

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМАТИЗАЦІЯ  
ОСОБИСТОСТІ ЯК РЕСУРС  
ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ**

**Кваліфікаційна робота (проект)**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: студентка 2 курсу 07-231 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Світлана КАРПОВА

Керівник: к.психол.н., доцент Олеся САМКОВА

Рецензент к.психол.н., доцент Світлана БАБАТІНА

Херсон 2020

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретичне дослідження поняття психологічної травми та категорії особистісного зростання у психологічному дискурсі.....</b>	<b>7</b>
1.1. Поняття психологічної травми у працях вітчизняних та зарубіжних дослідників .....	7
1.2. Чинники та основні симптоми психологічної травми.....	12
1.3. Сутність поняття «особистісне зростання» та основні критерії його здійснення.....	18
Висновки до першого розділу.....	24
<b>РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження переживання психологічної травми як ресурсу особистісного зростання.....</b>	<b>26</b>
2.1. Організація проведення емпіричного дослідження, характеристика вибірки та методів дослідження.....	26
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	31
2.3. Визначення взаємозв'язку між дитячою травматичною подією та показниками особистісного зростання досліджуваних....	42
Висновки до другого розділу.....	47
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>52</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>56</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	
Додаток А. «Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету».....	83

## ВСТУП

**Актуальність обраної теми дослідження.** На сьогоднішній день проблема психологічної травми є однією з актуальних тем у рамках екстремальної, кризової психології та серед інших наукових дисциплін (філософії, медицини, юриспруденції та соціології). Таке значення психотравми набувають, у першу чергу, у зв'язку з загостренням воєнних дій у світі, підвищенням кількості техногенних та екологічних катастроф та загальними складними соціально-економічними умовами життя.

У психологічній науці доведено, що будь-які травматичні ситуації мають негативний вплив на особистість, обумовлюючи у неї досить складні емоційні переживання та можуть сприяти виникненню психологічних порушень і у тяжких ситуаціях появу психічних розладів. Психологічна травма має не менший вплив на здоров'я особистості, у порівнянні з фізичною травмою. Беручи до уваги різні види травматичних подій, слід окреслити, що на сьогоднішній день в українському суспільстві можна спостерігати вторинну травматизацію населення (коли індивід є свідком травматичної події через розповіді інших, або перегляд інтернет ресурсів). Така вторинна травматизація характерна серед телеглядачів при застосуванні неадекватних засобів масової інформації після певних екстремальних ситуацій (воєнні дії на території України, пандемія Covid-19).

Значні перетворення в українському суспільстві з особливою силою вимагають ставлення до кожної людини як до зрілої, гармонійної особистості. Це пояснюється, у першу чергу, тим, що чим прогресивнішим є суспільство, тим досконаліші у нього вимоги до особистості. З іншого боку, чим вищий показник особистісного росту людей, тим гармонічнішим і прогресуючим є суспільство.

Особливої уваги у сучасній психологічній науці займають

вивчення особливостей впливу дитячих психотравмуючих ситуацій на життя дорослої особистості. Травматичний досвід у дитячому віці безпосередньо впливає на життєдіяльність дорослої особистості, з одного боку блокуючи цілісність її психічного світу, змінюючи її життя, а з іншого боку, мобілізуючи її життєві сили для подальшого особистісного зростання. Припускаємо, що пережиті травматичні події можуть стати ресурсом для особистісного розвитку.

Існує знана кількість досліджень з теми вивчення психологічної травматизації. Серед зарубіжних дослідників можна відзначити – І. Ільїна, Р. Кадирова, І. Ковальова, А. Міхєєва, О. Петрову, М. Решетникова, Н. Тарабрину, Л. Трубиціну, І. Шаллан. Серед вітчизняних досліджень можна відзначити роботи таких учених, як І. Біла, В. Зливкова, З. Кісарчук, І. Кучманич, Г. Лазос, С. Лукомської, Г. Лялюк, Р. Мороз, І. Музиченко, Я. Омельченко, І. Ткачук, Р. Цицей та інші.

Сучасні дослідження проблеми особистісного зростання представлені у працях таких учених, як О. Андрєєв, І. Буллах, Л. Долинська, О. Завгородня, О. Музика, Л. Потапчук, Л. Сохань, Є. Суркова, Т. Титаренко, Ю. Трофимова, О. Штепа, М. Фризен та інші.

Однак, не дивлячись на значну кількість теоретичних та емпіричних досліджень залишаються не вивченими певний ряд питань, що пов'язані з практичними аспектами проблеми. Зокрема, маловивченим є питання психологічної травматизації як ресурсу особистісного зростання, що й обумовило вибір теми дослідження.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота написана в межах тематичного плану кафедри практичної психології соціально-психологічного факультету Херсонського державного університету «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

**Мета кваліфікаційної роботи** – емпірично дослідити переживання психологічної травми як ресурсну можливість для особистісного зростання.

Для досягнення поставленої мети поставлено перед собою виконання наступних **завдань**:

1. Теоретично дослідити поняття «психологічна травма» у працях зарубіжних та вітчизняних вчених, визначити її основні чинники та симптоми; проаналізувати поняття особистісного зростання та визначити його основні критерії здійснення.
2. Емпірично дослідити травматичний досвід, основні травматичні когніції досліджуваних; проаналізувати показники їх особистісного зростання.
3. Визначити характер взаємозв'язку переживання дитячої психологічної травми з показниками особистісного росту досліджуваних.

**Об'єкт дослідження** – психологічна травматизація особистості.

**Предмет дослідження** – переживання психологічної травми як ресурс особистісного зростання.

У роботі використані наступні **методи**: теоретико-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою дослідження; психодіагностичні методи: опитувальник «Негативний дитячий досвід», коротка версія Д. Фелітті (адаптація А. Алесєва), опитувальник «Перелік життєвих подій» (В. Зливков, А. Котух, С. Лукомська), симптоматичний опитувальник (SCL-90-R) М. Горовіц (адаптація Н. Тарабріна), опитувальник посттравматичних когніцій Е. Фоа (адаптація Л. Зливкова), опитувальник «Діагностика самоактуалізації особистості» (О. Лазукіна в адаптації Н. Каліни) та тест «Сенсожиттєві орієнтації» (Д. Леонтєва). Математико-статистичні методи: кореляційний аналіз за Пірсоном.

### **Наукова новизна одержаних результатів:**

- проведене теоретичне дослідження дозволило уточнити сутність та значення поняття «психологічна травма», виокремити основні психотравмуючі чинники та основні симптоми психотравмуючих ситуацій; проаналізовано поняття «особистісне зростання» та визначено основні критерії особистісного росту;

- емпірично досліджено особливості травматичного досвіду студентів, основні травматичні когніції та патерни їх психологічного стану; проаналізовано показники особистісного зростання студентів;

- встановлено характер взаємозв'язку переживання дитячої психологічної травми з показниками особистісного росту досліджуваних студентів.

**Практичне значення роботи.** Матеріали досліджень можуть стати у нагоді студентам при підготовці до семінарських та практичних занять з навчальних дисциплін: «Загальна психологія», «Психологія особистості», «Психологія психотравмуючих ситуацій».

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри практичної психології від 24 листопада 2020 року (протокол №7) та представлені у статті: «Особливості психологічної травматизації у дитячому віці».

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел. Список використаних джерел налічує 75 найменувань. Повний обсяг роботи 63 сторінки. Основний зміст викладено на 55 сторінках. Робота містить 10 таблиць та 2 рисунки.

# РОЗДІЛ 1.

## ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ ТА КАТЕГОРІЇ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ДИСКУРСІ

### 1.1. Поняття психологічної травми у працях вітчизняних та зарубіжних дослідників

В останні роки значно підвищився інтерес до вивчення психологічних травм (психотравм) і їх впливу на особистість. Значна кількість дослідників стверджують, що психологічна травма не менш небезпечна для людини і може мати вплив на її здоров'я набагато сильніше і глибше, ніж фізична хвороба. Але при цьому існує ряд суперечностей, які склалися в даній області.

1. До сих пір не існує єдиного підходу до вивчення поняття «психотравма». Ряд дослідників розводять поняття «психічна травма» і «психологічна травма», інші, навпаки, поєднують дані поняття.

2. Існують класифікації різновидів психотравм і міри їх тяжкості, але недостатньо уваги зосереджується саме часу виникнення психологічної травми, а також взаємозв'язку з віком людини, в якому була перенесена психотравма і ступеня наслідків психотравмуючих подій на особистість [37].

Історія поняття травми йде корінням в ранні роботи З. Фрейда і дофрейдівські роботи Ж. Шарко і Ж. Брейера. З. Фрейдом була створена перша психоаналітична теорія травми, в якій це явище розглядалося як глибоко вкорінене в несвідомий афект, який надає патогенний вплив на психіку людини і лежить в основі невротичних розладів. Джерело травми він вбачав не в зовнішній події, а в самій психіці, у розщепленні Его, що впливає в травматичну тривогу, засновану на несвідомих

фантазіях [62].

Ідея З. Фрейда про травматогенні афекти несвідомих фантазій була розвинена К. Юнгом. Дослідження блокованих афектів і дисоційованих станів призвело до висновку про існування безлічі різних індивідуальних історій і фантазій (комплексів), що стосуються травми, інакше кажучи – до розуміння множинності травми [62].

У більш пізніх роботах поняття психічної травми розглядалося у межах теорії стресу в якості особливого виду стресової реакції. Відповідно до даного підходу, травматичний стрес виникає у тій ситуації, коли стресогенний фактор є досить сильним, існує тривалий час, перевантажує можливості індивіда (психологічні, фізіологічні та адаптаційні), знищує його механізми захисту, обумовлює виникнення тривоги і призводить до психофізіологічних змін в організмі. Важливо зазначити, що якщо переживання стресової події часто може мобілізувати адаптаційні можливості організму, то травматичний стрес виснажує її адаптаційні можливості [37].

Деякі дослідники, говорячи про травматичні ситуації, позначають їх терміном «психогенія». В інших роботах дослідників під психогеніями розуміються психогенно викликані психічні стани і фактори середовища. Так, під психогенією Х. Біндер розумів незвичайний травмуючий вплив соціуму, у силу своєї об'єктивності [40].

В. Кровяков розділяє патогенні фактори на психічну травму і психогенії. Під психотравмою він розуміє гострий, раптовий, з важкими наслідками травмуючий вплив (смерть, розлучення батьків, інцест, зґвалтування). А психогенією в його дослідженнях позначаються тривалі систематичні травмуючі психогенні впливи, що складаються з ряду сильних повсякденних впливів у вигляді приниження, погроз, психічного тиску, які мають значення для конкретної людини і викликають хронічні фрустручі стани. Як психогенії автором виділені:



побоювання за життя батьків і своє власне, обмеження контактів з однолітками, вимоги бездоганної поведінки, покарання за проступки, незадовільні відносини між батьками, важка хвороба у батьків, пияцтво батьків, нерозділене кохання, крах життєвих планів [40].

Такі дослідники, як Н. Лакосін, П. Волков під психогенією розуміють неврози та невротичні реакції. Термін «невроз», введений шотландським патологоанатомом і невропатологом Кулленом, в його розумінні це розлад нервової системи і психіки у цілому, що не має в основі морфологічного, та органічного субстрату [29].

Однак існують і інші визначення. Наведемо приклади. За А. Михеєвою: «невроз – функціональний хворобливий стан, що виникає і розвивається в умовах не завершеної психотравмуючої ситуації, яка викликає емоційне перенапруження (з тенденцією до соматизації) і непереборну особистісну потребу ліквідувати становище, що склалося» [40, с. 143].

Ряд учених ототожнюють психічну травму з травматичними подіями. Наведемо кілька визначень психічної травми у даному контексті. За О. Кербиковою: «психічна травма – це життєво важлива для особистості подія, що глибоко зачіпає її сутність і призводить до стійких переживань» [цит. за 40, с. 145].

За В. Менделевич і Д. Магнуссон, «психічна травма – це життєві події і ситуації, що зачіпають значущі сторони існування людини» [цит. за 40, с. 145].

При цьому самі «критичні життєві події» нерідко вивчаються в якості психотравми як самостійне явище; або у зв'язку з депресивними розладами; або з тривожними розладами та шизофренією.

У сучасних роботах психологічна травма визначається як стан сильного переляку, що переживається людиною при потенційно загрозливих життєвих подіях, які перевищують можливості індивіда. У такому стані людина не здатна контролювати себе та ефективно

відреагувати дані події [37].

Серед теорій психічної травми цікавим є підхід, розроблений відомим американським ученим, що є автором теорії психологічного поля, П. Левінім. Автор вивчає травму у рамках не тільки психології та психотерапії, а й залучаючи знання з біології, психофізіології та нейропсихології. П. Левін розуміє травму як прорив в щиті, що слугує захистом для людини від різних негативних чинників. Такий прорив супроводжується досить високим почуттям безпорадності. Психологічна травма, як правило, виникає через відсутність індивідуальних ресурсів, що необхідні для подолання наслідків травмуючої події. З точки зору П. Левіна, руйнівна сила психічної травми залежить від індивідуальної значущості, яку травмуюча подія може мати та здатності до саморегуляції [62].

Тема психологічної травми розвивається також у межах вивчення криз та кризових станів. Під життєвими подіями, що обумовлюють виникнення кризи, розуміють події, що створюють потенційну або реальну загрозу задоволення природних і важливих потреб людини. Тобто, критична ситуація виявляється як певна «неможливість» чогось для людини. Більш точно її характер визначається тим, який саме аспект життя людини є найменш задоволеним у зв'язку з недостатніми можливостями людини. Ф. Василюк виокремлює такі типи критичних ситуацій: «1. Стрес – неможливість реалізації «вітальних» установок. 2. Фрустрація – непереборні труднощі в реалізації життєво необхідних мотивів. 3. Конфлікт – суб'єктивно нерозв'язне протиріччя мотивів і цінностей. 4. Криза – ситуації, що сприяють неможливості реалізації життєвих задумів» [37, с. 33].

У науковій літературі досі не існує єдиної думки з вивченням даної категорії. Дослідники різних психологічних шкіл розглядають поняття психологічної травми по-різному.

Розглянемо деякі визначення даного поняття. В. Менделевич дає

таке визначення: «психічна травма – це життєва подія, що торкається значущих сторін існування людини і призводить до глибоких психологічних переживань. Автор виокремлює наступні характеристики психотравми: інтенсивність; сенс; значимість і актуальність; патогенність; гострота появи (раптовість); тривалість; повторюваність; зв'язок з преморбідними особистісними особливостями» [цит. за 48, с. 89].

Дослідник Н. Козлов розводить поняття «психічна травма» і «психологічна травма». Автор вважає, що: «психічна травма – це пошкодження (кимось або чимось) психіки, що призводять до помітного порушення її нормального функціонування (людина перестає упізнавати близьких, увага плаває, мова з дивацтвами, у пам'яті прогалини, мислення стає закрученим). При психологічній травмі порушень функцій психіки немає, у людини залишаються можливості адекватно приймати рішення, адаптуватися у соціумі, успішно вирішувати виникаючі проблеми» [цит. за 48, с. 89]. Н. Козлов апелює до того, що в медичній літературі поняття «психологічна травма» відсутнє і конкретних критеріїв визначення психотравми немає.

У психологічному словнику надається таке визначення: «психологічна травма або психічна травма – шкода, завдана психічному здоров'ю людини в результаті інтенсивного впливу несприятливих факторів середовища або стресових впливів інших людей на її психіку» [цит. за 48, с. 89]. Як бачимо, у даному визначенні поняття розглядаються як тотожні.

Н. Тарабрина вважає: «травматичні ситуації – це такі екстремальні критичні події, які володіють потужним негативним впливом, ситуації загрози, що вимагають від індивіда екстраординарних зусиль з подолання з наслідками впливу. Як правило, маються на увазі події, пов'язані зі смертю або загрозою життя самої людини, її близьких або інших людей. Сюди ж включаються і події, при яких виникає загроза одержання (або реальне отримання) серйозних фізичних ушкоджень. В

якості важливих характеристик важкого психотравмуючого фактора можна відмітити несподіванку, стрімкий темп розвитку катастрофічної події і тривалість впливу, а також повторюваність протягом життя» [61, с. 52].

Дослідниця О. Петрова зазначає: «за DSM-IV (American Psychiatric Association, 1996), травматична подія має місце тоді, коли вона пов'язана зі смертю, загрозою смерті, важким пораненням або іншою загрозою фізичної цілісності; причому ця подія може торкатися людину прямо або опосередковано – через релевантних осіб. Але іноді травма виникає і через те, що людина стає свідком загрозової небезпеки, поранення або смерті зовсім чужої для неї людини» [48, с. 89-90].

Таким чином, на сьогоднішній день у працях сучасних психологів і психіатрів відсутня чітке розмежування термінів і понять, що межують поняттям психологічні травми (неврози, стреси, психогенії, кризові ситуації).

З розглянутих визначень, можна зробити висновок, що психотравма – це специфічний вид критичних подій, що змінюють життя особистості. Психологічній травмі характерні такі характеристики: психотравмуючі події завжди небажані; вони мають негативний вплив; їх важко контролювати. У нашому дослідженні психологічна травма розуміється як життєво важлива подія для особистості, що впливає на значущі сторони її існування та сприяє глибоким психологічним переживанням; може порушувати адаптацію та обумовлювати виникнення психічних розладів на основі стресової ситуації.

## **1.2. Чинники та основні симптоми психологічної травми**

У науково-дослідній літературі можна зустріти різні класифікації психічних травм. Розглянемо деякі з них.

На думку Г. Ушакова та Б. Воскресенського, психічні травми за інтенсивністю діляться на:

1) масивні (катастрофічні), раптові, гострі, несподівані (вони можуть бути дуже актуальними або абсолютно неактуальними для особистості);

2) ситуаційно гострі, несподівані, поглинають особистість у різних аспектах життя (втрата соціального визнання);

3) пролонговано ситуаційні, трансформують умови багатьох років життя (можуть бути усвідомлюваними і несвідомими);

4) пролонговано ситуаційні, що призводять до усвідомленої необхідності стійкого психічного перенапруження (можуть обумовлюватися самим змістом ситуації або надмірним рівнем домагань особистості, у якої відсутні можливості для вирішення у звичному для неї плані) [57].

В. М'ясищев поділяє психічні травми: «на об'єктивно-значущі і умовно-патогенні, підкреслюючи тим самим семантичну роль події. Під об'єктивно-значущими розуміються травматичні події, значимість яких можна вважати високою для переважної більшості людей (смерть близького, розлучення, звільнення). Під умовнопатогенними розуміються травматичні події, що викликають переживання в силу особливостей ієрархії цінностей людини» [цит. за 48, с. 90].

Психолог В. Ковальов виокремлює наступні психотравмуючі фактори: «шокові психічні травми (напад тварини, удар грому); психотравмуючі ситуації відносно короткочасні, але психологічно дуже значущі для людини; хронічно діючі психотравмуючі ситуації, що зачіпають основні орієнтації особистості (сімейні конфлікти, суперечливе і деспотичне виховання); фактори емоційної депривації (недолік догляду, турботи, ласки і т.п.)» [цит. за 48, с. 90].

З точки зору З. Фрейда, важливим аспектом результату і наслідків травми є не тільки її сила, а загальна підготовленість організму, що

виявляється в його потенціальних можливостях. Слід відмітити, що травма не завжди виявляється у реальному плані, а може бути як хворобливе переживання. Травма спричиняє розвиток хвороби і обумовлює різні симптоми (наприклад, фобії, страхи). За спостереженнями З. Фрейда, симптоми можуть зникати у тому випадку, коли вдається емоційно пережити і проговорити травматичну ситуацію [73].

З. Фрейд визначав наступні критерії теорії травми:

- психічні травми відіграють вирішальну роль у формуванні неврозів;
- дане переживання отримує травматичний характер завдяки кількісним показникам;
- у кожної людини різні можливості у переживанні травми, так для однієї людини травма може мати досить серйозні негативні наслідки, а для іншої не викликає подібних наслідків;
- більшість психічних травм характерні для раннього дитинства;
- психічними травмами можуть бути або відчуття власного організму, або чуттєві сприйняття і враження;
- наслідки травми можуть мати позитивні або негативні наслідки: позитивні наслідки травми пов'язані з можливістю її пережити ще раз і усвідомити, зробити ніби реальною; негативні наслідки травми залежать від захисних механізмів і виявляються у формі уникнення і фобій [73].

Перейдемо до визначення основних видів психологічних травм. Дослідники Н. Лакосина і Г. Ушаков ділять усі психотравми на три групи:

- 1) психічні травми емоційної депривації (при цьому людина позбавляється об'єкта прихильності або виявляється поза ситуацією, де можна отримати позитивну емоційну реакцію);
- 2) різноманітні конфлікти;
- 3) психічні травми, що загрожують життю людини (землетрус,

повені, катастрофи та ін.) [29].

Часто психотравмуючі події відбуваються раптово і несподівано. Тому жертви травматичних подій піддаються багаторазовим перевантаженням, і цілої низки наслідків цих перевантажень. Для визначення наявності психотравми необхідно встановити ряд симптомів. Можна виокремити наступні симптоми психотравм:

- наявність події, що оцінюється як сильний удар;
- нав'язливість спогадів (уявне «перемотування» подій, що лежать в основі травми);
- залученість (людина не розділяє себе і ситуацію, яка привела до психотравми, не може від неї дистанціюватися, подивитися на те, що сталося спокійно, з боку);
- постійне відчуття душевного і фізичного дискомфорту, внутрішньої спустошеності і пригніченості, образи, розгубленості;
- апатія, небажання що-небудь робити, важкий стан приреченості і безвиході, від якого неможливо позбутися;
- схильність реалізовувати життєві сценарії, спрямовані на саморуйнування [12; 17; 66].

Ці симптоми досить умовні, так як кожна людина травмуючі події переживає по-своєму. Наскільки руйнівною виявиться психічна травма залежить від індивідуального сприйняття людини, її захищеності в психологічному плані, стійкості до стресів.

Дослідниця О. Мазур зазначає, що досить важко визначити чинники травмуючих ситуацій: «у зв'язку з тим, що реакції людей на травму дуже відрізняються, досить важко визначити джерела травми. Так, відомий учений Г. Сельє вважає, що джерелом стресового переживання є будь-яка необґрунтована вимога. П. Левін вважає, що зазвичай травму пов'язують з впливом таких подій, як війна, фізичне, емоційне або сексуальне насильство, нещасні випадки або природні катастрофи. Та слід відмітити, що навіть «звичайні» на перший погляд

події можуть бути не менше травмуючими. Наприклад, незначне дорожньо-транспортна подія часто призводить до появи фізичних, емоційних і психологічних симптомів. Стандартні медичні процедури і хірургічні операції можуть переживати людиною як надзвичайно травматичні, хоча початково вони такими не є. Загублена дитиною улюблена іграшка може стати серйозною психотравмуючою ситуацією, що межує з поняттям втрати» [37, с. 32-33].

Також дослідниця О. Мазур виокремлює наступні види травм: «шокові, або травми, що загрожують життю; емоційні, або травми, що пов'язані з емоційними переживаннями горя, втрати, конфліктів тощо, і так звані травми розвитку, що відбулися в дитячому віці і вплинули на хід особистісного розвитку дитини» [37, с. 33].

Визначення наявності психологічної травми, найчастіше, відбувається у руслі трьох підходів: 1) через травматичні події; 2) через емоційні показники; 3) через наслідки, що можуть виявлятися лише через деякий час.

Як зазначено у науковій статті Р. Цицей: «згідно керівництву з діагностики та статистики психічних розладів DSM-III, травма підтверджується, коли подія: 1) несподівано і явно проявляється за межами повсякденного досвіду людини; 2) стійко переживається знову одним з чотирьох способів; 3) здатна викликати стійке уникнення стимулів, пов'язаних з травмою, або заціпеніння загальної чутливості; 4) здатна стимулювати стійкі симптоми підвищеного збудження, не присутнього до травми. Тобто визначення більше йде через наслідки події» [66, с. 260-261].

Як зазначає дослідниця А. Михеєва: «у західній психіатрії широко поширена шкала Holmes-Rahe. За цією шкалою психотравмуючі події мають бальну оцінку і на підставі суми балів, оцінюється сила і інтенсивність психічного впливу життєвих подій. Так, найвищу кількість балів за травмуючий вплив віддається смерті чоловіка (100 балів);



розлучення (73 бали), тюремне ув'язнення (63 бали), вихід на пенсію (45 балів) і т. д. На підставі арифметичного підрахунку балів передбачається апріорно оцінити у відсотках ризик виникнення неврозу» [40, с. 145].

Психічна травма, що перенесена була ще у минулому залишає свій руйнуючий вплив на організм: психотравма або думки про неї виявляються як чужорідне тіло, що після моменту проникнення всередину досить довгий час залишається патологічним фактором. У такій ситуації травма немов би стає «збудником», першопричиною розладу, особливості якого можуть варіюватися і зовні не мати схожості з пережитою травматичною подією (психосоматичні порушення, депресивні розлади і т.д.) [66].

Існують різні класифікації психологічних травм, у залежності від обраного критерію для їх визначення. У загальному вигляді можна відзначити наступні види дитячих травм: травми «покинутості» (у ситуації недостатньої близькості з мамою у період новонародженості); травми «відкидання» (виникають при наявності емоційно холодної матері); травми позбавлення (зневага потреб малюка); травма зради (розчарування дитини у власних батьках); травми сексуального спокушання (використання дорослими дитини для задоволення власних сексуальних потреб); травми приниження (нарцисичні травми).

Узагальнюючи отримані результати варто відзначити, що у різних підходах до розуміння психотравми, її проявів та її впливу на особистість існує безліч протиріч. Важливим аспектом діагностики наявності пережитої травми є наслідок впливу на особистість і віку отримання психотравми.

### 1.3. Сутність поняття «особистісне зростання» та основні критерії його здійснення

У психологічній науці існують різні терміни, стосовно вивчення прогресивних змін, що відбуваються на життєвому шляху особистості: «особистісне зростання», «розвиток особистості», «духовний розвиток», «духовне зростання». Універсальним, безумовно, є поняття «розвиток особистості». На різних етапах життєвого циклу, у залежності від уже досягнутого рівня та особливостей зовнішніх обставин розвиток особистості відрізняється своєрідністю у в різній мірі детермінується зовнішніми і внутрішніми умовами, здійснюється через діяльність, що сприяє зниженню або підвищенню напруги, носить поступовий або скачко подібний характер [7].

Термін «особистісне зростання» запропонували представники гуманістичної психології А. Маслоу і К. Роджерс, які вважали критеріями особистісної зрілості цілеспрямованість, внутрішню цілісність, прийняття себе і оточуючих, вміння творчо і конструктивно вирішувати життєві протиріччя, успішно реалізуючи особистісний потенціал [3]. Але ці якості людина знаходить протягом життя завдяки некерованим впливам процесу – особистісного зростання, котре забезпечує у певних умовах реалізацію початкового «проекту». Такий рух до власного ідеалу забезпечує властиві людині тенденцію до самоактуалізації. Надалі поняття особистісного зростання і схожі терміни використовувалися іншими психологами, не всі з яких погоджувалися з уродженістю тенденції до самоактуалізації і навіть з її наявністю, але стверджували, що процес розвитку особистості може детермінуватися не соціально чи генетично, а самою особистістю, приводячи в цьому випадку до якісно інших результатів [60].

Досліджуючи проблему становлення особистості Є. Рибалко розмежовує терміни розвиток і саморозвиток. Автор розуміє

саморозвиток як вищий показник розвитку особистості [56].

Вивчення поняття саморозвитку, представлена у працях вітчизняних психологів В. Слободчикова Є. Ісаєва. Саморозвиток дослідники визначають як основну здатність людини бути справжнім суб'єктом власного життя, тобто практично перетворювати власну життєдіяльність. Згідно думки авторів, у людині є особливе духовне начало, котре неможливо звести ні до природного, ні до суспільного [15].

К. Абульханова-Славська пов'язує саморозвиток з самовдосконаленням особистості. Вивчаючи проблему життєвого шляху, дослідниця виокремлює дві основні стратегії особистості: «стратегію обліку своїх наявних можливостей та стратегію розвитку, вдосконалення своїх психічних можливостей. Самовдосконалення (саморозвиток) включає в себе процес долучення до культури (свого суспільства, своєї епохи), постійне підвищення рівня своїх знань у процесі безперервної освіти (поповнення наявних знань новими), наостанок, процес активної реалізації себе в житті (в роботі, творчості)» [цит. за 64, с. 44].

Значний вплив на вивчення поняття особистісного росту стали праці відомих представників гуманістичної психології А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл та Е. Фромм. Дослідники пов'язували особистісне зростання з такими поняттями, як гармонійність, здоров'я, цілісність.

Найбільш цілісну теорію особистісного росту запропонував К. Роджерс. Як зазначено у науковій статті Т. Скрипаченко: «основною рушійною силою, на його думку, виступає прагнення до ефективного росту, зрілості й конструктивності. Прагнення до особистісного росту визначається ним як тенденція до актуалізації. К. Роджерс вивів поняття особистісного росту. Це модель особистісних змін, які не є тотожними поняттю «розвиток особистості». Особистісний ріст, згідно з К. Роджерсу, це не засвоєння яких-небудь знань, не засвоєння певної діяльності, не формування активної життєвої позиції, не просування по

віковій драбині. Усі ці напрямки мають свій позитивний зміст. Але якщо ми говоримо про особистісний ріст, то всі ці компоненти посилюють поворот особистості «від себе» й тому не сприяють особистісному росту, а скоріше перешкоджають йому, намагаючись замінити розвиток особистості формуванням важливих якостей, але з точки зору яких-небудь зовнішньо-особистісних критеріїв» [58, с. 63].

Перейдемо до визначення феномену особистісного зростання. На думку Ф. Василюка: «особистісне зростання – це процес усвідомленого, керованого особистістю розвитку, в якому формуються і розвиваються необхідні якості і здібності» [цит. за 58, с. 65].

Дослідниця Т. Скрипаченко визначає його як: «особистісний ріст це скоріше якісні зміни особистісного потенціалу, які успішно вирішують життєві задачі й відкривають багату життєву перспективу. Це те, завдяки чому відбувається формування нового життєвого досвіду, нових навичок, нового стилю поведінки. Час і темп цього процесу індивідуальний і залежить більшою мірою від особистого бажання людини» [58, с. 65].

Особистісне зростання, за думкою Л. Коростильової: «це здійснення можливостей розвитку «Я» за допомогою власних зусиль, співтворчості, співдіяльності з іншими людьми, соціумом і світом у цілому» [52, с. 150].

На думку О. Щотки, особистісне зростання: «це повна реалізація власного потенціалу особистості, її досягнення можливе лише в процесі неспинного пошуку власних шляхів самовиявлення й самовдосконалення» [цит. за 58, с. 64].

С. Братченко та М. Миронова виокремлюють такі компоненти особистісного зростання [58].

Інтраперсональні критерії росту:

1. Прийняття себе – повага до власної особистості, орієнтація на власні потреби.

2. Відкритість внутрішньому досвіду переживань – чим більш зрілою є людина, тим більше вона є вільною від дії механізмів психологічного захисту.

3. Розуміння себе – можливість усвідомити свої істинні можливості; адекватний показник «Я-концепції».

4. Відповідальна свобода – виявляється у високій мірі відповідальності за реалізацію власного життя.

5. Цілісність – можливість зберігати власну первісну цілісність.

6. Динамічність – виявляється у тому, що зростання є для людини засобом її існування.

Інтерперсональні критерії росту:

1. Прийняття інших – здатність приймати інших людей, навіть, якщо вони мають інші цінності та погляди на життя.

2. Розуміння інших – виявляється у можливості людини не орієнтуватися на стереотипи, а диференційовано сприймати оточуючих людей та оточуючу дійсність.

3. Соціалізованість – виявляється у бажанні конструктивно взаємодіяти з соціумом.

4. Творча адаптивність – готовність виявляти творчу спрямованість при вирішенні життєвих труднощів.

Основні розбіжності різних теорій особистісного зростання пов'язані з визначенням детермінант розвитку та загальних роздумів про сутність даного феномену. У таблиці 1.1. представлені результати узагальнення відомих теорій особистісного зростання.

Щоб осмислити місце особистісного зростання припускаємо, що в описаних групах теорій по суті описуються різні рівні розвитку особистості. На першому, внутрішньодетермінованому, поняття особистісного зростання ще не має сенсу; на другому є центральним; на третьому – втрачає свою центральну позицію. Виходимо з таких загальних положень системної організації психіки В. Барабанщикова:

Розвиток – це спосіб існування психічного як системи. Як зазначає В. Барабанщиков: «її цілісність і диференційованість виникають, формуються і перетворюються в ході розвитку індивіда, яке, в свою чергу, виступає як полісистемний процес» [5, с. 30-31].

Таблиця 1.1.

### Класифікація відомих теорій особистості в контексті уявлень їх авторів про особистісне зростання

Цикл розвитку особистості	Теорії, в яких не існує поняття особистісного зростання і близьких йому теоретичних конструктів	Теорії, в яких поняття особистісного зростання і споріднені з ним є центральними конструктами	Теорії, в яких поняття особистісного зростання і споріднені з ним не є центральними конструктами
Мета розвитку особистості	Соціалізація: здатність адекватним способом взаємодіяти з соціумом	Самореалізація: здатність максимально реалізувати свій особистісний потенціал	Індивідуація: здатність максимальним чином досягати загальнолюдських цінностей
Дистанція розвитку особистості	«Новонароджений соліпсизм» – «Соціалізована особистість»	«Соціалізована особистість» – «Повноцінно функціонуюча особистість»	«Повноцінно функціонуюча особистість» – «Духовна особистість»
Сфера, в якій можуть відбуватися найбільш інтенсивні зміни	Соціально-психологічне зростання	Особистісне зростання	Духовне зростання
Ймовірний період найбільш інтенсивних змін	Дитячий і підлітковий вік	Починаючи з підліткового віку	Починаючи з зрілого віку
Інтеграція	У контексті розвитку свідомості – здатності до самоорганізації і самоконтролю	У контексті інтеграції свідомості і несвідомого	У контексті інтеграції свідомості з колективним та індивідуальним несвідомим
Диференціація	У контексті усвідомлення своєї окремоті, наявності власної волі, власного місця в системі соціальних відносин	У контексті розширення і поглиблення сфер життєвих інтересів і напрямків самореалізації	У контексті відчуття трансцендентності
Автори теорій особистості	Б. Ананьєв, А. Бандура, В. Бехтерев, Л. Виготський, Дж. Келлі, А. Лазурський, Мак-Леланд, В. Мясищев, Г. Мюррей, Ж. Піаже, Дж. Ротгер, Салліван, Ф. Скіннер, Л. Фистенгер, З. Фрейд, Д. Ельконін	К. Абульханова, А. Адлер, Л. Анциферова, А. Асмолов, Д. Бейкан, Л. Божович, А. Брушлинський, Дж. Бьодженталь, Х. Кохут, О. Леонт'єв, Д. Леонт'єв, А. Маслоу, С. Мадді, Р. Мей, В. Олпорт, Д. Петровський, Ф. Перлз, О. Ранк, А. Реан, К. Роджерс, С. Рубінштейн, Е. Фром, Д. Фіске, К. Хорні, Д. Узнадзе, Е. Шостром	Р. Ассаджиолі, Б. Братусь, К. Вілбер, С. Гроф, Н. Грот, У. Джеймс, А. Маслоу, В. Пономаренко, В. Слободчиков, М. Уошберн, Е. Еріксон, К. Юнг

Психіка людини – це складна, відкрита, нелінійна, система, що саморозвивається, самоорганізується, де мета виконує роль системоутворюючого фактора, який зумовлює весь хід розвитку системи [5].

Також дослідник В. Барабанщиков відмічає: «розвиток системи відбувається на основі інтеріоризації змін, що виникають в міжсистемних зв'язках, які вимагають перебудови зв'язків внутрішньосистемних. У результаті ускладнення внутрішньо-системних і міжсистемних зв'язків підвищуються стійкість, складність, лабільність, інформативність і енергоємність системи, що дозволяє їй змінити міжсистемні зв'язки і вийти на наступний системний рівень» [5, с. 31-32].

Психічний розвиток характеризується змінністю детермінант, будь-який результат розвитку включається в сукупну детермінацію психічного, виступаючи в ролі внутрішнього чинника, передумови або опосередкованої ланки по відношенню до подальшого результату [5].

Орієнтуючись на визначення особистості через категорію системи, котра об'єднує усі її елементи і зв'язки, автором визначено і особливості особистісного зростання. Умовно можна виокремити три рівня розвитку особистості, що розрізняються за показниками особистісної зрілості, де новоутворення нижчого рівня обумовлюють розвиток особистості на наступному. Особистісне зростання – процес, що виявляється від адаптивного функціонування з метою адекватного задоволення основних потреб до такого функціонування, що спрямоване на реалізацію власного особистісного потенціалу. У результаті чого підвищуються стійкість, складність, лабільність, інформативність і енергоємність системи, які важливі і необхідні для виходу на інший (новий) рівень системи.

Особистісне зростання – це інтегральна загальна здібність людини, що виявляється у об'єктивних критеріях прогресивного особистісного розвитку людини та охоплює різні етапи її життєвого

шляху. Особистісне зростання виступає показником зрілості людини та прагнення до самоактуалізації.

Орієнтуючись на існуючі концепції особистісного зростання варто зазначити, що воно виявляється: у способі існування, у прийнятті рішень, у прийнятті відповідальності за власне життя, у постановці цілей. В особистісному зростанні відображається задоволення таких потреб, як вітальні, соціальні та екзистенційні.

### **Висновки до першого розділу**

Проведене теоретичне дослідження дозволяє зробити наступні висновки:

1. Психологічна травма – це життєво важлива подія для особистості, що впливає на значущі сторони її існування та сприяє глибоким психологічним переживанням; може порушувати адаптацію та обумовлювати виникнення психічних розладів на основі стресової ситуації. При психологічній травмі не спостерігаються порушення функцій психіки, у людини залишаються можливості адекватно приймати рішення, адаптуватися у соціумі, успішно вирішувати виникаючі проблеми.

За інтенсивністю можна виокремити наступні психотравмуючі ситуації: масивні (катастрофічні), раптові, гострі, несподівані; ситуаційно гострі, несподівані, що довгий час діють на особистість; пролонговано ситуаційні, що трансформують умови багатьох років життя; пролонговано ситуаційні, що призводять до усвідомленої необхідності стійкого психічного перенапруження.

Чинниками психотравмуючих ситуацій є: шоківі психічні травми; відносно короткочасні психотравмуючі ситуації; хронічно діючі психотравмуючі ситуації; фактори емоційної депривації.

Можна виокремити наступні симптоми психотравм: наявність події, що оцінюється як важкий удар; нав'язливість думок (уявне



«прокручування» ситуацій, що лежать в основі травми); залученість (людина не розділяє себе і ситуацію, яка привела до психотравми, не може від неї дистанціюватися, подивитися на те, що сталося спокійно, з боку); постійне відчуття душевного і фізичного дискомфорту, внутрішньої спустошеності і пригніченості, образи, розгубленості; апатія, небажання що-небудь робити, важкий стан приреченості і безвиході, від якого неможливо позбутися; схильність реалізовувати життєві сценарії, спрямовані на саморуйнування.

Ці симптоми досить умовні, так як кожна людина травмуючі події переживає по-своєму. Наскільки руйнівною виявиться психічна травма, залежить від індивідуального сприйняття людини, її захищеності в психологічному плані, стійкості до стресів.

2. Особистісне зростання – це інтегральна загальна здібність людини, що виявляється у об'єктивних показниках прогресивного особистісного розвитку особистості та охоплює різні етапи її життєвого циклу. Виступає показником зрілості та прагнення до самоактуалізації.

Орієнтуючись на існуючі концепції особистісного зростання варто зазначити, що воно виявляється: у способі існування, у прийнятті рішень, у прийнятті відповідальності за власне життя, у постановці цілей. В особистісному зростанні відображається задоволення таких потреб, як вітальні, соціальні та екзистенційні.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОТРАВМУЮЧОЇ СИТУАЦІЇ ЯК ЧИННИКА ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

#### 2.1. Організація проведення емпіричного дослідження, характеристика вибірки та методів дослідження

Перш ніж перейти до особливостей проведення емпіричного дослідження, необхідно визначити на основі якого підходу вивчається поняття психологічної травматизації та уточнити сутність таких понять, як травма, психічна травма, психологічна травма, травматичний стрес, відтерміновані реакції.

Поняття «травма» з грецької мови *trauma* перекладається, як рана, ушкодження. За визначенням словника, це ушкодження в організмі індивіда, що обумовлене дією зовнішніх факторів існування [52].

Психічна травма – це особливий вид травми, що виявляється серйозними переживаннями, передусім негативними емоціями, високим рівнем напруженості, характеризується дисгармонією та розладом у психічному стані особистості [52].

Психологічна травма у нашому розумінні це життєво важлива подія для особистості, що впливає на значущі сторони її існування та сприяє глибоким психологічним переживанням; може порушувати адаптацію та обумовлювати виникнення психічних розладів на основі стресової ситуації та тривалої дії травматичної ситуації.

Травматичний стрес – емоційна реакція людини на складні події, у її розумінні. Як правило, виявляється у адекватній реакції людини на той досвід, з яким вона раніше не стикалася [36].

Травматичні стресові ситуації – це такі події під час яких може виникати загроза життю власної особистості або іншої людини, будь-яка

загроза психічному чи фізичному здоров'ю особистості [36].

Відтерміновані реакції – такі реакції, що виникають не під час дії сильного стресу, а після нього (наприклад, аварія, згвалтування, смерть близької людини). Такі реакції можуть виникати на фоні загального емоційного благополуччя протягом довгого часу після травматичної події [36].

Психологічні травми це такі травми, що постійно турбують, обумовлюють певний дискомфорт та у цілому погіршують якість життя. Така травма може мати різну міру болі для кожної людини.

Як вважають дослідниці Г. Лялюк та О. Мороз: «найбільш незахищеною перед травмою є дитина, яка може пережити психологічний шок, навіть, якщо вона була лише свідком трагічної події, а не безпосереднім її учасником. Водночас сила емоційного реагування може бути настільки висока, що збиває всі налагоджені механізми психологічного захисту. У дитини зникають відчуття захищеності й цілісності власного тіла та відчуття впевненості в собі й у близьких людях. Іноді ця рана поступово затягується сама собою і дитина відновлюється природним шляхом. У цих випадках відбувається усвідомлення, осмислення, прийняття людиною того, що сталося, не як травматичного, а як життєвого досвіду, як частини своєї біографії» [36, с. 102].

На думку В. Зливкова, С. Лукомської: «травматичний стрес відбувається за таких умов: дитина сприймає ситуацію як таку, що є неможливою; дитина не могла ефективно чинити опір ситуації; дитина не могла вивільнити емоційну енергію (стан заціпеніння); наявність попереднього невирішеного травматичного досвіду» [цит. за 36, с. 102].

Важливою ознакою дитячої психотравми є те, що її характерні особливості пронизують доросле життя. Народне прислів'я, що час лікую душевні рани, є хибним. Як правило, з часом тільки можуть загострюватися переживаннями, якщо людина не отримує

кваліфікованої допомоги спеціаліста. Саме у такі ситуації можна говорити про відтермінований вплив травмуючої ситуації на людину [36].

Прояви психологічної травми – це різноманітні емоційно-поведінкові, соматичні складнощі. Відтерміновані реакції мають симптоми посттравматичного стресового розладу, що можуть супроводжуватися тривожними, депресивними розладами та виявлятися у проявах девіантної поведінки.

Як зазначають українські дослідники І. Кучманич та Р. Мороз: «сучасні психологічні дослідження травматичного досвіду свідчать, що одним із головних суб'єктивних чинників, що впливає на перебіг посттравматичного стресу, є наявність травматичних подій раннього періоду розвитку, або невирішених дитячих психічних травм. Особливо небезпечними можуть бути стресові переживання дитини в період активного розвитку головного мозку (коли завершується мієлінізація різних його відділів та встановлюються нейронні зв'язки як горизонтального (між відділами кори), так і вертикального характеру (між кірковими та підкірковими структурами)). Додатковим чинником є наявність психоемоційної підтримки дитини з боку близьких під час переживання нею фрустрацій, стресів, перших розчарувань тощо» [28, с. 156].

Відомий австрійський психотерапевт З. Фрейд вважав, що поняття травми має енергетичний сенс, тобто пов'язане з кількістю енергії. Тому З. Фрейд вважав, що таке травматичне переживання, що протягом швидкого часу діє на психіку, сильно підвищує збудження. У зв'язку з цим, його адекватна переробка або позбавлення від нього стає неможливим, у результаті чого виникають довгі порушення у витрачанні енергії. Навіть давні переживання впливають досить сильно на психіку, а спогади про них з роками не стають менш значущими і болючими. З. Фрейд вважав, що зниження гостроти травматичних переживань

значною мірою залежать від того, чи одразу виникла енергетична реакція на неї, чи вона була пригнічена. У зв'язку з цим, ранні дитячі травми мають дуже сильний патологічний вплив на психіку, так як маленька дитина ще не може відреагувати енергетично на завданий травматичний вплив [62].

У загальному вигляді можна відзначити наступні види дитячих травм: травми «покинутості» (у ситуації недостатньої близькості з мамою у період новонародженості); травми «відкидання» (виникають при наявності емоційно холодної матері); травми позбавлення (зневага потреб малюка); травма зради (розчарування дитини у власних батьках); травми сексуального спокушання (використання дорослими дитини для задоволення власних сексуальних потреб); травми приниження (нарцисичні травми).

Отже, психологічні травми, що перенесені у дитячого віці нікуди не зникають, а мають значний вплив на життя та розвиток дорослої особистості.

Дослідження психологічної травматизації як ресурсу особистісного розвитку проводилося у рамках вивчення поняття психологічної травми як форми відтермінованого впливу дитячих травм на особистість. Припускаємо, що у дорослому віці вплив психологічної травми слугує ресурсом особистісного зростання.

З метою досягнення поставленої мети та перевірки припущення поставлено виконання наступних завдань:

1. Визначити наявність дитячих травматичних подій та потенційних травматичних подій у житті досліджуваних.
2. Проаналізувати патерни психологічного стану досліджуваних та домінуючий вид психотравматичних когніцій.
3. Визначити особливості виразності показників особистісного зростання досліджуваних.
4. Встановити характер взаємозв'язку між дитячою травматичною

подією та показниками особистісного зростання досліджуваних.

Емпіричну вибірку дослідження склали студенти Суднобудівного факультету Херсонської філії Національного Кораблебудування адмірала Макарова, віком від 18 до 23 років. Загальна кількість досліджуваних 70 осіб, з них 20 дівчат та 50 юнаків.

Методи дослідження представлені у таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1.*

### Методи емпіричного дослідження

Метод, автор	Мета застосування
Опитувальник «Негативний дитячий досвід», коротка версія Д. Фелітті (адаптація А. Алесєва)	З метою визначення наявності дитячих травматичних подій у досліджуваних. Тематичні питання діляться на наступні категорії: психологічне, фізичне, сексуальне насилля, емоційна зневага, розлучення батьків, спостереження фізичного насилля по відношенню до матері, алкоголізм або нарко залежність у родини, психічні захворювання або учинки самогубства у членів родини, тюремне ув'язнення членів родини.
Опитувальник «Перелік життєвих подій» (В. Зливков, А. Котух, С. Лукомська)	Застосовується для оцінки загальної кількості потенційно травматичних подій. Потенційно психотравматичними подіями вважаються: природне лихо, пожежа/вибух, нещасний випадок на роботі чи вдома, отруєння токсичними речовинами, збройний напад, згвалтування/примус до сексу, бойовий досвід, позбавлення волі, хвороба, травма, сильний біль, раптова насильницька чи випадкова смерть близької людини, матеріальна та фізична шкода, заподіяна іншими людьми.
Симптоматичний опитувальник (SCL-90-R) М. Горівіч (адаптація Н. Тарабріна)	З метою оцінки патернів психологічних ознак: соматизації, нав'язливості, інтерперсональної чутливості, тривожності, ворожості, нав'язливих страхів (фобій), параноїдності, психотизму.
Опитувальник посттравматичних когніцій Е. Фoa (адаптація Л. Зливкова)	З метою оцінки трьох видів посттравматичних когніцій: 1) негативні думки про себе; 2) негативні думки про оточуючий світ, 3) самоїдство (самозвинувачення).
Опитувальник «Діагностика самоактуалізації особистості» (О. Лазукіна в адаптації Н. Каліни)	Дозволяє проаналізувати такі особливості самоактуалізації особистості: орієнтація в часі; цінності; погляд на природу людини; потребу в пізнанні; креативність; автономність; спонтанність; саморозуміння; аутосимпатію; контактність; гнучкість в спілкуванні.
Тест «Сенсожиттєві орієнтації» (СЖО) Д. Леонтєва	Методика дозволяє визначити наступні показники: цілі в житті; процес життя або інтерес та емоційна насиченість життям; результативність життя або задоволеність самореалізацією; локус контролю – Я та локус контролю – життям або керованість життям.

З метою встановлення взаємозв'язку переживання дитячої психологічної травми з показниками особистісного росту досліджуваних застосовано кореляційний аналіз за Пірсоном.

## **2.2. Результати дослідження наявності травматичного досвіду та основних психотравматичних когніцій**

З метою дослідження наявності дитячих травматичних подій у досліджуваних застосовано Опитувальник «Негативний дитячий досвід» (коротка версія Д. Фелліні). Розподіл отриманих результатів представлено у таблиці 2.2.

*Таблиця 2.2.*

### **Результати дослідження наявності негативного дитячого досвіду студентів**

Вид негативного дитячого досвіду	Кількість	% досліджуваних
Психологічне насилля	20	28,6 %
Фізичне насилля	25	35,7 %
Сексуальне насилля	2	2,8 %
Емоційна зневага	20	28,6 %
Розлучення батьків	15	21,4 %
Спостереження фізичного насилля по відношенню до матері	10	14,3 %
Алкоголізм або нарко залежність у членів родини	12	17,1 %
Психічні захворювання членів родини	4	5,7 %
Учинки самогубства у членів родини	2	0. %
Тюремне ув'язнення членів родини	4	5,7 %

За отриманими результатними встановлено, що 35,7 % студентів

піддавалися фізичному насиллю у дитинстві; 28,6 % психологічному насиллю та емоційній зневазі; 21,4 % пережили розлучення батьків; 17,1 % пережили алкогольну або нарко залежність членів родини; 14,3 % спостерігали фізичне насилля по відношенню до матері; 5,7 % мали досвід психічних захворювань та тюремного ув'язнення членів родини.

Отримані результати дозволяють говорити про те, що значна кількість досліджуваних у дитинстві мали негативний досвід. Найбільш поширеними видами такого досвіду є фізичне, психологічне насилля та емоційна зневага батьками.

Отже, 35,7 % студентів мають досвід фізичного насилля у родині. Це свідчить про те, що досить часто батьки застосовували фізичну силу для покарання. 28,6 % були жертвами психологічного (моральне, емоційне) насилля, яке виявляється у нефізичного тиску на психіку дитини. Такий вплив може виявлятися, як контроль поведінки, контроль мислення, контроль емоцій та інформаційний контроль.

Цілком очевидно, що пережите фізичне або психологічне насильство має широкий травмуючий вплив на психіку дитини. Так А. Макарчук [38] у своїй дисертаційній роботі відзначала, що наслідки насильства можуть носити як безпосередній (актуальний), так і відстрочений характер і стосуються не тільки самої жертви, а й її найближчого оточення і суспільства в цілому. Дитина-жертва насильства страждає з самого дитинства, вона приречена нести на своїх плечах вантаж страшної таємниці події. Насильство може викликати порушення в її поведінці, емоційно-мотиваційній, соціальній і пізнавальній сфері. Оточення такої дитини також може страждати через деструктивні зміни в її психіці. Крім безпосереднього впливу, насильство, що пережите в дитинстві, також може призводити до відстрочених наслідків, часто впливає на все подальше життя. Воно може сприяти формуванню особливих сімейних стосунків, специфічних життєвих сценаріїв. Проведені дослідження, доводять, що дорослі люди, які пережили



насильство в дитинстві, самі здійснюють насильницькі діти по відношенню до власних дітей, подружжю або іншим людям.

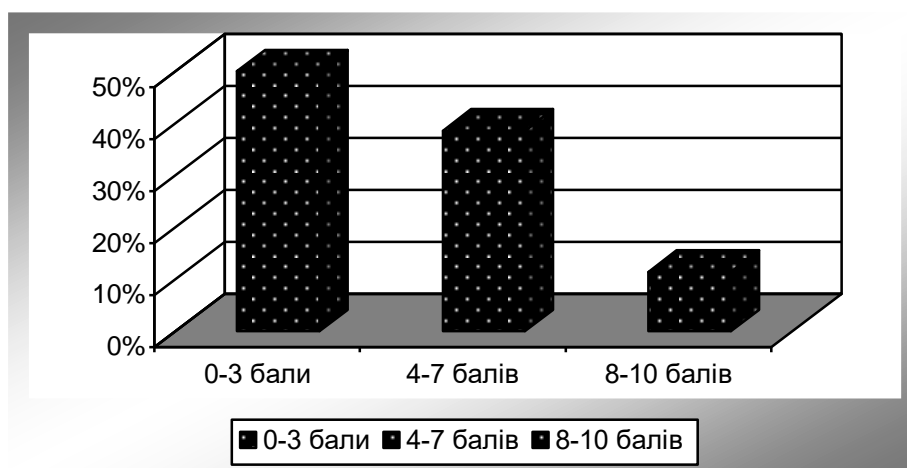
Також варто зазначити, що 28,6 % студентів у дитинстві переживали емоційну зневагу, що виявляється у відсутності емоційної близькості з батьками. Емоційна зневага включає в себе помітну неухвага до потреб дитини в любові, відмову або ненадання необхідної психологічної підтримки або хронічне подружнє насильство в присутності дитини [19].

Згідно Дж. Боулбі [18], емоційна близькість має на меті функцію відновлення психологічної захищеності у дитинстві і на думку Д. Віннікота [75] дозволяє сформуватися базовій довіри до світу. Саме емоційний зв'язок зі значимим дорослим (мама або тим, хто виконує її функції) формує у дитини позитивну прив'язаність. Для успішного соціально-емоційного розвитку, і зокрема для того, щоб навчитися ефективно регулювати свої почуття, дитина повинна розвивати відносини, як мінімум, з одним значущим дорослим. Батьки, що позитивно реагують на дитину стають для неї надійною базою для дослідження зовнішнього світу.

Дослідниця Т. Казанцева зазначає: «як було виявлено в ході експериментів, прихильність має два виміри – тривогу з приводу розставання і дискомфорт від близькості. Все різноманіття індивідуальних відмінностей можна розмістити в просторі цих двох вимірів, поєднання яких дає чотири базових типу: надійний і три ненадійних – тривожно суперечливий (залежний), відсторонений і боязкий. Для індивідів з надійним типом характерна задоволеність близькістю в стосунках, впевненість в тому, що значущі інші їх цінують і підтримають в разі потреби. Тривожно суперечлива прихильність відрізняється гіпертрофованою спрагою близькості в поєднанні з переживаннями психологічної недоступності партнера. Люди з відстороненим типом прихильності демонструють упевненість в собі,

вони схильні знецінювати близькі стосунки, вважаючи за краще незалежність і самодостатність. Людям з боязким (fearful) типом прихильності властива сильна потреба у встановленні близьких відносин, яких вони уникають зі страху бути відкинутими. Тип прихильності формується на основі досвіду перших значущих відносин (зазвичай з матір'ю) і, як правило, залишається стабільним протягом усього життя» [18, с. 94-95]. Отже, емоційна зневага має досить сильний вплив на формування дитини, і є однією зі складних форм психологічної травми.

На рис. 2.1 зображені результати підрахунку загальної кількості негативного дитячого досвіду за відповідями студентів:



**Рис. 2.1. – Загальна кількість негативного дитячого досвіду за відповідями студентів**

Отримані результати дозволяють стверджувати, що більшість студентів (50 %) мають мінімальну кількість пережитого негативного досвіду. 38,6 % досліджуваних мають проміжний результат, що вказує на значну кількість пережитого несприятливого дитячого досвіду. 11,4 % студентів мають високу кількість пережитого негативного досвіду, що у значній мірі може свідчити про їх психологічну травматизацію.

У науковому огляді, опублікованому в Lancet в 2017 р [75],

автори повідомляють, що в цілому існує 11 621 публікація, яка відображає результати досліджень поширеності та наслідків несприятливого дитячого досвіду. Проведені масштабні зарубіжні дослідження [19] свідчать про те, що несприятливий дитячий досвід обумовлює у дорослому житті проблеми соціальної сфери (наприклад, проблеми у стосунках, складнощі з роботою); проблеми з психічним здоров'ям (наприклад, тривога, депресія, панічні атаки), проблеми сексуального здоров'я (наприклад, небажана вагітність, сексуальна незадоволеність) та проблеми фізичного здоров'я (наприклад, ожиріння, анорексія).

Отже, встановлено, що значна кількість досліджуваних (38,6 %) мають несприятливий дитячий досвід. У цілому встановлено, що 35,7 % студентів піддавалися фізичному насиллю у дитинстві; 28,6 % психологічному насиллю та емоційній зневазі.

Результати дослідження потенційно травматичних подій представлені у таблиці 2.3. За отриманими результатами встановлено, що найбільш потенційними травматичними подіями у житті студентів є такі, як природне лихо, нещасний випадок, хвороба та сильний біль.

У категорії – подія, що трапилася зі мною: 28,6 % переживали травматичну хворобу; у категорії – я був свідком події: природне лихо (28,6 %), нещасний випадок (14,3 %); у категорії це сталося з моїми родичами чи друзями: природне лихо (21,4 %), зґвалтування чи примус до сексу (21,4 %), нещасний випадок (21,4 %), матеріальна та фізична шкода, заподіяна іншими людьми (28,6 %), хвороба (41,4 %) та сильний біль (47,1 %); у категорії – складно відповісти: 21,4 % зґвалтування або примус до сексу.

У цілому більшість досліджуваних віднесли потенційні травматичні події до категорії – мене це не стосується, зокрема найбільш значний відсоток за такими подіями, як пожежа (81,4 %), отруєння токсичними речовинами (97,1 %), збройний напад (97,1 %), позбавлення

волі (95,7 %), раптова насильницька чи випадкова смерть близької людини (88,6 %)

Таблиця 2.3.

**Результати дослідження наявності потенційно травматичних подій у житті студентів**

Подія	Подія трапилася зі мною	Я був свідком події	Це сталося з моїми родичами чи друзями	Це частина моєї роботи	Складно відповісти	Мене це не стосується
природне лихо	7,1 %	28,6 %	21,4 %	0 %	0 %	42,9 %
пожежа/вибух	4,3 %	7,1 %	5,7 %	1,5 %	0 %	81,4 %
нещасний випадок на роботі чи вдома	8,6 %	14,3 %	21,4 %	0 %	0 %	55,7 %
отруєння токсичними речовинами	0 %	1,4 %	1,4 %	0 %	0 %	97,1 %
збройний напад	0 %	0 %	2,9 %	0 %	0 %	97,1 %
зґвалтування/примус до сексу	5,7 %	0 %	21,4 %	0 %	21,4 %	51,5 %
бойовий досвід	0 %	0 %	24,3 %	0 %	0 %	75,7 %
позбавлення волі	0 %	1,4 %	2,9 %	0 %	0 %	95,7 %
хвороба	28,6 %	5,7 %	41,4 %	0 %	0 %	24,3 %
сильний біль	5,7 %	4,3 %	47,1	0 %	0 %	42,9 %
раптова насильницька чи випадкова смерть близької людини	0	8,6 %	2,8 %	0 %	0 %	88,6 %
матеріальна та фізична шкода, заподіяна іншими людьми	2,8 %	4,3 %	28,6, %	0 %	0 %	64,3 %

Отже, отримані результати свідчать про те, що потенційні травматичні події у житті студентів у більшій мірі пов'язані з родичами або друзями. Також варто відмітити, що 21,4 % студентам важко відповісти на питання про зґвалтування або примус до сексуальних відносин. Пов'язуємо дану особливість з тим, що такий досвід є досить травматичним та інтимним і більшості важко відповісти на це питання правдиво. Та попри це, вважаємо, що саме такі події мали місце у досліджуваних.

З метою визначення патернів психологічних ознак застосовано симптоматичний опитувальник М. Горовіц (адаптація Н. Тарабріна). Отримані результати представлені у таблиці 2.4.

*Таблиця 2.4.*

**Результати дослідження патернів психологічних ознак студентів**

Шкали	Низькі показники	Середні показники	Високі показники
Соматизація	57,1 %	35,7 %	7,2 %
Нав'язливості	40 %	38,6 %	21,4 %
Інтерперсональна чутливість	28,6 %	28,6 %	42,8 %
Депресія	61,4 %	28,6 %	10 %
Тривожність	34,3 %	51,4 %	14,3 %
Ворожість	62,9 %	27,1 %	10 %
Фобія	55,7 %	12,9 %	31,4 %
Параноїдність	57,1 %	21,4 %	21,4 %
Психотизм	71,4 %	25,7 %	2,9 %
Загальний індекс важкості	54,3 %	41,4 %	4,3 %
Індекс важкості наявного дистресу	46,4 %	28,6 %	25%

За отриманими результатами встановлено, що більшість студентів мають низькі показники за шкалами: соматизація (57,1 %), нав'язливість (40 %), депресія (61,4 %), ворожість (62,9 %), фобія (55,7 %), параноїдність (57,1 %), психотизм (71,4 %), загальний індекс важкості (54,3 %) та індекс важкості наявного дистресу (46,4 %). Середні показники за шкалою тривожність (51,4 %) та високі показники за шкалою інтерперсональна чутливість (42,8 %).

Отже, більшість студентів не виявляють ознак соматичних дисфункцій; obsesивно-компульсивних розладів; клінічної депресії;

негативного афективного стану злості; стійких реакцій страху; паройдної поведінки та уникаючого ізольованого стилю життя. Такі результати у цілому свідчать про адекватний позитивний емоційний стан більшості досліджуваних.

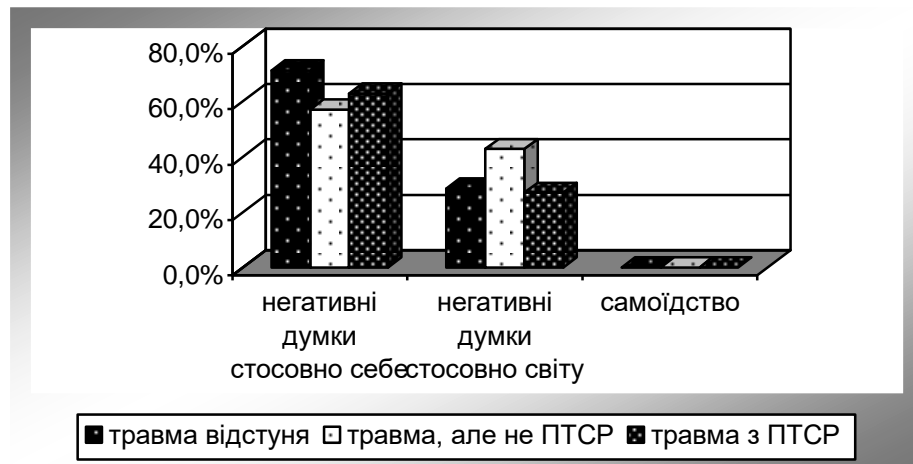
Попри це варто зазначити, що 51,4 % студентів мають середні показники ознак тривожності, що можуть виявлятися у почутті небезпеки, побоювань і страхів. Пов'язуємо таку особливість з нестабільною ситуацією соціального та економічного плану у світі та зокрема в українському суспільстві: антитерористична операція на території Донбасу, пандемія COVID-19, що і можуть провокувати переживання тривожності.

Також встановлено, що більшість студентів виявляють високі показники за шкалою інтерперсональна чутливість (42,8 %). Такі особливості виявляються у тому, що досліджувані можуть відчувати особистісну неадекватність та неповноцінність у тій ситуації, коли порівнюють себе з іншими. Такі характеристики можуть виявлятися у міжособистісних відносинах у формі почуття дискомфорту та неспокою та негативних побоювань щодо міжособистісних стосунків.

Останнім етапом дослідження було застосування опитувальника посттравматичних когніцій Е. Фoa (адаптація Л. Зливкова).

Отримані результати зображені на рис. 2.2. Встановлено, що у більшості студентів відсутня травма стосовно негативних думок про себе (71,4 %), негативних думок про світ (57,1 %) та за шкалою самоїдство (62,9 %). У жодного досліджуваного не встановлено наявності посттравматичного стресового розладу. Такі результати у цілому свідчать про адекватний емоційний стан студентів.

Попри це, виявлено значний відсоток досліджуваних (42,9 %), що мають травматичні когніції у вигляді негативних думок стосовно світу.



**Рис. 2.1. – Результати дослідження травматичних когніцій студентів**

Такі результати свідчать про те, що значний відсоток досліджуваних мають негативні переживання у вигляді когнітивний когніцій стосовно світу. Такі негативні установки можуть мати значний вплив на особистість студентів, оскільки свідчать про наявність психологічної травми. Пов'язуємо такі результати саме з негативними тенденціями, що відбуваються у світі на сьогоднішній день (світова пандемія; економічні, соціальні перетворення; екологічні проблеми).

Теоретичне дослідження дозволило визначити, що показниками особистісного зростання виступають наступні особливості: прийняття себе; відкритість; розуміння себе; відповідальна свобода; цілісність; динамічність; у взаємодії з іншими (інтерперсональні) – прийняття інших; розуміння інших; соціалізованість; творча адаптивність. У науковій статті О. Андрєєва [2] представлено новий метод оцінки особистісного зростання, але ще не розкриті автором показники валідності та надійності метода. У зв'язку з тим, що на сьогоднішній день в українському психологічному науковому товаристві не існує методики, що спрямована на вивчення особистісного зростання у дослідженні застосовано опитувальник «Діагностика самоактуалізації особистості» (О. Лазукіна в адаптації Н. Каліни) та тест «Сенсожиттєві

орієнтації» (СЖО) (Д. Леонтєва), оскільки показники методик найбільш точно описують визначені критерії особистісного зростання.

Результати дослідження за методикою «Діагностика самоактуалізації особистості О. Лазукіна представлені у таблиці 2.5.

*Таблиця 2.5.*

**Результати дослідження показників самоактуалізації студентів**

Шкали	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Орієнтація в часі	24,3 %	50 %	25,7 %
Цінності	4,3%	71,4 %	24,3 %
Погляд на природу людини	24,3 %	50 %	25,7 %
Потреба в пізнанні	24,3 %	51,4 %	24,3 %
Креативність	18,6 %	57,1 %	24,3 %
Автономність	14,3 %	62,9 %	22,8 %
Спонтанність	15,7 %	51,4 %	32,9 %
Саморозуміння	24,3 %	50 %	25,7 %
Аутосимпатія	25,7 %	50 %	24,3 %
Контактність	24,3 %	57,1 %	18,6 %
Гнучкість в спілкуванні	4,3 %	71,4 %	24,3 %
Загальний рівень самоактуалізації	14,3 %	62,9 %	22,8 %

За отриманими результатами встановлено, що у більшості студентів домінує середній рівень виразності за усіма показниками методики: як орієнтація у часі (50 %), цінності (71,4 %), погляд на природу людини (50 %), креативність (57,1 %), автономність (62,9 %), спонтанність (51,4 %), саморозуміння (50 %), аутосимпатія (50 %), контактність (57,1 %) та гнучкість у спілкуванні (71,4 %), потреба у пізнанні (51,4 %). (51,4 %). Загальний показник прагнення до самоактуалізації має також середній рівень виразності (62,9 %).



Отже, більшість досліджуваних студентів можна охарактеризувати наступним чином: розуміють загальну екзистенційну цінність власного життя; орієнтуються у більшості ситуацій на цінності, що дозволяють самоактуалізуватися; мають адекватний погляд на природу людини і її значення у житті; володіють достатньою мірою бажання до пізнання оточуючого світу; виявляють достатній рівень прагнення до креативності та творчості; у деяких ситуаціях виявляють автономність; час від часу здатні демонструвати спонтанність поведінки; у достатній мірі сенситивні до власних бажань; виявляють достатньо усвідомлену Я-концепцію; демонструють достатній показник товарищкості та адекватний показник гнучкості поведінки.

Середній показник прагнення до самоактуалізації свідчить про те, що більшість досліджуваних студентів мають достатню міру ресурсів до саморозвитку та можуть досягати поставлених цілей.

Результати дослідження сенсожиттєвих орієнтацій студентів представлені у таблиці 2.6.

*Таблиця 2.6.*

#### **Результати дослідження сенсожиттєвих орієнтацій студентів**

Шкали	Середній бал у вибірці
Цілі в житті	30,1
Процес життя	33
Результат життя	22,4
Локус контролю Я	20,4
Локус контролю Життя	41,2
Загальний показник усвідомлення життя	96

Отримані результати вказують на те, що більшість досліджуваних студентів мають середні бали за показниками «цілі в житті» (30,1), «процес життя» (33), «результат життя» (22,4), «локус

контролю Я» (20,4). Високі бали у більшості студентів виявлено за показником «локус контролю Життя» (41,2). Загальний показник усвідомлення життя також має середній рівень виразності.

Високі бали за шкалою локус контролю життя свідчать про те, що більшість студентів мають підвищену установку на те, що саме вони керують власним життям, контролюють його та легко утілюють в життя все задумане. З одного боку, це вказує на прагнення до особистісного зростання, а з іншого може свідчити про так званий юнаківський максималізм.

Середні результати за останніми шкалами свідчать про наступне: досліджувані студенти мають достатню кількість цілей на майбутнє; значний інтерес до життя; у достатній мірі задоволені власною самореалізацією; у достатній мірі відповідають уявленням про власне Я; та мають адекватний показник самооцінки.

Загальний показник усвідомлення життя вказує на те, що більшість досліджуваних студентів мають достатню міру сенсу життя, та час від час можуть змінювати джерело цього сенсу. Пов'язуємо це саме з віковими особливостями досліджуваних, а саме з тим, що головним завданням для студентів є вибір життєвого шляху, соціального та особистісного самовизначення, що й пояснює періодичні зміни сенсу життя.

### **2.3. Визначення взаємозв'язку між дитячою травматичною подією та показниками особистісного зростання досліджуваних**

Останнім етапом емпіричного дослідження було проведення кореляційного аналізу за Пірсоном. Отримані результати статистично значущих взаємозв'язків представлені у таблиці 2.7, 2.8 та 2.9.

Встановлено взаємозв'язок (таблиця 2.7) між загальним показником негативного дитячого досвіду з такими показниками

особистісного зростання студентів: локус контролю Я ( $r=-0,66$ , при  $p\leq 0,001$ ), загальним показником усвідомлення життя ( $r=-0,55$ , при  $p\leq 0,01$ ), потребою в пізнанні ( $r=0,62$ , при  $p\leq 0,01$ ), креативністю ( $r=0,44$ , при  $p\leq 0,05$ ), автономністю ( $r=0,55$ , при  $p\leq 0,01$ ) та спонтанністю ( $r=0,44$ , при  $p\leq 0,05$ ).

Таблиця 2.7

**Структура значущих зв'язків виразності негативного дитячого досвіду з показниками особистісного зростання студентів**

Показники особистісного зростання студентів	Загальний показник негативного дитячого досвіду	Рівень значущості (p)
Цілі в житті	0,10	-
Процес життя	0,17	-
Результат життя	0,15	-
Локус контролю Я	-0,66	$p\leq 0,001$
Локус контролю Життя	-0,15	-
Загальний показник усвідомлення життя	-0,55	$p\leq 0,01$
Орієнтація в часі	-0,14	-
Цінності	0,11	-
Погляд на природу людини	-0,22	-
Потреба в пізнанні	0,62	$p\leq 0,01$
Креативність	0,44	$p\leq 0,05$
Автономність	0,55	$p\leq 0,01$
Спонтанність	0,44	$p\leq 0,05$
Саморозуміння	-0,13	-
Аутосимпатія	0,18	-
Контактність	0,03	-
Гнучкість в спілкуванні	0,16	-
Загальний рівень самоактуалізації	0,09	-

Отже, встановлено, що негативний дитячий досвід студентів обумовлює зниження показників локусу контролю Я та загального показника усвідомленості життя; попри це, підвищує потребу у пізнанні, креативність, автономність та спонтанність. Такі результати вказують на те, що пережита у дитинстві травма досліджуваних обумовлює уявлення про себе, як про слабку людину, що не має право вибору; знижує

загальну усвідомленість свого життя. Попри такий негативний досвід у студентів підвищується жага до пізнання нового, показники творчості, незалежність та упевненість у собі. Саме ці показники можуть свідчити про особистісне зростання, а отже такий досвід може бути ресурсом до розвитку.

Встановлено взаємозв'язок (таблиця 2.8) між пережитим психологічним насиллям у дитинстві з такими показниками особистісного зростання студентів: цілі в житті ( $r=-0,55$ , при  $p\leq 0,01$ ), локус контролю Я ( $r=-0,46$ , при  $p\leq 0,05$ ), загальним показником усвідомлення життя ( $r=-0,45$ , при  $p\leq 0,05$ ), потребою у пізнанні ( $r=0,62$ , при  $p\leq 0,001$ ), креативністю ( $r=0,44$ , при  $p\leq 0,05$ ) та контактністю ( $r=-0,58$ , при  $p\leq 0,01$ ).

Пережите психологічне насилля у дитинстві (моральне, емоційне насилля, яке виявляється у нефізичного тиску на психіку дитини. Такий вплив може виявлятися, як контроль поведінки, контроль мислення, контроль емоцій та інформаційний контроль) обумовлює зниження показників особистісного зростання – цілей в житті, локусу контролю Я, локусу контролю Життя, загального показника усвідомлення життя та контактності. Отже, такий вид насилля сприяє відсутності у житті досліджуваних цілей на майбутнє; упевненість у тому, їх життям керують інші люди, а вони не здатні будувати власне життя у відповідності до своїх цілей. Така залежність є зрозумілою, оскільки відсутність цілей у житті не може формувати упевненість у контролі власного життя. Такі досліджувані не здатні встановлювати інтимні та довгі стосунки з оточуючими. Зрозумілі результати, оскільки психологічне насилля руйнує впливає на формування особистості.

Таблиця 2.8

**Структура значущих зв'язків виразності психологічного насилля у дитинстві з показниками особистісного зростання студентів**

Показники особистісного зростання студентів	Психологічне насилля	Рівень значущості (p)
Цілі в житті	-0,55	$p \leq 0,01$
Процес життя	-0,17	-
Результат життя	0,15	-
Локус контролю Я	-0,46	$p \leq 0,05$
Локус контролю Життя	-0,45	-
Загальний показник усвідомлення життя	-0,45	$p \leq 0,05$
Орієнтація в часі	-0,17	-
Цінності	0,21	-
Погляд на природу людини	-0,12	-
Потреба в пізнанні	0,62	$p \leq 0,001$
Креативність	0,44	$p \leq 0,05$
Автономність	0,12	-
Спонтанність	0,19	-
Саморозуміння	-0,16	-
Аутосимпатія	0,11	-
Контактність	-0,58	$p \leq 0,01$
Гнучкість в спілкуванні	0,16	-
Загальний рівень самоактуалізації	0,29	-

Попри це встановлено, що пережите психологічне насилля у дитинстві підвищує потребу у пізнанні та креативність студентів. Отже, пережита дитяча травма стає ресурсом для творчості та високого бажання пізнавати оточуючу дійсність. Вважаємо, що це є свого роду компенсацією свого негативного дитячого досвіду в актах творчості.

Остання структура кореляційних зв'язків (таблиця 2.9) свідчить про те, що існує взаємозв'язок між пережитим фізичним насиллям у дитинстві з такими показниками особистісного зростання студентів: цілі в житті ( $r = -0,55$ , при  $p \leq 0,01$ ), загальним показником усвідомлення життя ( $r = -0,45$ , при  $p \leq 0,05$ ), потребою у пізнанні ( $r = -0,59$ , при  $p \leq 0,01$ ) та саморозумінням ( $r = -0,59$ , при  $p \leq 0,01$ ).

Таблиця 2.9

**Структура значущих зв'язків виразності фізичного насилля у дитинстві з показниками особистісного зростання студентів**

Показники особистісного зростання студентів	Фізичне насилля	Рівень значущості (p)
Цілі в житті	-0,66	$p \leq 0,01$
Процес життя	-0,15	-
Результат життя	-0,19	-
Локус контролю Я	0,16	-
Локус контролю Життя	-0,10	-
Загальний показник усвідомлення життя	-0,45	$p \leq 0,05$
Орієнтація в часі	0,18	-
Цінності	0,18	-
Погляд на природу людини	-0,29	-
Потреба в пізнанні	-0,56	$p \leq 0,01$
Креативність	0,21	-
Автономність	0,15	-
Спонтанність	0,14	-
Саморозуміння	-0,59	$p \leq 0,01$
Аутосимпатія	0,12	-
Контактність	-0,16	-
Гнучкість в спілкуванні	0,23	-
Загальний рівень самоактуалізації	0,10	-

Отже, встановлено лише обернені статистично значущі взаємозв'язки між пережитим у дитинстві фізичним насиллям та такими показниками особистісного зростання, як цілі в житті, загальним показником усвідомлення життя, потреба у пізнанні та креативність. Такі результати свідчать про те, що фізичне покарання не обумовлює підвищення показників особистісного зростання, а навпаки їх знижує. Саме фізичне насилля у сім'ї не може стати ресурсом до особистісного зростання. Навпаки, обумовлює відсутність цілей на майбутнє; нездатність будувати власне життя у відповідності до своїх сенсів; відсутність бажання пізнавати оточуючу дійсність та знижує чутливість досліджуваних до власних потреб і бажань.

Таким чином проведений кореляційний аналіз дозволяє стверджувати, що психологічна травматизація у дитинстві у цілому знижує показники особистісного зростання, за виключенням потреби у пізнанні та креативності. Також визначено, що саме пережите фізичне насилля у дитинстві взагалі знижує усі показники особистісного зростання, а отже не може бути ресурсом для особистості. Вважаємо, що саме пережита психологічна травматизація (психологічне насилля та негативний дитячий досвід) компенсується у актах творчості, що у цілому може слугувати ресурсом до особистісного зростання.

### **Висновки до другого розділу**

1. Результати вивчення психологічної травматизації у дитинстві досліджуваних студентів свідчать про наступне:

За отриманими результатними встановлено, що 35,7 % студентів піддавалися фізичному насиллю у дитинстві; 28,6 % психологічному насиллю та емоційній зневазі; 21,4 % пережили розлучення батьків; 17,1 % пережили алкогольну або нарко залежність членів родини; 14,3 % спостерігали фізичне насилля по відношенню до матері; 5,7 % мали досвід психічних захворювань та тюремного ув'язнення членів родини. У цілому, отримані результати дозволяють стверджувати, що більшість студентів (50 %) мають мінімальну кількість пережитого негативного досвіду.

Встановлено, що найбільш потенційними травматичними подіями у житті студентів є такі, як природне лихо, нещасний випадок, хвороба та сильний біль. Потенційні травматичні події у житті студентів у більшій мірі пов'язані з родичами або друзями. Також варто відмітити, що 21,4 % студентам важко відповісти на питання про зґвалтування або примус до сексуальних відносин. Пов'язуємо дану особливість з тим, що такий досвід є досить травматичним та інтимним і більшості важко відповісти на це питання правдиво. Та попри це, вважаємо, що саме такі

події мали місце у досліджуваних.

Більшість студентів мають низькі показники за шкалами: соматизація (57,1 %), нав'язливість (40 %), депресія (61,4 %), ворожість (62,9 %), фобія (55,7 %), параноїдність (57,1 %), психотизм (71,4 %), загальний індекс важкості (54,3 %) та індекс важкості наявного дистресу (46,4 %). Середні показники за шкалою тривожність (51,4 %) та високі показники за шкалою інтерперсональна чутливість (42,8 %). Отже, більшість студентів не виявляють ознак соматичних дисфункцій; obsесивно-компульсивних розладів; клінічної депресії; негативного афективного стану злості; стійких реакцій страху; пароїдної поведінки та унікаючого ізольованого стилю життя. Такі результати у цілому свідчать про адекватний позитивний емоційний стан більшості досліджуваних.

Попри це варто зазначити, що 51,4 % студентів мають середні показники ознак тривожності, що можуть виявлятися у почутті небезпеки, побоювань і страхів. Пов'язуємо таку особливість з нестабільною ситуацією соціального та економічного плану у світі та зокрема в українському суспільстві: антитерористична операція на території Донбасу, пандемія COVID-19, що і можуть провокувати переживання тривожності.

Встановлено, що у більшості студентів відсутня травма стосовно негативних думок про себе (71,4 %), негативних думок про світ (57,1 %) та за шкалою самоїдство (62,9 %). У жодного досліджуваного не встановлено наявності посттравматичного стресового розладу. Такі результати у цілому свідчать про адекватний емоційний стан студентів. Попри це, виявлено значний відсоток досліджуваних (42,9 %), що мають травматичні когніції у вигляді негативних думок стосовно світу. Такі результати свідчать про те, що значний відсоток досліджуваних мають негативні переживання у вигляді когнітивних когніцій стосовно світу. Такі негативні установки можуть мати значний вплив на особистість



студентів, оскільки свідчать про наявність психологічної травми. Пов'язуємо такі результати саме з негативними тенденціями, що відбуваються у світі на сьогоднішній день (світова пандемія; економічні, соціальні перетворення; екологічні проблеми).

2. Теоретичне дослідження дозволило визначити, що показниками особистісного зростання виступають наступні особливості: прийняття себе; відкритість; розуміння себе; відповідальна свобода; цілісність; динамічність; у взаємодії з іншими (інтерперсональні) – прийняття інших; розуміння інших; соціалізованість; творча адаптивність. У зв'язку з тим, що на сьогоднішній день в українському психологічному науковому товаристві не існує методики, що спрямована на вивчення особистісного зростання у дослідженні застосовано опитувальник «Діагностика самоактуалізації особистості» (О. Лазукіна в адаптації Н. Каліни) та тест «Сенсожиттєві орієнтації» (СЖО) (Д. Леонтєва), оскільки показники методик найбільш точно описують визначені критерії особистісного зростання.

Більшість досліджуваних студентів можна охарактеризувати наступним чином: розуміють загальну екзистенційну цінність власного життя; орієнтуються у більшості ситуацій на цінності, що дозволяють самоактуалізуватися; мають адекватний погляд на природу людини і її значення у житті; володіють достатньою мірою бажання до пізнання оточуючого світу; виявляють достатній рівень прагнення до креативності та творчості; у деяких ситуаціях виявляють автономність; час від часу здатні демонструвати спонтанність поведінки; у достатній мірі чутливі до власних бажань; виявляють достатньо усвідомлену Я-концепцію; демонструють достатній показник товарищкості та адекватний показник гнучкості поведінки. Середній показник прагнення до самоактуалізації свідчить про те, що більшість досліджуваних студентів мають достатню міру ресурсів до саморозвитку та можуть досягати поставлених цілей.

Результати дослідження сенсожиттєвих орієнтацій студентів свідчать про наступне: високі бали за шкалою локус контролю життя свідчать про те, що більшість студентів мають підвищену установку на те, що саме вони керують власним життям, контролюють його та легко утілюють в життя все задумане. З одного боку це вказує на прагнення до особистісного зростання, а з іншого може свідчити про так званий юнаків максималізм. Середні результати за останніми шкалами свідчать про наступне: досліджувані студенти мають достатню кількість цілей на майбутнє; значний інтерес до життя; у достатній мірі задоволені власною самореалізацією; у достатній мірі відповідають уявленням про власне Я; та мають адекватний показник самооцінки. Загальний показник усвідомлення життя вказує на те, що більшість досліджуваних студентів мають достатню міру сенсу життя, та час від час можуть змінювати джерело цього сенсу. Пов'язуємо це саме з віковими особливостями досліджуваних, а саме з тим, що головним завданням для студентів є вибір життєвого шляху, соціального та особистісного самовизначення, що й пояснює періодичні зміни сенсу життя.

3. Проведений кореляційний аналіз дозволив визначити наступні статистично значущі взаємозв'язки:

Встановлено взаємозв'язок між загальним показником негативного дитячого досвіду з такими показниками особистісного зростання студентів: локус контролю Я ( $r=-0,66$ , при  $p\leq 0,001$ ), загальним показником усвідомлення життя ( $r=-0,55$ , при  $p\leq 0,01$ ), потребою в пізнанні ( $r=0,62$ , при  $p\leq 0,01$ ), креативністю ( $r=0,44$ , при  $p\leq 0,05$ ), автономністю ( $r=0,55$ , при  $p\leq 0,01$ ) та спонтанністю ( $r=0,44$ , при  $p\leq 0,05$ ).

Встановлено взаємозв'язок між пережитим психологічним насиллям у дитинстві з такими показниками особистісного зростання студентів: цілі в житті ( $r=-0,55$ , при  $p\leq 0,01$ ), локус контролю Я ( $r=-0,46$ , при  $p\leq 0,05$ ), загальним показником усвідомлення життя ( $r=-0,45$ , при  $p\leq 0,05$ ), потребою у пізнанні ( $r=0,62$ , при  $p\leq 0,001$ ), креативністю ( $r=0,44$ ,

при  $p \leq 0,05$ ), спонтанністю ( $r=0,49$ , при  $p \leq 0,01$ ) та контактністю ( $r=-0,58$ , при  $p \leq 0,01$ ).

Встановлено взаємозв'язок між пережитим фізичним насиллям у дитинстві з такими показниками особистісного зростання студентів: цілі в житті ( $r=-0,55$ , при  $p \leq 0,01$ ), загальним показником усвідомлення життя ( $r=-0,45$ , при  $p \leq 0,05$ ), потребою у пізнанні ( $r=-0,59$ , при  $p \leq 0,01$ ) та саморозумінням ( $r=-0,59$ , при  $p \leq 0,01$ ).

Таким чином проведений кореляційний аналіз дозволяє стверджувати, що психологічна травматизація у дитинстві у цілому знижує показники особистісного зростання, за виключенням потреби у пізнанні та креативності. Також визначено, що саме пережите фізичне насилля у дитинстві взагалі знижує усі показники особистісного зростання, а отже не може бути ресурсом для особистості.

## ВИСНОВКИ

Теоретико-емпіричне дослідження психологічної травматизації як ресурсу особистісного розвитку дозволяє зробити наступні висновки у відповідності до поставлених завдань:

1. Теоретично досліджено поняття «психологічна травма» у працях зарубіжних та вітчизняних вчених, визначено її основні чинники та симптоми; проаналізовано поняття особистісного зростання та визначено його основні критерії здійснення.

Психологічна травма – це життєво важлива подія для особистості, що впливає на значущі сторони її існування та сприяє глибоким психологічним переживанням; може порушувати адаптацію та обумовлювати виникнення психічних розладів на основі стресової ситуації. При психологічній травмі не спостерігаються порушення функцій психіки, у людини залишаються можливості адекватно приймати рішення, адаптуватися у соціумі, успішно вирішувати виникаючі проблеми.

Чинниками психотравмуючих ситуацій є: шоківі психічні травми; відносно короткочасні психотравмуючі ситуації; хронічно діючі психотравмуючі ситуації; фактори емоційної депривації.

Можна виокремити наступні симптоми психологічної травми: наявність події, що оцінюється як важкий удар; нав'язливість думок (уявне «прокручування» ситуацій, що лежать в основі травми); залученість (людина не розділяє себе і ситуацію, яка привела до психотравми, не може від неї дистанціюватися, подивитися на те, що сталося спокійно, з боку); постійне відчуття душевного і фізичного дискомфорту, внутрішньої спустошеності і пригніченості, образи, розгубленості; апатія, небажання що-небудь робити, важкий стан приреченості і безвиході, від якого неможливо позбутися; схильність

реалізовувати життєві сценарії, спрямовані на саморуйнування.

Особистісне зростання – це інтегральна загальна здібність людини, що виявляється у об'єктивних критеріях прогресивного особистісного розвитку людини та охоплює різні етапи її життєвого шляху. Виступає показником зрілості та показником прагнення до самоактуалізації.

Виокремлюють наступні компоненти особистісного зростання: у взаємодії з собою (інтраперсональні) – прийняття себе; відкритість; розуміння себе; свобода; цілісність; динамічність; у взаємодії з іншими (інтерперсональні) – прийняття інших; розуміння інших; соціалізованість; творча адаптивність.

3. Емпірично досліджено травматичний досвід, основні травматичні когніції досліджуваних; проаналізовано показники особистісного зростання студентів.

Встановлено, що 35,7 % студентів піддавалися фізичному насиллю у дитинстві; 28,6 % психологічному насиллю та емоційній зневазі. У цілому визначено, значна кількість досліджуваних (38,6 %) мають несприятливий дитячий досвід.

Встановлено, що найбільш потенційними травматичними подіями у житті студентів є такі, як природне лихо, нещасний випадок, хвороба та сильний біль. Потенційні травматичні події у житті студентів у більшій мірі пов'язані з родичами або друзями. Також варто відмітити, що 21,4 % студентам важко відповісти на питання про зґвалтування або примус до сексуальних відносин.

Визначено, що більшість студентів не виявляють ознак соматичних дисфункцій; obsесивно-компульсивних розладів; клінічної депресії; негативного афективного стану злості; стійких реакцій страху; пародної поведінки та уникаючого ізольованого стилю життя. У більшості досліджуваних відсутня травма стосовно негативних думок про себе та негативних думок про оточуючий світ. Такі результати у

цілому свідчать про адекватний позитивний емоційний стан більшості досліджуваних.

За отриманими результатами встановлено, що у більшості студентів домінує середній рівень виразності за усіма показниками самоактуалізації (орієнтація у часі, цінності, погляд на природу людини, креативність, автономність, спонтанність, саморозуміння, аутосимпатія, контактність, гнучкість у спілкуванні, потреба у пізнанні та загальний показник прагнення до самоактуалізації).

Встановлено, що більшість досліджуваних виявляють також середні показники таких сенсожиттєвих орієнтацій, як цілі в житті, процес життя, результат Життя, локус контролю Я та високі бали за показником локус контролю Життя. Загальний показник усвідомлення життя також має середній рівень виразності.

4. Визначено характер взаємозв'язку переживання дитячої психологічної травми з показниками особистісного росту досліджуваних:

- встановлено, що негативний дитячий досвід студентів обумовлює зниження показників локусу контролю Я та загального показника усвідомленості життя; попри це, підвищує потребу у пізнанні, креативність, автономність та спонтанність;

- пережите психологічне насилля у дитинстві обумовлює зниження показників особистісного зростання – цілей в житті, локусу контролю Я, локусу контролю Життя, загального показника усвідомлення життя та контактності. Попри це встановлено, що пережите психологічне насилля у дитинстві підвищує потребу у пізнанні та креативність студентів. Отже, пережита дитяча травма стає ресурсом для творчості та високого бажання пізнавати оточуючу дійсність. Вважаємо, що це є свого роду компенсацією негативного дитячого досвіду в актах творчості;

- встановлено лише обернені статистично значущі взаємозв'язки

між пережитим у дитинстві фізичним насиллям та такими показниками особистісного зростання, як цілі в житті, загальним показником усвідомлення життя, потреба у пізнанні та креативність.

Таким чином проведений кореляційний аналіз дозволяє стверджувати, що психологічна травматизація у дитинстві у цілому знижує показники особистісного зростання, за виключенням потреби у пізнанні та креативності. Також визначено, що саме пережите фізичне насилля у дитинстві взагалі знижує усі показники особистісного зростання, а отже не може бути ресурсом для особистості. Вважаємо, що саме пережита психологічна травматизація (психологічне насилля та негативний дитячий досвід) компенсується у актах творчості, що у цілому може слугувати ресурсом до особистісного зростання. Для більш точного розуміння механізмів особистісного зростання при психологічній травматизації особистості необхідно враховувати ще й особистісні характеристики досліджуваних, що і виступає перспективою подальших досліджень.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агапов В. С. Современные исследования самосознания и Я-концепции субъекта в контексте идей С.Л. Рубинштейна. *Акмеология*. 2012. № 1 (41). С. 133–143.
2. Андреев О. С. Новий метод оцінки особистісного зростання. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. Випуск 20, 2013. С. 41-50.
3. Андреев А. С. Личностный рост: целенаправленность и спонтанность. *Психологические проблемы самореализации личности*. 2013. Вып. 14. С. 121-130.
4. Андрищенко А. В. Посттравматическое стрессовое расстройство при ситуациях утраты объекта экстраординарной значимости. *Психиатрия и психофармакотерапия*. 2000. № 4. С. 104–109.
5. Барабанщиков В. А. Системная организация и развитие психики. *Психологический журнал*. 2003. Т. 24. № 1. С. 29–46.
6. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості. Актуальні проблеми психології. Т. 1. Соціальна психологія. *Психологія управління*. К. : Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2001. С. 26-33.
7. Булах І. С. Змістовний контекст поняття «особистісне зростання» в ракурсі феноменологічного та гуманістичного напрямків у психології. *Психологія: Зб. наук. праць НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2000. Вип. 2 (9). С. 176-185
8. Булах І. С. Психологічні механізми особистісного зростання підлітків. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України*. Проблеми сучасної психології. 2010. Випуск 8. С. 104-115.



9. Воробьев А. И. Боевая психическая травма у военнослужащих, действовавших в зоне Персидского залива. *Военномедицинский журнал*. № 6. 1991. С. 70–71.
10. Дідик Н. М. Професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* / За ред. С.Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 7. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2010. С. 190-206.
11. Долинська Л. В. Особистісна зрілість як чинник формування психологічної культури майбутнього фахівця. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Випуск 16. С. 285-293.
12. Егикян М.А. Детская психологическая травма как основа формирования личности онкологического больного. *Вестник Университета. Психология, социология*. № 5, 2015. С. 310-315.
13. Екстремальна психологія : [підручник / Євсюков О. П., Куфлієвський А. С., Лебедев Д. В. та ін.]; за ред. О. В. Тімченка. К. : Август Трейд, 2007. 502 с.
14. Завгородня О. В. Особистість: шляхи досягнення зрілості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. № 12. С. 11-17.
15. Зеер Э. Ф., Мешкова М. В. Детерминанты саморазвития личности в профессионально-образовательном пространстве. *Образование и наука*. 2012. № 9. С. 78-89.
16. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
17. Кадыров Р. В., Ковалев И. А., Ильина И. С. Психическая травма раннего возраста и психологические характеристики личности наркозависимых. *Оригинальные исследования*. ТМЖ, 2016, № 4. С. 66-69.

18. Казанцева Т. В. Исследование психологической близости в теории привязанности. Вестник СПбГУ. Сер. 12. 2010. Вып. 4. С. 94-98.
19. Катан Е.А. Использование международного опросника неблагоприятного детского опыта для выявления психотравмирующих факторов в детском и подростковом возрасте. Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2019. Т. 11, № 2 (55) Режим доступа: URL: [http://mprj.ru/archiv\\_global/2019\\_2\\_55/nomer10.php](http://mprj.ru/archiv_global/2019_2_55/nomer10.php) (дата звернення 10.02.2020).
20. Кириленко Т. С. Пошук гармонії. Емоційні переживання та стани особистості. К. : КНУ, 2004. 100 с.
21. Клонингер С. Теории личности: Познание человека. 3 е изд. СПб. : Питер, 2003. 720 с.
22. Ковалев В. В. Психиатрия детского возраста. Руководство для врачей. М. : Медицина, 1999. 608 с.
23. Коваль Н.В. К вопросу о необходимости определения понятия «жестокое обращение с ребенком». Национальный психологический журнал. 2015. № 1 (17). С. 16–25.
24. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К. : Ніка-Центр, 2009. 580 с.
25. Кржечковский А. Ю. Психические расстройства в экстремальных условиях и их медико-психологическая коррекция : [Электронный ресурс]. *Медицинская психология в России* : электрон. науч. журн. 2011. № 3. Режим доступа: URL: <http://medpsy.ru> (дата звернення: 15.03.2020).
26. Кровяков В. М. Психотравматология. Монография. М., 2005. 315 с.
27. Кровяков В.М., Вандыш-Бубко В.В. Психогении в структуре некоторых профессиональных патогенных факторов. Социальная и клиническая психиатрия. М., 1996. С. 66-71.

28. Кучманіч І. М., Мороз Р. А. Психологічний механізм виникнення та перебігу психологічної травми в особистості. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2017. Випуск 36. С. 146-159.
29. Лакосина Н.Д., Ушаков Г.К. Учебное пособие по медицинской психологии. М. : «Медицина», 1984. 272 с.
30. Левин П.А. Пробуждение тигра – исцеление травмы / П. А. Левин. М., 2007. 316 с.
31. Левін П. Зцілення від травми. М. : Вісь, 2011. 128 с.
32. Леонтьев Д. А. Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному. *Вопросы психологии*. 2011. № 1. С. 3–27.
33. Лепіхова Л.А. Значення соціально-психологічної компетентності в реалізації життєвих домагань. *Педагогіка і психологія*. 2004. № 3. с. 77-85.
34. Лепіхова Л.А. Механізми життєвих домагань у системі цілеутворення особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології (збірник статей)*. Випуск 10 (13). К. 2005. С. 105-116.
35. Луппо С. Е. Психічна травматизація особистості в екстремальних умовах професійної діяльності. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7, вип.15. С. 186-189.
36. Лялюк Г. М., Мороз О. С. Психологічні особливості відтермінованого впливу дитячих психотравм на психічний стан особистості у дорослому віці. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. № 2, 2018. С. 99-109.
37. Мазур Е. С. Психическая травма и психотерапия. *Московский психотерапевтический журнал*, 2003. № 1. С. 31-52.

- 38.Макарчук А. В. Психологические последствия насилия у детей 10-13 лет: дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.13. М., 2004. 182 с.
- 39.Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд.: Санкт-Петербург: Питер, 2002. 478 с.
- 40.Михеева А. В. Психическая травма в определениях и понятиях современных ученых. *Вестник РУДН, серия Вопросы образования: языки и специальность*, 2009, № 2. С. 142-147.
- 41.Музика О. Л. Здібності у системі ціннісної регуляції розвитку творчо обдарованої особистості. *Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості: Збірник наукових праць / За ред. В.О. Моляко. Т.12. Вип. 5. Ч.І. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2008. С.49-55.*
- 42.Мясищев В.Н. Избранные труды. М. Воронеж, 1995. 356 с.
- 43.Никифоров Г. С. Психология здоровья : [учебник для ВУЗов]. СПб. : Питер, 2003. 607 с.
- 44.Олпорт Г. Становление личности: избранные труды. М. : Смысл, 2002. 462 с.
- 45.Оплетин А.А. Эволюция формирования понятия «Саморазвитие личности» в философско-историческом аспекте. *Педагогикопсихологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2013. № 2 (27). С. 148-154.
- 46.Падун М. А., Котельникова А. В. Модификация методики исследования базисных убеждений личности Р. Янофф-Буль ман. *Психологический журнал*. 2008. Т. 29, № 4. С. 98–106.
- 47.Падун М.А. Психическая травма и базисные когнитивные схемы личности. *Консультативная психология и психотерапия*. 2003. № 1. С. 121-141.
- 48.Петрова Е. А. Феномен психотравмы: теоретический аспект *Вестник Новгородского государственного университета*, 2013. № 74. Т. 2. С. 89-91.

- 49.Потапчук Л. В. Психологічні особливості становлення особистісної зрілості старшокласників: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.. психол. наук: спец. 19.00.09. К., 2001. 20 с.
- 50.Психодіагностика стресса: практикум / сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. Казань : КНИТУ, 2012. 212 с.
- 51.Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: Метод і техніки : методичний посібник / З. Кісарчук, Я. М. Омельченко, І. М. Біла, Г. П. Лазос; за ред. З. Г. Кісарчук. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2016. 234 с.
- 52.Психологія особистості. Словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. К. 2001. 320 с.
- 53.Психология личности в трудах зарубежных психологов / Сост. и общая редакция А. А. Реана. СПб.: Питер, 2000. 320 с.
- 54.Пуховский Н. Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций. М. : Академический Проект, 2000. 285 с.
- 55.Решетников М. М. Психическая травма. Издательство: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2006. 322 с.
- 56.Рибалка В. В. Методологічні питання наукової психології (Досвід особистісно центрованої систематизації категоріально поняттєвого апарату): Навчально методичний посібник. К. : Ніка Центр, 2003. 204 с.
- 57.Світлична Н. О. Вплив психологічної травми на психологічне здоров'я працівників ДСНС України. *Вісник Національного університету оборони України*. № 6 (37), 2013. С. 299-303.
- 58.Скрипаченко Т. В. Психологічний феномен особистісного росту. Проблеми сучасної психології. 2013. № 1. С. 59-65. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz\\_2013\\_1\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2013_1_13) (Дата звернення 20.04.2020).
- 59.Сохань Л. В. Індивідуально-особистісна цінність життя: подійна

- картина життя та життєтворчість. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. «Крок за кроком до життєвої компетентності та успіху». К. : Латі К, 2003. С. 8-10.
60. Суркова Е. Г. Представления о личностном росте в современной психологии, духовных практиках и народных традициях. *Актуальные проблемы психологических исследований: Сборник статей* / Сост. И.А. Новак. М: Изд-во Моск. гуманит. ун-та, 2013. С. 30–52.
61. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб. : Питер, 2001. 272 с.
62. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. 3-е изд. СПб. : Питер, 2003. 608 с.
63. Титаренко Т.М. Життєві домагання особистості у сучасному потенціалістському дискурсі. *Наукові записки Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* / За ред.. С.Д.Максименка. К. : Міленіум, 2006. Вип. 25. С. 416-430.
64. Трофимова Ю.В. Два подхода к пониманию саморазвития как психологического феномена. *Педагогика и Психология*. 2010. № 2. С. 42-46.
65. Трубицина Л. В. Процесс травмы. М. : Смысл; ЧеРо, 2005. 218 с.
66. Цицей Р. М. Психічна травма як наслідок пережитої людиною надзвичайної ситуації. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 13. С. 259-266.
67. Шаллан И. Шкала оценки тяжести воздействия травматического события Горовица. *Практична психологія та соціальна робота*. 1999. № 8. С. 25.
68. Шитов Е. А. Влияние ранней детской психической травмы на клинику и динамику алкогольной зависимости: автореф. дисс. ... канд. мед. наук. М., 2007. 27 с.
69. Шляхи подолання дитячої психотравми в діяльності працівників

- психологічної служби : метод. рек. / Музиченко І.В., Ткачук І.І. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 88 с.
- 70.Штепа О.С. Пропріумом зрілої особистості. Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 2. С. 26-35.
- 71.Штепа О.С. Психологічні особливості формування та актуалізації особистісної зрілості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 5. С. 24-31.
- 72.Штепа О.С. Феномен особистісної зрілості. Соціальна психологія. 2005. № 1 (9). С. 62-77.
- 73.Фрейд З. По ту сторону удовольствия. Очерки по психологии сексуальности: Харьков «Фолио», 2000. 381 с.
- 74.Фризен М.А. Феномен «саморазвития» в проблемном поле современной психологии. *Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки*. 2013. Вып. 1 (21). С. 75-85.
- 75.The effect of multiple adverse childhood experiences on health: a systematic review and meta-analysis / K. Hughes, M.A. Bellis, K.A. Hardcastle [et al.]. *Lancet Public Health*. 2017. Vol. 2, № 8. P. 356-366.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ  
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО  
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Світлана Карпова, учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету,

**УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

**ЗАЯВЛЯЮ**, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
  - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
  - принципів та правил академічної доброчесності;
  - нульової толерантності до академічного плагіату;
  - моральних норм та правил етичної поведінки;
  - толерантного ставлення до інших;
  - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
  - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
  - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
  - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
  - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
  - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
  - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
    - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
    - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
    - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
    - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
    - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
    - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
    - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
    - не підроблювати документи;
    - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
    - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
    - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
    - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
    - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
    - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
    - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

**УСВІДОМЛЮЮ**, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

\_\_\_\_\_ (дата)

\_\_\_\_\_ (підпис)

Світлана Карпова  
(ім'я, прізвище)