

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний університет «Києво-Могилянська академія»  
Факультет охорони здоров'я, соціальної роботи та психології  
Кафедра психології та педагогіки

**Кваліфікаційна робота**  
Освітній ступінь – бакалавр

на тему: «**Вплив травматичного досвіду на стресостійкість  
та пошук сенсу життя у воєнний час в юнацькому віці**»

**Виконала:** студентка 4-ого року навчання,  
Спеціальності 053 Психологія  
Ткач Алесья Арсеніївна

**Керівник:** Чернобровкін В.М.,  
доктор психологічних наук, професор

**Рецензентка:** Лупійко Л.В.,  
кандидатка психологічних наук, доцентка

Кваліфікаційна робота захищена  
з оцінкою \_\_\_\_\_

Секретар АК \_\_\_\_\_

6 червня 2024 р.

## АНОТАЦІЯ

Ткач А.А. Вплив травматичного досвіду на стресостійкість та пошуки сенсу життя у воєнний час в юнацькому віці - Київ, 2024

Бакалаврська робота присвячена проблемі впливу травматичного досвіду на стресостійкість та пошук сенсу життя у воєнний час в юнацькому віці.

У розділі I висвітлено вплив травматичного досвіду, процес, форми та наслідки травматизації психіки. Розглянуті явища стресостійкості й життєстійкості, переживання травми й посттравматичне зростання. Також в роботі описано ключові моменти психологічного розвитку в юнацькому віці – увагу зосереджено на становленні особистості й ролі сенсоутворення в цьому процесі.

У розділі II представлено результати дослідження щодо зв'язку кількості травматичних досвідів, стресостійкості, екзистенційної тривоги, резилієнсу та смисложиттєвих орієнтацій.

У розділі III за допомогою попередніх оглядів та результатів дослідження створено програму підвищення стресостійкості та осмисленості життя для юнацтва в умовах війни та в мирний час. Також розроблено рекомендації.

**Ключові слова:** травма, стресостійкість, юнацтво, сенс життя, резилієнс, посттравматичне зростання, стрес, травматизація, війна, психіка в умовах війни, травматичний досвід, розвиток особистості, копінг-стратегія, усвідомленість

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
Розділ I. Теоретичний аналіз дослідження впливу травматичного досвіду на стресостійкість та пошук сенсу життя у воєнний час в юнацькому віці.....	7
1.1 Травматичний досвід і травматизація психіки.....	7
1.2 Стресостійкість і подолання травматичного досвіду.....	15
1.3 Розвиток особистості в період юності.....	20
Висновки до розділу I.....	24
Розділ II. Емпіричне дослідження впливу травматичного досвіду на стресостійкість та пошук сенсу життя у воєнний час в юнацькому віці.....	25
2.1 Організація та методи дослідження.....	25
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	26
Висновки до розділу II.....	32
Розділ III. Програма підвищення стресостійкості та стимулювання осмисленого життя для юнацтва в межах воєнного часу.....	33
3.1 Характеристика програми підвищення стресостійкості та стимулювання осмисленості в житті юнацтва у воєнний час.....	33
3.2 Структура програми підвищення стресостійкості та осмисленості життя «Стійкість в умовах невизначеності».....	34
3.3. Рекомендації щодо підвищення стресостійкості та віднайдення сенсу в житті в умовах війни в юнацькому віці .....	45
Висновки до розділу III.....	48
Висновки.....	49
Список використаних джерел.....	50
Додатки.....	57

## **ВСТУП**

### **Актуальність проблеми дослідження**

Війни супроводжують людство протягом всього існування, однак українське юнацтво здебільшого зіштовхнулося з таким досвідом вперше. Українців називають нацією сміливих і витривалих, однак ці характеристики не існують поза контекстом. Вони мають бути підкріплені здатністю долати стрес, а також розумінням що відбувається і заради чого. Екзистенційна філософія і психотерапія, логотерапія, танатотерапія достатньо вивчили проблематику життя, смерті й знаходження сенсу, що нівелює тривогу, однак видається на те, що ці поняття можуть бути тісно пов'язані з травматичними досвідами минулого. Стресостійкість почасти є набутою рисою, як і сенс життя ми знаходимо після тривалих пошуків. У воєнний час ці характеристики можуть стати опірними для юнацтва, однак описуючи стан періоду юності, дослідники частіше зосереджуються на кризі ідентичності та проблемах самовираження (Ананьєв Б.Г., Боришевський М.Й., Бех І.Д., Божович Л.І., Виготський Л.С., Еріксон Е., Леонтьєв О.М., Максименко С.Д.). Проблематика травми та кризових станів викликає інтерес у багатьох дослідників минулого й сьогодення (Бондаревська Л.Л., Ван дер Колк Б., Варбан Є.О., Волков К., Герман Дж., Гоцуляк Н.Є., Діденко Г.О., Керик О.Є., Левін П.А., Лещенко Л.Т., Лупко С., Паливода Л.І., Сандак О.С., Ткач А.А., Титаренко Т.М., Туриніна О.Л., Фройд З., Чернобровкіна В.А., Юнг К.Г.). За стресостійкістю також були проведені дослідження, однак це комплексне явище ще потребує вивчення (Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Смольська Л.М., Тептюк Ю., Чернобровкін В.М.). Сенсу життя так чи інакше торкалися всі перелічені дослідники, а також Гаркавенко Н.В., Доскач С.С., Мирончак К.В., Фракніл В., Шульга Г.Б., Ялом І.

Актуальність та недостатня розробленість проблеми зумовили вибір теми дипломної роботи: «Вплив травматичного досвіду на стресостійкість та пошук сенсу життя у воєнний час в юнацькому віці».

**Мета** полягає в теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні впливу травматичного досвіду на стресостійкість та пошук сенсу життя у воєнний час в

юнацькому віці, а також у розробці програми підвищення стресостійкості та сенсоутворення для юнацтва.

В основу дослідження було покладено припущення про те, що існує зв'язок між довоєнними травматичними досвідами та стресостійкістю і знаходженням сенсу життя в умовах війни.

**Завдання** дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз досвідів загроженості життя, впливу воєнних подій та особистісних орієнтирів юнаків і юнок;
2. Емпірично дослідити зв'язок попередніх травматичних досвідів із знаходженням сенсу та стресостійкістю у воєнний час;
3. Розробити практичні рекомендації та програму підвищення стресостійкості та стимулювання осмисленого життя для юнацтва в межах воєнного часу

**Об'єктом** дослідження є травматичний досвід.

**Предметом** дослідження виступають особливості впливу травматичного досвіду на стресостійкість та пошук сенсу життя у воєнний час в юнацькому віці..

**Методологічну основу дослідження** становлять положення про екзистенційну значущість танатичних переживань, ресурсність переживання страху смерті для нарощення стресостійкості та кристалізації сенсу життя з подальшим використанням їх як бар'єру перед травматичними подіями (Ленгле А., Мей Р., Мирончак К.В., Мойсієнко Я.В., Спінеллі Е., Титаренко Т.М., Туриніна О.Л., Франкл В., Ялом І.).

**Методи дослідження.** До методів увійшли теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння; психодіагностичні: контрольний список травматичних подій життя, шкала видів екзистенційної тривоги, шкала стресостійкості Коннора-Девідсона, тест смисложиттєвих орієнтації Леонтєва Д.О. та опитувальник психологічної ресурсності особистості; статистичні – кореляційний аналіз коефіцієнтом кореляції Спірмена.

Дослідно-емпіричне дослідження було проведено на основі Києво-Могилянської академії з залученням інтернет-ресурсів. Вибірку склали 65 юнаків і юнак, серед яких переважали жінки. Дослідження було проведене в онлайн-форматі через програму Google Forms.

**Наукова новизна** одержаних результатів полягає у поглибленні відомостей про вплив травматичного досвіду на особистість в юнацькому віці та формування стресостійкості, а також у встановленні опосередкованого впливу травматичних подій на сенсоутворення та стресостійкість.

**Практична значущість** полягає в можливості використання керівництвом освітніх закладів та соціальними працівниками результатів дослідження з метою підсилення юнацтва у воєнний час задля запобігання травматизації психіки.

**Апробація результатів дослідження** отримали схвалення на XX міжнародній науково-практичній конференції «Конфліктологічна експертиза: теорія та методика» у вигляді тез на тему «Ставлення до ймовірності власної смерті в період юності в умовах воєнних дій».

## **Розділ I. Теоретичний аналіз дослідження травматичного досвіду на стресостійкість та пошук сенсу життя у воєнний час в юнацькому віці**

### **1.1 Травматичний досвід і травматизація психіки**

Життя і смерті взаємопов'язані, а не послідовні процеси. Люди наділені самосвідомістю і приречені знати більше про аспекти власного існування. Ми маємо безліч способів травмуватися як фізично, так і психічно, однак рефлексія, емоційна обробка та тілесні процеси допомагають нам обернути травматичний досвід на користь.

Травма – пошкодження з порушенням цілісності та функціонування. Медично її можна визначити за критеріями - явний досвід за межами звичного, що переживається певним способом, викликає стійке уникнення стимулів або заціпеніння чутливості та стимулює збудження, що було не характерним до травматизації[45]. Титаренко Т.М. визначає психологічну травму так: «це залишкові явища афективних переживань особистості, що зумовлені зовнішніми подразниками, спричиняють психічний дискомфорт і виявляють патогенний вплив на особистість». У метафоричному значенні психотравма – це будь-яке потрясіння психіки, що виявляє сильний вплив на функціонування особистості та її подальший розвиток[32]. Оскільки людське сприйняття є суб'єктивним, тоді й сенс, якого ми надаємо події, робить її буденною, незвичною або й травматичною. Психологічне переживання значно залежить від стану, в якому знаходиться людина[26]. Нерозуміння сенсу подій, що відбуваються, може посилити травматизацію[4].

Для травматизації необхідною умовою є особиста значущість і недостатність вироблених психікою копінг-стратегій[20]. Від інтерпретації подій залежить ступінь травматичності. Серед загальновизнаних стресових подій можна виокремити війну, терористичні акти, стихійні лиха, нещасні випадки та аварії, насильство, захворювання, оперування, втрати й горювання, міжособистісні конфлікти. Окрім фізичної загрози, фактором травматизації психіки може виступати розрив уявлень про себе і світ – руйнування особистісного міфу[48]. Важливо зазначити, що йдеться саме про суб'єктивне

переживання, що може не відображати реальність[12]. Особистості властива внутрішня логіка, спрямована на збереження цілісності. Загроза смерті чи добробуту може зруйнувати внутрішні переконання про себе, інших, світ та існування.

Вивчення психологічних травм почалося у 19 сторіччі на етапі індустріалізації, коли Крепелін Е. заговорив про «невроз страху» у жертв нещасних випадків[8]. Наступним витком розуміння психологічної травматизації були наслідки воєн. Перша й Друга світові війни звернули увагу медичної спільноти на проблематику ПТСР. Тоді Кардінер А. пов'язав військову травму не лише з вегетативними, а й психічними наслідками: зокрема йшлося про втрату пам'яті та зменшення внутрішніх ресурсів організму[53]. Зацикленість на травматичній події помітили Горовіц М. та Янг А.

За свою історію українці зіштовхувалися з геноцидами з боку росії у всіх її попередніх формах існування, а також варто пам'ятати депортацію кримських татар і переміщення населення, що часто відбувалися у минулі сторіччя. Подібна травматизація має колективний характер і виявляється у трансгенераційному впливі[11]. За дослідженням Шора А.Н. ПТСР може мати спадкову навантаженість, як і інші психічні захворювання, через домінування базових негативних емоцій, як стрижневого досвіду особистості[8]. Міжпоколіннева травма є ускладненою, адже це досвід, який заборонено проговорювати, але від того він нікуди не зникає. Нащадки контейнують травматичний досвід, відповідно утримуючи не лише власні переживання, а й біль своїх пращурів. Це збільшує підліткові суїциди, дезорганізацію, емоційний розрив та посилює міграційні процеси[18].

З накопиченням подібного досвіду можна також говорити й про культурні особливості переживання травматичних подій - поведінкові патерни додання стресу, стійкість чи її відсутність.

Окремими етапами вивчення травми можна назвати вивчення сексуалізованого насильства, а також досвід дитячої травматизації.

З дитячого періоду виділяють такі види травм[32]:

- Травма покинутості, як наслідок недостатнього фізичного контакту дитини з матір'ю;
- Травма відкидання, як наслідок емоційної незалученості батьків;
- Травма позбавлення, як наслідок нехтування потреб;
- Травма зради, як наслідок невиправдання очікувань дитини щодо батьків;
- Травма сексуальної спокуси, як наслідок розбещення;
- Травма насильства, як наслідок систематичного жорстокого ставлення, вчинення тілесної шкоди чи покарань;
- Травма приниження, як наслідок зневаги й перманентної критики.

Подібні досвіди можуть посилювати відчуття постійної загроженості й очікування нападу. Травматичний досвід не інтегрується через суперечність досвідів, а часом відсутність позитивного аспекту в стосунках формує сприйняття насильства як норми існування[24]. Герман підкреслював вплив травми на регуляцію емоцій, поведінки й міжособистісного спілкування, що разом поєднуються в комплексну травму[44].

Також впродовж життя людина переживає кризові моменти[5]. Кризи поділяють за віком, тривалістю, результативністю, складністю, передбачуваністю, детермінованістю та діяльнісним критерієм. За останнім можуть виникати операціональні, мотиваційно-вольові та смислові. У воєнний час люди можуть переживати різні життєві кризи, що часто може ставати травматичним, адже в цей період фруструються потреби індивіда через загрозливі події, або такі, що суб'єктивно сприймаються загрозовими. Криза є етапом переосмислення життя, що може стати поштовхом до нового бачення світу, прийняття невизначеності, відновлення цілісності, однак травматичність події перешкоджає процесу відновлення.

За Фройдом 3. травма – це досвід з потужним психічним збудженням, який не вдається опрацювати попередніми способами, що призводить до

порушення усієї системи[4]. Переживання травми супроводжується яскравими емоціями, що актуалізуються в даному випадку через зовнішній стимул – війну. Об'єктивна дійсність може нашаровуватися на уявлення про себе і ситуацію, деконструюючи картину майбутнього. Новизна та раптовість додають подіям значущості[43].

Змінюються координати життєвого світу – час і простір, тобто ставлення до інших та до себе. Через зовнішній вплив та неможливість самотійно впоратися з обставинами виникає ворожість до світу й негативне ставлення до власного «Я»[16].

Травматизацію поділяють на первинну та вторинну[23]. При першій людина безпосередньо є свідком чи учасником подій. При вторинній дізнається про ситуацію з розповідей інших або з медіа, тож її також можна назвати «травмою уяви». В наш час цифрових можливостей відео, фотографії та заголовки можуть створювати фон, що є несприятливим середовищем і легко призводить до травматизації вразливих груп населення.

Травма може бути моно-, полі- та мульти[25]. Мультитравма є найбільш важкою, адже це комплексне нашарування двох інших видів, що призводить до нечіткості симптомів, появи супутніх розладів та взаємного обтяження. Також виокремлюють повторювану. Ситуації, що мають потенціал травмувати особистість також мають градацію.

Травматичну ситуацію можна описати наступними критеріями[32]:

- нове й відмінне від буденного досвіду;
- впливає на картину світу й почуття невразливості, адже є ситуацією фізичної чи психічної загроженості (часом суб'єктивно);
- амбівалентна: ситуація є небезпечною, однак подолання її потребує волевиявлення і може призвести до підсилення особистості;
- поділяє життя на ДО та ПСЛЯ;
- спричиняє трансформацію ідентичності, часом розщеплення;
- утруднює прогнозування майбутнього;
- обмежує в реалізації потреб;

- обмежує можливості до спротиву, звужує реакції до «завмирання» чи «підлаштування», доки не будуть віднайдені нові способи реагування;
- детермінує пошуки нових сенсів, пояснення подій;
- запускає тріаду «Розлад-адаптація-розвиток».

На нашу думку, війна – одна з найбільших травматичних подій.

Ускладненням є й те, що це пролонгований процес: організм отримує травму не в разовому випадку, а проживаючи життя в нетипових умовах.

Психіці властиво використовувати захисти від неприйнятних подій. Відбувається дисоціація, що може мати три рівні. Первинна відбувається впродовж самої травматичної події, щоб у людини була можливість убезпечитися, зреагувати незалежно від того, що відбувається новий досвід. Вторинна або ж «вихід з тіла» - деперсоналізація – допомагає пережити больові відчуття, процес травмування. При третинній формуються его-стани, що зберігають біль, спогади, переживання шокового періоду травми. Крайнім виявом є формування множинної особистості[4].

На початку люди схильні заперечувати, витісняти чи дисоціювати [10, с.10]. Також знижуються відчуття безпеки й контрольованості; руйнуються зв'язки та сенси [2, с.91]. З часом психіка стає ригідною, не здатною до нових патернів [49].

Після пережитих подій особистість може розвиватися за травматичним типом[32]. Спершу виникає гостра реакція на стрес. З боку психіки це може бути паніка, аферентація, афектація, ажютація, монотонність, десинхронізація, зміна сприйняття простору. Варто зазначити, що ізоляція й постійне перебування на виду серед людей можуть бути однаковою мірою травмівними й дискомфортними. Після може розвинутися гострий стресовий розлад[51], що характеризується як фізіологічними, так і психічними реакціями. Серед них можна виокремити дереалізацію, деперсоналізацію, збудливість, агресивність, дисоціацію та пригніченість. Нічні жахіття, безсоння та психосоматичні тілесні реакції є головною тріадою з-поміж симптомів [52].

Поза тим, що епідеміологія ПТСР важко досліджувана через багатовимірність розладу, деякі дослідження свідчать, що після травматичної події цей розлад спостерігатиметься менш ніж у 10% цивільних[51] та у 12,9% військових[50]. Вітчизняне дослідження вказує на те, що українські військові мають ПТСР на 8,1% частіше.

При ПТСР люди відчувають постійне почуття загроженості. Подія вторгається у спогади й відчувається такою, що відбувається в «тут і тепер»[44]. Симптоми ПТСР можна розділити на три групи: гіперзбудження, інтрузії, констрикції.

Деадаптація після травматичної події може проявлятися у чотирьох станах[36]. При першому спостерігається підвищене серцебиття, запаморочення, посилення загальної збудливості. Постійна напруга нервової системи може спричинити порушення сну та дратівливість[53]. При другому типі – астенічному – фізичний тонус знижується, домінують втома і млявість, втрачається концентрація, але відпочити також неможливо. При третьому – дистимічному – домінує тривога і психоемоційні перепади, дратівливість, що змінюється апатією. Четвертий тип – змішаний – має ознаки попередніх.

Констрикція або ж зацикленість характеризується звуженим станом свідомості, коли людина з ПТСР постійно концентрується на тому, що відбулося. Ліфтон Р. Дж. вживав словосполучення «відбиток смерті» [52]. Війна загалом є потужним екзистенційним досвідом, коли людина пізнає себе, свої цінності, вимушена створювати нове «Я» і картину світу.

Інтрузії – спогади, що вторгаються[46]. Довербальне кодування досвіду перешкоджає інтеграції, тому такі застрягли повторювані епізоди – флешбеки – є одним з основних проявів ПТСР. Спогади неузгоджені, розірвані, зазвичай яскраві й повторювані. Дисоціація під час травми заважає інтегрувати отриманий досвід[55], адже такі спогади зберігаються в «активній пам'яті». Через незавершеність проживання події адаптивність психіки знижується.

Для нормального реагування й проживання досвіду необхідна збережена активність. Реакція «Бий/Біжи» допомагає забезпечити безперервну відповідь

на подразник, однак під час травматичних подій, коли жодна з реакцій не дає результату чи взагалі не є можливою, вмикається «рептильний» мозок.

З'являється завмирання і подальша інтеграція досвіду зупиняється. Дисоціація, що супроводжує заціпеніння, захищає від перевантаження. Емоції, думки й тілесність можуть бути відокремлені одне від одного[2, с.82-83]. Повторно дисоціація може досягатися за допомогою речовин – наприклад алкоголю чи наркотиків. Додатковим адаптивним станом може виступати пристосування – удавання, що нічого не сталося, заперечення травми.

Пригнічений стан домінує у 80% людей з травмою[58]. Цей показник підвищує ризик самогубства: спроби робили 19% ветеранів війни у В'єтнамі, а ще 15% постійно зіштовхувалися з суїцидальними думками[57]. Наразі впродовж війни стан населення відстежують через опитування Gradus[21]. На початку повномасштабного вторгнення домінували тривога й мобілізованість, що пізніше змінилися пригніченістю, змінами настрою, браком мотивації. Емоційний стан юнацтва початку вторгнення був таким: тривожність (44%), виснаження (40%), відсутність мотивації (39%), поганий настрій (38%), злість/роздратування (37%), проблеми зі сном (35%), нав'язливі негативні думки (32%), емоційна нестабільність (32%), зниження продуктивності (30%). Попри коливання емоцій і станів, можна відмітити, що населення знаходилося в активній позиції.

У наступних дослідженнях Gradus результати не були диференційовані за віком[22]. За 2 роки серед всього населення втома стала домінантною емоцією: 46% у 2024 в порівнянні з 41% у 2022. Відносно 2022 року помічаємо посилення емоційного фону: емоції стали більш проявленими, їх відчуває більша кількість населення. Це помітно на прикладі таких емоцій: напруженість 42% - 44%, страх 26% - 30%, гнів 24% - 28%, роздратування 21% - 28%, безсилля 19% - 27%, розчарування 13% - 26%, відчай 14% - 24%, розгубленість 17% - 21%. Майже не зазнали змін обережність 20% - 21% та самотність 11% - 13%. На відміну від негативних емоцій позитивні зменшилися чи залишилися сталими: не змінилась вмотивованість (14%), зменшилась надія (з 41% до 31%),

зникла гордість (22% у 2022 році). Це може свідчити про реалістичніший погляд на стан країни й в народному висловленні «втому від війни». Також імовірно ми можемо спостерігати в українців витіснену тривогу, що є закономірним процесом при тривалій дії травматичного фактора. Рівень суб'єктивного стресу коливався від 77 до 88 відсотків впродовж війни.

Вище ми зазначали, що зміни зазнає не лише зовнішнє сприйняття світу, а й самоствалення. Може виникати провина, почуття меншовартості, проблеми з ініціативністю й діяльністю в цілому[10, с.97]. Постраждали можуть вважати себе слабкими й нікчемними, бо не змогли впоратися з ситуацією[6, с.197]. У свідків травматичних подій яскраво виражене саме почуття провини.

Робота мозку зазнає значних утруднень через травму. Поза концентрацією на події, уява людини збіднюється. Фокус на події такий великий, що досліджувані у всіх картках Роршаха бачили образи, пов'язані з подією[2, с.23]. Зі спогадами активується права півкуля, що відповідає за ірраціональне, творче – цей фактор також заважає реінтеграції травматичного досвіду, перенесенню спогаду з «активної» у довгострокову пам'ять. Уся психіка стає ригідною, однак гормони стресу продовжують продукуватися на найдрібніші тригери. Організм легко збуджується й повільно повертається у норму[2, с.68-75].

**Отже**, травматичний досвід має комплексний вплив на людську психіку. Зазвичай це має бути раптова небуденна подія, від якої неможливо захиститися чи уникнути, а також така, що є загрозою життю й добробуту людини. Травма має накопичувальний характер, може передаватися крізь покоління, а також може бути отримана внаслідок багатьох різних подій в залежності від суб'єктивної значущості. Суб'єктивне сприйняття відіграє провідну роль при травматизації, адже ставлення до ситуації може полегшити негативний вплив. Саме перебування у травматичній ситуації посилює негативні стани людини й може призвести до виснаження.

Поза тим, травма, як кризове переживання, може посилити компетенції особистості, призвести до зростання, про що ми говоритимемо далі.

## 1.2 Стресостійкість і подолання травматичного досвіду

Здатність витримувати, опрацьовувати й долати стрес є необхідною для виживання організму. Дитячий травматичний досвід може бути причиною ускладненого реагування на подібні ситуації в майбутньому. Водночас він може підвищити здібності до копінгу, як і будь-який стрес, що був помірним для особистості та опрацьованим, тобто набув нового значення й інтегрувався в картину світу. Таким чином стресостійкість є передумовою та наслідком проживання травматичного досвіду.

Крайнюк В.М. окреслює поняття «стресостійкості» так: це загальна якість особистості, що характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за період часу, необхідний для організації нових умов, в яких даний стресор не буде загрозливим[17].

За однією з гіпотез індивідуальні особливості стресостійкості змінюються з часом і залежать як від зовнішніх факторів, так і від внутрішніх[14]. Для проживання стресу необхідні активність й усвідомленість[29]. Коли людина займає суб'єктну позицію, тоді отримує можливість перебудувати смисли під нову модель дійсності.

Найпершими компонентами стресостійкості виокремили Ормел Дж., Сандерман Р. та Стюарт Р. Вони говорили про нейротизм, самооцінку та локус контролю. Моніна Г.Б. та Ранала Н.В. доповнили перелік тривожністю, темпераментом, стилем мислення, оптимізмом/песимізмом, поведінковим типом А, схильністю до конфліктів, акцентуаціями характеру, агресивністю й ціннісними орієнтирами. Варто зазначити, що всі ці компоненти мають комплексний вплив в поєднанні з певними стресорами[31].

Люди з тривожністю серед провідних рис характеру схильні загалом мати вищий рівень стресу в житті, що заважає їм впоратися з травматичними досвідами. На противагу цьому адекватно високий рівень самооцінки сприяє налагодженню соціальних зв'язків, що дозволяє залучатися підтримкою у переживанні травматичних подій[34], легше переживати невдачі й не вдаватися до самокритики.

Мотиваційний компонент стресостійкості допомагає визначитися з подальшими діями й перейти до активної, суб'єктної позиції. У глобальному значенні йдеться про сенс існування й сенс того, що відбувається. Інтерпретація подій може підсилити активність людини в доланні травми чи навпаки зробити її бездіальною. Мотиваційний компонент також сприяє витривалості людини, адже не у всіх ситуаціях можливо приймати рішення і самого розуміння подій може бути достатньо[35].

Сприйняття ситуації як такої, що стимулює можливості людини, виступає передумовою посттравматичного зростання[29]. Як зауважував Ялом І., фізична смерть руйнує людину, однак ідея смерті може її врятувати[47]. Стресостійкість виражається через ефективні копінг-стратегії та копінг-ресурси. Фізичні – витривалість; соціальні – коло підтримки; психологічні – установки, самооцінка, гумор, розумові здібності; матеріальні – засоби для підтримання життєдіяльності. Внутрішні ресурси особистості відіграють провідну роль. Юнг К., Еріксон Е., Гуттман Д. поділяють думку, що адаптацію роблять успішною попередні досвіди, тобто що навичка стресостійкості може нарощуватися. Ми вважаємо це слушним, адже як травматизація психіки залежить від суб'єктивного сприйняття дійсності, так і суб'єктивне сприйняття є змінною константою.

В екзистенційній психотерапії виділяють два бар'єри від смерті[47]. Один з них – це віра у рятівника. Віра в Бога – лише частина цього феномену. Рятівником людина може вважати будь-яку значущу постать аналогічно до того, як в дитинстві вважала такими батьків. За максимізації цієї віри відбувається перекладення відповідальності, обмеження власного зростання. Якщо ж людина «переросте» свого рятівника, то ніщо не «затулятиме її від смерті». Фанатизм призводить до краху надій та депресивних настроїв.

Другий спосіб захисту від смерті – зокрема більш властивий юнацтву – віра у власну винятковість. Всемогутність не дозволяє прийняти скінченність життя, обмеження в ролях та в часі. Саме розширення власного Я та збільшення контролю допомагають впоратися зі страхом смерті. За віри у винятковість

думки про самогубство можуть відчуватися помічними, адже повертають контроль. Після ДТП суїцид є другою причиною смерті серед людей 15-29 років, як зазначає ВООЗ [58]. Віра у винятковість може підсилювати компульсивність, прагнення до влади, перфекціонізм та бажання контролю.

Залежно від бар'єра людина може мати внутрішній або зовнішній локус контролю. Ми можемо спиратися на себе чи покладатися на значущих інших, однак небезпека полягає в тому, що наші переконання руйнуються під час травматичної ситуації. Покладатися лише на власну винятковість або лише на рятівника є дезадаптивним. За внутрішнього локусу контролю людина братиме на себе відповідальність за всі події, пояснювати все своєю поведінкою чи бездіяльністю, однак у воєнний час не все залежить лише від здібностей і вмінь однієї особи. За зовнішнього локусу контроль над ситуацією переноситься на інших, що може спричинити завмирання і бездіяльність, а як наслідок відчай і закріплення травми.

Локус контролю й бар'єр від переживання власної смертності значно впливатимуть на поведінку та опрацювання травматичного досвіду. Людина – суб'єкт культури, тож відчуженість, відособленість, роз'єднаність з традиціями й досвідом інших, що належать до однієї групи, не сприяє відновленню цілісності. Коли індивід приймає свою частку відповідальності, відмовляючись від зовнішнього локусу контролю – покладання на долю, відмовляючись від переконання у власній всемогутності, з'являється можливість інтегрувати травматичний досвід.

Внаслідок попередніх пережитих досвідів, набутих навичок стресостійкості й осмислення подій, що відбуваються, може сформуватися життестійкість, що охоплює ставлення людини до майбутніх негараздів[28]. Життестійкість корелює з цінностями – зі стійким сприйняттям себе та оточення. Вона складається зі включеності, контролю та прийняття ризику. Ми також вважаємо, що ці компоненти є важливими навичками для юнацтва у воєнний час. Включеність означає здатність зрозуміти ситуацію, контроль – фокусування на своїх можливостях і зменшення невизначеності, а прийняття

ризик – розуміння, що не все може бути проконтрольоване. Окрім життєстійкості, варто зазначити і резилієнс – психологічну пружність. Це поняття часто вживають як синонім до стресостійкості, однак воно передбачає здатність справлятися зі стресовими подіями, певний запас ресурсності особистості[41]. Резилієнс складається з опори на себе, соціальної чуйності та самооцінювання[40].

Під час відновлення після травматичної події формуються нові переконання. Вони не є автоматично позитивними, однак індивід може надавати їм такого значення, тоді це буде форма посттравматичного зростання[25].

Можуть відбуватися наступні особистісні зміни:

- Самоставлення. Через перебудову уявлень про себе і світ, долаючи травматичний досвід, людина почувається мудрішою й бувалою, що також вивищує її в очах інших. На цьому етапі важливо запобігти знеціненню досвіду оточенням.
- Розширення Я-концепції. Пережитий досвід стає доповненням особистості, розширює кількість копінг-стратегій.
- Соціальна компетентність. Проговорення досвіду сприяє подоланню травми, зближенню між людьми й налагодженню комунікації.
- Психологічна готовність. Людина почуватиметься підготовленішою до наступних подій. Це особливо важливо в рамках нашого дослідження впливу минулих травматичних досвідів на поточну стресостійкість і знаходження сенсу в умовах війни.
- Екзистенціальна переоцінка. Досвід, що межує з загрозою життю, неминуче призводить до переоцінки власного шляху й базових переконань.

Посттравматичне зростання подібне до «Дволикого Януса», бо водночас є адаптивним та захисним[54]. Можуть формуватися як допоміжні копінг-стратегії й нові погляди на світ і водночас поширюватися захисні ілюзії, що можуть похитнутися під час наступних травматичних подій. Відновлюється

почуття контролю, однак бачення майбутнього може не відповідати дійсності, не відображати реальність.

За іншою теорією травматичний досвід інтегрується й стає поштовхом до розвитку особистості, тобто людина не адаптується до стресу, а бере його за відправну точку для розвитку[56]. У постійних процесах асиміляції та диференціації система чи не потребує стресу, як головного чинника зростання. За таким принципом у процесі долання травми зростає відчуття цінності життя й сили особистості, її компетенцій і можливостей. Також посилюються рефлексивні здібності людини[13]. Трансформується стиль життя: змінюються Я-концепція особистості, образ світу, взаємовідносини з оточенням, емоційний стан та ціннісні орієнтації.

Створення нових переконань і бачення себе об'єднується в особистісний міф, що також може бути перенесений на рівень колективного[12]. Початково міф може допомагати подолати саму травму, однак він може бути й кінцевим етапом посттравматичного зростання. Походячи з юнгіанського аналізу, міф виражає шлях, який людина проходить у своєму житті – індивідуацію, звершення самої себе, що може бути альтернативним способом віднаходження сенсу існування як місія стати собою[42]. Аналогії до особистісного міфу присутні також в інших теоріях: Е. Берн - “сценарна матриця”, Д. Доллард - “ірраціональні переконання”, Н. Пезешкіан - “базові концепції”, Ф. Флемінг - “фіксовані ідеї”, Г. Салліван - “поведінкові патерни” тощо. Міф є складовою несвідомого, часто базованою на колективному культурному досвіді, тож ми можемо припустити, що в українського юнацтва щодо сьогодення й війни вже є базові переконання, що пояснюють дійсність і можуть бути застосовані для подолання травматичного досвіду.

**Отже,** стресостійкість є комплексною навичкою, що походить від переживання травматичного досвіду і водночас допомагає його долати. Глобально від страху смерті люди захищаються вірою у рятівника або у власну винятковість. Для юнацького віку характерне друге, що може призводити до загостреного переживання воєнних подій через неконтрольованість життя.

Переживання травматичної події з залученням особистісних ресурсів може сприяти зростанню особистості, а саме розширенню Я-концепції, формуванню чи утвердженню цінностей, покращенню самоствавлення та зміцненню соціальних зв'язків, а також готовності до наступних викликів.

### **1.3 Розвиток особистості в період юності**

Юнацький вік звично є продовження підліткового, адже у багатьох осіб провідною діяльністю залишається навчальна. Обом періодам властиві суперечливі переживання, тривожність, боротьба з невизначеністю та невдоволеність собою, однак є й відмінності. Юнацтво є перехідним періодом між дитинством і дорослістю, частина юнаків і юнок, окрім навчання, провадять трудову діяльність. Завдяки спрямованості в майбутнє вибудовуються перспективи, цінності й моральні якості. Можемо спостерігати становлення особистості, її самосвідомості[30].

Юнацький вік цікавив українських психологів (Боришевський М.Й., Бех І.Д., Максименко С.Д., Поліщук В.М.), радянських (Божович Л.І., Виготський Л.С., Ельконін Д.Б., Леонтьєв О.М.) та закордонних (Е. Еріксон, Р. Бернс, М. Мелендро, Д. Магер, Х. Урке, Т. Ларсен). Вікова періодизація має певні відмінності, тож в даній роботі ми послуговуватимемося вітчизняною періодизацією, де юність розділена на два етапи: рання юність (16-18 р.) та власне юність (18-21 р.).

Для даного дослідження обрано період власне юності, що відзначається вступом до університету, професійним самовизначенням, вибором життєвого шляху – процесами, що й формують самосвідомість, цінності й перспективи. Як зазначалося вище, цей період пов'язаний з навчально-професійною діяльністю, що сприяє формуванню цілісності особистості, розвитку вольових якостей та відповідальності[30]. Розгляньмо юнацький вік детальніше.

Як і в підлітковому віці, в емоційній сфері юнацтво зосереджене на дискомфортних відчуттях та негативізмі. Емоції переживаються як унікальні й ізолюючі від суспільства. На нашу думку, такі тенденції є стимулами для самовизначення особистості й пошуку життєвого шляху: юнацтву притаманно

бачити недосконалості світу й рухатися до покращення. Важливо й те, що загалом емоційний спектр розширюється і врегульовується: зменшується демонстративність.

Фізіологічно юнацький організм вже майже сформований, однак з підлітковості залишається зацікавленість на зовнішності, зацікавленість модою, прискіпливість до власного тіла[15]. Юначки особливо вразливі до соціальних впливів та надають значення красі й параметрами[27].

В самому періоді юнацтва самооцінка стає адекватнішою: формується здорове бачення свого тіла, збільшується прийняття, потреба копіювати й уподібнюватися зменшується[7].

Мозок у юнацькому віці активно доформовується, особливо лобні долі, що відповідають за аналіз інформації. На когнітивному рівні помічається збільшення рефлексивності й самоаналізу, а також покращуються пам'ять, концентрація, абстрактно-логічне мислення.

Закономірно посилюється контроль поведінки, що допомагає у встановленні значущих стосунків[29]. Юнаки і юнки коригують дії залежно від власних сильних і слабких сторін, однак через збереження егоцентризму може виникати позиція захисту й переживання через думки оточення. Бажання самоактуалізації призводить до залучення в соціальну активність та громадську діяльність на противагу до бажання ізолюватися[37]. Юнацтво фокусується на набутті знань, зміні переконань, корекції світогляду та оволодінні навичками.

На фоні фізіологічних, когнітивних, емоційних та поведінкових змін відбувається самовизначення[7]. Ми виділяємо професійне: набуття навичок, визначення інтересів, вибір професії – та особисте самовизначення. Набуття соціальної та статевої зрілості, процес сепарації, відчуття дорослості нерегульовані й можуть відчуватися суб'єктивно складними процесами. Юнацтво прагне самовизначення, однак бракує досвіду для прийняття рішень у сімейній, громадській, професійній та інших сферах. На нашу думку, період дитинства, а заодно і юнацького віку, подовжується від покоління до покоління. Наразі ми можемо спостерігати певну тенденцію в регіоні Західна Європа, що

також вже відображається на українських реаліях. Це може бути пов'язане з пришвидшеним темпом життя, розширенням й швидкоплинністю професійної сфери, а також зі збільшенням вимог від суспільства.

Юнацький вік має два спрямування: звершення себе й розкриття потенціалу через знаходження себе. У підлітковості поведінка і сприйняття себе були розрізнені, однак юнаки і юнки починають зважати на цей аспект і рухатися до гармонізації особистості.

Вибір життєвого шляху наштовхує юнацтво на думки про зміну поколінь, плинність життя, обмеженість в часі. Вони переростають розглянутий в попередньому підрозділі захисний механізм – віру у рятівника. Натомість юнаки і юнки вдаються до крайнощів – віри у винятковість. Невразливість - неадекватне сприйняття реальності, однак для цього вікового періоду це нормативне явище.

У юнацькому віці стабілізується самооцінка та надається увага власній унікальності. Відповідно до сказаного вище, юнацький вік сприятливий для сенсоутворення. Рефлексія щодо існування допомагає зміцнити психологічне здоров'я. Ми не можемо назвати війну сприятливою для цього процесу, однак травмівний досвід має акумулятивну функцію і може призвести до усвідомленості й зростання, якщо здатність долати стрес більша за саму травматичну подію[9]. Оточення може виступати одним з ресурсних факторів, однак для юнацького віку більш характерні пошуки свого середовища й перебування у «турбулентних» стосунках, що погіршує адаптивність[31].

Конфронтація особистості юнацького віку екзистенціальними даностями відбувається постійно та зазвичай неусвідомлено. Взяття відповідальності є складовою дорослішання й залучення до спільноти. В даному контексті юнаки і юнки знаходяться між страхом самотності й неконтрольованістю. До повномасштабного вторгнення РФ на територію України Шульгчуха Г.Б. та Чухрій К.Л. дослідили страх смерті у представників юнацького віку: танатичні переживання корелюють з тривожністю; їх формуванню сприяє негативний минулий досвід, а позитивний, навпаки, зменшує напругу [39]. Ми

погоджуємося з висновками дослідниць, однак також вважаємо, що і негативний досвід може утворювати сенси залежно від суб'єктивної інтерпретації. Зіткнення зі смертю, особливо якщо воно викликане обставинами, дискомфортом та викликає тривогу, однак може стати поштовхом до особистісного – посттравматичного – зростання.

Інше дослідження щодо усвідомленості власної смерті, а саме користі практик, провела Мирончак К.В. у 2018 році[19]. Учасники проходили активацію несвідомого, зосередження на переживанні, пригадування, роздумування, рефлексування і врешті осмислення власної смертності. 48% досліджуваних зазначили, що досвід усвідомлення власної смерті був для них більш ніж позитивним. У більшості справи викликали спротив, адже «незвично роздумувати про смерть». За допомогою спрямованих дій у контрольованих умовах страх смерті можна перетворити на ресурс особистості. Часом може бути використана персоніфікація образу смерті[47].

**Отже,** наразі українське юнацтво зіштовхнулося з реальними загрозами життю й добробуту, а не метафорами довкола смерті. Події раптові й потребують проактивної позиції, однак як раз в цьому періоді психіка достатньо гнучка й активна, аби трансформувати травмівний досвід. У юнацькому віці формується особистісне та професійне самовизначення, завершується утворення цінностей, поглядів на життя. Важливою є юнацька віра у винятковість, що може сприяти активній позиції у вирішенні власних труднощів і проживанні травмівного досвіду. Це може підбурювати героїзм, однак варто зважати, що через брак досвіду й нестійкі соціальні зв'язки юнацтво є менш пристосованим до воєнних подій, тож потребує ідейної опори, зокрема й в екзистенційній площині. Коли смерть займає чільне місце в переконаннях і світобаченні, посилюється стресостійкість і формується цілісний міф щодо себе, інших та навколишнього середовища.

## Висновки до розділу I

У воєнний час тема травми як ніколи актуальна. Нами розглянуто основні аспекти травматизації психіки: раптовість події, ризик життю чи добробуту, обмеження в реагуванні, злам особистісного міфу, як уявлень про себе, оточення та світ.

Стреси й кризи супроводжують нас протягом всього життєвого шляху і стають наріжними каменями кристалізації особистості. Отримати психологічну травму людина може на будь-якому етапі життя, а юнацтво через брак досвіду виступає особливо вразливим. Водночас це компенсується гнучкістю психіки.

В юнацькому віці відбувається самовизначення, що породжується рефлексією та аналізом. Юнацтво захищається від екзистенційних даностей вірою у власну винятковість, спирається на себе, однак близькість небезпек й загроженість посилюють занепокоєння.

Травма впливає на подальший розвиток особистості, часом навіть розколює. Вона відображається на поведінковому, емоційному та когнітивному рівнях, може передаватися трансгенераційно чи мати колективний характер. Поза тим, сам процес травматизації залежить від переконань людини, суб'єктивного сприйняття дійсності.

Це дає надію, що травма може бути зцілена, а натомість особистість стане стійкішою й опанує нове бачення світу. Подібне відбувається в народних казках, коли герой\_їня після воскресіння стає дужішим\_ою, гарнішим\_ою, досконалішим\_ою, а часом і отримує додаткові здібності. Психологічно ми маємо на увазі посттравматичне зростання, а також розвиток стресостійкості та життєстійкості.

## **Розділ І І. Емпіричне дослідження впливу травматичного досвіду на стресостійкість та пошук сенсу життя у воєнний час в юнацькому віці.**

### **2.1 Організація та методи дослідження**

Наше дослідження було проведено онлайн за допомогою Google Forms. Кінцевий обсяг вибірки – 65 респондентів\_ок. Вік досліджуваних 18-21 рік як власне юнацький вік. У зв'язку з цим обрані канали залучення респондентів – це месенджер Telegram та соціальна мережа Instagram.

У вибірці переважають жінки – 53 респондентки (81,5% вибірки). Чоловіків – 11(17% вибірки) та 1 учасник\_ця не вказав\_ла статі(1,5% вибірки). Відповідно вибірки є незбалансованою за гендером.

Для дослідження впливу травматичного досвіду на стресостійкість та пошук сенсу життя у воєнний час в юнацькому віці були використані наступні методики: LEC-5 – Контрольний список травматичних подій життя; опитувальник «Види екзистенційної тривоги»; Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона ; Тест смисложиттєвих орієнтацій Леонтєєва; Опитувальник психологічної ресурсності особистості.

Список травматичних подій життя LEC-5 (Додаток А) використано з метою кількісного дослідження впливу травматичних досвідів.

Опитувальник «Види екзистенційної тривоги» (Додаток Б) нами був використаний для діагностики видів тривоги, які найбільше турбують юнацтво, а також наскільки вони занурені в переживання травматичного досвіду.

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона(Додаток В) обрано для діагностики рівня стресостійкості респондентів заради перевірки чи дійсно попередній травматичний досвід сприяє доланню майбутніх перешкод.

Опитувальник психологічної ресурсності особистості (Додаток Г) допомагає продіагностувати запас ресурсності особистості.

Тест смисложиттєвих орієнтацій Леонтєєва Д.О.(Додаток Г) був використаний з метою виявлення спрямованості до пошуків смислу в певній діяльності, а також самовідчуття сенсу у своєму житті.

## 2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Згідно з теоретичним аналізом проблеми впливу травматичного досвіду на стресостійкість та пошук сенсу життя у воєнний час в юнацькому віці, ми припустили, що зіткнення з загроженістю, проживання екзистенційних досвідів допомагає підготуватися до наступних травмівних ситуацій і запобігти власне травматизації. Стресостійкість є вагомим захисним фактором, однак є розбіжності в джерелі її формування – вроджена якість, свідомо набута навичка чи досвід долаття попередніх стресів. Нами виведено наступні гіпотези:

- Наявність сенсу в житті корелює з кількістю минулих травматичних досвідів;
- Стресостійкість, включно з ресурсністю особистості, корелюють з кількістю минулих травматичних досвідів;
- Екзистенційна тривога корелює з кількістю минулих травматичних досвідів та обернена до наявності сенсу.

Учасники дослідження пройшли опитувальник LEC-5 (Додаток А). У рамках дослідження ми брали до уваги події, що відбувалися власне з респондентами або вони були свідками. З рисунку 2.1 видно, що більшість респондентів були свідками чи учасниками від 3 до 6 травмівних подій. Ці результати ми зіставили з показниками стресостійкості, осмисленості життя, ресурсності та екзистенційної тривоги.

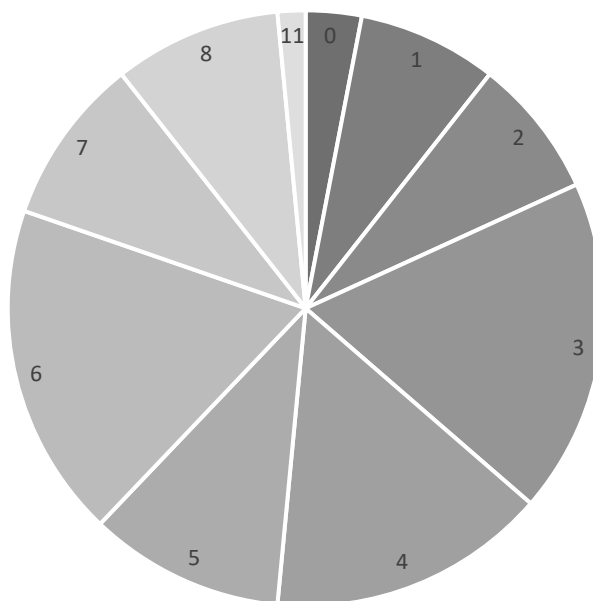


Рис. 2.1 Кількість травматичних досвідів, пережитих респондентами

Також досліджувані заповнювали шкалу смисложиттєвих орієнтацій Леонтєєва. З таблиці 2.1 видно, що 61,5% юнацтва мають цілі в житті, 55,4% задоволені процесом життя, 69,2% задоволені результатами життя або ж навіть мають завищені показники за цією шкалою. Також переважна більшість може спиратися на себе чи світ – 73,8% та 81,5% відповідно. Такі показники ми можемо пояснити здатністю молоді адаптуватися і загальним позитивним налаштуванням: «Життя ще попереду».

Таблиця 2.1

Ступінь вираженості ознак

за шкалою смисложиттєвих орієнтацій Леонтєєва Д.О., у відсотках

Вираженість ознаки \ Шкали	Ціль в житті	Процес життя	Результат життя	Локус контролю Я	Локус контролю життя	Загальний показник СЖО
Знижені	38,5%	44,6%	30,8%	26,2%	18,5%	38,5%
Норма	61,5%	55,4%	56,9%	61,5%	69,2%	56,9%
Завищені	0%	0%	12,3%	12,3%	12,3%	4,6%

Водночас маємо зазначити, що 38,5% мають знижений загальний показник. 55,5% досліджуваних мають принаймні 1 знижений показник, 10,7% - усі 5 параметрів. Знижені показники за шкалою Цілі в житті помічаємо у 38,5%, за Процесом життя у 44,6%, Результатом життя у 30,8%, Локус контролю Я 26,2%, Локус контролю життя у 18,5%. Можна припустити, що наразі юнацтво занепокоєне життєвими перспективами й використовує ретроспективний погляд в минуле для того, аби підтримати себе в сьогоденні. Юнаки і юнки надають перевагу зовнішньому локусу контролю, що є більш характерним для дитячого періоду. Це також може свідчити про психологічний регрес, як копінг-стратегію. Імовірно через війну вони не почуваються достатньо впливовими на обставини свого життя, що відображається у зниженому цілепокладанні та незадоволеності процесом життя.

Наступний показник, який ми враховували – це екзистенційна тривога за опитувальником Вінсента ван Брюггена. Як подано у таблиці 2.3, лише у 32,3% респондентів нормальний ступінь вираженості тривоги. Решта мають клінічні та завищені показники. Клінічні та завищені показники можна пояснити пролонгованою дією стресу. Вище ми зазначали, що тривога може ставати фоновим явищем і менше відчуватися особою, однак вона присутня на тілесному та поведінковому рівнях. Юнацтво переживає війну, тож тривога в даному випадку є цілком обгрунтованою і закономірною.

Таблиця 2.2

Ступінь вираженості екзистенційної тривоги за опитувальником екзистенційної тривоги Вінсента ван Брюггена, у відсотках

Ступінь вираженості екзистенційної тривоги	Норма	Клінічні показники	Завищена
% респондентів	32,3%	47,7%	20%

Також ми враховували стресостійкість. Результати подано у Таблиці 2.3. Лише 3,1% мають завищену стресостійкість, 55,4% та 41,5% відповідно знаходяться в межах норми та мають занижені показники. Ми можемо пояснити

це тим, що досліджувані переживають хронічний стрес і здатність його витримувати знижується. Порівнюючи з нормою екзистенційної тривоги, майже вдвічі більше досліджуваних мають здатність долати стрес, що свідчить про здатності юнацтва витримувати навіть суб'єктивно тривожні переживання. та психологічну ресурсність – Таблиці 2.3 та 2.4 відповідно. 41,5% респондентів мають знижені показники стресостійкості, а запасом ресурсності володіють лише 15,4%.

Таблиці 2.3

Ступінь стресостійкості

за шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона

Ступінь стресостійкості	Знижена	Норма	Завищена
% респондентів	41,5%	55,4%	3,1%

У Таблиці 2.4 представлений рівень психологічної ресурсності особистості. За результатами дослідження лише 15,4% респондентів мають психологічну ресурсність на низькому рівні. Середня та висока взагалі не спостерігається. 84,6% не мають запасу ресурсності, тобто при виникненні нових труднощів вони імовірно не зможуть їх подолати. На нашу думку, отримані результати підкреслюють стан юнацтва в умовах пролонгованого стресу – навіть травматичного досвіду – і вказують на те, що психіка виснажується. Закономірно, що за два роки війни більшість не має запасу психологічної ресурсності і лише трохи більше половини мають нормальний чи завищений ступінь стресостійкості. Це збігається з результатами досліджень Gradus, що свідчать про загострення станів населення і так звану «втому від війни».

Таблиця 2.4

Ступінь психологічної ресурсності

за опитувальник психологічної ресурсності особистості, у відсотках

Психологічна ресурсність	Відсутня	Низька
% респондентів	84,6%	15,4%

За результатами нами був проведений аналіз з використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Цей метод був обраний, оскільки ми опрацьовували пари показників однієї вибірки і перевіряли кореляцію.

Впродовж обчислення ми не виявили кореляції сенсу життя за смисложиттєвими орієнтаціями Леонтєєва з кількістю пережитих травмівних подій, де опитані були учасниками або свідками ( $r = 0,08$ , при  $p \leq 0,001$ ). Аналогічно не виявлена кореляція травмівних подій зі стресостійкістю ( $r = -0,035$ , при  $p \leq 0,001$ ) та ресурсністю ( $r = 0,06$ , при  $p \leq 0,001$ ). Водночас нами була виявлена кореляція між екзистенційною тривогою та кількістю пережитих травмівних подій, ( $r = 0,36$ , при  $p \leq 0,001$ ).

З отриманих даних можна зробити висновок, що кількісний показник переживання травмівних подій впливає лише на екзистенційну тривогу: чим більше подій відбулося, тим більше з'являється думок і страхів про загроженість. Відповідно травмівні події самі по собі не є акумулятивними для стресостійкості, ресурсності особистості та віднаходження сенсу в житті.

Ми провели додаткові обчислення в пошуках кореляції між іншими показниками. Дані внесені до таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Результати кореляційного аналізу Спірмена

Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена	Екзистенційна тривога	Кількість травмівних подій	Психологічна ресурсність особистості	Стресостійкість	Смисложиттєві орієнтації Леонтєєва
Екзистенційна тривога		0,36	-0,22	-0,47	-0,41
Кількість травмівних подій			0,06	-0,034	0,087
Психологічна ресурсність особистості				0,47	0,6

Стресостійкість					0,72
Смисложиттєві орієнтації Леонтьєва					

Було виявлено, що кореляція присутня між усіма показниками, однак з кількістю травмивних подій корелює лише екзистенційна тривога.

Екзистенційна тривога має негативну кореляцію з ресурсністю ( $r = -0,22$ , при  $p \leq 0,001$ ), стресостійкістю ( $r = -0,47$ , при  $p \leq 0,001$ ) та смисложиттєвими орієнтаціями ( $r = -0,41$ , при  $p \leq 0,001$ ). Психологічна ресурсність найдужче корелює зі смисложиттєвими орієнтаціями ( $r = 0,6$ , при  $p \leq 0,001$ ), менше зі стресостійкістю ( $r = 0,47$ , при  $p \leq 0,001$ ). Стресостійкість також найбільше корелює зі смисложиттєвими орієнтаціями ( $r = 0,72$ , при  $p \leq 0,001$ ), що дозволяє припустити, що смисложиттєві орієнтації є фундаментальним компонентом, що допомагає впоратися зі стресовою подією. З кореляційного аналізу видно, що кількість травмивних досвідів корелює лише з екзистенційною тривоگو: чим більше досвідів, тим вища тривога. Попри відсутність зв'язків досвідів з досліджуваними параметрами, через екзистенційну тривогу простежуємо опосередкований зв'язок зі стресостійкістю, сенсами та ресурсністю.

**Отже**, кількість травмивних подій напряду не впливає на стресостійкість, ресурсність та наявність сенсу в житті, однак може підвищити рівень екзистенційної тривоги, яка своєю чергою спонукає до вирішення проблеми й більшої усвідомленості. Концентрація на власному досвіді «зіткнення зі смертю» породжує переосмислення подій і сприяє формуванню нового Я, внутрішнього міфу й сенсів. Найбільша кореляція між стресостійкістю та смисложиттєвими орієнтаціями ( $r = 0,72$ ), що підтверджує наявність сенсу як складову, що підтримує в доланні стресу, і водночас утверджує те, що долання стресу підкріплює сенси особистості.

## Висновки до розділу I I

У дослідженні нами використано 5 методик: список травматичних подій життя, шкала видів екзистенційної тривоги, шкала стресостійкості Коннора-Девідсона, тест смисложиттєвих орієнтації Леонтьєва Д.О. та опитувальник психологічної ресурсності особистості.

Вибірку склали 65 респондентів віком від 18 до 21 року. Вибірка не збалансована за гендером, що є зоною подальших досліджень. Лише 3% вибірки не були свідками або учасниками травматичних подій, більшість мали від 3 до 6 таких досвідів. У 38,5% загальний показник смисложиттєвих орієнтацій знижений. У 67,7% завищений або клінічний ступінь екзистенційної тривоги. У 41,5% респондентів знижена стресостійкість, а у 84,6% відсутній запас психологічної ресурсності.

Поза тим варто зазначити, що більше ніж половина досліджуваних мають цілі в житті (61,5%), задоволені процесом(55,4%) і результатом(56,9%), спираються на себе (61,5%) та оточення (69,2%) в межах норми.

Використавши кореляційний аналіз Спірмена, ми простежили значущий зв'язок між екзистенційною тривоگوю та кількістю пережитих травматичних досвідів. Попри те, що не було виявлено кореляції інших показників з подіями, в яких досліджувані були свідками чи учасниками, екзистенційна тривога негативно корелює зі смисложиттєвими орієнтаціями, стресостійкістю та ресурсністю особистості.

На нашу думку, це свідчить про те, що кількість травматичних подій підвищує екзистенційну тривогу, що вже посилює стресостійкість та утворення сенсів особистості. Також сенси й стресостійкість можуть виступати протективним засобом від виникнення екзистенційної тривоги.

Отже, самі події чи їхня кількість не відіграють такої ролі, як надання їм індивідуальної значущості. Це підтверджує вагомість суб'єктивного компонента при травматизації психіки.

## **РОЗДІЛ І І І. Програма підвищення стресостійкості та стимулювання осмисленого життя для юнацтва в межах воєнного часу**

### **3.1 Характеристика програми підвищення стресостійкості та стимулювання осмисленості для юнацтва у воєнний час**

Згідно з темою нашого дослідження «Вплив травматичного досвіду на стресостійкість та пошук сенсу життя у воєнний час в юнацькому віці» нами розроблено програму підвищення стресостійкості й стимулювання осмисленості життя.

Мета програми полягає в підвищенні опірності юнацтва травмівному досвіду через підвищення стресостійкості та переосмислення ситуації. Ми не ставимо собі за мету опрацювання травматичного досвіду, однак ситуації можуть пригадуватися в процесі й бути опрацьованими в межах теми.

Основними завданнями є:

- віднайдення опор особистості,
- пошук внутрішніх та зовнішніх ресурсів,
- стимулювання рефлексії та самоаналізу для виявлення значущих сенсів у життя.

У процесі розробки програми стресостійкості та підвищення осмисленості ми враховували той факт, що сенс в житті є продуктом самозаглиблення та не може бути вимірюваним явищем. Перевірка ефективності можлива через вимірювання стресостійкості, ресурсності особистості, а також за допомогою збору особистих рефлексій юнаків і юнок через бесіду.

Форма проведення: групові зустрічі самодослідження з тренінговими та корекційними елементами. Через потребу в рефлексії й збереження часових рамок деякі види робіт будуть проводитися в парах або трійках.

Програма призначена для юнацтва віком від 18 до 21 року. Кількість учасників обмежена до 12 осіб і не може змінюватися впродовж програми. Групова програма включає 12 офлайн-зустрічей по 2,5 години 1 раз на тиждень. Така частота є оптимальною для засвоєння матеріалу й рефлексії в проміжку.

Запропонована програма включає час і простір для рефлексії, а запропоновані вправи є стимулами для інсайтів щодо себе і світу. Контакт у групі сам по собі буде акумулятивним для вироблення нових копінг-стратегій та зміни погляду на проблемну ситуацію. Участь психолога необхідна задля контейнування емоцій та заохочення до самопізнання. Вітається використання консультування в системі «рівний рівному», коли між психологом та учасниками групи мінімальна різниця у віці й немає ієрархічного зв'язку чи авторитарності.

### **3.2. Структура програми підвищення стресостійкості та осмисленості життя «Стійкість в умовах невизначеності»**

Основний зміст групових занять складають арт-терапевтичні техніки та обговорення в міні-групах, також будуть присутні загальні дискусії, короткі лекції та тілесні практики.

Структура програми поділена на кілька блоків. В основі її лежить розуміння фундаментальних мотивацій з екзистенційного аналізу, що також відомі у вправі Пезешкіана Н. «Ромб балансу». За цим концептом виділяють 4 фундаментальні мотивації, збалансований розвиток яких в житті людини сприяє гармонізації, стресостійкості та осмисленості життя.

Коротка структура програми подана у таблиці нижче:

<b>Блоки</b>	<b>Заняття</b>	<b>Зміст заняття</b>
<i>Вступна частина</i>	Зустріч 1: Знайомство, первинна діагностика	Знайомство – 30 хв Постановка цілей програми (очікування, побоювання, побажання) – 20 хв Арт-техніка «Малюнок будинку» - 20 хв Відповіді на запитання до малюнка – 10 хв Пояснення змісту техніки, елементів малюнка – 7хв

		<p>Рефлексія в парах, обговорення додаткових елементів – 15 хв</p> <p>Обговорення в колі сутності вправи, власних ресурсів та опор, зон розвитку – 30 хв</p> <p>Рефлексія до зустрічі та завершення – 15 хв</p> <p><i>Пропоноване домашнє завдання:</i> порексесувати над проявленістю в житті ресурсів, виявлених впродовж зустрічі</p>
	<p>Зустріч 2: Розгляд фундаментальних мотивацій</p>	<p>Вітання, визначення поточного стану групи, рефлексія про тиждень в колі – 45</p> <p>Практичне завдання: визначення власних досягнень за останні роки в локусах «Тіло», «Стосунки», «Діяльність», «Сенси» за ромбом Пезешкіана - 10 хв</p> <p>Рефлексія в парах/трійках – 15 хв</p> <p>Ознайомлення з фундаментальними мотиваціями у вигляді лекції – 30 хв</p> <p>Оцінка власного стану від 1 до 10 за кожною в 4х фундаментальних мотивацій на поточний момент і як би хотілося, щоб було – 5 хв</p> <p>Рефлексія в колі щодо зон найближчого розвитку й покращення – 30 хв</p>

		<p>Завершення зустрічі – 15 хв</p> <p><i>Пропоноване домашнє завдання:</i></p> <p>Порефлексувати над фундаментальними мотиваціями та в кожній зоні, що потребує зміни, виокремити крок, який можна зробити вже зараз (Наприклад, регулярно виходити на прогулянку або додати відпочинок перед роботою/навчанням тощо)</p>
<i>Тіло</i>	Зустріч 3: Пошук опори і заземлення	<p>Вітання, визначення поточного стану групи, рефлексія про тиждень в колі – 30</p> <p>Нагадування про фундаментальну мотивацію тіло – 5 хв</p> <p>Міні-лекція про зв'язок фізичного й психічного, можливі психосоматичні наслідки напруги, пригнічених емоцій – 20 хв</p> <p>Виконання технік на заземлення (вправа «Метелик», почергова напруга кінцівок, дихальні вправи, «Інша твердь») з обговоренням вражень після кожної вправи – 30 хв</p> <p>Арт-техніка «Мапа тіла» - зображення свого тіла як мапи – 15 хв</p> <p>Відповіді на питання до малюнка та обговорення в парах/трійках – 20 хв</p>

		<p>Завершальна рефлексія – 30 хв</p> <p><i>Пропоноване домашнє завдання:</i></p> <p>Рефлексія щодо Карти тіла за запропонованими інтерпретаціями ландшафтів</p> <p>Додати одну звичку, пов'язану з власним тілом або відстеження відчуттів/емоцій</p>
	<p>Зустріч 4: Опанування себе через тілесну практику «Чотири стихії» та майндфулнес</p>	<p>Вітання, рефлексія щодо «Карти тіла» та тижня в колі – 30 хв</p> <p>Пояснення принципу майндфулнес і виконання вправи з шоколадом (опціонально іншим продуктом) – 10 хв</p> <p>Обговорення в колі як можна використовувати принцип майндфулнес у повсякденному житті – 30 хв</p> <p>Виконання тілесної практики «Чотири стихії» - 40 хв</p> <p>Рефлексія за відчуттями практики – 10 хв</p> <p>Завершальна рефлексія зустрічі й підсумки теми тіла – 30 хв</p> <p><i>Пропоноване домашнє завдання:</i></p> <p>Додати практику усвідомленості у повсякденне життя (помічення</p>

		оточення, зосередження на моменті «тут і тепер», спостереження за природою)
Оточення	Зустріч 5: Дослідження стилю взаємодії зі світом	Вітання, рефлексія до тижня – 30 хв Нагадування щодо фундаментальної мотивації, пов’язаної зі стосунками, почуттями й задоволеністю життям – 20 хв Арт-техніка «Двері» (малюнок дверей) – 10 хв Обговорення в парах/трійках, відповіді на запитання – 20 хв Продовження арт-техніки (малюнок що за дверима) – 10 хв Обговорення в парах/трійках простору за дверима – 20 хв Завершальна рефлексія в колі щодо стилів взаємодії зі світом, що нового про себе дізналися, чи малюнок відображає дійсність, чи подобається як воно є наразі – 40 хв  <i>Пропоноване домашнє завдання:</i> Написати есе на тему «Жити життя – це...», порефлексувати як це можливо втілити в реальність
	Зустріч 6: Корекція взаємодії зі світом через розгляд	Вітання, рефлексія до тижня – 30 хв Проходження тесту на Стереотипи мислення – 15 хв

	<p>стереотипів мислення та роботу з думками</p>	<p>Лекційно-дискусійна частина з представленням 16 стереотипів мислення – 50 хв</p> <p>Техніка «Думати по-іншому» для зміни сприйняття ситуації та покращення емоційного стану – 20 хв</p> <p>Гра в парах/трійках з пошуком альтернативних пояснень запропонованих дій інших людей (наприклад, чому людина запізнилася на зустріч або чому людина викликає ліфт на 5 поверх, а потім пішки підіймається на 9ий) – 10 хв</p> <p>Рефлексія зустрічі і другої фундаментальної мотивації – 25 хв</p> <p><i>Пропоноване домашнє завдання:</i> Звернути увагу на стиль взаємодії обговорений в групі й застосувати нові стратегії</p>
<p>Діяльність</p>	<p>Зустріч 7: Збалансування активності/пасивності, запобігання вигоранню</p>	<p>Підготовчий етап перед зустріччю: зробити 20 фото пасивності/активності – до 30 хв</p> <p>Вітання, рефлексія до тижня – 30 хв</p> <p>Нагадування щодо фундаментальної мотивації, пов'язаної з діяльністю – 20 хв</p> <p>Обговорення симптомів вигорання в малих групах – 20 хв</p>

		<p>Лекція щодо балансу між відпочинком і навчанням/роботою; пояснення понять екстраверсія та інтроверсія – 30 хв</p> <p>Обговорення завдання з фотографіями в колі (необхідність пасивності для балансу в житті) – 30 хв</p> <p>Завершення зустрічі – 20 хв</p> <p><i>Пропоноване домашнє завдання:</i> Проаналізувати якість свого відпочинку, чи збалансовані активність та пасивність в житті</p>
	<p>Зустріч 8(варіативна зустріч в залежності від потреб групи): Пошук ресурсних активностей та відпочинку або за запитом знаходження сенсової діяльності</p>	<p>Вітання, рефлексія до тижня – 30 хв</p> <p>Обговорення діяльності у власному житті (момент визначення подальшого ходу роботи групи) – 30 хв</p> <p><u>Якщо у групи запит на відпочинок і ресурси:</u></p> <p>Міні-лекція щодо 7 видів відпочинку – 15 хв</p> <p>Обговорення в парах/трійках власних видів відпочинку – 20 хв</p> <p>Складання плану відпочинку, враховуючи потребу в 7 видах відпочинку – 25 хв</p>

		<p><u>Якщо у групі запит на пошук власної діяльності:</u></p> <p>Розповідь про власні захоплення та що найбільше приносило задоволення (можливо, дехто вже має діяльність, якою хочуть займатися) – 30 хв</p> <p>Вправа «Ким я хотіла_в стати, коли виросту?» та обговорення- 30 хв</p> <p>Рефлексія до зустрічі та теми діяльність – 30 хв</p> <p><i>Пропоноване домашнє завдання на відпочинок:</i> Застосувати протягом тижня усі 7 видів відпочинку й спостерігати за власними відчуттями</p> <p><i>Пропоноване домашнє завдання до пошуку діяльності:</i> Вивести з професій, які подобалися ключові зацікавлення (сенси) й відстежити в якій діяльності їх можливо втілити</p>
Сенс	Зустріч 9: Визначення цінностей	<p>Вітання, рефлексія до тижня – 30 хв</p> <p>Нагадування щодо фундаментальної мотивації Сенс в житті – 20 хв</p> <p>Обговорення цінностей і їхньої важливості як опори під час війни – 30 хв</p>

		<p>Вправа «Мій 100-ий день народження» на визначення власних цінностей – 10 хв</p> <p>Рефлексія в парах/трійках 10 хв</p> <p>Обговорення інших способів знаходження власних цінностей: через діяльність, заглиблення в рід тощо – 30 хв</p> <p>Рефлексія до зустрічі – 20 хв</p> <p><i>Пропоноване домашнє завдання:</i></p> <p>Намалювати дерево цінностей, де корінням будуть найбільш базові цінності, а далі воно розростатиметься вгору до більш специфічних</p>
	<p>Зустріч 10: Дискусія про сенси, спроба осмислити власне існування</p>	<p>Вітання, рефлексія до тижня – 30 хв</p> <p>Обговорення що таке сенс життя і як його шукають, філософські системи (наприклад ікігай, сенси за Франклом) – 40 хв</p> <p>Техніка ЕОТ «Мій сенс» (через образи занурення в підсвідоме з метою стимулювання пошуків сенсу життя) – 20 хв</p> <p>Обговорення досвіду в малих групах – 30 хв</p> <p>Рефлексія щодо зустрічі – 30 хв</p>

		<p><i>Пропоноване домашнє завдання:</i></p> <p>Техніка «Лінія життя» (позначити на А3 своє життя лінією зі злетами й падіннями, а також позначити які ресурси допомогли подолати ці періоди, які усвідомлення з'явилися після)</p>
Завершення	<p>Зустріч 11: Вироблення копінг-стратегій</p>	<p>Вітання, рефлексія до тижня – 30 хв</p> <p>За бажанням демонстрація техніки «Лінії життя», виділення сильних сторін - до 30 хв</p> <p>Обговорення копінг-стратегій учасників у малих групах – 20 хв</p> <p>Підсумовування й лекційна частина щодо продуктивних і деструктивних копінг-стратегій, що таке стресостійкість і як вона відрізняється від ресурсності особистості – 30 хв</p> <p>Обговорення інсайтів щодо групової взаємодії та як вона впливала на копінг-стратегії – 25 хв</p> <p>Рефлексія щодо зустрічі – 25 хв</p> <p><i>Пропоноване домашнє завдання:</i></p> <p>Відстежити установки та патерни, що породжують деструктивні копінг-стратегії, побудувати шляхи їхньої зміни</p>

	<p>Зустріч 12: Формування життєвої перспективи</p>	<p>Вітання, рефлексія до тижня – 30 хв          Вправа з МАК Habitat «Минуле, теперішнє і майбутнє» (опціонально використати МАК будинки) – 20 хв          Обговорення в колі – 30 хв          Особиста письмова рефлексія щодо життєвих перспектив і кроків досягнення ідеального майбутнього стану – 10 хв          Рефлексія до курсу, набуття стресостійкості й сенсів – 40 хв          Коло побажань - 20 хв</p> <p><i>Пропоноване домашнє завдання: есе «Моє стійке Я. Мої здобутки і сенси»</i></p>
--	--	--

Наприкінці кожної зустрічі учасникам пропонуватиметься рефлексивне чи практичне домашнє завдання, що є опціональним для виконання, але сприятиме глибшому пізнанню власної стресостійкості, ресурсності й пошуку сенсу життя.

Зокрема до програми включені техніки «Карта тіла», «Чотири стихії» та «Мій 100-ий день народження».

1)Техніка «Карта тіла»

Мета: виявлення прихованих емоцій, витіснених тілесних переживань та повернення відчуття свого тіла.

Проведення: на аркуші зобразити контур власного тіла так, як уявляється, а тоді простір всередині заповнити, ніби певну місцевість з ландшафтом. При інтерпретації враховуються типи ландшафту, їхнє розташування та суб'єктивні відчуття виконавців вправи.

2)Техніка «Чотири стихії»

Мета: повернути тілесну чутливість, через рух вивільнити емоції й відновити ресурс

Проведення: Учасникам пропонується стати на довільній відстані, закрити очі й почати похитуватися під музику. Спершу музика спокійна і рухати пропонується почергово різними частинами тіла (від стоп до маківки) в різному темпі й амплітуді. Виконання вправи інтуїтивне, а закривання очей необхідне для зосередження на внутрішніх відчуттях та не звертанні уваги на інших учасників. Далі під довільну добірку музики учасникам пропонується уявити себе певною стихією і як би вона виражалася через тіло. За кілька хвилин стихія змінюється, поки не пройде повний цикл Вода-Земля-Повітря-Вогонь.

### 3) Техніка «Мій 100-ий день народження»

Мета: стимулювати визначення пріоритетів та цінностей, виявлення важливого

Проведення: Спершу учасникам пропонується релаксація з метою розслаблення й занурення в напівсвідомий стан. Далі пропонується уявити свій 100ий день народження. Детально окреслити уявою що це за місце, хто запрошений. Наступним чином учасники уявляють, які тости про них говорять їхні рідні, друзі, колеги й знайомі. Далі самі учасники уявно беруть слово і описують чим були наповнені їхні життя, що для них було важливим. По завершенню візуалізації через обговорення уявленого виділяються основні цінності та життєві орієнтири.

### **3.3 Рекомендації щодо підвищення стресостійкості та віднайдення сенсу в житті в умовах війни в юнацькому віці**

Результати дослідження свідчать, що кількість травматичних подій корелює лише з екзистенційною тривогою, а стресостійкість та сенс життя є продуктом опрацювання отриманого досвіду. Наявність сенсу в житті підтримує витривалість у стресових і травмівних ситуаціях, однак її неможливо витренувати зовнішнім втручанням: лише стимулювати пошуки сенсів.

Власне стресостійкість – комплексна властивість особистості протистояти стресу, зважаючи на власні компетентності й розвиненість когнітивної, адаптивної, емоційної, особистісної сфер[38].

1. Будтя в сучасному світі передбачає використання адаптивних копінг-стратегій, розвиток критичного мислення та зниження напруги, до чого можуть застосовуватися *різноманітні техніки КПТ*, як от «Думати по-іншому», релаксаційні вправи, аналіз думок і поведінки, зміна реакції на ситуацію.

В межах нашого дослідження ми зосередимося на глибшому рівні, адже й сам травматичний досвід впливає на суб'єктивний бік особистості, підважує переконання щодо світу, людей довкола і власне самого\_ї себе.

2. Помічними для розвитку стресостійкості й набуття осмисленості життя можуть бути *техніки арт-терапії*, адже творчість зачіпає підсвідоме, заспокоює, моделює позитивне бачення себе та світу, допомагає переосмислити події та сприяє співпереживанню через створення яскравих образів[1].
3. Важливим бар'єром до стресу й способом опрацювання травматичного досвіду може бути *майндфулнес*[27]. Усвідомлене ставлення до подій, перебування в «тут і тепер» допомагають підвищити ресурсність особистості, сфокусуватися на поточному моменті[3].
4. Стресостійкість передбачає *розвиток емоційного й соціального інтелектів*: розуміння точок вигорання, реагування на свій стан, залучення підтримки. Певний розвиток рефлексивності сприяє також поглибленню буття у світі. Розуміння власних почуттів, можливість озвучувати їх для себе й однодумців, витримування спілкування з людьми, чії погляди не збігаються – це все сприяє формуванню ціннісних орієнтирів та знаходженню сенсів.
5. *Тілесний компонент* є не менш важливим в розвитку резилієнсу. Спорт спрямований на перевірку можливостей людини, загартовування організму й сили волі, зниження напруги. Водночас фізичні навантаження можуть

приносити задоволення, збалансовувати інтелектуальну діяльність особистості. В юнацькому віці групові заняття можуть також сприяти соціалізації, знаходження власної «зграї».

На нашу думку, розвиток стресостійкості та пошук сенсу – це широкий простір особистісного зростання, що включає буття у світі, а саме в моменті «тут і тепер»; залучення творчого потенціалу, в тому числі до розв’язання проблемних ситуацій; формування різноманітних зв’язків зі світом, включно з перебуванням у колі однодумців та зіткнення з протилежними опініями; зміни на когнітивному, емоційному, тілесному рівнях.

6. Поза розвитком власне стресостійкості, важливо також *знижувати напругу в житті*, адже навіть з розвиненою здатністю долати стрес людина має межу витривалості й велика кількість дрібних стресів можуть мати значний вплив на переживання великих.

## **Висновки до розділу І І І**

Дослідженням підтверджено, що стресостійкість та смисложиттєві орієнтації виконують захищають від екзистенційної тривоги й значно корелюють між собою. У даному розділі нами подано розробку психологічної програми підвищення стресостійкості та осмисленості в житті юнацтва «Стійкість в умовах невизначеності».

До програми включені арт-терапевтичні техніки, обговорення в малих групах, лекції та загальні дискусії. Формат проведення має бути обмежено директивним для стимулювання активності й рефлексії. Структура програми спирається на екзистенційну парадигму, а саме використовує фундаментальні мотивації для розгляду всіх сфер життєдіяльності особистості.

Поза тим, що програма сприяє формуванню стресостійкості й стимулює пошуки сенсу в житті, вона також має психоедукаційну функцію, запобігає виснаженню й розширяє емоційні та соціальні компетенції учасників програми.

Ми усвідомлюємо, що неможливо прибрати зовнішні обставини, тому розвиток стресостійкості й пошуки сенсу за різних життєвих ситуацій є необхідними юнацтву для життя, особливо в умовах війни. Поза програмою нами також надано рекомендації. Способами розвитку стресостійкості можуть бути техніки КПТ та арт-терапії, тілесні практики, майндфулнес. Також важливими складовими є розвиток соціального та емоційного інтелектів і зниження напруги в житті.

## **ВИСНОВКИ**

Покращення стану юнацтва під час повномасштабного вторгнення росії на територію України є одним з викликів сучасної психології. Для протистояння травмівним впливам необхідні навички стресостійкості та вкорінені сенси. Мета роботи досягнута. Завдання вирішені. Припущення знайшли часткове підтвердження.

Теоретичний аналіз, емпірична частина та створення тренінгової програми дозволили сформулювати наступні висновки:

1. Теоретично проаналізовано досвіди загроженості життя, вплив воєнних подій та особистісні орієнтири юнаків і юнок;
2. Виявлено значущий позитивний зв'язок між екзистенційною тривогою та кількістю пережитих травмівних подій. Зв'язку між кількістю травмівних подій та смисложиттєвими орієнтаціями чи стресостійкістю не виявлено. Присутній стійкий позитивний зв'язок між ресурсністю особистості, стресостійкістю та смисложиттєвими орієнтаціями, а також всі ці показники негативно корелюють з екзистенційною тривогою.
3. Розроблено практичні рекомендації та програму підвищення стресостійкості та стимулювання осмисленого життя для юнацтва в межах воєнного часу.

**Перспективи** подальших досліджень за даною проблемою ми вбачаємо в комплексному аналізі досвідів переживання загрозованих подій з урахуванням суб'єктивної значущості події й часового періоду. На базі цього та подальших досліджень може бути сформоване бачення механізму адаптації психіки юнацтва до травмівних подій; виведено чинники позитивного пристосування до ситуації.

## Список використаних джерел

1. Атаманчук Н. М. Підвищення стресостійкості молоді: психологічний ресурс арт-технік / Н. М. Атаманчук // «Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»: зб. Матеріалів XXVII Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 4 травня 2020 р. – Переяслав, 2020. – Вип. 27. – С. 159-160.
2. Бессель ван дер Колк. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. К: Vivat, 2022. 624 с.
3. Блінова Н.В. Вплив технік майндфулнес на зниження рівня тривожності у студентів в період війни. Кваліфікаційна робота. К., 2023
4. Бондаревська Л.Л., Лещенко І.Т. Вплив психчної травми на переживання суб'єкта. Вчені записки. Том 31 (70) № 3 2020. С. 60-64
5. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви / Є. О. Варбан // Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / [редкол.: С. Д. Максименко (відп. ред.) та ін.]. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. – Вип. 8. – С. 120–133.
6. Вікова психологія: підручник / Р.В.Павелків. Вид. 2-е, стер. К.: Кондор, 2015. - 469 с.
7. Вікова психологія: навч.посібник / О.Сергеєнкова, О. Столярчук, О. Коханова, О. Пасека. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
8. Волков К. Травматичний досвід: історична експлікація вивчення в психології. Психологічні перспективи, Вип.41, 2023. С.55-73
9. Гаркавенко Н.В., Доскач С.С. Психологічні особливості ставлення молоді до смерті в період війни. «Young Scientist»: No 2 (114), 2023. С.47-50
10. Герман Дж.. Психологічна травма і шлях до видужання: наслідки насильства - від знущань у сім'ї до політичного терору / переклад з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. - Львів: Видавництво Старого Лева, 2021. 424 с.

11. Горноста́й, П. (2021). Травма жертви і травма агресора в міжгрупових конфліктах. *Проблеми політичної психології*, 10 (24), 114-133.  
<https://doi.org/10.33120/popp-Vol24-Year2021-68>
12. Гуцол С. Ю. Особистісний міф як чинник упорядкування й організації психічної реальності індивіда / С. Ю. Гуцол // *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Філософія. Психологія. Педагогіка : зб. наук. пр. – К. : ІВЦ «Політехніка», 2008. – № 1 (22). – С. 98–105.
13. Діденко Г. О. Обґрунтування методик дослідження впливу травматичного досвіду на стиль життя особистості / Г. О. Діденко // *Теорія і практика сучасної психології : Збірник наукових праць / гол. ред. В. В. Зарицька*. – 2018. – Вип. 2. – Запоріжжя : Класичний приватний університет. – С. 17–21.
14. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-3-fenomeni-psikhologichnogozdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnijvimir/203-psikhologichni-osoblivosti-stresostijkostiosobistosti> (дата звернення: 12.06.2022).
15. Зозуль Таміла. Психологічне вивчення ставлення до тілесності жінок до та після кризи середнього віку у контексті формування їх індивідуального еротичного коду. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 10. С. 60–67
16. Керик О. Є. Особливості емоційної насиченості життєвої перспективи особистості при переживанні психотравмуючих ситуацій / О. Є. Керик // *Науково-практичний журнал Наука і освіта*. – №8, жовтень, 2009. – Одеса, 2009. – С. 63-67.
17. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія / В.М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с.]
18. Литвиненко С. А. Психологія травми: трансгенераційний та феноменологічний аспекти / С. А. Литвиненко, В. М. Ямницький //

- Психологія: реальність і перспективи. - 2015. - Вип. 4. - С. 14-17. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp\\_2015\\_4\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2015_4_6).
19. Мирончак К. Вплив практики усвідомлення власної смертності на організацію життєвого досвіду особистості / К. Мирончак // Педагогічний процес: теорія і практика. - 2016. - Вип. 3. - С. 89-93. - URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp\\_2016\\_3\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp_2016_3_18).
20. Паливода Л.І. Проблема визначення понять «Психічна травма», «Психологічна травма» І «травма втрати» у психологічних проєкціях URL: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/6\\_2021/11.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/6_2021/11.pdf) (дата звернення 25.04.2023)
21. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. Gradus Research Company, МОЗ України, ГО Безбар'єрність. 22-26.09.2022
22. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги: хвиля 3. Gradus Research Company, Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», USAID, Раст. Січень 2024
23. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. – 160 с.
24. Романчук, О. І. «Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки та сучасні підходи до терапії» // NeuroNews, 2012, с.30 – 37
25. Сандак О.С. (2021) Психотравмувальні події як чинник травматичного досвіду особистості. Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки, 2, 49-62.
26. Семенова, Юлія Сергіївна (2011) Психотравма (психологічна травма): дискусійні питання медицини і психології Український науково-медичний молодіжний журнал (3). с. 50-56.
27. Ситник, С. І., Пономарьова, В. К., & Трофімова, Д. О. (2022). Практика майндфулнес як засіб подолання стресу в часи пандемії. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (3), 50-53. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.10>

- 28.Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах / Л. М. Смольська // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія. – Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. – Випуск 4. – С. 113–117.
- 29.Соломка Е. Т., Хома Т. В., Хлопек А. Б. Стресостійкість особистості як фактор впливу на опанувальну поведінку студентської молоді. Вісник Національного університету оборони України. Вип. 1(65). 2022. С.111–116.
- 30.Спиця-Оріщенко Н. Психологічні особливості розвитку особистості в ранньому юнацькому віці / Н. Спиця-Оріщенко // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. - 2016. - № 1. - С. 198-201. - URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups\\_2016\\_1\\_36](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2016_1_36).
- 31.Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці / Ю. Тептюк // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. - 2018. - Вип. 1. - С. 44-47. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKNU\\_vsn\\_2018\\_1\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKNU_vsn_2018_1_12).
- 32.Титаренко Т.М. Психологія особистості : словник-довідник / за ред. П.П. Горностаєва. К.: Рута, 2001. 320 с// с. 102
- 33.Ткач А.А., Чернобровкін В.М. Ставлення до ймовірності власної смерті в період юності в умовах воєнних дій. Конфліктологічні експертиза: теорія та методика. К., 2023. С.51-52
- 34.Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія / Т. А. Ткачук. – Ірпінь : Нац. ун-т держ. податкової служби України, 2011. – 286 с.
- 35.Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог в концтаборі/ перекл. О.Замойської. Х.: Клуб сімейного дозвілля, 2020. 160 с.
- 36.Харченко, А.О. (2018). Структурні особливості емоційної сфери учасників бойових дій з постстресовою психологічною дезадаптацією.

- Вісник Харківського нац. пед. ун-ту ім. Г.С. Сковороди. Серія: «Психологія», 58, 67-79. <http://doi.org/10.5281/zenodo.1450976>
37. Шаповалова, В. С. Теоретичні аспекти становлення особистості в юнацькому віці / В. С. Шаповалова // Гуманітарний вісник ДВНЗ “Переяслав-хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди” – Додаток 4 до Вип. 31, Том I (9): Тематичний випуск “Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання”. – К. : Гнозис, 2014. – С. 294-299.
38. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень / М. М. Шпак // Габітус : науковий журнал. – Гельветика, 2022. – Вип. 39. – С. 199-203. – DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36>
39. Шульга Г. Б. Психологічні особливості переживання екзистенціального страху смерті у юнацькому віці / Г. Б. Шульга, К. Л. Чухрій // Психологічний часопис. - 2017. - № 3. - С. 177-188. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\\_2017\\_3\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_3_18).
40. Чернобровкін В. М. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості / Чернобровкін Володимир Миколайович, Морозова Ольга Борисівна, // Технології розвитку інтелекту. 2021. Т. 5, № 1 (29). 16 с.
41. Чернобровкіна В. А. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу / Чернобровкіна В. А., Чернобровкін В. М. // Психологія та психосоціальні інтервенції. 2020. Т. 3. С. 59-66.
42. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме / Переклад Катерини Котюк; наук.ред. Олег Фешовець. 2-ге опрац.вид. Львів: Видавництво «Астролябія», 2018. 608 с.
43. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції. Активне соціально-психологічне навчання : навчальний посібник. К.: Вища школа, 2004. 679 с.

44. Alpay EH, Çelik D. Complex Post Traumatic Stress Disorder: A Review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry*. December 2022;14(4):589-596. doi:10.18863/pgy.1050659
45. American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*. Washington, D.C: American Psychiatric Association. ISBN 978-0-89042-554-1, ISBN 978-0-89042-555-8.
46. Brett, E. A., & Ostroff, R. (1985). Imagery and posttraumatic stress disorder: An overview. *The American Journal of Psychiatry*, 142(4), 417–424. <https://doi.org/10.1176/ajp.142.4.417>
47. *Existential psychotherapy*. Irvin Yalom. Ingram Publisher Services. 1980. 544 p.
48. Feinstein D. Myth-making activity through the window of the dream // *Psychotherapy in Private Practice*. – 1987. – Vol. 4. – P. 119-135
49. Grinker, R. R., & Spiegel, J. P. (1945). *Men under Stress*. Philadelphia, PA: Blakiston Company.
50. Jan Muller. Risk factors associated with posttraumatic stress disorder in US veterans: A cohort study. 2017. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5526531/#pone.0181647.ref002>
51. Jitender Sareen, Posttraumatic stress disorder in adults: Epidemiology, pathophysiology, clinical manifestations, course, assessment, and diagnosis. 2023. URL: <http://surl.li/hhjdt>
52. Joel E. Dimsdale. *Survivors, Victims, and Perpetrators Essays on the Nazi Holocaust*. Ed. Washington, DC: Hemisphere, 1980
53. Kardiner, A. (1941). *The Traumatic Neuroses of WAR in Psychosomatic Medicine*. New York : Heber
54. Maercker A., Zoellner T. The Janus face of self-perceived growth: Toward a two-component model of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. P. 41–48.

55. MSD довідник. Версія для фахівців. URL:  
<https://www.msdmanuals.com/uk-ua/professional/psychiatric-disorders/anxiety-and-stressor-related-disorders/acute-stress-disorder>
56. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth : Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. № I. P. 1–18.
57. Solomon, Z., Mikulincer, M., & Hobfoll, S. E. (1986). Effects of social support and battle intensity on loneliness and breakdown during combat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1269–1276. URL:  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1269>
58. World Health Organization (2018). *Global Health Estimates 2016: Deaths by cause, age, sex, by country and by region, 2000-2016*. World Health Organization, Geneva.

## ДОДАТКИ

### Додаток А.

#### Список травматичних подій ЛЕС-5

Респондентам необхідно було відмітити які події зі списку вони переживали, а саме категоризувати кожен подію: відбувалося зі мною, був\_ла свідком, чув/ла про такий випадок, частина моєї роботи, не впевнений\_а, не стосується мене ніяк. Оцінювання проводилося за період всього життя.

#### Перелік подій:

1. Стихійні лиха (наприклад, повінь, ураган, землетрус)
2. Пожежа або вибух
3. Транспортна аварія (автомобільна, човна, потягу, авіакатастрофа)
4. Серйозні пригоди/аварії на роботі, вдома або під час відпочинку
5. Вплив токсичної речовини (небезпечної хімічної речовини, газу, випромінювання)
6. Фізичний напад (побиття)
7. Збройний напад (стрільба, погроза ножом, пістолетом, бомбою)
8. Сексуальне насильство (зґвалтування, спроби, будь-який інший сексуальний акт з загрозою заподіяння шкоди)
9. Інший небажаний або неприємний сексуальний досвід
10. Участь у бойових діях
11. Перебування у зоні військового конфлікту в складі військового формування
12. Перебування у полоні, заручниках
13. Небезпечні для життя хвороби або травми
14. Важкі людські страждання
15. Раптова насильницька смерть (вбивство, самогубство)
16. Раптова, несподівана смерть
17. Серйозна шкода, травми або смерть, яку Ви заподіяли комусь іншому
18. Будь-яка інша стресова подія або досвід

## Додаток Б.

### Опитувальник «Види екзистенційної тривоги»

Цей опитувальник є українською адаптацією англосомовного опитувальника В. Ван Брюггена. У запропонованих питаннях потрібно проставити відповідь: ніколи, рідко, інколи, часто, завжди

1. Коли я починаю розмірковувати про сенс життя, то стаю тривожним.
2. Мене лякає усвідомлення того, яке різноманіття вибору пропонує життя.
3. Мене хвилює те, що я не належу цьому світові, немовби я не почувуюся тут як вдома.
4. Існування вбачається мені загрозливим, неначе у будь-який момент зі мною може статися щось жахливе.
5. Мене лякає думка, що у якийсь момент я помру.
6. Мене хвилює сенс життя.
7. Я намагаюся забути про те, що всі мої рішення мають наслідки.
8. Я тривожуся через те, що втрачаю зв'язок із самим собою.
9. Я борюся із почуттям того, що врешті решт залишуся сам на сам у житті.
10. Мене тривожить те, що життя проходить.
11. Щойно питання про сенс життя виникає у мене в голові, я намагаюся швидше подумати про щось інше.
12. Я хвилююсь, що не живу таким життям, яким би міг жити.
13. Усвідомлення того, що інші люди ніколи не пізнають усієї моєї глибини лякає мене.
14. Я хвилююсь, що зі мною може статися щось страшно абсолютно несподівано.
15. Я намагаюся відштовхнути від себе думки про те, що життя може скінчитися.
16. Мене лякає, що речі, які раніше здавалися важливими, зараз втратили сенс.
17. Я боюся, що не беру від життя все, що у ньому є.
18. Я намагаюся уникати питання хто я є насправді.
19. У мене є тривожне відчуття того, що між мною та іншими людьми прірва.
20. Я відчуваю тривогу усвідомлюючи, наскільки моє тіло вразливе до життєвих негараздів.
21. Я хвилююсь, що у момент смерті мені доведеться все відпустити.
22. Я боюся, що ніколи не пізнаю своєї власної глибини.

## Додаток В.

### Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона

У даному опитувальник потрібно зазначити наскільки ви погоджуєтесь з даними твердженнями. Можливі вибори: зовсім невірно, дуже рідко вірно, іноді вірно, часто вірно, майже завжди вірно.

1. Я можу адаптуватися до змін.
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.

## Додаток Г.

### Опитувальник психологічної ресурсності особистості

У кожному з 67 тверджень зазначте Погоджуюсь чи Не погоджуюсь.

1. Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистісних і професійних цілей.
2. Наполегливість - це мій шлях до успіху.
3. Загалом я впевнена у собі людина.
4. Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі
5. Для мене важливо бути зрозумілим/ою для інших.
6. Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять.
7. Люди за своєю природою злі.
8. Мені не подобається відповідати за інших.
9. Коли потрібно приймати рішення, я не впевнений/а, що оберу вірний варіант.
10. Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не вчиться.
11. Я довіряю собі у розв'язанні особистих і професійних питань.
12. Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відполікаюсь.
13. Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання.
14. Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними.
15. Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити.
16. Добро - це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям.
17. Бути добрим - означає виховувати у навколишніх несамостійність.
18. Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати.
19. Вважаю, що оточуючі не повинні ображатися, якщо я не виконав обіцянки.
20. Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували.
21. Не вважаю себе цілеспрямованою людиною.
22. Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути.
23. Якщо завдання слід виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не може оцінити.
24. Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях.
25. Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору.
26. Нікому не слід довіряти.
27. Доброта - це прихований егоїзм.
28. Навіть у поганій людині є щось хороше.
29. Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення.
30. Мені є кого любити.
31. Мені цікаві люди, які мислять неординарно.
32. У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини.
33. У житті немає нічого цікавого, лише розчарування.
34. Кожній людині необхідно дати у житті шанс.
35. Головними принципами людських взаємин мають бути співстраждання й милосердя.
36. До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою.
37. Я вмю надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки.
38. Я вмю пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину.
39. Мені подобається розмірковувати, філософствувати.
40. Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети.
41. Милосердя є вищим за справедливість.

42. Показником справжнього професіоналізму людини є успіх.
43. Я не займаюсь саморозвитком.
44. Професія не є сферою моєї самореалізації.
45. Я цілком задоволений/а рівнем своїх професійних знань.
46. Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина.
47. Для професійного навчання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі.
48. Я не бачу перспектив саморозвитку.
49. Я не потребую самоаналізу.
50. Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов'язане з проханням іншої людини, а вже потім - власне.
51. Складові любові - це турбота, відповідальність і терпіння.
52. У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив/ла.
53. Мені цікаво вчитися - із книжок, у людей, у життя.
54. Успіх - це досягнення правильно сформульованої цілі.
55. Я вмію створити собі гарний настрій.
56. Я не знаю якими є мої переваги.
57. Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити.
58. Я не здатний/а надихати та заспокоювати інших.
59. Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям.
60. Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети.
61. Я не можу відповісти на запитання "Хто я?".
62. Я не вмію створювати довірливі взаємини.
63. Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей.
64. Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка.
65. Я не здатний робити щось, щоб почуватися у безпеці.
66. Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку.

## ДОДАТОК Г.

### Тест смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтєєва

З 20 пар тверджень вам потрібно обрати те, яке більше відповідає вашому сприйняттю.

У шкалі 1 - повністю погоджуюся з першим; 4 - обидва твердження однаково вірні для мене;

7 - повністю погоджуюся з другим твердженням

- 1) 1. Зазвичай мені нудно. 2. Зазвичай я почуваюся енергійно.
- 2) 1. Життя видається мені захопливим та хвилюючим. 2. Життя видається мені спокійним та рутинним.
- 3) 1. В житті в мене немає чітких цілей та прагнень. 2. Моє життя цілком усвідомлене та цілеспрямоване.
- 4) 1. Моє життя здається беззмістовним та позбавленим цілі. 2. Моє життя усвідомлене і цілеспрямоване
- 5) 1. Кожен день здається мені новим і не схожим на інші. 2. Кожен день здається мені цілком схожим на інші.
- 6) 1. Коли я вийду на пенсію, займуся цікавими речима, якими завжди хотів/ла займатися. 2. Коли вийду на пенсію, постараюся не напружуватися з турботами.
- 7) 1. Моє життя склалося саме так, як я мріяв/ла. 2. Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв/ла.
- 8) 1. Я не досяг/ла успіху в досягненні життєвих цілей. 2. Я втілив/ла багато з того, що було заплановано на життя.
- 9) 1. Моє життя порожнє й нецікаве. 2. Моє життя наповнене цікавими справами.
- 10) 1. Якби мені зараз довелося підбивати підсумки життя, я б сказав/ла, що воно було цілком усвідомленим. 2. Якби мені зараз довелося підбивати підсумки життя, я б сказав/ла, що воно не мало сенсу.
- 11) 1. Якби я міг/могла обирати, я б побудував/ла своє життя зовсім інакше. 2. Якби я міг/могла обирати, я б прожив/ла життя так, як живу зараз.
- 12) 1. Коли дивлюся на навколишній світ, я відчуваю розгубленість та занепокоєння. 2. Коли дивлюся на навколишній світ, я НЕ відчуваю розгубленість та занепокоєння.
- 13) 1. Я схильний/а брати зобов'язань. 2. Я не схильний/а брати зобов'язань.
- 14) 1. Я вважаю, що людина має можливість зробити життєвий вибір за своїм бажанням. 2. Я вважаю, що людина позбавлена можливості обирати через природні особливості та обставини.
- 15) 1. Я цілеспрямована людина. 2. Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною.

- 16) 1. В житті я ще не знайшов/ла свого покликання й цілей. 2. В житті я вже знайшов/ла свого покликання й цілей.
- 17) 1. Мої погляди на життя ще не сформувалися. 2. Мої погляди на життя вже чітко сформовані.
- 18) 1. Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання та важливі цілі в житті. 2. Я ледве здатний/а знайти покликання та важливі цілі в житті.
- 19) 1. Моє життя в моїх руках, і я сам/а керую ним. 2. Моє життя не підвладне мені й керується зовнішніми подіями.
- 20) 1. Мої буденні справи дають мені задоволення й заспокоєння. 2. Мої буденні справи завдають мені неприємностей і переживань.

## Додаток Д.

### Відповіді респондентів

Стать	Чоловік	Не хочу вказувати	Жінка
Показник	11	1	53
% вибірки	16,9%	1,5%	81,6%

№	Ініціали	Кількість травмівних досвідів, де були свідком чи учасником	СЖО Леонтєєва	Шкала екзист. тривоги	Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона	Рівень ресурсності особистості
1	Ш. Д.	8	111	67	33	51
2	Г. М	8	99	53	26	50
3	О. С.	4	90	42	28	50
4	С.	6	98	58	31	57
5	О.Д.	11	77	69	20	57
6	С.Н.	8	83	83	16	46
7	О.Р.	4	105	48	33	54
8	І.К.М.	5	115	50	31	49
9	ПІ	6	89	69	23	48
10	Г.І.В.	4	89	66	33	49
11	З.Є.	3	68	59	11	45
12	А. О.	6	94	42	29	47
13	Т.С.	2	79	74	14	57
14	Ш. М.	7	103	67	21	48
15	Д.В.	4	115	53	31	61
16	М.В.	0	82	29	28	39
17	С.П.	2	65	78	20	58
18	А.В.	8	77	68	21	50
19	М.М.	1	79	61	31	50
20	М.А.	5	96	60	26	56
21	М. Б.	6	74	52	18	52
22	С.М	7	72	47	31	54
23	Б. А.	1	66	46	12	41
24	А.С.	7	82	67	24	48
25	С.М.	5	93	66	29	48
26	К. К.	4	117	32	38	61
27	Т.Ю.	3	87	53	28	48
28	К.К.	5	119	63	33	57
29	Я.О.	6	90	63	30	56

30	Д.К.	8	67	70	28	48
31	Д.Л	5	62	63	21	44
32	Ю.Г.	3	104	69	36	56
33	Н.А.	3	98	58	31	46
34	Ю.М	6	77	71	29	53
35	В.Г.	6	35	85	14	39
36	П.С.	4	104	63	27	57
37	М. О.	8	114	89	25	55
38	Т.А.	2	105	42	36	57
39	Д.О.	1	88	39	30	56
40	К.З.	3	127	56	33	56
41	Д.Р.	4	74	77	15	37
42	О. В.	7	68	64	26	42
43	Ч.Д.	7	49	88	22	46
44	К.В.	6	73	64	13	50
45	С.Г.	0	38	69	16	32
46	Р. І.	6	102	69	30	55
47	Р.П.В.	5	107	68	35	54
48	В.В	3	101	41	25	60
49	К. А.	3	45	74	12	33
50	М. Г.	5	63	94	23	43
51	М.А.	1	54	64	14	43
52	М.-О.Г.	3	69	56	26	50
53	Н. Х.	3	43	80	9	34
54	Д.С.	6	53	74	15	37
55	О. Т.	2	89	50	22	52
56	Г. М.	6	102	45	29	56
57	В.О.	4	69	73	26	44
58	А. О.	4	98	33	38	45
59	В.О	2	95	57	30	57
60	С.Л	7	98	55	28	43
61	Л.К.	6	75	87	22	39
62	В.С.	3	109	39	27	45
63	Т.В.	4	98	50	37	50
64	К. О.	3	47	57	17	34
65	Т.-К.А.	1	92	44	36	44

	<b>Травмівні події</b>	<b>СЖО</b>	<b>Шкала екзист. тривоги</b>	<b>Шкала стресостійкості</b>	<b>Рівень ресурсності</b>
<b>Середні показники</b>	4,6	69,8	60,9	25,4	48,9