

Міністерство освіти і науки України
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
Кафедра психології

«До захисту допускаю»
Завідувач кафедри психології
доктор психологічних наук, професор

_____ М.В. Савчин « » _____ 2026 р.

**ВПЛИВ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ НА ЖИТТЄВУ
ПЕРСПЕКТИВУ ОСОБИСТОСТІ**

Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Практична психологія

Бакалаврська робота

на здобуття кваліфікації - бакалавр психології за спеціалізацією
«Практична психологія»

Автор роботи: **МАРІЯ КОЗАР** _____

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

ЛЕСЯ ВАСИЛЕНКО _____

Захист бакалаврської роботи

Вплив психотравмуючих подій на життєву перспективу особистості

Оцінка за стобальною шкалою:

Оцінка за національною чотирибальною шкалою:

Коротка мотивація захисту:

Дата

Голова ЕК _____

підпис

прізвище, ім'я

Секретар ЕК _____

підпис

прізвище, ім'я

АНОТАЦІЯ

Сучасні соціальні умови в Україні характеризуються високим рівнем стресогенності та тривалим впливом воєнних подій, що призводить до зростання кількості психотравмуючих переживань у населення. Травматичний досвід суттєво руйнує емоційну стабільність людини, деформує її часову організацію життєвого досвіду та уявлення про власне майбутнє. У зв'язку з цим дослідження трансформацій життєвої перспективи особистості набуває особливого теоретичного та практичного значення для сучасної психологічної науки. У роботі здійснено теоретико-емпіричний аналіз впливу психотравмуючих подій на систему життєвих планів та цілей особистості. Визначено структуру життєвої перспективи як динамічного інтегративного утворення, що виконує важливу регулятивну функцію. Доведено, що психотравмуючий досвід призводить до звуження часової перспективи, зниження орієнтації на майбутнє, порушення довгострокового планування та формування фаталістичного ставлення до теперішнього. Емпірично встановлено наявність статистично значущих кореляційних зв'язків між інтенсивністю психотравматичного переживання та характеристиками життєвої перспективи. Доведено, що зростання рівня негативних емоцій і зниження стресостійкості безпосередньо блокують здатність до цілепокладання, тоді як висока психологічна стійкість сприяє збереженню цілісності життєвих орієнтирів. Обґрунтовано комплексні напрями психологічної допомоги особам із травматичним досвідом, що передбачають емоційну стабілізацію, розвиток адаптивних копінг-стратегій, формування смисложиттєвих орієнтацій та відновлення віри у власні можливості. Показано, що за наявності достатніх внутрішніх ресурсів деструктивний вплив травми може бути нівельований, забезпечуючи переосмислення цінностей та позитивну трансформацію особистості. Отримані результати є підґрунтям для розробки та оптимізації програм психологічного супроводу, реабілітації та відновлення психологічного благополуччя осіб, які пережили психотравмуючі події.

Ключові слова: життєва перспектива особистості, особистісні ресурси, психологічна допомога, психотравмуючий досвід, смисложиттєві орієнтації, стресостійкість, часова організація.

ABSTRACT

Contemporary social conditions in Ukraine are characterized by high stress levels and the prolonged impact of warfare, leading to an increase in psychotraumatic experiences among the population. Traumatic experience significantly disrupts emotional stability, deforming the temporal organization of life experience and individual perceptions of the future. Consequently, researching the transformations of personal life perspective acquires special theoretical and practical significance for modern psychological science. The study provides a theoretical and empirical analysis of the impact of psychotraumatic events on the system of personal life plans and goals. The structure of life perspective is defined as a dynamic integrative phenomenon performing an important regulatory function. It is proven that psychotraumatic experience leads to a narrowing of time perspective, decreased future orientation, disruption of long-term planning, and the formation of a fatalistic attitude toward the present. The presence of

statistically significant correlations between the intensity of psychotraumatic experience and the characteristics of life perspective has been empirically established. It is demonstrated that an increase in negative emotions and a decrease in resilience directly block goal-setting capacity, whereas high psychological resilience contributes to preserving the integrity of life orientations. Comprehensive directions of psychological assistance for individuals with traumatic experience are substantiated, involving emotional stabilization, development of adaptive coping strategies, formation of meaning-of-life orientations, and restoration of self-belief. It is shown that given sufficient internal resources, the destructive impact of trauma can be mitigated, ensuring a reassessment of values and positive personal transformation. The obtained results serve as a foundation for developing and optimizing programs of psychological support, rehabilitation, and restoration of psychological well-being for individuals who have survived psychotraumatic events.

Keywords: life perspective of personality, personal resources, psychological assistance, psychotraumatic experience, meaning-of-life orientations, psychological resilience, temporal organization.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ НА ЖИТТЄВУ ПЕРСПЕКТИВУ ОСОБИСТОСТІ	9
1.1. Психотравмуючі події як психологічний феномен.....	9
1.2. Психологічна травма та її вплив на особистість	11
1.3. Життєва перспектива особистості: сутність та основні підходи до вивчення.....	14
1.4. Особливості впливу психотравмуючих подій на формування життєвої перспективи особистості	17
Висновки до першого розділу.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ НА ЖИТТЄВУ ПЕРСПЕКТИВУ ОСОБИСТОСТІ	20
2.1. Психодіагностичний інструментарій дослідження психотравмуючих подій та життєвої перспективи особистості.....	20
2.2. Аналіз результатів дослідження психотравмуючого досвіду досліджуваних	21
2.3. Аналіз особливостей життєвої перспективи особистості досліджуваних	28
Висновки до другого розділу	32
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ НАПРЯМИ РОБОТИ З ОСОБИСТІСТЮ, ЯКА ПЕРЕЖИЛА ПСИХОТРАВМУЮЧІ ПОДІЇ.....	34
3.1. Основні напрями психологічної допомоги особам із психотравмуючим досвідом	34
3.2. Можливості психологічної корекції життєвої перспективи особистості	37
Висновки до третього розділу.....	41
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46
ДОДАТКИ	50

ВСТУП

Сучасні соціальні умови розвитку українського суспільства характеризуються підвищеним рівнем невизначеності, напруженості та впливом стресогенних факторів на особистість. Воєнні події, вимушена зміна способу життя, переживання втрат, соціально-економічні труднощі та інші кризові обставини зумовлюють зростання кількості психотравмуючих переживань, що істотно впливають на психологічний стан людини. Психотравмуючі події порушують емоційну рівновагу, спричиняють тривожність, зниження активності, втрату відчуття безпеки та контролю над життям, що відображається не лише на актуальному психоемоційному стані, а й на уявленнях людини про власне майбутнє.

Однією з психологічних сфер, яка зазнає найбільшого впливу травматичного досвіду, є життєва перспектива особистості. Життєва перспектива розглядається як система уявлень людини про власне майбутнє, що включає життєві цілі, плани, очікування, цінності та смисложиттєві орієнтації. Вона забезпечує організацію життєвого досвіду, сприяє саморегуляції поведінки та визначає спрямованість діяльності особистості. Переживання психотравмуючих подій може призводити до деформації життєвих планів, втрати віри у власні можливості, зниження мотивації та появи відчуття безперспективності. Водночас травматичний досвід у частини людей здатний виступати чинником переосмислення життєвих цінностей і формування нових життєвих орієнтирів.

Сутність і стан дослідження наукової проблеми. Проблема впливу психотравмуючих подій на особистість є актуальною в сучасній психології, особливо в умовах воєнних і соціальних криз. Психологічна травма розглядається як комплекс емоційних, когнітивних і поведінкових порушень, що впливають на життєвий досвід і систему смислів особистості (Н. Є. Гоцуляк; Л. І. Паливода). Значна увага приділяється вивченню особистісних ресурсів, адаптаційних механізмів і можливостей подолання кризових

ситуацій (І. В. Ващенко, Б. Б. Іваненко; Н. Пророк, Л. Царенко, С. Бойко). Розробляються психодіагностичні підходи та напрями психологічної допомоги особам із психотравмуючим досвідом (В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан; Г. Хомич, О. Ткач; О. Л. Туриніна; В. В. Грандт; Н. Вааранен-Валконен, Н. Заварова). Окремі дослідження висвітлюють позитивні наслідки переживання травми, зокрема посттравматичне зростання та прояви моральної травми в умовах війни (В. О. Климчук; К. Радзівіл; Т. Федотова).

Окремі дослідження присвячені життєвій перспективі, її структурі та зв'язку зі смисложиттєвими орієнтаціями і психологічним благополуччям. Показано, що смисложиттєві орієнтації є підґрунтям життєвих цілей і уявлень про майбутнє у студентів (В. В. Войтко, В. І. Шебанова; Г. К. Радчук), а життєтворення розглядається як процес конструювання життєвого шляху (Т. М. Титаренко). Важливими є також підходи до смисложиттєвого розвитку особистості (А. А. Фурман) і вікових закономірностей формування планування та самовизначення (М. В. Савчин, Л. П. Василенко).

Разом із тим аналіз наукових джерел показує, що більшість досліджень зосереджена на емоційних і клініко-психологічних наслідках травми, тоді як зміни життєвої перспективи та її зв'язок з інтенсивністю психотравматичного переживання залишаються недостатньо вивченими, що й зумовлює актуальність даного дослідження.

Актуальність дослідження полягає у необхідності психологічного аналізу змін життєвої перспективи під впливом психотравмуючих подій, оскільки збереження орієнтації на майбутнє є важливим показником психологічного благополуччя, адаптації та особистісного розвитку. Вивчення цього питання має значення як для теоретичної психології, так і для практики психологічної допомоги особам, які пережили травматичні події.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні впливу психотравмуючих подій на життєву перспективу особистості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння психотравмуючих подій та психологічної травми.
2. Розкрити сутність і структуру життєвої перспективи особистості.
3. Виявити особливості змін життєвої перспективи під впливом психотравмуючого досвіду.
4. Встановити взаємозв'язок між показниками психотравматичного переживання та характеристиками життєвої перспективи.
5. Обґрунтувати напрями психологічної допомоги особам із психотравмуючим досвідом.

Об'єкт дослідження – життєва перспектива особистості.

Предмет дослідження – особливості змін життєвої перспективи особистості під впливом психотравмуючих подій.

Методи дослідження:

- теоретичні – аналіз, узагальнення, систематизація та порівняння наукових джерел;
- емпіричні – психодіагностичні методики, опитування;
- статистичні – методи описової статистики та кореляційний аналіз.

Наукова новизна полягає у виявленні взаємозв'язку психотравмуючого досвіду та характеристик життєвої перспективи особистості.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання їх у діяльності практичного психолога для діагностики стану особистості після психотравмуючих подій та розроблення рекомендацій щодо збереження орієнтації на майбутнє і підвищення психологічної стійкості.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ НА ЖИТТЄВУ ПЕРСПЕКТИВУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психотравмуючі події як психологічний феномен

Психотравмуючі події є складним психологічним феноменом, що включає не лише факт переживання загрозової ситуації, а й суб'єктивне ставлення до неї та її наслідки для внутрішнього світу особистості. Вони порушують відчуття безпеки, стабільності та передбачуваності життя, змінюючи сприйняття реальності і власного місця в ній.

У психологічному вимірі визначальним є не сама подія, а її переживання, коли перевищуються адаптаційні можливості людини та порушується емоційна саморегуляція [5; 17]. Це призводить до руйнування уявлення про світ як безпечний і контрольований та викликає стан внутрішньої нестійкості.

Психотравмуючі події також порушують цілісність життєвого досвіду, спричиняючи відчуття втрати контролю, невизначеності та загрози, що супроводжується страхом, тривогою або безпорадністю [28]. Унаслідок цього змінюється когнітивна оцінка ситуацій, зростає очікування небезпеки, а реальність сприймається як нестабільна, що виснажує психологічні ресурси особистості [2].

Психотравмуючі події можуть мати різну природу: воєнні дії, вимушене переміщення, втрати близьких, загрозу життю, соціальні катастрофи або різкі зміни життєвих умов. Однак їх об'єднує те, що вони порушують базові психологічні потреби особистості – у безпеці, стабільності та смисловій впорядкованості життя [19].

Саме тому переживання травми супроводжується не лише емоційним напруженням, а й перебудовою системи уявлень про себе і світ, що проявляється у зміні самооцінки, очікувань щодо майбутнього та життєвих

орієнтацій [14]. Людина може втратити відчуття власної компетентності, почати сумніватися у власних рішеннях і уникати відповідальності.

У науковій літературі відсутня єдність щодо розуміння природи психотравмуючих подій. Частина дослідників (Н. Є. Гоцуляк; О. Л. Туриніна) розглядає психотравму переважно через об'єктивні характеристики події – її інтенсивність, загрозу життю та екстремальність впливу [5; 28].

Натомість інші науковці (Л. І. Паливода; І. В. Ващенко, Б. Б. Іваненко) підкреслюють визначальну роль суб'єктивного переживання, індивідуальних ресурсів та здатності особистості до подолання стресових ситуацій [17; 3]. Спільним для цих підходів є визнання дестабілізуючого впливу травматичного досвіду на психіку людини, проте відмінності полягають у поясненні механізмів його виникнення та характеру наслідків.

Важливою характеристикою психотравмуючих подій є їх індивідуальна значущість. Одна й та сама ситуація може по-різному впливати на різних людей залежно від особистісних ресурсів, попереднього досвіду, рівня психологічної стійкості та соціальної підтримки [3; 9].

За наявності достатніх ресурсів людина здатна поступово інтегрувати пережите у власний досвід, тоді як їх недостатність призводить до дезадаптації, тривалого емоційного напруження і зниження активності [18]. Тому психологічна травма розглядається не лише як реакція на подію, а як процес взаємодії між зовнішніми обставинами та внутрішніми можливостями особистості, що визначають характер її переживання та подальші наслідки.

Психотравмуючий досвід впливає і на поведінкову сферу. Людина може уникати ситуацій, що нагадують пережите, обмежувати соціальні контакти, втрачати інтерес до діяльності, яка раніше була значущою. Порушується концентрація уваги, знижується працездатність, змінюється характер міжособистісних взаємин [8; 27].

Особливо це проявляється у кризових соціальних умовах, коли травматичні переживання мають тривалий характер і підтримуються зовнішніми обставинами, зокрема під час воєнних подій [12; 35]. Поведінка

людини стає або надмірно обережною, або, навпаки, імпульсивною, що ускладнює її соціальну адаптацію.

Разом з тим сучасні дослідження показують, що психотравмуючі події не мають лише негативних наслідків. У частини людей пережитий досвід може спричиняти переоцінку життєвих цінностей, підвищення усвідомленості власних потреб і зміцнення внутрішніх ресурсів. Це явище описується як посттравматичне зростання – процес, у якому подолання травматичного досвіду стає чинником особистісного розвитку [11; 22].

Людина починає по-іншому оцінювати важливість міжособистісних стосунків, життя та власних можливостей, що сприяє формуванню більш зрілого світогляду. Однак така трансформація можлива лише за умов психологічної підтримки та наявності внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Отже, психотравмуючі події слід розглядати як багатовимірний психологічний феномен, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові зміни особистості. Вони порушують відчуття безпеки, змінюють систему життєвого досвіду, впливають на самооцінку, міжособистісні стосунки та подальше функціонування людини, визначаючи особливості її адаптації до навколишнього середовища.

Разом із тим аналіз наукових джерел свідчить, що недостатньо дослідженим залишається питання впливу психотравмуючих подій на часову організацію життєвого досвіду особистості, зокрема на формування її уявлень про майбутнє [2; 19].

1.2. Психологічна травма та її вплив на особистість

Психологічна травма є не лише наслідком небезпечної події, а внутрішнім психічним процесом, що виникає внаслідок досвіду, який перевищує можливості його осмислення і подолання. Вона пов'язана з порушенням відчуття безпеки та стабільності, коли звичні механізми адаптації виявляються недостатніми, а подія не інтегрується у попередній

досвід. Унаслідок цього змінюються емоційний стан, уявлення про себе, інших і світ, руйнується відчуття передбачуваності життя [5; 17].

На рівні переживань травма проявляється у тривозі, напруженні, страху, беспорядності або емоційному притупленні, а також у порушенні саморегуляції – нав'язливому поверненні до спогадів або униканні їх. Це супроводжується дратівливістю, зниженням активності, порушеннями сну, концентрації та відчуттям виснаження [28; 8]. У кризових умовах ці стани поєднуються з невизначеністю майбутнього та труднощами життєвого планування [2].

Психологічна травма впливає і на когнітивну сферу особистості. Порушується цілісність сприйняття життєвого досвіду, з'являються негативні переконання щодо власної спроможності та безпеки світу. Людина починає сприймати реальність як загрозливу, а себе – як беззахисну або неспроможну впливати на події.

Унаслідок цього знижується віра у власні можливості, погіршується концентрація уваги, виникають труднощі прийняття рішень і планування діяльності [14; 15]. Змінюється і оцінка майбутнього: воно часто сприймається як непередбачуване або небезпечне.

Особливо виразно це проявляється у ситуаціях тривалих соціальних потрясінь, коли травматичні події мають повторюваний характер, наприклад у період воєнних дій [12; 35].

У сучасній психології існують різні підходи до інтерпретації наслідків психологічної травми. Зокрема, клінічний підхід (О. Л. Туриніна; В. Л. Зливков, С. О. Лукомська) розглядає травму як чинник розвитку психічних порушень і дезадаптації [28; 8].

Натомість гуманістичний підхід (В. О. Климчук; К. Радзівіл) акцентує увагу на можливості посттравматичного зростання та особистісної трансформації [11; 22]. Таким чином, на відміну від клінічної інтерпретації, яка зосереджується на негативних наслідках, сучасні підходи підкреслюють також ресурсний потенціал травматичного досвіду.

Важливою характеристикою травматичного впливу є його залежність від індивідуальних ресурсів особистості. Наявність соціальної підтримки, сформованих копінг-стратегій і внутрішньої стійкості пом'якшує наслідки травми, тоді як їх недостатність призводить до дезадаптації та тривалого психоемоційного виснаження [3; 18].

Людина, яка має можливість обговорювати пережитий досвід і отримує підтримку, швидше інтегрує подію у власний життєвий досвід. Саме тому психологічна травма розглядається як результат взаємодії події та особистісних можливостей людини, а не як автоматична реакція на зовнішні обставини [9].

Травматичний досвід відображається і в міжособистісній сфері. Після пережитої події можуть виникати труднощі довіри, відчуження, обмеження контактів, прагнення до соціальної ізоляції. Порушується здатність до відкритого спілкування та емоційної близькості, що погіршує соціальну адаптацію і посилює переживання самотності [27; 25].

Людина може уникати взаємодії або, навпаки, демонструвати підвищену залежність від інших. У студентської молоді це часто супроводжується змінами ціннісних орієнтацій, зниженням навчальної мотивації та суб'єктивного благополуччя [4; 30].

Разом з тим психологічна травма не завжди має лише деструктивний характер. У певних умовах її подолання може сприяти переосмисленню життєвих пріоритетів, підвищенню особистісної зрілості та активізації внутрішніх ресурсів.

Таке явище описується як посттравматичне зростання, коли людина, інтегруючи пережитий досвід, знаходить нові життєві смисли та цілі [11; 22]. Змінюється ставлення до життя, посилюється цінність міжособистісних стосунків, підвищується відповідальність за власний життєвий вибір. У цьому випадку травматичний досвід стає чинником особистісної трансформації, хоча сам процес подолання потребує часу, підтримки і створення безпечного психологічного середовища [20; 29].

Отже, психологічна травма впливає на всі основні сфери особистості – емоційну, когнітивну, поведінкову та соціальну. Вона змінює систему переконань, рівень активності, характер взаємодії з оточенням і уявлення про власні можливості.

Найсуттєвішим її наслідком є порушення відчуття цілісності життєвого досвіду та зниження здатності прогнозувати майбутнє, що безпосередньо відображається на формуванні життєвої перспективи людини і визначає особливості її подальшого психологічного розвитку.

Водночас недостатньо вивченим залишається питання того, яким чином зміни в емоційній та когнітивній сферах особистості впливають на формування її життєвих цілей і перспектив [14; 15].

1.3. Життєва перспектива особистості: сутність та основні підходи до вивчення

Поняття життєвої перспективи в психології пов'язане з уявленням людини про майбутнє, її цілями, планами та очікуваннями, що визначають спрямованість поведінки й особистісний розвиток. Вона виступає системою орієнтирів, яка дозволяє осмислювати події, співвідносити теперішнє з майбутнім і регулювати діяльність. Життєва перспектива відображає не лише образ майбутнього, а й ставлення до нього – рівень впевненості, надії та віри у можливість реалізації життєвих намірів [15; 21]. Вона формує внутрішню основу активності особистості, визначаючи її здатність до самореалізації та прийняття відповідальних рішень.

У наукових дослідженнях життєва перспектива трактується по-різному: Т. М. Титаренко розглядає її як процес життєтворення [21], підкреслюючи активну роль особистості у конструюванні власного життєвого шляху; Г. К. Радчук акцентує увагу на темпоральних характеристиках осмисленості життя [23], розглядаючи її як систему часових орієнтацій; А. А. Фурман аналізує життєву перспективу у контексті смисложиттєвого розвитку особистості [31].

Водночас усі підходи сходяться у тому, що життєва перспектива є інтегративним утворенням, яке поєднує когнітивні, емоційні та мотиваційні компоненти та забезпечує цілісність життєвого досвіду.

Сучасні підходи до вивчення життєвої перспективи також пов'язані з дослідженням часової перспективи особистості, зокрема у працях Ф. Зімбардо, який розглядає її як систему когнітивних установок щодо минулого, теперішнього та майбутнього. У цьому контексті життєва перспектива виступає ширшим поняттям, що включає не лише часову орієнтацію, але й смислові, ціннісні та мотиваційні аспекти життєдіяльності. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти механізми регуляції поведінки та прийняття рішень у різних життєвих ситуаціях.

Формування життєвої перспективи тісно пов'язане з розвитком особистості та процесом соціалізації, у ході якого людина набуває здатності планувати й прогнозувати власне майбутнє. Особливо важливим цей процес є в юнацькому віці, коли формуються життєві плани, професійні орієнтації та відбувається особистісне самовизначення [24; 26]. У цей період майбутнє починає виступати провідним регулятором поведінки, оскільки людина співвідносить свої дії з очікуваними результатами та формує довгострокові життєві стратегії.

Життєва перспектива має складну внутрішню структуру, яка включає життєві цілі, плани, цінності, уявлення про можливості їх досягнення та суб'єктивну оцінку власних ресурсів. Важливою її складовою є смисложиттєві орієнтації, що визначають значущість життєвих подій і забезпечують внутрішню мотивацію активності. Крім того, до структури життєвої перспективи входить рівень часової протяжності планування, який характеризує здатність особистості бачити віддалене майбутнє та прогнозувати наслідки власних дій.

Коли людина сприймає життя як осмислене і передбачуване, вона більш активно взаємодіє з реальністю, демонструє ініціативність, відповідальність і психологічну стійкість [4; 31]. Така позиція сприяє

формуванню внутрішнього локусу контролю, що дозволяє особистості відчувати себе суб'єктом власного життя. Навпаки, втрата смислових орієнтирів призводить до зниження активності, появи апатії, тривожності та відчуття безперспективності, що негативно позначається на особистісному розвитку.

Життєва перспектива виконує регулятивну функцію, визначаючи вибір поведінкових стратегій, рівень відповідальності та готовність долати труднощі. Усвідомлені цілі допомагають надавати переживанням смислу й сприймати труднощі як тимчасові, що знижує тривожність і підтримує адаптацію [3; 23]. У цьому контексті орієнтація на майбутнє виступає важливим психологічним ресурсом.

Життєва перспектива є динамічною і змінюється під впливом досвіду та умов життя. Кризові події можуть як звужувати її, так і сприяти переоцінці цінностей [2], тоді як психологічне благополуччя підтримує здатність планувати майбутнє [4].

Вона також пов'язана з психологічними ресурсами: стресостійкість, оптимізм і самоефективність сприяють її формуванню, тоді як їх недостатність призводить до її звуження.

Таким чином, життєва перспектива є інтегративним утворенням, що поєднує когнітивні, емоційні та мотиваційні компоненти, формується у процесі розвитку особистості та визначає її подальше функціонування, що зумовлює важливість дослідження її змін під впливом психотравмуючих подій.

Незважаючи на значну кількість досліджень, питання трансформації життєвої перспективи під впливом психотравмуючих подій залишається недостатньо розкритим, особливо в умовах сучасних соціальних криз [1; 2]. Це визначає актуальність подальших наукових пошуків у даному напрямі та необхідність більш глибокого вивчення механізмів відновлення життєвої перспективи особистості.

1.4. Особливості впливу психотравмуючих подій на формування життєвої перспективи особистості

У сучасних умовах зростає інтерес до вивчення впливу психотравмуючих подій на життєву перспективу особистості, оскільки саме здатність орієнтуватися на майбутнє є важливим показником психологічної стійкості та адаптації [12; 35].

Життєва перспектива формується на основі здатності людини передбачати події, визначати цілі та співвідносити теперішнє з майбутнім. Психотравмуючі події порушують цей процес, знижуючи відчуття стабільності та контрольованості життя. У таких умовах майбутнє втрачає визначеність, а здатність до довгострокового планування зменшується, що зумовлює орієнтацію на короткострокові потреби та переживання небезпеки [5; 28].

У когнітивній сфері це проявляється у песимістичній оцінці власних можливостей, звуженні життєвих орієнтирів і фрагментарності образу майбутнього, що знижує мотивацію до активності та розвитку [2; 10]. Емоційно травматичний досвід супроводжується страхом, тривогою та втратою впевненості, що призводить до уникнення планування і відповідальності за майбутнє [3; 9]. У тривалих кризових умовах, зокрема під час воєнних подій, життєва перспектива обмежується найближчими потребами, а далеке майбутнє втрачає реалістичність [12; 35].

Порівняльний аналіз досліджень показує, що травматичний досвід може мати як деструктивний, так і трансформаційний вплив. Зокрема, Н. В. Гриньова підкреслює його негативний вплив на формування особистості [7], тоді як В. О. Климчук доводить можливість посттравматичного зростання [11]. Відмінності у цих підходах пояснюються рівнем психологічних ресурсів, соціальної підтримки та індивідуальними особливостями особистості [3; 9].

Водночас вплив травми не є однаковим для всіх людей. Значну роль відіграють індивідуально-психологічні особливості, рівень життєстійкості та

соціальна підтримка. За наявності достатніх особистісних ресурсів людина поступово відновлює здатність планувати майбутнє і переосмислює життєві цінності [3; 27]. Важливою умовою цього процесу є відновлення почуття контролю над життям, коли людина знову починає сприймати себе активним суб'єктом власної діяльності.

Травматичний досвід може спричиняти перегляд життєвих пріоритетів, посилення значущості міжособистісних стосунків та підвищення відповідальності за власне життя [11; 22]. Таким чином, життєва перспектива не лише звужується, а інколи трансформується, набуваючи нових смислових орієнтирів і більш усвідомленого характеру.

Важливим наслідком психотравми є зміна системи смисложиттєвих орієнтацій. Порушення почуття цілісності життєвого досвіду знижує рівень психологічного благополуччя, що безпосередньо пов'язано з негативним баченням майбутнього [4].

Людина може втрачати віру у значущість власних зусиль, відчувати безнадійність і невизначеність щодо майбутнього. Втрата смислових орієнтирів спричиняє відчуття безперспективності, тоді як їх відновлення сприяє поверненню активності та життєвих планів [21; 31]. Отже, подолання травматичного досвіду пов'язане з відновленням здатності бачити майбутнє.

Психотравмуючі події суттєво впливають на життєву перспективу, змінюючи ставлення до майбутнього, звужуючи планування та знижуючи впевненість і активність. Водночас за наявності ресурсів можливе її відновлення й переосмислення життєвих цілей. Дослідження цього взаємозв'язку є важливим для розуміння психологічної адаптації та особистісного розвитку в умовах кризових подій.

Таким чином, недостатньо дослідженим залишається питання взаємозв'язку інтенсивності психотравматичного переживання та особливостей формування життєвої перспективи особистості, що зумовлює необхідність подальшого емпіричного дослідження [2; 30].

Висновки до першого розділу

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми впливу психотравмуючих подій на життєву перспективу особистості. Встановлено, що психотравмуючі події є складним психологічним феноменом, який супроводжується переживанням загрози, втратою відчуття безпеки та порушенням контролю над життям, що зумовлює емоційні, когнітивні та поведінкові зміни особистості.

Визначено, що психологічна травма виступає процесом порушення цілісності життєвого досвіду та проявляється у тривожності, зниженні активності, труднощах саморегуляції та погіршенні соціальної адаптації. Водночас встановлено, що її наслідки залежать від особистісних ресурсів, життєстійкості та соціальної підтримки, які забезпечують адаптацію до кризових обставин і можуть сприяти посттравматичному зростанню.

Розкрито сутність життєвої перспективи як системи уявлень про майбутнє, що включає цілі, плани, очікування та смисложиттєві орієнтації і виконує регулятивну функцію. Доведено, що психотравмуючі події можуть звужувати життєву перспективу, деформувати життєві плани та знижувати впевненість у власних можливостях, однак за наявності ресурсів можливе її відновлення.

Отже, взаємозв'язок психотравматичного досвіду та життєвої перспективи є важливим чинником психологічної адаптації особистості та потребує подальшого емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ НА ЖИТТЄВУ ПЕРСПЕКТИВУ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Психодіагностичний інструментарій дослідження психотравмуючих подій та життєвої перспективи особистості

Емпіричне дослідження впливу психотравмуючих подій на життєву перспективу особистості здійснювалося із застосуванням комплексу взаємодоповнюючих психодіагностичних методик, що дозволяють комплексно охарактеризувати емоційний стан, адаптаційні ресурси та особливості часової орієнтації особистості. Такий підхід забезпечує багатовимірне вивчення досліджуваної проблеми, оскільки враховує як афективні, так і когнітивно-мотиваційні аспекти функціонування особистості.

Базою дослідження виступив Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, зокрема студенти кафедри психології. У дослідженні взяли участь 70 осіб віком від 18 до 25 років. Вибірка включала студентів, які мали досвід переживання психотравмуючих подій, а також осіб без такого досвіду. Загальна кількість досліджуваних становила 70 осіб, з них 60 % жінок та 40 % чоловіків. Дослідження проводилося на добровільній основі з дотриманням принципів анонімності, конфіденційності та інформованої згоди, що відповідає етичним стандартам психологічних досліджень.

Відповідно до вимог до організації емпіричних досліджень, ключовим є обґрунтований добір методик, які адекватно відображають сутність досліджуваних психологічних явищ та забезпечують можливість подальшого кількісного аналізу результатів.

У межах даного дослідження застосовано психодіагностичний інструментарій, спрямований на вивчення трьох взаємопов'язаних компонентів: емоційного стану, психологічної стійкості та життєвої перспективи особистості.

Першою методикою є шкала позитивного та негативного досвіду (Scale of Positive and Negative Experience, SPANE), яка використовується для оцінки загального емоційного стану особистості через визначення співвідношення позитивних і негативних переживань. Дана методика дозволяє отримати узагальнений показник афективного благополуччя, що є важливим індикатором наслідків психотравматичного досвіду.

Як показують дослідження, травматичні події супроводжуються зростанням інтенсивності негативних емоцій (тривоги, страху, напруження) та зниженням частоти позитивних переживань, що відображається у зміні емоційного балансу [5, с. 382; 28, с. 45]. Таким чином, використання SPANE дає змогу кількісно оцінити емоційні наслідки психотравмуючих подій (див. дод. А).

Другою методикою є шкала стресостійкості Коннора–Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10) в українській адаптації Н. Школіної зі співавторами. Вона спрямована на визначення рівня психологічної стійкості, що розглядається як здатність особистості зберігати ефективне функціонування в умовах стресу та швидко відновлюватися після психотравмуючих впливів.

Стресостійкість виступає важливим внутрішнім ресурсом, який опосередковує вплив травматичного досвіду на психіку, знижує інтенсивність негативних переживань і сприяє адаптації [3, с. 35; 9, с. 12]. Використання цієї методики дозволяє оцінити ресурсний потенціал особистості у контексті подолання кризових ситуацій (див. дод. Б).

Третьою методикою виступив опитувальник часової перспективи особистості Ф. Зімбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory) в українській адаптації О. Сенік. Методика дозволяє дослідити особливості орієнтації особистості у часовому вимірі, зокрема ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього, а також виявити домінуючі часові установки.

Життєва перспектива розглядається як інтегративне утворення, що визначає спрямованість діяльності, систему цілей і здатність до планування.

У контексті даного дослідження ця методика є ключовою, оскільки дозволяє оцінити, яким чином психотравматичний досвід впливає на сприйняття часу та формування уявлень про майбутнє [23, с. 17; 21, с. 45] (див. дод. В).

Рівень психотравматичного досвіду визначався на основі самооцінки досліджуваних щодо наявності пережитих психотравмуючих подій за допомогою спеціально розробленої анкети (див. дод. Г).

Такий підхід є обґрунтованим, оскільки в сучасній психології травма розглядається передусім як суб'єктивне переживання, що залежить не лише від об'єктивних характеристик події, але й від індивідуальних особливостей особистості [17, с. 69]. Це дозволяє врахувати індивідуальну значущість травматичного досвіду та його вплив на психологічний стан.

Обробка отриманих результатів здійснювалася із використанням методів математичної статистики, зокрема описової статистики (визначення середніх значень, стандартного відхилення, частотного розподілу) та кореляційного аналізу для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Це забезпечило можливість не лише описати отримані дані, але й встановити закономірності впливу психотравматичного досвіду на життєву перспективу особистості.

Таким чином, обраний психодіагностичний інструментарій дозволяє комплексно дослідити вплив психотравмуючих подій на життєву перспективу особистості через аналіз емоційного стану, рівня стресостійкості та особливостей часової орієнтації, що повністю відповідає меті, завданням і логіці дослідження.

2.2. Аналіз результатів дослідження психотравмуючого досвіду досліджуваних

У цьому підрозділі представлено результати емпіричного дослідження психотравмуючого досвіду досліджуваних та його впливу на емоційний стан і психологічні ресурси особистості. Аналіз здійснювався на основі даних,

отриманих за допомогою анкети визначення психотравматичного досвіду (див. дод. Г), шкали позитивного та негативного досвіду (SPANE) (див. дод. А) та шкали стресостійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) (див. дод. Б). Для обробки результатів було застосовано методи описової статистики, що дозволили визначити розподіл показників, а також кореляційний аналіз з метою виявлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

Для визначення наявності психотравматичного досвіду було використано анкету самооцінки (див. додаток Г).

Розподіл досліджуваних за наявністю психотравматичного досвіду, наведено в таблиці 2.1. та зображено на рисунку 2.1.

Таблиця 2.1.

Розподіл досліджуваних за наявністю психотравмуючих подій

Наявність психотравматичного досвіду	Кількість осіб	%
Має досвід	42	60%
Не має досвіду	28	40%
Разом	70	100%

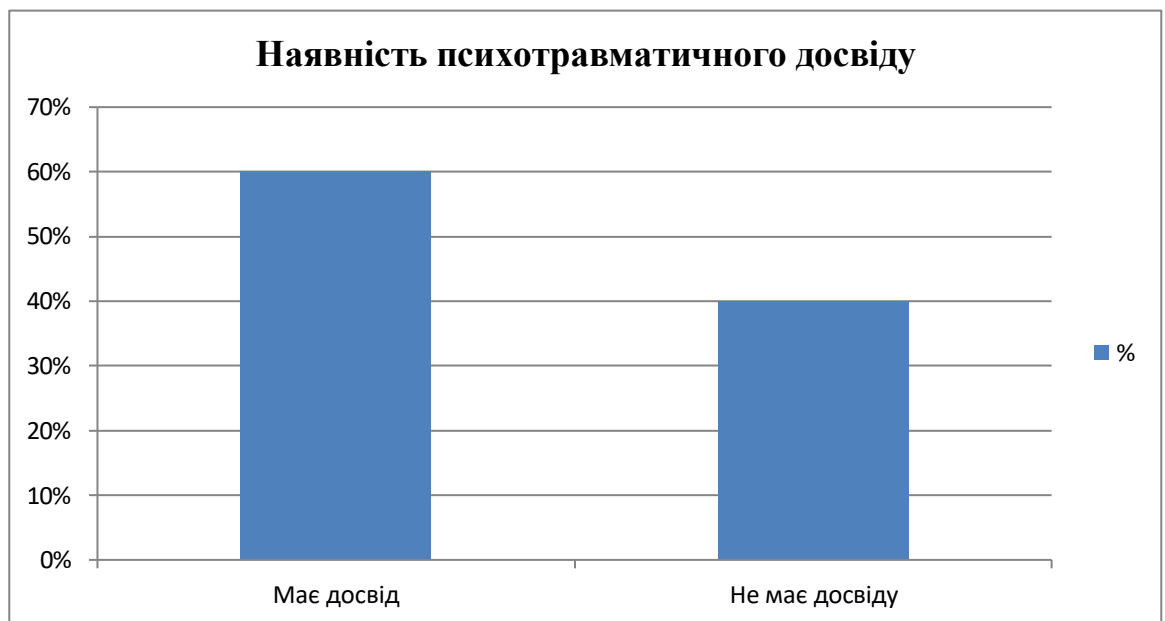


Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за наявністю психотравмуючих подій

Отримані результати свідчать, що більшість досліджуваних (60%) мали досвід переживання психотравмуючих подій. Це може бути зумовлено

сучасними соціальними умовами, зокрема впливом кризових і воєнних факторів. Водночас 40% респондентів не зазначили наявності такого досвіду, що дозволяє використовувати їх як умовно контрольну групу.

Інтенсивність переживання психотравматичних подій, наведено в таблиці 2.2. та зображено на рисунку 2.2.

Таблиця 2.2.

Рівень інтенсивності психотравматичного досвіду

Рівень впливу (за самооцінкою)	Кількість осіб	%
Низький (1–3 бали)	10	14%
Середній (4–7 балів)	35	50%
Високий (8–10 балів)	25	36%
Разом	70	100%

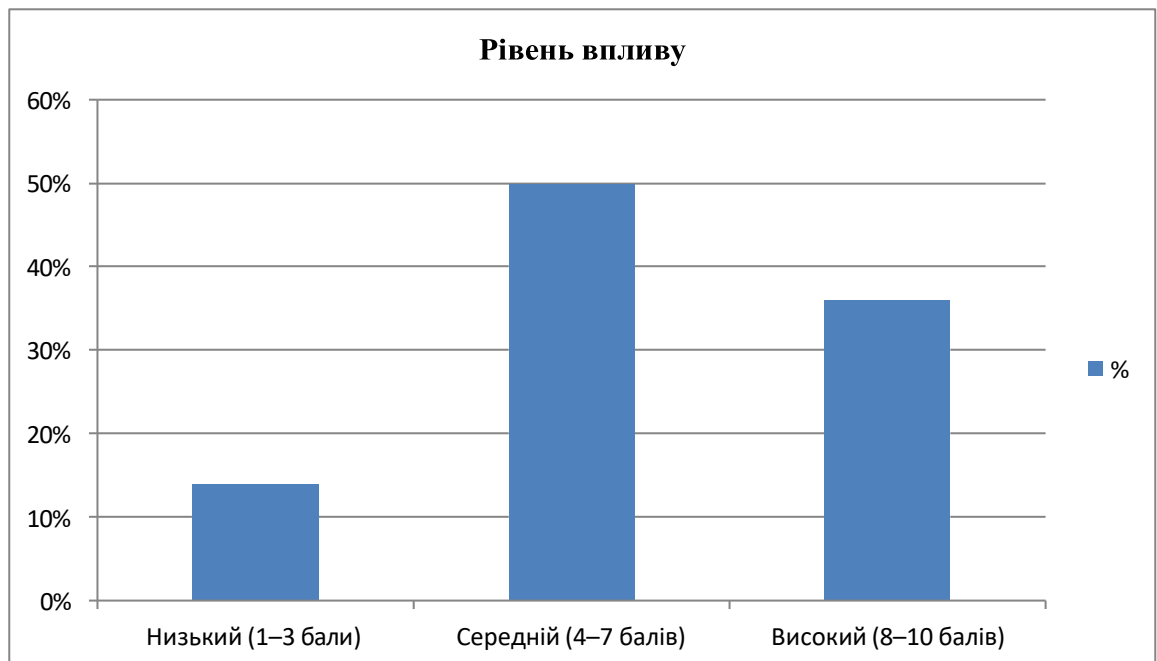


Рис. 2.2. Рівень інтенсивності психотравматичного досвіду

Розподіл за рівнем інтенсивності психотравматичного досвіду свідчить про те, що переважна більшість досліджуваних переживає травматичні події на середньому рівні (50%). Це означає, що травматичний досвід має помірний, але стабільний вплив на психологічний стан. Водночас значна частка осіб (36%) демонструє високий рівень переживання, що може

супроводжуватися більш вираженими емоційними та когнітивними порушеннями. Невелика частка осіб із низьким рівнем (14%) свідчить про наявність групи з достатнім рівнем адаптації або менш інтенсивним травматичним досвідом.

Аналіз емоційного стану (SPANE) наведено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Аналіз емоційного стану (SPANE)

Показник	Середнє	SD
SPANE-P	20,4	4,2
SPANE-N	18,1	4,8
SPANE-B	2,3	3,5

Середні значення показників емоційного стану демонструють незначне переважання позитивних емоцій над негативними, однак величина емоційного балансу є низькою. Це свідчить про відносну емоційну стабільність, яка супроводжується внутрішньою напруженістю. Така ситуація може вказувати на наявність прихованого емоційного дискомфорту, коли позитивні переживання не компенсують повною мірою негативні. Отже, навіть за формального балансу емоцій у досліджуваних зберігається підвищений рівень психологічного напруження.

Порівняння груп (SPANE) наведено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Порівняння груп (SPANE)

Показник	З травмою	Без травми
SPANE-P	18,9	22,6
SPANE-N	20,3	15,2
SPANE-B	-1,4	7,4

Порівняльний аналіз показує суттєві відмінності між групами. У досліджуваних із психотравматичним досвідом спостерігається зниження позитивних емоцій і значне зростання негативних, що призводить до негативного емоційного балансу. Це свідчить про домінування дистресу та

емоційної нестабільності. Натомість у групі без травматичного досвіду переважають позитивні емоції, що характеризує їх як більш психологічно благополучних. Таким чином, психотравмуючі події істотно змінюють афективний фон особистості.

Аналіз стресостійкості (CD-RISC-10) наведено в таблиці 2.5. та на рисунку 2.3.

Таблиця 2.5.

Аналіз стресостійкості (CD-RISC-10)

Рівень	Кількість	%
Низький	18	26%
Середній	34	49%
Високий	18	25%

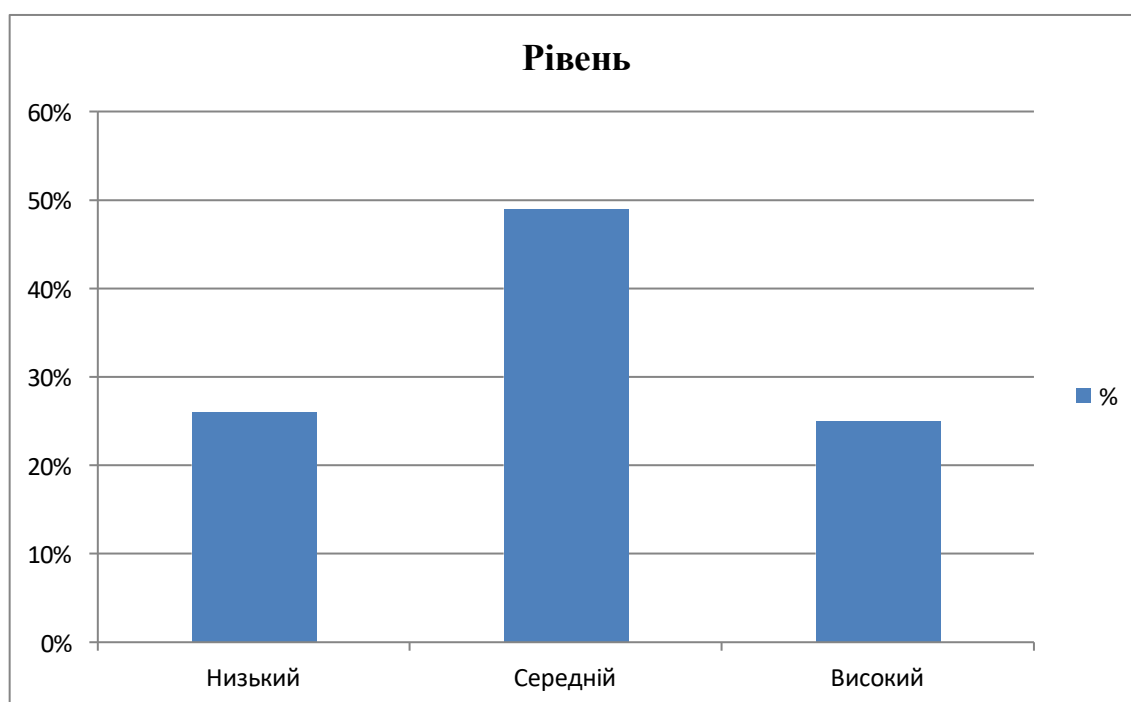


Рис. 2.3. Аналіз стресостійкості (CD-RISC-10)

Результати свідчать про те, що більшість досліджуваних мають середній рівень стресостійкості, що вказує на часткову здатність до адаптації в умовах стресу. Однак значна частка осіб із низьким рівнем (26%) демонструє підвищену вразливість до психотравматичних впливів. Це може

проявлятися у труднощах подолання стресових ситуацій, зниженні саморегуляції та нестабільності емоційного стану.

Порівняння груп наведено в таблиці 2.6., та на рисунку 2.4.

Таблиця 2.6.

Порівняння груп

Група	Середній бал
З травмою	22,1
Без травми	28,3

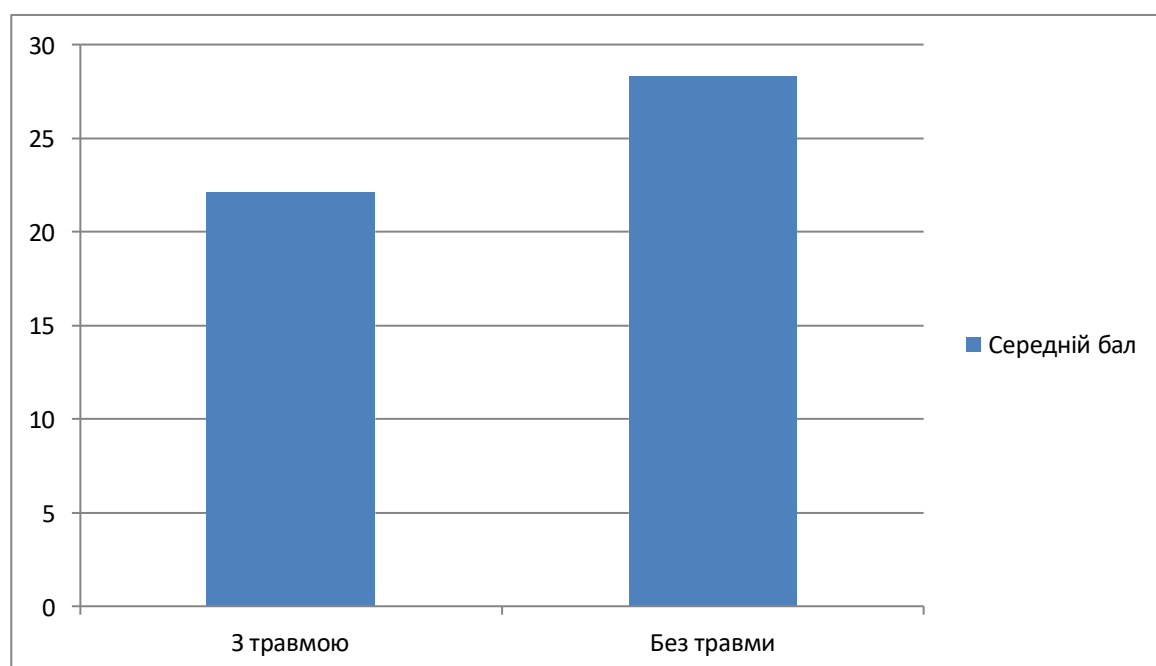


Рис.2.4. Порівняння груп

Порівняння груп показує, що у досліджуваних із психотравматичним досвідом рівень стресостійкості є значно нижчим. Це свідчить про виснаження внутрішніх ресурсів і зниження здатності ефективно справлятися зі стресом. У групі без травматичного досвіду вищі показники стресостійкості вказують на більшу адаптивність і психологічну стабільність.

Для визначення взаємозв'язку між показниками було проведено кореляційний аналіз, результати в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Кореляційні зв'язки між показниками

Показники	r
Травма – негативні емоції	0,52
Травма – стресостійкість	-0,41
Стресостійкість – позитивні емоції	0,49

Кореляційний аналіз показує, що психотравматичний досвід має помірний позитивний зв'язок із негативними емоціями, що означає: чим сильніше пережита травма, тим вищий рівень негативних переживань. Водночас встановлено обернений зв'язок зі стресостійкістю, що свідчить про виснаження адаптаційних ресурсів. Позитивний зв'язок між стресостійкістю та позитивними емоціями підтверджує, що психологічна стійкість виступає фактором емоційного благополуччя.

Таким чином, результати аналізу свідчать, що психотравмуючий досвід є поширеним серед досліджуваних і має різний ступінь інтенсивності. Його наявність супроводжується підвищенням рівня негативних емоцій, зниженням позитивного емоційного фону та зменшенням рівня стресостійкості.

Встановлені кореляційні зв'язки підтверджують, що зі зростанням інтенсивності психотравматичного досвіду посилюється емоційна напруженість і знижуються адаптаційні ресурси особистості. Отримані результати свідчать про значущу роль психотравмуючих подій у формуванні емоційного стану та психологічної стійкості, що створює підґрунтя для подальшого аналізу особливостей життєвої перспективи досліджуваних.

2.3. Аналіз особливостей життєвої перспективи особистості досліджуваних

У цьому підрозділі представлено результати дослідження особливостей життєвої перспективи особистості досліджуваних. Аналіз здійснювався на основі даних, отриманих за допомогою опитувальника часової перспективи

особистості Ф. Зімбардо (див. дод. В). Особлива увага приділялася вивченню орієнтації на минуле, теперішнє та майбутнє, а також визначенню домінуючих часових установок. Для обробки результатів застосовано методи описової статистики та кореляційний аналіз, що дозволило не лише охарактеризувати рівень сформованості життєвої перспективи, а й виявити її взаємозв'язок з емоційним станом, стресостійкістю та психотравматичним досвідом.

Описова статистика наведена в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

Описова статистика за Зімбардо

Шкала	Середнє	SD
Минуле негативне	3,8	0,8
Минуле позитивне	3,6	0,7
Теперішнє фаталістичне	3,7	0,7
Теперішнє гедоністичне	3,4	0,6
Майбутнє	3,3	0,6

Отримані результати свідчать про переважання негативного минулого та фаталістичного ставлення до теперішнього, що вказує на тенденцію до негативної інтерпретації досвіду та зниження відчуття контролю над життям. Водночас відносно низький рівень орієнтації на майбутнє свідчить про звуження життєвої перспективи. Це означає, що досліджувані меншою мірою орієнтовані на планування та досягнення цілей.

Рівень орієнтації на майбутнє наведено в таблиці 2.9. та на рисунку 2.5.

Таблиця 2.9.

Рівень орієнтації на майбутнє

Рівень	Кількість	%
Низький	20	29%
Середній	32	46%
Високий	18	25%

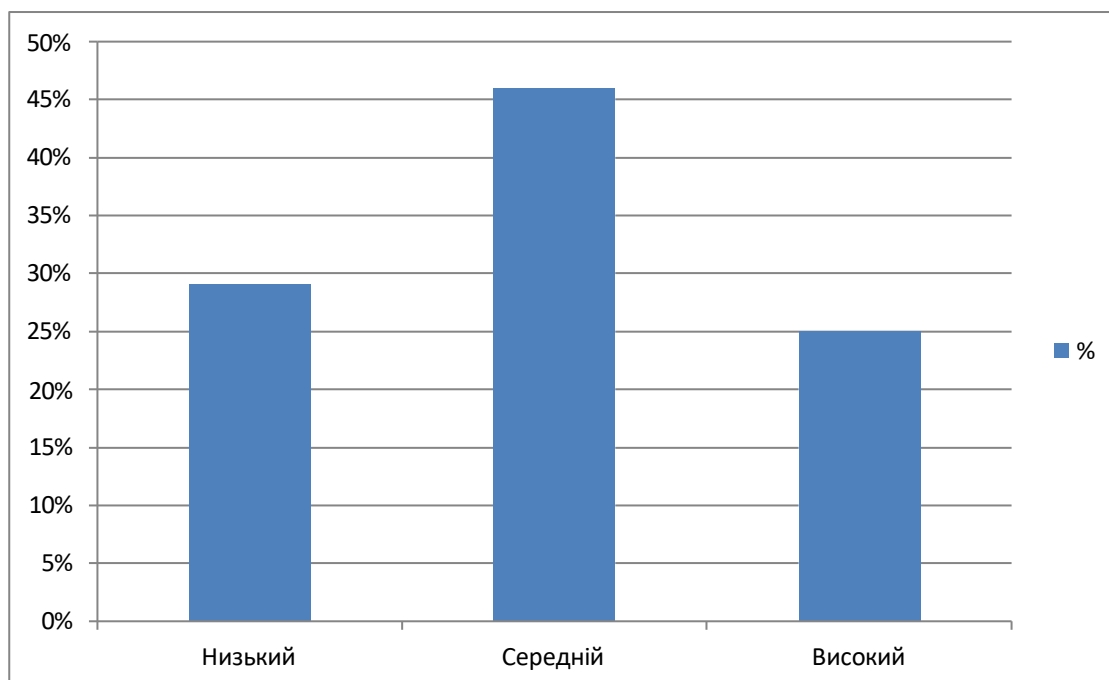


Рис. 2.5. Рівень орієнтації на майбутнє

Розподіл рівнів орієнтації на майбутнє показує, що лише чверть досліджуваних має високий рівень сформованості життєвої перспективи. Водночас значна частка осіб із низьким рівнем свідчить про труднощі у плануванні майбутнього та невпевненість у власних можливостях. Це може бути наслідком пережитого травматичного досвіду.

Порівняння груп наведено в таблиці 2.10.

Таблиця 2.10.

Порівняння груп

Показник	З травмою	Без травми
Майбутнє	3,1	3,7
Фаталістичне теперішнє	3,9	3,3

Порівняння груп демонструє, що психотравматичний досвід супроводжується зниженням орієнтації на майбутнє та зростанням фаталістичних установок. Це означає, що такі особи меншою мірою відчують контроль над власним життям і частіше сприймають події як незалежні від їхніх дій.

Порівняння груп схематично зображено на рисунку 2.6.

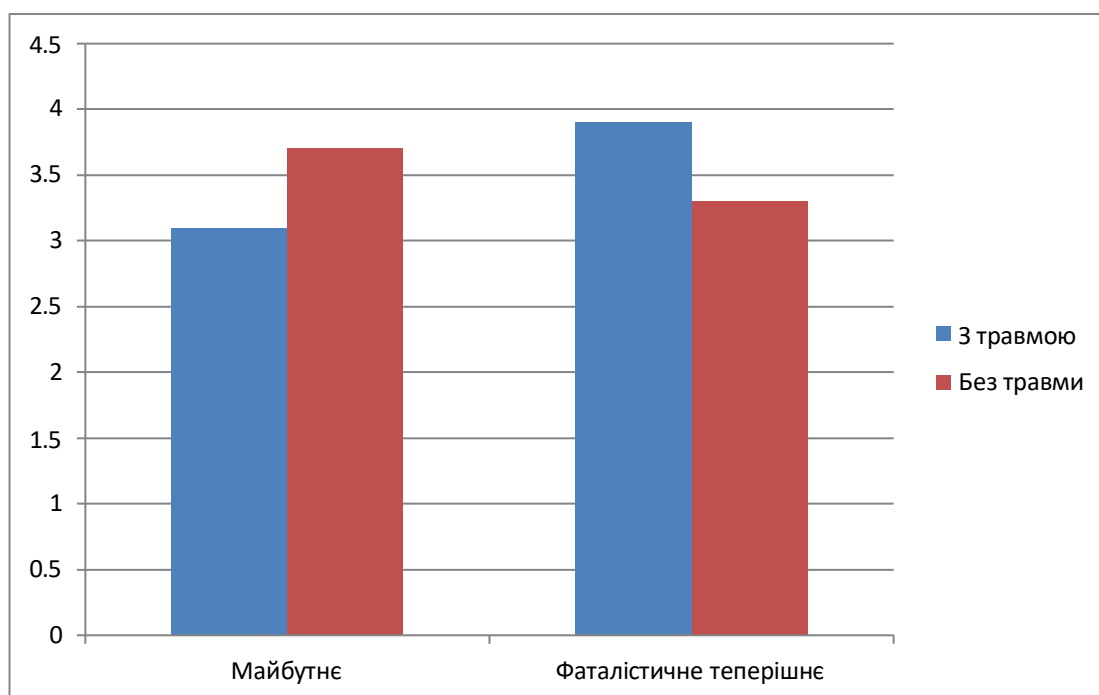


Рис.2.6. Порівняння груп

Кореляційний аналіз дивись в таблиці 2.11.

Таблиця 2.11.

Кореляційний аналіз

Показники	r
Стресостійкість – майбутнє	0,61
Негативні емоції – майбутнє	-0,49

Кореляційний аналіз показує, що стресостійкість має сильний позитивний зв'язок із орієнтацією на майбутнє, що підтверджує її роль як ключового ресурсу. Негативні емоції, навпаки, знижують здатність до планування. Також встановлено, що психотравматичний досвід прямо пов'язаний зі звуженням життєвої перспективи.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що життєва перспектива досліджуваних характеризується певною дисгармонійністю, що проявляється у переважанні негативного сприйняття минулого, фаталістичного ставлення до теперішнього та зниженій орієнтації на майбутнє. Встановлено, що психотравмуючий досвід суттєво впливає на ці показники, сприяючи звуженню життєвої перспективи та зниженню здатності до довгострокового планування.

Водночас виявлено, що вищий рівень стресостійкості пов'язаний із більш вираженою орієнтацією на майбутнє, що свідчить про важливу роль психологічних ресурсів у збереженні життєвої перспективи. Отримані результати підтверджують необхідність врахування впливу психотравмуючих подій при дослідженні процесів життєвого планування та особистісного розвитку.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження впливу психотравмуючих подій на життєву перспективу особистості із використанням комплексу психодіагностичних методик.

Встановлено, що 60% досліджуваних мають досвід переживання психотравмуючих подій різного рівня інтенсивності, що свідчить про значну поширеність травматичного досвіду серед молоді. При цьому частина респондентів демонструє високий рівень його переживання, що може негативно впливати на психологічне функціонування.

Аналіз результатів за шкалою SPANE показав, що у осіб із психотравматичним досвідом переважають негативні емоції, тоді як у групі без травматичного досвіду домінують позитивні переживання. Це свідчить про суттєвий вплив травми на емоційний стан та формування негативного афективного фону.

Дослідження стресостійкості (CD-RISC-10) засвідчило, що травматичний досвід супроводжується зниженням адаптаційних ресурсів особистості. Особи з таким досвідом менш ефективно справляються зі стресом і демонструють нижчий рівень психологічної стійкості.

Аналіз життєвої перспективи показав переважання негативного сприйняття минулого та фаталістичного ставлення до теперішнього, а також зниження орієнтації на майбутнє у групі з травмою. Це свідчить про звуження життєвої перспективи та труднощі у плануванні майбутнього.

Кореляційний аналіз підтвердив, що психотравматичний досвід пов'язаний із підвищенням негативних емоцій, зниженням стресостійкості та звуженням життєвої перспективи. Водночас встановлено, що стресостійкість виступає важливим ресурсом, який сприяє збереженню орієнтації на майбутнє.

Отже, психотравмуючі події мають комплексний вплив на особистість, охоплюючи емоційну, ресурсну та смисложиттєву сфери, однак наявність внутрішніх ресурсів створює можливості для подолання їх негативних наслідків.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ НАПРЯМИ РОБОТИ З ОСОБИСТІСТЮ, ЯКА ПЕРЕЖИЛА ПСИХОТРАВМУЮЧІ ПОДІЇ

3.1. Основні напрями психологічної допомоги особам із психотравмуючим досвідом

Психотравмуючі події справляють глибокий вплив на психічний стан особистості, порушуючи емоційну рівновагу, когнітивні процеси та здатність до ефективного функціонування. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема організації психологічної допомоги особам, які пережили травматичний досвід. Сучасні підходи до надання такої допомоги ґрунтуються на розумінні психологічної травми як складного багатовимірного феномена, що охоплює як індивідуальні переживання, так і соціальний контекст життєдіяльності особистості [5, с. 382; 28, с. 45].

Важливо підкреслити, що психотравматичний досвід має індивідуалізований характер, а його наслідки значною мірою залежать від особистісних особливостей, попереднього життєвого досвіду та рівня соціальної підтримки. Це зумовлює необхідність диференційованого підходу до організації психологічної допомоги, який враховує як глибину травматичного впливу, так і ресурси особистості, що можуть бути залучені до процесу відновлення.

Одним із провідних напрямів психологічної допомоги є стабілізація емоційного стану особистості. Після переживання психотравмуючих подій у людини часто спостерігається підвищений рівень тривоги, страху, емоційного напруження або, навпаки, емоційне притуплення. У таких умовах першочерговим завданням психологічної допомоги є відновлення базового відчуття безпеки та зниження інтенсивності негативних переживань. Це досягається через використання технік емоційної регуляції, психоедукації та формування навичок самоконтролю [8, с. 120]. Важливою умовою є створення безпечного психологічного простору, у якому особистість може відкрито виражати свої переживання без страху осуду.

Крім того, стабілізація емоційного стану є базовим етапом психологічної допомоги, без якого подальша робота з особистістю може бути малоефективною. Саме на цьому етапі формується відчуття психологічної безпеки, що дозволяє поступово переходити до глибших рівнів опрацювання травматичного досвіду. Відновлення емоційної рівноваги також сприяє зниженню фізіологічного напруження та покращенню загального самопочуття.

Іншим важливим напрямом є відновлення психологічних ресурсів і підвищення рівня стресостійкості. Як показують дослідження, здатність особистості ефективно справлятися зі стресом значною мірою визначає її адаптацію до наслідків травматичних подій [3, с. 35; 9, с. 12]. У межах цього напрямку застосовуються методи розвитку резильєнтності, формування навичок подолання труднощів, а також активізації внутрішніх ресурсів особистості. Особлива увага приділяється усвідомленню власних сильних сторін, формуванню впевненості у власних можливостях та розвитку здатності до саморегуляції.

Важливо зазначити, що розвиток стресостійкості має не лише відновлювальний, але й профілактичний характер, оскільки підвищує здатність особистості ефективно реагувати на майбутні труднощі. Це дозволяє зменшити ризик повторної дезадаптації та сприяє формуванню більш гнучких і адаптивних моделей поведінки.

Суттєве місце у системі психологічної допомоги займає робота з когнітивними установками та інтерпретацією травматичного досвіду. Психотравмуючі події часто призводять до формування негативних переконань про себе, інших людей і світ загалом, що може проявлятися у відчутті безпорадності, втраті сенсу життя та песимістичному баченні майбутнього [25, с. 214]. У цьому контексті важливим є використання когнітивно-поведінкових підходів, спрямованих на виявлення та корекцію деструктивних установок, формування більш адаптивних способів мислення та переосмислення травматичного досвіду.

Окремим напрямом психологічної допомоги є робота з життєвою перспективою особистості. Як показують результати досліджень, психотравматичний досвід часто супроводжується звуженням часової перспективи, зниженням здатності до планування та втратою життєвих орієнтирів [21, с. 45; 23, с. 17]. У зв'язку з цим важливим завданням психологічної допомоги є відновлення здатності особистості бачити майбутнє, формувати цілі та планувати власне життя. Це досягається через роботу зі смисложиттєвими орієнтаціями, формування нових життєвих цінностей та підтримку процесу життєтворення.

Важливим аспектом є також розвиток соціальної підтримки як одного з ключових факторів подолання психотравматичного досвіду. Соціальне оточення відіграє значну роль у процесі адаптації, оскільки забезпечує емоційну підтримку, відчуття приналежності та можливість отримання допомоги [20, с. 58]. Психологічна допомога в цьому напрямі може включати роботу з міжособистісними стосунками, розвиток комунікативних навичок та залучення значущого соціального оточення до процесу відновлення.

Сучасні дослідження також підкреслюють значення феномену посттравматичного зростання як позитивного результату переживання травматичного досвіду. Зокрема, у процесі подолання травми особистість може переосмислювати власні цінності, відкривати нові життєві можливості та розвивати внутрішню силу [11, с. 78]. У зв'язку з цим психологічна допомога має бути спрямована не лише на зменшення негативних наслідків травми, але й на сприяння особистісному розвитку та самореалізації.

Окрім індивідуальної роботи, ефективними є групові форми психологічної допомоги, які дозволяють створити середовище взаємної підтримки та обміну досвідом. У груповій взаємодії особистість отримує можливість усвідомити, що її переживання не є унікальними, що сприяє зниженню рівня ізоляції та підвищенню емоційної стабільності [29, с. 154].

Важливим напрямом є також психопрофілактика та психоосвіта, спрямовані на підвищення обізнаності щодо механізмів переживання травми

та способів її подолання. Це дозволяє знизити рівень тривоги, пов'язаної з нерозумінням власних реакцій, і сприяє формуванню більш адаптивних стратегій поведінки.

Узагальнюючи зазначене, слід підкреслити, що ефективна психологічна допомога має бути поетапною, системною та спрямованою на інтеграцію різних аспектів функціонування особистості. Лише комплексний підхід дозволяє досягти стійких позитивних змін і забезпечити повноцінне відновлення після психотравмуючих подій.

Таким чином, психологічна допомога особам із психотравмуючим досвідом має комплексний характер і включає стабілізацію емоційного стану, розвиток психологічних ресурсів, корекцію когнітивних установок, відновлення життєвої перспективи та залучення соціальної підтримки. Ефективність такої допомоги значною мірою залежить від індивідуальних особливостей особистості, характеру травматичного досвіду та умов її життєдіяльності.

Отже, інтеграція різних підходів і методів психологічної допомоги дозволяє забезпечити більш повне відновлення особистості та сприяти її подальшому розвитку.

3.2. Можливості психологічної корекції життєвої перспективи особистості

Життєва перспектива особистості є складним психологічним утворенням, що відображає уявлення людини про власне майбутнє, її цілі, плани, смисложиттєві орієнтації та очікування. Порушення життєвої перспективи часто виникає внаслідок переживання психотравмуючих подій, що призводить до втрати відчуття контролю над життям, зниження мотивації та звуження часової перспективи. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема психологічної корекції життєвої перспективи як важливого

напряму відновлення психологічного благополуччя особистості [21, с. 48; 23, с. 16].

Варто зазначити, що життєва перспектива виступає не лише відображенням уявлень про майбутнє, але й важливим регулятором поведінки, який визначає активність особистості, її здатність приймати рішення та долати труднощі. Порушення цієї системи призводить до зниження рівня саморегуляції, втрати мотивації та формування пасивної життєвої позиції, що ускладнює процес психологічної адаптації.

Одним із ключових напрямів психологічної корекції життєвої перспективи є відновлення цілісності часової організації досвіду особистості. Психотравматичний досвід часто порушує інтеграцію минулого, теперішнього та майбутнього, внаслідок чого людина або застрягає у травматичних спогадах, або втрачає здатність до планування майбутнього. Психологічна корекція в цьому випадку передбачає роботу з переосмисленням минулого досвіду, прийняттям теперішнього стану та формуванням позитивного образу майбутнього [28, с. 72]. Важливим є допомогти особистості інтегрувати травматичний досвід у власну життєву історію, не дозволяючи йому визначати все подальше життя.

При цьому важливо враховувати, що відновлення часової перспективи є поетапним процесом, який потребує поступового переходу від опрацювання травматичного минулого до формування конструктивного бачення майбутнього. Поспішне звернення до майбутнього без інтеграції травматичного досвіду може призводити до поверхневих змін, які не забезпечують стійкого результату.

Суттєвим аспектом є також формування та відновлення смисложиттєвих орієнтацій. Як зазначають дослідники, втрата сенсу життя є одним із найпоширеніших наслідків психотравми, що безпосередньо впливає на життєву перспективу особистості [31, с. 205]. У цьому контексті ефективними є підходи, спрямовані на пошук індивідуальних смислів, переоцінку життєвих цінностей та формування нових життєвих орієнтирів.

Психологічна допомога має сприяти усвідомленню значущості власного життя, навіть у складних обставинах, та розвитку здатності бачити перспективи особистісного розвитку.

Формування нових смислів дозволяє особистості не лише подолати кризовий стан, але й переосмислити власний життєвий шлях, інтегруючи травматичний досвід у систему особистісного розвитку. Це сприяє відновленню внутрішньої цілісності та підвищенню рівня психологічної зрілості.

Важливим напрямом психологічної корекції є розвиток цілепокладання та планування. Життєва перспектива тісно пов'язана зі здатністю особистості ставити цілі та будувати плани щодо їх досягнення. У стані психологічної дезадаптації ця здатність часто знижується або втрачається. Тому одним із завдань психологічної роботи є формування навичок постановки реалістичних і досяжних цілей, розробка покрокових планів та підвищення рівня відповідальності за власне життя [14, с. 112]. Важливо, щоб ці цілі відповідали індивідуальним потребам і можливостям особистості, що сприяє підвищенню мотивації та впевненості у власних силах.

Особливу роль у корекції життєвої перспективи відіграє розвиток оптимістичного світогляду. Дослідження показують, що оптимізм виступає важливим ресурсом подолання труднощів і сприяє формуванню позитивного бачення майбутнього [13, с. 50]. У процесі психологічної корекції використовуються методи, спрямовані на зміну негативних очікувань, формування віри у можливість позитивних змін та розвиток адаптивних стратегій мислення. Це дозволяє особистості не лише краще справлятися з труднощами, але й активніше будувати власне майбутнє.

Не менш важливим є розвиток рефлексії як здатності до усвідомлення власного досвіду, переживань і життєвих стратегій. Рефлексія дозволяє особистості глибше зрозуміти причини своїх труднощів, оцінити власні ресурси та визначити напрямки подальшого розвитку [15, с. 210]. У процесі психологічної корекції рефлексивні практики сприяють формуванню більш

усвідомленого ставлення до життя та підвищенню суб'єктивного контролю над ним.

Важливим напрямом є також розвиток адаптивних стратегій подолання труднощів. Психотравматичний досвід часто формує неефективні або деструктивні способи реагування на стрес, що негативно впливає на життєву перспективу. У зв'язку з цим психологічна корекція має бути спрямована на формування конструктивних копінг-стратегій, які дозволяють ефективно справлятися з труднощами та зберігати психологічну рівновагу [27, с. 75]. Це включає навчання навичкам емоційної регуляції, вирішення проблем та прийняття рішень.

Окремої уваги заслуговує феномен посттравматичного зростання, який відкриває нові можливості для розвитку життєвої перспективи особистості. У процесі подолання травматичного досвіду людина може не лише відновити втрачену рівновагу, але й досягти нового рівня особистісного розвитку, що проявляється у зміні цінностей, підвищенні усвідомленості та відкритті нових життєвих можливостей [11, с. 83]. Психологічна корекція у цьому контексті має бути спрямована на підтримку процесів особистісного зростання та самореалізації.

Важливим аспектом є індивідуалізація психологічної допомоги, оскільки життєва перспектива формується під впливом індивідуальних особливостей особистості, її життєвого досвіду та соціального середовища. Ефективна психологічна корекція має враховувати ці особливості та будуватися на принципах гуманістичного підходу, що передбачає повагу до унікальності кожної особистості та її права на самовизначення [24, с. 150].

Узагальнюючи зазначене, можна стверджувати, що психологічна корекція життєвої перспективи має системний характер і передбачає комплексну роботу з емоційною, когнітивною та мотиваційною сферами особистості. Лише за умови поєднання цих компонентів можливе досягнення стійких позитивних змін у сприйнятті майбутнього та життєвому плануванні.

Таким чином, можливості психологічної корекції життєвої перспективи особистості є досить широкими та багатовимірними. Вони охоплюють відновлення часової цілісності досвіду, формування смисложиттєвих орієнтацій, розвиток цілепокладання, оптимізму, рефлексії та адаптивних стратегій поведінки.

Комплексне застосування цих підходів сприяє не лише подоланню негативних наслідків психотравматичного досвіду, але й формуванню позитивного бачення майбутнього та забезпеченню гармонійного розвитку особистості.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було розглянуто основні напрями психологічної допомоги особам із психотравмуючим досвідом та проаналізовано можливості психологічної корекції життєвої перспективи особистості.

Встановлено, що психологічна допомога особам, які пережили психотравмуючі події, має комплексний характер і передбачає стабілізацію емоційного стану, зниження рівня тривожності та напруження, відновлення психологічних ресурсів і розвиток стресостійкості. Важливим компонентом є також робота з когнітивними установками, що дозволяє змінити деструктивні переконання та сприяє формуванню більш адаптивного способу мислення. Значущу роль відіграє відновлення соціальної підтримки та створення умов для безпечного емоційного вираження, що забезпечує ефективну психологічну адаптацію особистості.

З'ясовано, що одним із ключових напрямів психологічної допомоги є відновлення життєвої перспективи особистості, яка зазнає суттєвих змін під впливом психотравмуючих подій. Психологічна корекція у цьому контексті спрямована на відновлення цілісності часової перспективи, формування позитивного образу майбутнього, розвиток цілепокладання та

смысловиттєвих орієнтацій. Важливим є також розвиток рефлексії, оптимістичного світогляду та адаптивних стратегій подолання труднощів.

Доведено, що ефективна психологічна корекція життєвої перспективи сприяє не лише подоланню негативних наслідків психотравматичного досвіду, але й активізує процеси особистісного розвитку, зокрема посттравматичне зростання. Відновлення здатності особистості бачити майбутнє, формувати життєві цілі та планувати власний життєвий шлях виступає важливим чинником її психологічного благополуччя та соціальної адаптації.

Отже, результати третього розділу підтверджують, що психологічна допомога та корекція життєвої перспективи є необхідними складовими роботи з особами, які пережили психотравмуючі події, і мають бути спрямовані на комплексне відновлення особистості, її ресурсів та здатності до самореалізації.

ВИСНОВКИ

У бакалаврській роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження впливу психотравмуючих подій на життєву перспективу особистості, що дозволило досягти поставленої мети та вирішити визначені у вступі завдання.

Відповідно до першого завдання – проаналізувати наукові підходи до розуміння психотравмуючих подій та психологічної травми – встановлено, що психотравмуючі події розглядаються як складний багатовимірний феномен, який визначається як об'єктивними характеристиками ситуації, так і суб'єктивним переживанням особистості. Підтверджено позиції дослідників, які підкреслюють провідну роль індивідуального сприйняття травми та значення особистісних ресурсів у її подоланні. Водночас виявлено, що проблема взаємозв'язку психотравматичного досвіду з часовою організацією життєвого досвіду залишається недостатньо розробленою.

Згідно з другим завданням – розкрити сутність і структуру життєвої перспективи особистості – визначено, що життєва перспектива є інтегративним утворенням, яке поєднує когнітивні, емоційні та мотиваційні компоненти і виконує регулятивну функцію. Встановлено, що вона забезпечує організацію життєвого досвіду, визначає спрямованість діяльності та виступає важливим показником психологічної зрілості. Підтверджено наукові підходи, що розглядають життєву перспективу як динамічну систему, яка змінюється під впливом життєвих обставин.

Відповідно до третього завдання – виявити особливості змін життєвої перспективи під впливом психотравмуючого досвіду – встановлено, що психотравмуючі події спричиняють звуження часової перспективи, зниження орієнтації на майбутнє, формування фаталістичного ставлення до теперішнього та переважання негативного сприйняття минулого. Доведено, що травматичний досвід порушує здатність до довгострокового планування, знижує впевненість у власних можливостях і призводить до деформації життєвих планів. Разом із тим підтверджено, що за наявності достатніх

психологічних ресурсів можливе відновлення життєвої перспективи та її трансформація.

У межах четвертого завдання – встановити взаємозв'язок між показниками психотравматичного переживання та характеристиками життєвої перспективи – емпірично доведено, що психотравматичний досвід пов'язаний із підвищенням рівня негативних емоцій, зниженням позитивного афективного фону та зменшенням рівня стресостійкості. Виявлено статистично значущі кореляційні зв'язки між інтенсивністю психотравматичного досвіду, емоційним станом та показниками життєвої перспективи. Зокрема, встановлено, що підвищення негативних емоцій і зниження стресостійкості супроводжуються звуженням орієнтації на майбутнє, тоді як вищий рівень психологічної стійкості пов'язаний із більш сформованою життєвою перспективою. Таким чином, отримані результати підтверджують гіпотезу про взаємозв'язок психотравматичного досвіду та характеристик життєвої перспективи особистості.

Відповідно до п'ятого завдання – обґрунтувати напрями психологічної допомоги особам із психотравмуючим досвідом – визначено, що ефективна психологічна допомога має комплексний характер і включає стабілізацію емоційного стану, розвиток стресостійкості, корекцію когнітивних установок та відновлення життєвої перспективи. Показано, що важливими напрямками психологічної корекції є формування смисложиттєвих орієнтацій, розвиток цілепокладання, оптимізму, рефлексії та адаптивних стратегій подолання труднощів. Підтверджено, що відновлення здатності особистості бачити майбутнє є ключовим чинником її психологічного благополуччя та адаптації.

Узагальнюючи результати дослідження, можна зазначити, що підтверджено наукові підходи, які розглядають психотравматичний досвід як чинник, що суттєво впливає на життєву перспективу особистості, змінюючи її структуру та зміст. Водночас положення щодо виключно деструктивного впливу травми потребують уточнення, оскільки встановлено можливість її трансформаційного впливу за наявності достатніх особистісних ресурсів.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання у діяльності практичних психологів для діагностики наслідків психотравмуючих подій, оцінки стану життєвої перспективи та розроблення програм психологічної допомоги, спрямованих на відновлення орієнтації на майбутнє та підвищення психологічної стійкості особистості.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з більш глибоким вивченням механізмів впливу різних типів психотравмуючих подій на життєву перспективу, аналізом ролі соціальних і культурних чинників у її формуванні, а також розробленням і апробацією ефективних програм психологічної корекції та підтримки особистості в умовах тривалих кризових ситуацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абаніна Г., Корецький В. Психологічні особливості життєвої перспективи комбатантів. Вчені записки Університету «КРОК». 2022. № 2(66). С. 157–164.
2. Бикова С., Вертель А., Широкоградюк Л. Формування психології особистості у кризових ситуаціях. Наукові перспективи. 2022. № 11(29). С. 382–392.
3. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології. 2018. № 40. С. 33–49.
4. Войтко В. В., Шебанова В. І. Психологічне благополуччя студентів у просторі смисложиттєвих орієнтацій. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. № 2(52). С. 106–116. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-52-2-106-116>.
5. Гоцуляк Н. Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. 2015. № 1. С. 378–390.
6. Грандт В. В. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 107 с.
7. Гриньова Н. В. Вплив психотравми на формування особистості. Матеріали наукової конференції Уманського державного педагогічного університету ім. П. Тичини. Умань, 2021. С. 79–81.
8. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 415 с.
9. Іваненко Б. Б. Ресурси особистості в подоланні психотравмуючих ситуацій. Психологічні науки: проблеми та перспективи : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Запоріжжя, 19–21 березня 2021 р.). Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2021. С. 11–14.

10. Кириленко Т. С., Іваненко Б. Б. Психологічні особливості переживання втрати роботи в умовах карантину. Вчені записки Таврійського національного університету ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2020. Т. 31(70). С. 65–72.
11. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. 2-ге вид., переробл. і доповн. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
12. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2022. Т. 9, № 2. С. 64–70. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-9>.
13. Лукова С. В. Валідизація української версії методики диспозиційного оптимізму (LOT-R). Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2023. № 1. С. 47–55.
14. Матвієнко Т. В., Пасько О. М. Індивідуально-психологічні особливості особистості. Одеса : ОДУВС, 2017. 418 с.
15. М'ясоїд П. А. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2020. 479 с.
16. М'ясоїд П. А. Проблема психології розвитку. Педагогіка і психологія. 2020. № 1. С. 12–23.
17. Паливода Л. І. Проблема визначення понять «психологічна травма» у психологічних проєкціях. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. Т. 32(71), № 6. С. 68–72.
18. Пророк Н., Царенко Л., Бойко С. Адаптація, дезадаптація, розлади адаптації: питання термінології. Грааль науки. 2021. С. 373–381. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.22.10.2021.66>.
19. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. матеріалів VII Всеукр. наук.-практ. конф. (Львів, 28 жовтня 2022 р.) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 412 с.

20. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події : навч.-метод. посіб. / Н. Вааранен-Валконен, Н. Заварова ; за заг. ред. О. Калашник. Київ : [б. в.], 2022. 104 с.
21. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі : монографія / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2016. 320 с.
22. Радзівіл К. До питання посттравматичного зростання суб'єкта в умовах тривалих соціально-політичних потрясінь. Психологія особистості. 2022. № 44. С. 224–228. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.38>.
23. Радчук Г. К. Темпоральні характеристики осмисленості життя студентів. Педагогічний процес: теорія і практика. 2016. № 1(52). С. 16–20.
24. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. 3-тє вид., переробл. і доповн. Київ : Академія, 2017. 366 с.
25. Сандал О. С. Соціально-психологічні чинники травмованої особистості. Проблеми саморозвитку особистості в сучасному суспільстві. Харків : ТОВ «Друкарня Мадрид», 2021. С. 214–215.
26. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Просвіта, 2021. 416 с.
27. Стельмашук Х. Р. Психологічні фактори подолання стресу. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 29. С. 73–85.
28. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. Київ : Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
29. Хомич Г., Ткач О. Стратегії надання психологічної допомоги клієнтам у кризових ситуаціях. Humanitarium. 2020. Vol. 44, Iss. 1. P. 152–160.
30. Федотова Т. Симптоми моральної травми та ціннісні орієнтації студентської молоді в умовах війни. Psychological Prospects Journal. 2023.
31. Фурман А. А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості : монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2017. 508 с.
32. Ягупова Ю., Кушнір Ю. Психологічні особливості адаптації особистості до екстремальних ситуацій. Вісник студентського наукового товариства ДонНУ ім. Василя Стуса. 2022. Т. 2, № 14. С. 174–177.

33. Яценко Т. С. Архаїчний спадок психіки: психоаналіз феноменології проблеми. Дніпро : Інновація, 2019. 283 с.
34. Danböck S. K. et al. Acute dissociation as part of the defense cascade in PTSD. *Journal of Psychopathology and Clinical Science*. 2023. Vol. 133. P. 76–89.
35. Eshel Y. et al. Predictors of PTSD and psychological distress symptoms of Ukraine civilians during war. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1017/dmp.2023.69>.
36. Frankova I. et al. Collective trauma in Ukraine: realities and prospects of the multigenerational legacies research. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2023. Vol. 8, No. 3.
37. Rød Å. N., Schmidt C. Complex PTSD: what is the clinical utility of the diagnosis? *European Journal of Psychotraumatology*. 2021. Vol. 12. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-032435>.
38. Westh J. et al. Does armed conflict exposure predict psychotic experiences in the general population? *International Journal of Stress Management*. 2023.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала позитивного та негативного досвіду (SPANE)

Інструкція: Оцініть, як часто протягом останніх чотирьох тижнів ви переживали наведені нижче стани, використовуючи шкалу:

- 1 – дуже рідко або ніколи
- 2 – рідко
- 3 – іноді
- 4 – часто
- 5 – дуже часто або постійно

Твердження:

1. Позитивні емоції
2. Негативні емоції
3. Приємні переживання
4. Неприємні переживання
5. Радість
6. Смуток
7. Задоволення
8. Злість
9. Спокій
10. Тривога
11. Натхнення
12. Пригніченість

Обробка результатів:

- SPANE-P (позитивний досвід) = сума відповідей (1, 3, 5, 7, 9, 11)
- SPANE-N (негативний досвід) = сума відповідей (2, 4, 6, 8, 10, 12)
- Баланс (SPANE-B) = SPANE-P – SPANE-N

Інтерпретація:

- високий позитивний баланс → емоційне благополуччя
- негативний баланс → домінування негативних переживань

Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC-10)

Інструкція:

Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає вашому стану за останній місяць:

0 – зовсім не згоден

1 – рідко

2 – іноді

3 – часто

– майже завжди

Твердження:

1. Я здатний(а) адаптуватися до змін
2. Я можу справлятися з труднощами
3. Я швидко відновлююся після стресу
4. Я здатний(а) долати складні ситуації
5. Я вірю у власні сили
6. Я не здаюся перед труднощами
7. Я можу контролювати свої емоції
8. Я здатний(а) знаходити вихід із складних ситуацій
9. Я зберігаю спокій у стресі
10. Я відчуваю внутрішню силу

Обробка результатів:

- Загальний бал: сума всіх відповідей (0–40)

Інтерпретація:

- 0–13 → низька стресостійкість
- 14–26 → середня
- 27–40 → висока

Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPІ)**Інструкція:**

Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає вам:

- 1 – зовсім не характерно
- 2 – скоріше не характерно
- 3 – частково характерно
- 4 – характерно
- 5 – дуже характерно

Приклади тверджень:

1. Я часто думаю про своє минуле
2. Я намагаюся жити сьогоднішнім днем
3. Я планую своє майбутнє
4. Я часто згадую приємні моменти минулого
5. Я відчуваю, що життя залежить від випадку
6. Я ставлю перед собою цілі на майбутнє
7. Я схильний(а) діяти імпульсивно
8. Я думаю про наслідки своїх дій
9. Я вірю, що зможу досягти своїх цілей
10. Я часто хвилююся за майбутнє

Шкали:

- Минуле позитивне
- Минуле негативне
- Теперішнє гедоністичне
- Теперішнє фаталістичне
- Майбутнє

Інтерпретація:

- високі показники за шкалою «Майбутнє» → орієнтація на цілі
- високі «фаталістичні» → зниження контролю
- високі «негативне минуле» → травматичний вплив

Анкета визначення психотравматичного досвіду

Інструкція: Дайте відповіді на запитання:

1. Чи переживали Ви події, які вважаєте психотравмуючими?

- так
- ні

2. Якщо так, вкажіть (можна кілька):

- втрата близької людини
- воєнні події
- хвороба
- інше

3. Як сильно ці події вплинули на Вас?

(1–10)

4. Чи вплинули ці події на Ваше бачення майбутнього?

- так
- ні
- частково