

Видавнича група «Наукові перспективи»

**Громадська організація
«Християнська академія педагогічних наук України»**

**Громадська організація «Всеукраїнська асоціація
педагогів і психологів з духовно-морального виховання»**

*за сприяння громадської наукової організації
«Всеукраїнська Асамблея докторів наук з державного управління»*

«Перспективи та інновації науки»

(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)

Випуск № 9(14) 2022

Київ – 2022

Publishing Group «Scientific Perspectives»

Public organization "Christian Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine"

**Public organization "All-Ukrainian Association of Teachers and Psychologists
of Spiritual and Moral Education"**

*with the assistance of the public scientific organization
"Ukrainian Assembly of Doctors of Sciences in Public Administration"*

"Prospects and innovations of science"

(Series "Pedagogy ", Series "Psychology ", Series "Medicine ")

Issue № 9(14) 2022

Kiev – 2022

УДК: 159.923.2:159.922.8

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-9\(14\)-616-633](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-9(14)-616-633)

Кутішенко Валентина Петрівна кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик, Інститут людини, Київський університет імені Бориса Грінченка, бульвар І. Шамо, 18/2, м. Київ, 02154, тел.: (067) 966-61-52, <https://orcid.org/0000-0002-5597-705X>

Власенко Інна Анатоліївна кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик, Інститут людини, Київський університет імені Бориса Грінченка, 02154, бульвар І. Шамо, 18/2, м. Київ, 02154, тел.: (095) 463-30-88, <https://orcid.org/0000-0003-2562-3637>

Вінник Наталія Дмитрівна кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, старший викладач кафедри психології особистості та соціальних практик Інституту людини, Київський університет імені Бориса Грінченка, 02154, бульвар І. Шамо, 18/2, м. Київ, 02154, тел.: (063) 748-24-86, <https://orcid.org/0000-0002-2593-2088>

ТРАНСФОРМАЦІЯ ЦІННОСТЕЙ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ РЕКОНСТРУКЦІЇ НИМИ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ ПОЧАТКУ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз досліджень, зокрема, представлено основні наукові підходи до проблеми особистісного зростання та ціннісних трансформацій людей, зумовлених травматичними подіями війни, висвітлено сутність, основні виміри цього процесу та стратегії, які йому сприяють.

Висвітлено аналіз емпіричного дослідження ціннісних трансформацій студентів, які не брали участі у воєнних діях, але зіткнулися з травматичними подіями початку війни в Україні та здійснили їхню реконструкцію. Встановлено, що події першого місяця війни призвели до порушень фізичної, соціальної, особистісної та духовної рівноваги студентів, викликали багато емоційних розладів та негативних переживань. Однак, реконструкція студентами травматичних подій початку війни дозволила їм зосередитись на проявах власного посттравматичного зростання та ідентифікувати ряд ціннісних трансформацій. Так, зафіксовано, що пережиті ситуації початку війни прискорили розуміння більшістю студентів значущості сьогоденного моменту та сприяли зростання зміни їхніх життєвих пріоритетів у бік підвищення цінностей життя та міжособистісних відносин, зростання відповідальності, усвідомлення значущості власної особистості у подоланні

складних життєвих ситуацій. Найменша інтенсивність посттравматичних змін студентів спостерігається у напрямку кращого розуміння духовних питань та зміцнення релігійних переконань. Однак, аналіз історій студентів свідчить про стрімке зростання у них патріотичних почуттів, усвідомлення єдності з українським народом, приналежності до світової демократії та зростання значущості загальнолюдських цінностей.

Представлено модель трансформації цінностей студентів в умовах реконструкції ними травматичних подій початку війни, яка включає види порушень, зумовлених травматичними подіями початку війни, їх негативні прояви, алгоритм процесу осмислення студентами травматичного досвіду та бачення ними варіантів дієвих проявів відповідних ціннісних трансформацій.

Ключові слова: посттравматичне зростання, трансформація цінностей, реконструкція травматичного досвіду, наративна ідентичність, історія війни.

Kutishenko Valentina Petrivna Candidate of Psychological Sciences, Docent, Associate Professor at the Department of Psychology of Personality and Social Practices in Institute of Human Sciences, Borys Grinchenko Kyiv University, I. Shamo Blvd, 18/2, Kyiv, 02154, tel.: (067) 966-61-52, <https://orcid.org/0000-0002-5597-705X>

Vlasenko Inna Anatoliivna Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor at the Department of Psychology of Personality and Social Practices in Institute of Human Sciences, Borys Grinchenko Kyiv University, I. Shamo Blvd, 18/2, Kyiv, 02154, tel.: (095) 463-30-88, <https://orcid.org/0000-0003-2562-3637>

Vinnyk Nataliia Dmitrivna Candidate of Psychological Sciences, Senior Scientific Researcher, Senior Lecturer of the Chair at the Department of Psychology of Personality and Social Practices in Institute of Human Sciences, Borys Grinchenko Kyiv University, Ihor Shamo Blvd, 18/2, Kyiv, 02154, tel.: (063) 748-24-86, <https://orcid.org/0000-0002-2593-2088>

TRANSFORMATION OF STUDENTS' VALUES IN CONDITIONS OF THEIR RECONSTRUCTION OF TRAUMATIC EVENTS OF THE BEGINNING OF THE WAR IN UKRAINE

Abstract. The article provides a theoretical analysis of the research, as well as the main approaches to the problem of personal growth and transformation of values of people caused by traumatic events of the war. The article highlights the essence, main dimensions of transformation of values and strategies that contribute to it.

It was made the analysis of the empirical study of transformation of values of university students who did not take part in military actions, but faced the traumatic events in the beginning of the war in Ukraine and made reconstruction of them. It

was shown that events of the first month of the war led to disorders at physical, social, personal and spiritual balances of students. Such events also caused many emotional disorders and negative feelings of students. However while students were reconstructing the traumatic events of the beginning of the war period it made them focus on the manifestations of their post-traumatic growth and identify some transformations of values. It is reported that existing at the traumatic situations at the beginning of the war accelerated understanding of significance of present moment in the majority of students. It was fixed that traumatic situations also contributed to increase changes in life priorities of students in sense of increasing the values of life and interpersonal relationship, responsibility, awareness of the importance of one's own personality to overcome difficult life situations. The lowest intensity of post-traumatic changes was observed in the directions of better understanding of spiritual issues by students and growing strengthening of their religious beliefs. Despite of this analysis of students' stories showed the rapid growing of their patriotic feelings, as well as soaring of students' awareness of unity with Ukrainian people, their belonging to world democracy. It was also the rise of significance of universal values of students in such conditions.

The model of transformation of values in the conditions of reconstruction of the traumatic events by students at the beginning of the war is represented. This model includes the depiction of types of disorders in students' balance caused by traumatic events at the beginning of the war and their negative manifestations. The model demonstrates the algorithm of understanding of traumatic experience of university students at the beginning of the war and options for effective manifestations of values transformations of students.

Keywords: post-traumatic growth, transformation of values, reconstruction of traumatic experience, narrative identity, history of war.

Постановка проблеми. Початок повномасштабного вторгнення російських військ в Україну став травматичною подією потужної сили для усіх її верств населення. Не обійшли ці події і студентство як соціальну групу, що об'єднує представників пізньої юності. Ситуація із студентами ускладнюється ще й тим, що переживання травматичних подій початку війни наклалися на вирішення ними вікової кризи ідентичності, яка в пізньому юнацькому віці проявляється у гнітючих сумнівах щодо себе, власних здібностей, сенсів життя, здатності до налагодження соціальних контактів тощо. Разом з тим період студентства є сенситивним для формування самостійності, ініціативності, відповідальності та кристалізації системи цінностей [1]. Така ситуація викликає особливий інтерес до вивчення проблеми особистісного зростання та трансформації цінностей студентів в умовах реконструкції ними травматичних подій початку війни. Розуміння особливостей цих трансформацій допоможе фахівцям у здійсненні психологічного супроводу студентів щодо формування у них здатності помічати прояви особистісного зростання, усвідомлювати

варіанти його реалізації на практиці та знаходити для цього відповідні ресурси.

Проблеми особистісного зростання та ціннісних трансформацій людей, зумовлені травматичними подіями війни, перебувають у фокусі уваги науковців. Однак, сучасні емпіричні дослідження зосереджуються переважно на вивченні цих процесів у певних категорій осіб професійна діяльність яких пов'язана з переживанням психотравмуючих подій високої інтенсивності. Зокрема, більшість досліджень зарубіжних та вітчизняних вчених присвячені посттравматичному зростанню учасників бойових дій [2; 3; 4; 5]. Поза увагою науковців залишаються різні категорії цивільного населення, зокрема, студенти. Такий стан речей обумовив наш інтерес до заявленої проблематики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Організація нашого дослідження передбачає аналізі наукових робіт, присвячених позитивним змінам особистості, які виникають у результаті її боротьби з важкими життєвими кризами. Так, R. Tedeschi та L. Calhoun вперше такі зміни визначають терміном посттравматичне зростання та виокремлюють основні його виміри: наповнення стосунків смислами; зміна пріоритетів; зростання почуття особистої сили; збагачення екзистенційного та духовного життя; зростання цінності життя. Саме ці виміри стали основою розроблені авторами методики, яка використовується для вимірювання особливостей посттравматичного зростання [6; 7]. S. Joseph зосереджує увагу на тому, що люди, зазвичай, вказують на три виміри особистісних трансформацій: по-перше, їхні стосунки певним чином покращилися, по-друге, у них зросло почуття особистої стійкості та сили, по-третє, відбулися позитивні зміни в життєвій філософії через підвищення цінності кожного нового дня або ж переосмислення того, що для них дійсно є важливим [8].

Аналіз наукових публікацій показав, що на сьогодні існує три найпоширеніші теоретичні моделі посттравматичного зростання, які зосереджують свою увагу на різних рівнях його прояву: 1. Функціонально-дескриптивна модель R. Tedeschi та L. Calhoun, де цей процес розглядається як якісна трансформація особистості, що здійснюється завдяки когнітивній переоцінці початкових дотравматичних переконань і реконструкції власних уявлень про світ. Відповідно, алгоритм зростання такий: спочатку активується процес автоматичного пригадування травматичної події, що супроводжуються помітними симптомами емоційного дистресу. У випадку подолання дистресу відбувається рефлексивне переосмислення травматичного досвіду, що дозволяє особистості зосередитися на його усвідомленні, з'ясуванні змісту подальшого життя, формуванні нового життєвого нарративу. Передбачається, що посттравматичне зростання – це безперервний процес, а не статичний результат [6; 9]. 2. Особистісно-центрована модель S. Joseph, яка побудована на ідеях С. Rogers про шлях позитивної когнітивної акомодатії травматичного досвіду, що є процесом трансформації Я-концепції та оновлення світогляду,

який сприятиме зростанню [10; 11]. 3. Біопсихосоціальна модель М. Christopher, яка побудована на ідеях, що характер реакції на травмування – це еволюційно успадкований механізм метаучіння, що руйнує та реконструює метасхеми (концепції особистості, суспільства та природи). Цей процес має одночасно біологічний, психологічний та соціальний характер. Результат посттравматичного розвитку зумовлюється якістю взаємодії особистості з середовищем [12].

Вітчизняні дослідники проблеми стверджують, що всі теоретичні моделі посттравматичного зростання не суперечать, а доповнюють одна одну і так чи інакше зосереджують свою увагу на трансформації ціннісно-смилової сфери особистості, що відбувається внаслідок переживання травматичного досвіду шляхом когнітивної обробки [13;14].

Ряд сучасних досліджень спрямовані на з'ясування детермінант посттравматичного зростання, зокрема, встановлення взаємозв'язку між особистісними характеристиками людини та її здатністю до позитивних змін після травматизації. Доведено, що посттравматичному зростанню людини сприяють такі її характеристики: відкритість новому досвіду, хоробрість, сила духу [15]; відкритість, екстраверсія, доброзичливість та сумлінність [11; 16]; витривалість, оптимізм, самоефективність, надія, почуття гумору, внутрішній локус контролю, почуття когерентності [17]; відкритість у спілкуванні з іншими, позитивне ставлення до життя, емпатійність, легка адаптація до змін, впевненість у власних можливостях вирішувати свої життєві проблеми [18].

Сьогодні науковці працюють над розробкою діагностичного інструментарію для вимірювання особистісних трансформацій після травми, практичних рекомендацій щодо його використання [7; 18; 19; 20; 21; 22]; шляхів та методів психотерапевтичної допомоги людям, що пережили події війни, коли акцент здійснюється саме на зростанні особистості, а не лише на полегшенні симптомів її страждання [2; 20; 23; 24; 25].

У цьому контексті, особливо цінним, на наш погляд, є наративно-орієнтований підхід до сприяння зростанню, який пропонує S. Joseph. Науковець дає такі рекомендації щодо фасилітації посттравматичного зростання та подолання труднощів на цьому шляху: переконатися, що клієнт у безпеці й допомогти йому навчитися справлятися із посттравматичним стресом; навчитися мати надію на майбутнє, наприклад, через надихаючі історії людей, які пройшли через схожі ситуації; переписати свій досвід, створюючи історії, використовуючи техніки експресивного письма; помічати посттравматичне зростання (за допомогою шкал та опитувальників); розвивати впевненість у нових пріоритетах; активно шукати способи реалізації цих змін у зовнішньому світі [25]. Т. Титаренко виокремлює такі стратегії сприяння посттравматичному зростанню: розвиток здатності позитивно інтерпретувати травматизацію; переосмислення просторових характеристик життєвого світу через пошук нових способів взаємодії, ефективніших форм контактування з

оточенням, підвищення емпатійності; переструктурацію психологічного простору життєвого світу через відновлення здатності до перегляду цінностей і подальшого сенсотворення; зміну ставлення до себе через мобілізацію ресурсів самозбереження та самовідновлення [24, С. 229]. Дослідниця стверджує, що одним із способів особистісної реабілітації є спосіб реконструкції життєвої історії. У такій роботі поступово з'являються нові зв'язки між певними життєвими подіями, виникають нові позиції, що допомагає долати різні травматичні процеси. Інший спосіб особистісної реабілітації – новий монтаж уже відомих, апробованих людиною історій про пережите, завдяки чому створюється нова композиція [23].

На значущість автобіографічних історій людини у стимулюванні її особистісного зростання звертають увагу ряд зарубіжних науковців. Зокрема, дослідники зазначають, що поняття побудови та інтерпретації автобіографічних історій є основним у вивченні наративної ідентичності, має вирішальне значення для розуміння людиною себе та розглядається як потенційний механізм її розвитку [26], адже відсторонений погляд на негаразди може сприяти ширшому уявленню про подію, усвідомленню того, що життєві обставини постійно змінюються та визнанню інших точок зору [27]. Переглядаючи життєві історії у світлі нових подій та переживань, люди інтерпретують минулі події у зв'язку з поточними та майбутніми уявленнями про себе та використовують сенс минулого досвіду, щоб розповісти, ким вони були, є та хочуть бути [28]. При цьому акцент робиться не на самій події, а її суб'єктивній інтерпретації, саме вона є ключем до ідентичності, благополуччя та розвитку [29]. Самі історії вказують на значення, яке надає особистість власному життєвому досвіду та індивідуальні відмінності в його інтерпретації [30].

Проведений теоретичний аналіз допоміг з'ясувати основні наукові підходи до проблеми особистісного зростання та ціннісних трансформацій людей, зумовлені травматичними подіями війни; висвітлити сутність, основні виміри цього процесу та стратегії, які йому сприяють. Однак, попри значну кількість робіт, присвячених означеній проблемі, бракує емпіричних досліджень особливостей перебігу ціннісних трансформацій студентів, які не брала участі у воєнних діях, але стикнулися з травматичними подіями початку війни та здійснили їхню реконструкцію.

Метою нашої статті є висвітлення результатів дослідження особливостей трансформації цінностей студентів в умовах реконструкції ними травматичних подій початку війни. Мета конкретизується у таких завданнях: проаналізувати результати емпіричного дослідження особливостей посттравматичного зростання студентів; відстежити особливості трансформацій їхніх цінностей в умовах реконструкції ними травматичних подій початку війни та бачення ними варіантів дієвих проявів цих трансформацій у зовнішньому світі.

Виклад основного матеріалу. Для вирішення завдань нашого емпіричного дослідження було використано такі методики:

1. Україномовну версію “Опитувальника посттравматичного зростання”, розробленого Р. Тадеші і Л. Калхаун, адаптованого М. Ш. Магомед-Еміновим [7; 19]. Опитувальник містить 21 твердження з шістьма можливими варіантами відповідей. Твердження об’єднані в п’ять шкал: ставлення до інших, нові можливості, сила особистості, духовні зміни, підвищення цінності життя, а також загальний індекс посттравматичного зростання.

Використання методики передбачало рефлексію студентами власного досвіду переживання початку війни, як травмуючого чинника, та зосередження їхньої уваги на переосмисленні загальної картини світу, зумовленого цими обставинами. Нами була обрана саме ця методика, оскільки зміст запитань сприяв здатності студентів помічати прояви власного посттравматичне зростання.

2. Твір «Моя історія війни». Ця методика уже використовувалася окремими науковцями [21; 29]. У контексті нашої роботи ми ставили за мету зібрати індивідуальні історії та класифікувати їх. Історії війни студентів ми розглядали не лише як метод діагностики основних порушень в житті респондентів, викликаних початком війни, а і як інструмент, що допоможе студенту дистанціюватися від подій, здійснити їх реконструкцію, узагальнити свій досвід зустрічі з війною та ідентифікувати власні ціннісні зміни, якщо такі мали місце. Окрім цього нас цікавив алгоритм внутрішньої роботи студентів щодо трансформації цінностей, а також усвідомлення ними дієвих проявів цих трансформацій. Відповідно, у описах студенти повинні були розкриті такі моменти: найбільш яскрава ситуація початку війни (що відбулося?); опис переживань, пов’язаних з цією ситуацією; опис роздумів зумовлених подіями: що переосмислили, які позитивні зміни відбулися у розумінні загальної картини світу, яку поведінку у зовнішньому світі передбачають ці зміни.

До цільової аудиторії опитування увійшли 190 студентів 1-2 курсів Київського університету імені Бориса Грінченка (вік –17-19 років). Всі студенти продовжували навчання в університеті (дистанційна форма) і не були залучені безпосередньо до участі у військових діях. Нас цікавила саме ця вікова та соціальна категорія, адже трансформація цінностей студентів, зумовлена травматичними подіями початку війни мало досліджена та представляє особливий інтерес.

Етап збору емпіричних матеріалів здійснювався по закінченню другого місяця війни.

Першочергово проаналізуємо результати дослідження студентів за допомогою опитувальника посттравматичного зростання. Переважна більшість респондентів повідомили про певні позитивні зміни, які відбулися з ними

після осмислення травматичних подій початку війни (див. таблиця 1). Так, 28, 6 % учасників опитування задекларували високий рівень посттравматичного зростання, 58,6 % – середній, 7,1 % – низький.

Більш детальний аналіз співвідношення кількості студентів з високими показниками посттравматичного зростання за різними шкалами методики, дозволив констатувати наступне. Найбільша кількість студентів показали високі показники посттравматичного зростання (33,1%) за шкалою «Підвищення цінності життя» (середні показники у 46, 2 % опитуваних), що є свідченням зміни їхніх життєвих пріоритети в бік прагнення зробити кожен прожитий день більш змістовним, вони стали більше цінувати сьогодення. Слід відмітити, що зазвичай представники юнацького віку більше спрямовані у майбутнє, а ситуація початку війни прискорила розуміння ними значущості сьогоденішнього моменту.

Таблиця 1.

Співвідношення рівнів прояву різних вимірів посттравматичного зростання студентів (у %)

Виміри зростання	Рівні прояву		
	низький	середній	високий
Ставлення до інших	17,3	58,6	24,1
Нові можливості	34,5	33	32,5
Сила особистості	17,2	69	13,8
Духовні зміни	62,1	21,1	13,8
Підвищення цінності життя	20,7	46,2	33,1
Індекс посттравматичного зростання	7,1	64,3	28,6

Цікаві результати були отримані за шкалою «Нові можливості»: значна кількість студентів (низький показник виявлено у 34,5 % респондентів) втратили віру у майбутнє, та власну можливість позитивно впливати на своє життя, однак у 32,5 % студентів з'явилися нові інтереси, вони стали впевненішими у власних можливостях змінювати те, що можливо змінити і приймати як даність те, що змінити жодним чином неможливо.

Можна припустити, що такі неоднозначні результати за шкалою «Нові можливості» зумовлюються варіативністю вирішення студентами вікової кризи ідентичності в пізньому юнацькому віці, яка призводить до сумнівах щодо себе, власних здібностей, бачення свого місця у суспільстві. У цей віковий період психосоціального мораторію, коли суспільство надає молодій людині можливість вільного пошуку свого місця в суспільстві та відстрочку на остаточний вибір, початок війни прискорює цей процес і потребує швидкого прийняття рішення. Однак, з одного боку, вибір юнаків ускладнюється невизначеністю, крахом планів, відсутністю бачення перспектив, а з іншого – створюються умови практичного випробування себе, своїх сил в ситуації невизначеності і швидких змін, зумовлених початком війни.

Підтвердженням цього є результати, отримані за іншими шкалами. Так, найменша кількість студентів з низьким рівнем прояву посттравматичного зростання спостерігаються саме за шкалами «Сила особистості» та «Ставлення до інших» (відповідно: 17,3% та 17,2% студентів).

Звідси, найбільш високий відсоток студентів із середнім рівнем прояву спостерігається за шкалою «Сила особистості» (69%), що разом із високим показником (13,8%) складає переважну більшість студентів, які краще усвідомили, що можуть долати життєві негаразди та з'ясували, що вона значно сильніша, ніж вважала досі.

Така ж кількість студентів стали більше розраховувати на інших людей, відчувати більшу близькість з оточуючими, почала докладати більше зусиль задля встановлення взаємин з людьми, частіше визнавати, що потребують їхньої підтримки та допомоги, стали більше цінувати інших людей (середній рівень прояву – 58,6 % студентів, високий – 24,1%), що вказує на прискорення процесу подолання притаманного юнацькому віку егоцентризму та темпу усвідомлення значущості цінностей міжособистісних відносин.

Найменша інтенсивність посттравматичного зростання студентів спостерігається за шкалою «Духовні зміни» (у 62,1% – низькі показники; у 21,1 % – середні). Лише 13,8 % студентів стали краще розуміти духовні проблеми та стали більш віруючими.

Підтвердженням цих тенденцій стали результати аналізу творів студентів «Моя історія війни». Всі історії були розподілені в чотири категорії (основні критерії розподілу: домінуючі потреби студентів, задоволення яких порушила ситуація війни, та відповідні види ціннісних змін, які вони фіксували в своїх описах). Нижче наведено типи категорій та приклади історій студентів.

1 категорія відповідей (порушена фізична рівновага (незадоволена потреба в безпеці) – зростання усвідомленості цінності життя, окремих його моментів).

Приклади історій

«Війна змінила мої цінності» Ми переїхали в село. Спочатку мені було дуже дискомфортно, бо я не звикла до таких умов існування, мені хотілося назад додому. Але найголовнішим було те, що там було тихо: ніяких літаків, танків, вибухів, бойових дій. Я зрозуміла, що спокій, тиша, моє психологічне здоров'я та здоров'я моїх близьких, моєї собаки важливіші ніж побутові умови. Війна змінила мої цінності... Ціную кожен день як останній. Кожен момент життя – важливий.

«Жити зараз, а не потім» Я згадувала життя «до» - як переживала, що не встигну закінчити малюнок до 14 лютого, як відмовлялася від якихось вечірок, прогулянок. Зрозуміла, що тільки-тільки починала жити, хоча в багато чому себе обмежувала – вже й не пам'ятаю чому... Мене ще не кликали на побачення, ще не була на концерті... Я все відкладала на потім – та на канікулах, та вже після університету, та вже коли на роботу піду, та коли з'їду – от тоді... А війна дала зрозуміти, що завтра може й не бути. Це страшно і змушує добряче подумати. Я зрозуміла, як же сильно полюбила Київ, як мало вуличок я обходила, як мала краси бачила. З початку війни я дала собі обіцянку більше не

відкладати мрії на потім (звичайно, в рамках розумного), прожити життя так, щоб потім, коли щось схоже станеться – я не жалкувала що до цього не жила. Ми не звикли думати що в один момент всього може не стати. Ми не коти, у нас всього одне життя. Треба його прожити, щоб потім не було сумно, що в гонитві за примарними цінностями ми забували жити.

«Життя – найбільша цінність» Вони зруйнували домівки моїх родичів. Мої близькі люди з Ірпеня залишилися без житла: усі речу згоріли, з будинку залишилися тільки стіни. Хоча б родичі живі, вони встигли виїхати. Мені сумно, що так сталося, але я рада що з ними все добре. Я розумію як їм важко, але справді головне, що вони живі. Життя зараз важливіше усього на світі... Я розумію, що моє сприйняття, цінності будуть змінюватися щодня. Головне зараз зберегти своє життя та близьких, а усе інше потім налагодиться. Сама важлива річ, яку я зрозуміла: життя - найбільша цінність !

2 категорія відповідей (порушена особистісна рівновага (незадоволена потреба контролю ситуації) – зростання усвідомлення сили і цінності власної особистості).

Приклади історій

«Сильна чи слабка?»... Мені написав мій друг, той самий, з яким я спілкувалась за декілька хвилин до початку війни. Наполегливо пропонував приїхати до нього в маєток в Закарпаття на будь-який термін. Мабуть, мені повинно було стати легше - тепер в мене є варіант, де перечекати небезпечні часи. Але стало тільки гірше. Якщо до цього я була спостерігачем, дивилась на все з інтересом (як би аморально це не звучало), відчуженністю, то зараз я відчула відповідальність. За своє життя, за свій вибір. В голові було безліч думок і сумнівів: «чи поїхати до друзів?», «мені не варто залишати батьків», «що може статися по дорозі в Карпати?». Я зрозуміла, що саме у такі часи людина має можливість з'ясувати на що вона здатна та усвідомити власну відповідальність за свої рішення

«Я краще пізнала себе» Наше місто вже почало повертатися до звичайного життя, почали відкриватися заклади, магазини, почало поверталось все більше і більше людей. І ми також не виняток, адже моїм батькам також потрібно підтримувати економіку країни, тому вони вийшли на роботу. Коли батьків немає вдома, ми знаходимося самі, я та сестра, але я дуже переживаю за неї, мені не важливо, що буде зі мною, головне, щоб з нею все було добре. Це найголовніше про що я думаю під час повітряних тривог. Мої ролі змінилися і це допомогло. Я зрозуміла, що ніколи не була такою рішучою як зараз. Я ніколи не думала, що зможу жити без комфортних умов та ще й турбуватися про сестричку. Я не дооцінювала свої можливості...

«Щоб змінити ситуацію – зміни себе»... Моя історія війни почалася ще в 2014 році. ... Я не розуміла, що це таке – «війна». Але в тому ж 2014 році мій батько потрапив у лікарню з пораненням, повернувся додому тільки в 2015 році, я була щаслива, але не довго... це був не мій батько... це була незнайома мені людина... і я не хотіла його знати... я була ображена. Чому ж моя історія війни почалася ще тоді? Я не жила на Донбасі, моя домівка була ціла, я завжди була сита і в теплі, але серце боліло за тата. Я ніколи не втрачала віру в нього: ні коли він поїхав, ні коли був поранений... ні коли повернувся і втратив себе. Все через те, що постійно, коли батько сідав в машину – я сиділа з ним, коли в нього стріляли – я була поруч, коли він лежав декілька днів в окопі – я лежала з ним і кожен раз, коли він повертався – я поверталася разом з ним... Перший вибух я почула о 5:36. Я сіла на ліжку і заплакала. Я плакали не за себе, а за батька, постійно казала: «Бідний мій тато. Він тільки прийшов до тями»... З початком війни, я вирішила змінитися, заради батька. Я стала більш спокійною, впоралася зі своєю агресією, зробила тата своїм другом. Я зрозуміла, щоб змінити ситуацію – зміни себе.

3 категорія відповідей (порушена соціальна рівновага (незадоволена потреба довіри) – зростання усвідомлення цінностей міжособистісних взаємин).

Приклади історій

«Найсмачніша вода» ...Із самого ранку і весь цей час до мене дзвонили і писали дуже багато людей. Це були як і близькі мені люди, так і ті, від яких я найменше цього очікувала. Більшість з них були у моєму рідному місті, тому дуже хвилювалися за те, як я доберуся туди. Багато з них пропонували мені допомогу, хоча тоді ще не розуміла чому всі такі стурбовані... Коли я проходила біля проїжджої частини, до мене зверталось кілька людей. Хтось просив про допомогу, а хтось мені хотів допомогти. В той момент всі люди були ніби знайомі один з одним, я навіть не очікувала такої підтримки. Також мене обігнав хлопець, запропонував пронести мою валізу. Я подякувала і відмовилася, але побачила у нього пляшку з водою і попросила попити, тому що через великі черги у магазинах я не встигла купити воду. Тоді для мене ця вода була найсмачніша, яку я тільки пробувала у своєму житті...Людині потрібна підтримка. Я зрозуміла, що мені вселяє надію...Це віра, що завжди знайдуться люди, які прийдуть на допомогу...

«Я повірила у людяність та доброту» Так як я зі своєю сім'єю живу у Донецькій області, де є велика загроза для життя, моя мама прийняла рішення евакуюватися в Польщу. Мене це дуже засмутило, адже прийдеться залишити мого тата, свою рідну домівку, всі свої спогади та, фактично, все своє свідоме життя. Також я думала, що у чужій країні ми будемо нікому не потрібними та для нас там не знайдеться місця. ... Приїхавши до пункту перетину кордону я найбільше почала хвилюватися, адже це вже інша країна, громадяни якої розмовляють зовсім іншою мовою. Але, тут також люди роздавали їжу, напої, теплі ковдри і навіть іграшки. Поляки були привітними та добрими, допомагали всім, піклувалися про людей та тварин. Тоді я зрозуміла, що поляки дуже милосердна, щира та добра нація. ...Мене це найбільше вразило. Здавалося, як можуть зовсім чужі тобі люди, які навіть іншої нації, прийняти тебе у свій дім та надати всі необхідні для зручного життя речі, нічого за це не бравши? Тоді я повірила у людяність та доброту, що люди можуть не тільки сіяти відчай, а й дарувати надію. Я буду завжди вдячною за це та намагатимуся не розчарувати цих людей в українцях. Я стала цінувати інших людей....

«Як війна за мене зробила роботу» В мої 13 років я почала активно замислюватись над моїм оточенням. Це не про батьків, родичів, одногрупників, це про свідомий вибір знайомих, товаришів, друзів. Чи це ті люди, з якими я можу «рости» психологічно? Чи дають вони мені мотивацію? Чи не пригнічують мене? Чи дають все, що потребує справжня дружба? Хто мої шкільні друзі? Хто мої нові друзі в інституті? Ці питання були важким тягарем на моїй душі тривалий час. Чи знайшла я час для вирішення цієї проблеми – звичайно ні. Занадто різко, занадто відповідално, занадто важко будувати спілкування та взаємозв'язки з нуля. Та життя не стоїть на місці, воно вносить свої корективи. ...Шкільні друзі, з якими так важко було прощатись, починаючи з 24.02.2022, не написали ні стрічки в соціальних мережах, ні одного дзвінка не пролунало від абонента. Ті, хто справді турбувався, цінував та любив мене написали та позвонили за першої змоги... Малознайомі люди, яких я не помічала поряд з собою, писали та щиро переживали за мене, допомагали всім, чим могли. Як колись говорила мені мама, усі найбільші проблеми мають в собі краплю добра, в будь-якому випадку в тебе буде ДОСВІД. В темні часи найкраще видно світлих людей і це абсолютна правда. Не знаю, скільки б це я переносила звуження мого кола спілкування та за якими критеріями я б це робила, якби не ці жахливі події. Війна – це найгірше, що могло статися в житті кожного з нас, але навіть тут, окрім неймовірних втрат та болю, я знайшла нових друзів, яких дуже ціную.

4 категорія відповідей (порушена духовна рівновага (незадоволена потреба бути залученим до вищих цінностей, реалізації своєї місії) – зростання патріотичних почуттів, усвідомлення приналежності до світової демократії, єдності зі своїм народом та зростання значущості загальнолюдських цінностей).

Приклади історій

«У єдності наша сила»

Найбільшою приємною несподіванкою для мене стало те, що ми, українці, й справді дуже зблизилися, стали одним великим цілим у цій боротьбі. З впевненістю можу сказати, що ми дуже сильні та сміливі, у цей непростий час, намагаємося допомагати та підтримувати один одного. Ця ситуація й справді відкрила для мене таку позитивну сторону, як доброта українців. Мені дуже приємно бачити та також брати участь у цій доброті. Я можу зробити висновок, моя історія війни довела мені, що при будь-якій необхідності, люди можуть допомагати один одному і це дуже цінно. Ми вміємо підтримати та не бути байдужими. Саме через такі якості нас не зламати.

«Свобода та міцне коріння»... Я народилася в Західній Україні. Я дякую Богу, що в моєму місті поки не відбуваються бойові дії, але це лотерея і я могла народитися чи в Маріуполі, чи в Бучі, чи в інших містах, де хтось зараз залишився без домівок, без своїх близьких та коханих, там, де люди перебувають у підвалах без їжі, води, речей першої необхідності. Я відчуваю неабияку єдність з ними...їм боляче - боляче мені, убили нашого солдата – немов мого брата ...Раніше я не знала таких почуттів... Під час війни я дуже перейнялася патріотичним духом своєї нації, яка здивувала мене своєю цілісністю, міццю, силою та єднанням. Я почала ще більше пишатися тим, що я українка. Почала свідомий перехід на все українське, Я зрозуміла, що українці мають міцне коріння...Це наша країна, наша земля, наше все! Ми вільні люди і наша свобода є однією з найбільших цінностей !

«Добро завжди переможе» Мої батьки - УКРАЇНЦІ. Саме так, адже вони повернулися на Батьківщину, щоб боротися пліч о пліч з іншими громадянами нашої країни: батько - зі зброєю в руках, мама - на волонтерському фронті. Такий їх вчинок надихнув мене і подарував запас сили і усвідомлення власної цінності у цій війні. Навіть маленька людина може зробити те, що врятує життя однієї або навіть десятка людей. Ці думки надихнули допомагати, тому я працюю разом з волонтерами, допомагаючи внутрішньо переміщеним особам у своєму місті. Два місяці йде війна. Страху за власне життя немає. Бажання поїхати і покинути власний будинок - немає. Є тільки одне бажання: зробити усе необхідне, щоб вигнати окупантів з нашої України. Ми - українці в себе вдома, на своїй землі, боремося за правду і справедливість, спокій і мир, а тому ми - добро. А добро, як ми знаємо, ніколи не зазнає поразки.

Проведений аналіз історій війни, написаних студентами, дозволив нам побудувати модель трансформації цінностей студентів в умовах реконструкції ними травматичних подій початку війни, де представлено види порушень, зумовлених травматичними подіями початку війни, їх негативні прояви, внутрішній процес осмислення студентами травматичного досвіду (конкретизація, оцінка, інтеграція подій; ідентифікація змін: констатація хибних поглядів – формулювання нового принципу життя) та бачення ними варіантів дієвих проявів відповідних ціннісних трансформацій (див. таблицю 2).

Таблиця 2.

**Модель трансформації цінностей студентів в умовах реконструкції
ними травматичних подій початку війни**

Вид порушень	Негативні прояви порушення	Внутрішній процес осмислення	Ціннісні зміни	Дієві прояви ціннісних трансформацій
фізична рівновага (незадов. потреба в безпеці)	страхи за власне життя, тривоги, панічні атаки, безсоння, переживання пов'язані зі смертю (каліцтвом) близьких, або побаченими наслідками руйнувань, спустошення	оцінка довоєнного способу життя; переосмислення ставлення до матеріальних благ, до часу, здоров'я, життєвих дрібниць тощо; <u>констатація</u> : не цінували те, що мали; <u>новий підхід</u> : жити одним днем, цінувати життя, всі його прояви	зростання усвідомлення цінності життя	пошуки засобів виживання; чітка організація життя; дотримання правил (вчасна евакуація, укриття тощо); гігієна сну; організація відпочинку; захист від масиву негативної інфо.
соціальна рівновага (незадов. потреба в довірі)	почуття самотності, образи на близьких і друзів, почуття провини, розчарування в людях	аналіз взаємин з людьми, «сортування» найближчого оточення; виокремлення нових критеріїв оцінок друзів та людей загалом; <u>констатація</u> : не дооцінювали роль інших людей, хибні критерії вибору друзів; <u>новий підхід</u> : оцінка людей за їхніми вчинками, переосмислення поняття «дружба», налаштування на взаємодопомогу	зростання усвідомлення цінностей міжособист. взаємин	звертатися за допомогою; шукати відряду у спілкуванні з рідними та друзями; допомога іншим та турбота про близьких
особистісна рівновага (незадов. потреба контролю ситуації)	безперспективність (як жити?), відсутність надії на майбутнє, дезорганізованість, хвилювання та невпевненість у своїх силах і можливостях	аналіз своєї особистості на основі власних вчинків; <u>констатація</u> : недооцінювали свої можливості; <u>новий підхід</u> : зріс рівень відповідальності за себе та інших, за власні рішення, виявився сильнішим ніж думав	зростання усвідомлення сили і цінності власної особистості	організація навчання та планування професійного майбутнього; опора на власні досягнення і ролі; самостійне прийняття рішень
духовна рівновага (незадов. потреба бути залученим до вищих цінностей, реалізації своєї місії)	відсутність толерантності, відчай, роздратованість, ненависть до ворога, цинізм, агресивність, сумнів у справедливості світоустрою	аналіз друзів і ворогів у міжнародному сенсі; аналіз зразків жертвенності, героїзму тощо; переосмислення ставлення до культури, мови свого народу; <u>констатація</u> : не усвідомлювали єдності з народом, недооцінювали ролі України в демократичному світі, не довіряли державі тощо <u>новий підхід</u> : з'явилася гордість за українців, повага до свого народу, відчуття єдності з ним, довіра до армії, віра у вищі цінності (добро мусить перемогти, свобода - найбільша цінність)	зростання значущості загальнолюд. цінностей, патріотизму, прагнення служити Україні	волонтерство; популяризація української культури; підтримка армії; навчання, щоб бути гарним фахівцем

Висновки. Події першого місяця війни призвели до порушень фізичної, соціальної, особистісної та духовної рівноваги студентів, викликали багато емоційних розладів та негативних переживань. Однак, реконструкція студентами травматичних подій початку війни дозволила їм фіксувати прояви власного посттравматичного зростання та ідентифікувати ряд ціннісних трансформацій. Так, хоча юнацькому віку притаманна спрямованість у майбутнє та юнацький егоцентризм, пережиті ситуації початку війни прискорили розуміння більшістю студентів значущості сьогоденного моменту та сприяли зростання зміни їхніх життєвих пріоритети в бік підвищення цінностей життя та міжособистісних відносин, усвідомлення значущості взаємопідтримки та взаємодопомоги у подоланні життєвих негараздів.

Процес вирішення студентами вікової кризи ідентичності ускладнився зумовленими початком війни невизначеністю, крахом планів, відсутність бачення перспектив. Це, з одного боку, призвело до втрати значною кількістю студентів віри у власні можливості позитивно впливати на своє життя, а з іншого – створило умови прискореного переходу студентів до практичних дій з реалізації своїх цінностей, що зумовило зростання у них відповідальності, усвідомлення значущості власної особистості у подоланні складних життєвих ситуацій.

Найменша інтенсивність посттравматичних змін студентів спостерігається у напрямку кращого розуміння духовних питань та зростання релігійних вірувань. Війна зруйнувала ряд уявлень про справедливість тощо. Однак, аналіз історій студентів свідчать про стрімке зростання у них патріотичних почуттів, усвідомлення єдності зі своїм народом, приналежності до світової демократії та зростання значущості загальнолюдських цінностей.

Історії війни виконали не лише діагностичні функції, а й стали інструментом, що допоміг студенту дистанціюватися від подій, здійснити їх реконструкцію, узагальнити свій досвід зустрічі з війною та ідентифікувати власні ціннісні зміни, а також усвідомити дієві прояви цих трансформацій у зовнішньому світі.

Подальші перспективи дослідження вбачаємо у розробці основних напрямків психологічного супроводу студентів по сприянню їх особистісному зростанню, усвідомленню студентами власної психологічної ресурсності, механізмів, які перешкоджають реалізації цінностей та індивідуальних стратегій їхньої поведінки в складних життєвих ситуаціях.

Література:

1. Лук'яненко В. В. Психологічні особливості становлення здатності до самоефективності в юнацькому віці : дис. ... доктора психол. наук : 19.00.07. Київ, 2011. 269 с.
2. Зубовський Д. С. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період // Молодий вчений. 2018. № 8 (1). С. 47-52.
3. Engelhard I.M., Lommen M., Sijbrandij M. Changing for better or worse? Posttraumatic growth reported by soldiers deployed to Iraq // Clinical Psychological Science. 2015. № 3. Vol. 5. P. 789-796.

4. Mitchell M. M., Gallaway M.S., Millikan A.M., Bell M.R. Combat exposure, unit cohesion and demographic characteristics of soldiers reporting posttraumatic growth // *Journal of Loss and Trauma*. 2013. № 5. Vol. 18. P. 383-395.
5. Staugaard S.R., Johannessen K.B. Centrality of positive and negative deployment memories predicts posttraumatic growth in Danish veterans // *Journal of clinical psychology*. 2015. № 4. Vol. 71. P. 362-377.
6. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence // *Psychological Inquiry*. 2004. № 1. Vol. 15. P. 1-18.
7. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma // *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9. P. 455-471.
8. Joseph S. Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress // *Psychological Topics*. 2009. Vol. 18 (2). P. 335-344.
9. Calhoun L.G. & Tedeschi R.G. The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework // In L.G. Calhoun, & R.G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. Mahwah, NJ: Erlbaum, pp1-23.
10. Joseph S., Linley P.A. Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice // *Clinical Psychology Review*. 2006. 26. pp. 1041-1053
11. Joseph S., Linley P.A. Change Following Trauma and Adversity: A Review // *Journal of Traumatic Stress*. 2004. Vol. 17. No. 1. pp. 11-21.
12. Christopher M. A. A broader view of trauma: a biopsychosocial-evolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth // *Clinical Psychology review*. 2006. Vol. 24. PP. 75-98
13. Лазос Г. П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики // *Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2016. Т. I. Вип. 45. С. 120-127.
14. Шелюг О. А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій // *Психологія і особистість*. 2014. № 1. С. 112-129.
15. Peterson C., Park N., Pole N., D'Andrea W., Seligman M. E. Strengths of character and posttraumatic growth // *Journal of traumatic stress*. 2008. № 21. Vol. 2. P. 214-217
16. Evers A.W.M., Kraaimaart F.W., van Langveld W., Jongen P.J.H., Jacobs J.W.G. & Bijlsma J.W.J. Beyond unfavourable thinking: The Illness Cognition Questionnaire for chronic diseases // *Journal of Counselling and Clinical Psychology*. 2001. 69, pp.1026-1037.
17. Colleen A. Jackson. Posttraumatic Growth: Is there evidence for changing our practice? *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies* // *The Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*. 2007. Vol. 2007-1. – URL: <https://trauma.massey.ac.nz/issues/2007-1/editorial.htm>
18. Лукомська С.О. Посттравматичне зростання: теоретичні підходи, емпіричні методики та практичні рекомендації // *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 216-235.
19. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
20. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія // *Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології*. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
21. Кресан О. Д. Життєві історії учасників АТО // *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю*. К.: КНУ імені Тараса Шевченка, 2016. С. 50-53.
22. Joseph S., Williams R. & Yule W. Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses // *Journal of Traumatic Stress*. 1993. Vol. 6. P. 271-279.

23. Титаренко Т.М. Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни // Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. К. : Міленіум, 2015. С 3-13.
24. Титаренко Т. М. Стратегії сприяння посттравматичному зростанню // Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2017. Вип. 1. С. 217-232.
25. Joseph S. What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward. Piatkus, 2013. 336 p.
26. McAdams DP & Olson BD. Personality development: Continuity and change. In Fiske S, Schacter D, and Sternberg R (Eds.) // Annual review of psychology. 2010. Vol. 61, pp. 517–542.
27. Grossmann I. & Kross E. Exploring Solomon's paradox: Self-distancing eliminates the self-other asymmetry in wise reasoning about close relationships in younger and older adults// Psychological Science. 2014. 25. pp. 1571–1580.
28. Pasupathi M., Mansour E. & Brubaker JR. Developing a life story: Constructing relations between self and experience in autobiographical narratives// Human Development. 2007. 50 (2–3). pp.85–110.
29. Jayawickreme E, Infurna FJ, Alajak K, et al. Post-traumatic growth as positive personality change: Challenges, opportunities, and recommendations // Journal of personality . 2021. 89(1). pp.145-165. doi:10.1111/jopy.12591
30. McAdams DP, & McLean KC Narrative identity// Current Directions in Psychological Science. 2013. 22. pp. 233–238.

References:

1. Lukianenko, V. V. (2011). Psykholohichni osoblyvosti stanovlennia zdatnosti do samoefektyvnosti v yunatskomu vitsi [Psychological peculiarities of self-efficacy formation in adolescence]. *Doctor's thesis*. Kyiv: NPDU [in Ukrainian].
2. Zubovskyi, D. S. (2018). Osobystisne zrostantia uchasnykiv ATO u posttravmatychnyi period [Personal growth of participants of «ATO» in the posttraumatic period]. *Molodyi vchenyi – Young Scientist*, 8 (1), 47-52 [in Ukrainian].
3. Engelhard, I.M., Lommen, M., Sijbrandij, M. (2015) Changing for better or worse? Posttraumatic growth reported by soldiers deployed to Iraq. *Clinical Psychological Science*, 3 (5), 789-796 [in English].
4. Mitchell, M. M., Gallaway, M.S., Millikan, A.M., Bell, M.R. (2013). Combat exposure, unit cohesion and demographic characteristics of soldiers reporting posttraumatic growth. *Journal of Loss and Trauma*, 5(18), 383-395 [in English].
5. Staugaard, S.R., Johannessen, K.B. (2015). Centrality of positive and negative deployment memories predicts posttraumatic growth in Danish veterans. *Journal of clinical psychology*, 4 (71), 362-377 [in English].
6. Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18 [in English].
7. Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455–471 [in English].
8. Joseph, S. (2009). Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. *Psychological Topics*, 18 (2), 335-344 [in English].
9. Calhoun, L.G. & Tedeschi, R.G. (). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In L.G. Calhoun, & R.G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. (pp1–23). Mahwah, NJ: Erlbaum [in English].
10. Joseph, S., Linley, P.A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*. 26, 1041–1053 [in English].

11. Joseph, S., Linley, P.A. (2004). Change Following Trauma and Adversity: A Review. *Journal of Traumatic Stress, 17* (1), 11–21 [in English].
12. Christopher, M. A. (2006). A broader view of trauma: a biopsychosocial-evolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth. *Clinical Psychology review, 24*, 75–98 [in English].
13. Lazos, H. P. (2016). Posttraumatyczne zrostannia: teoretychni modeli, novi perspektyvy dlia praktyky [Post-traumatic growth: theoretical models, new prospects for practice]. *Aktualni problemy psykholohii: Zb. nauk. prats In-tu psykholohii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy – Actual Problems of Psychology. Collection of Scientific Papers of G.S.Kostiuk Institute of Psychology NAPS, I* (45), 120–127 [in Ukrainian].
14. Sheliuh, O. A. (2014). Bahatovymirnist fenomenu posttraumatychnoho rostu: biolohichni, psykholohichni ta sotsiokulturnyi skladnyky osobystisnykh transformatsii [Multidimensionality of the phenomenon of post-traumatic growth: biological, psychological and sociocultural components of personalitu transformations]. *Psykhologiia i osobystist – Psychology and Personality, 1*, 112-129 [in Ukrainian].
15. Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W., Seligman, M. E. (2008). Strengths of character and posttraumatic growth. *Journal of traumatic stress, 21* (2), 214-217 [in English].
16. Evers, A.W.M., Kraaimaart, F.W., van Langveld, W., Jongen, P.J.H., Jacobs J.W.G. & Bijlsma J.W.J. (2001). Beyond unfavourable thinking: The Illness Cognition Questionnaire for chronic diseases. *Journal of Counselling and Clinical Psychology. 69*, 1026-1037 [in English].
17. Colleen, A. Jackson. (2007). Posttraumatic Growth: Is there evidence for changing our practice? *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies. The Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies ,1*. Retrieved from <https://trauma.massey.ac.nz/issues/2007-1/editorial.htm> [in English].
18. Lukomska, S.O. (2017). Posttraumatyczne zrostannia: teoretychni pidkhody, empirychni metodyky ta praktychni rekomendatsii [Post-traumatic growth: theoretical approaches, empirical methods and practical guidance]. *Osobystist yak subiekt podolannia kryzovykh sytuatsii: psykholohichna teoriia i praktyka – Person as a subject of crisis response: psychological theory and practice monohrafiia*. S. D. Maksymenka (Ed.). (pp. 216–236). Sumy : Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka [in Ukrainian].
19. Zlyvkov, V.L., Lukomska, S.O., & Fedan, O.V. (2016). *Psykhodiagnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievyykh sytuatsiiah [Psychodiagnosics of personality in life crisis situations]*. K.: Pedahohichna dumka [in Ukrainian].
20. Klymchuk, V. O. (2020). *Psykhologiia posttraumatychnoho zrostannia [Psychology of post-traumatic]*. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD [in Ukrainian].
21. Kresan, O. D. (2016). Zhyttievi istorii uchasnykiv ATO [Life stories of Ato participants]. *Viiskova psykholohiia u vymirakh viiny i myru: problemy, dosvid, perspektyvy – Military psychology in the dimensions of war and peace: problems, experience, prospects: Proceedings of the All-Ukrainian scientific and practical Conference with international participation*. (pp. 50–53). K.: KNU imeni Tarasa Shevchenka [in Ukrainian].
22. Joseph, S., Williams, R. & Yule, W. (1993). Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress, 6*, 271-279 [in English].
23. Tytarenko, T.M. (2015). Napriamy psykholohichnoi rehabilitatsii osobystosti, shcho Perezhyvaie podii viiny [Directions of psychological rehabilitation of the individual, experiencing the war events]. *Psykhologichna dopomoha osobystosti, shcho Perezhyvaie naslidky travmatychnykh podii – Psychological Support to a Person Experiencing the Consequences of Traumatic Events: collection of articles*. (pp. 3–13). K. : Milenium [in Ukrainian].

24. Tytarenko, T. M. (2017). Stratehii spryiannia posttravmatychnomu zrostanniu [Strategies to promote post-traumatic personality development]. *Psykhologichni nauky: problemy i zdobutky – Psychological Sciences: Problems and Achievements, 1*, 217-232 [in Ukrainian].
25. Joseph, S. (2013). *What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward. Piatkus* [in English].
26. McAdams, DP & Olson, BD. (2010). Personality development: Continuity and change. In Fiske S, Schacter D, and Sternberg R (Eds.). *Annual review of psychology, 61*, 517–542 [in English].
27. Grossmann, I. & Kross, E. (2014). Exploring Solomon's paradox: Self-distancing eliminates the self-other asymmetry in wise reasoning about close relationships in younger and older adults. *Psychological Science, 25*, 1571–1580 [in English].
28. Pasupathi, M., Mansour, E. & Brubaker, JR. (2007). Developing a life story: Constructing relations between self and experience in autobiographical narratives. *Human Development, 50* (2–3), 85–110 [in English].
29. Jayawickreme, E, Infurna, FJ, Alajak, K, et al. (2021). Post-traumatic growth as positive personality change: Challenges, opportunities, and recommendations. *Journal of personality, 89* (1), 145-165. doi:10.1111/jopy.12591 [in English].
30. McAdams, DP, & McLean, KC. (2013). Narrative identity. *Current Directions in Psychological Science, 22*, 233–238 [in English].