння» певного структурного компоненту в інше існування, тобто стан, в якому, існуючи в собі, цей компонент одночасно знаходиться в іншому складовому компоненті, ти самим пояснюючи системну цілісність феномену.

Компонент *дотравматичного стану* є визначальним у формуванні травматичного досвіду, і його фундамент закладений у ранньому дитинстві у різноманітних формах «ранніх дезадаптивних схем», які зберігаються протягом всього життя [186]; заблокованих переживаннях відторгнення, покинутості, приниження, зради та несправедливості [18]; ранніх травмах відкинутості, покинутості, особистісної незначущості, придушення, злиття, суперництва [119]. Найрозповсюдженішими проявами проживання травми у дитини є: нездатність встановлювати близькі стосунки, самотність, намагання розраховувати виключно на себе на невіра в можливість отримати будь яку підтримку. На етапі дозрівання виникають травми, пов'язані з розвитком ідентичності та прийняттям себе, що проявляється в нездатності встановлювати повноцінні статеві стосунки, повноцінно сприймати свій фізичний вигляд, відсутності віри в свої можливості та сили, невмінні та небажанні встановлювати контакти з новими людьми. І, як результат, на етапі дорослішання виникає травма, пов'язана з небажанням об'єктивно сприймати дійсність та вираженим проявом хибних уявлень та небажання відмовлятися від них. Також травматизацію спричинють й соціальні впливи, як-от: виховання в неповній сім'ї, неповага між членами сім'ї, непослідовність та конфлікти тощо.

Дотравматичний стан є визначальним у змісті *травматичної ситуації* для людини, фіксація якої відбувається завдяки відчуттю виникнення загрози фізичній або психічній цілісності індивіда або осіб його найближчого оточення, що чинить потужний вплив на психіку і вимагає від суб'єкта не

типових зусиль з подолання наслідків такого впливу. Таким чином, травматична ситуація зазвичай є новою реальністю для людини і принципово відрізняється від повсякденних умов; висуває перед людиною проблему екзистенціальної дилеми життя і смерті та впливає на картину світу особистості і переживання фундаментальної невразливості; характеризується подвійністю, оскільки, з одного боку, несе загрозу, небезпеку, руйнування для особистості, а з другого, – апелює до стійкості, мужності, конструктивних змін [165, 9]. Феноменологія усвідомлення травматичної ситуації пояснюється через процес емоційного зачеплення, що представляє собою переважно негативний емоційний компонент, утворений шляхом реалізації здатності неусвідомлюваного об'єднувати негативний заряд подій та переживань у ланцюг руйнування особистості. При цьому слід пам'ятати, що крайня травматизація перевищує психічні можливості людини, спроможність інтегрувати переживання травматичного досвіду у контекст значень [83].

Формування травматичного досвіду проявляється у ресурсних ознаках *подолання травматичної ситуації за допомогою копінг-стратегій*. Використання емоційних, когнітивних та особистісних копінг-інтерпретацій травматичних ситуацій додає специфічні ознаки «перетворення», які можуть її як ускладнити, так і спростити, тобто здійснити певне психологічне подолання, у якому задіюються механізми емоційної та раціональної регуляції людиною своєї поведінки з метою оптимальної взаємодії з життєвими обставинами або їх перетворення у відповідності зі своїми намірами [82]; та «вдале переживання», що спрямоване на відновлення душевної рівноваги, пристосування до дійсності, яке забезпечує впорядковане, контрольоване задоволення потреб та імпульсів, утримує суб'єкта від регресу, призводить до накопичування індивідуального досвіду подолання життєвих проблем [23]. Таким чином, копінг-поведінка охоплює всі свідомі спроби особистості подолати стресову ситуацію та визначається суб'єктивним значенням ситуації для особистості і відповідає переважно

одному із завдань: розв'язанню реальної проблеми; емоційному переживанню; коректуванню самооцінки; регулюванню взаємин з людьми. Психологічне призначення копінг-поведінки полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, оволодіти нею, послабити або пом'якшити її вимоги, уникнути або звикнути до них, і таким чином, погасити стресову дію ситуації.

Подолання травматичної ситуації призводить до формування *травматичного досвіду*, який є своєрідним «резервуаром» негативних спогадів, відображених у свідомості людини. У фундаментальному розумінні індивідуального досвіду людини, О. Лактіоновим зазначалося, що не все, що переживає у житті людина, стає згодом частиною його досвіду, у складі якого поряд із мненічним і соціальним його компонентами, особлива увага приділялась особистісному, який тісно пов'язаний із травматичним досвідом, і спрямований на накопичення та застосування різноманітних інтерпретаційних комплексів, які дають змогу надавати оцінку собі та іншим, оцінювати явища і події, що відбуваються у зовнішньому світі, визначати власну поведінку та особистісний розвиток і коригувати їх у відповідності до мінливих умов [79]. Також потенціал травматичного емоційного досвіду, маючи негативний характер впливу, може ініціювати виникнення тих чи інших девіацій і захворювань, і ускладнювати повноцінність людського існування («заторні» емоції» за О. Кочаряном, «замкнений коливальний контур» за Р. Хамером, «мережі пасивного режиму роботи мозку» за Р. Ланіусом, «амбівалентність переживань» за Д. Зимелем, «пам'ять тіла» за А. Асманом та ін.). Тому є очевидним базовість проходження мнемічного (імпліцитного) компоненту крізь соціальні і особистісні утворення, які закономірно тягнуть за собою окреслення змісту життєвого досвіду особистості.

Розглядаючи *інтеграцію травматичного досвіду та його наслідків в життєвий досвід особистості*, передусім йдеться про процес, результатом якого є об'єднання розрізнених переживань стосовно травматичної ситуації

та вміщення їх у життєвий досвід особистості. При цьому, під життєвим досвідом особистості слід розуміти сукупність сформованих у процесі проходження особистістю обраного нею життєвого шляху знань, вмінь, навичок тощо. Життєвий досвід людини як суб'єктивний синтез її діяльності і як форма освоєння світу визначає не тільки здатність до асиміляції явищ життя як фактів життєдіяльності, але й сприяє відпрацюванню подальшої стратегії життєвої реалізації. Тому у теорії К. Роджерса, де центральною ідеєю є уявлення про роль самосвідомості, самооцінки в регуляції поведінки й розвитку особистості, саме порушення регуляції поведінки, є наслідком неузгодженості між самооцінкою та реальним життєвим досвідом людини, що проявляється в слабкій адаптованості до оточуючого світу, в тривожності і напрузі [за 124]. Саме цей причинно-цільовий зв'язок групує біографічні переживання у життєвий досвід особистості, які втілені в емоційно насичених уявленнях, входять до складу актуальної структури особистості, утворюють психічну тканину її самосвідомості, навіть з часом, складають основу життєвого стилю. Ось чому в аналізі травматичних ситуацій для людини доречним є використання психологічного нарративного аналізу травматичного досвіду.

Під впливом набутого життєвого досвіду проходить *акомодація компонентів стилєжиттєвих компонентів особистості* – їх перебудова, модифікація відповідно до швидкоплинних соціокультурних умов. Саме правильна інтерпретація, розуміння та модифікація життєвого досвіду ведуть до формування здатності людини до смислової саморегуляції, однією із характерних особливостей якої є розщеплення розуміння реальності іншого і реальності загалом, з одного боку, та розуміння себе, своєї власної реальності, з іншого, — «екстрарозуміння» та «інтратрозуміння» [81]. Процес такої життєвої навігації вміщує спостереження за собою, продумування власного життя, його сенсу та призначення, прагнення організувати намічений сценарій життя, відслідковування того, що із цього реально виходить, інтерпретація та осмислення досвіду свого життя та «збирання» себе знову й знову [132]. Таким чином, сучасна людина, для того, щоб

зберегти себе, власну ідентичність, має постійно інтерпретувати власний життєвий досвід, трансформуючи його відповідно до змінюваних соціокультурних обставин, та відображати у вигляді власної життєвої історії або в іншому дискурсивному форматі: інтерпретуючи та осмислюючи свій життєвий досвід, особистість має не просто автоматично накладати на нього типові культурні, сімейні, соціальні та інші сюжети, а вибудовувати свій власний текст (найчастіше наратив), який є відображенням як її особистої історії, так і її ідентичності як результат посттравматичного зростання.

Враховуючи той факт, що життєвий стиль формується та видозмінюється протягом усього життя, *зміна стилезжиттєвих компонентів пояснюється процесом посттравматичного зростання*. Посттравматичне зростання розглядається нами через когнітивну переоцінку початкових (дотравматичних) переконань і реконструкцію уявлень про світ. Алгоритм перебігу цього процесу такий: румінація травматичних подій супроводжується симптомами емоційного дистресу. Подолання дистресу та усвідомлення того, що сталося сприяє формуванню рефлексивного переосмислення травматичного досвіду, що приходить на зміну румінації травматичних подій. Обробка інформації в такий новий для людини спосіб сприяє усвідомленню особистістю нового набутого досвіду та вміщенню його у особистісний досвід. При цьому, посттравматичне зростання виконує функцію ідентифікації суб'єкта й включає у себе не лише досвід окремої особистості, а й досвід минулих поколінь, культури, у термінах якої суб'єкт також здатен до самовизначення [79]. Таким чином, посттравматичне зростання сприяє трансформації життєвого стилю унаслідок пережитої травматичної події з акомодациєю травматичного досвіду, тим самим визначаючи результат функціонування характеристик життєвого стилю особистості. Процес посттравматичного зростання сприяє створенню смислового простору особистості, який можна визначити як складне інтегроване психологічне утворення, що є результатом розвитку особистості як активного суб'єкта життя.

У завершенні обґрунтування презентованої моделі структурно-функціональної моделі взаємозв'язку життєвого стилю з травматичним досвідом особистості, можемо виснувати, що виокремлені структурні компоненти та їх функціональні ознаки дають змогу операціоналізувати основні психологічні показники для розробки емпіричної програми комплексної перевірки можливих каузальних гіпотез щодо ключових змінних досліджуваного феномену.

2.2. Процедурно-методичне забезпечення дослідження

Теоретичне обґрунтування проблеми взаємозв'язку життєвого стилю з травматичним досвідом особистості, дало змогу розробити програму фіксації, аналізу й оцінки зазначеного психологічного феномену.

Організація емпіричного дослідження психологічних особливостей життєвого стилю осіб із травматичним досвідом включає в себе три етапи, які реалізовувалися протягом 2016-2019 рр.

Під час *першого* етапу дослідження (2016 р.), на основі попереднього знайомства з проблемою та результатів попереднього її вивчення, основна увага була зосереджена на виборі напряму дослідження, опрацюванні мети та завдань, визначенні об'єкту, предмету та методів дослідження, виборі можливих джерел інформації. На цьому етапі проведений аналіз теоретичних джерел вітчизняних та зарубіжних авторів стосовно проблеми дослідження. Відповідно з'ясовано стан досліджуваності проблеми взаємозв'язку життєвого стилю з травматичним досвідом особистості, проаналізовано основні наукові позиції вивчення і розуміння окресленого феномену, що відображено у побудові теоретичної структурно-функціональної моделі взаємозв'язку життєвого стилю з травматичним досвідом особистості.

Вважаємо наголосити, що концептуальними засадами вивчення взаємозв'язку життєвого стилю з травматичним досвідом особистості є

обґрунтування типологічного, параметричного підходів, номотетичного та ідеографічного підходів, які поєднані в емпіричній програмі дослідження.

Параметричний підхід, що культивує систему особистісної діагностики, дає багато оцінок за різними параметрами для кожного досліджуваного, а отже володіє великою предикативною цінністю. Можливості параметричного підходу визначаються реалізацією вимірювальних процедур. Тобто йдеться про неперервно розподілені характеристики, які піддаються числовому вираженню. В межах параметричного підходу дуже добре досліджується зв'язок різноманітних особистісних рис із проявом тієї чи іншої властивості, або стану людини.

Типологія як різновид класифікації розглядається як «метод наукового пізнання, в основі якого лежить розчленування систем об'єктів та їх групування за допомогою ідеалізованої моделі або типу» [167, 485]. Більшість типологій, які використовуються в науці та повсякденному житті, є прототипологічними, тобто кожний член цього класу розглядається лише як наближений до типового. Слід відмітити, що історично так склалося, що стандартним методом класифікації загально медичних та психічних захворювань була саме типологія. Тобто процес диференціальної діагностики містить в собі спробу віднести людину до тієї або іншої типологічної категорії. Методологи вітчизняної психології розцінювали його як вдалий варіант комплексного та системного підходів до вивчення особистості. Таким чином типологічний підхід дає змогу досліднику встановити належність досліджуваного до певного особистісного типу або діагностувати у нього тенденції до утворення нової типологічної якості.

Номотетичний підхід полягає в порівнянні індивідів з певної позиції, а саме вважається, що особистісні риси релевантні для всіх і необхідно з'ясувати, яку ділянку кривої розподілу посідає показник певної людини. Саме на основі цього підходу планується обґрунтування психологічних особливостей взаємозв'язку життєвого стилю і травматичного досвіду

особистості, а також дослідження типологічних профілів зазначеного взаємозв'язку на вибірці студентів.

Ідеографічний підхід полягає у вивченні одного індивіда без зіставлення його даних з іншими, який фактично визначає специфіку аналітичної роботи нарративних описів. Виявлення відмінностей у переживанні травматичного досвіду базується саме ідеографічному підході, використання якого доповнює психологічну сферу узагальнень і формулювання закономірностей. Тому цей підхід як доповнюючий номотетичний, дає можливість розглянути особистість як цілісну систему та описати її своєрідність, з'ясувати, чим вона не схожа на інших. В. Штерн, Г. Олпорт акцентували увагу на використанні даних підходів у якості взаємодоповнюючих та зазначали, що саме таким чином забезпечується цілісність вивчення психічних явищ [109; 148].

На *другому* етапі дослідження (2017 р.) проведено роботу щодо визначення завдань, обґрунтування вибірки, розробки програми і збору матеріалу, визначення етапів дослідження, вибір методів, адекватних меті та завданням дослідження, кількісного та якісного аналізу отриманих даних.

При організації дослідження було використано поєднання строгоформалізованих і малоформалізованих засобів діагностики. Строгоформалізовані (об'єктивні) засоби діагностики дають змогу отримувати інформацію, за допомогою якої можна кількісно і якісно порівняти досліджуваних один з одним. Для них характерні регламентація, об'єктивізація і стандартизація процедури. Малоформалізовані (діалогічні) засоби діагностики дають змогу досліджувати психічні процеси і явища, що слабо піддаються об'єктивізації або є мінливими за змістом. Строгоформалізовані та малоформалізовані засоби діагностики взаємодоповнюють один одного, а тому доцільно застосовувати їх поєднання. В ролі строгоформалізованих засобів діагностики в дослідженні використовувалися методи опитування, малоформалізовані засоби представлені методами спостереження і нарративного опису [106; 133].

Психологічне спостереження як метод застосовується з метою цілеспрямованого й організованого сприйняття особливостей поведінки досліджуваних з наступною реєстрацією даних. Беззаперечним позитивом спостереження є отримання даних про реальну поведінку та взаємовідносини, а обмеженість методу пов'язана щонайперше з трудомісткістю і неможливістю фіксації усіх змін, що відбуваються, а також суб'єктивністю в інтерпретації проявів [106].

Найефективнішими для здійснення спостереження за психологічними проявами життєвих стилів у осіб з травматичним досвідом є ситуації групової взаємодії. У процесі такої роботи виявляються не лише установки особистості, але й способи поведінки. При інтерпретації результатів спостереження нами враховувалися можливі помилки спостереження: помилка першого враження, що складається під впливом першого враження про випробуваного на сприйняття й оцінку його подальших проявів; гала-ефект (ефект ореола), що ґрунтується на узагальненні поодиноких вражень, які віддзеркалюють упередженість спостерігача; помилка середньої тенденції, пов'язана зі схильністю орієнтуватися в оцінці людини на її типову, так звану середньостатистичну поведінку, а не на особливі, не властиві для неї прояви, що відхиляються від звичних; логічні помилки, пов'язані з оцінкою однієї ознаки на підставі іншої, зовні проявленої ознаки; помилки контрасту, спричинені схильністю спостерігача фіксувати особливості поведінки, протилежні стосовно власних; ефект поблажливості, виражений у схильності до позитивної оцінки того, що відбувається [121].

Метод наративного опису відіграє важливу роль, адже індивідуальні описи можна тлумачити як наративну конфігурацію, завдяки якій різноманітні життєві події та епізоди структуруються в єдине ціле, надаючи не лише організованість і впорядкованість життю людини, а й сприяючи усталеному відчуттю себе, своєї особистості [133]. Найважливішими функціями наративу є смислоутворювальна, яка передбачає усвідомлення,

узгодження, впорядкування основних смислів буття людини; та конституювальна, яка дозволяє людині усвідомлювати себе і свій досвід.

Для діагностики особливостей життєвих стилів у осіб з травматичним досвідом застосовано опитувальний метод. Враховуючи те, що за допомогою опитувального методу можна за короткий термін зібрати значний обсяг психологічної інформації, яка має високу діагностичну надійність, а також можливість його застосування як у групових, так й індивідуальних дослідженнях, в роботі він використовувався як основний. При застосуванні опитувального методу враховувалися обмеження при використанні особистісних опитувальників, що пов'язані як із процедурою опитування, так і з поведінкою випробуваних [122].

З огляду на викладене у даній роботі використовувались опитувальники, які задовольняли нас з точки зору відповідності предмету діагностики, надійності та валідності [19]. Так відповідно до предмету нашого дослідження, перший блок психодіагностичного інструментарію становлять методики, що надають змогу здійснити емпіричну перевірку структури життєвого стилю особистості:

З метою виявлення уявлень суб'єкта про образ Я – *методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі* [166]. Її метою є отримання індексів восьми характерологічних тенденцій (1 – домінантність – власність – деспотичність; 2 – впевненість в собі – самовпевненість – самозакоханість; 3 – вимогливість – непримиренність – жорсткість; 4 – скептицизм – впертість – негативізм; 5 – поступливість – лагідність – пасивна підлеглість; 6 – довірливість – слухняність – залежність; 7 – добросердність – несамостійність – надмірний конформізм; 8 – чуйність – безкорисність – жертвовність) і на їх основі підрахунок показників двох основних тенденцій: домінування та дружелюбність, від яких залежить вміння особистості організувати ефективну з психологічного погляду взаємодію та зорієнтуватись на дружелюбні та кооперативні взаємовідносини з іншими.

Також дана методика була застосована для доповнення знань про характер людини, оскільки ці знання уможливають прогнозування поведінки людини, а отже дають змогу заздалегідь коригувати і контролювати способи звертання до інших людей, дії, вчинки. Важливо було визначити на скільки досліджувані володіють такими особистісними якостями як чуйність, доброта, щирість, толерантність, емпатійність та ін. Адже, саме характер зумовлює типові для особистості засоби поведінки, вчинки у стосунках з іншими. Маючи інформацію, про характерні риси людини, можна передбачити, як вона буде діяти в тих чи інших обставинах.

З метою виявлення дисфункціональних когніцій та ставлення суб'єкта до себе, оточуючих людей та світу – методика *«Два антисвіти» В. Шебанової*, яка базується на одному із ґрунтовних принципів когнітивної психології, відповідно до якого, стимули зовнішнього світу проходять у психіці через ряд послідовних перетворень. Методика є діагностичним інструментарієм, в основі якого – наративний підхід. В основі наративного методу – самоопис, що надає змогу отримати інформацію про те, як саме особистість розуміє, сприймає навколишню дійсність, взаємодіє зі світом, конструює своє «Я» [177]. Методика надає змогу визначити позитивні та негативні когніції особистості щодо свого Я, оточуючого світу та людей.

У ході проведення дослідження, опитуваному пропонується зазначити своє негативне та позитивне ставлення, сприйняття себе, оточуючого світу, людей у довільній формі. Загальна оцінка по шкалам «Я», «оточуючий світ», «моє оточення» розраховується як сума негативних (позитивних) когніцій щодо оцінюваних параметрів.

З метою виявлення змістовної сторони спрямованості особистості, що становить основу її відношень до оточуючого світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду та ядро мотивації життєдіяльності, основу життєвої концепції та «філософію життя» – методика *«Ціннісні орієнтації» М. Рокіча*, яка заснована на прямому ранжуванні списку цінностей. Автором виокремлено два класи цінностей, а саме: термінальні – переконання в тому,

що кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути; інструментальні – переконання в тому, що якийсь образ дій або властивість особистості є кращими у будь-якій ситуації [166]. Наведений поділ відповідає традиційному поділу на цінності-цілі та цінності-засоби. М. Рокич у своїй теорії ґрунтується на тому, що природа цінностей особистості має свої закономірності, до яких належать такі: 1) загальна кількість ціннісних орієнтацій, які є значимими для людини, такими, що людина керується ними по життю, – є обмеженим; 2) для всіх людей існує певний однаковий набір цінностей, які є значимими для кожної особистості у різній мірі; 3) ціннісні орієнтації особистості об'єднані у системи; 4) культура, суспільство, соціальні інститути тощо є джерелами цінностей особистості; 5) ціннісні орієнтації особистості мають вплив на різні сфери життєдіяльності людини.

У ході дослідження респонденту пред'являються два списки цінностей (по 18 у кожному), у яких досліджуваний присвоює кожній цінності ранговий номер. Отримана за результатами дослідження індивідуальна ієрархія термінальних та інструментальних цінностей піддається розмежуванню на такі групи: значимі цінності (ранги 1-6), індіферентні цінності (ранги 7-12), не значимі цінності (ранги 13-18).

З метою самооцінки емоційних станів досліджуваних – *методика «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана і Д. Рікса*. Вимірювання у цій методиці проводиться за 10-бальною (стеновою) системою. Опитувальник складається з 40 тверджень. Індивідуальна самооцінка по кожній шкалі дорівнює номеру судження, обраного досліджуваним з даної шкали. За методикою вимірюються такі показники: «спокій – тривожність», «енергійність – втома», «піднесеність – пригніченість», «почуття впевненості в собі – почуття безпорадності», сумарна за чотирма шкалами оцінка стану [50]. При цьому, методика надає змогу як визначити різницю між окремими показниками для окремо взятих досліджуваних, так і працювати лише з інтегральним показником – загальною оцінкою емоційного стану.

Кожна з перерахованих методик, на основі попередньої апробації, була оцінена на валідність, надійність, позитивні результати якої дали змогу застосувати їх у цьому дослідженні і надасть можливість визначити особливості компонентів життєвого стилю, а саме: емоційного, когнітивного, поведінкового, ціннісного (рис. 2.3).



Рис. 2.3. Комплекс методик з метою дослідження компонентів життєвого стилю особистості

Здійснений ґрунтовний аналіз психологічних особливостей травматизації особистості, визначення концептуальних меж таких феноменів, як: травматичний досвід, посттравматичне зростання, копінг-стратегії, дав нам змогу визначити методики, що склали *другий блок психодіагностичного інструментарію*. Звернемося до обґрунтування доцільності застосування визначеного набору методик у нашому емпіричному дослідженні.

Дослідження особливостей травматичного досвіду надасть нам змогу не лише отримати суб'єктивну оцінку значущості травмуючих ситуацій для особистості, презентовану у балах, а й здійснити психологічного нарративний

аналізу травматичного досвіду особистості. Тому, у тематичному контексті емпіричного дослідження, доцільним було застосування *методики психологічного наративного аналізу кризових / травматичних подій В. Шебанової*. Ця методика дає можливість визначити рівень травматизму значущих життєвих ситуацій для особистості. Досліджуваному пропонується зазначити важливі життєві події у своєму житті та оцінити їх двічі: інтенсивність їх впливу на момент, коли вони трапились та на момент опитування. При цьому, оцінку значущості події можна надати у балах від 1 (мінімальний вплив події) до 5 (максимальний вплив події).

Також, методика надає можливість отримати якісну та кількісну інформацію щодо почуттів, думок та дій опитуваного на момент, коли трапилась подія і на момент проведення опитування [177]. Таким чином, методика психологічного наративного аналізу кризових/травматичних подій надає змогу виокремити особливості прояву травматичного досвіду досліджуваних, типи травматичних ситуацій та інтенсивність їх впливу на життєконструювання особистістю свого життя.

Зауважимо, що наслідки впливу травматичного досвіду, здебільшого, розглядаються у наукових працях у негативному контексті. Акцент, зміщений на дослідження та аналіз негативних наслідків пережитої травматичної ситуації, актуалізує необхідність вивчення також і позитивної складової зазначеного феномену. Тому, у нашому дослідженні ми будемо фокусуватись на посттравматичному зростанні у результаті набутого травматичного досвіду, при цьому не заперечуючи негативних наслідків пережитої травматичної ситуації.

У низці праць (Л. Александрова, Л. Калхаун, М. Магомед-Емінов, Б. Морріс, Р. Тадеші, Дж. Шекспір-Фінч та інші) проведено багатоаспектний аналіз позитивного впливу травматичних подій на особистість. Відповідно до діяльнісно-сміслового підходу, ретроспективна смислова робота особистості, в якій зв'язується минуле, теперішнє та майбутнє розкривається через концепт «посттравматичне зростання». Тому, розглядаючи феномен

екстремальності у трансформаційній тріаді «страждання-стійкість-зростання», можемо виокремлювати також і позитивну складову травматичного досвіду. Зазначимо, що посттравматичне зростання розуміється Л. Калхауном та Р. Тадеші як зростання особистості, що виникає у людини, що пережила ситуацію травмуючого генезу, яке у неї було відсутнє до травматичної події.

Таким чином, з метою виявлення рівня посттравматичного зростання нами був застосований *опитувальник посттравматичного зростання Л. Калхауна та Р. Тадеші* в адаптації *М. Магомед-Емінова*.

Структура опитувальника наступна: він містить 21 твердження, шкала відповідей будується за 6-бальною схемою (від 0 до 5 балів). Методика надає змогу отримати дані за 5 шкалами: ставлення до інших, нові можливості, сила особистості, духовні зміни, підвищення цінності життя. Показник посттравматичного зростання за кожною шкалою підраховується шляхом сумачії балів. Обробка проводиться за «сирим» балом. За допомогою нормативної таблиці визначається індекс та інтенсивність посттравматичного зростання по кожному фактору окремо і сумарний бал по всьому опитувальнику [87].

Досвід успішного подолання ситуацій стресогенного характеру сприяє розширенню меж ефективного застосування «копінг-стратегій». Виходячи з наукових поглядів Р. Лазаруса та С. Фолкмана, визначимо, що копінги – це «сума когнітивних та поведінкових спроб, які застосовуються індивідом для ослаблення впливу стресу, існуючих зовнішніх або внутрішніх вимог, що оцінюються як надмірні або такі, що перевищують ресурси людини» [207, 141]. Стійкі патерни копінгів формують копінг-стратегії, або особистісні стилі. Визначення домінуючих копінг-стратегій, які опитувані схильні застосовувати для подолання травматичних ситуацій, надасть нам змогу розширити межі дослідження психологічних особливостей життєвого стилю осіб з травматичним досвідом. Тому, з цією метою був застосований *опитувальник «Способи долаючої поведінки»*, розроблений Р. Лазарусом і

С. Фолкманом у 1988 році, адаптований Т. Крюковою, О. Куфтяк, М. Замишляевою у 2004 році, додатково стандартизований у НППНІ ім. Бехтерева Л. Вассерманом, Б. Іовлевим, О. Ісаєвою, М. Новожиловою, К. Трифоною, О. Щелковою [75].

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Цей опитувальник вважається першою стандартизованою методикою в області вимірювання копінгу. Опитувальник складається з 50 тверджень, згрупованих у вісім шкал:

1. Конфронтація, що передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій, спрямованих або на зміну ситуації, або на відреагування негативних емоцій у зв'язку з труднощами, що виникли.

2. Дистанціювання – спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості в неї.

3. Самоконтроль – спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого придушення і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації і вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до самовладання.

4. Пошук соціальної підтримки – спроби вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної і дієвої підтримки.

5. Прийняття відповідальності – визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми і відповідальності за її рішення, у ряді випадків з виразним компонентом самокритики і самозвинувачення.

6. Втеча-унікнення – спроби подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання і таке подібне.

7. Планування рішення проблеми – спроби подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації та можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів.

8. Позитивна переоцінка – спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання [75].

Таким чином, підібраний комплекс психодіагностичного інструментарію дасть змогу виконати встановлені дослідницькі задачі, визначивши особливості травматичного досвіду особистості (рис. 2.4).

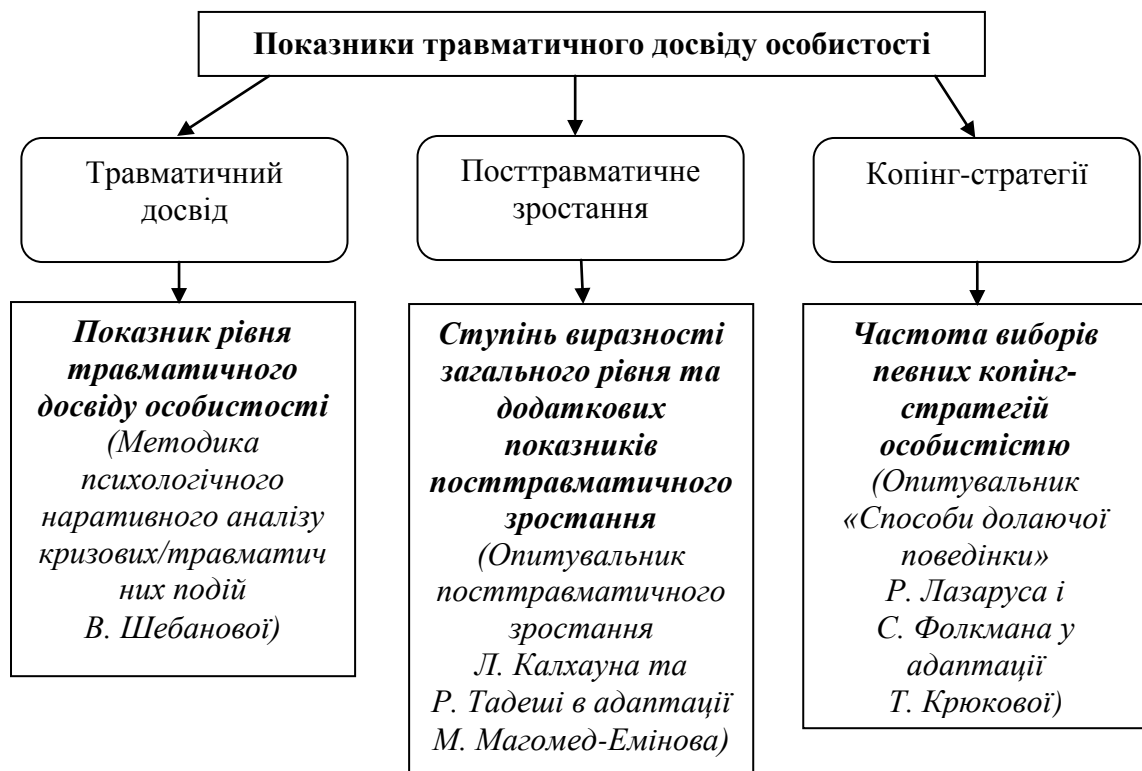


Рис. 2.4. Комплекс методик з метою дослідження основного та додаткових показників травматичного досвіду особистості

Після кожної емпіричної серії було використано дебрифінг як постекспериментальну процедуру, яка дає змогу здійснити: 1) демістифікацію – повідомлення учасникам справжньої мети експерименту; та 2) десенсибілізацію – зниження стресу чи то інших негативних відчуттів, що могли виявитися упродовж дослідження.

Загалом, укладений психодіагностичний інструментарій дозволяє розкрити психотипічні параметри досліджуваних з травматичним досвідом та ґрунтуючись на отриманих кількісних даних, проведеній якісній інтерпретації результатів окреслити психологічні особливості життєвого стилю осіб з травматичним досвідом.

Процедура дослідження. Зустрічі з досліджуваними проходили на добровільній основі, індивідуально. Після встановлення рапорту, досліджуваних просили заповнити методики з вказаними чіткими інструкціями. Респонденти мали змогу переглянути усі протоколи, які їм необхідно було заповнити, щоб налаштуватися на роботу та приблизно розрахувати час.

Реєстрація показників. Збір даних проводився очним індивідуальним способом. Досліджувані особи заповнювали опитувальний бланк, за яким експериментатором проводився підрахунок первинних балів всіх шкал та якісний аналіз. Після цього отримані результати заносилися в електронну таблицю.

При обробці результатів дослідження використовувалися методи математичної статистики:

методи первинної описової статистики (*медіана, середнє*) використано з метою заміни множини значень ознак, що визначаються на вибірці;

t-критерій Ст'юдента був застосований з метою перевірки гіпотез щодо достовірності різниці середніх з метою проведення аналізу кількісних даних про вибірки з нормальним розподілом та однаковою варіацією, саме визначення розбіжностей у життєвому стилі осіб з різним рівнем травматичного досвіду [106];

U-критерій Манна-Уїтні використовується для оцінки відмінностей між двома вибірками за рівнем будь-якої ознаки, вимірної кількісно, а саме для виявлення відмінностей між типами життєвого стилю особистості [106];

Кореляційний аналіз є методом обробки статистичних даних, сутністю якого є вивчення коефіцієнтів кореляції між змінними та був застосований

для перевірки внутрішньої структури життєвого стилю особистості; визначення кореляційної структури життєвого стилю осіб з високими та низькими оцінками за показником «травматичного досвіду»; при цьому порівнюються коефіцієнти кореляції між ознаками для встановлення між ними статистичних взаємозв'язків [106].

Факторний аналіз використано для мінімізації кількості змінних та концентрації інформації про основні структурні компоненти життєвого стилю особистості [106].

Кластерний аналіз як математична процедура багатовимірного аналізу використано для проведення багатомірної класифікації отриманих кількісних показників за компонентами життєвого стилю особистості [101].

Статистичний аналіз здійснювався за допомогою спеціалізованого пакету прикладних програм для психологічних досліджень STATISTICA 10.0 та «Excel», що забезпечують виконання загальноприйнятих одномірних статистик і багатомірних математично-статистичних методів.

Для емпіричного підтвердження теоретико-аналітичних положень, викладених у теоретичному розділі роботи, та визначення правомірності використання запропонованих нами діагностичних методів та методик було проведено дослідження психологічних особливостей взаємозв'язку життєвих стилів з травматичним досвідом на вибірці 256 студентів Херсонського державного університету (факультет психології, історії та соціології, факультет природознавства, здоров'я людини та туризму та факультет іноземної філології) віком від 16-ти до 25-ти років. Репрезентативність вибірки визначалася стратифіцированим випадковим відбором за властивостями генеральної сукупності ($n=311$).

В основу дослідження було покладено *припущення*: особливості типологічної диференціації життєвих стилів осіб з різним рівнем прояву травматичного досвіду опосередковані особистісно-поведінковим комплексом, який визначає зміст їх посттравматичного зростання.

Протягом *третього етапу* дослідження (2018-2019 рр.) було проведено емпірико-діагностичне дослідження. Відомості, отримані відповідно до заповнених респондентами анкет, були використані для подальшого їх статистичного аналізу. Інтерпретація результатів та висновки за темою дисертаційного дослідження завершили дослідницький цикл проведеної роботи. Результати такого аналізу представлені у вигляді схем, таблиць, діаграм та рисунків.

Окрім того, протягом всього періоду дослідження проводилася апробація основних результатів роботи на науково-практичних конференціях, а також публікація основних матеріалів дослідження у провідних наукових фахових виданнях з психології.

Вважаємо, що розроблена на системно-комплексній основі програма вивчення психологічних особливостей життєвих стилів осіб з травматичним досвідом, використана низка методів та психодіагностичних методик дослідження, чіткість планування та конкретизація етапів дослідження дають право стверджувати, що результати наукової роботи є вірогідними у вивченні заявленої проблеми.

Висновки до розділу 2

1. Проведений теоретичний аналіз різноманітних підходів до вивчення взаємозв'язку життєвого стилю і травматичного досвіду особистості дає змогу обґрунтувати програму емпірико-діагностичної фіксації, аналізу й оцінки зазначеного психологічного феномену.

Окреслено розуміння життєвого стилю як *особливого індивідуального способу здійснення особистістю обраного нею життєвого шляху*. Опираючись на методологію системного підходу запропоновано структурну організацію життєвого стилю особистості, у якій виокремлено когнітивний, поведінковий, емоційний і ціннісний компоненти, кожен з яких увібрав базові характеристики образу Я, образу світу, взаємовідносин з оточуючими

людьми, актуального емоційного стану людини та ціннісних орієнтацій особистості.

На основі трактування травматичного досвіду як *відображеної у свідомості особистості сукупності переживань щодо пережитою травматичної ситуації*, обґрунтовано позицію цілісності власної активності людини як самовідображення і самозбереження з метою підтримки свого буття та запропоновано теоретичну структурно-функціональну модель взаємозв'язку життєвого стилю з травматичним досвідом особистості, у якій засобом опису процесуального взаємозв'язку таких компонентів як *дотравматичний стан, травматична ситуація, подолання травматичної ситуації за допомогою копінг-стратегій, інтеграція травматичного досвіду та його наслідків в життєвий досвід особистості, акомодация компонентів стилєжиттєвих компонентів особистості та зміна стилєжиттєвих компонентів засобом посттравматичного зростання*, об'єктивовано системну цілісність досліджуваного феномену та операціоналізовано основні психологічні показники для розробки емпіричної програми комплексної перевірки можливих каузальних гіпотез щодо ключових змінних досліджуваного феномену.

2. Послідовність реалізації емпірико-діагностичного задуму відображено у концепції взаємозв'язку життєвого стилю з травматичним досвідом особистості через обґрунтування типологічного та параметричного підходів дослідження, які успішно поєднані у емпіричній програмі дослідження психологічних особливостей життєвого стилю в осіб з травматичним досвідом.

Описано етапи, процедуру, вибірку, методи та методики дослідження. Обґрунтований психодіагностичний апарат дослідження дає змогу емпірично обґрунтувати каузальну гіпотезу дослідження, що особливості типологічної диференціації життєвих стилів осіб з різним рівнем прояву травматичного досвіду опосередковані особистісно-поведінковим комплексом, який визначає зміст їх посттравматичного зростання.

У другому розділі використані літературні джерела, що знаходяться у списку використаних джерел під номерами: [7; 11; 18; 19; 22; 23; 50; 73; 75; 79; 81; 82; 83; 87; 101; 105; 106; 109; 119; 121; 122; 124; 129; 132; 133; 142; 148; 165; 166; 167; 177; 185; 186; 207].

Матеріали другого розділу дисертації висвітлено в публікаціях автора: [35; 36; 38; 41].

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄВОГО СТИЛЮ ОСІБ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ

Розділ присвячено емпіричному дослідженню та опису взаємозв'язків показників сформованості життєвого стилю особистості з характеристиками травматичного досвіду; визначенню розбіжностей у життєвому стилі осіб з різним рівнем травматичного досвіду; та розкриттю типології життєвого стилю осіб з травматичним досвідом.

3.1. Емпіричне дослідження показників життєвого стилю особистості

У попередньому розділі було представлено та описано схему структурної організації життєвого стилю особистості та обґрунтовано комплекс психодіагностичного інструментарію, спрямованого на розкриття психологічних особливостей компонентів життєвого стилю.

Результати аналізу емоційного компоненту життєвого стилю, який проводився за методикою «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса, показали переважання спокою, енергійності та піднесеності особистості. Фіксація середніх значень результатів дав змогу зробити узагальнення, що у цілому у вибірці опитуваних превалюють кількісні бали, що надають змогу встановити високі оцінки за шкалами «спокій-тривожність» ($\mu=6,0$) та «впевненість у собі-почуття безпорадності» ($\mu=6,1$) (табл. 3.1).

Можемо констатувати той факт, що опитуваним, що склали вибіру дослідження, здебільшого характерні такі емоційні стани, як: спокій, витриманість, стриманість, терплячість, розважливість, врівноваженість, незворушність, терпимість.

**Середньогруповий розподіл показників за шкалами методики
«Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса
досліджуваних студентів**

№	Шкали	Хсер
1.	Спокій-Тривожність	6,0
2.	Енергійність-Втома	5,7
3.	Піднесеність-Пригнічення	5,7
4.	Впевненість у собі-Почуття безпорадності	6,1
5.	Загальний показник емоційного стану	23,2

Так як здебільшого досліджуваним характерні високі оцінки за шкалою «впевненість у собі – почуття безпорадності», можемо визначити, що їм характерні такі риси, як: загартованість, рішучість, наполегливість, працездатність, високий рівень вольової регуляції, схильність до швидкого прийняття рішення, безстрашність у ситуаціях небезпеки, відважність, самостійність.

Середні значення за шкалами «енергійність – втома», «піднесеність – пригнічення», «загальний показник емоційного стану» знаходяться на середньому рівні, що не є значущим для здійснення подальшої інтерпретації даних.

Середньогруповий розподіл показників у вибірці досліджуваних за основними шкалами методики діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі, спрямованої на розкриття когнітивного (шкали: авторитарність, агресивність, підкорюваність, егоїстичність, підозрілість, залежність, дружелюбність, альтруїстичність) та поведінкового компонентів (шкали домінування та дружелюбність) представлений у табл. 3.2. Таким чином, результати за зазначеною методикою наддадут нам змогу визначити показник адаптивної, акцентуованої та патологічної поведінки, а також ступінь виразності характеристик міжособистісних стосунків.

Середньогруповий розподіл показників за шкалами методики методики діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі досліджуваних студентів

№	Шкали	Хсер
1.	Дружелюбний	8,9
2.	Альтруїстичний	8,8
3.	Авторитарний	8,0
4.	Підкорюваний	7,6
5.	Залежний	6,5
6.	Агресивний	6,1
7.	Підозрілий	5,8
8.	Егоїстичний	5,5

Грунтуючись на усереднених результатах за методикою діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі, можемо визначити переважання у групі досліджуваних таких типів міжособистісних відносин як: дружелюбний ($\mu = 8,9$) та альтруїстичний ($\mu = 8,8$). Високі бали, отримані за шкалою «дружелюбний» свідчать про переважання у опитуваних, що склали вибірку дослідження, схильності до прояву доброзичливості та люб'язності з близьким оточенням. Вони орієнтовані на прийняття і соціальне схвалення, прагнуть задовольнити вимоги всіх, «бути хорошими» для всіх без урахування ситуації, прагнуть до цілей мікрогруп. Досліджувані мають розвинені механізми витіснення і пригнічення, демонструють емоційну лабільність. Переважання високих балів за шкалою «альтруїстичний» надає змогу визначити притаманність більшості з числа опитуваних таких особистісних характеристик, як: гіпервідповідальність, схильність приносити у жертву свої інтереси, прагнення допомогти і співчувати всім. Опитувані часом схильні проявляти нав'язливість у своєму бажанні допомогти іншим і бути занадто активними по відношенню до оточуючих; часто приймають на себе відповідальність за інших. При цьому, це може бути тільки зовнішня «маска», що приховує особистість протилежного типу.

Зауважимо, що такі типи міжособистісних відносин, як «авторитарний», «егоїстичний», «агресивний» та «підозрілий»

характеризуються переважанням неконформних тенденцій і схильністю до диз'юнктивних (конфліктних) проявів; більшою незалежністю думки, завзятістю у відстоюванні власної точки зору, тенденцією до лідерства і домінування.

Такі ж типи, як: «підкорюваний», «залежний», «дружелюбний» та «альтруїстичний» представляють протилежну картину. Вони, більшою мірою, демонструють переважання конформних установок, конгруентність у контактах з оточуючими, невпевненість у собі, поступливість у спілкуванні з оточуючими, схильність до компромісів.

У табл. 3.3 представлені дані описової статистики за показниками адаптивної, акцентуованої та патологічної поведінки – вторинних показників за методикою Т. Лірі, розрахунок яких був здійснений нами з метою виявлення особливостей когнітивного компоненту життєвого стилю особистості.

Таблиця 3.3

Середньогруповий розподіл показників адаптивної, акцентуованої та патологічної поведінки досліджуваних студентів

№	Показник	X _{мін}	X _{макс}	X _{сер}	Стандартне відхилення (σ)
1.	Рівень адаптивної поведінки	0	8	5,50	1,59
2.	Рівень акцентуованої поведінки	0	6	1,97	1,14
3.	Рівень патологічної поведінки	0	8	0,53	1,25

Відповідно до отриманих даних можемо констатувати переважання у вибірці досліджуваних характерних властивостей, що надають змогу їх визначити як гармонійних. Так, опитувані, у своїй переважній більшості характеризуються збалансованим внутрішнім станом, вони схильні до налагодження міжособистісних стосунків з оточуючими на оптимальному рівні для обох сторін.

У табл. 3.4 представлено результати описової статистики за показниками частоти актуалізації позитивних та негативних когніцій про себе та світ за методикою «Два антисвіти» В. Шебанової, що частково розкриває когнітивний компонент, а саме «образ Я» та «образ світу».

Таблиця 3.4

Середньогруповий розподіл показників частоти актуалізації позитивних та негативних когніцій про себе та світ досліджуваних студентів

№	Показник	X _{мін}	X _{макс}	X _{сер}	Стандартне відхилення (σ)
1.	Частота позитивних когніцій про світ	0	22	7,92	5,77
2.	Частота негативних когніцій про світ	0	26	8,06	5,58
3.	Частота позитивних когніцій про себе	0	8	2,57	1,68
	Частота негативних когніцій про себе	0	6	1,97	1,23

Так, можемо констатувати, що особи з високою частотою актуалізації оцінювання позитивних когніцій про себе схильні також і до високої частоти оцінювання негативних когніцій про себе, і навпаки. Також, можемо дійти до аналогічних висновків щодо частоти позитивних та негативних когніцій про світ – особи, які надають високі оцінки позитивних когніцій, надають високі оцінки і негативних когніцій. Можемо припустити про властиву опитуваним інваріантність сприйняття як себе, так і оточуючого світу. Так, доцільним у даному ракурсі буде висновок щодо відносної константності у сприйнятті та оцінці опитуваними об'єктів зовнішнього світу, себе незалежно від точок зору оточуючих та впливу інших зовнішніх факторів. Також, слід визначити, що досліджуваним властива об'єктивність у оцінці та ставленні до себе та зовнішнього світу, що є важливим підґрунтям гармонійного життя, побудови міцних взаємовідносин, а також говорить про їх достатній рівень адаптованості до змін сучасного світу.

Перейдемо до розгляду ціннісного компонента життєвого стилю. Результати середньогрупової фіксації показників за шкалами «термінальні цінності» та «інструментальні цінності» методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокича наведено у Дод. А рис. А.1. Аналізуючи ієрархію цінностей, нами були взято до уваги групування результатів досліджуваних у змістовні блоки. Так, серед термінальних цінностей у вибірці досліджуваних домінуючими є як конкретні цінності, наприклад, здоров'я ($\mu=3,6$), щасливе сімейне життя ($\mu=6,4$), матеріально забезпечене життя ($\mu=7,9$); так і абстрактні, зокрема, любов ($\mu=5,9$), життєва мудрість ($\mu=7,5$). При цьому, перевага у оцінці цінностей «щасливе сімейне життя» та «любов», надають нам змогу визначити значущість ролі особистого життя для більшості досліджуваних. Такі результати можемо пояснити віковими особливостями вибірки досліджуваних, середній вік яких склав 21 рік, адже саме в цей віковий період особистісні стосунки стоять на перших щаблях життєвих пріоритетів. При цьому, значущість цінностей професійної самореалізації, зокрема, – продуктивного життя ($\mu=10,4$), суспільного визнання ($\mu=11,7$), опитуваними нівелюється. Такі результати теж можна пояснити віковими особливостями досліджуваних, їх орієнтацією на навчальну, а не на професійну діяльність на даному етапі їх життя.

Щодо оцінок за шкалою «інструментальні цінності», то визначення середніх показників надало нам змогу виявити домінування значущості для опитуваних таких ціннісних орієнтацій, як: вихованість ($\mu=5,7$), чесність ($\mu=6,7$), охайність ($\mu=7,4$), освіченість ($\mu=7,5$), життєрадісність ($\mu=7,5$), відповідальність ($\mu=7,5$). Узагальнимо, що більшість з числа опитуваних керується у своєму житті такими типами цінностей, зокрема: конформістськими (вихованість), спілкування (вихованість, чесність, життєрадісність), етичними (відповідальність), цінностями справи (освіченість), прийняття інших людей (чесність), самоствердження (освіченість).

Наступним кроком у дослідженні життєвого стилю досліджуваних студентів став процес мінімізації кількості змінних та концентрації інформації про їх основні когнітивні, емоційні, поведінкові та ціннісні характеристики, системний взаємозв'язок між якими забезпечує зміст прояву життєвого стилю.

Для цього завдання ми скористалися методом факторного аналізу, адже саме з допомогою процедури факторизації зменшується розмірність вихідного простору корелюючих між собою ознак та забезпечується більш економна їх репрезентація при мінімальних втратах вихідної інформації. Результатом факторного аналізу є перехід від множини вихідних змінних до меншої кількості нових змінних, що формують так звані фактори, які, водночас, інтерпретуються як передумови спільної мінливості масиву вихідних змінних. За допомогою факторного аналізу у нашому дослідженні було зменшено розмірність (мінімізовано масив даних) вимірюваних показників когнітивних, емоційних, поведінкових та ціннісних характеристик досліджуваних студентів до меншої кількості незалежних факторів, що дає змогу легко і більш однозначно інтерпретувати психологічні змінні, що значно корелюють одна з одною. З його допомогою нами отримано факторну структуру тих психологічних характеристик, що визначають зміст прояву життєвого стилю.

Зауважимо, що першочергово нами було задане чотирифакторне рішення, однак воно пояснювало лише 44 % сумарної дисперсії, що вважається недостатнім для прийняття позитивного рішення. Ґрунтуючись на критерії накопиченої дисперсії, при повторному здійсненні процедур факторного аналізу структурної організації життєвого стилю особистості, ми зупинилися на семифакторному рішенні, якому властиве найбільш оптимальне співвідношення загального відсотку сумарної дисперсії (66 %) та числа факторів (їх інформаційне навантаження), що відображають структурну організацію.

Таким чином, аналіз даних дозволив виокремити сім значущих факторів за критерієм Хамфрі, які пояснюють 66 % від сумарної дисперсії. Таблиця факторних навантажень, отримана у результаті факторного аналізу, містить кількість стрічок, рівну кількості змінних (стовпчиків у вихідній матриці), та кількість стовпчиків, рівну кількості виділених факторів. Факторні навантаження наведені у табл. 3.5.

Таблиця 3.5

**Факторна структура характеристик життєвого стилю
досліджуваних студентів**

Діагностичний показник	Фактор						
	1	2	3	4	5	6	7
Авторитарний	0,723	0,011	-0,230	-0,110	0,169	0,159	0,185
Егоїстичний	0,496	-0,124	-0,763	-0,026	0,031	0,102	0,052
Агресивний	0,086	0,183	-0,860	0,054	0,125	0,008	-0,119
Підозрілий	-0,401	0,159	-0,757	0,032	0,073	0,029	0,166
Покірний	-0,404	0,779	-0,016	0,060	0,006	-0,048	0,018
Залежний	-0,038	0,821	-0,214	0,146	-0,031	-0,032	-0,113
Дружелюбний	0,474	0,748	0,073	-0,106	0,013	-0,019	0,124
Альтруїстичний	0,314	0,773	0,184	-0,107	0,075	0,120	0,230
Спокій-Тривожність	0,733	0,191	-0,121	-0,120	-0,050	-0,094	-0,098
Енергійність-Втома	0,656	0,174	0,209	0,124	-0,172	-0,411	-0,074
Піднесеність-Пригніченість	0,797	0,052	0,005	0,102	-0,129	-0,215	-0,025
Впевненість у собі-Почуття безпорадності	0,854	0,051	0,095	0,027	-0,135	0,053	0,004
Загальна оцінка емоційного стану	0,875	0,119	0,057	0,093	-0,041	-0,201	-0,117
Світ поганого	0,009	-0,005	0,026	-0,059	-0,889	0,033	0,136
Світ хорошого	0,274	0,075	0,231	0,052	-0,703	0,090	-0,030
Цікава робота	-0,001	0,083	0,032	0,184	0,092	0,441	-0,332
Матеріально забезпечене життя	0,012	0,038	0,219	-0,066	0,165	0,336	-0,613
Суспільне визнання	-0,125	0,051	-0,010	0,129	0,008	0,534	0,245
Впевненість у собі	-0,017	-0,119	0,206	0,065	0,076	-0,025	0,454

продовження табл. 3.5

Охайність	0,008	0,084	0,107	-0,571	-0,061	0,307	0,048
Вихованість	-0,105	-0,075	0,048	-0,778	0,025	0,148	0,167
Високі запити	-0,042	-0,074	-0,020	-0,096	-0,100	0,618	-0,274
Життєрадісність	0,122	0,048	-0,050	-0,708	-0,032	-0,071	0,015
Сміливість у відстоюванні своєї думки	0,140	-0,069	0,067	0,670	0,009	0,235	0,198
Широта поглядів	-0,092	0,083	-0,020	0,645	-0,057	0,052	0,113
Чесність	0,062	-0,011	0,119	0,110	0,170	-0,727	0,131
Світ поганого (думаю про себе)	-0,142	-0,082	-0,124	-0,019	-0,832	0,036	-0,010
Світ хорошого (думаю про себе)	0,129	-0,040	0,155	0,027	-0,733	0,020	-0,186
Домінування	0,815	-0,350	0,037	-0,155	0,088	0,149	0,136
Дружелюбність	0,202	0,614	0,736	-0,052	-0,053	-0,016	0,062
«Патологічна поведінка»	0,128	0,664	-0,527	-0,115	0,121	0,115	-0,177
«Критична поведінка»	0,025	0,238	-0,030	-0,024	0,092	-0,019	0,648
Expl. Var	5,434	3,667	3,145	2,540	2,762	2,053	1,644
Prp. Totl	0,170	0,115	0,098	0,079	0,086	0,064	0,051

Також нами представлено факторне навантаження у факторному полі-області, у межах яких може бути представлений набір факторів, що визначається набором інтеркореляцій в аналізі (дод. Б; рис. Б.1-Б.7).

Для аналізу отриманих даних є важливим накопичений відсоток дисперсії факторів, який визначає наскільки повно вдалося описати сукупність емпіричних даних за їх допомогою: чим вищий цей показник, тим більшу частину масиву вдалося факторизувати. Після варімакс-обертання матриця факторних навантажень виявилася доволі структурованою, з чітко вираженими сьома факторами, що описують понад 66 % дисперсії масиву емпіричних даних. Виділення найбільш значущих факторів підтверджено відповідними високими показниками коефіцієнтів факторних навантажень. (табл. 3.6 – 3.12).

Склад фактора «Емоційна насиченість»

№	Показники, що увійшли до складу фактора	Факторне навантаження
1.	Загальна оцінка стану	0,875
2.	Впевненість у собі	0,854
3.	Домінування	0,815
4.	Піднесеність	0,797
5.	Спокій	0,733
6.	Авторитарність	0,723
7.	Енергійність	0,656
Відсоток сумарної дисперсії, що пояснює фактор		17%

Перший фактор «емоційна насиченість», характеризує оцінку особистістю власних емоційних переживань, пояснюючи 17 % дисперсії ознак, та задається такими змінними, як: загальна оцінка стану (0,875), що засвідчує високий рівень розвитку адаптаційних процесів особистості щодо мінливості оточуючого світу чи ситуацій; впевненість у собі (0,854), що надає змогу констатувати факт значущості рішучості, наполегливості, героїчності, працездатності, високого рівня вольової регуляції, безстрашності, відважності, самостійності; домінування (0,815), що урештє схиляється переважати, часом пригнічувати іншого у міжособистісній взаємодії; припіднятність (0,797), як схиляється до прояву «кипучості», темпераментності, завзятості, поривчастості, енергійності, волелюбності, розкутості, живості, рухливості, жвавості; спокій (0,733), як схиляється діяти раціонально, керуючись логічними висновками, нівелюючи емоційну складову, здатність у напружених ситуаціях проявляти витриманість, стриманість, терплячість, статичність, розважливність, врівноваженість, незворушність, терпимість; авторитарність (0,723), яка підтверджує диктаторський, владний, деспотичний характер, тип сильної особистості, яка лідирує у всіх видах групової діяльності та всіх наставляє, повчає, у всьому прагне покладатися на свою думку, не вмє приймати поради інших; енергійність (0,656), як схиляється проявляти ініціативність, діяльність, підприємливість, одержимість, активність, кипучість, пробійність,

кмітливість. Отже, цей фактор характеризує емоційну насиченість життєвого стилю особистості та схильність переходити до тих чи інших дій у розрізних життєвих ситуаціях.

До складу другого фактора увійшли шість показників. У табл. 3.7 наведений фрагмент цього фактора, який містить найбільш інформативні для інтерпретування показники.

Таблиця 3.7

Склад фактора «Конформно-залежна поведінка»

№	Показники, що увійшли до складу фактора	Факторне навантаження
1.	Залежність	0,821
2.	Покірність	0,779
3.	Альтруїстичність	0,773
4.	Дружелюбність	0,748
5.	Патологічна поведінка	0,664
6.	Дружелюбність	0,614
Відсоток сумарної дисперсії, що пояснює фактор		11,5%

Так, другий фактор – «конформно-залежна поведінка», пояснюючи 11,5% від загальної суми дисперсії, частково характеризує особливості поведінкового компоненту життєвого стилю особистості та вміщує такі змінні, як: залежність (0,821), як схильність до прояву різкої невпевненості у собі, прояву нав'язливих страхів, побоювання, тривожності з будь-якого приводу; покірність (0,779), яка засвідчує схильність до самоприниження, слабовільності, схильність до поступків усім і в усьому, прагнення ставити себе на останнє місце і засуджувати себе, приписуючи собі провину, надмірна пасивність та прагнення «знайти опору» у більш сильній особистості; альтруїстичність (0,773), яка утверджує гіпервідповідальність, принесення у жертву своїх інтересів, прагнення допомагати та співчувати, нав'язливість у допомозі і надмірну активність у ставленні до оточуючих, прагнення брати на себе відповідальність за інших; дружелюбність (0,748), як прагнення особистості до встановлення доброзичливих відносин та співпраці з оточуючими; патологічна поведінка (0,664), що засвідчує порушення

соціальної адаптації, застосування неконструктивних форм взаємодії; дружелюбність (0,614), як схильність до прояву люб'язності з оточуючими, орієнтування на прийняття і соціальне схвалення, прагнення до швидкого задоволення вимог близького оточення, прагнення «бути хорошим» для всіх без урахування ситуації, прояв «злиття» у діях та виборах щодо цілей мікрогруп, розвинення захисних механізмів витіснення і пригнічення, прояв емоційної лабільності.

Враховуючи зміст фактора «конформно-залежна поведінка», зауважимо, що Є. Іл'їн визначає, що така поведінка «більшою мірою зумовлена не зовнішнім соціальним тиском та не присутністю людини, здатної оцінити благородність вчинку суб'єкта. Це поведінка зумовлена наявністю у людини низки душевних якостей (особистісних диспозицій) – співчутливості, турботи, почуття обов'язку, відповідальності та відсутністю якостей, які не сприяють прояву альтруїзму, – підозрливості, жадібності, скептицизму [61, 116].

Отримані результати надають змогу узагальнити, що фактор «конформно-залежна поведінка» характеризує поведінкову складову життєвого стилю особистості, тим самим визначаючи схильність особистості діяти так чи інакше при різних життєвих обставинах.

До складу третього фактора увійшли п'ять показників. У таблиці 3.8 наведений фрагмент цього фактора, який містить найбільш інформативні для інтерпретування показники.

Таблиця 3.8

Склад фактора «Альтруїстична поведінка»

№	Показники, що увійшли до складу фактора	Факторне навантаження
1.	Агресивність	-0,860
2.	Егоїстичність	-0,763
3.	Підозрливість	-0,757
4.	Дружелюбність	0,736
5.	Патологічна поведінка	-0,527
Відсоток сумарної дисперсії, що пояснює фактор		9,8%

До складу третього фактора, «альтруїстична поведінка», що пояснює 9,8 % від сумарної дисперсії, частково характеризує особливості поведінкового компоненту життєвого стилю особистості, вміщуючи такі змінні, як: агресивність (-0,860), що засвідчує притаманність особистості впертості, завзятості, наполегливості та енергійності; егоїстичність (-0,763), що підтверджує факт схильності до прояву активності, спрямованої на безкорисливе піклування про оточуючих; підозрілість (-0,757), що уреальнює відкритість світу, спрямованість на налагодження позитивних, гармонійних взаємовідносин з оточуючими, схильність до сприйняття та впевненості у порядності та доброті оточуючих; дружелюбність (0,736), як схильність до прояву люб'язності з оточуючими, орієнтування на прийняття і соціальне схвалення, прагнення до швидкого задоволення вимог близького оточення, прагнення «бути хорошим» для всіх без урахування ситуації, орієнтування на «злиття» у діях та прагненнях до цілей мікрогруп, розвинення захисних механізмів витіснення і пригнічення, прояв емоційної лабільності; патологічна поведінка (-0,527), як прояв соціальної дезадаптованості, схильності до прояву неефективних та неконструктивних форм взаємодії.

Враховуючи те, що головною особливістю високих показників за цим фактором є зміст змінних, що пояснюють безконфліктну спрямованість опитуваних, можемо припустити схильність до уникнення конфліктних ситуацій досліджуваними, пристосування до них з метою підтримки взаємин з оточенням на безконфліктному рівні.

Зазначимо, що К. Томас на підставі типології конфліктної поведінки виділяє два стилі: кооперація, яка пов'язана з фокусуванням людини до інтересах інших людей, залучених в конфлікт; і напористість, для якої характерний акцент на захисті власних інтересів. Відповідно до цих двох основних вимірів, К. Томас виокремлює такі безконфліктні способи реагування в ситуаціях конфліктів: пристосування, компроміс, уникнення. Так, пристосування означає, на протипагу суперництву, принесення в жертву власних інтересів заради іншого. При використанні цього стилю має місце

участь у ситуації і згода робити те, чого хоче інший. Компроміс слід розглядати як угоду між учасниками конфлікту, досягнуту шляхом взаємних поступок. При використанні цього стилю обидві сторони трохи поступаються у своїх інтересах, щоб задовольнити їх в іншому, часто головному. Це робиться шляхом торгу і обміну, поступок. На відміну від співпраці, компроміс досягається на більш поверхневому рівні – один поступається в чимось, інший теж, у результаті з'являється можливість прийти до спільного рішення. При компромісі відсутній пошук прихованих інтересів, розглядається тільки те, що кожен говорить про свої бажання. При цьому причини конфлікту не будуть зачіпатися. Увага зосереджена не на їх усуненні, а на знаходженні рішення, що задовольняє одномоментні інтереси обох сторін. Для уникнення (ухилення) характерні як відсутність прагнення до кооперації, так і відсутність тенденції до досягнення власних цілей. Людина не відстоює свої права, ні з ким не співпрацює для вироблення рішення, або ухиляється від вирішення конфлікту. Для цього використовуються відхід від проблеми (вихід з кімнати, зміна теми і т. д.), ігнорування її, перекладання відповідальності за рішення на іншого, відстрочка рішення і таке подібне [32].

До складу четвертого фактора увійшли п'ять показників, що відображено у табл. 3.9.

Таблиця 3.9

Склад фактора «Особистісні цінності»

№	Показники, що увійшли до складу фактора	Факторне навантаження
1.	Вихованість	-0,778
2.	Життєрадісність	-0,708
3.	Сміливість у відстоюванні своєї думки	0,670
4.	Широта поглядів	0,645
5.	Охайність	-0,571
Відсоток сумарної дисперсії, що пояснює фактор		8,7%

Так, до складу четвертого фактора «особистісні цінності», що пояснює 8,7 % від сумарної дисперсії, частково описує ціннісний компонент

життєвого стилю, уміщуючи п'ять показників, а саме: вихованість (-0,778), що уреальнює негативні морально-етичні якості особистості, які виникають з причини поганого виховання людини; життєрадісність (-0,708), як схильність до прояву безнадійного смутку, зневіри, втрати надії на досягнення бажаного; сміливість у відстоюванні своєї думки (0,670), що засвідчує сформовану життєву позицію, відповідно до якої суб'єкт оцінює все, що відбувається навколо нього; широта поглядів (0,645), що засвідчує свободу від «вузьких обмежень» у сприйнятті навколишньої дійсності, побудови міжособистісних взаємовідносин; охайність (-0,571), що уреальнює неакуратність, неохайність особистості.

Зауважимо, що цінності слід розглядати як систему світорозуміння людини, яка містить оцінку всього існуючого з позицій добра і зла, розуміння щастя, справедливості і любові, що дозволяє встановити зв'язок вчинку людини з загальноприйнятою системою соціальних цінностей. Вибір певних моральних цінностей дозволяє особистості виробити не тільки моральну оцінку розглянутих вчинків, але і дати самооцінку своєї поведінки, а також обрати ціннісну орієнтацію властивій їй моральної свідомості. Вибрані особистістю моральні цінності втілюються у кінцевому рахунку в ціннісній орієнтації, реалізуючи її вихідну моральну позицію. Вона проявляється не тільки в окремих вчинках та їхніх мотивах, а й у всій лінії поведінки [107].

Грунтуючись на отриманих даних визначимо, що фактор «особистісні цінності» характеризує ціннісну складову життєвого стилю особистості, окреслюючи систему ціннісних орієнтацій особистості.

П'ятий фактор «когнітивне ставлення», пояснюючи 7,6% від загальної суми дисперсії, уточнює особливості уявлень особистості про себе та містить такі показники, як: світ поганого (-0,889), світ поганого (думаю про себе) (-0,832), світ хорошого (думаю про себе) (-0,733), світ хорошого (-0,703). Фактор «когнітивне ставлення» описує реальну когнітивну сферу життєвого стилю досліджуваних студентів (табл. 3.10).

Склад фактора «Когнітивне ставлення»

№	Показники, що увійшли до складу фактора	Факторне навантаження
1.	Світ поганого (ставлення до себе, світу, інших)	-0,889
2.	Світ поганого (думаю про себе)	-0,832
3.	Світ хорошого (думаю про себе)	-0,733
4.	Світ хорошого (ставлення до себе, світу, інших)	-0,703
Відсоток сумарної дисперсії, що пояснює фактор		7,6%

В доповнення опису змісту цього фактору наведемо цитату В. Мясіщева: «Ставлення людини представляють усвідомлюваний, вибірковий, такий, що ґрунтується на досвіді психологічний зв'язок її з різними сторонами об'єктивної дійсності, яка виражається в її діях та переживаннях. У свою чергу, вони з'являються та формуються у процесі діяльності» [105, 51]. Особистість у залежності від змісту її «внутрішніх умов» будує свої відносини з соціальною дійсністю, визначаючи їх специфіку [56, 92]. В. О. Зобков визначає, що «ставлення людини до життєдіяльності – це триєдність ставлень: ставлення до себе, ставлення до діяльності та ставлення до інших людей, що формується у процесі життя конкретної людини та забезпечує зв'язок особистості з соціальною дійсністю» [57, 32]. Також, В. Зобков визначає, що змістовна сторона ставлення людини до життєдіяльності обов'язково вміщує процеси, пов'язані з минулим, сьогоденням та майбутнім, що дозволяє говорити не тільки про процесуальний, але й про потенційний характер розвитку ставлень, про динаміку становлення людини як суб'єкта життєдіяльності, про характер її результатів у життєдіяльності [56].

Таким чином, ставлення особистості до себе та світу вибудовується через систему складних взаємозв'язків з минулим та теперішнім, що зумовлюють її подальше життєконструювання. Отримані результати надають підстави узагальнити, що фактор «когнітивне ставлення» розкриває

когнітивну складову життєвого стилю особистості через позитивні та негативні когніції щодо власного «Я» особистості та світу, що її оточує.

До складу шостого фактора увійшли чотири показники. У табл. 3.11 наведений фрагмент цього фактора, який містить найбільш інформативні для інтерпретування показники.

Таблиця 3.11

Склад фактора «Суспільні цінності»

№	Показники, що увійшли до складу фактора	Факторне навантаження
1.	Чесність	-0,727
2.	Високі запити	0,618
3.	Суспільне визнання	0,534
4.	Цікава робота	0,441
Відсоток сумарної дисперсії, що пояснює фактор		6,4%

Так, шостий фактор, «суспільні цінності», пояснюючи 6,4% від сумарної дисперсії, уточнює уявлення особистості про ціннісний компонент життєвого стилю та вміщує такі показники, як: чесність (-,0727), що урєальнює схильність до прояву неправильності у виборі методів або засобів досягнення цілей, вірогідність заниженої самооцінки особистості, відсутність справжньої гідності і самоповаги, притаманність страху і боягузтва; високі запити (0,618), що засвідчують схильність особистості до надання особливої значущості у житті відповідно значному рівню (визначеному безпосередньо індивідом) відповідальності, професіоналізму оточуючих людей, культурі їх спілкування, тощо; суспільне визнання (0,534), що підтверджує наявність стратегічного життєвого орієнтира особистості, що проявляється у прагненні до пошуку поваги зі сторони близьких людей, колективу, суспільства; цікава робота (0,441), що засвідчує значущість професійної самореалізації для особистості, схильність до постійного самовдосконалення, розвитку та підвищення рівня своїх професійних та особистісних компетенцій.

Грунтуючись на отриманих даних підсумуємо, що фактор «суспільні цінності» характеризує ціннісну складову життєвого стилю особистості, окреслюючи та уточнюючи систему ціннісних орієнтацій особистості.

У табл. 3.12 наведений фрагмент сьомого фактора, який містить найбільш інформативні для інтерпретування показники.

Таблиця 3.12

Склад фактора «Критична поведінка»

№	Показники, що увійшли до складу фактора	Факторне навантаження
1.	Акцентуїована поведінка	0,648
2.	Матеріально забезпечене життя	-0,613
3.	Впевненість у собі	0,454
Відсоток сумарної дисперсії, що пояснює фактор		5,1%

Так, сьомий фактор «*критична поведінка*», пояснюючи 5,1% дисперсії ознак, частково характеризує особливості поведінкового компоненту життєвого стилю особистості, вміщуючи такі змінні, як: акцентуїована поведінка (0,648) в ознаках дисгармонійності розвитку характеру, що може проявлятися через надмірну вираженість («загострення») окремих рис особистості, що зумовлює підвищену вразливість людини по відношенню до певних впливів, ускладнює її адаптацію у певних різномірних специфічних ситуаціях; матеріально забезпечене життя (-0,61), що засвідчує нівелювання у матеріально забезпеченому житті, зміщення фокусу особистості на інші, більш значущі для неї сфери життя; впевненість у собі (0,454), яка визначає властивість особистості, ядром якої є позитивна самооцінка індивіда, впевненість у власних навичках, компетенціях і здібностях, важливих для ефективного досягнення значимих для особистості цілей, задоволення потреб.

Отримані результати надають змогу засвідчити, що фактор «критична поведінка» характеризує поведінкову складову життєвого стилю особистості, визначаючи схильність особистості діяти певним чином, виходячи з власних прагнень та цілей, застосовуючи при цьому свої особистісні ресурси так чи інакше при різних життєвих обставинах.

Для проведення подальшого аналізу даних щодо особливостей сформованості життєвого стилю, нами був розрахований загальний показник сформованості життєвого стилю особистості, що враховує рівень розвитку

усіх сіми компонентів, представлених у z-оцінках. Зауважимо, що розрахунок показника «загальний показник життєвого стилю» здійснювався за допомогою процедури визначення індексу загальної організації структури, введеного А. Карповим [67]. Показник абсолютної сили внутрішніх зв'язків певного елемента враховує силу значущих кореляційних зв'язків між показниками однієї складової компоненту. Чим вищий рівень значущості коефіцієнта кореляції, тим вищий бал додається до загальної суми (3 бали – коефіцієнт кореляції, значущий при $p \geq 0,001$; 2 бали – при $p \geq 0,01$; 1 бал – при $p \geq 0,05$). Показник відносної сили відображає відношення показника абсолютної сили внутрішніх зв'язків до кількості усіх можливих зв'язків.

З метою перевірки внутрішньої структури життєвого стилю особистості, визначення рівня інтегрованості чи дезінтегрованості окремих складових (компонентів) досліджуваного концепту, нами був проведений кореляційний аналіз, який дав змогу встановити наявність сильного позитивного зв'язку загального показника життєвого стилю з такими компонентами: критична поведінка ($r_{\text{емп}}=0,31$), емоційна насиченість ($r_{\text{емп}}=0,35$), конформно-залежна поведінка ($r_{\text{емп}}=0,51$), альтруїстична поведінка ($r_{\text{емп}}=0,4$), особистісні цінності ($r_{\text{емп}}=0,4$) (рис. 3.1).

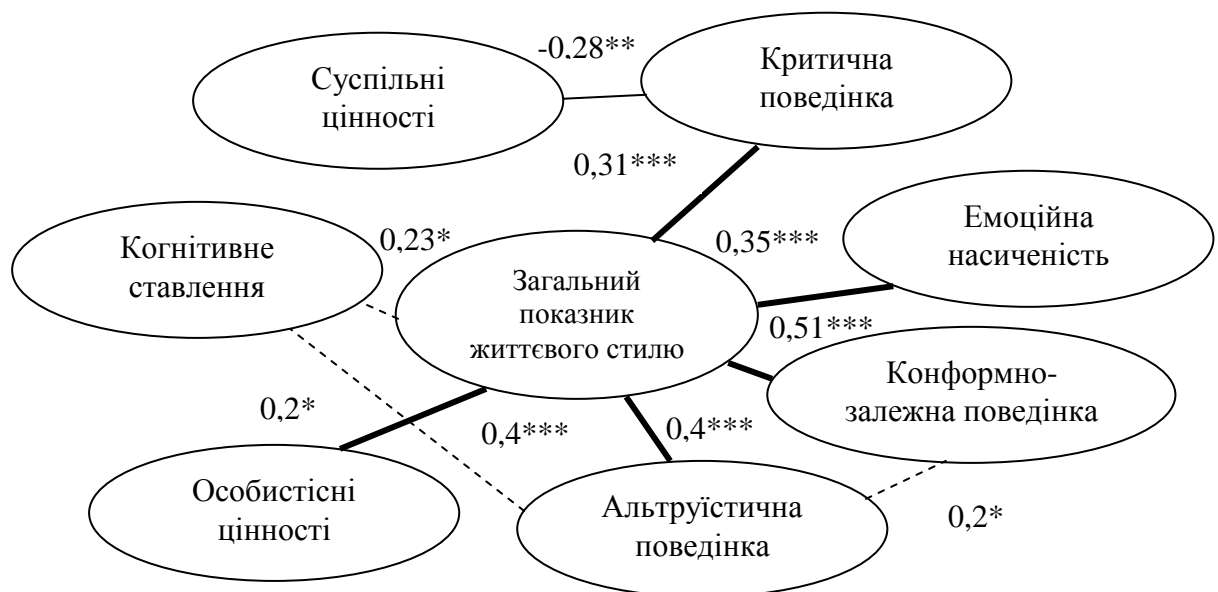


Рис. 3.1. Структура кореляційних зв'язків внутрішньої структури життєвого стилю особистості

Примітка: * $p \geq 0,05$ ($r_{\text{кр}}=0,187$); ** $p \geq 0,01$ ($r_{\text{кр}}=0,245$); *** $p \geq 0,001$ ($r_{\text{кр}}=0,31$).

Також, виявлено слабкий позитивний зв'язок між загальним показником життєвого стилю та когнітивного ставлення ($r_{\text{емп}}=0,23$) та відсутність зв'язку з компонентом суспільні цінності. Виявлено наявність слабого позитивного зв'язку компоненту альтруїстична поведінка з показниками когнітивного ставлення ($r_{\text{емп}}=0,2$) та конформно-залежної поведінки ($r_{\text{емп}}=0,2$). Встановлено наявність помірною негативного зв'язку між компонентами суспільних цінностей та критичної поведінки ($r_{\text{емп}}=-0,28$).

Зазначимо, що у випадках, коли відсутні значущі кореляційні зв'язки між змінними, ми можемо говорити про достатню незалежність виокремлених компонентів. Враховуючи факт виявлених кореляційних зв'язків на різних рівнях значимості, можемо констатувати, що такі складові, як: критична поведінка, емоційний компонент, конформно-залежна поведінка, альтруїстична поведінка, особистісні цінності, когнітивний компонент інтегруються, утворюючи цілісну структурну організацію життєвого стилю. Втім, складова «суспільні цінності» є відмежованою, утворюючи взаємопов'язану плеяду з критичною поведінкою.

3.2. Основні характеристики травматичного досвіду особистості

Наступним в емпіричному дослідженні є етап визначення специфіки прояву травматичного досвіду досліджуваних студентів. Надамо опис вибірки за характеристиками переживання травматичного досвіду.

З огляду на розподіл рівнів травматичної насиченості події на момент події та на момент опитування, що надає змогу констатувати суттєве зниження показників травматизації з плином часу. Зауважимо, що вибірка опитуваних була сформована на основі такого параметру як «час події» та наявність травматичного досвіду у структурі автобіографічної пам'яті особистості. На рис. 3.2 наведено результати за методикою психологічного нарративного аналізу кризових / травматичних подій В. Шебанової.

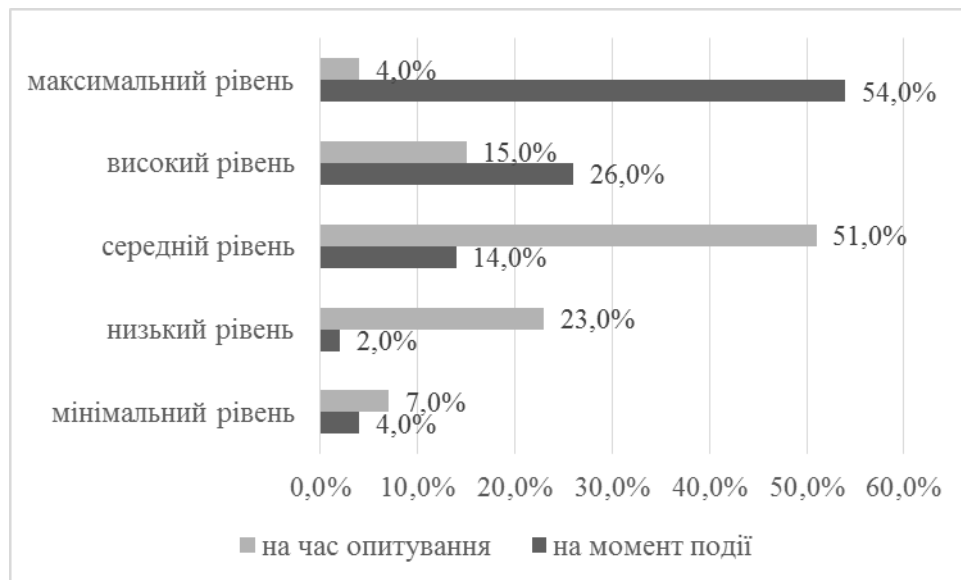


Рис. 3.2. Відсотковий розподіл результатів за методикою психологічного нарративного аналізу кризових/травматичних подій В. Шебанової

На момент опитування у всіх опитуваних вибірки подія відбулася 2-3 місяці тому. Саме такий відрізок часу, за визначенням М. Магомед-Емінова є обов'язковим для виявлення факту посттравматичного зростання [87]. Таким чином, зі 256 протоколів було відібрано 115.

Важливим є той факт, що максимальний показник травматизму ситуації знизився за оцінками опитуваних на 50% (з 54 % на момент події до 4 % на момент опитування). Суттєві розбіжності також виявлені при порівнянні низьких показників: з 2 % на момент події до 23 % на момент опитування. Середні показники підвищилися: з 14 % на момент події до 51 % на момент опитування. Високий показник оцінювання травматизму ситуації знизився з 26% на 15%.

Результати опитувальника посттравматичного зростання Л. Калхауна та Р. Тадеші в адаптації М. Магомед-Емінова показали суттєві відмінності у відсотковому розподілі обраних відповідей (табл. 3.13).

Так за шкалою «ставлення до інших», можемо відзначити наближення значень до рівного розподілення за показником. Так, 39% з числа опитаних продемонстрували середній рівень посттравматичного зростання за шкалою «ставлення до інших», 31% – високі значення, 30% – середні значення. Отже, можемо зробити висновок про переважання середнього та високого рівнів за

досліджуваним параметром. Зауважимо, що особистості, що продемонстрували відповідні рівні більшою мірою розраховують на інших людей у важку хвилину, відчувають більшу близькість з оточуючими, охочіше висловлюють свої емоції. У них з'явилося більше співчуття до людей, вони стали витратити більше зусиль на налагодження взаємин з людьми, частіше визнавати, що потребують інших людей, більш високо цінувати їх.

Таблиця 3.13

**Відсотковий розподіл за шкалами опитувальника
посттравматичного зростання Л. Калхауна та Р. Тадеші**

№	Шкали	Низькі значення	Середні значення	Високі значення
1.	Ставлення до інших	30	39	31
2.	Нові можливості	28	50	22
3.	Сила особистості	37	49	14
4.	Духовні зміни	43	35	22
5.	Підвищення цінності життя	51	24,5	24,5
6.	Посттравматичне зростання	16	48	36

Зміни у міжособистісних відносинах, у результаті набутого травматичного досвіду підтверджують результати дослідження, проведеного Дж. Еффлеком з колегами [187]. Зокрема науковці встановили, ґрунтуючись на дослідженні матерів, чиїх новонароджених дітей лікували у відділенні інтенсивної терапії, що майже 60% матерів відзначили, що захворювання дитини пов'язане з позитивними змінами у їх житті. 20% з числа опитаних відзначили що їх сімейні стосунки стали більш близькими: вони зауважили власне емоційне зростання і те, що ситуація дозволила їм відчутти цінність дитини у їх житті.

Також, Д. Мелінак зі співавторами виявили та описали подібні реакції дорослих, що втратили батьків два роки потому. Опитування надало підстави

їм встановити покращення якості їх взаємовідносин з іншими людьми. Такі результати продемонстрували близько 50 % з числа опитаних. Підвищення рівня якості взаємостосунків опитувані пояснювали як наслідок усвідомлення того, наскільки для них є цінними відносини та те, що вони можуть їх втратити [209].

Інший аспект змін у ставленні до інших описує М. Берт зі співавторами. У своїх дослідженнях науковці звернулись до визначення особливостей впливу на особистість акту насилля. Було встановлено, що 25% з числа опитуваних відзначили відчуття, що після пережитої ними травматичної події вони стали краще регулювати свої відносинами з оточуючими [193].

Описуючи позитивні зміни у міжособистісних стосунках після пережитого травматичного досвіду, слід звертати увагу на те, що коли людей повертають до травматичних подій, обговорення їх наслідків може суттєво сприяти саморозкриттю особистості. Беззаперечно, потреба кожної людини у соціальній підтримці різна за змістом. Проте, усвідомлення власної вразливості сприяє більшій безпосередності у вираженні своїх почуттів, готовності прийняти допомогу, соціальну підтримку, якій раніше особистість не надавала суттєвого значення. Важливо відзначити, що підвищення рівня чутливості до інших людей та зусилля, спрямовані на покращення міжособистісних відносин також пов'язані з позитивними змінами [196].

З наведених результатів можемо визначити, що 50 % з числа опитуваних продемонстрували середній рівень за показником *«нові можливості»*, 28% осіб отримали низькі значення, 22% – високі. Можемо узагальнити, що для осіб з середнім та високим рівнями за шкалою характерна поява нових інтересів, схильність спрямовувати своє життя новим шляхом. У них розвивається більша впевненість у собі, у тому, що вони можуть зробити своє життя кращим; вони схильні вбачати у всьому нові можливості, що не помічали раніше.

Отримані кількісні показники за шкалою *«сила особистості»* надають нам змогу визначити переважання середнього (49 %) та низького (37 %) рівнів прояву досліджуваного параметру. Високі значення були виявлені у 14 % опитуваних. Тому, можемо констатувати переважання помірною рівня особистісного зростання у вибірці опитуваних. Досліджувані, у своїй переважній більшості, проявляють помірну вираженість здатності протистояти зовнішнім і / або внутрішнім впливам, втілюючи у життя власні прагнення та плани.

Переважання високих (43 %) та середніх (35 %) значень у групі опитуваних за шкалою *«духовні зміни»* дає підстави узагальнити, що, переважно респонденти демонструють спрямованість на саморозвиток та самореалізацію, орієнтованість на вищі ціннісні інстанції конструювання особистості (за Н. Мар'ясовою) [95]. Духовні зміни припускають перебудову багатьох цінностей особистості, що сприяють реалізації її творчих здібностей особистості. Духовність особистості, її самореалізація є категоріями, які є діалектично обумовленими і знаходять своє втілення у процесі пошуку, освоєння та реалізації індивідом у життя своїх здібностей у різних формах соціальної активності. Таким чином, духовні зміни можуть проявлятися у соціальній сутності людини, протиставленні та єдності суспільного та особистісного інтересів [17].

Також, можемо констатувати переважання низьких (51 %) та середніх (24,5 %) показників за шкалою *«підвищення цінності життя»* у групі досліджуваних. Зауважимо, що у осіб з середніми та високими результатами більшою мірою змінилися життєві пріоритети, вони стали набагато краще розуміти цінність власного життя, більше цінувати кожен день свого життя.

Щодо інтегрального показника *«посттравматичне зростання»*, то 48% осіб отримали середні значення за шкалою, 36% – високі, 16% – низькі. Зауважимо, що досліджувані, що отримали високі та середні бали за індексом *«посттравматичне зростання»*, змінили своє ставлення до людей у напрямку більшої відкритості, позитивності, співчутливості. У результаті пережитої

травматичної події у них спостерігається виникнення відчуття нових можливостей, нових інтересів, прагнення до змін. Їм властиві відчуття більшої впевненості у собі, вони схильні більшою мірою відчувати власну силу, що необхідна їм, щоб справлятися з труднощами. Вони починають краще розуміти духовні проблеми інших людей. Загалом, у них підвищується цінність життя і кожного моменту життя зокрема.

Можемо припустити, що переважання середнього та високого рівнів посттравматичного зростання у групі опитуваних пояснюється наявним проміжком часу між подією та опитуванням. Так, як зазначає М. Магомед-Емінов, виявлене збільшення показників вираження посттравматичного зростання у два рази серед респондентів, опитаних через кілька місяців після травматичної події, у порівнянні з респондентами, опитаними через три дні після травматичної події [88].

Відзначимо, що дослідження зв'язку посттравматичного зростання з процесами румінації продемонструвало виражену пряму кореляцію, особливо у ранній період травми [208]. При цьому, характер румінації у різні періоди травми відрізняється: якщо на ранніх етапах травматичного досвіду румінація носить хаотичний, неконтрольований, хворобливий і нав'язливий характер, то з часом думки про травматичну подію стають більш контрольованими і цілеспрямованими. Саме цілеспрямоване осмислення травматичної події та її наслідків є основою для внутрішніх структурних змін, що суб'єктивно сприймаються як посттравматичне зростання особистості [160].

Опрацювання результатів опитувальника «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса та С. Фолкмана в адаптації Т. Крюкової представлені у табл. 3.14.

Грунтуючись на отриманих кількісних показниках можемо узагальнити, що у групі досліджуваних переважає середній рівень прояву *конфронтаційного копінгу* (56 %). У 30% опитуваних виявлено низький, а у 14% високий рівень за субшкалою.

Відсотковий розподіл за шкалами опитувальника «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса та С. Фолкмана в адаптації Т. Крюкової

№	Шкали	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1.	Конфронтаційний копінг	30	56	14
2.	Дистанціювання	26	62	22
3.	Самоконтроль	24	53	33
4.	Пошук соціальної підтримки	9	62	29
5.	Прийняття відповідальності	32	68	0
6.	Втеча-уникнення	14	45	41
7.	Планування рішення проблеми	10	60	30
8.	Позитивна переоцінка	9	52	39

Зазначимо, що опитувані, що використовують конфронтаційний копінг, схильні до вирішення складних життєвих ситуацій через прояв не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій, що спрямовані на зміну або відреагування емоцій, що спричинені труднощами. Опитуваним властиві імпульсивність у поведінці, що може супроводжуватися елементами конфліктності, ворожості. Труднощі у плануванні та прогнозуванні результатів дій, часті корекції поведінки та невиправдана завзятість – характерні особливості осіб, що застосовують конфронтаційний копінг. При цьому, копінг-дії часом втрачають свою цілеспрямованість, стаючи результатом розрядки емоційної напруги. Враховуючи той факт, що конфронтаційну стратегію здебільшого розглядають як неадаптивну, зазначимо, що помірне її застосування забезпечує здатність особистості до опору труднощам, вміння відстоювати власні інтереси та опановувати тривогу у стресогенних ситуаціях.

Зауважимо, що кожній копінг-стратегії, властиві як негативні, так і позитивні аспекти. Так, до позитивних сторін конфронтаційного копінгу слід

віднести здатність до активного протистояння труднощам і стресогенним впливам; до негативних – недостатню цілеспрямованість і раціональну обґрунтованість поведінки у проблемній ситуації.

Виявлено переважання середнього (62 %) та низького (26 %) рівнів за субшкалою «*дистанціювання*». Варто зауважити, що копінг-стратегія «дистанціювання» передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості в неї. Характерним для зазначеної копінг-стратегії є використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, відсторонення, гумору, знецінення тощо

До позитивних сторін застосування копіngu «дистанціювання» відносять: можливість зниження суб'єктивної значущості складних ситуацій і запобігання появі інтенсивних емоційних реакцій на фрустрацію. До негативних: ймовірність знецінення власних переживань, недооцінку значущості та можливостей дієвого подолання проблемних ситуацій.

За субшкалою «*самоконтроль*» у більшості з числа опитуваних був виявлений середній (53 %) та високий (33 %) рівні. Застосування копінг-стратегії самоконтролю свідчить про спроби опитуваними подолати наслідки негативних переживань через цілеспрямоване пригнічення та стримування небажаних емоційних реакцій. Особистість прагне мінімізувати вплив негативних емоцій на оцінку ситуації, відбір стратегій поведінки. Особистостям, що застосовують копінг «самоконтроль», властивий високий контроль поведінки та прагнення до самовладання.

Особам з високим рівнем самоконтролю властиве прагнення приховувати від оточуючих свої справжні переживання. Така поведінка може свідчити про страх саморозкриття, наявність надмірної вимогливості до себе, що у сумі призводять до надмірного контролю над власною поведінкою.

До позитивних сторін копіngu «самоконтроль» слід віднести: можливість уникнення емоціогенних імпульсивних вчинків, переважання раціонального підходу до проблемних ситуацій. До негативних – складнощі у

вираженні переживань, потреб і спонукань у зв'язку з проблемною ситуацією, прагнення до надмірного контролю за власною поведінкою.

За субшкалою *«пошук соціальної підтримки»* отримано результати, що надають змогу узагальнити, що у більшості з числа опитуваних виявлено середній рівень за субшкалою (62%). Результати свідчать про прагнення опитуваних до вирішення проблеми через залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошук інформаційної, емоційної та дієвої підтримки.

Такі особи у своїй поведінці часто орієнтуються на взаємодію з іншими людьми, очікують уваги, співчуття. Вони схильні переважно до пошуку інформаційної підтримки, що передбачає звернення за рекомендаціями до експертів і знайомих, що володіють, на думку опитуваних, необхідними знаннями. У них яскраво виражена потреба переважно в емоційній підтримці. Така потреба проявляється прагненням бути вислуханим, отримати емпатійну відповідь, розділити з будь-ким свої переживання. У ситуації пошуку дієвої підтримки, провідною потребою є допомога, що виражається у конкретних діях. До позитивних, сильних сторін осіб, що застосовують копінг *«пошук соціальної підтримки»* слід віднести використання зовнішніх ресурсів для вирішення проблемної ситуації. До негативних – можливість формування залежної позиції і / або надмірних очікувань щодо оточуючих.

За субшкалою *«прийняття відповідальності»* у групі опитуваних було встановлено переважання середніх (68 %) та низьких (32 %) показників та відсутність високого рівня за субшкалою. Зазначимо, що копінг-стратегія *«прийняття відповідальності»* передбачає визнання опитуваними своєї ролі у виникненні проблеми і *«вимагає»* прийняття відповідальності за її рішення, у низці випадків – з компонентами самокритики і самозвинувачення. Важливим є те, що при помірному використанні дана стратегія відображає прагнення особистості до розуміння залежності між власними діями та їх наслідками, готовність аналізувати свою поведінку, шукати причини актуальних труднощів у особистих недоліках і помилках. При цьому, можливий прояв невиправданої самокритики, переживання почуття провини

і незадоволеності собою. Зазначені особливості, як відомо, є фактором ризику розвитку депресивних станів.

До позитивних сторін копінг-стратегії «прийняття відповідальності» слід відносити: прагнення та розвитку саморозуміння ролі у виникненні актуальних труднощів. До негативних – необґрунтована самокритика та прийняття надмірної відповідальності.

За субшкалою *«втеча-уникання»* було виявлено переважання середніх (45 %) та високих (41 %) результатів. Так, копінг-стратегія *«втеча-уникнення»* передбачає спроби по подоланню особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправдані очікування, відволікання і таке подібне.

Особистостям з високими показниками за субшкалою властиві неконструктивні форми поведінки у стресових ситуаціях. Вони часом схильні до заперечення або повного ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності та дій по вирішенню труднощів, що виникли. Їм часом притаманні: пасивність та нетерпіння, спалахи роздратування, занурення у фантазії, переїдання, вживання алкоголю, що сприяють зниженню болісної емоційної напруги. Копінг-стратегія *«втеча-уникнення»* відноситься до неадаптивних. Проте, слід зазначити, що у короткостроковій перспективі, при гострих стресогенних ситуаціях не слід виключати її користі.

До позитивних сторін стратегії *«втеча-уникнення»* належить можливість швидкого зниження емоційної напруги у ситуації стресу. До негативних – неможливість розв'язання проблеми, ймовірність накопичення труднощів, короткостроковий ефект зроблених дій зі зниження емоційного дискомфорту.

За субшкалою *«планування рішення проблеми»* виявлено переважання середніх (60 %) та високих (30 %) показників. Зазначимо, що опитувані, що використовують копінг-стратегію *«планування рішення проблеми»*, здійснюють спроби подолання проблеми завдяки цілеспрямованому аналізу

ситуації і можливих варіантів поведінки в ній. Вони схильні до вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів. Копінг-стратегія «планування вирішення проблеми» відноситься до адаптивних та ефективно сприяє конструктивному вирішенню труднощів.

До головних переваг копінг-стратегії «планування вирішення проблеми» слід віднести можливість цілеспрямованого і планомірного вирішення проблемної ситуації. До негативних – ймовірність надмірної раціональності, недостатню емоційність, інтуїтивність та спонтанність у поведінці.

Кількісні результати за субшкалою «*позитивна переоцінка*» надають нам змогу констатувати переважання середнього (52 %) та високого (39 %) рівня у групі досліджуваних. Зазначимо, що стратегія позитивної переоцінки передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Зокрема, для осіб з високим рівнем за субшкалою характерна орієнтованість на філософське осмислення проблемної ситуації, вміщення її у більш широкий контекст роботи особистості над саморозвитком.

До сильних сторін копінг-стратегії «позитивна переоцінка» слід відносити схильність особистості до позитивного переосмислення проблемної ситуації. До слабких – ймовірність недооцінки особистістю можливостей дієвого вирішення проблемної ситуації.

3.3. Взаємозв'язок показників сформованості життєвого стилю особистості з характеристиками травматичного досвіду

За показником рівня травматичного досвіду, визначеного за методикою психологічного нарративного аналізу кризових / травматичних подій

В. Шебанової та параметром «час події» (за М. Магомед-Еміновим) були сформовані три підгрупи досліджуваних:

Група 1 – увійшли опитувані, що отримали високий бал за показником «травматичний досвід». У дану групу увійшло 62 особи, з них: 9 осіб чоловічої та 53 жіночої статі. Вік досліджуваних – від 22 до 25 років.

Група 2 – опитувані студенти, що отримали низькі бали за показником «травматичний досвід». У групу увійшло 23 особи, з них: 6 осіб чоловічої та 17 жіночої статі. Вік досліджуваних – 16 – 18 років.

Група 3 – опитувані студенти з середніми балами за показником «травматичний досвід». У групу увійшло 30 осіб, із них: 5 осіб чоловічої та 25 осіб жіночої статі. Вік досліджуваних – 16-25 років.

При інтерпретації отриманих розбіжностей між особами з різними рівнями травматичного досвіду, ми зупинимось на групах осіб з високим та низьким рівнем травматичного досвіду, ґрунтуючись на методі контрастних (полярних) груп. Зауважимо, що цей метод базується на виокремленні у вибірці досліджуваних груп за певною ознакою для розмежування (у нашому дослідженні такою ознакою є «травматичний досвід»). При цьому, вираження ознаки повинна бути різноспрямованим у порівнюваних групах. Таким чином, порівняння психологічних особливостей життєвого стилю осіб з контрастними рівнями травматичного досвіду – низьким та високим, надасть змогу виявити значущі розбіжності у опитуваних у проявах досліджуваних показників.

Опрацювання нарративного опису травматичних ситуацій досліджуваних студентів дала можливість виокремити їх суттєві розбіжності представлення (табл. 3.15).

При аналізі типів ситуацій, які були зазначені досліджуваними як травматичні, нами було здійснене їх розмежування на наступні типи: екзистенційні травми (травми загрози життю), втрати, значимих стосунків, загрози життю значимих близьких, ситуації що потребують екстраординарних (відмінних від повсякденного досвіду) зусиль з їх

подолання. Здійснений аналіз прикладів травматичних ситуацій надав змогу визначити наявність схожих подій, віднесених до наступних груп: екзистенційні травми, втрати та ситуації що потребують екстраординарних зусиль.

Таблиця 3.15

Приклади типів травматичних ситуацій для опитуваних з високим та низьким рівнями травматичного досвіду

№	Типи травматичних ситуацій	Опитувані з високим рівнем травматичного досвіду	Опитувані з низьким рівнем травматичного досвіду
1.	Екзистенційні травми (загроза життю)	«Погрози родичів», «сексуальні домагання», «коли батько мене бив».	«Пошкодила лікоть на фізкультурі, залишився шрам», «зламала руку».
2.	Травми втрати	«Смерть тварини», «втрата близької людини», «смерть бабусі, а через 12 днів батька, коли мені було не повних 7 років», «подруга загинула в аварії», «смерть бабусі», «смерть мами», «смерть брата», «смерть дітей», «смерть дідуся», «смерть батька», загинув друг (підірвався на гранаті)», «помер пес».	«Смерть близької людини», «смерть папуги», «помер пес», «померла кішка».
3.	Травми значимих стосунків	«П'янство батька», «сварка з хлопцем у чужій країні», «сварка з мамою», «розлучення батьків», «батько вигнав мене, брата та маму з квартири і ми рік жили у бабусі та дідуся», «зрадила дівчина з кращим другом», «повернення батька з в'язниці», «сварка з подругою», «розлучення з хлопцем», «сварка з вітчимою», «коли батько вдарив маму».	-

продовження табл. 3.15

4.	Загроза життю значимих близьких	«Хвороба дитини», «побиття мами та зламана ключиця», «хвороба дідуся», «тато побив маму», «хлопець потрапив у аварію», «захворіла мама», «бабуся потрапила в лікарню з інсультом».	-
5.	Ситуації, що потребують екстраординарних зусиль	«Судова тяганина», «переїзд в інше місто, розлука з близькими», «будинок, в якому я мешкала – знищений», «вступ до університету», «від'їзд вчитись далеко від батьків, друзів», «перша двійка в універі, не склала екзамену», «потрапила у лікарню», «вкрали ноутбук», «тато потрапив в аварію», «тато пішов в АТО», «довге розлучення з чоловіком», «війна».	«Залишилась вдома сама», «розлучення батьків», «не поїхала з родиною на море, тому що бабуся зламала руку», «нас хотіли запросити з подругою в машину, але ми швидко побігли, чоловіки лаялись і переслідували на авто», «тато мешкав з моєю хрещеною».

Важливим є той факт, що у опитаних з низьким рівнем травматичного досвіду була встановлена відсутність ситуацій, пов'язаних зі значимими стосунками та загрозою життю значимих близьких.

Наступним етапом дослідження стало визначення статистично-достовірних кореляційних зв'язків між факторними симптомокомплексами проявів життєвого стилю у групах з різним рівнем переживання травматичного досвіду. Кореляційний аналіз спрямований на перевірку гіпотези про зв'язок між змінними з використанням коефіцієнту кореляції r -Пірсона.

Результати обрахунків кореляційних зв'язків між факторними комплексами проявів життєвого стилю у групах осіб з високим та низьким рівнями травматичного досвіду подано в табл. 3.16 та 3.17.

Таблиця 3.16

Кореляційна структура життєвого стилю групи осіб з високими оцінками за показником «травматичний досвід»

Компоненти життєвого стилю****	1	2	3	4	5	6	7	Загальний показник
1	1							
2	0,17	1						
3	0,06	0,10	1					
4	-0,01	-0,02	-0,15	1				
5	-0,17	0,11	-0,14	0,07	1			
6	0,03	0,06	-0,04	-0,06	-0,04	1		
7	-0,08	-0,18	-0,15	0,10	-0,07	-0,26*	1	
Загальний показник	0,43***	0,55***	0,28*	0,39**	0,31*	0,30*	0,13	1

Примітка: * $p \geq 0,05$ ($r_{кр} = 0,250$); ** $p \geq 0,01$ ($r_{кр} = 0,325$); *** $p \geq 0,001$ ($r_{кр} = 0,408$); ****Компоненти життєвого стилю: 1 – емоційна насиченість; 2 – конформно залежна поведінка; 3 – альтруїстична поведінка; 4 – особистісні цінності; 5 – когнітивне ставлення; 6 – суспільні цінності; 7 – критична поведінка.

Виявлено наявність позитивного кореляційного зв'язку загального показника життєвого стилю з такими факторами: альтруїстична поведінка ($r_{емп} = 0,28$), суспільні цінності ($r_{емп} = 0,30$), когнітивне ставлення ($r_{емп} = 0,31$), особистісні цінності ($r_{емп} = 0,39$), емоційний компонент ($r_{емп} = 0,43$) та конформно залежна поведінка ($r_{емп} = 0,55$). Також, відзначимо відсутність кореляційного зв'язку між інтегральним показником «життєвий стиль» та фактором «критична поведінка».

Негативний кореляційний зв'язок виявлено між факторами «суспільні цінності» та «критична поведінка» ($r_{емп} = -0,26$). Такі результати свідчать про те, що чим більше зростає значущість для особистості суспільних цінностей, тим більше нівелюється критична поведінка, і навпаки – при зниженні рівня значимості суспільних цінностей у життєдіяльності людини, важливішою для неї стає критична оцінка себе, своїх дій.

Таким чином, можемо дійти висновку, що у особистості, що перебуває у травматичному стані, усі складові її життєвого стилю функціонують відокремлено.

Звернемося до аналізу кореляційного зв'язку між факторними комплексами проявів життєвого стилю у групі з низьким рівнем переживання травматичного досвіду (табл. 3.17).

Таблиця 3.17

Кореляційна структура життєвого стилю групи осіб з низькими оцінками за показником «травматичний досвід»

Компоненти життєвого стилю****	1	2	3	4	5	6	7	Загальний показник
1	1							
2	-0,21	1						
3	0,44*	0,12	1					
4	0,10	0,44*	0,11	1				
5	-0,15	-0,37	-0,28	0,13	1			
6	-0,35	-0,07	-0,14	-0,26	-0,17	1		
7	0,44*	0,26	0,11	0,49*	-0,03	-0,44*	1	
Загальний показник	0,47*	0,30	0,58**	0,65***	0,16	-0,09	0,58**	1

Примітка: * $p \geq 0,05$ ($r_{кр} = 0,413$); ** $p \geq 0,01$ ($r_{кр} = 0,526$); *** $p \geq 0,001$ ($r_{кр} = 0,64$); ****Компоненти життєвого стилю: 1 – емоційна насиченість; 2 – конформно залежна поведінка; 3 – альтруїстична поведінка; 4 – особистісні цінності; 5 – когнітивне ставлення; 6 – суспільні цінності; 7 – критична поведінка.

Наведені результати надають змогу визначити наявність позитивного кореляційного зв'язку між факторами «емоційна насиченість» та «альтруїстична поведінка». Таким чином, можемо встановити, що особи з такими результатами, схильні демонструвати впевненість у собі, припіднятність, спокій, енергійність, домінування та авторитарність. Також схильні, у своїй більшості, проявляти спокій та альтруїстичність, довірливість, дружелюбність та високий рівень соціальної адаптованості. Таким чином, можемо узагальнити, що прояв компоненту життєвого стилю «миролюбство» значно залежить від емоційного стану. Позитивний, піднесений емоційний стан впливає на прояв спектру миролюбних характеристик, у негативному стані – до прояву рис з негативним полюсом миролюбності.

Особи з низькими оцінками за параметрами «альтруїстична поведінка» та «емоційна насиченість» демонструють невпевненість у собі, схильні до

підкорення іншим, пригнічені та часом тривожні, пасивні. При цьому, вони агресивні та егоїстичність по відношенню до інших, вони підозрілі, не дружелюбні та мають низький рівень соціальної адаптованості. Можемо припустити, що такий життєвий стиль пов'язаний з компенсаторними механізмами, механізмом заміщення, пригнічення. Так, особистість з низьким рівнем впевненості демонструє агресивність по відношенню до оточуючих, пригніченість та пасивність посилюють соціальну дезадаптивність тощо.

Виявлено значимий позитивний кореляційний зв'язок між факторами «особистісні цінності» та «конформно залежна поведінка» ($r_{emp}=0,44$). Так, особи, що надають низького рівня значущості вихованості, життєрадісності та охайності та проявляють сміливість у відстоюванні своєї думки, мають широкий кругозір, при цьому, схильні до прояву підкорення щодо вимог оточуючого світу, ігноруючи власні цілі та інтереси. Можемо припустити про властиву високоадаптивність осіб з таким набором характеристик, орієнтацію на отримання вигоди від ситуацій, що вимагають конформної поведінки. Також, можемо зазначити, що особам, які особливого значення надають вихованості, життєрадісності та охайності, дещо боязкі у відстоюванні власної думки, особливу цінність для них становлять власні цілі та інтереси, які вони прагнуть відстоювати.

Встановлено наявність позитивного кореляційного зв'язку між фактором «критична поведінка» та факторами «емоційна насиченість» ($r_{emp}=0,44$) та «особистісні цінності» ($r_{emp}=0,49$). Так, підвищення показника впевненості у собі та знецінення важливості матеріально забезпеченого життя пов'язані зі зниженням рівня значущості вихованості, життєрадісності та охайності у житті особистості; проявом сміливості у відстоюванні своєї думки, широким світоглядом.

Виявлено негативний кореляційний зв'язок між факторами «критична поведінка» та «суспільні цінності» ($r_{emp}=-0,44$). Зауважимо, що у групи осіб з високими оцінками за показником травматичного досвіду також було

виявлено наявність негативного кореляційного зв'язку між зазначеними факторами.

Встановлено наявність позитивного кореляційного зв'язку між загальним показником життєвого стилю та такими факторами: емоційна насиченість ($r_{\text{емп}}=0,47$), альтруїстична поведінка ($r_{\text{емп}}=0,58$), особистісні цінності ($r_{\text{емп}}=0,65$), критична поведінка ($r_{\text{емп}}=0,58$). Таким чином, підвищення загального рівня сформованості життєвого стилю особистості надає нам змогу визначити домінування у особистості таких характерних рис: впевненість у собі, припіднятність настрою, спокій, домінування та авторитарність по відношенню до оточення; альтруїстичність, довірливість та високий рівень соціальної адаптованості; життєрадісність та сміливість у відстоюванні своєї думки, постійне прагнення до розширення світогляду; знецінення матеріально забезпеченого життя, вихованості, життєрадісності та охайності. Також, можемо констатувати, що при високому рівні травматичного досвіду, життєвий стиль функціонує як більш диференційована система, що має нижчий рівень інтеграції компонентів. Зміни у рівні функціонування одного компонента системи мало позначаються на особливостях функціонування інших. Тому, працюючи з людьми з високим травматичним досвідом у консультативній чи терапевтичній практиці, психологу слід фокусуватися на інтеграції компонентів життєвого стилю особистості, зведення їх у єдине ціле.

Цікавим є дослідження кореляційного зв'язку між факторними симптомокомплексами проявів життєвого стилю та специфікою використання копінг-стратегій студентами, що презентовано у табл. 3.18 та 3.19.

Виявлено позитивні кореляційні зв'язки між фактором життєвого стилю «конформно-залежна поведінка», що описується нами, як розвиток схильності особистості до прояву залежної поведінки та підкореності, альтруїстичності та дружелюбності, складнощів у соціальній адаптації, та типами копінг-поведінки, зокрема такими як «самоконтроль ($r_{\text{емп}}=0,25$),

«пошук соціальної підтримки» ($r_{\text{емп}}=0,32$), «прийняття відповідальності» ($r_{\text{емп}}=0,28$).

Таблиця 3.18

Кореляційні зв'язки між факторними комплексами життєвого стилю особистості та специфікою використання копінг-стратегій студентами

****	2	3	5	6	7	Загальний показник
Копінг-стратегії						
Конфронтаційний копінг	-	0,37***	-	-	-	-
Дистанціювання	-	-0,29**	-	-	-	-
Самоконтроль	0,25**	-	-0,26**	-	0,22*	-
Пошук соціальної підтримки	0,32** *	-	-0,2*	-	-	-
Прийняття відповідальності	0,28**	-	-0,19*	0,2*	-	-
Втеча-уникнення	-	-0,32***	-	-	-	-0,2*
Позитивна переоцінка	0,3**	-	-	-	-	-

Примітка: * $p \geq 0,05$ ($r_{\text{кр}}=0,19$); ** $p \geq 0,01$ ($r_{\text{кр}}=0,25$); *** $p \geq 0,001$ ($r_{\text{кр}}=0,31$); ****Показники життєвого стилю: 2 – конформно залежна поведінка; 3 – альтруїстична поведінка; 5 – когнітивне ставлення; 6 – суспільні цінності; 7 – критична поведінка.

Таким чином, із зазначеного слідує, що чим більше прагнення особистості до підкорення нормам та правилам, що диктує оточуюче середовище, тим більше вона схильна проявляти самоконтроль, прагнути до підтримки зі сторони близького оточення та брати на себе відповідальність.

Також, встановлено наявність позитивного кореляційного зв'язку між фактором життєвого стилю «конформно-залежна поведінка» та показниками посттравматичного зростання – «позитивна переоцінка» ($r_{\text{емп}}=0,3$) та «нові можливості» ($r_{\text{емп}}=0,19$). Тому, можемо узагальнити, що позитивна переоцінка травмивних подій та їх наслідків, зміна фокусу сприйняття травматичного досвіду як такого, що сприяв появі нових можливостей у житті, – проявляють особи, схильні до залежної поведінки та підкореності,

альтруїстичності та дружелюбності, проте яким властиві складнощі у соціальній адаптації.

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити негативний зв'язок між фактором життєвого стилю «альтруїстична поведінка» та такими копінг-стратегіями: «дистанціювання» ($r_{\text{емп}}=-0,29$) та «втеча-уникнення» ($r_{\text{емп}}=-0,32$). Таким чином, особи, які схильні до прояву миролюбності, у більшій мірі проявляють спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості в неї; використовують інтелектуальні прийоми раціоналізації, перемикання уваги, відсторонення, гумору, знецінення тощо. Також, позитивний зв'язок миролюбності з копінг-стратегією «втеча-уникнення», свідчить про спроби подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання тощо.

Також, виявлено позитивний кореляційний зв'язок між фактором «альтруїстична поведінка» та стратегією конфронтаційний копінг ($r_{\text{емп}}=0,37$), що передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій, спрямованих або на зміну ситуації, або на відреагування негативних емоцій у зв'язку з труднощами, що виникли.

Виявлено значимий позитивний кореляційний зв'язок між фактором життєвого стилю «особистісні цінності» та показниками посттравматичного зростання «сила особистості» ($r_{\text{емп}}=0,21$) та «духовні зміни» ($r_{\text{емп}}=0,2$). Таким чином, особи, які схильні до відстоювання своєї думки та мають широкий кругозір, у результаті пережитого травматичного досвіду, проявляють підвищення сили особистості та позитивні духовні зміни.

За результатами кореляційного аналізу виявлено значимий негативний кореляційний зв'язок між фактором життєвого стилю «когнітивне ставлення» та такими копінг-стратегіями: «самоконтроль» ($r_{\text{емп}}=-0,26$), «пошук соціальної підтримки» ($r_{\text{емп}}=-0,2$), «прийняття відповідальності» ($r_{\text{емп}}=-0,19$).

Таким чином, підвищення показників за фактором «когнітивне ставлення» може свідчити, про зниження частоти застосування таких копінг-стратегій, як: самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності.

Фактор життєвого стилю «суспільні цінності» має позитивний кореляційний зв'язок з копінг-стратегією «прийняття відповідальності» ($r_{\text{емп}}=0,2$) та негативний зв'язок з показником посттравматичного зростання «підвищення цінності життя» ($r_{\text{емп}}=-0,26$). Так, підвищення рівня значущості суспільних цінностей у житті людини пов'язане зі збільшенням частоти використання копінг-стратегії «прийняття відповідальності», як визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми і відповідальності за її рішення, у ряді випадків з виразним компонентом самокритики і самозвинувачення. Також, слід відзначити, що підвищення цінності життя у результаті набутого травматичного досвіду може сприяти зниженню значущості суспільних цінностей у житті особистості, і навпаки.

Виявлено значущий позитивний зв'язок між фактором життєвого стилю «критична поведінка» та копінг-стратегією «самоконтроль» ($r_{\text{емп}}=0,22$), що свідчить про те, що особи, які демонструють яскраво виражену схильність до застосування спроб подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого придушення і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації і вибір стратегії поведінки, у своїй більшості, достатньо самокритичні.

Щодо загального показника «життєвий стиль», то аналіз даних надав змогу визначити існування негативного зв'язку рівня його сформованості з копінг-стратегією «втеча-уникнення» ($r_{\text{емп}}=-0,2$). Таким чином, у осіб з високим рівнем сформованості інтегрального показника «життєвий стиль», рідше спостерігається застосування копінг-стратегії «втеча уникнення», і навпаки – зниження рівня сформованості життєвого стилю пов'язане з підвищенням частоти застосування зазначеної копінг-стратегії.

Також проведено аналіз кореляційних зв'язків між факторними симптомокомплексами проявів життєвого стилю та показниками посттравматичного зростання (табл. 3.19).

Таблиця 3.19

Кореляційні зв'язки між факторними симптомокомплексами проявів життєвого стилю та показниками посттравматичного зростання

Фактори Показники посттравматичного зростання	Емоційний компонент	Конформно залежна поведінка	Особистісні цінності	Суспільні цінності
Ставлення до інших	0,23*	-	-	-
Нові можливості	-	0,19*	-	-
Сила особистості	-	-	0,21*	-
Підвищення цінності життя	-	-	0,2*	-0,26
Посттравматичне зростання	0,2*	-	-	-

Примітка: * $p \geq 0,05$ ($r_{кр} = 0,19$); ** $p \geq 0,01$ ($r_{кр} = 0,25$); *** $p \geq 0,001$ ($r_{кр} = 0,31$).

Так, за результатами кореляційного дослідження можемо встановити наявність позитивних кореляційних зв'язків між фактором життєвого стилю «емоційне насичення» та показниками посттравматичного зростання «ставлення до інших» ($r_{емп} = 0,23$) та «посттравматичне зростання» ($r_{емп} = 0,2$). Можемо припустити, що особи, яким притаманні високий рівень впевненості у собі, схильність до домінування та авторитарності, у результаті пережитого травматичного досвіду схильні до позитивного переосмислення свого життя, зокрема, своїх взаємовідносин зі значимими особами.

Виявлено позитивний кореляційний зв'язок між фактором життєвого стилю «конформно-залежна поведінка» та показником посттравматичного зростання «нові можливості» ($r_{емп} = 0,19$). Такі результати можуть свідчити про те, що особистість, яка схильна до піддатливості до думки оточуючих, більшою мірою схильна проявляти нові інтереси, у результаті набутого травматичного досвіду, спрямовувати своє життя по новому шляху.

Грунтуючись на встановленому позитивному кореляційному зв'язку між фактором життєвого стилю особистості «особистісні цінності» та показниками посттравматичного зростання «сила особистості» ($r_{емп} = 0,21$) та

«підвищення цінності життя» ($r_{\text{емп}}=0,2$), можемо зазначити, що актуалізація особистісно значущих цілей для індивіда здебільшого супроводжується підвищенням рівня впевненості людини у собі, покращенням саморозуміння; зміною життєвих пріоритетів, підвищенням усвідомлюваності цінності власного життя.

Виявлений негативний кореляційний зв'язок між фактором життєвого стилю «суспільні цінності» та показником посттравматичного зростання «підвищення цінності життя» ($r_{\text{емп}}=-0,26$) свідчить про підвищення рівня значущості суспільних цінностей для особистості поряд з відсутністю змін у життєвих пріоритететах у результаті набутого травматичного досвіду.

Отримані результати взаємозв'язку показників сформованості життєвого стилю особистості з характеристиками травматичного досвіду склали основу визначення відмінностей у групах досліджуваних студентів з різним рівнем травматичних переживань.

3.4. Особистісно-поведінкові відмінності прояву життєвого стилю в осіб з різними рівнями травматичного досвіду

Проведемо аналіз особистісних характеристик осіб, що мають високі показники за параметром «травматичний досвід».

Звернемося до порівняння отриманих усереднених результатів по групам осіб з високим та низьким рівнями за показником «травматичний досвід» за методиками, спрямованими на: визначення додаткових показників травматичного досвіду (методика «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса та опитувальника посттравматичного зростання Л. Калхауна та Р. Тадеші в адаптації М. Магомед-Емінова) та окремих характеристик життєвого стилю особистості (методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі, методика «Самооцінка емоційних станів» А. Уесмана та Д. Рікса, методика «Ціннісні орієнтації М. Рокича).

Результати середньогрупового розподілу показників методики діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі за основними шкалами представлені у табл. 3.20.

Таблиця 3.20

Середньогруповий розподіл показників методики діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі для осіб з високим та низьким рівнями травматичного досвіду

№	Шкали	Група осіб з високим рівнем травматичного досвіду	Група з низьким рівнем травматичного досвіду
1.	Авторитарний	8,2	7,6
2.	Егоїстичний	5,6	5,4
3.	Агресивний	6,3	6,3
4.	Підозрілий	6,6	4,8
5.	Підкорюваний	7,6	7,5
6.	Залежний	6,0	7,0
7.	Дружелюбний	8,8	8,2
8.	Альтруїстичний	9,0	7,3

Отже, у осіб з високими балами за інтегральним показником «травматичний досвід» переважає високий рівень альтруїзму ($\mu=9$), на відміну від осіб з низьким рівнем травматичного досвіду, у яких переважаючим є низький рівень досліджуваного параметру ($\mu=7,3$). Таким чином, особам з високими показниками за параметром «травматичний досвід» більшою мірою властиві такі характеристики: гіпервідповідальність, схильність приносити у жертву свої інтереси, прагнення допомогти та співчувати всім. До характерних рис опитуваних, яким властивий високий травматичний досвід також слід віднести: схильність до прояву нав'язливості у своїй допомозі та надмірну активність по відношенню до оточуючих. Приймати на себе відповідальність за інших вони схильні, зокрема, як прагнення приховати свою справжню особистість, «надівши маску».

Досліджувані, яким властиві низькі бали за показником «травматичний досвід», демонструють відповідальності по відношенню до людей; вони

делікатні, м'які та добрі. Проявляють до оточуючих співчуття, симпатію, турботу та ласку. Вони вміють підбадьорити і заспокоїти оточуючих, бути безкорисливими та чуйними.

Середньогруповий зріз показників методики «Самооцінка емоційних станів» А. Уесмана та Д. Рікса поданий у табл. 3.21.

Таблиця 3.21

Середньогруповий розподіл показників методики «Самооцінка емоційних станів» А. Уесмана та Д. Рікса для осіб з високим та низьким рівнями травматичного досвіду

№	Шкали	Група осіб з високим рівнем травматичного досвіду	Група осіб з низьким рівнем травматичного досвіду
1.	Впевненість у собі-Почуття безпорадності	6,0	6,1
2.	Піднесеність-Пригнічення	5,5	5,9
3.	Енергійність-Втома	5,4	5,9
4.	Спокій-Тривожність	5,9	5,5
5.	Загальна оцінка емоційного стану	22,8	23,3

Таким чином, наведені результати надають нам змогу визначити відсутність суттєвих відмінностей за методикою «Самооцінка емоційних станів» за шкалами: «впевненість у собі-почуття безпорадності», «піднесеність-пригнічення», «енергійність-втома», «спокій-тривожність» та інтегральним показником «загальна оцінка стану» між групами досліджуваних.

Подальший аналіз середгрупового розподілу показників за шкалами «термінальні цінності» та «інструментальні цінності» методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокича (дод. В; рис. В.1 та В.2) показав схожі та відмінні ознаки у ранжуванні цінностей у групах осіб з високим та низьким рівнем травматичного досвіду. Так, опитувані з низьким рівнем травматичного досвіду схильні ставити зазначену цінність «любов» на більш високу щабель ($\mu=4,2$), на відміну від опитуваних з високим рівнем травматичного досвіду

($\mu=6,6$). За шкалою «інструментальні цінності» отримано відмінності за визначенням цінності «вихованість». Опитувані з низьким рівнем травматичного досвіду схильні надавати зазначеній цінності більшу значущість ($\mu=3,7$), ніж опитувані з високим рівнем травматичного досвіду ($\mu=6,6$).

Щодо аналізу середньогрупового розподілу показників методики «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса за основними шкалами, то її результати представлені у табл. 3.22.

Таблиця 3.22

**Середньогруповий розподіл показників методики
«Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса для осіб
з високим та низьким рівнями травматичного досвіду**

№	Шкали	Група осіб з високим рівнем травматичного досвіду	Група осіб з низьким рівнем травматичного досвіду
1.	Конфронтаційний копінг	8,8	9,0
2.	Дистанціювання	7,8	9,8
3.	Самоконтроль	10,8	11,5
4.	Пошук соціальної підтримки	10,5	11,8
5.	Прийняття відповідальності	7,1	8,5
6.	Втеча-уникнення	11,7	12,0
7.	Планування рішення проблеми	10,8	11,7
8.	Позитивна переоцінка	10,2	12,7

Виявлено відмінності у переважанні серед опитуваних з низьким рівнем травматичного досвіду копінг-стратегії «позитивна переоцінка». Так, опитувані зазначеної групи, на відміну від досліджуваних з високими балами за параметром «травматичний досвід», більшою мірою схильні до подолання негативних переживань у зв'язку з травматичною ситуацією за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Вони є більш орієнтованими на філософське осмислення проблемної ситуації, вміщення її у більш широкий контекст роботи особистості над саморозвитком.

Співставленні середньогрупові дані по групам осіб з високим та низьким рівнями травматичного досвіду за опитувальником посттравматичного зростання Л. Калхауна та Р. Тадеші в адаптації М. Магомед-Емінова представлені на рис. 3.3.

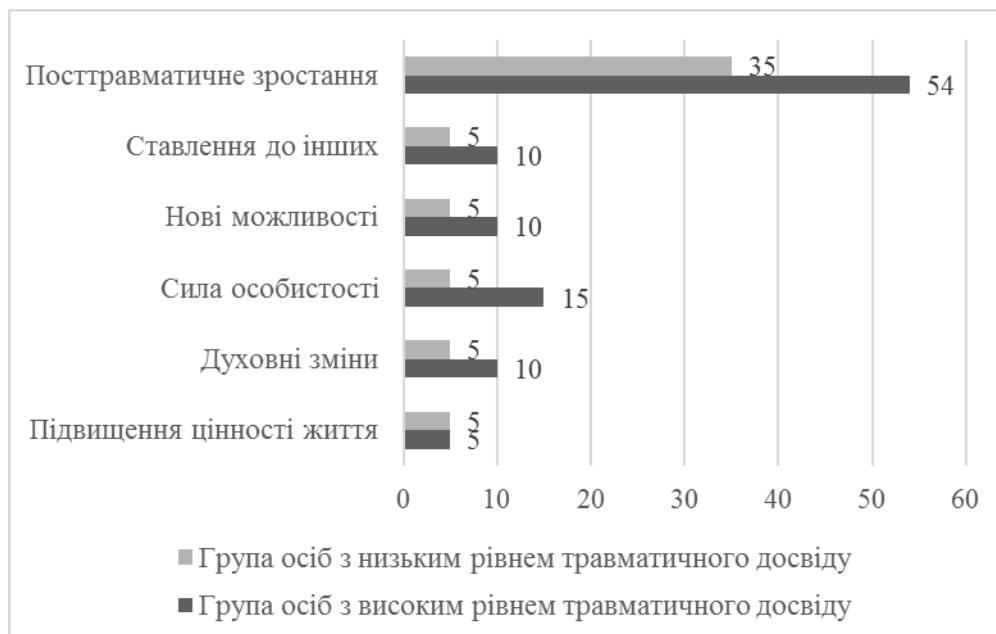


Рис. 3.3. Середньогруповий розподіл показників за опитувальником посттравматичного зростання Л. Калхауна та Р. Тадеші для осіб з різними рівнями травматичного досвіду

Зауважимо, що за фактором «нові можливості» у групі осіб з високим рівнем травматичного досвіду отримані більш високі показники. Такі результати свідчать про те, що опитувані, яким притаманний високий травматичний досвід, вирізняються появою нових інтересів, вони спрямовують своє життя по новому шляху, у них з'явилася впевненість, що вони можуть зробити своє життя кращим; у них з'явилися можливості, що не були доступні раніше. Вони, у порівнянні з досліджуваними з низьким рівнем травматичного досвіду, з більшою ймовірністю намагаються змінити те, що потребує змін.

За показником «сила особистості» у осіб з високим травматичним досвідом виявлено переважання високого рівня. Досліджувані, що склали цю групу, переважно стали значно краще відчувати власну впевненість,

розуміти, що можуть справлятися з труднощами. Опитувані більшою мірою здатні сприймати речі такими, якими вони є, виявляти і користуватися тим, що вони сильніші, ніж вважали. Також, можемо зауважити переважання більш високих оцінок за шкалою «духовні зміни» у осіб з високими показниками за шкалою «травматичний досвід», що надає нам можливість констатувати краще розуміння власних духовних проблем досліджуваними, підвищення їх рівня релігійності. Зауважимо, що індекс «посттравматичне зростання» для двох порівнюваних груп знаходиться у межах середнього рівня.

Звернемося до порівняльного аналізу наративів, отриманих за методикою «Два антисвіти» В. Шебанової (табл. 3.23).

Таблиця 3.23

**Приклади наративів за методикою «Два антисвіти» В. Шебанової
для осіб з високим та низьким рівнями травматичного досвіду**

Види наративів	Позитивні когніції		Негативні когніції	
	Група осіб з високим рівнем травматичного досвіду	Група осіб з низьким рівнем травматичного досвіду	Група осіб з високим рівнем травматичного досвіду	Група осіб з низьким рівнем травматичного досвіду
Про світ	«Багато ґрунтовних відкриттів», «оточуючий світ чудовий», «можна легко зробити успішну кар'єру», «світ прекрасний і непередбачуваний», «світ яскравий, захоплюючий», «гарні і затишні місця, ліси; гарні споруди; цікаві предмети», «взаєморозуміння і гармонія у всьому».	«Взаємодопомога, гарні місця, любов, дружба», «світ розвивається», «весь світ гарний і індивідуальний, є багато хороших людей, можна подорожувати», «щастя, радість, родина, друзі, дружелюбність», «природа, родина, кохана людина».	«Ти нікому не потрібен та усім байдуже на тебе і твої проблеми», «сенсу у житті не існує», «невпевненість у завтрашньому дні», «люди втомилися від такого життя», «усюди війни, аборти, жадібність, злість, жорстокість».	«Бруд, погана екологія, хабарі, усе залежить від грошей, наркотики, безробіття, вбивства», «нажаль у світі є дуже багато поганого», «зовсім мене не помічають або не беруть до уваги», «багато лих, багато бруду».

Про людей	«Деякі люди можуть змінюватись у кращу сторону», «більшість людей – веселі та відкриті», «люди цікаві», «часто люди добрі», «люди в силах подолати будь-які труднощі», «поруч завжди є вірні друзі, яким я довіряю», «навкруги багато людей, які хочуть змінити країну на краще», «довіряю людям», «усі люди у душі добрі», «є ті, хто справжній», «усі ми різні», «люди виживуть у будь-яких умовах».	«Кожна людина хороша і добра якщо знайти до неї підхід», «є у світі люди, які здатні підтримати», «рада, що є хороші люди, дякувати Богу що навколо мене саме такі які готові мені допомогти», «багато добрих, позитивних, енергійних; дивує сила духу», «деякі залишаються людьми і пам'ятають, що вони такі ж як і всі».	«Кожна людина егоїстична», «поряд багато байдужих людей», «люди втомилися від такого життя», «багато безпринципних людей», «люди у «моральному загниванні»», «більшість людей не цінує свій час», «люди егоїстичні, самозакохані, не можна нікому довіряти», «всі думають тільки про себе».	«Злі, заздрісні», «багато людей вважають себе дорослими або дорослі які ведуть себе як діти», «невдячні, корисливі, думають, що багато знають, вважають себе краще інших та втручаються в життя інших», «поганих людей не має, є люди нещасливі, є люди підлі», «багато грубощів та лицемірства», «людям не варто довіряти».
Про себе	«У мене все отримується», «я можу змінити світ на краще», «в мене є сенс життя та важлива мета», «я хороша матір, дружина та дочка», «я терпима до поглядів і думок оточуючих, вмію прощати їх помилки та омани», «я вмію любити»,	«Прагнення до кращого, перфекціонізм, доброта, готовність прийти на допомогу», «дружелюбний, не конфліктний», «про себе не судять», «не «дурна», роблю багато помилок, проте ніхто не ідеал; роблю багато хорошего; подобається допомагати	«Я нічого не віддаю взамін», «часом відсутня самокритика», «надмірно скромна і небалакуча», «наді мною все життя знущаються», «невпевнена, самокритична, сильно зациклююсь на своїх проблемах», «корислива, егоїстична, хитра,	«Лінь, різні перепади настрою, зриви на близьких, самопокарання », «я не можу знайти своє місце, де б я не була, мені хочеться піти і здається, що це не моє», «швидко звикаю до людей, які потім чинять не дуже добре,

<p>«ніколи не покину друга в біді», «прагну до досягнення намічених цілей», «щира, говорю те, що думаю», «чудовий, самовпевнений, добрий», «чесна, добра, щаслива, впевнена в собі, сильна, всесторонньо розвинена», «ціную та люблю батьків, ввічлива, працьовита, шукаю ціль, яку варто досягти».</p>	<p>іншим, спостерігати корисність цього», «з кожним днем набираюсь досвіду та стаю впевненішою», «я можу посміхатися коли мені погано», «хороша людина».</p>	<p>шкідлива, жадібна», «не дурна, роблю багато помилок, проте ніхто не ідеал; роблю багато хорошого; подобається допомагати іншим, спостерігати корисність цього».</p>	<p>нав'язлива», «припинити жаліти себе, працювати, працювати і ще раз працювати над собою, припинити вживати нормативну лексику», «в останній час сильно прив'язуюсь до людей, через що страждаю».</p>
---	--	--	--

Аналіз наративів двох груп досліджуваних – з високим та низьким рівнями травматичного досвіду надав змогу визначити більшу змістовність та ґрунтовність висловлювань у опитуваних з низькими оцінками за інтегральним показником «травматичний досвід». На відміну від осіб з високим рівнем травматичного досвіду, у яких, у переважній більшості, висловлювання зводяться до окремих слів чи словосполучень.

Для визначення відмінностей у прояві життєвого стилю осіб з різним рівнем травматичного досвіду був використаний t-критерій Ст'юдента для двох незалежних груп. Результати порівняння значущих відмінностей у показниках сформованості життєвого стилю осіб з різним рівнем травматичного досвіду представлені у табл. 3.24.

Аналіз відмінностей між факторними комплексами прояву життєвого стилю надав змогу визначити лише одну статистично значущу відмінність. Зокрема, у осіб з низьким рівнем прояву травматичного досвіду, виявлено

значно вищий показник сформованості такого фактору життєвого стилю як «особистісні цінності» ($t_{\text{емп}}=1,86$, при $p \geq 0,1$).

Таблиця 3.24

Статистично значущі відмінності у показниках сформованості життєвого стилю осіб з різним рівнем травматичного досвіду

№	Показники життєвого стилю	Середні значення		Стандартне відхилення		Значення критерію Ст'юдента
		*Група 1 (N=62)	*Група 2 (N=23)	*Група 1 (N=62)	*Група 2 (N=23)	
1.	Емоційна насиченість	-0,06	-0,10	1,08	0,81	0,19
2.	Конформно залежна поведінка	-0,04	-0,19	1,14	0,71	0,71
3.	Альтруїстична поведінка	-0,16	0,01	1,03	1,19	0,62
4.	Особистісні цінності	-0,11	0,25	1,07	0,66	1,86**
5.	Когнітивне ставлення	0,05	0,03	1,03	1,2	0,1
6.	Суспільні цінності	-0,02	0,17	1,06	1,02	0,77
7.	Критична поведінка	-0,01	-0,03	1,01	0,81	0,07
8.	Загальний показник життєвого стилю	-0,36	0,14	2,54	2,28	0,86

Примітка: *Група 1 – особи з високим рівнем травматичного досвіду; Група 2 – особи з низьким рівнем травматичного досвіду; ** $p \geq 0,1$ ($t_{\text{кр}}=663$).

Можемо встановити, що досліджувані, що склали групу осіб з низьким рівнем травматичного досвіду більш схильні демонструвати невихованість та пригніченість. Вони сміливі у відстоюванні своєї думки, мають широкий світогляд; схильні до прояву неохайності. Натомість, для досліджуваних з високими балами за інтегральним показником «травматичний досвід» властиві: вихованість та життєрадісність, нерішучість у відстоюванні своїх думок, сформованість обмежених поглядів на оточуючу дійсність, охайність. Можемо припустити, що більша відкритість та спрямованість на підтримку

соціальних контактів осіб з високими показниками травматичного досвіду, обумовлена компенсаторними механізмами, а також показниками посттравматичного зростання.

У табл. 3.25 представлено значущі відмінності в показниках сформованості життєвого стилю осіб з різним рівнем травматичного досвіду.

Таблиця 3.25

Статистично значущі відмінності за окремими показниками сформованості життєвого стилю осіб з різним рівнем травматичного досвіду

№	Показники	Середні значення		Стандартне відхилення		Значення критерію Ст'юдента
		*Група 1 (N=62)	*Група 2 (N=23)	*Група 1 (N=62)	*Група 2 (N=23)	
1.	Підозрілий	6,50	4,78	3,42	3,15	2,31***
2.	Альтруїстичний	9,03	7,35	3,50	3,05	2,15***
3.	Життєва мудрість	6,5	8,60	4,52	4,20	2,1***
4.	Любов	6,56	4,17	4,95	3,42	2,51***
5.	Творчість	13,27	14,78	4,2	3,07	1,81****
6.	Вихованість	6,5	3,74	5,07	3,65	2,87**
7.	Високі запити	12,24	14,17	5,80	4,74	1,67****

Примітка: *Група 1 – особи з високим рівнем травматичного досвіду; Група 2 – особи з низьким рівнем травматичного досвіду; ** $p \geq 0,01$ ($t_{кр} = 2,637$); *** $p \geq 0,05$ ($t_{кр} = 1,989$); **** $p \geq 0,1$ ($t_{кр} = 1,663$).

Проаналізуємо значущі відмінності за показниками. Так, отримано розбіжності за сімома показниками, а саме: «підозрілий» ($t_{емп} = 2,31$, при $p \geq 0,05$) та «альтруїстичний» ($t_{емп} = 2,15$, при $p \geq 0,05$) за методикою діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі; «життєва мудрість» ($t_{емп} = 2,1$, при $p \geq 0,05$), «любов» ($t_{емп} = 2,51$, при $p \geq 0,05$), «творчість» ($t_{емп} = 1,81$, при $p \geq 0,1$), «вихованість» ($t_{емп} = 2,87$, при $p \geq 0,01$), «високі запити» ($t_{емп} = 1,67$, при $p \geq 0,1$) за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича.

Таким чином, можемо узагальнити, що опитувані з високим рівнем травматичного досвіду у порівнянні з досліджуваними з низьким рівнем, схильні більше проявляти такі особливості: відчуженість, сприйняття світу як

ворожого та відчуженого, підозрілість, надмірну схильність до образливості та сумніву в усьому, злопам'ятність, незадоволеність оточуючими. У зв'язку з яскраво вираженою гіпервідповідальністю, вони схильні до частого нехтування своїми власними інтересами. Прагнення до допомоги та співчутливості інколи набувають нав'язливого характеру. Надмірна активність часом переходить у переймання на себе обов'язків інших, відповідальності за них. При цьому, така надмірна альтруїстичність часом може бути лише зовнішньою «маскою».

Також, отримані статистично значимі розбіжності надають змогу визначити, що досліджувані з високим рівнем травматичного досвіду більшої значущості у своєму житті надають таким цінностям як любов та виховність. Натомість, досліджувані з низькою травматизацією частіше, ніж опитані з високим рівнем травматичного досвіду, до пріоритетних цінностей життя відносять життєву мудрість, творчість та високі запити.

У табл. 3.26 презентовано отримані статистично значущі відмінності між двома групами, що порівнюються за опитувальником посттравматичного зростання Л. Калхауна та Р. Тадеші в адаптації М. Магомед-Емінова та опитувальником «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса та С. Фолкмана в адаптації Т. Крюкової.

Отже, нами були виявлені статистично значущі розбіжності за такими показниками: «дистанціювання» ($t_{емп}=3,03$, при $p \geq 0,01$), «пошук соціальної підтримки» ($t_{емп}=1,75$, при $p \geq 0,1$), «прийняття відповідальності» ($t_{емп}=2,44$, при $p \geq 0,05$), «позитивна переоцінка» ($t_{емп}=2,9$, при $p \geq 0,01$) – за опитувальником «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса та С. Фолкмана в адаптації Т. Крюкової; «підвищення цінності життя» ($t_{емп}=2,19$, при $p \geq 0,05$) – за опитувальником посттравматичного зростання Л. Калхауна та Р. Тадеші в адаптації М. Магомед-Емінова.

Виявлені статистично значущі розбіжності надали змогу визначити, що опитувані з низьким травматичним досвідом у порівнянні з досліджуваними з високим травматичним досвідом більше схильні до спроб долати

травматичні переживання завдяки суб'єктивному зниженню значущості ситуації та ступеня емоційної залученості в неї. Для них більш характерним є застосування інтелектуальних прийомів, зокрема: раціоналізації, перемикання уваги, відсторонення, гумору, знецінення.

Таблиця 3.26

Відмінності між способами долаючої поведінки та посттравматичним зростанням у осіб з різним рівнем травматичного досвіду

№	Показники	Середні значення		Стандартне відхилення		Значення критерію Ст'юдента
		*Група 1 (N=62)	*Група 2 (N=23)	*Група 1 (N=62)	*Група 2 (N=23)	
1.	Дистанціювання	7,76	9,78	3,76	2,23	3,03**
2.	Пошук соціальної підтримки	10,55	11,83	3,24	2,9	1,75****
3.	Прийняття відповідальності	7,14	8,52	2,65	2,17	2,44***
4.	Позитивна переоцінка	10,22	12,74	3,52	3,56	2,9**
5.	Підвищення цінності життя	7,98	5,43	4,83	4,75	2,19***

Примітка: *Група 1 – особи з високим рівнем травматичного досвіду; Група 2 – особи з низьким рівнем травматичного досвіду; ** $p \geq 0,01$ ($t_{кр} = 2,637$); *** $p \geq 0,05$ ($t_{кр} = 1,989$); **** $p \geq 0,1$ ($t_{кр} = 1,663$).

Також, досліджувані з низьким травматичним досвідом частіше здійснюють спроби вирішення проблем через залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошук інформаційної, емоційної та дієвої підтримки. Вони проявляють більшу орієнтованість на взаємодію з іншими людьми; очікують уваги та співчуття. З метою пошуку інформаційної підтримки, вони схильні звертатися за рекомендаціями до експертів і знайомих, що володіють необхідними знаннями. Потреба ж в емоційній підтримці здебільшого проявляється у прагненні бути вислуханим, отримати емпатійну відповідь, розділити свої переживання. У разі необхідності отримати дієву підтримку вони схильні керуватися, перш за все, потребою у допомозі конкретними діями.

Також, результати демонструють більшу схильність опитуваних з низьким травматичним досвідом до прийняття власної відповідальності. Вони визнають свою роль у виникненні проблеми і відповідальності за її рішення, часом, з присутнім виразним компонентом самокритики і самозвинувачення. Вони прагнуть до розуміння залежності між власними діями та їх наслідками, виявлять готовність аналізувати свою поведінку, шукати причини актуальних труднощів в особистих недоліках і помилках. При цьому, надмірне покладання відповідальності на себе може призводити до формування невиправданої самокритики, переживання почуття провини і незадоволеності собою. Тому, часом перераховані особливості можуть спричинити розвиток депресивних станів.

Також встановлено, що опитувані з низькими балами за інтегральним показником «травматичний досвід» більше схильні до позитивної переоцінки, що передбачає прагнення до подолання негативних переживань за рахунок їх позитивного переосмислення. Вони більше схильні розглядати труднощі як стимули для особистісного зростання.

3.5. Типологія життєвого стилю осіб з травматичним досвідом

У ході дослідження з'ясувалися особливості взаємозв'язку між проявами життєвого стилю та травматичного досвіду взаємозв'язку, які потребують чіткої визначеності і конкретизації. Емпірично виокремлені кількісні та якісні характеристики можна розглядати як своєрідну проекцію цілісного уявлення про особистість в її життєвому стилі. Типологія життєвих стилів вміщує не тільки результативний зміст травматичного досвіду в процесі його набуття, але й об'єднує своєрідність активності суб'єкта у його посттравматичному зростанні.

Перед тим як перейти до подальшої інтерпретації емпіричних результатів, зазначимо, що питання впровадження методу типології

зумовлено науковим удосконаленням емпіричних засобів вивчення стильових особливостей індивідуальності та її життєвого досвіду [10; 106; 141; 152; 162; 170 та ін.]. Загальними особливостями впровадження типологічного методу визначено «статичність», «ретроспективність» і «психоцентризм», адже стиль формується як «інтегральний ефект взаємодії суб'єкта і об'єкта» [69], який може змінюватися за умов діяльності, а його формування і розвиток пов'язані з розвитком певних психологічних особливостей суб'єкта [135].

З метою проведення багатомірної класифікації отриманих кількісних показників прояву життєвого стилю, був застосований кластерний аналіз – математична процедура багатовимірної аналізу, що дозволяє на основі безлічі показників (як об'єктивних, так і суб'єктивних), що характеризують ряд об'єктів (наприклад випробовувані, стимули), згрупувати їх у класи (кластери) таким чином, щоб об'єкти, що входять в один клас, були більш однорідними, подібними у порівнянні з об'єктами, що входять в інші класи. На основі кількісно виражених параметрів об'єктів, обчислюються відстані між ними, які можуть виражатися як в евклідовій метриці (найбільш вживаній), так і в інших метриках [101]. Кластерний аналіз надає змогу: 1) класифікувати об'єкти, тобто «будувати» дерево класифікації N-об'єктів (досліджуваних) шляхом ієрархічного об'єднання їх у групи або кластери все більш високої спільності на основі критерія мінімуму відстані у просторі M-змінних, що описують об'єкти; 2) знаходити розбиття деякої множини об'єктів (змінних, шкал опитувальника) на певну кількість кластерів [48, 282].

У нашому дослідженні використання кластерного аналізу спрямовано на визначення та систематизацію кластерів різних рівнів проявів життєвого стилю особистості. Кластерна дендрограма розподілу досліджуваних за групами, що мають розрізнені прояви характеристик життєвого стилю особистості представлена у Дод. Д.; рис. Д.1).

У результаті було виокремлено дев'ять кластерів, до кожного з яких увійшла різна кількість досліджуваних. А саме, до кожного з дев'яти кластерів увійшла така кількість респондентів (у %): 1 кластер – 9,57 %; 2 кластер – 8,7 %; 3 кластер – 6,08 %; 4 кластер – 6,95 %; 5 кластер – 13,9 %; 6 кластер – 6,95 %; 7 кластер – 5,21 %; 8 кластер – 7,82 %; 9 кластер – 6,08 %.

З метою виявлення відмінностей між дев'ятьма виокремленими кластерами, нами був застосований U-критерій Манна-Уїтні, який «ґрунтується на визначенні зони перекриття між двома рядами, що ранжуються, тобто чим меншою є зона перекриття, тим достовірнішими є розбіжності між вибірками; для цього використовується спеціальна процедура перетворення інтервальних шкал у рангові» [85, 68].

Застосування зазначеного критерію дало змогу визначити розбіжності дев'яти виокремлених кластерів (активно-домінантний, відкрито-соціальний, емотивно-соціальний, педантично-домінантний, пасивно-альтруїстичний, чутливо-компенсуючий, незалежний, залежно-компенсуючий, раціонально-терпимий) за такими параметрами прояву життєвого стилю та травматичного досвіду:

- рівень переживання спокою, енергійності та піднесеності;
- показник адаптивної, акцентуованої та патологічної поведінки;
- частота актуалізації позитивних та негативних когніцій особистості про себе та світ;
- ступінь виразності характеристик міжособистісних стосунків;
- рівень сформованості термінальних та інструментальних цінностей;
- показник рівня травматичного досвіду особистості;
- ступінь виразності загального рівня та додаткових показників посттравматичного зростання;
- частота застосування певних копінг-стратегій особистістю.

У табл 3.27 наведено результати розподілу рівнів прояву травматичного досвіду для різних типів життєвого стилю. Ці дані наведено з

метою їх подальшого застосування для опису типів життєвого стилю особистості.

Таблиця 3.27

Відсотковий розподіл досліджуваних з різними життєвими стилями за показником рівня травматичного досвіду

Рівні травматичного досвіду	Низький	Середній	Високий
Типи життєвого стилю			
Активно-домінантний	18,2	54,5	27,3
Відкрито-соціальний	10,0	40,0	50,0
Емотивно-соціальний	0,0	14,3	85,7
Педантично-домінантний	25,0	12,5	62,5
Пасивно-альтруїстичний	6,3	50,0	43,8
Чутливо-компенсуючий	62,5	0,0	37,5
Незалежний	33,3	16,7	50,0
Залежно-компенсуючий	25,0	0,0	75,0
Раціонально-терпимий	14,3	0,0	85,7

Так, особи *активно-домінантного* типу значно частіше демонструють середній рівень травматичного досвіду (54,5%). Перевагу осіб з низьким рівнем травматичного досвіду (62,5%) ми можемо спостерігати у кластері *чутливо-компенсуючого* типу життєвого стилю. Високі оцінки за показником «травматичний досвід» властиві опитуваним таких типів: *емотивно-соціальний* (85,7%), *раціонально-терпимий* (85,7%), *залежно-компенсуючий* (75%), *педантично-домінантний* (62,5%). Доцільно зазначити, що загальною, об'єднуючою характерною властивістю перерахованих типів життєвого стилю, яким властиві високі показники травматичного досвіду є активна життєва позиція, орієнтація на налагодження та підтримку усесторонніх соціальних контактів. Також, значимим є той факт, що об'єднуючою характеристикою зазначених типів є високі бали за інтегральним показником «посттравматичне зростання», що підтверджує логіку операціоналізації структурно-функціональних компонентів моделі взаємозв'язку прояву життєвого стилю та травматичного досвіду особистості.

Перший кластер (I) «Активно-домінантний тип» характеризується такими показниками як: підвищений емоційний стан, впевненість у собі, піднесеність, спокій, енергійність, схильність до домінування та авторитарності; ідеалізація уявлень про себе; низька цінність чесності, високі запити. Характерними особливостями даної групи осіб є те, що вони надають великого значення суспільному визнанню та цікавій роботі, при цьому демонструють низьку значущість такої цінності як вихованість та пригніченість, сміливі у відстоюванні своєї думки, мають широкий світогляд, охайність є для них не значущою цінністю; енергійні, схильні до пошуку соціальної підтримки.

Результати порівняння активного-домінантного типу з іншими типами життєвого стилю представлені у табл. 3.28.

Таблиця 3.28

Результати визначення статистично значущих відмінностей прояву активно-домінантного типу з факторними комплексами життєвих стилів (емпіричні значення за U-критерієм Манна-Уїтні)

Типи життєвого стилю**	2	3	4	5	6	7	8	9
Емоційна насиченість	-	-	-	-	18*	-	-	-
Альтруїстична поведінка	-	-	-	17*	-	-	-	-
Конформно-залежна поведінка	-	-	-	-	-	-	-	-
Особистісні цінності	-	-	-	-	-	-	-	9*
Когнітивне ставлення	16*	10,5*	10*	-	-	-	-	-
Суспільні цінності	13*	10*	-	-	-	-	-	-
Критична поведінка	-	-	6*	-	-	-	-	-

Примітка: *при $p \geq 0,05$; **Типи життєвого стилю: 2 – відкрито-соціальний; 3 – емотивно-соціальний; 4 – педантично-домінантний; 5 – пасивно-альтруїстичний; 6 – чутливо-компенсуючий; 7 – незалежний; 8 – залежно-компенсуючий; 9 – раціонально-терпимий.

Для студентів, які увійшли в цю групу, на першому місці стоїть продуктивне життя, щасливе сімейне життя, життєрадісність, вихованість, охайність, особливої значущості набуває краса природи та мистецтва. Вони, здебільшого, терпимі та чесні, старанні, відповідальні. Схильні проявляти терпимість та вихованість. Особливе місце в їх житті займає схильність до домінування та раціоналізації.

Більшості осіб з даним типом життєвого стилю властивий середній рівень травматичного досвіду. Значущі відмінності цього типу життєвого стилю з особистісно-поведінковими показниками, зосереджені у показниках використання відповідних копінг-стратегій (табл. 3.29).

Таблиця 3.29

**Результати визначення статистично значущих відмінностей прояву
активно-домінантного типу з особистісно-поведінковими показниками
(емпіричні значення за U-критерієм Манна-Уїтні)**

Типи життєвого стилю**	2	3	4	5	6	7	8	9
Показники								
Пошук соціальної підтримки	-	-	12,5*	-	-	-	-	-
Планування	-	-	10,5*	-	-	-	-	
Позитивна переоцінка	-	-	13*	-	-	-	15,5*	-
Самоконтроль	-	-	-	-	-	10*	-	-
Рівень травматичного досвіду	-	15*	-	-	-	-	-	-

*Примітка: *при $p \geq 0,05$; **Типи життєвого стилю: 2 – відкрито-соціальний; 3 – емотивно-соціальний; 4 – педантично-домінантний; 5 – пасивно-альтруїстичний; 6 – чутливо-компенсуючий; 7 – незалежний; 8 – залежно-компенсуючий; 9 – раціонально-терпимий.*

Домінуючими копінг-стратегіями для осіб цього типу є позитивна переоцінка ($M_e=15$), пошук соціальної підтримки ($M_e=13$) та планування ($M_e=11$). У осіб даного типу ці копінги значно частіше застосовуються, ніж особами педантично-домінантного типу. Але при цьому значно менше вони

застосовують стратегію самоконтролю ($M_e=10$) у порівнянні з особами, що належать до незалежного типу ($M_e=13,5$). Отже, у ситуації стресу, вони схильні демонструвати необдуманість своїх вчинків, надмірну емоційність. Також, було встановлено, що рівень травматичного досвіду у осіб цього типу значно нижчий ($M_e=4$), ніж у осіб емотивно-соціального типу ($M_e=5$), отже, маючи активно-домінантний тип життєвого стилю особистість не переживає занадто драматично події свого життя.

Зазначимо, що О. Малина у своїх наукових пошуках звернулась до виявлення динаміки становлення життєвого стилю особистості протягом вікового розвитку з 14-ти до 21-го року. Ґрунтуючись на головних характеристиках життєвого стилю особистості та головних онтогенетичних характеристиках його розвитку, дослідниця визначила досліджуваний феномен як «інтегральну характеристику життєдіяльності суб'єкта та спосіб його взаємодії зі світом, що формується у процесі життєвого, особистісного, соціального та професійного самовизначення і має стати результатом його успішної реалізації» [93]. Вона виокремила дев'ять типів життєвого стилю, а саме: пасивно-індивідуалістичний, ситуативно-індивідуалістичний, активно-індивідуалістичний, пасивно-колективістський, ситуативно-колективістський, активно-колективістський, самоціннісно-праксичний пасивний, самоціннісно-праксичний ситуативний, самоціннісно-праксичний активний.

Наведена типологія становить для нас науковий інтерес, перш за все, через можливість співставлення та порівняння визначених у результаті нашого дослідження типів життєвого стилю осіб з травматичним досвідом із розробленою типологією О. Малиної. Зокрема, основні характеристики, що належать активно-колективістичному типу життєвого стилю, запропонованого О. Малиною, можна зіставити з характерними властивостями активно-домінантного типу, а саме: високий рівень активності, ініціативність та самостійність, доброзичливість, альтруїстичність, впевненість у собі, володіє та проявляє лідерські якості.

Другий кластер (II) «відкрито-соціальний тип» увібрав характеристики, які демонструють схильність до рівноваги та альтруїстичність, довірливість, дружелюбність та високий рівень соціальної адаптованості; хоча часом ці студенти проявляють підозрілість та раціональність. Вони орієнтовані на досягнення успіху, демонструють високі запити, освічені, впевнені у собі, старанні, схильні до домінування та планування. Орієнтовані на отримання задоволення від життя, схильні до прояву життєрадісності, вихованість для них становить значущу цінність.

У табл. 3.30 представлено результати порівняння активного-домінантного типу з іншими типами життєвого стилю.

Таблиця 3.30

Результати визначення статистично значущих відмінностей прояву відкрито-соціального типу з факторними комплексами життєвих стилів (емпіричні значення за U-критерієм Манна-Уїтні)

Типи життєвого стилю**	1	3	4	5	6	7	8	9
Фактори								
Емоційна насиченість	-	-	-	-	-	-	-	-
Альтруїстична поведінка	-	-	-	17*	-	-	-	-
Конформно-залежна поведінка	-	-	-	22*	-	-	-	-
Особистісні цінності	-	-	-	-	-	-	-	0*
Когнітивне ставлення	16*	-	-	38,5*	-	9*	16*	4*
Суспільні цінності	13*	1*	-	-	-	-	-	3*
Критична поведінка	-	-	-	-	-	-	-	-

Примітка: *при $p \geq 0,05$; **Типи життєвого стилю: 1 – активно-домінантний; 3 – емотивно-соціальний; 4 – педантично-домінантний; 5 – пасивно-альтруїстичний; 6 – чутливо-компенсуючий; 7 – незалежний; 8 – залежно-компенсуючий; 9 – раціонально-терпимий.

Особам відкрито-соціального типу життєвого стилю властивий, здебільшого, високий рівень травматичного досвіду та високі бали за

параметром «посттравматичне зростання». До характерних особливостей осіб цього типу належать: схильність до демонстрації спокою та альтруїстичності, довірливість, дружелюбність та високий рівень соціальної адаптованості; підозрілість та раціональність. Слід додати, що домінуючою копінг-стратегією для осіб даного типу є планування ($M_e=11$). У осіб даного типу цей копінг значно частіше застосовується, ніж особами активно-домінантного типу.

Третій кластер (III) «емотивно-соціальний тип» визначається ознаками вміння привносити особливого значення щастю інших, охайності, життєрадісності, чуйності, активного діяльного життя, чесності, щасливого сімейного життя. Вони схильні до залежності та підкорення в поведінці, дружелюбні та альтруїстичні.

Результати порівняння емотивно-соціального типу з іншими типами життєвого стилю представлені у табл. 3.31.

Таблиця 3.31

Результати визначення статистично значущих відмінностей прояву емотивно-соціального типу з факторними комплексами життєвих стилів (емпіричні значення за U-критерієм Манна-Уїтні)

Типи життєвого стилю**	1	2	4	5	6	7	8	9
Фактори								
Емоційна насиченість	-	-	-	-	-	-	-	-
Альтруїстична поведінка	-	-	-	10,5*	10*	-	-	-
Конформно-залежна поведінка	-	-	-	-	-	-	-	-
Особистісні цінності	-	-	-	-	-	-	-	0*
Когнітивне ставлення	10,5*	-	-	18*	-	6*	-	0*
Суспільні цінності	10*	1*	7,5*	2*	5*	0*	9*	-
Критична поведінка	-	-	-	-	-	-	-	-

Примітка: *при $p \geq 0,05$; **Типи життєвого стилю: 1 – активно-домінантний; 2 – відкрито-соціальний; 4 – педантично-домінантний; 5 – пасивно-альтруїстичний; 6 – чутливо-компенсуючий; 7 – незалежний; 8 – залежно-компенсуючий; 9 – раціонально-терпимий.

Характерними для цього типу життєвого стилю є високі показники за інтегральним показником «травматичний досвід» та «посттравматичне зростання». Вони схильні проявляти нечесність у взаємодії з оточуючими, демонструвати високі запити, в той же час для них неабиякого значення має суспільне визнання та цікава робота.

У табл. 3.32 презентовано значущі відмінності цього типу життєвого стилю з особистісно-поведінковими показниками.

Таблиця 3.32

Результати визначення статистично значущих відмінностей прояву емотивно-соціального типу з особистісно-поведінковими показниками (емпіричні значення за U-критерієм Манна-Уїтні)

Типи життєвого стилю**	1	2	4	5	6	7	8	9
Показники								
Прийняття відповідальності	-	-	-	22*	-	5*	-	8*
Планування	-	-	9*	17,5*	8,5*	1*	-	7,5*
Самоконтроль	-	-	-	-	-	6*	-	-
Позитивна переоцінка	-	-	-	-	-	5*	-	-
Нові можливості	-	-	-	-	10*	-	-	-

Примітка: *при $p \geq 0,05$; **Типи життєвого стилю: 1 – активно-домінантний; 2 – відкрито-соціальний; 4 – педантично-домінантний; 5 – пасивно-альтруїстичний; 6 – чутливо-компенсуючий; 7 – незалежний; 8 – залежно-компенсуючий; 9 – раціонально-терпимий.

Особами даного типу значно рідше застосовується копінг прийняття відповідальності ($M_e=5$), ніж особами пасивно-альтруїстичного ($M_e=10$), незалежного ($M_e=9,5$) та раціонально-терпимого ($M_e=8$) типів. Таким чином, особи емотивно-соціального типу, у своїй більшості, схильні до прояву уникнення відповідальності, демонструють відсутність бажання пов'язувати себе зі справами, що вимагають від них відповідальності. Зауважимо, що уникнення відповідальності може свідчити про відсутність бажання у особистості переживати неприємні відчуття, наприклад, провини.

продовження таблиці 3.33

Альтруїстична поведінка	-	-	-	13*	-	-	-	-
Конформно-залежна поведінка	-	-	-	-	-	-	-	-
Особистісні цінності	-	-	-	-	-	-	-	6*
Когнітивне ставлення	10*	-	-	24*	-	5*	9*	2*
Суспільні цінності	-	-	7,5*	-	-	-	-	10*
Критична поведінка	6*	-	-	-	-	-	-	-

Примітка: *при $p \geq 0,05$; **Типи життєвого стилю: 1 – активно-домінантний; 2 – відкрито-соціальний; 3 – емотивно-соціальний; 5 – пасивно-альтруїстичний; 6 – чутливо-компенсуючий; 7 – незалежний; 8 – залежно-компенсуючий; 9 – раціонально-терпимий.

Виявлені значущі розбіжності даної групи з показниками інших груп за такими цінностями, як: активне діяльне життя, сміливість у відстоюванні своєї думки, широта поглядів, суспільне визнання, матеріально забезпечене життя. Також цим особам притаманний високий рівень травматичного досвіду та посттравматичного зростання.

Виокремлений педантично-домінантний тип життєвого стилю має спільні риси з активно-індивідуалістичним типом, запропонованим О. Малиною [93]. Зокрема, до характерних властивостей осіб з активно-індивідуалістичним типом дослідниця відносить: рішучість і наполегливість у вчинках; спрямованість у професійній сфері на задоволення, у першу чергу, власних егоїстичних інтересів. Особи з даним типом життєвого стилю схильні до прояву впевненості у собі, незалежності, мають високу самооцінку, вони успішні та самовпевнені. Легкість у зміні стратегій досягнення успіху – характерна особливість осіб активно-індивідуалістичного типу. Навколишній світ для них, часом, лише «театр для реалізації власного Я».

П'ятий кластер (V) «пасивно-альтруїстичний тип» визначається комплексом особистісно-поведінкових ознак, які характеризують студентів як таких, що мають складнощі у соціальній адаптації та схильні до ідеалізації власного Я. Вони схильні демонструвати виражену залежність, підкореність, але при цьому залишаються дружелюбними і відвертими та такими, що готові прийти на допомогу.

У табл. 3.34 представлено результати порівняння пасивно-альтруїстичного типу з іншими типами життєвого стилю.

Таблиця 3.34

Результати визначення статистично значущих відмінностей прояву пасивно-альтруїстичного типу з факторними комплексами життєвих стилів (емпіричні значення за U-критерієм Манна-Уїтні)

Типи життєвого стилю**	1	2	3	4	6	7	8	9
Компоненти								
Емоційна насиченість	-	-	-	-	-	-	-	-
Альтруїстична поведінка	17*	17*	10,5*	13*	24*	8*	15*	10,5*
Конформно-залежна поведінка	-	22*	-	-	-	-	-	-
Особистісні цінності	-	-	-	-	-	-	-	0*
Когнітивне ставлення	-	38,5*	18*	24*	-	-	-	-
Суспільні цінності	-	-	2*	-	-	-	-	-
Критична поведінка	-	-	-	-	-	-	-	-

Примітка: *при $p \geq 0,05$; **Типи життєвого стилю: 1 – активно-домінантний; 2 – відкрито-соціальний; 3 – емотивно-соціальний; 4 – педантично-домінантний; 6 – чутливо-компенсуючий; 7 – незалежний; 8 – залежно-компенсуючий; 9 – раціонально-терпимий.

Отримані результати надали змогу встановити, що досліджувані з пасивно-альтруїстичним типом життєвого стилю мають складнощі у соціальній адаптації, схильні до ідеалізація власного Я. Значущі розбіжності були отримані за компонентом «альтруїстичні форми поведінки», а саме: досліджувані пасивно-альтруїстичного типу схильні демонструвати виражену залежність, підкореність, альтруїстичність та дружелюбність.

Характерними особливостями цього типу є переважання високих оцінок за показниками «травматичний досвід» та «посттравматичне зростання». Особи з пасивно-альтруїстичним типом життєвого стилю більше схильні до застосування копінг-стратегії втеча-уникнення ($M_e=13$), ніж опитувані чутливо-компенсуючого типу ($M_e=9$). Так, ситуації, що вимагають

продовження табл. 3.35

Суспільні цінності	-	-	5*	-	-	-	-	-
Критична поведінка	-	-	-	-	-	-	-	-

Примітка: *при $p \geq 0,05$; **Типи життєвого стилю: 1 – активно-домінантний; 2 – відкрито-соціальний; 3 – емотивно-соціальний; 4 – педантично-домінантний; 5 – пасивно-альтруїстичний; 7 – незалежний; 8 – залежно-компенсуючий; 9 – раціонально-терпимий.

Особам з переважанням чутливо-компенсуючого типу властивий низький рівень травматичного досвіду та середній рівень посттравматичного зростання. Мусимо зазначити, що з поміж незначної кількості супутніх особистісно-поведінкових характеристик, виокремлюється схильність до розцінення травматичних життєвих подій як таких, що відкривають нові можливості ($M_e=15$), у порівнянні з носіями раціонально-терпимого типу ($M_e=5$).

Психологічний зміст сьомого кластеру (VII) «незалежний тип» сповнений ознак, які характеризують усю палітру автономності особистості. Аналіз кількісних показників надав змогу визначити орієнтування осіб, що увійшли в дану групу на свободу, продуктивне життя, суспільне визнання, пошук цікавої роботи. Вони виховані, демонструють сміливість у відстоюванні своєї думки, мають тверду волю, схильні планувати вирішення проблем. Їм властиві старанність та самоконтроль, життєрадісність, орієнтація на свободу, схильність до позитивної переоцінки. Для осіб даного типу пріоритетними є професійні досягнення. При цьому, однакову значущість для них має як шлях до досягнення мети, так і цінність самої мети. Вони не орієнтуються на погляди оточуючих, завжди твердо знають, чого вони хочуть, і що вони готові зробити, щоб отримати бажаний результат.

Порівняння незалежного типу з факторними комплексами життєвих стилів, показало суттєві розбіжності за показниками альтруїстичності, що фактично демонструє їх егоїстичні риси та тенденції представлення пережитого травматичного досвіду та орієнтування на високі соціально-когнітивні стандарти (табл. 3.36).

**Результати визначення статистично значущих відмінностей прояву
незалежного типу з факторними комплексами життєвих стилів
(емпіричні значення за U-критерієм Манна-Уїтні)**

Типи життєвого стилю**	1	2	3	4	5	6	8	9
Компоненти								
Емоційна насиченість	-	-	-	-	-	-	-	-
Альтруїстична поведінка	-	-	-	-	8*	5*	10*	-
Конформно-залежна поведінка	-	-	-	-	-	-	-	-
Особистісні цінності	-	-	-	-	-	-	-	0*
Когнітивне ставлення	-	9*	6*	5*	-	-	-	-
Суспільні цінності	-	-	0*	-	-	-	-	4*
Критична поведінка	-	-	-	-	-	-	-	-

*Примітка: *при $p \geq 0,05$; **Типи життєвого стилю: 1 – активно-домінантний; 2 – відкрито-соціальний; 3 – емотивно-соціальний; 4 – педантично-домінантний; 5 – пасивно-альтруїстичний; 6 – чутливо-компенсуючий; 8 – залежно-компенсуючий; 9 – раціонально-терпимий.*

Цим особам властиве переважанням високих оцінок за показником травматичного досвіду та середнього рівня посттравматичного зростання. Аналіз статистично значущих відмінностей цього типу життєвого стилю з особистісно-поведінковими показниками показало, що опитувані студенти, що належать до незалежного типу частіше схильні застосовувати копінг-стратегію позитивної переоцінки ($M_e=13,5$) у порівнянні з особами, яким властивий залежно-компенсуючий тип життєвого стилю ($M_e=9$).

У восьмий кластер (VIII) «залежно-компенсуючий тип» увійшли такі характеристики: схильність до прояву залежної поведінки та підкореності, альтруїстичність та дружелюбність, складнощі у соціальній адаптації; підозрілість, орієнтування на щастя інших, пізнання нового та прагнення до наповнення свого життя продуктивністю, змістом, впевненість у собі, старанність, охайність, самоконтроль, спрямованість на розвиток, впевненість у собі, вихованість, життєрадісність. В той же час особи залежно-компенсуючого типу, не зважаючи на притаманну їм впевненість у

собі, схильні до прояву конформно залежної поведінки, проявляють складнощі у соціальній адаптації.

Результати порівняння залежно-компенсуючого типу з іншими типами життєвого стилю подано у табл. 3.37.

Таблиця 3.37

Результати визначення статистично значущих відмінностей прояву залежно-компенсуючого типу з факторними комплексами життєвих стилів (емпіричні значення за U-критерієм Манна-Уїтні)

Типи життєвого стилю**	1	2	3	4	5	6	7	9
Компоненти								
Емоційна насиченість	-	-	-	-	-	-	-	-
Альтруїстична поведінка	-	-	-	-	15*	-	10*	-
Конформно-залежна поведінка	-	-	-	-	-	-	-	-
Особистісні цінності	-	-	-	-	-	-	-	6*
Когнітивне ставлення	-	16*	-	9*	-	-	-	-
Суспільні цінності	-	-	9*	-	-	-	-	-
Критична поведінка	-	-	-	-	-	-	-	-

Примітка: *при $p \geq 0,05$; **Типи життєвого стилю: 1 – активно-домінантний; 2 – відкрито-соціальний; 3 – емотивно-соціальний; 4 – педантично-домінантний; 5 – пасивно-альтруїстичний; 6 – чутливо-компенсуючий; 7 – незалежний; 9 – раціонально-терпимий.

Особам залежно-компенсуючого типу притаманний високий рівень травматичного досвіду та посттравматичного зростання. Опитувані студенти, які належать до залежно-компенсуючого типу ($M_e=9$) менше, ніж особи, які належать до раціонально-терпимого типу життєвого стилю ($M_e=13$) схильні до застосування копінг-стратегії «позитивна переоцінка». Таким чином, особи, яким притаманний залежно-компенсуючий тип життєвого стилю значно рідше, ніж опитувані з раціонально-терпимим типом схильні до розцінення негативних життєвих подій, як таких, що одночасно мають і позитивні аспекти.

Дев'ятий кластер (IX) «раціонально-терпимий тип» увібрав комплекс рис, які описують сформованість особистісних цінностей досліджуваних

студентів, а саме йдеться про їх вміння надавати перевагу сміливості у відстоюванні своєї думки; вони незначущого значення надають охайності та чесності; часом пригнічені, мають високі запити, надають великого значення суспільному визнанню та цікавій роботі; вони раціональні та спокійні, терпимі, схильні до самоконтролю. У своїй поведінці досліджувані, що склали дану групу, перш за все, керуються власними ціннісними орієнтаціями. Вони схильні до прояву надмірної вимогливості, при цьому, як до себе, так і до близького оточення.

Результати порівняння раціонально-терпимого типу з іншими типами життєвого стилю подано у табл. 3.38.

Таблиця 3.38

Результати визначення статистично значущих відмінностей прояву раціонально-терпимого типу з факторними комплексами життєвих стилів (емпіричні значення за U-критерієм Манна-Уїтні)

Типи життєвого стилю**	1	2	3	4	5	6	7	8
Компоненти								
Емоційна насиченість	-	-	-	-	-	-	-	-
Альтруїстична поведінка	-	-	-	-	10,5*	-	-	-
Конформно-залежна поведінка	-	-	-	-	-	-	-	-
Особистісні цінності	9*	0*	0*	6*	0*	6*	0*	6*
Когнітивне ставлення	-	4*	0*	2*	-	-	-	-
Суспільні цінності	-	3*	-	10*	-	-	4*	-
Критична поведінка	-	-	-	-	-	-	-	-

Примітка: *при $p \geq 0,05$; **Типи життєвого стилю: 1 – активно-домінантний; 2 – відкрито-соціальний; 3 – емотивно-соціальний; 4 – педантично-домінантний; 5 – пасивно-альтруїстичний; 6 – чутливо-компенсуючий; 7 – незалежний; 8 – залежно-компенсуючий.

У осіб, що належать до раціонально-терпимого типу життєвого стилю виявлено переважання високого рівня травматичного досвіду та посттравматичного зростання. Також вони схильні частіше застосовувати копінг-стратегію «позитивна переоцінка» ($M_e=13$), ніж опитувані залежно-компенсуючого типу ($M_e=9$).

У завершенні проведеного дослідження потрібно зазначити, що оскільки людина може по-різному оцінювати травматичні ситуації, які мають для неї різний рівень значущості отриманого досвіду, то емпірично виявлена типологія життєвих стилів, яка сформована на основі змістово-модальнісних характеристик досліджуваних студентів, дає можливість динамічного розгляду особистості та прогнозування її поведінки в різних життєвих травматичних ситуаціях. Тобто по суті, емпірично експліковані типи життєвих стилів демонструють конкретний (за досліджуваними якісними та змістовими характеристиками) діапазон переживання травматичного досвіду, який зумовлений ситуаційним контекстом.

Вважаємо, що аналіз відмінностей у системі особистісно-поведінкових характеристик осіб з різними типами стилежиттєвої поведінки, дасть змогу виокремити низку закономірностей.

У групі студентів із *низьким рівнем травматичного досвіду* домінуючим виступив *чутливо-компенсуючий* тип життєвого стилю, центральними властивостями якого є компенсуючі здібності у розширенні соціальних контактів. Його базовими характеристиками є орієнтація на пізнання нового, пошук нових можливостей, цінування краси природи та мистецтва, любов, відповідальність за щастя інших. А труднощі у житті часто розглядаються як ресурс, як можливість розпочати щось нове. Тому у ситуаціях стресу проявляється схильність до демонстрації сміливості у відстоюванні своєї думки; твердої волі та високого рівня самоконтролю.

У групі студентів із *високим рівнем травматичного досвіду* домінуючими виступили *емотивно-соціальний, раціонально-терпимий, залежно-компенсуючий та педантично-домінантний* типи життєвого стилю. Психологічний зміст *емотивно-соціального* типу визначається орієнтуванням на активне діяльне життя, всесторонній розвиток своїх інтересів та талантів та вираженою соціальною спрямованістю своєї діяльності, де великого значення надається щастю близького оточення та щасливому сімейному життю; однак чесність, життєрадісність та чуйність до інших людей як

гіпертрофовані життєві цінності загострюють схильність до прояву залежності та підкорення у поведінці. *Раціонально-терпимий* тип життєвого стилю визначається раціональністю, спокійністю та виваженістю, на фоні яких загострюється високий самоконтроль, за допомогою якого, з одного боку, проявляється терпимість у ситуаціях підвищеної напруженості, а, з другого – демонстрація сміливості у відстоюванні власної думки; однак виражені цінності високих запитів, суспільного визнання та цікавої роботи супроводжуються моментами невихованості і неохайності. *Залежно-компенсуючий* тип характеризується вираженою схильністю до прояву залежної поведінки та підкореності, що визначає труднощі у соціальній адаптації і проявляється у підозрливості; виражені цінності продуктивного життя, впевненості в собі, старанності, охайності, вихованості, життєрадісності виконують потужну роботу компенсації задля відчуття повноцінності життя. До характерних властивостей *педантично-домінантного* цього типу належать педантичні акцентуації особистісних властивостей, що знаходить вияв у демонстрації надмірної впевненості у собі, схильності до домінування та охайності; ціннісними орієнтирами є активне діяльне життя, сміливість у відстоюванні своєї думки, широта поглядів, суспільне визнання, матеріально забезпечене життя.

Щодо групи студентів із *середнім рівнем травматичного досвіду*, то домінуючу позицію зайняв *активно-домінантний* тип, якому властиві: підвищений емоційний стан, впевненість у собі, піднесеність, енергійність, схильність до домінування та авторитарності та ідеалізація уявлень про себе; схильність до нівелювання значущості чесності у своєму житті, відзначаються високими запитами, потребою у суспільному визнанні та цікавій роботі та сміливістю у відстоюванні власної думки; широкий світогляд, цінність краси природи і мистецтва, енергійність, життєрадісність і вихованість, окреслюють адаптаційний профіль в ознаках терпимості та чесності, старанності та відповідальності.

З огляду на психологічну характеристику виокремлених типів життєвих стилів, прослідковується їх адаптативна наповненість. А саме, виокремлені типи для студентів із низьким і середнім рівнем травматичного досвіду наповнені адаптативним змістом, на відміну від студентів із високим рівнем травматичного досвіду, які сповнені дезадаптивних ознак. Тому у нас є усі підстави констатувати, що низький і середній рівні травматичного особистості вміщують більш розвинуті і діючі властивості особистості, які є реалізацією і конкретизацією потенційних поведінкових характеристик, що визначають повноцінний розвиток особистості. При цьому високий рівень переживання травматичного досвіду, поступаючись достатньою кількістю особистісно-адаптаційних характеристик, у буттєвому існуванні і у соціальних зв'язках, може набути ці характеристики, і таким чином, створити нові «продуктивні» системи властивостей, нові мотиваційні характеристики поведінки і діяльності, на основі будуть розгортатися нові актуальні межі поттравматичного зростання. В цьому випадку, повноцінна соціально-особистісна адаптація відбувається засобом формування нових властивостей особистості, які відбуваються поступово за механізмом узагальнення ситуативно виникаючих спонукань, способів переживання травматичних ситуацій, стилів діяльності тощо. Таким чином, саме рівень переживання травматичного досвіду як психологічна інстанція особистості є потужною основою підкорення ієрархії рівнів її психологічної організації, яка не тільки інтегрує, але й регулює її суб'єктивний світ, поведінку і діяльність.

У завершенні проведеного дослідження можемо зробити висновки щодо типології життєвих стилів осіб з травматичним досвідом. Так кожен тип є індивідуально-специфічним комплексом психологічних ознак, завдяки яким людина реалізує оптимальну внутрішню рівновагу із зовнішніми умовами впливу травматичних подій. Вважаємо за необхідне брати до уваги розгляд структурно-функціональних характеристик регуляції травматичного досвіду. Структуру, що трактується як стійка картина взаємних відносин елементів цілісного об'єкту стосовно аналізу цілісної психологічної

реальності, слід розглядати в єдності з її типологією, що зумовлено складним ієрархічним характером людської діяльності. Виокремлені типи є атрибутивними особистісними регуляторами переживання травматичного досвіду людини, знання яких сприятиме розробці конструктивно-узагальненого підходу до цієї проблеми.

Висновки до розділу 3

1. Розділ присвячено емпіричному дослідженню та опису взаємозв'язків показників сформованості життєвого стилю особистості з характеристиками травматичного досвіду. Здійснено емпіричну перевірку компонентної структури життєвого стилю (когнітивний, емоційний, поведінковий та ціннісний) досліджуваних студентів засобом середньогрупового порівняння даних. За допомогою процедури факторизації виокремлено сім факторів за критерієм Хамфрі, які пояснюють 66% від сумарної дисперсії: «емоційна насиченість» (17 % дисперсії), «конформно залежна поведінка» (11,5 %), «альтруїстична поведінка» (9,8 %), «особистісні цінності» (9 %), «когнітивне ставлення» (8,6 %), «суспільні цінності» (6,4 %), «критична поведінка» (5,1 %), які визначають зміст прояву життєвого стилю особистості. З метою перевірки внутрішньої структури життєвого стилю особистості, проведений кореляційний аналіз, який дав змогу встановити наявність сильного позитивного зв'язку загального показника життєвого стилю з такими факторами як критична поведінка, емоційна насиченість, конформно-залежна поведінка, альтруїстична поведінка, когнітивне ставлення та особистісні цінності.

2. Визначено основні характеристики травматичного досвіду особистості. При цьому вибірка опитуваних була сформована на основі такого параметру як «час події» та наявність травматичного досвіду у структурі автобіографічної пам'яті особистості, тобто травматична подія відбулася 2-3 місяці тому. Відповідно зі 256 було відібрано 115 протоколів.

Виявлено переважання середнього та високого рівнів за інтегральним показником посттравматичного зростання. Встановлено, що найчастіше опитувані звертаються до таких копінг-стратегій як: «втеча-уникнення» та «позитивна переоцінка».

За показником рівня травматичного досвіду та «час події» виокремлено три підгрупи досліджуваних: опитувані, що отримали високі, середні та низькі бали за показником «травматичний досвід». Виходячи з методу контрастних (полярних) груп, піддано ґрунтовному аналізу характеристики життєвого стилю осіб та показники травматичного досвіду для осіб з низькими та високими оцінками за інтегральним показником «травматичний досвід».

Опрацьовано наративний опис травматичних ситуацій досліджуваних та виокремлено такі екзистенційні травми («Смерть тварини», «втрата близької людини», «подруга загинула в аварії», «смерть бабусі», «смерть мами», «смерть брата» та ін.), втрати значимих стосунків («п'янство батька», «сварка з хлопцем у чужій країні», «сварка з мамою», «розлучення батьків», «батько вигнав мене, брата та маму з квартири і ми рік жили у бабусі та дідуся»), загрози життю значимих близьких («хвороба дитини», «побиття мами та зламана ключиця», «хвороба дідуся», «тато побив маму», «хлопець потрапив у аварію» та ін.), ситуації що потребують екстраординарних зусиль з їх подолання (судова тяганина», «переїзд в інше місто, розлука з близькими», «будинок, в якому я мешкала – знищений», «вступ до університету» та ін.).

Аналіз кореляційної структури життєвого стилю осіб з високим рівнем травматичного досвіду дав змогу визначити, що у осіб, що перебувають у травматичному стані, усі складові життєвого стилю функціонують відокремлено, що призводить до дезорієнтації, розбалансування стилєжиттєвої структури особистості, на відміну від досліджуваних з низьким рівнем травматичного досвіду, у яких прослідковується зв'язок із схильністю до конформно-залежної поведінки, альтруїстичної і критичної поведінки.

Аналіз наративів двох груп досліджуваних – з високим та низьким рівнями травматичного досвіду надав змогу визначити більшу змістовність та ґрунтовність висловлювань у опитуваних з низьким рівнем травматичного досвіду (*в наративах «про світ»*: як позитивні – «взаємодопомога, гарні місця, любов, дружба», «світ розвивається», «весь світ гарний і індивідуальний, є багато хороших людей, можна подорожувати» та ін.; та як негативні – «бруд, погана екологія, хабарі, усе залежить від грошей, наркотики, безробіття, вбивства», «нажаль у світі є дуже багато поганого», «зовсім мене не помічають або не беруть до уваги»; *в наративах «про людей»*: як позитивні – «Кожна людина хороша і добра якщо знайти до неї підхід», «є у світі люди, які здатні підтримати», «рада, що є хороші люди, дякувати Богу що навколо мене саме такі які готові мені допомогти» та ін.; як негативні – «злі, заздрісні», «багато людей вважають себе дорослими або дорослі які ведуть себе як діти», «невдячні, корисливі, думають, що багато знають, вважають себе краще інших та втручаються в життя інших» та ін.; *в наративах «про себе»*: як позитивні – «прагнення до кращого, перфекціонізм, доброта, готовність прийти на допомогу», «дружелюбний, не конфліктний», «про себе не судять» та ін.; як негативні – «лінь, різні перепади настрою, зриви на близьких, самопокарання», «я не можу знайти своє місце, де б я не була, мені хочеться піти і здається, що це не моє», «швидко звикаю до людей, які потім чинять не дуже добре, нав'язлива» та ін.). На відміну від осіб з високим рівнем травматичного досвіду, у яких, у переважній більшості, висловлювання зводяться до окремих слів чи словосполучень (*в наративах «про світ»*: як позитивні – «багато ґрунтовних відкриттів», «оточуючий світ чудовий», «можна легко зробити успішну кар'єру», «світ прекрасний і непередбачуваний» та ін.; як негативні – «ти нікому не потрібен та усім байдуже на тебе і твої проблеми», «сенсу у житті не існує», «невпевненість у завтрашньому дні» та ін.; *в наративах «про людей»*: як позитивні – «деякі люди можуть змінюватись у кращу сторону», «більшість людей – веселі та відкриті», «люди цікаві» та ін.; як негативні –

«кожна людина егоїстична», «поряд багато байдужих людей», «люди втомилися від такого життя» та ін.; в *наративах «про себе»*: як позитивні – «у мене все отримується», «я можу змінити світ на краще», «в мене є сенс життя та важлива мета» та ін.; як негативні – «Я нічого не віддаю взамін», «часом відсутня самокритика», «надмірно скромна і небалакуча» та ін.).

Для визначення відмінностей у прояві життєвого стилю осіб з різним рівнем травматичного досвіду був використаний t-критерій Ст'юдента для двох незалежних груп. У групі студентів з низьким рівнем травматичного досвіду домінуючими виявилися показники фактору «особистісні цінності», а також показники посттравматичного зростання згруповані в ознаках пошуку соціальної підтримки та позитивної переоцінки. Студенти з високим рівнем травматичного досвіду більш схильні проявляти відчуженість, сприйняття світу як ворожого, підозрілість, надмірну схильність до образливості та сумніву в усьому, злопам'ятність, незадоволеність оточуючими, що підтверджено слабо вираженими ознаками посттравматичного зростання.

3. Використання кластерного аналізу дало змогу емпірично експлікувати типологію життєвого стилю осіб з травматичним досвідом у вигляді оформлення кластерів: активно-домінантний (I), відкрито-соціальний (II), емотивно-соціальний (III), педантично-домінантний (IV), пасивно-альтруїстичний (V), чутливо-компенсуючий (VI), незалежний (VII), залежно-компенсуючий (VIII), раціонально-терпимий (IX). Констатовано, що в групі студентів із *низьким рівнем травматичного досвіду* домінуючим виступив *чутливо-компенсуючий* тип життєвого стилю, а в групі студентів із *високим рівнем травматичного досвіду* – *емотивно-соціальний, раціонально-терпимий, залежно-компенсуючий та педантично-домінантний* типи життєвого стилю, а в групі студентів із *середнім рівнем травматичного досвіду*, домінуючу позицію зайняв *активно-домінантний* тип.

Психологічна характеристика виокремлених життєвих стилів у осіб з різним рівнем травматичного досвіду демонструє відмінності у їх адаптивній наповненості. Тому важливим є фіксація і моніторинг психологічних

особливостей життєвих стилів осіб з травматичним досвідом з метою прогнозування оптимальних шляхів переживання і оцінювання травматичних ситуацій, які зумовлені динамічними життєвими змінами.

У третьому розділі використані літературні джерела, що знаходяться у списку використаних джерел під номерами: [10; 17; 32; 48; 56; 57; 61; 67; 69; 85; 87; 88; 93; 95; 101; 105; 106; 107; 135; 139; 141; 152; 160; 162; 170; 183; 187; 193; 196; 208; 209;].

Матеріали третього розділу дисертації висвітлено в публікаціях автора: [37; 39; 40; 42].

ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичний аналіз і вирішення поставлених наукових завдань, що полягали в емпіричному визначенні психологічних особливостей життєвого стилю осіб з травматичним досвідом. Результати, отримані в ході дослідження, дають змогу сформулювати такі висновки:

1. Упорядкування теоретико-методологічних положень вивчення життєвого стилю особистості дає змогу стверджувати, що формування і розвиток стилю тісно пов'язані з гармонізацією прояву особистісно-поведінкових якостей людини задля пристосування її до умов реальності. Наукові дані відносно соціально-психологічних аспектів прояву життєвого стилю представлено в узагальненому його розумінні як складної багаторівневої структури, яка визначається функціональними особливостями її складових компонентів (когнітивний, поведінковий, емоційний та ціннісний). Визначено життєвий стиль як особливий індивідуальний спосіб здійснення особистістю обраного нею життєвого шляху, координатами трактування якого є образ Я (уявлення людини про себе); образ світу; взаємовідносини з оточуючими людьми; актуальний емоційний стан; ціннісні орієнтації.

Констатовано, що рівень переживання травматичного досвіду як психологічна інстанція особистості є потужною основою підкорення ієрархії рівнів її психологічної організації, яка не тільки інтегрує, але й регулює її суб'єктивний світ, поведінку й діяльність. Подано визначення травматичного досвіду як відображеної в свідомості особистості сукупності переживань щодо пережитої травматичної ситуації та окреслено концептуальні межі взаємозв'язку життєвого стилю та травматичного досвіду людини, «точкою перетину» яких є індивідуально-специфічний комплекс психологічних ознак, завдяки яким людина реалізує оптимальну внутрішню рівновагу із зовнішніми умовами впливу травматичних подій.

2. Розроблено теоретичну структурно-функціональну модель взаємозв'язку життєвого стилю з травматичним досвідом особистості.

Системний зв'язок її основних компонентів (дотравматичний стан, травматична ситуація, подолання травматичної ситуації за допомогою копінг-стратегій, інтеграція травматичного досвіду та його наслідків в життєвий досвід особистості, акомодация компонентів стилежиттєвих компонентів особистості та зміна стилежиттєвих компонентів засобом посттравматичного зростання) відображає цілісність досліджуваного феномену.

3. Діагностична констатація особистісно-поведінкових характеристик прояву життєвого стилю осіб, диференційованих за рівнем травматичного досвіду показала, що у групі студентів з низьким рівнем травматичного досвіду домінуючими виявилися показники фактору «особистісні цінності», а також показники посттравматичного зростання, згруповані в ознаках пошуку соціальної підтримки та позитивної переоцінки. А студенти з високим рівнем травматичного досвіду більш схильні проявляти відчуженість, сприйняття світу як ворожого, підозрілість, надмірну схильність до образливості та сумніву в усьому, злопам'ятність, незадоволеність оточуючими, що підтверджено слабо вираженими ознаками посттравматичного зростання.

Проведено емпіричну експлікацію типології життєвого стилю осіб з різним рівнем травматичного досвіду. Кластеризація емпіричних даних дала змогу виокремити такі типи життєвого стилю: активно-домінантний, відкрито-соціальний, емотивно-соціальний, педантично-домінантний, пасивно-альтруїстичний, чутливо-компенсуючий, незалежний, залежно-компенсуючий, раціонально-терпимий. Констатовано, що в групі студентів із низьким рівнем травматичного досвіду домінуючим виступив чутливо-компенсуючий тип, в групі студентів із середнім рівнем травматичного досвіду домінуючу позицію зайняв активно-домінантний тип, а в групі студентів із високим рівнем травматичного досвіду – емотивно-соціальний, раціонально-терпимий, залежно-компенсуючий та педантично-домінантний типи життєвого стилю.

4. Психологічна характеристика виокремлених життєвих стилів у осіб з різним рівнем травматичного досвіду демонструє відмінності у їх адаптивній наповненості. Обґрунтовано детермінаційний зв'язок повноцінної соціально-особистісної адаптації в осіб з низьким і середнім рівнем травматичного досвіду та наголошено, що способи оптимального переживання травматичних ситуацій визначають нові особистісні формовияви посттравматичного зростання. Тому важливими є фіксація і моніторинг психологічних особливостей життєвих стилів осіб з травматичним досвідом з метою прогнозування оптимальних шляхів переживання й оцінювання травматичних ситуацій, які зумовлені динамічними життєвими змінами.

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів окресленої проблематики. Перспективи подальшого вивчення проблеми вбачаємо у впровадженні системної діагностики показників диференціації типів життєвих стилів осіб з травматичним досвідом із урахуванням їх вікових особливостей, статевих і гендерних моделей поведінки, соціального і професійного статусу особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. Москва : Мысль, 1991. 299 с.
2. Адлер А. Наука жить / пер. с англ. Е. О. Любченко. Киев : Port-Royal, 1997. 286 с.
3. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. Ленинград : Изд-во ЛГУ, 1977. 380 с.
4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 288 с.
5. Андреева Г. М. Процессы каузальной атрибуции в межличностном восприятии. *Вопросы психологии*. 1979. № 6. 26–36.
6. Андреевкова В. Л., Бандурка І. О. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям із дітьми в період військового конфлікту : навч.-метод. посібник. Київ : Україна, 2015. 175 с.
7. Анохин П. К. Философские аспекты теории функциональных систем . Москва : Наука, 1978. 400 с.
8. Антонян Ю. М., Еникеев М. И., Эминов В. Е. Психология преступника и расследования преступлений. Москва : Юрист, 1996. 336 с.
9. Артемцева Н. Г., Воловикова М. И., Харламенкова Н. Е. Психологические исследования личности: история, современное состояние, перспективы. Санкт-Петербург : Институт психологии РАН, 2016. 448 с.
10. Аствацатуров М. И. Неврология: избранные работы. Москва : СИМК, 2017. 544 с.
11. Барабанщиков В. А. Принцип системности в современной психологии. *Журнал высшей школы экономики. Психология*. 2004. Т. 1. № 3. 3– 17.
12. Белорукова Н. О. Семейные трудности и совладающее поведение на разных этапах жизненного цикла семьи : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Кострома, 2005. 240 с.

13. Белоус В. В., Басанова Е. Е. Интегральная индивидуальность в системе семейных отношений : монография. Москва : КНОРУС, 2016. 158 с.
14. Берулава Г. А. Стиль индивидуальности: теория и практика : учеб. пособие. Москва : Педагогическое общество России, 2001. 236 с.
15. Битюцкая Е. В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01. Москва, 2007. 30 с.
16. Богучарова О. І. Копінг-стратегії як фактор «позитивної» адаптації вимушених мігрантів. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Психологія*. 2016. Вип. 22. 27–36.
17. Буравлева Н. А. Понятие «духовность» в современной психологии. *Вестник Томского государственного педагогического университета*. 2011. № 12. 189–193.
18. Бурбо Л. Пять травм, которые мешают быть самим собой. Москва : Гелиос, 2001. 224 с.
19. Бурлачук Л. Ф. Введение в практическую психологию. Киев : Ника-Центр, 1997. 126 с.
20. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика : учебник для вузов. Санкт-Петербург : Питер, 2011. 384 с.
21. Быков К. Р. Прогнозирование эффективности использования основных средств организации. *Вестник Витебского гос. техн. ун-та*. 2012. №2 (23). URL: режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/v/prognozirovanie-effektivnosti-ispolzovaniya-osnovnyh-sredstv-organizatsii>
22. Васильев В. Г., Келасьев В. Н. Самоорганизация целостности. Психо- и социогенез. Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербург. ун-та, 2003. 204 с.
23. Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций. *Психологический журнал*. 1997. № 3. Т. 16. 82–99.
24. Василюк Ф. Е. Структура образа. *Вопросы психологии*. 1993. № 5. 5–19.

25. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога: монографія. Луцьк: Ред-вид. відд. «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Л. Українки, 2003. 320 с.
26. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 336 с.
27. Вяткин Б. А., Щукин М. Р. История и методология исследования стилей человека в школе В. С. Мерлина (к 120-летию со дня рождения ученого). *Методология и история психологии*. 2018. Вып. 3. 127–150.
28. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору / пер. з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів : Вид-во Старого Лева, 2015. 416 с.
29. Гидденс Э. Устройство общества: очерк теории и структуризации / пер. с англ. И. Тюрина. Москва : Академический проект, 2003. 528 с.
30. Гиляровский В. А. Избранные труды. Москва : Медицина, 1973. 328 с.
31. Гритчук Г. В. Гендерні уявлення як чинник формування індивідуального життєвого стилю в юності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Хмельницький, 2008. 22 с.
32. Гришина Н. В. Психология конфликта ; 2-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2012. 544 с.
33. Гущина Т. В. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Кострома, 2006. 228 с.
34. Діденко Г. О. До питання типів стилю життя особистості. *International Scientific-Practical Conference Theoretical and applied researches in the field of pedagogy, psychology and social sciences: Conference Proceedings (Kielce, December 28-29, 2016)*. – Kielce, 2016. – PP. 209–212.
35. Діденко Г. О. Етапи дослідження травматичних подій в психологічній науці. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2017. V (51), Issue 112. 65–68.

36. Діденко Г. О. Зміст компонентів стилю життя особистості. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості*: зб. наук. праць за мат. II міжнар. наук.-практ. конференції / ред. колегія: О. Є. Блинова, Н. І. Тавровецька. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2019. 79–81.
37. Діденко Г. О. Компоненти стилю життя особистості як об'єкт емпіричного дослідження. *Психологія та педагогіка сучасності: проблеми та стан розвитку науки і практики в Україні* : зб. тез наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ. конференції. Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2019. 9–11.
38. Діденко Г. О. Обґрунтування методик дослідження впливу травматичного досвіду на стиль життя особистості. *Теорія і практика сучасної психології* : зб. наук. праць / гол. ред. В. В. Зарицька. Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2018. №. 2. 17–21.
39. Діденко Г. О. Особливості компонентів стилю життя особистості. *Теорія і практика сучасної психології* : зб. наук. праць / гол. ред. В. В. Зарицька. Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2019. №. 5. Т. 1. 17–21.
40. Діденко Г. О. Особливості стилю життя осіб з травматичним досвідом. *Технології розвитку інтелекту : відкритий наукометричний електронний журнал лабораторії сучасних інформаційних технологій навчання Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України* / гол. ред. М. Л. Смульсон. 2019. Т. 3. № 4 (25) ; режим доступу : http://www.psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/467.
41. Діденко Г. О. Психологічні особливості копінг-поведінки в сучасних наукових дослідженнях. *Інноваційні технології розвитку ресурсів особистості* : [зб. наук. праць / ред. кол. І. В. Шапошникова, Н. І. Тавровецька та ін. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2017. 79 – 82.
42. Діденко Г. О. Стиль життя у соціально-психологічному вимірі. *Молодий вчений*. 2017. № 1(41). 229–233.

43. Діденко Г. О. Теоретичний аналіз сучасних моделей посттравматичного зростання. *Науковий вісник Херсонського державного університету : серія Психологічні науки* / гол. ред. О. Є. Блинова. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2018. Вип. 2. 35–39.
44. Дікова-Фаворська О. М. Особливості стилю життя осіб з особливими потребами. *Український соціум: науковий журнал*. 2008. № 4. 13–17.
45. Дорфман Л. Я. Индивидуальный эмоциональный стиль. *Вопросы психологии*. 1989. № 5. 88–95.
46. Дружинин В. Н. Варианты жизни. Очерки экзистенциальной психологии. Санкт-Петербург : Питер, 2010. 156 с.
47. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология : учеб. пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры ; 2-е изд. Москва : Юрайт, 2019. 386 с.
48. Ермолаев-Томин О. Ю. Математические методы в психологии : учебник для бакалавров ; 5-е изд. Москва : Юрайт, 2014. 511 с.
49. Ершова Р. В., Омельчанко Е. В. Эгоизм: врожденное или приобретенное? *Вестник РУДН. Педагогика и психология*. 2015. №3. 7–15.
50. Забродин Ю. М., Пахальян В. Э. Психодиагностика. Саратов : Вузовское образование, 2015. 449 с.
51. Заграй Л. Д. Концептуалізація «Я» і психологічна травма. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки*. 2015. Вип. 128. 108–111.
52. Заграй Л. Д. Рефлексивно-депресивний стиль життя готів. *Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка Національної АПН України*. 2012. Т. 24. Ч. 6. 168–175.
53. Залевский Г. В. Фиксированные формы поведения. Иркутск : Восточно-Сибирское изд-во, 1976. 192 с.

54. Зелянина А. Н., Падун М. А. К проблеме посттравматического личностного роста: современное состояние и перспективы. *Психологические исследования*. 2017. Т. 10. №53. ; режим доступа : <https://psystudy.ru/index.php/num/2017v10n53/1424-zelyanina53.html>
55. Зингл Э., Волкман В. Жизнь после утраты. Психология горевания Москва : Когито-центр, 1993. 235 с.
56. Зобков В. А. Отношение человека к жизнедеятельности. *Экономика образования*. 2015. № 2. 91–94.
57. Зобков В. А. Психологическая структура отношения человека к жизнедеятельности. *Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова*. 2016. № 3. Т. 22. 31–34.
58. Зубовський Д. С. Структура прояву особистісного зростання учасників АТО у посттравматичний період. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 3(1). 177–188.
59. Ивашкин А. Г. Влияние образа мира личности на ее политические предпочтения : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Сочи, 2003. 146 с.
60. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. Санкт-Петербург : Питер, 2004. 701 с.
61. Ильин Е. П. Психология помощи. Альтруизм, эгоизм, эмпатия. Санкт-Петербург : Питер, 2013. 304 с.
62. Инглхарт Р. Культурная эволюция: как изменяются человеческие мотивации и как это меняет мир ; пер. с англ. С. Лопатина. Москва : Мысль, 2018. 347 с.
63. Исаева Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. Санкт-Петербург : СПбГУ, 2009. 136 с.
64. Ічанська О. М. Сміслові компоненти копінг-стратегій у професійній діяльності фахівців державної служби з надзвичайних ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2015. Т. 1. 27–31.
65. Каменская Е. Н. Социальная психология : учебное пособие ; изд.

5-е, доп. и перераб. Ростов н/Д : Феникс, 2009. 192 с.

66. Карпенко З.С. Аксіопсихологія особистості. Київ : ТОВ Міжнародна фінансова агенція, 1997. 216 с.

67. Карпов А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. Москва : Институт психологии РАН, 2004. 424 с.

68. Кикозашвили Д. Л., Петрова О. И., Сысоева Н. Ю., Шабалина Н. Б. Психологические основы реабилитации инвалидов военной службы. *Медико-социальная экспертиза и реабилитация*. 2000. № 1. 3–6.

69. Климов Е. А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. Казань : Изд-во Казанского ун-та, 1969. 280 с.

70. Колесникова В. Ф., Чанцева-Коваленко О. М. Соціально-психологічна адаптація до працевлаштування учасників АТО. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки : зб. наук. праць*. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2018. Вип. 7 (52). 197–205.

71. Колесникова Г. И. Феномен одиночества: понятие, классификация, экзистенциальный смысл. *Фундаментальные исследования*. Пенза : Академия Естествознания, 2015. № 2-9. 2017–2026.

72. Корнев К. И. Проблема совладающего поведения ВИЧ-инфицированных больных. *Вестник Омского университета. Серия : Психология*. 2006. № 2. 17–24.

73. Кочарян А. С. Переживание как мишень клиент-центрированной психотерапии. *Психологічне консультування і психотерапія*, 2014. Вип. 1-2. 24–36.

74. Кочарян О. С., Барінова Н. В., Харченко А. О. Особливості структури інфантильного травматичного досвіду у демобілізованих учасників бойових дій в Україні з постстресовою психологічною дезадаптацією. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2018. Т. 1. Вип. 9. 34-41.

75. Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). *Журнал практического психолога*. 2007. № 3. 93–112.
76. Куликов Л. В. Психогигиена личности: вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : учеб. пособие. Санкт-Петербург : Питер, 2004. 464 с.
77. Куфтяк Е. В. Совладающее поведение в семье, регулярно применяющей физические наказания детей : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Кострома, 2003. 231 с.
78. Лазос Г. П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 1. № 45. 120–128.
79. Лактионов А. Н. Координаты индивидуального опыта. Харьков: Бизнес-Информ, 1998. 492 с.
80. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения. Москва : Педагогика, 1983. Т. 2. 320 с.
81. Леонтьев Д. А. Понимание смысла и смысл понимания. *Понимание: опыт мультидисциплинарного исследования* / под ред. А. А. Брудного, А. В. Уткина, Е. И. Яцуты. Москва : Смысл, 2006. 20-27.
82. Либина А. В. Модальность, интенсивность и пространственно-временные характеристики в концепции совладающего интеллекта. *Теоретическое наследие Л.М. Веккера: на пути к единой теории психических процессов*: мат. науч. симпозиума, посв. 90-летию со дня рождения Л.М. Веккера. Санкт-Петербург : Изд-во С-Петербургского ун-та, 2008. 74–84.
83. Литвиненко С. А., Ямницкий В. М. Психологія травми: трансгенераційний та феноменологічний аспекти. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. РДГУ, 2015. Вип. 4. 14-17
84. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. Москва : Директ-Медиа, 2008. 1174 с.

85. Лупандин В. И. *Математические методы в психологии* : учеб. Пособие ; 4-е изд. Екатеринбург : Изд-во Урал, ун-та. 2009. 196 с.
86. Магомед-Эминов М. Ш. Анализ современных моделей психологической травмы с точки зрения культурно-деятельностной парадигмы. *Теория и практика общественного развития*. 2104. № 17. 202–207.
87. Магомед-Эминов М. Ш. Позитивная психология человека: от психологии субъекта к психологии бытия : в 2 т. Москва : ПАРФ, 2007. Т. 1. 560 с.
88. Магомед-Эминов М. Ш. Триада расстройство, стойкость, рост как последствие экстремальной ситуации. *Акмеология*. 2009. № 1. 53–63.
89. Магомед-Эминов М. Ш. Феномен посттравматического роста. *Вестник Тамбовского университета. Гуманитарные науки*. 2009. Вып. 3 (71). 111–117.
90. Максименко С. Д. Життєвий шлях особистості як базова категорія генетичної психології. *Наук. вісник Миколаївського держ. ун-ту ім. В. О. Сухомилинського. Серія : Психологічні науки*. 2014. Вип 2 (12). 5–13.
91. Малина О. Г. Аналіз теоретичних підходів до поняття «стиль життя особистості» в психології. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 2. 72–77.
92. Малина О. Г. Динаміка становлення стилю життя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2012. № 1. 67–72.
93. Малина О. Г. Психологічні особливості становлення стилю життя особистості в підлітковому та юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2009. 21 с.
94. Мартіросян М. В. Копінг-стратегії професійної стійкості особистості адвоката : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2019. 20 с.

95. Марьясова Н. В. Духовность личности как социокультурный феномен. *Психология человека в современном мире*. Москва : Институт психологии РАН, 2009. Т. 6. 66–74.

96. Масленцева Н. Ю. Социологические основания концепции стиля жизни. *Вестник Челябинского гос. ун-та. Философия. Социология. Культурология*. 2010. № 31 (212). 147–150.

97. Маслюк А.М. Особливості переживання людиною довготривалої фізіологічної депривації (на матеріалах голодоморів в Україні) : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2019. 237 с.

98. Маслюк А. М. Особливості переживання людиною травмуючих ситуацій. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. Київ; Ніжин: ПП Лисенко, 2015. Том IX. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 7. 193–199.

99. Маслюк А. М. Психологія травми: практичний аспект. *Освіта та розвиток обдарованої особистості* : щомісячний наук.-метод. журнал. Київ : Інститут обдарованої дитини, 2015. Вип. 2 (33). 72–77.

100. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями : пособие для врачей и медицинских психологов НИПНИ им. В. М. Бехтерева / под ред. Л. И. Вассермана. Санкт-Петербург : Психоневрологический институт им. В. М. Бехтерева, 2009. 38 с.

101. Мещеряков Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь ; режим доступа : https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/dict/index.php

102. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. Москва : Наука, 2001. 192 с.

103. Мурадян О. С. Спосіб життя як система соціальної дії: спроба концептуалізації. *Соціологічні студії*. 2012. № 1. 81–87.

104. Мэй Р., Маслоу А., Олпорт Г., Роджерс К. Теория и практика экзистенциальной психологии. Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2016. 337 с
105. Мясищев В. Н. Личность и неврозы. Ленинград : Изд-во ЛГУ, 1960. 426 с.
106. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования: анализ и интерпретация данных : учеб. Пособие ; 3-е изд. Санкт-Петербург : Речь, 2012. 392 с.
107. Некрасова Н. А., Некрасов С. И., Садикова О. Г. Тематический философский словарь. Москва : МГУ ПС (МИИТ), 2016. 157 с.
108. Обсуждение категории «стиль жизни» на заседании Социологического клуба. *Социология: теория, методы, маркетинг*. 2006. № 1. 177–202.
109. Общая психодиагностика / под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. – Москва : Изд-во МГУ, 1987. 304 с.
110. Оксфордский толковый словарь общей медицины. Национальная психологическая энциклопедия ; режим доступа: <https://vocabulary.ru/termin/chislo-srednee-srednee-arifmeticheskoe.html>
111. Олпорт Г. Становление личности. Избранные труды / пер. с англ. Д. А. Леонтьев, Л. В. Трубицына ; под общ. ред. Д. А. Леонтьева. Москва : Смысл, 2002. 166–216.
112. Панина Н. В. Избранные труды по социологии: Теория, методы и результаты социологического исследования образа жизни, психологического состояния и социального самочувствия населения : в 3 т. ; сост. и ред. Е. И. Головаха. Киев : Факт, 2008. Т. 1. 312 с.
113. Панок В. Г. Агресія. Анексія. Конфлікт. Соціально-педагогічна та психологічна відповідь на виклики для дітей : методичні рекомендації для педагогів дошкіль. навч. закладів / авт. кол. за заг. ред. Л. Г. Ковальчук, К. Б. Левченко, В. Г. Панка. Київ : Агентство «Україна». 2016. 100 с.

114. Панок В. Г. Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології. *Наук. вісник Миколаївського держ. ун-ту ім. В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2014. Вип. 2.12. 146–151.
115. Пилаєва Т. В. Стилi життя студентської молоді: типологія та детермінанти формування : автореф. дис. ... канд. соц. наук : 22.00.04. Харків, 2009. 21 с.
116. Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : Харківське обл. відділення Нац. олімпійського комітету України, 2015. № 2. 53–59.
117. Подобина О. Б. Совладающее поведение женщины на этапе принятия роли матери : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Кострома, 2005. 211 с.
118. Поліванова О. Є. Взаємозв'язок стилю життя особистості та особливостей самоактуалізації студентів різної професійної спрямованості. *Вісн. Харківського нац. ун-ту. Серія : Психологія*. Харків, 2012. № 1032. 28–31.
119. Почути травму. Розмови з провідними спеціалістами з теорії та лікування катастрофічних досвідів. Інтерв'ю провела Кеті Карут / пер. з англ. Катерини Дисі. Київ : ДУХ І ЛІТЕРА, 2017. 496 с.
120. Принцип развития в современной психологии / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. Москва : Институт психологии РАН, 2015. 286–295.
121. Психодиагностика: конспект лекций / [сост. С. Т. Посохова]. Москва : ООО «Изд-во АСТ»; Санкт-Петербург : ООО «Сова», 2004. 156 с.
122. Психологические исследования / [под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко]. Москва : «Институт психологии РАН», 2006. 224 с.
123. Психология : учебник для гуманитарных вузов / под общ. ред. В. Н. Дружинина ; 2-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 656 с.

124. Психология личности : словарь-справочник / под ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.
125. Психология переживаний : учеб. пособие / А. С. Кочарян, А. М. Лисеная. Харьков : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2011. 224 с.
126. Психология XXI века : учебник для вузов / под ред. В. Н. Дружинина. Москва : ЛитРес, 2019. 863 с.
127. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ Логос, 2015. 206 с.
128. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі : монографія / Ю. Д. Гундертайло, В. О. Климчук, О. Я. Кляпець та ін. ; за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2016. 320 с.
129. Пушкарев Ю. И. Личность как субъект адаптации и субъект интерпретации: системно-герменевтический подход к изучению личности : монография. Белгород : Белгород, 2012. 209 с.
130. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти / под ред. А. А. Реана. Санкт-Петербург : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002. 656 с.
131. Резнікова О. А. Психологія травмуючих ситуацій: лекційний курс та інструктивно-методичні матеріали: навч.-метод. посібник для здобувачів другого (магістерського) рівня спеціальності 053 «Психологія» / уклад. О.А. Резнікова. Слов'янськ: ДВНЗ ДДПУ, 2018. 173 с.
132. Розин В. М. Философия образования: Этюды-исследования. Москва : Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж : НПО «МОДЭК», 2007. 576 с.
133. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія / за ред. Н.В. Чепелевої. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 276 с.
134. Рощина Я. М. Социология потребления. Москва : ГУ-ВШЭ, 2007. 447 с.

135. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург : Питер, 2015. 705 с.
136. Рупперт Ф. Травма, связь и семейные расстановки: понять и исцелить душевные раны. Москва : Институт консультирования и семейных решений, 2012. 264 с.
137. Русалов В. М. Психология и психофизиология индивидуальных различий: некоторые итоги и ближайшие задачи системных исследований. *Психологический журнал*. 1991. Т. 12. № 5. 3–16.
138. Савва Л. И., Солдатченко А. Л., Плотникова Е. Б., Рабина Е. И., Рязанова Л. С. Социализация студентов в профессиональном образовании. Москва : Академия Естествознания. 2012. 300 с.
139. Савченко Т. Н. Применение методов кластерного анализа для обработки данных психологических исследований. *Экспериментальная психология*, 2010. Т. 3. № 2. 67–86.
140. Санникова О. П. Індивідуальний спосіб взаємодії особистості зі своїми внутрішніми ресурсами. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Держ. вищого навч. закладу «Запорізький національний університет» та Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Н. Ф. Шевченко, М. Г. Ткалич. Запоріжжя: ЗНУ, 2014. № 2 (6). 141-148.*
141. Санникова О. П. Переживання кризи : диференціально-психологічний аналіз. *Наука і освіта*, 2015. № 10/СХХХІХ. 16-22.
142. Саннікова О. П. Схильність особистості до психологічного подолання суб'єктивно складних ситуацій. *Наука і освіта*, 2014. № 9. 42-48
143. Сарджвеладзе Н., Беберашвили З., Джавахишвили Д., Махашвили Н. Травма и психологическая помощь. Москва : Смысл, 2016. 182 с.
144. Сафарян А. В. Понятие «стиль жизни» в социологии. *Электронный журнал «Знание. Понимание. Умение»*, 2008. № 3 ; режим доступа : <http://zpu-journal.ru/e-zpu/2008/3/Safarian/>.

145. Серкин В. П. Структура и функции образа мира в практической деятельности : дис. ... доктора психол. наук : 19.00.03. Москва, 2005. 356 с.
146. Склень О. І. Базисні стратегії копінг-поведінки працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України, динаміка та особливості їх зміни в різноманітних стресових ситуаціях. *Наукові записки Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ : Міленіум, 2006. Вип. 27. 476–486.
147. Склень О. І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : дис... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2008. 198 с.
148. Словарь-справочник по психологической диагностике / Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М., отв. ред. С. Б. Крымский. Киев : Наукова думка, 1989. 200 с.
149. Собчик Л. Н. Диагностика межличностных отношений: модифицированный вариант интерперсональной диагностики Т. Лири : метод. руководство. Москва : МКЦ ГУ по труду и социальным вопросам Мосгорисполкома, 1990. Вып. 3. 48 с.
150. Совладающее поведение : современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. Москва : Институт психологии РАН, 2008. 474 с.
151. Старовойтенко Е. Б. Психология личности в парадигме жизненных отношений. Москва : Академический Проект: ТРИКСТА, 2004. 256 с.
152. Стилi життя: панорама змін / С. В. Панченко, О. С. Резнік, М. О. Шульга та ін. ; за ред. М. О. Шульги. Київ : Інститут соціології НАН України, 2008. 416 с.
153. Стил ь человека: психологический анализ / под. ред. А. В. Либина. Москва : Смысл, 1998. 310 с.
154. Столин В. В. Самосознание личности. Москва : Изд-во МГУ, 1983. 284 с.

155. Столяренко Л. Д., Самыгин С. И., Столяренко В. Е. Психология и педагогика: учебник ; 2-е изд., доп. и перераб. Ростов н/Д : Феникс. 2010. 636 с.
156. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 272 с.
157. Титаренко Т. М. Життєвий шлях особистості в постмодерністському дискурсі. *Психологія особистості*. 2010. № 1. 11–18.
158. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
159. Титаренко Т. М. Стратегії сприяння посттравматичному зростанню особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2017. Вип. 1. 217–232.
160. Толкачева О. Н. Социально-психологические факторы посттравматического роста личности : дисс... канд. психол. наук: 19.00.05. Саратов, 2018. 244 с.
161. Толочек В. А. Адаптация субъекта к социальной среде: парадоксы, парадигмы, психологические механизмы. *Мир психологии*, 2006. № 3. 127–142.
162. Толочек В. А. Проблема индивидуального стиля деятельности в психологии: прошлое, настоящее и будущее. *Вестник Московского университета. Серия 14 : Психология*, 2010. № 2. 43–51.
163. Тополь О. В. Соціально-психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції. *Вісн. Чернігівського нац. пед. ун-ту. Педагогічні науки*. 2015. Вип. 124. 230–233.
164. Тоффлер Э. Шок будущего / пер. с англ. Е. Руднева и др. Москва : АСТ, 2008. 560 с.
165. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій. Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2017. 160 с.

166. Фетискин Н. П. Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва : Изд-во Института Психотерапии, 2002. 490 с.
167. Философский энциклопедический словарь / [2-е изд.]. Москва : ИНФРА-М, 1999. 576 с.
168. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции / пер. с нем. Г. В. Барышникова. Москва : АСТ, 2014. 770 с.
169. Хазова С. А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Кострома, 2002. 26 с.
170. Холодная М. А. Когнитивные стили: О природе индивидуального ума ; 2-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2004. 384 с.
171. Чачко С. Л. Психічна травма і посттравматичне зростання особистості як чинники соціальних змін. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. 268–276.
172. Чміль Л. Б. Психологічні особливості стилю життя студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2010. 23 с.
173. Швалб Ю. М. Жизненный опыт как проблема психологии сознания. *Вісник Харківського нац. ун-ту ім. В. Н. Каразіна. Психологія*, 2010. Вип. 44. № 913. 178–181.
174. Швалб Ю. М. Психологічні критерії визначення стилю життя. *Соціальна психологія: Український науковий журнал*. Київ : Український центр політичного менеджменту, 2003. № 2. 14–20.
175. Швед О. В. Профілактика втягнення дітей в сексуальну експлуатацію. *Проблеми освіти: наук.-метод. збірник*, 2004. Вип. 40. 73–74.
176. Шебанова В. І. Теоретичний аналіз копінг-поведінки в сучасних наукових дослідженнях. *Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології*, 2011. № 5. 262–267.

177. Шебанова В. І. Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма– патологія» : монографія. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2016. 612 с.

178. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Вплив травматичних подій на особистість: історичний аспект : *Соціальні трансформації у кризовий період : мат. II міжнар. наук.-практ. конференції*. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. 52–55.

179. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої*. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. Вип. 39. 368–379.

180. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Особливості дослідження досвіду травматичних переживань в різних групах. *Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки : мат. IV міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції* ; електронний ресурс ; режим доступу: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-2-fundamentalni-ta-prikladni-psikhologo-istorichni-doslidzhennya-v-zagalnij-sotsialnij-ta-etnichnij-psikhologiji/201-osoblivosti-doslidzhennya-dosvidu-travmatichnikh-perezhivan-v-riznikh-grupakh>

181. Шейко А. О. Субкультура як стиль життя сучасних молодих людей. *Вісник Харківського нац. пед. ун-ту імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Харків, 2011. Вип. 40. 231–241.

182. Шипова Н. С. Совладание с переживанием измены в близких отношениях : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Кострома, 2014. 26 с.

183. Шишлянникова Л. М. Применение корреляционного анализа в психологии. *Психологическая наука и образование*, 2009. № 1. 98–107.

184. Щебетенко А. И. Межуровневые структуры интегральной индивидуальности. Москва : Смысл, 2007. 240 с.

185. Элленбергер Г. Пьер Жане и психологический анализ. Открытие бессознательного: история и эволюция динамической психиатрии. Москва : Академический проект, 2018. Т. 1. 550 с.
186. Янг Дж., Клоско Дж. Прочь из замкнутого круга! Как оставить проблемы в прошлом и впустить в свою жизнь счастье. Москва : Эксмо, 2018. 384 с.
187. Affleck G., Gershman K., Tennen H. Cognitive adaptations to high-risk infants: The search for mastery, meaning, and protection from future harm. *American Journal of Mental Deficiency*, 1985. Vol. 89. 653–656.
188. Assman A. Das kulturelle Gedächtnis an der Millenniumsschwelle. Krise und Zukunft der Bildung, Konstanz: UVK, 2004. 234 p.
189. Bedi G., Brown S. Optimism, coping style and emotional well-being in cardiac patients. *British Journal of Health Psychology*. 2005. Vol. 1. 57–70.
190. Boudewyns P. A. Posttraumatic stress disorder: conceptualization and treatment // *Progress in Behavior Modification*. 1996. N. 30. 165–189.
191. Brown S. P., Westbrook R. A., Challagalla G. Good Cope, Bad Cope: Adaptive and maladaptive coping strategies following a critical negative work event. *Journal of applied psychology*. 2005. Vol. 90. № 4. 982–798.
192. Burgess A., Holmstrom R. Rape trauma syndrome. *American Journal of Psychiatry*. 1974. Vol. 131. 981–985.
193. Burt M. R., Katz B. L. Dimensions of recovery from rape: Focus on growth outcomes. *Journal of Interpersonal Violence*. 1987. Vol. 2(1). 57–81.
194. Cheng C., Cheung M. W. L. Cognitive processes underlying coping flexibility: differentiation and integration. *Journal of personality*. 2005. Vol. 73. № 4. 859–880.
195. Christopher M. A broader view of trauma: a biopsychosocial-evolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth. *Clinical Psychology review*. 2006. Vol. 24. 75–98.
196. Collins J. J., Bailey S. L. Traumatic stress disorder and violent behaviour. *Journal of Traumatic Stress*. 1990. Vol. 3. 203–220.

197. Compas B. An agenda for coping research and theory: basic and applied developmental issues. *International Journal of Behavioral Development*. 1998. Vol. 22. № 2. 231–237.
198. Gardner R. W., Holzman P. S., Klein G. S., Linton H. B., Spence D. P. Cognitive control. A study of individual consistencies in cognitive behavior. *Psychological Issues. Monograph*. 1959. Vol. 1. № 4. 1–186.
199. Haan N. Coping and defending: Processes of self–environment organization. New York : Academic Press, 1977. 346 p.
200. Hardie E., Critchley C., Morris Z. Self-coping complexity: role of self-construal in relational, individual and collective coping styles and health outcomes. *Asian Journal of Social Psychology*. 2006. Vol. 9. 224–235.
201. Horowitz M. J. Psychological response to serious life events. *Human stress and cognition*. New York : Tavistock, 1979. 235–245.
202. Janoff-Bulman R. Posttraumatic growth: Three explanatory models. *Psychological inquiry*. 2004. Vol. 15. 30–34.
203. Joseph S., Linley P. Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review. *Journal of Traumatic Stress*. 2004. Vol. 17. № 1. 11–21.
204. Kelly G. A theory of personality: The psychology of personal constructs. N.Y. : Norton, 1963.
205. Lanius R. A., Williamson P. C., Bluhm R. L., Densmore M., Boksman K., Neufeld R. W., Gati J. S., Menon R. S. Functional connectivity of dissociative responses in posttraumatic stress disorder: a functional magnetic resonance imaging investigation. *Biology Psychiatry*, 2005. Vol. 57, № 8. 873-84
206. Lazarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*. 2006. Vol. 4. № 1. 9–43.
207. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer, 1984. 456 p.
208. Lindstrom C. M., Calhoun L. G., Tedeschi R. G. The Relationship of Core Belief Challenge, Rumination, Disclosure, and Sociocultural Elements to

Posttraumatic Growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*. 2013. Vol. 5. № 1. 50–55.

209. Malinak D. P., Hoyt M. F., Patterson V. Reactions to the death of a parent in adult life: A preliminary study. *American Journal of Psychiatry*. 1979. Vol. 136. 1152–1156.

210. Mosak H. H., Maniaci M. P. *Primer of Adlerian Psychology: The Analytic-Behavioural-Cognitive Psychology of Alfred Adler*. Routledge, 1999. 212 p.

211. Mosak H. H., Shulman B. H. *Manual for life style assessment*. Routledge, 2015. 290 p.

212. Papadopoulos R. K. Refugees, home and trauma. In *Therapeutic Care for Refugees. No Place Like Home*. London : Karnac, 2002. 356 p.

213. Royce J. R., Powell A. *Theory of personality and individual differences: factors, systems and processes*. Englewood Cliffs (N.J.) : Prentice-Hall, 1983. 304 p.

214. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. № 1. 1–18.

215. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9. 455–471.

216. Vaillant G. Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55. № 1. 89–98.

217. Virna Zh. Safety of personality in migration terms within the military conflict: organizational conditions of education and psychotherapy. *American Journal of fundamental & experimental research*. 2016/1(1). 94-103.

218. Zoelner T., Maercker A. Posttraumatic growth in clinical psychology – a critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology*. 2006. Vol. 26. 626–653.

ДОДАТОК А

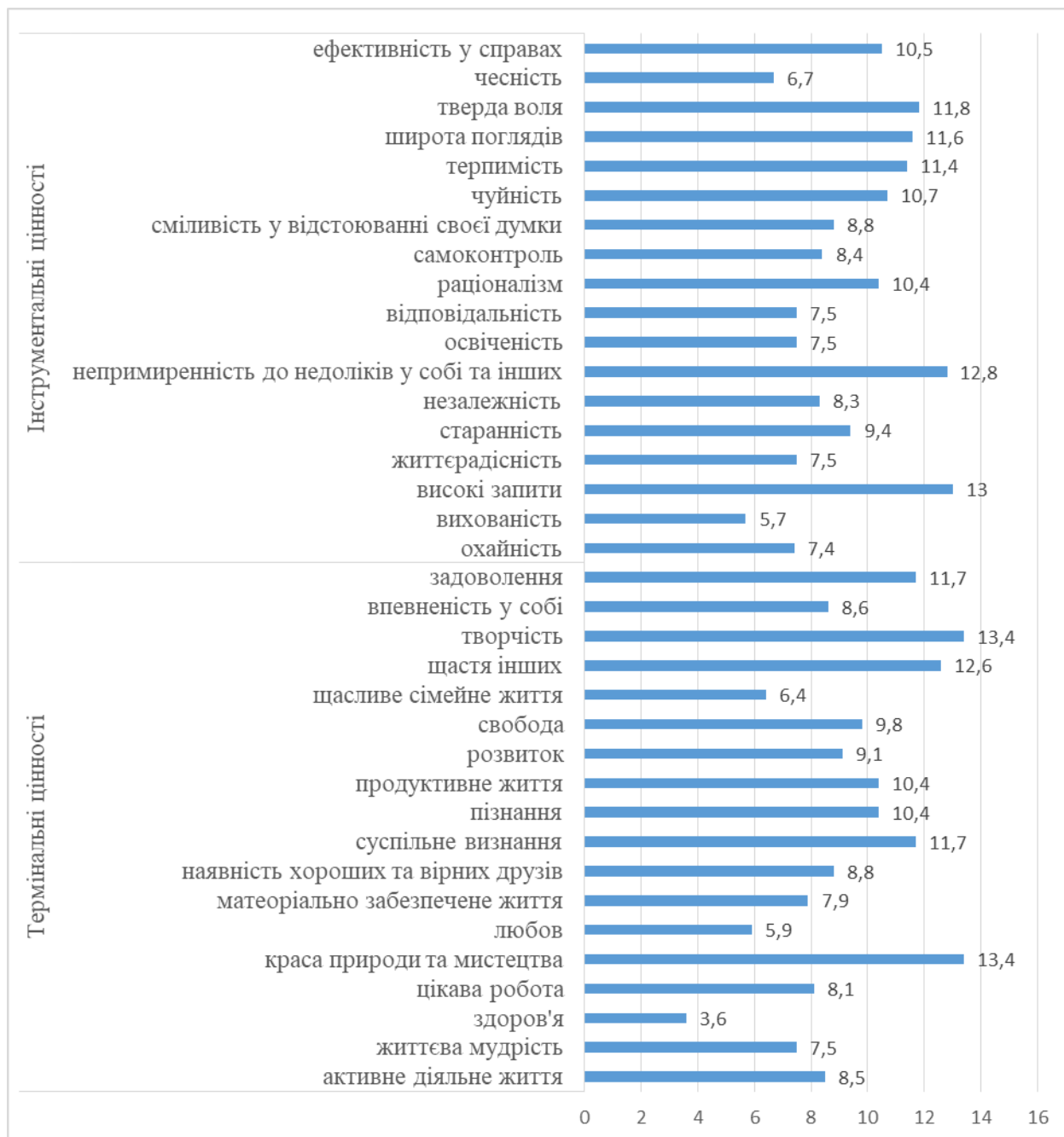


Рис. А.1. Середні значення для вибірки досліджуваних за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича

ДОДАТОК Б

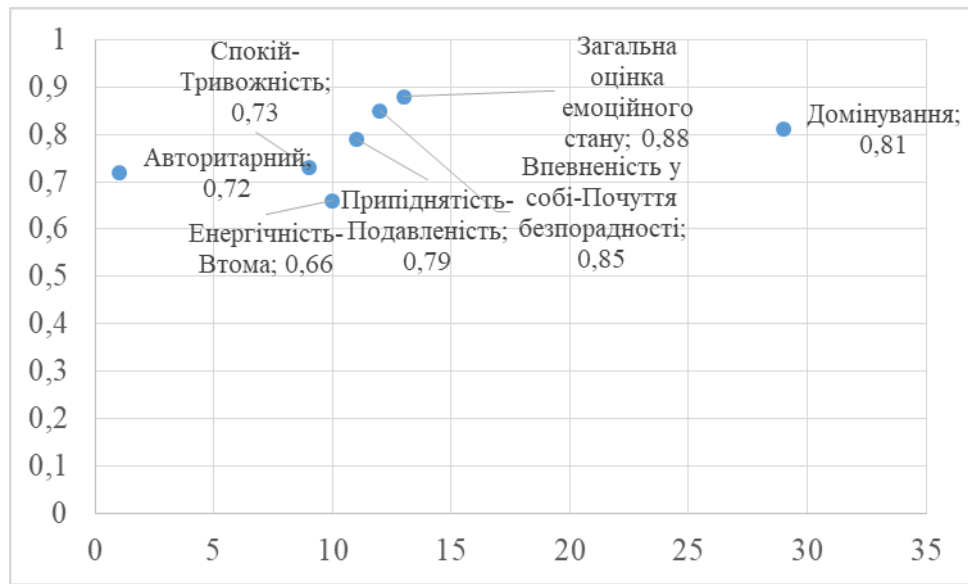


Рис. Б. 1. Факторне поле фактору «Емоційна насиченість»

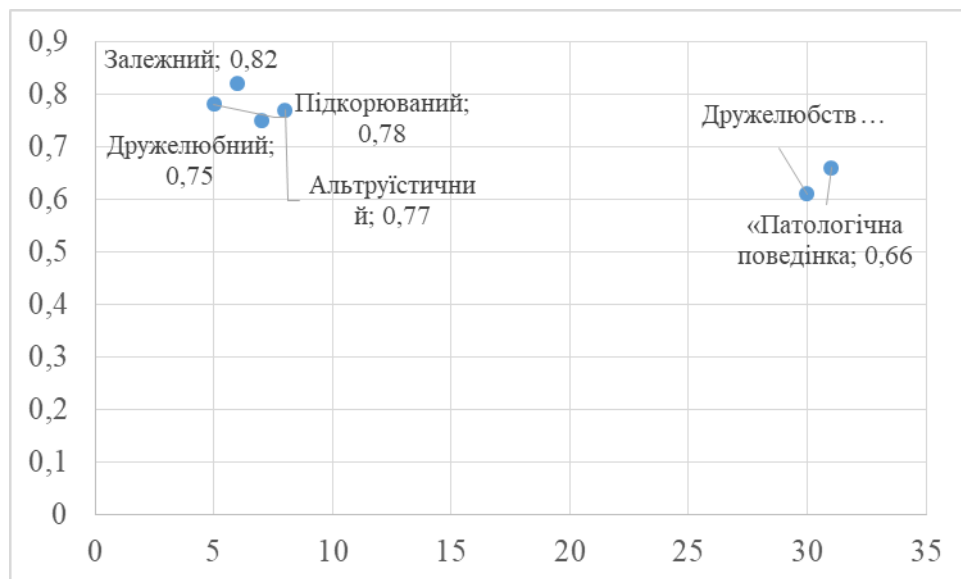


Рис. Б. 2. Факторне поле фактору «Конформно залежна поведінка»

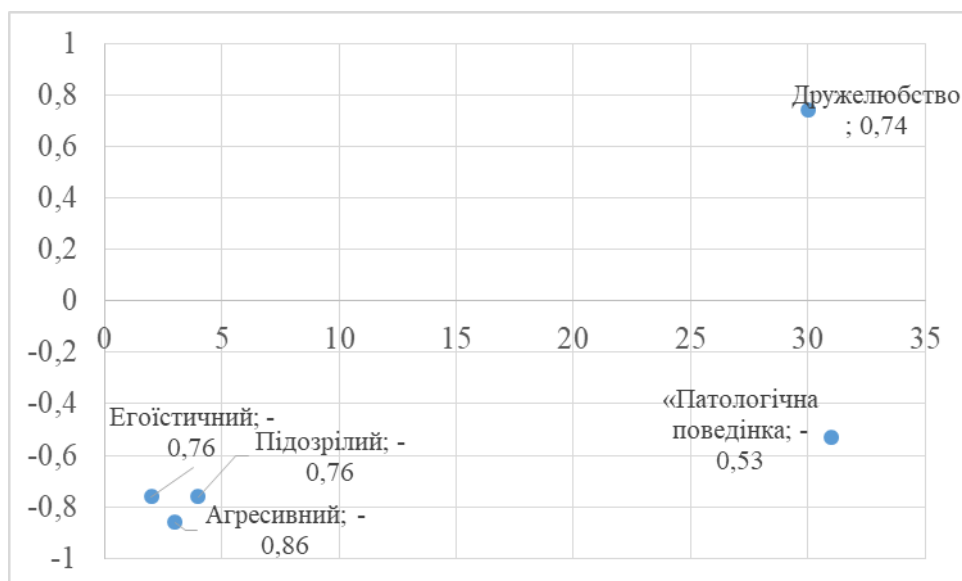


Рис. Б. 3. Факторне поле фактору «Альтруїстична поведінка»

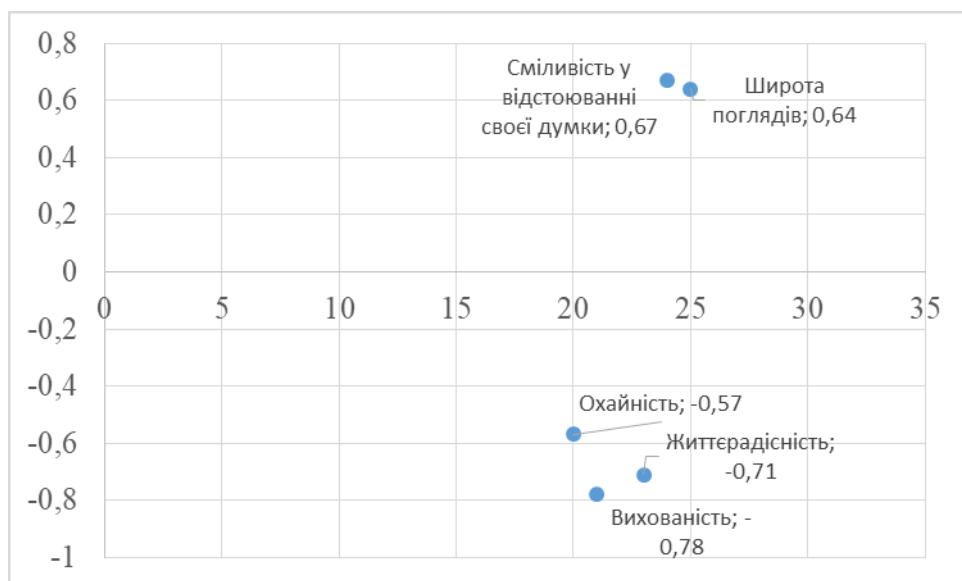


Рис. Б. 4. Факторне поле фактору «Особистісні цінності»

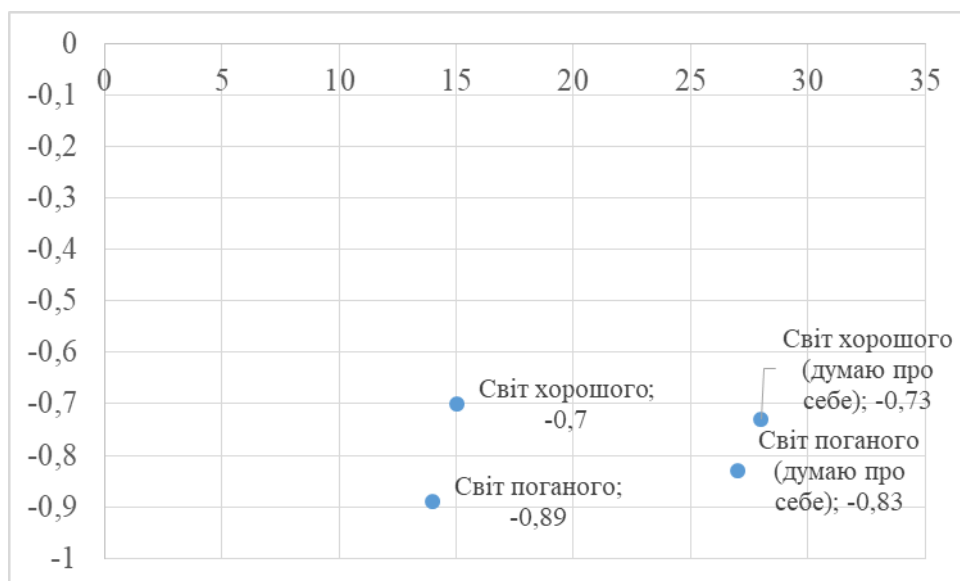


Рис. Б. 5. Факторне поле фактору «Когнітивне ставлення»

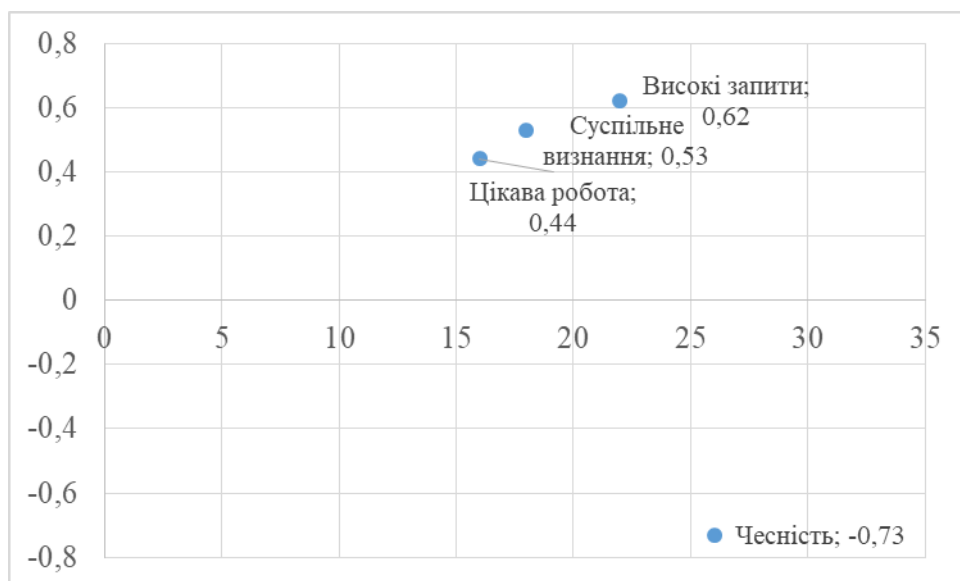


Рис. Б. 6. Факторне поле фактору «Суспільні цінності»

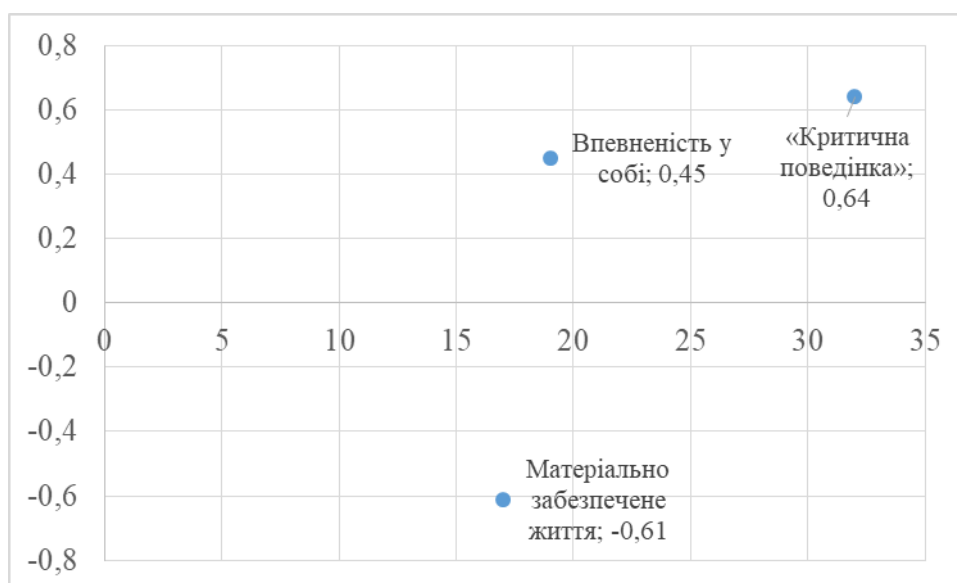


Рис. Б. 7. Факторне поле фактору «Критична поведінка»

ДОДАТОК В

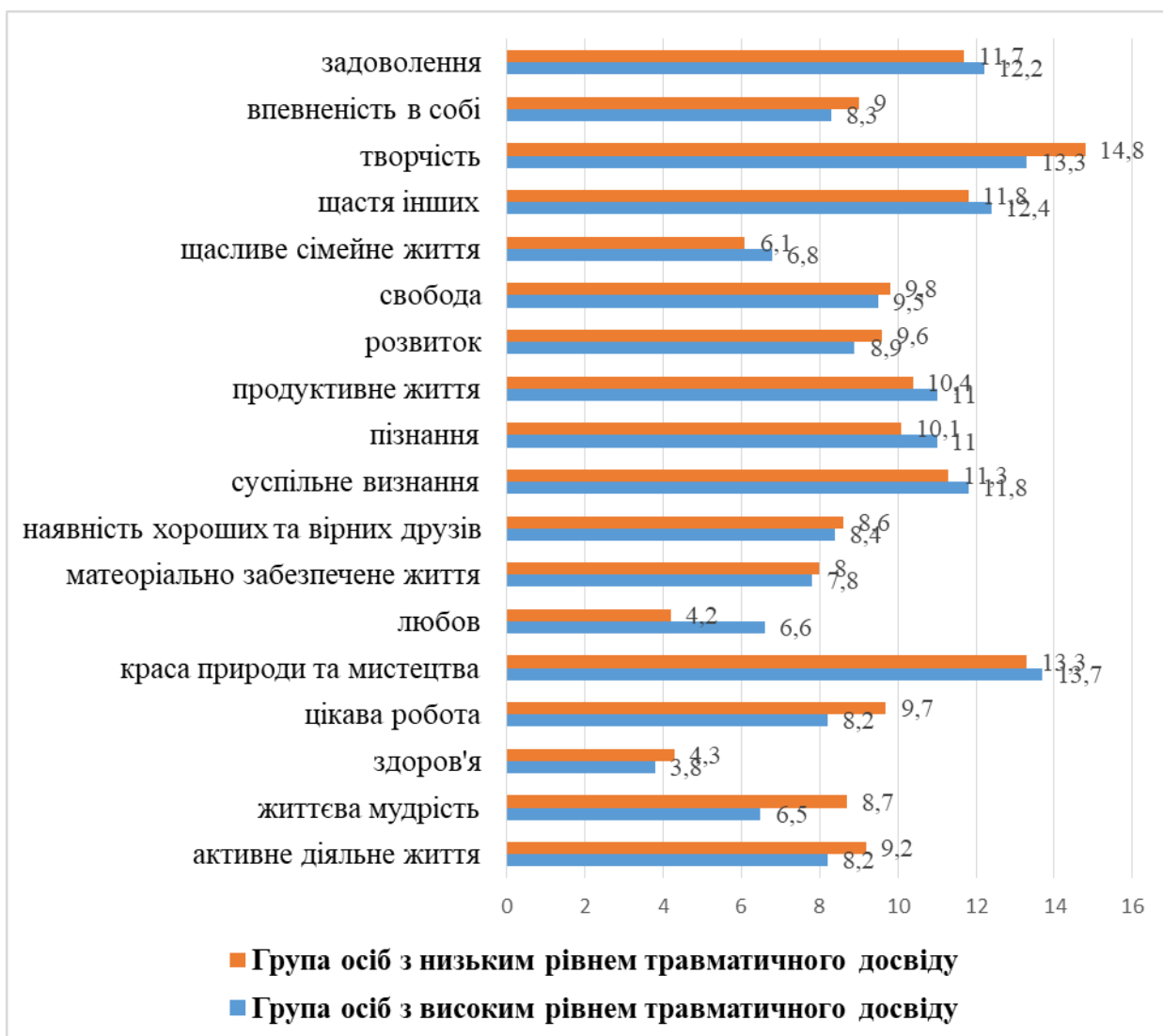


Рис. В.1. Середні значення для опитуваних з низьким та високим рівнями травматичного досвіду досліджуваних за шкалою «термінальні цінності» методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича

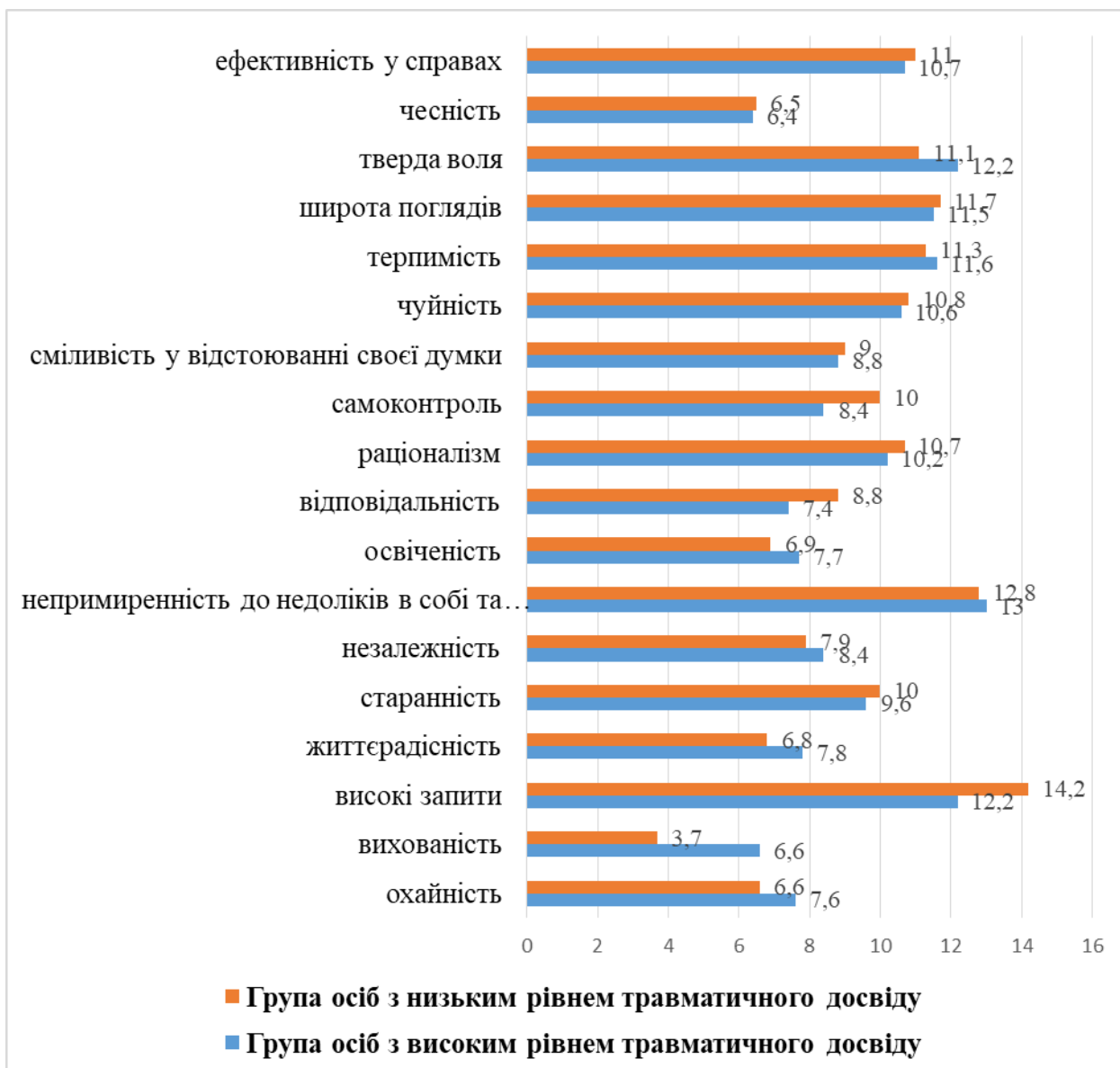
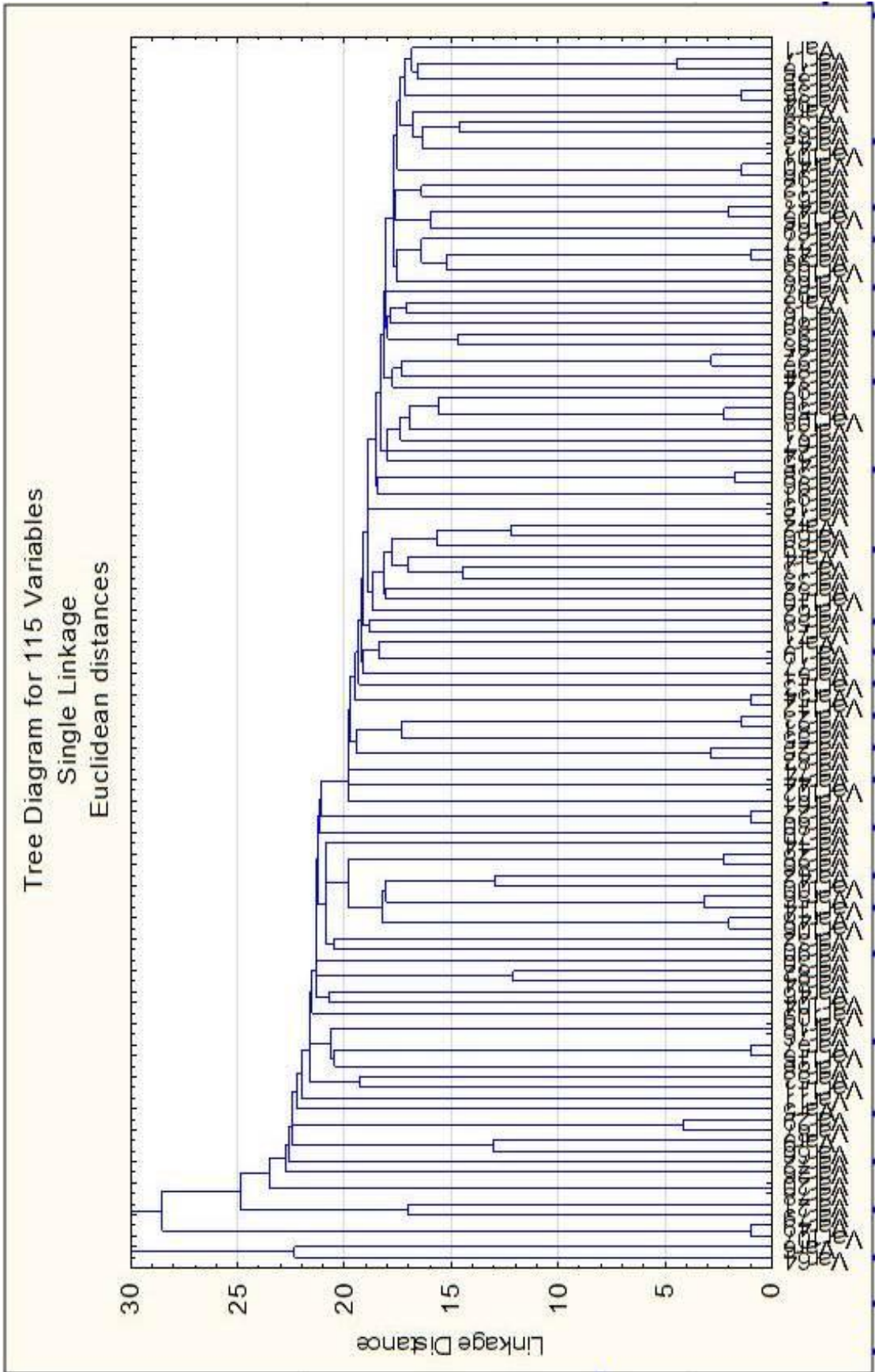


Рис. В.2. Середні значення для опитуваних з низьким та високим рівнями травматичного досвіду досліджуваних за шкалою «інструментальні цінності» методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича

ДОДАТОК Д

Дендрограма складових компонентів життєвого стилю особистості



СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА

1. Діденко Г. О. Стиль життя у соціально-психологічному вимірі. *Молодий вчений*. 2017. № 1(41). 229–233.
2. Діденко Г. О. Обґрунтування методик дослідження впливу травматичного досвіду на стиль життя особистості. *Теорія і практика сучасної психології* : зб. наук. праць / гол. ред. В. В. Зарицька. Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2018. №. 2. 17–21.
3. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. Вип. 39. 368–379.
4. Діденко Г. О. Теоретичний аналіз сучасних моделей посттравматичного зростання. *Науковий вісник Херсонського державного університету* : серія Психологічні науки / гол. ред. О. Є. Блинова. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2018. Вип. 2. 35–39.
5. Діденко Г. О. Особливості компонентів стилю життя особистості. *Теорія і практика сучасної психології* : збірник наукових праць / гол. ред. В. В. Зарицька. Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2019. №. 5. Т. 1. 17–21.
6. Діденко Г. О. Особливості стилю життя осіб з травматичним досвідом. *Технології розвитку інтелекту* : відкритий наукометричний електронний журнал лабораторії сучасних інформаційних технологій навчання Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / гол. ред. М. Л. Смульсон. 2019. Т. 3. № 4 (25) ; [електронний ресурс] ; режим доступу : http://www.psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/467.
7. Діденко Г. О. Етапи дослідження травматичних подій в психологічній науці. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2017. V (51), Issue 112. 65–68.

8. Діденко Г. О. До питання типів стилю життя особистості. *International Scientific-Practical Conference Theoretical and applied researches in the field of pedagogy, psychology and social sciences: Conference Proceedings*. Kielce, 2016. 209–212.

9. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Особливості дослідження досвіду травматичних переживань в різних групах. *Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки : матеріали IV міжнародної науково.-практичної інтернет-конференції* ; електронний ресурс ; режим доступу: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-2-fundamentalni-ta-prikladni-psikhologo-istorichni-doslidzhennya-v-zagalnij-sotsialnij-ta-etnichnij-psikhologii/201-osoblivosti-doslidzhennya-dosvidu-travmatichnikh-perezhivan-v-riznikh-grupakh>

10. Діденко Г. О. Психологічні особливості копінг-поведінки в сучасних наукових дослідженнях. *Інноваційні технології розвитку ресурсів особистості* : збірник наукових праць / ред. кол. І. В. Шапошникова, Н. І. Тавровецька та ін. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2017. 79–82.

11. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Вплив травматичних подій на особистість: історичний аспект : *Соціальні трансформації у кризовий період : матеріали II міжнародної науково-практичної конференції*. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. 52–55.

12. Діденко Г. О. Зміст компонентів стилю життя особистості. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості*: збірник наукових праць за матеріалами II міжнародної науково-практичної конференції / ред. колегія: О. Є. Блинова, Н. І. Тавровецька. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2019. 79–81.

13. Діденко Г. О. Компоненти стилю життя особистості як об'єкт емпіричного дослідження. *Психологія та педагогіка сучасності: проблеми та стан розвитку науки і практики в Україні* : збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції. Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2019. 9–11.

ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЇ

Результати доповідалися автором на *міжнародних науково-практичних конференціях*:

«Теоретичні та прикладні дослідження в галузі педагогіки, психології та соціальних наук» (Кельце, 2016);

«Соціальні трансформації у кризовий період» (Краматорськ, 2017);

«Аспекти гуманізуючого впливу освіти на особистість» (Дніпро, 2017);

«Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки» (Одеса, 2017);

«Психологія та педагогіка сучасності: проблеми та стан розвитку науки і практики в Україні» (Львів, 2019);

«Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості» (Херсон, 2019).



НОВОКАХОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ

Україна, 74900, Херсонська обл., м. Нова Каховка, вул. Горького 9д т.(05549)-7-83-55
№ 283 від «25» вересня 2019р

ДОВІДКА
про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Діденко Галини Олексіївни
на тему «Психологічні особливості життєвого стилю осіб з
травматичним досвідом»
поданого на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук
зі спеціальності 19.00.01 – загальна психологія, історія психології

Матеріали дисертаційного дослідження Г. О. Діденко, присвячені проблемі впливу травматичного досвіду на формування життєвого стилю особистості, використовувалися в освітньому процесі Новокаховського гуманітарного інституту "Відкритий міжнародний Університет розвитку людини "Україна" впродовж 2017-2018 навчального року.

Висновки та результати дисертаційного дослідження використані при укладанні методичних рекомендацій до самостійної роботи у межах дисциплін «Психодіагностика», «Експериментальна психологія», «Практикум з загальної психології». Таким чином, на лекційних та практичних заняттях з дисципліни психологічного спрямування обговорення набули питання щодо стилю життя як особливого індивідуального способу здійснення особистістю обраного нею життєвого шляху. Це надало змогу студентам оволодіти професійними знаннями про специфіку формування стилю життя під впливом набутого травматичного досвіду.

Результати дисертаційного дослідження Діденко Галини Олексіївни отримали схвальні відгуки від колективу Новокаховського гуманітарного інституту "Відкритий міжнародний Університет розвитку людини "Україна".

Директор Новокаховського гуманітарного
інституту "Відкритий міжнародний
Університет розвитку людини "Україна"



Г. І. Севрюков



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Відокремлений структурний підрозділ

"НОВОКАХОВСЬКИЙ КОЛЕДЖ

Таврійського державного агротехнологічного університету"

вул. Горького 1, м. Нова Каховка
Херсонської області, 74900

тел./факс: (05549) 9-07-10

Код ЄДРПОУ 34572590 E-mail: nkatk@kahovka.net

25.09.19

№ 214

На №

від

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Діденко Галини Олексіївни

на тему «Психологічні особливості життєвого стилю осіб з

травматичним досвідом»

поданого на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук
зі спеціальності 19.00.01 – загальна психологія, історія психології

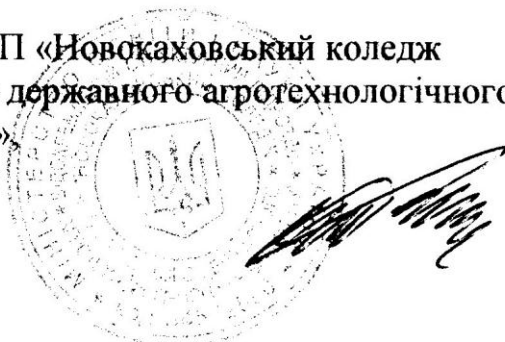
Матеріали дисертаційного дослідження Г. О. Діденко, присвячені проблемі впливу травматичного досвіду на формування життєвого стилю особистості, використовувалися в освітньому процесі ВСП «Новокаховський коледж Таврійського державного агротехнологічного університету» впродовж 2017-2018 навчального року.

Висновки та результати дисертаційного дослідження використані при укладанні методичних рекомендацій до самостійної роботи у межах дисципліни «Психологія». Таким чином, на лекційних та практичних заняттях з дисципліни психологічного спрямування обговорення набули питання щодо стилю життя як особливого індивідуального способу здійснення особистістю обраного нею життєвого шляху. Це надало змогу студентам оволодіти професійними знаннями про специфіку формування стилю життя під впливом набутого травматичного досвіду.

Результати дисертаційного дослідження Діденко Галини Олексіївни отримали схвальні відгуки від колективу ВСП «Новокаховський коледж Таврійського державного агротехнологічного університету».

Директор ВСП «Новокаховський коледж
Таврійського державного агротехнологічного
університету»

к.т.н., доцент



Г. І. Іванов



Департамент охорони здоров'я Херсонської обласної державної
адміністрації
Комунальний заклад «**БЕРИСЛАВСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ КОЛЕДЖ**»
Херсонської обласної ради
вул.1Травня, 173, м. Берислав, 74300 тел.05546/факс7-48-80;7-57-06;7-56-69
medicbhs@ukr.net

від 24.09.19 № 365

ДОВІДКА
про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Діденко Галини Олексіївни
на тему «Психологічні особливості життєвого стилю осіб з
травматичним досвідом»
поданого на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук
зі спеціальності 19.00.01 – загальна психологія, історія психології

Матеріали дисертаційного дослідження Г. О. Діденко, присвячені проблемі впливу травматичного досвіду на формування життєвого стилю особистості, використовувалися в освітньому процесі Комунального закладу «Бериславський медичний коледж» Херсонської обласної ради 2017-2018 навчального року.

Результати дослідження формувались під час проходження студентами навчальної та виробничої практик. Матеріали та висновки дослідження використовувалися при викладанні дисциплін «Основи психології та міжособове спілкування», «Основи загальної і медичної психології».

Зважаючи на актуальність і наукову значущість окресленої проблематики, колективом «Бериславського медичного коледжу» були зроблені висновки щодо доцільності подальшого впровадження результатів дослідження у навчальний процес.

Заступник директора з навчальної роботи



Р. ЗАПОРОЖЕЦЬ



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

вул. 40 років Жовтня, 27, м. Херсон, 73003. Тел.: +38(0552) 32-67-05, 32-67-31; факс: 49-21-14; e-mail: office@ksu.ks.ua; http://www.kspu.edu.ua
МФО 820172 код за ЄДРПОУ 02125609 р/р 3522 7222 000120; 3521 2022 000120 банк Держказначейська служба України, м. Київ

Д.В. 04 201*9* р. № *17-30/1846*

На № _____ від _____ 201__ р.

ДОВІДКА

про впровадження результатів наукового дослідження
Діденко Галини Олексіївни
з теми «Психологічні особливості життєвого стилю осіб з
травматичним досвідом»
на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук
зі спеціальності 19.00.01 – загальна психологія, історія психології

Ця довідка засвідчує факт упровадження матеріалів наукового дослідження Діденко Галини Олексіївни у процес професійної підготовки здобувачів ступеня вищої освіти «бакалавр» та «магістр» спеціальності «Психологія» Херсонського державного університету.

Дослідження Г. О. Діденко висвітлює проблему впливу травматичного досвіду на формування життєвого стилю особистості. Представлено результати емпіричного дослідження компонентів стилю життя та описано їх відмінності у осіб з різними особливостями травматичного досвіду. Наведено авторську типологію стилю життя.

Теоретичні та емпіричні положення наукового пошуку відбито у низці науково-методичних праць, включено в лекційний матеріал та зміст практичних занять під час викладання дисциплін «Соціальна психологія (з практикумом)», «Психодіагностика», «Загальна психологія (з практикумом)», у підготовку студентських науково-дослідних робіт із зазначеного наукового напрямку.

Результати впровадження підтверджують, що положення наукового дослідження Г. О. Діденко мають практичну та теоретичну значущість, використання їх в освітньому процесі сприяє покращенню якості підготовки студентів до професійної діяльності.

Результати впровадження обговорено на засіданні кафедри загальної та соціальної психології Херсонського державного університету (протокол від 16.09.2019 № 3).

Проректор з наукової роботи



С. А. Омельчук

Блинова О. Є.
32-67-91