

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА**

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

Носова Олена Вікторівна

УДК 159.922.8:616.89-008

ДИСЕРТАЦІЯ

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ
ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ**

05 Соціальні та поведінкові науки

053 Психологія

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

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

 О. В. Носова

Науковий керівник: Матяш-Заяц Людмила Петрівна,

кандидат психологічних наук, доцент, Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

Київ – 2026

АНОТАЦІЯ

Носова О.В. «Психологічні чинники стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом» – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 Психологія у галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки – Український державний університет імені Михайла Драгоманова. Київ, 2026.

Дисертація присвячена вивченню психологічних чинників розвитку стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом. У межах дисертаційного дослідження здійснено ґрунтовний науково-теоретичний аналіз проблеми стресостійкості, а також проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення психологічних чинників, що детермінують її розвиток у юнаків з травматичним досвідом.

Актуальність теми дисертаційного дослідження визначається як її соціальною значущістю у сучасних українських реаліях, так і недостатністю наукових досліджень з проблеми стресостійкості, особливо юнацтва, яке має травматичний досвід внаслідок повномасштабної війни в Україні.

Дослідження проблеми стресу та стресостійкості у психологічній науці є різноплановими. Особливо актуальним в умовах сьогодення є вивчення психологічних чинників, які сприяють формуванню стресостійкості молоді, підвищенню її адаптивності до сучасних умов. Малодослідженим залишається поняття «стресостійкість особистості з травматичним досвідом». У ході дослідження наукових теорій та концепцій як зарубіжних, так і українських вчених обґрунтовано зміст та сутність поняття стресостійкість особистості юнацького віку з травматичним досвідом та виокремлено її психологічні чинники.

Дослідження теоретичних підходів до розуміння проблеми дослідження дозволило розкрити розуміння сутності стресостійкості та психологічної травми у межах психодинамічного, біхевіористського, екзистенційно-гуманістичного когнітивно-поведінкового та гештальтистського підходів. Кожен із означених

підходів акцентує увагу на специфічних механізмах реагування особистості на стресові впливи.

У психодинамічному підході (З. Фройд, А. Адлер, К. Юнг, Е. Берн) та гештальт-підході (Ф. Перлз, Л. Перлз, П. Гудман) стрес розглядається крізь призму внутрішніх конфліктів, незавершених переживань і порушення цілісності особистісного досвіду, що зумовлює напруження та потребу в усвідомленні й інтеграції емоційних станів.

В екзистенційно-гуманістичному підході (А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс, В. Франкл) стрес осмислюється як наслідок смислових криз, втрати опори й автентичності, а стресостійкість пов'язується з пошуком сенсу, самоприйняттям і розвитком внутрішніх ресурсів.

Поведінковий підхід, представниками якого є І. Павлов та Б. Скіннер, зосереджується на зовнішніх стресорах і сформованих поведінкових реакціях, розглядаючи стресостійкість як результат навчання адаптивних моделей поведінки.

Когнітивно-поведінковий підхід (Д. Вольпе, А. Бек) підкреслює роль когнітивних оцінок, переконань і копінг-стратегій у виникненні та подоланні стресу. У цьому підході основною технікою виступає когнітивна реструктуризація.

Позитивний підхід, заснований Н. Пезешкіаном, зосереджується на сильних сторонах особистості, її позитивних характеристиках, звертається увага на внутрішні і зовнішні ресурси, зокрема оптимізм, вдячність, соціальна підтримка, котрі підвищують здатність до ефективного подолання впливу стресу.

Нами застосовані підходи, які ґрунтуються на інтеграції психодинамічного впливу, спрямованого на усвідомлення внутрішніх конфліктів і захисних механізмів, когнітивно-поведінкового підходу, орієнтованого на зміну дезадаптивних установок і формування ефективних копінг-стратегій, а також екзистенційно-гуманістичного та позитивного підходів, що акцентує розвиток внутрішніх ресурсів, саморефлексії та смислової опори

Науковці, зокрема С. Весселі, Н. Гоцуляк, Е. Джонс, З. Кісарчук, П. Левін, Т. Титаренко, О. Туриніна розглядають психологічну травму як наслідок переживання події або сукупності подій, що виходять за межі звичайного людського досвіду та перевищують адаптаційні можливості особистості, спричиняючи стійкі порушення емоційної, когнітивної й поведінкової регуляції.

Травматичний досвід може виникати внаслідок втрат, насильства, загрози життю, хронічного стресу або інших кризових обставин і супроводжується почуттями безпорадності, страху, втрати контролю та смислової дезорієнтації. У психологічній науці травма розглядається як подія, так і суб'єктивно пережитий досвід, що визначається індивідуальними особливостями особистості, наявними ресурсами та соціальним контекстом. Тривалий або неінтегрований травматичний досвід може призводити до формування симптомів посттравматичного стресу, підвищеної тривожності, емоційного оніміння, уникнення та порушення цілісності Я-концепції. Водночас за умов належної психологічної підтримки й активізації внутрішніх ресурсів він може стати підґрунтям для посттравматичного зростання та розвитку стресостійкості.

У роботі розглянуто ключові поняття дисертаційного дослідження, такі як «стрес», «стресостійкість», «психотравма», «травматичний досвід», «юнацький вік», «особистість юнацького віку», «психологічні чинники стресостійкості».

Висвітлено організаційно-методичні підходи до проведення емпіричного дослідження механізмів і чинників стресостійкості, а також її структурних компонентів, що формуються під впливом психологічних чинників. У ході дослідження було визначено механізми стресостійкості через дослідження психологічних чинників, що формують когнітивний, емоційний, ціннісно-смиловий, поведінковий та особистісно-ресурсний компоненти у структурі стресостійкості молоді особистості.

Теоретично обґрунтовано механізми дії чинників стресостійкості: рефлексія, когнітивна реструктуризація, психологічна гнучкість, емоційна саморегуляція, емоційна самосвідомість, ціннісна ідентичність, опора на духовність, мотивація подолання, соціальна взаємодія.

Емпірично досліджено психологічні показники, що впливають на розвиток стресостійкості, зокрема інтернальний-екстернальний локус контролю, емоційний інтелект, невротизм, інтроверсія-екстраверсія, реактивна та особистісна тривожність, ціннісні орієнтації, копінг-стратегії, самооцінка, вольова саморегуляція.

Виявлено, що більшість досліджуваних юнаків мають травматичний досвід, значна частина – симптоми посттравматичного стресового розладу, які корелюють зі стресостійкістю.

Виявлено групи психологічних чинників, що впливають на рівень розвитку стресостійкості юнаків, зокрема копінг-стратегії на вирішення проблем, емоційна стабільність, ціннісно-смилова визначеність, позитивна Я-концепція, інтернальний локус контролю, рефлексія та екстраверсія.

Кореляційний аналіз дозволив встановити, що у молоді з травматичним досвідом стресостійкість насамперед пов'язана з використанням активних копінг-стратегій, орієнтованих на подолання проблем, а також з емоційно-орієнтованими стратегіями. Менш виражені зв'язки виявлено зі стратегіями уникнення та відволікання, що вказує на використання цих стратегій переважно як короточасних способів зниження напруження без глибокого опрацювання стресових переживань. Помірна кореляція зі стратегією соціального відволікання свідчить про прагнення досліджуваних компенсувати стресові переживання через залучення до соціальних контактів, що може виконувати функцію емоційної підтримки та відновлення.

Самооцінка як компонент позитивної Я-концепції демонструє слабкий позитивний зв'язок зі стресостійкістю і виконує допоміжну функцію. Водночас інтернальний локус контролю та рефлексивність у межах континууму інтроверсія–екстраверсія виявляють мінімальний вплив на розвиток стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом.

Провідними чинниками стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом виступають *проблемно-орієнтована копінг-стратегія та емоційна стабільність*.

Отримані дані обумовили необхідність пошуку шляхів, методів і засобів розвитку стресостійкості у осіб юнацького віку з травматичним досвідом. З цією метою теоретично обґрунтовано модель та корекційно-розвивальну програму оптимізації стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом з використанням активних соціально-психологічних методів навчання, завданнями якої були підвищення адаптивності та психологічного благополуччя молоді після пережитої травми. Апробація авторської програми розвитку стресостійкості юнаків з травматичним досвідом засвідчила тенденції до підвищення рівня емоційного інтелекту, посилення вольової саморегуляції, зниження тривожності, активізації ціннісно-сміслових орієнтирів та розвитку адаптивних копінг-стратегій юнаків. Розвиток навичок керування емоціями сприяє зниженню інтенсивності негативних переживань, підтриманню психологічної рівноваги та адаптивному реагуванню на стресори. Зниження інтенсивності ситуативних і стійких тривожних проявів обумовила стабілізацію емоційного стану, зниження внутрішнього напруження та підвищення ефективності адаптивних стратегій подолання стресу.

Ціннісні орієнтації, зокрема спрямованість на допомогу й милосердя, пізнання й повагу до людей, у поєднанні з вірою в Бога як надцінністю стали основою для формування потужного внутрішнього ресурсу стресостійкості, забезпечуючи смислову опору, екзистенційну підтримку та збереження психологічної рівноваги в умовах стресу.

Апробація корекційно-розвивальної програми сприяла підвищенню рівня стресостійкості юнаків із травматичним досвідом. Унаслідок тренінгу зросли емоційний інтелект і здатність до емоційної саморегуляції, знизився рівень тривожності, посилилися вольова саморегуляція та цілеспрямована поведінка в умовах стресу, а також відбулася оптимізація інтернального локусу контролю. Крім того, активізувалися ціннісно-сміслові орієнтири, сформувалися адаптивні копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення проблем і соціальну підтримку, та посилилася рефлексивність, що сприяло зростанню емоційної стабільності й особистісного самоконтролю. Зафіксовані кількісні показники зростання

стресостійкості в експериментальній групі довели ефективність авторської корекційно-розвивальної програми та підтвердили гіпотезу дослідження.

Таким чином наукова новизна роботи полягає у тому, що у ній *вперше* визначено поняття «Стресостійкість особистості юнацького віку з травматичним досвідом», де *«Стресостійкість особистості юнацького віку – це структурно-системна динамічна властивість, яка охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий, ціннісно-смісловий та особистісно-ресурсний виміри, що визначає здатність молоді людини долати стресові ситуації або пристосовуватися до мінливих обставин життя, використовуючи адаптивні стратегії подолання, проявляючи саморегуляцію та емоційну стабільність»*; *«Психологічна травма – це стійкий психоемоційний стан, що виникає внаслідок травмуючої події, яка змінює життя людини, класифікується як кризовий момент і викликає тривалі емоційні реакції»*; зафіксовано недостатній рівень розвитку стресостійкості у осіб юнацького віку з травматичним досвідом, визначено психологічні чинники стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом (*внутрішній локус контролю, рефлексивність, емоційна стабільність, ціннісно-сміслова визначеність, конструктивні копінг-стратегії, позитивна Я-концепція та екстраверсія*) та їх вплив на прояви стресостійкості; обґрунтовано модель та розроблено авторську корекційно-розвивальну програму, спрямовану на зниження рівня впливу травматичної події та підвищення рівня стресостійкості особистості шляхом *корекції дезадаптивних когнітивно-поведінкових реакцій і розвитку внутрішнього локусу контролю, рефлексивності, емоційної стабільності, ціннісно-сміислової визначеності, конструктивних копінг-стратегій, позитивної Я-концепції, екстраверсії* а також активізації соціальної спрямованості особистості.

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості використання теоретично обґрунтованого та апробованого комплексу психодіагностичних методик, а також розробленої корекційно-розвивальної програми у діяльності практичних психологів. Зазначені матеріали можуть бути застосовані з метою діагностики, прогнозування, профілактики, корекції та

цілеспрямованого розвитку психологічних чинників, що зумовлюють рівень стресостійкості осіб юнацького віку з травматичним досвідом.

Запропоновані методичні напрацювання можуть бути використані в системі післядипломної та професійної підготовки фахівців, у роботі психологічної служби під час розробки та реалізації тренінгових програм із розвитку стресостійкості, а також у межах проведення семінарів, круглих столів і вебінарів. Окрім того, вони можуть бути інтегровані до змісту таких дисциплін як «Загальна психологія», «Психологія стресу», «Психологія травми», «Психологія кризового консультування», «Вікова психологія», «Основи психологічного тренінгу» та інших курсів, спрямованих на вивчення особливостей розвитку особистості в юнацькому віці.

Водночас проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів досліджуваної проблеми. Перспективними, на нашу думку, ми вбачаємо виявлення психологічних чинників стресостійкості особистості в онтогенезі, розробка та впровадження стратегій психологічної роботи з особами, які мають недостатній рівень стресостійкості з урахуванням впливу травматичного досвіду на формування їхньої вразливості до стресу.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, психологічна травма, травматичний досвід, особистості юнацького віку, копінг-стратегії, емоційний інтелект, емоційна стабільність, емоційна стійкість, ціннісно-сміслова визначеність, рефлексивність, інтернальний локус контролю, екстраверсія, самооцінка, позитивна Я-концепція, тривожність.

SUMMARY

Nosova O.V. “Psychological factors of stress resistance in adolescents with traumatic experiences” – Qualification scientific work on the rights of the manuscript.

Thesis for the degree of Doctor of Philosophy in the field of 053 Psychology in the field of knowledge 05 Social and Behavioural Sciences – Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Kyiv, 2026.

The dissertation is devoted to the study of psychological factors in the development of stress resistance in adolescents with traumatic experiences. Within the framework of the dissertation research, a thorough scientific and theoretical analysis of the problem of stress resistance was carried out, as well as an empirical study aimed at identifying the psychological factors that determine its development in adolescents with traumatic experiences.

The relevance of the dissertation research topic is determined both by its social significance in the current Ukrainian reality and by the lack of scientific research on the problem of stress resistance, especially among adolescents who have traumatic experiences as a result of the full-scale war in Ukraine.

Research into stress and stress resistance in psychological science is diverse. Particularly relevant in today's conditions is the study of psychological factors that contribute to the formation of stress resistance in young people and increase their adaptability to modern conditions. The concept of ‘stress resistance of individuals with traumatic experiences’ remains understudied. In the course of studying scientific theories and concepts of both foreign and Ukrainian scientists, the content and essence of the concept of stress resistance of adolescents with traumatic experiences was substantiated and its psychological factors were identified.

The study of theoretical approaches to understanding the research problem has revealed the essence of stress resistance and psychological trauma within the psychodynamic, behaviourist, existential-humanistic, cognitive-behavioural, and Gestalt approaches. Each of these approaches focuses on specific mechanisms of individual response to stressors.

In the psychodynamic approach (Z. Freud, A. Adler, C. Jung, E. Berne) and the Gestalt approach (F. Perls, L. Perls, P. Goodman), stress is viewed through the prism of internal conflicts, unresolved experiences, and violations of the integrity of personal experience, which causes tension and the need for awareness and integration of emotional states.

In the existential-humanistic approach (A. Maslow, R. May, C. Rogers, V. Frankl), stress is understood as a consequence of meaning crises, loss of support and authenticity, and stress resistance is associated with the search for meaning, self-acceptance and the development of internal resources.

The behavioural approach, represented by I. Pavlov and B. Skinner, focuses on external stressors and established behavioural responses, viewing stress resistance as the result of learning adaptive behaviour patterns.

The cognitive-behavioural approach (D. Wolpe, A. Beck) emphasises the role of cognitive assessments, beliefs and coping strategies in the emergence and overcoming of stress. In this approach, the main technique is cognitive restructuring.

The positive approach, founded by N. Pesechian, focuses on the strengths of the personality, its positive characteristics, and draws attention to internal and external resources, in particular optimism, gratitude, and social support, which increase the ability to effectively overcome the effects of stress.

We have applied approaches based on the integration of psychodynamic influence aimed at awareness of internal conflicts and defence mechanisms, a cognitive-behavioural approach focused on changing maladaptive attitudes and forming effective coping strategies, as well as existential-humanistic and positive approaches that emphasise the development of internal resources, self-reflection and meaningful support.

Scientists, in particular S. Vesseli, N. Gotsulyak, E. Jones, Z. Kisarchuk, P. Levin, T. Titarenko, and O. Turinina, view psychological trauma as the result of experiencing an event or series of events that go beyond normal human experience and exceed the adaptive capabilities of the individual, causing persistent disturbances in emotional, cognitive, and behavioural regulation.

Traumatic experiences can arise from loss, violence, threats to life, chronic stress or other crisis situations and are accompanied by feelings of helplessness, fear, loss of control and disorientation. In psychological science, trauma is considered both an event and a subjectively experienced event, determined by individual personality traits, available resources, and social context. Prolonged or unintegrated traumatic experiences can lead to the development of post-traumatic stress symptoms, increased anxiety, emotional numbness, avoidance and disruption of self-concept integrity. At the same time, with adequate psychological support and activation of internal resources, it can become the basis for post-traumatic growth and the development of stress resistance.

The paper examines key concepts of the dissertation research, such as “stress”, “stress resistance”, “psychological trauma”, “traumatic experience”, “adolescence”, “adolescent personality”, and “psychological factors of stress resistance”.

It highlights organisational and methodological approaches to conducting empirical research on the mechanisms and factors of stress resistance, as well as its structural components, which are formed under the influence of psychological factors. In the course of the study, the mechanisms of stress resistance were identified through the study of psychological factors that form cognitive, emotional, value-semantic, behavioural and personal-resource components in the structure of stress resistance of a young personality.

The mechanisms of stress resistance factors are theoretically substantiated: reflection, cognitive restructuring, psychological flexibility, emotional self-regulation, emotional self-awareness, value identity, reliance on spirituality, motivation to overcome, social interaction.

Psychological indicators that influence the development of stress resistance have been empirically studied, in particular internal-external locus of control, emotional intelligence, neuroticism, introversion-extroversion, reactive and personal anxiety, value orientations, coping strategies, self-esteem, and volitional self-regulation.

It was found that most of the young men studied had traumatic experiences, and a significant proportion had symptoms of post-traumatic stress disorder, which correlate with stress resistance.

Groups of psychological factors were identified that influence the level of stress resistance in young men, in particular coping strategies for problem solving, emotional stability, value-meaning certainty, positive self-concept, internal locus of control, reflection, and extroversion.

Correlation analysis showed that stress resistance in young people with traumatic experiences is primarily associated with the use of active coping strategies focused on overcoming problems, as well as emotionally oriented strategies. Less pronounced links were found with avoidance and distraction strategies, indicating that these strategies are used primarily as short-term ways to reduce tension without deeply processing stressful experiences. A moderate correlation with the social distraction strategy indicates the subjects' desire to compensate for stressful experiences through social contact, which can serve as emotional support and restoration.

Self-esteem as a component of positive self-concept shows a weak positive correlation with stress resistance and plays a supporting role. At the same time, internal locus of control and reflectiveness within the introversion-extroversion continuum have a minimal impact on the development of stress resistance in adolescents with traumatic experiences.

The leading factors in stress resistance in adolescents with traumatic experiences are problem-oriented coping strategies and emotional stability.

The data obtained necessitated the search for ways, methods and means of developing stress resistance in adolescents with traumatic experiences. To this end, a model and a corrective and developmental programme for optimising stress resistance in adolescents with traumatic experiences were theoretically substantiated, using active socio-psychological teaching methods, with the aim of increasing the adaptability and psychological well-being of young people after trauma. Testing of the author's programme for developing stress resistance in adolescents with traumatic experiences showed a tendency towards an increase in emotional intelligence, strengthening of volitional self-regulation, reduction of anxiety, activation of value-meaningful orientations, and development of adaptive coping strategies in adolescents. The development of emotion management skills contributes to a reduction in the intensity of

negative experiences, the maintenance of psychological balance, and adaptive responses to stressors. A reduction in the intensity of situational and persistent anxiety led to the stabilisation of emotional state, a reduction in internal tension, and an increase in the effectiveness of adaptive stress management strategies.

Value orientations, in particular a focus on helping and compassion, knowledge and respect for people, combined with faith in God as a supreme value, became the basis for the formation of a powerful internal resource of stress resistance, providing meaningful support, existential support and the preservation of psychological balance in stressful conditions.

The testing of the corrective and developmental programme contributed to an increase in the stress resistance of young men with traumatic experiences. As a result of the training, emotional intelligence and the ability to regulate emotions increased, anxiety levels decreased, volitional self-regulation and purposeful behaviour under stress increased, and the internal locus of control was optimised. In addition, value-semantic orientations were activated, adaptive coping strategies focused on problem solving and social support were formed, and reflectivity was enhanced, which contributed to increased emotional stability and personal self-control. The recorded quantitative indicators of stress resistance growth in the experimental group proved the effectiveness of the author's corrective and developmental programme and confirmed the research hypothesis.

Thus, the scientific novelty of the work lies in the fact that it for the first time defines the concept of “stress resistance of adolescents with traumatic experiences”, where “stress resistance of adolescents is a structural-systemic dynamic property that encompasses cognitive, emotional, behavioural, value-semantic and personal-resource dimensions, which determines the ability of a young person to overcome stressful situations or adapt to changing life circumstances, using adaptive coping strategies, demonstrating self-regulation and emotional stability”; “Psychological trauma is a persistent psycho-emotional state that arises as a result of a traumatic event that changes a person's life, is classified as a crisis moment and causes prolonged emotional reactions”; an insufficient level of stress resistance has been

recorded in adolescents with traumatic experiences, and the psychological factors of stress resistance in adolescents with traumatic experiences (internal locus of control, reflectivity, emotional stability, value-meaning certainty, constructive coping strategies, positive self-concept and extraversion) and their influence on the manifestations of stress resistance; a model has been substantiated and an author's correctional and developmental programme has been developed, aimed at reducing the impact of traumatic events and increasing the level of stress resistance of the individual by correcting maladaptive cognitive behavioural reactions and developing an internal locus of control, reflexivity, emotional stability, value-meaning certainty, constructive coping strategies, positive self-concept, extroversion, and activating the social orientation of the individual.

The practical significance of the results obtained lies in the possibility of using a theoretically sound and tested set of psychodiagnostic techniques, as well as a developed correctional and developmental programme in the work of practical psychologists. These materials can be used for the diagnosis, prediction, prevention, correction and targeted development of psychological factors that determine the level of stress resistance in adolescents with traumatic experiences.

The proposed methodological developments can be used in the system of postgraduate and professional training of specialists, in the work of psychological services during the development and implementation of training programmes on stress resistance, as well as in seminars, round tables and webinars. In addition, they can be integrated into the content of such disciplines as "General Psychology", "Psychology of Stress", "Psychology of Trauma", "Psychology of Crisis Counselling", "Age Psychology", "Fundamentals of Psychological Training", and other courses aimed at studying the characteristics of personality development in adolescence.

At the same time, the study does not exhaust all aspects of the problem under investigation. In our opinion, promising areas for further research include identifying psychological factors of stress resistance in ontogenesis and developing and implementing psychological strategies for working with individuals who have

insufficient stress resistance, taking into account the impact of traumatic experiences on the formation of their vulnerability to stress.

Keywords: stress, stress resistance, psychological trauma, traumatic experience, adolescent personalities, coping strategies, emotional intelligence, emotional stability, emotional resilience, value-meaning certainty, reflectivity, internal locus of control, extroversion, self-esteem, positive self-concept, anxiety.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ
Статті у наукових фахових виданнях, затверджених МОН України:

1. Матяш-Заяц.Л., Носова О. Вплив травматичного досвіду на соціалізацію особистості юнацького віку. *Вісник Київського національного університету ім. Т.Шевченко. Серія: Психологія.* №2(20). 2024. С. 68–74. DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2\(20\).11](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2(20).11)
2. Носова О.В. Психологічні чинники стресостійкості особистості. *Габітус.* 2025. № 69, Т.1. С. 191–196. URL: http://habitus.od.ua/journals/2025/69-2025/part_1/35.pdf
3. Матяш-Заяц Л.П., Носова О.В. Стресостійкість як психологічний ресурс для вирішення конфліктних ситуацій. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина».* 2025. № 3(49) 2025. С. 1268–1282. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-3\(49\)-1268-1281](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-3(49)-1268-1281)
4. Носова О.В. Психологічні особливості стресостійкості юнацтва з травматичним досвідом. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки.* 2025. №27(72). С. 100–112. URL: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/239d1878-c9f5-4b7c-8baa-7d56eff286cc/content>
5. Носова О.В. Теоретичні засади розвитку стресостійкості. *Наукові перспективи.* 2025. № 12(66). С. 2514–2527. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-12\(66\)](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-12(66))

Матеріали конференцій:

1. Матяш – Заяц. Л., Носова О. Теоретичні підходи до проблеми стресостійкості особистості / Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи. Збірник наукових праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної онлайн -конференції (Україна, Житомир, 25 квітня 2023 р.) С. 203–205.

2. Носова О. Розвиток стресостійкості студентів при вивченні тем «Психологія стресостійкості» та «Психологія емоцій» у курсі Загальної психології / «Антикризовий розвиток соціальних та економічних процесів в умовах глобалізації»: Матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції, Буча, 2023 р.: Тези доп.: Київ: Міленіум, 2023. С.110–114.
<https://drive.google.com/file/d/1gqQ6LJaIeXcL3lUSVQiS7NPr46eFlpSp/view?pli=1>
3. Носова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен / Збереження психічного здоров'я в умовах воєнних дій: збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу (31 жовтня 2023 року, м.Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Вольнова Л.М. – Київ, 2023. – С.148–150.
<http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/4299>
4. Носова О. Проблема психологічного дослідження стресостійкості у психологічній науці / Освіта і наука - 2024 : збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (9-11 квітня 2024 року, м. Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Л.М. Вольнова. – Київ, 2024. – С. 163–165. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/45185>
5. Носова О. Психологічні чинники розвитку стресостійкості у юнацькому віці / «Антикризовий розвиток соціальних та економічних процесів в умовах глобалізації»: Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції, Буча, 2024 р.: Тези доп.: Київ: Міленіум, 2024. С. 109–111.
<https://drive.google.com/file/d/1EePfSWLLpHpEXepqP3xiNvCi6k82BfXD/view>
6. Носова О.В. Теоретичні засади емпіричного дослідження стресостійкості осіб юнацького віку з травматичним досвідом / Збереження психічного здоров'я особистості: турбуємось про сьогодні – плачемо майбутнє: збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу (21 жовтня 2024 року, м.Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Вольнова Л.М. – Київ, 2024. – С. 180–185.
https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/46665/zbirnyk_zdorovja_202

4.pdf?sequence=1&isAllowed=y

7. Носова О.В. Стресостійкість як передумова професійного зростання психолога в умовах війни / Морально-етичний і творчий складник як основа професійного зростання майбутніх психологів, педагогів та журналістів [Електронне видання] : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Буча, 07 листопада 2024 р.) / упорядники : В.В. Куриляк, Ф.М. Проданюк, Буча: ПВНЗ «УГІ», 2024 р. С. 145–147.
<https://drive.google.com/file/d/111ZAol5TO9DK9oxKN3wqDd82trB1K4JS/view>
8. Носова О.В. Стресостійкість як психологічний ресурс подолання конфліктних ситуацій / Актуальні проблеми підготовки психологів до врегулювання конфліктів: збірник матеріалів учасників науково-практичного круглого столу (13 грудня 2024 року, м. Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Матяш-Заяц Л.П. – Київ, 2024. – С. 65–67.
<http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/47152>
9. Носова О.В. Психологічні аспекти травматичного досвіду у юнацькому віці // «Стратегії сталого розвитку сучасних наук в умовах глобальних викликів»: Матеріали XX Міжнародної науково-практичної конференції, Буча, 2025 р.: Тези доп.: Київ: Міленіум, 2025. С. 148–151.
10. Носова О.В. Психологічні особливості стресостійкості юнацтва з травматичним досвідом // Психологічна наука і практика: сучасні виклики та допомога особистості у кризових умовах : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Київ, 10 квітня 2025 р.) / Мін-во освіти і науки України ; Укр. держ. ун-т імені Михайла Драгоманова ; упоряд. : І. С. Булах, Л. М. Вольнова, Н. В. Гузій. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова Драгоманова, 2025. – Частина 2. – С. 200–204. електронне видання.
Psykhohol_nauka_i_praktyka_Konf._Ch.2.pdf.

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	2
SUMMARY.....	9
СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА.....	16
ЗМІСТ.....	19
ВСТУП.....	21
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ.....	30
1.1. Теоретичні підходи до проблеми стресостійкості у психологічній науці.....	30
1.2. Визначення поняття психологічної травми та травматичного досвіду...	45
1.3. Структура стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом.....	62
1.4. Психологічні чинники стресостійкості особистості юнацького віку...	76
Висновки до 1 розділу.....	90
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ.....	93
2.1. Організаційні та методичні підходи до дослідження психологічної травми, стресостійкості та її чинників.....	93
2.2. Психологічні особливості стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом.....	107
2.3. Порівняльний аналіз психологічних показників стресостійкості у осіб юнацького віку в групах з травматичним досвідом та без нього.....	138
Висновки до 2 розділу.....	171
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ.....	174

3.1. Теоретичні та методичні засади розвитку стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом.....	174
3.2. Динаміка стресостійкості досліджуваних юнацького віку з травматичним досвідом.....	194
3.3. Вимоги до практичного психолога, який здійснює психологічний супровід особистостей юнацького віку з травматичним досвідом	233
Висновки до 3 розділу.....	241
ВИСНОВКИ.....	243
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	248
ДОДАТКИ.....	272

ВСТУП

Актуальність дослідження. Несподівано наша країна опинилася в умовах руйнування, нестабільності, незахищеності, втрати особистісного контролю, непостійності та непередбачуваності, що супроводжувалося знеціненням національної та особистісної гідності й призвело до масштабної травматизації населення. У цьому контексті постає нагальна потреба в дослідженні психологічних чинників стресостійкості осіб юнацького віку, які зазнали травматичного досвіду. Розуміння психологічних наслідків пережитої травми є ключовим для розробки ефективних заходів підтримки психічного здоров'я та благополуччя молодого покоління в Україні.

Розвиток особистості в юнацькому віці є багатовимірним процесом, що визначається взаємодією генетичних передумов, соціального середовища та індивідуального життєвого досвіду. Особливе місце в цьому процесі посідають травматичні події, здатні суттєво впливати на формування особистісних структур молодих людей. Травматичний досвід – від фізичного чи емоційного насильства до пережитих бойових дій або свідчення актів агресії – становить серйозне випробування, яке виснажує когнітивні, емоційні та психологічні ресурси постраждалої молоді. Попри значну кількість досліджень, присвячених психологічним наслідкам травми у різних вікових групах, специфіка її впливу саме на юнацький вік залишається складною та недостатньо вивченою сферою, що зумовлює актуальність подальших наукових пошуків.

Особистість є багатовимірним конструктом, що охоплює систему думок, почуттів і поведінкових проявів та формується не як статичний результат генетичного детермінізму, а як динамічна адаптація до життєвих викликів і можливостей. У контексті пережитої травми ця адаптивність набуває нових вимірів, оскільки молода особистість намагається інтегрувати та осмислити травматичний досвід. Саме тому розуміння психологічних чинників, які визначають формування особистісних рис після травми, постає ключовим завданням для сучасної психологічної науки.

Дана дисертація спрямована на визначення механізмів стресостійкості через дослідження психологічних чинників, що формують когнітивний, емоційний, ціннісно-смысловий та особистісно-ресурсний компоненти у структурі стресостійкості молоді особистості після пережитого травматичного досвіду. Дослідження має на меті забезпечити комплексне розуміння того, як травматичні події впливають на розвиток специфічних особистісних рис у період становлення в юнацькому віці та які механізми сприяють адаптації й збереженню психологічного благополуччя.

Стан і ступінь розробки проблеми. Тема стресу та стресостійкості привертає значну увагу в науковій психології, що відображено у численних дослідженнях як зарубіжних, так і українських учених, зокрема О. Кравцової, Р. С. Лазаруса, Л. Наугольник, Г. Сельє, С. Солдатова, Г. Ришко, В. Роттенберга, С. Фолкман, Ю. Щербатих та ін. З позицій системного підходу стресостійкість розглядається як цілісна система, що складається з низки взаємопов'язаних компонентів, які функціонують узгоджено для забезпечення ефективної поведінки в стресових ситуаціях (Н. Бурбан, О. Когут, С. Максименко та ін.).

Окремі дослідники приділяли увагу вивченню стресу в специфічних життєвих умовах, роблячи вагомий внесок у дослідження психологічних чинників стресостійкості. Т. Кучма аналізувала чинники, що впливають на стресостійкість батьків дітей з психофізичними порушеннями.

Л. Мороз досліджувала психологічні чинники стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни. У свою чергу, Л. Долинська, Л. Матяш-Заяц, М. Кудінова зосереджували увагу на засадах розвитку стресостійкості здобувачів освіти загальноосвітніх навчальних закладів у воєнний період.

Особливості психічних станів людей, які стикаються зі стресовими й екстремальними ситуаціями, досліджували С. Миронець, О. Назаров, О. Сафін та інші науковці, а психологічні чинники стресостійкості в екстремальних умовах досліджували М. Корольчук, В. Крайнюк, Л. Смольська.

Переважна частина дослідників зосереджувала увагу на практичних методах діагностики та подолання стресу та стресових розладів, серед них – З. Кісарчук, Л. Кондратенко, О. Тімченко, В. Бочелюк.

Тематику життєвого та емоційного стилів у контексті травматичного досвіду вивчали Л. Вольнова, Г. Діденко, С. Луппо, Р. Попелюшко, О. Сандак, А. Харченко, Д. Герман, Т. Титаренко, О. Туриніна, З. Фройд, .

Окремий напрям становлять дослідження стресостійкості соціальних працівників як групи професійного ризику, де акцентовано увагу на формуванні особистісних якостей, важливих для професії «людина – людина» (Г. Дубчак, А. Львовичкіна, Ю. Тептюк, В. Чернобровкін).

Вищезазначені науковці здійснили вагомий внесок у дослідження феномену стресостійкості та чинників, що впливають на її формування. Проте особливості розвитку стресостійкості у молоді, яка пережила травматичний досвід, а також специфічні психологічні чинники, що визначають цей процес, залишаються недостатньо вивченими. Запропоноване дослідження має значну цінність як для академічної, так і для практичної сфер. Теоретичне обґрунтування психологічних чинників, що сприяють формуванню специфічних рис особистості у молодих людей після травми, робить важливий внесок у поглиблення знань про розвиток особистості, психологію травми та особливості психічного здоров'я осіб юнацького віку.

Крім того, результати дослідження можуть бути використані під час розробки та впровадження спеціальних інтервенцій, спрямованих на підтримку адаптивного розвитку молодих людей, які долають наслідки травматичного досвіду. Складний взаємозв'язок між психологічними чинниками та особистісним розвитком молодої людини після пережитої травми становить актуальну та переконливу сферу для наукового дослідження. Дисертаційна робота покликана зробити внесок у цілісне розуміння цієї взаємодії, висвітлити механізми, за допомогою яких травма впливає на формування особистості, а також окреслити шляхи до створення більш ефективних втручань і систем підтримки для молоді, що стикається з наслідками травматичних подій.

Отже, актуальність зазначеної проблеми, її практична значущість та недостатній рівень розробленості зумовили вибір теми дисертаційного дослідження: **«Психологічні чинники стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом».**

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами дослідження. Тема дисертації входить до плану науково-дослідних робіт кафедри соціальної психології факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова і затверджена Вченою радою університету (протокол № 1 від 22 грудня 2022 р.).

Мета дослідження полягала у теоретико – емпіричному вивченні психологічних чинників стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом.

Гіпотеза дослідження: стресостійкість особистості юнацького віку з травматичним досвідом є недостатньою і обумовлюється низкою психологічних чинників (копінг-стратегії на вирішення проблем, емоційна стабільність, ціннісно-сміслова визначеність, позитивна Я-концепція, інтернальний локус контролю, рефлексивність та екстраверсія), цілеспрямований вплив на які засобами активного соціально-психологічного навчання сприятиме підвищенню адаптивності та психологічного благополуччя молоді після пережитої травми.

Відповідно до гіпотези та поставленої мети визначено такі **завдання** дослідження:

1. Визначити теоретико-методологічні підходи до вивчення стресостійкості осіб юнацького віку з травматичним досвідом.
2. Виявити актуальний рівень стресостійкості осіб юнацького віку, які пережили травматичний досвід.
3. Визначити психологічні чинники стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом.
4. Обґрунтувати, розробити та апробувати програму розвитку стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом і сформулювати психологічні рекомендації.

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості юнацького віку з травматичним досвідом.

Предмет дослідження – психологічні чинники стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація наукової літератури з проблем дослідження феномену стресостійкості, психологічної травми та травматичного досвіду, структури та чинників стресостійкості.

емпіричні: бесіда, спостереження, констатувальний та формувальний експерименти, систематизація та узагальнення якісних та кількісних даних дослідження.

статистичні: обробка експериментально отриманих даних з подальшою графічною репрезентацією кількісних показників за допомогою використання методів параметричної статистики (t-критерій Стьюдента, коефіцієнт кореляції Пірсона).

На різних етапах дослідження виявлення психологічних чинників стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом були використані **психодіагностичні методики:** «Шкала оцінки впливу травматичної події» (англ. Impact of Event Scale, скор. IES-R); Глобальний скринінг психологічної травми (Global Psychotrauma Screen), версія 2.0, Ольф та Беккер (Olf & Bakker); «Тест самооцінки стресостійкості» (авт.С.Коухен – Т. Вілліансон); Методика «Дослідження суб'єктивного контролю» (авт. Дж. Роттер); Методика «Дослідження типу темпераменту» (авт. Г. Айзенк); «Діагностика емоційного інтелекту» (авт. Н. Холл); «Дослідження тривожності» (авт. Спілбергер); «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій» (авт. С. Бубнова); Методика «Дослідження вольової саморегуляції» (авт. А.В.Зверкова, Е.В. Ейдмана); Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркера в адаптації Т. Крюкової); Шкала

самооцінки Розенберга (RSE); Методика «Дослідження типу темпераменту» (авт. Г.Айзенк).

Експериментальна база дослідження. У дослідженні взяли участь здобувачі закладів вищої освіти: Українського гуманітарного інституту, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, Рівненського державного гуманітарного університету, Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. Гжицького, Києво-могилянської Академії, Білоцерківського національного аграрного університету та Інституту зцілення травм. Загальна кількість досліджуваних становила 182 особи. До формувального експерименту було залучено 60 осіб юнацького віку з травматичним досвідом (30 осіб – контрольна група, 30 осіб – експериментальна група (2 підгрупи по 15 осіб)). Дослідження виконувалося у три етапи: пошуковий, дослідницько-експериментальний та узагальнюючий впродовж 2022 – 2025 років. Таким чином **наукова новизна** роботи полягає у тому, що у ній ***вперше*** визначено поняття «Стресостійкість особистості юнацького віку з травматичним досвідом», де *«Стресостійкість особистості юнацького віку – це структурно-системна динамічна властивість, яка охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий, ціннісно-смісловий та особистісно-ресурсний виміри, що визначає здатність молоді людини долати стресові ситуації або пристосовуватися до мінливих обставин життя, використовуючи адаптивні стратегії подолання, проявляючи саморегуляцію та емоційну стабільність»;* *«Психологічна травма – це стійкий психоемоційний стан, що виникає внаслідок травмуючої події, яка змінює життя людини, класифікується як кризовий момент і викликає тривалі емоційні реакції»;* зафіксовано недостатній рівень розвитку стресостійкості у осіб юнацького віку з травматичним досвідом, визначено психологічні чинники стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом (*внутрішній локус контролю, рефлексивність, емоційна стабільність, ціннісно-сміслова визначеність, конструктивні копінг-стратегії, позитивна Я-концепція та екстраверсія*) та їх вплив на прояви стресостійкості; обґрунтовано модель та розроблено авторську корекційно-розвивальну програму,

спрямовану на зниження рівня впливу травматичної події та підвищення рівня стресостійкості особистості шляхом *корекції дезадаптивних когнітивно-поведінкових реакцій і розвитку внутрішнього локусу контролю, рефлексивності, емоційної стабільності, ціннісно-сислової визначеності, конструктивних копінг-стратегій, позитивної Я-концепції, екстраверсії* а також активізації соціальної спрямованості особистості.

Розширено і доповнено: зміст поняття «*стресостійкість*»; уявлення та методичне забезпечення психодіагностичного вивчення *психологічних чинників стресостійкості* особистості.

Набуло подальшого розвитку знання про психологічні особливості юнацького віку, зокрема, про особливості емоційної сфери.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять положення вітчизняних і зарубіжних науковців, які розкривають психологічні механізми стресостійкості, особливості розвитку особистості в юнацькому віці та вплив травматичного досвіду на її функціонування. У роботі спираємося на психодинамічний (З. Фройд, Т. Яценко) когнітивно-поведінковий (А. Бек, Д. Вестбрук, Г.Кеннерлі), ресурсно-орієнтований та системний підходи (І. Бех, В. Іванцанич, А. Маслоу, К. Роджерс, Л. Мороз і Л. Сафін, Т. Титаренко,); положення щодо психологічної травми та її наслідків для емоційної сфери, саморегуляції й адаптації особистості (Л. Вольнова, Р. Попелюшко, О. Туриніна); положення про структурні чинники стресостійкості, зокрема копінг-стратегії, емоційну стабільність і локус контролю, самосвідомість та рефлексивність у процесі подолання стресу (О. Когут, М. Кудінова, Л. Долинська); положення про методи актового соціально-психологічного впливу у процесі корекції, розвитку та формування стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом (Т. Яценко, Л. Долинська).

Сукупність зазначених положень забезпечує цілісне методологічне підґрунтя для аналізу психологічних чинників стресостійкості осіб юнацького віку з травматичним досвідом.

Практична значущість отриманих результатів полягає в тому, що обґрунтований та апробований комплекс психодіагностичних методик, а також розроблена корекційно-розвивальна програма можуть бути використані практичними психологами для прогнозування, профілактики, корекції та формування психологічних чинників, які впливають на стресостійкість особистості юнацького віку з травматичним досвідом. Зокрема, розроблена корекційно-розвивальна програма може використовуватися тренерами з метою опрацювання травматичного досвіду, зниження рівня тривожності, оптимізації локусу контролю, формування ціннісних орієнтацій, підвищення комунікативних здібностей і самооцінки, розвитку рефлексивності та формування конструктивних копінг-стратегій.

Запропоновані методичні матеріали можуть застосовуватися у системі післядипломної та професійної освіти, у роботі психологічної служби під час розробки й проведення тренінгів із розвитку стресостійкості, семінарів, круглих столів, вебінарів, а також інтегруватися до змісту навчальних дисциплін «Загальна психологія», «Психологія стресу», «Психологія травми», «Психологія кризового консультивання», «Вікова психологія», «Основи психологічного тренінгу» та інших курсів, що стосуються особливостей розвитку юнацького віку.

Особистий внесок автора в спільних публікаціях становить 50 % і полягає у формуванні концептуальних положень дослідження, теоретичному аналізі наукових джерел, узагальненні результатів, інтерпретації отриманих даних та підготовці текстів публікацій.

Апробація результатів дослідження, публікації.

Результати дослідження доповідалися та отримали схвалення на науково-практичних конференціях: Щорічна звітно-наукова конференція «Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету» за підсумками наукових досліджень викладачів, докторантів та аспірантів у 2023 році, 22 травня 2024 року, м. Київ; IX Міжнародній науково-практичній конференції на базі факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка (Київ, 14-15 листопада 2024 р.); «Збереження психічного здоров'я

особистості: турбуємось про сьогодні – плачемо майбутнє» на базі факультету психології УДУ імені Михайла Драгоманова (21 жовтня 2024 р., м Київ); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Морально-етичний та творчий складник як основа професійного зростання майбутніх журналістів, педагогів, психологів та богословів» на базі Українського гуманітарного інституту (07 листопада 2024 року, м. Буча); Науково-практичному круглому столі «Актуальні проблеми підготовки психологів до врегулювання конфліктів» на базі факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (13 грудня 2024р. та 11 грудня 2025р., м. Київ); Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Психологічна наука і практика: сучасні виклики та допомога особистості у кризових умовах» на базі факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (10 квітня 2025 року, м. Київ); Міжнародній практичній конференції «Коли прийде час» (26-28 травня 2025р., Данія, м. Копенгаген»). Результати дисертаційного дослідження впроваджено в освітній процес наступних закладів освіти: Український гуманітарний інститут м. Буча (довідка № 583 від 29.12.2025).

Публікації. Результати дослідження висвітлено у п'ятнадцяти публікаціях, з котрих п'ять – у наукових фахових виданнях Категорії Б.

Структура дисертації зумовлена логікою дослідження та складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел (254 найменування, з них 70 іноземною мовою), додатків. Основний зміст дисертації викладений на 247 сторінках комп'ютерного набору, містить 48 таблиць та 36 рисунків. Загальний обсяг дисертації становить 318 сторінок.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ
З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ

1.1. Теоретичні підходи до проблеми стресостійкості у психологічній науці

Феномен стресостійкості в контексті особистості є складною сферою дослідження, що привертає увагу дослідників з різних дисциплін. У процесі подолання життєвих негараздів здатність людини протистояти стресу і адаптуватися до нього стає визначальним аспектом її психологічного функціонування. Вивчення стресостійкості особистості потребує заглиблення у складну взаємодію біологічних, психологічних та соціальних чинників, які дають змогу людині зберігати психологічну рівновагу та адаптивне функціонування в умовах стресу. Однією з найгостріших проблем є стрес і травми, зумовлені характером, тривалістю та інтенсивністю переживання населенням війни. Стресостійкість відіграє ключову роль у подоланні цих негараздів, а її дослідження набуває особливої актуальності в контексті воєнних подій в Україні.

Міждисциплінарний підхід до вивчення стресостійкості в умовах хронічного дистресу демонструє глибокий вплив цього явища на здоров'я, поведінку та життєдіяльність суспільства. Комплексний підхід поєднує знання з різних галузей, поглиблює розуміння багатогранних чинників, що забезпечують здатність особистості зберігати добробут, адаптуватися та ефективно функціонувати в умовах постійних викликів. Інтеграція різних наукових галузей дає змогу сформулювати комплексне уявлення про стресостійкість – погляд, що об'єднує біологічні, психологічні, соціальні, освітні та поведінкові аспекти в цілісну систему, необхідну для подолання викликів сучасного світу [179, с. 200], [61, с. 89-93].

Термін «стрес», який у 1936 році впровадив канадський ендокринолог та фізіолог Г. Сельє, визначається як «... стан неспецифічної напруги в живому організмі, що проявляється в морфологічних змінах у різних органах, зокрема в ендокринних залозах, що контролюються гіпофізом» (GAS) [244, с. 32]. У своїй фундаментальній праці вчений представив концепцію загального адаптаційного синдрому (ЗАС). Це модель того, як організм реагує на стрес. ЗАС складається з трьох стадій: тривоги, резистентності та виснаження. На стадії резистентності організм адаптується до стресора і з часом розвиває більшу стійкість до стресу, яку Г. Сельє назвав стресостійкістю [146; 244]. Його робота суттєво вплинула на розуміння фізіологічних і психологічних реакцій на стрес і заклала підґрунтя для розробки інтервенцій, спрямованих на підвищення стресостійкості. Витоки дослідження стресостійкості сягають 1926 року, коли відомий американський психофізіолог В. Кеннон використав цей термін для опису зовнішніх чинників, що порушують гомеостаз. Однак широкого визнання в науковій спільноті поняття набуло лише в середині 1940-х років. К. Бернар заснував концепцію «внутрішнього середовища організму». Згідно з його теорією, стабільність внутрішніх фізіологічних умов є необхідною передумовою нормального функціонування та адаптації організму до змін зовнішнього середовища. Г. Сельє тривалий час уникав вживання поняття «стрес», проте з 1946 року він почав систематично використовувати його для позначення широкого адаптаційного напруження. Значний внесок ученого полягає в тому, що він встановив специфічну природу стресу, який відрізняється від інших фізіологічних реакцій тим, що виникає у відповідь як на негативні, так і на позитивні стимули та зберігається незалежно від їхньої емоційної валентності, зокрема у випадках як тривожних подій, так і радісних новин [136, с. 407], [245, с. 53–56].

Г. Сельє також запропонував поняття «дистрес» і «еустрес» для характеристики стресових станів. Дистрес – це негативний стрес, який виникає внаслідок частого, тривалого і надмірного тиску, призводячи до відчуття безпорадності і безнадії. Натомість еустрес визначають як позитивний стрес, що

супроводжується підвищенням активності, почуттям досягнення і активізацією когнітивних здібностей, зокрема мислення та пам'ять [146; 244].

Концепція Г. Сельє демонструє диференційований вплив стресу залежно від його природи та інтенсивності. У ній зацентровано увагу на вирішальній ролі психологічних станів у формуванні реакції людини на стресові чинники, висвітлюючи складний взаємозв'язок між стресом, емоціями та когнітивними процесами.

Р. Лазарус, видатний дослідник у галузі стресу, у своїх дослідженнях зосереджував увагу на стратегіях подолання стресу та їхньому впливі на стресостійкість і психічне здоров'я. Фундаментальною працею, написаною ним у співавторстві із С. Фолкман, є «Стрес, оцінка та подолання». У цій новаторській праці автори представили транзакційну модель стресу і його подолання, підкреслюючи ключову роль когнітивної оцінки у визначенні індивідуальних емоційних реакцій на стресові ситуації. В іншому дослідженні Р. Лазарус виявив, що люди, які використовують більш активні стратегії подолання, зокрема вирішення проблем і пошук соціальної підтримки, повідомляють про нижчий рівень стресу і вищий рівень благополуччя. Здійснивши історичний огляд досліджень стресу та емоцій, учений змістив фокус уваги з фізіологічних реакцій на суб'єктивне переживання стресу та роль оцінки у формуванні емоційної реакції на стрес. Загалом дослідження Р. Лазаруса підкреслює важливість стратегій подолання стресу та оцінки у зміцненні стресостійкості та психічного здоров'я [205; 224; 223].

У сучасній психологічній науці та практиці досі бракує розуміння природи стресу та стресостійкості. Дослідники, які працюють над темою стресостійкості, не дають уніфікованого визначення, оскільки трактують це поняття крізь призму власних наукових підходів та досліджуваних сфер.

Т. Дудка пропонує таке визначення: «*Стресостійкість* є інтегральною властивістю цілісної особистості і є взаємопов'язаною з багаторівневою системою елементів, що представлені комплексом когнітивних, інтелектуальних, емоційних, особистісних властивостей» [42]. В. Корольчук розглядає *стресостійкість* як

структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, що є результатом трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним чинником, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості [73, с. 389–390].

Стресостійкість, за визначенням М. Шпак – «є інтегральною властивістю особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей, що забезпечують здатність людини протистояти стресу, чинити опір негативному впливу стресових факторів з метою збереження психічного здоров'я» [179, с. 202].

Т. Циганчук описує *стресостійкість* як психологічну особливість, яка, з одного боку, регулює структуру особистості та впливає на переживання суб'єктом стресової ситуації, а з іншого – лежить в основі успішної діяльності та соціальної активності, реалізується через функції самоконтролю, саморегуляції, емоційної стійкості, проявляється в рівні розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності [170, с. 43], [171].

О. Когут в своїх працях зазначає, що *стресостійкість* є системно інтегративною властивістю особистості, яка забезпечує прогнозованість психобіологічних реакцій на стрес; оптимізацію соціокультурних та організаційно поведінкових стратегій подолання надскладних та надзвичайних ситуацій; визначення ціннісно-смислових трансформацій постстресових наслідків [62, с. 7].

Г. Ришко визначає *стресостійкість* як властивість психіки, що відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах [129, с. 504].

На думку Ю. Тептюк, яка акцентує увагу на інтегративній моделі стресу, *стресостійкість* визначається як системна динамічна властивість, що визначає здатність людини протистояти стресорному впливу та справлятися із багатьма стресогенними ситуаціями, активно їх змінювати чи пристосовуватись до них без шкоди для свого здоров'я та зберігати ефективність виконуваної діяльності [157, с. 32].

Аналіз наукових досліджень свідчить про те, що більшість дослідників визначають стресостійкість як властивість особистості. Узагальнюючи наведені вище визначення, можемо сформулювати власне бачення, відповідно до якого стресостійкість – це структурно-системна динамічна властивість особистості, що визначає її здатність долати стресові ситуації або адаптуватися до мінливих життєвих обставин шляхом використання адаптивних стратегій подолання.

Вивчення ключових психологічних теорій дає змогу диференціювати розуміння фундаментальної природи стійкості до стресу та адаптивних шляхів подолання.

Цю проблематику досліджують у межах психодинамічного, екзистенційно-гуманістичного, гештальт-підходу, поведінкового, когнітивно-поведінкового, позитивного та інших підходів.

З позиції *психодинамічного підходу*, зокрема психоаналітичної теорії З. Фрейда, розуміння стресостійкості набуває багатоаспектного та складного характеру. Теорія передбачає, що у відповідь на стрес, емоційний конфлікт або травматичну ситуацію особистість задіює систему психологічних захистів і механізмів. У межах цього підходу індивід постає не пасивним об'єктом впливу обставин, а активним суб'єктом, чії реакції детерміновані складною взаємодією між свідомою оцінкою реальності та глибокою внутрішньою динамікою [74, с. 98–117].

Згідно із психоаналітичною теорією З. Фрейда, людська психіка складається із свідомих, підсвідомих і несвідомих елементів. Несвідоме, яке містить пригнічені думки, емоції та бажання, може відігравати значну роль в тому, як люди реагують на стресові чинники [74, с. 102-103]. З. Фрейд розглядав захисні механізми як адаптивні стратегії, які Его використовує для управління внутрішніми конфліктами і захисту людини від непереборної тривоги. Коли людина стикається зі стресом або емоційними потрясіннями, Его використовує такі механізми, як придушення, заперечення, раціоналізація та сублімація, щоб захистити свідомість від тривожних переживань. Ці захисні механізми дають змогу людям орієнтуватися в стресових ситуаціях, зберігаючи водночас

психологічну рівновагу [27, с. 21]. З. Фройд зауважує, що аналіз складників страху свідчить, що, очевидно, вирішальну роль відіграє випереджувальна готовність до небезпеки. Саме ця підвищена чутливість і напруга спонукають людину до захисних реакцій, зокрема втечі або оборони. Однак перехід від готовності до реального страху може бути контрпродуктивним. Отже, готовність до страху вважається доречним компонентом, натомість розвиток самого страху може вважатися недоречним [167, с. 398–400], [207].

В індивідуальній психології А. Адлера акцент зміщено на прагнення особистості до значущості, формування соціальних зв'язків та реалізацію особистих цілей. Під час стресу люди можуть використовувати компенсацію, надкомпенсацію та інші механізми, щоб протистояти почуттю неповноцінності або вирішувати емоційні конфлікти. Підхід А. Адлера зосереджує увагу на свідомих зусиллях особистості, спрямованих на подолання викликів і досягнення бажаного почуття компетентності та приналежності. Відповідно до положень індивідуальної психології, вразливість до стресу виникає через придушення як біологічних, так і соціальних потреб, що призводить до формування «комплексу неповноцінності» як стійкої диспозиції, яка ґрунтується на постійному відчутті невдачі та відсутності підтримки. Цей комплекс призводить до внутрішнього дисбалансу, стресу та агресивної поведінки, оскільки люди намагаються компенсувати свої уявні слабкості, зрештою, прагнучи досягти домінування або уникнути життєвих викликів [163].

В аналітичній психології К. Г. Юнга ключовим є поняття колективного несвідомого та архетипів – універсальних символів і моделей, які формують людський досвід. Під час стресу людина може звернутися до архетипових ресурсів, щоб впоратися з ним і знайти сенс. Підхід К. Юнга визнає, що люди активно взаємодіють зі своїми внутрішніми архетипними образами, щоб отримати психологічну силу та стійкість [180]. Прагнення особистості до цілісності також є основою психотерапії сутності К. Юнга [60, с. 92].

Теорія невротичних стратегій подолання К. Хорні висвітлює стратегії подолання стресу. Вони включають рух назустріч, проти або відсторонення від

інших. У стресових ситуаціях людина може застосовувати ці стратегії, щоб керувати своїми емоціями та захистити свою самооцінку. Концепція К. Хорні підкреслює активну роль людини в адаптації до стресових чинників. Спираючись на психоаналітичну теорію, К. Хорні визначила придушення жіночого «я» в суспільстві, жінки частіше відчувають емоційну нестабільність, коливання настрою та проблеми з самооцінкою, вдаючись до поведінки, спрямованої на привернення уваги. К. Хорні підкреслила, що конфлікти в сім'ї знижують здатність жінки протистояти стресу, викликаючи «базову тривогу» і сприяючи невротичному розвитку. Рання взаємодія з батьками в дитинстві значною мірою формує особистість та стресостійкість [211], [74, с. 98–117].

Транзакційний аналіз (ТА) Е. Берна є ще однією психодинамічною перспективою, яка пояснює природу стресостійкості особистості. ТА стверджує, що люди беруть участь у міжособистісних транзакціях під впливом своїх Его-станів – Батька, Дорослого і Дитини. Его-стан Дорослого представляє раціональне і засноване на реальності мислення. Коли люди стикаються зі стресовими чинниками, їм пропонується взаємодіяти з навколишнім середовищем з Его-стану Дорослого. Це дає змогу їм об'єктивно оцінювати ситуацію, приймати обґрунтовані рішення і реагувати відповідно до їхніх справжніх потреб і цінностей [7; 190].

Усі згадані психоаналітики наголошують на важливості дитинства і раннього досвіду у формуванні стресостійкості особистості та психічного здоров'я людини. У своїх теоріях вони не вживають термін «стресостійкість», але аналізують цей феномен, виходячи із власного концептуального бачення. Наприклад, З. Фройд акцентує увагу на ролі психічних конфліктів та розвитку особистості через стадії психосексуального розвитку та захисні механізми, натомість А. Адлер зосереджується на почутті глибинного комплексу меншовартості та прагненні до досягнень завдяки компенсаторній стратегії. К. Юнг вважає, що основним принципом є індивідуалізація та розвиток колективного несвідомого з архетиповими ресурсами, а К. Хорні наголошує на ролі міжособистісних стосунків та розвитку особистості через подолання внутрішніх

конфліктів. Е. Берн звертає увагу на розуміння психічних структур через аналіз транзакцій та соціальних взаємодій.

Кожна теорія визнає важливість психологічних процесів у формуванні реакції на стрес. Незалежно від того, чи йдеться про несвідомі конфлікти, диференціацію між передбачуваним страхом і справжнім страхом та захисні механізми (З. Фройд), розгляд щодо комплексу неповноцінності та прагнення до значущості (А. Адлер), дослідження архетипних ресурсів (К. Юнг), чи невротичні стратегії подолання, вплив досвіду раннього дитинства та суспільних впливів (К. Хорні) – усі ці теорії підкреслюють роль внутрішньої динаміки в тому, як люди сприймають стресори та реагують на них. Автори цих вчень визнають, що реакції на стрес включають складні психологічні процеси. Кожна з розглянутих концепцій пропонує власне бачення механізмів подолання стресу, що зумовлено специфікою їхніх теоретичних засад. Попри єдність у розумінні природи стресостійкості, психодинамічні теорії різняться в підходах, підкреслюючи складність людського досвіду та стійкості.

Згідно із *екзистенційно-гуманістичним підходом*, засновниками якого є А. Маслоу [23], Р. Мей [233], К. Роджерс [238; 239] та В. Франкл [166], стресостійкість нерозривно пов'язана із задоволенням фундаментальних фізичних, соціальних та психологічних потреб. Він стверджує, що коли люди задовольняють свої базові потреби, вони краще орієнтуються у стресових ситуаціях і демонструють підвищену стійкість.

А. Маслоу стверджував, що людина прагне насамперед задовольнити потреби нижчого рівня, і лише після цього здатна усвідомлювати і задовольняти потреби вищих рівнів. Після задоволення потреб нижчого рівня (їжа, житло, безпека та соціальна приналежність), особистість зазвичай спрямовує свої зусилля на реалізацію потреб вищого рівня (особистісне зростання, самореалізація). Це узгоджується з дослідженнями психологічного благополуччя, де задоволення базових потреб є фундаментальною умовою збереження психологічного здоров'я. Задоволення фізіологічних потреб, зокрема повноцінне харчування і достатній сон, може сприяти підтримці фізіологічного гомеостазу і зменшенню вразливості

організму до стресових реакцій. Водночас задоволення потреб у безпеці через створення безпечного середовища може надати відчуття стабільності, яке захищає від несприятливого впливу стресових чинників.

Від початку повномасштабного військового вторгнення в Україну основні потреби в безпеці, комфорті, захищеності, стабільності, їжі, житлі для багатьох жителів держави були зруйновані. За теорією ієрархії потреб А. Маслоу, в умовах загрози життю та нестабільності саме базові потреби набувають домінуючого значення, тоді як вищі потреби у самореалізації та особистісному розвитку тимчасово відступають на другий план до моменту їхнього відносного задоволення.

Науковці стверджують, що соціальні потреби, зокрема відчуття приналежності, наявність міжособистісних зв'язків, підвищують емоційну стійкість особистості. Зокрема, діти, які відчувають підтримку з боку батьків, демонструють вищу стресостійкість, ніж ті, хто позбавлений батьківської опіки або чий батьки мають високий рівень тривожності [247].

Під час евакуації потерпілі від війни легше переживали невизначеність, коли мали можливість спілкуватися в громадах, притулках або відчували підтримку родичів.

Як зазначає В. Франкл, навіть за умови надто складних переживань від стресових подій чи ситуацій, в які потрапляють особистості, коли вони знаходять сенс у своєму досвіді і сприймають свої дії як такі, що відповідають їхнім цінностям і прагненням, то вони з більшою ймовірністю здатні ефективно справляються зі стресовими чинниками [166, с. 118]. Це узгоджується з дослідженнями в галузі позитивної психології, які свідчать про те, що культивування почуття сенсу і мети може підвищити благополуччя і психологічну стійкість. Концепція самоактуалізації, реалізації свого унікального потенціалу є центральною для цього підходу. Коли люди прагнуть до самоактуалізації, вони беруть участь в особистісному зростанні, самопізнанні та пошуку діяльності, що приносить задоволення. Це простежується у волонтерській діяльності, коли внутрішньо переміщені особи або постраждалі від війни виявляють ініціативу в

наданні допомоги іншим. Така активність сприяє їхньому особистісному зростанню та самоактуалізації, допомагає ефективніше долати стрес і водночас зміцнює рівень стресостійкості.

Гештальт-підхід є самостійним напрямом психотерапії, який за своїми філософськими та методологічними засадами належить до екзистенційно-гуманістичного напрямку. Він ґрунтується на ідеях цілісності особистості, усвідомлення досвіду «тут-і-зараз», відповідальності та здатності до саморегуляції. Прихильники *гештальт-підходу* психологічної теорії, яку започаткував Ф. Перлз, стверджують, що стресостійкість нерозривно пов'язана із досягненням внутрішнього балансу [31], [74, с. 105].

Така рівновага є результатом інтеграції різних психологічних компонентів за допомогою технік, які сприяють завершенню і задоволенню потреб – бажань, потягів, мотивів і думок. Гештальт-терапія ґрунтується на холістичній філософії, згідно з якою людину краще розуміти як інтегроване ціле, а не як ізольовану частину. Стресостійкість, згідно з цією перспективою, виникає тоді, коли психологічні компоненти людини перебувають у гармонії та належним чином інтегровані, що дає змогу адаптивно реагувати на зовнішні виклики [192].

Одна з центральних концепцій гештальт-терапії полягає в тому, що невіршені переживання, почуття або думки можуть створювати психологічну напругу і перешкоджати здатності людини ефективно справлятися зі стресовими чинниками. Гештальт-терапевти використовують техніки, спрямовані на заохочення завершення незавершених справ або невіршених ситуацій. Це узгоджується з концепцією когнітивного закриття і потребою в когнітивній узгодженості, яка передбачає, що люди природно шукають вирішення когнітивного дисонансу для відновлення психологічної рівноваги [175, с. 32–36], [31, с. 55–61].

Ф. Перлз робить акцент на усвідомленні теперішнього моменту та інтеграції своїх думок, емоцій, відчуттів і поведінки. Це перегукується із сучасними психологічними підходами, зокрема втручання на основі усвідомленості, які продемонстрували переваги у зменшенні стресу та покращенні психологічного

благополуччя. Практики усвідомленості передбачають неупереджене сприйняття теперішнього моменту, що призводить до інтеграції та прийнятті будь-якого досвіду особистості [192; 210].

З наукового погляду, акцент на внутрішній рівновазі в гештальт-терапії узгоджується з концепцією психологічного гомеостазу – динамічного процесу, за допомогою якого люди підтримують рівновагу і адаптуються до мінливих обставин. Внутрішня рівновага, досягнута завдяки інтеграції психологічних елементів, підвищує здатність людини ефективно справлятися зі стресами [199].

Поведінковий підхід, що ґрунтується на теоріях І. Павлова [19] та Б. Скіннера [246], передбачає, що люди, які стикаються зі стресовими ситуаціями, автоматично і несвідомо реагують на зовнішні стимули. Згідно із цим підходом, реакції індивіда безпосередньо зумовлюються впливом навколишнього середовища, акцентується увага на ролі умовних рефлексів і засвоєних моделей поведінки. У межах цього напрямку відзначається роль середовищних чинників у формуванні реакцій людини на стресові впливи, зокрема історії підкріплення, наявності адаптивних способів подолання стресу та особливостей ситуаційного контексту.

Згідно із теорією класичного обумовлювання, розроблене І. Павловим, особистості асоціюють нейтральні стимули зі значущими подіями, що призводять до автоматичних реакцій. Це означає, що певні стресори стають тригерами для умовних реакцій, а саме: підвищене збудження, тривога або інші фізіологічні та емоційні реакції. Такі реакції часто виникають через поєднання стресора і відповідної реакції на стрес [19].

Б. Скіннер [246] у своїй теорії підкреслює вплив наслідків стресу на поведінку. В умовах стресу люди можуть вдаватися до поведінки, яка була підкріплена в минулому, як позитивно, так і негативно, на основі її наслідків. Це може включати поведінку, яка полегшує стрес, пошук соціальної підтримки або уникнення стресових чинників. З часом поведінка, яка ефективно зменшує стрес, може з більшою ймовірністю повторюватися в подібних ситуаціях.

Відповідно до концепції поведінкового підходу, люди можуть розвивати стресостійкість завдяки засвоєнню та закріпленню набутих стратегій подолання стресу. Стратегії набуваються через досвід, коли певна поведінка призводить до зменшення стресу або дискомфорту [74, с. 106]. Наприклад, звернення по соціальну підтримку та отримання емоційної розради від друзів чи родини може посилювати поведінкові стратегії пошуку соціальних зв'язків у стресових ситуаціях.

Когнітивно-поведінковий підхід, започаткований Д. Вольпе в 1950 – 1960, а пізніше Аароном Беком (1960-1970) [197], розглядає стресостійкість як продукт когнітивних процесів і поведінкових стратегій. Він стверджує, що на здатність людини справлятися зі стресом впливають її переконання, когнітивна реструктуризація та усвідомлення альтернативних, позитивних тверджень, які протидіють негативним думкам, що спричиняють стрес.

Цей підхід визначає когнітивні викривлення – упереджені або ірраціональні способи мислення як чинники, що сприяють стресу та емоційному розладу. До поширених когнітивних викривлень належать мислення за принципом «все або нічого», катастрофізація та персоналізація. Вони можуть посилювати вплив стресових факторів і підривати адаптивне подолання стресу [16, с. 14].

Когнітивна реструктуризація є основною технікою в цьому підході. Вона спрямована на виявлення негативних автоматичних думок, які підтримують стрес, боротьбу з ними, а також на їх заміну більш збалансованими, реалістичними та конструктивними думками [16, с. 14]. Наукові дослідження підтверджують ефективність когнітивної реструктуризації у зменшенні стресу і тривоги. Ця техніка допомагає людям переосмислити стресові чинники, розглянути їх під різними кутами та розвинути більш адаптивні перспективи [125, с. 106–108].

Когнітивно-поведінковий підхід акцентує увагу на розвитку навичок позитивної саморегуляції та застосуванні афірмацій для протидії негативним самопереконанням. Використовуючи позитивні твердження, люди можуть підвищити свою стресостійкість. Згідно із цим підходом, самоствердження

пом'якшує негативні наслідки стресу та покращує психологічне самопочуття [16, с. 16].

Включення технік усвідомленості узгоджується з когнітивно-поведінковим підходом, сприяє когнітивній гнучкості. Уважність зумовлює неупереджене усвідомлення думок та емоцій, що дає змогу людям дистанціюватися від когніцій, які викликають стрес, і реагувати на них більш вправно. Наукові дослідження втручань на основі усвідомленості демонструють їхню ефективність у зниженні стресу та покращенні емоційної регуляції. Когнітивно-поведінковий підхід також включає стратегії вирішення проблем і поведінкові техніки подолання. Визначаючи дієві кроки для подолання стресових чинників і впроваджуючи ефективні стратегії подолання, люди можуть відчувати себе більш контрольованими і зменшити вплив стресу [16, с. 19].

Позитивний підхід, представлений у працях Н. Пезешкіана [113] та М. Селігмана [243], формувався незалежно, однак у їхніх наукових концепціях простежується подібність ідей, зокрема зосередженість на ресурсах особистості, можливостях зростання та активізації адаптивного потенціалу.

Напрямок розглядає стресостійкість у межах ресурсності – здатності ефективно використовувати наявні ресурси і стратегії подолання. Згідно із цим, стресостійкість формується як результат розвитку і застосування винахідливих методів, які дають змогу людям успішно долати стресові чинники. Позитивний підхід стверджує, що пошук ресурсів, їх використання та розвиток відіграє ключову роль в адаптації до стресу. Винахідливість охоплює здатність людини використовувати свої внутрішні та зовнішні ресурси, навички та стратегії подолання стресу для ефективного реагування на стресогенні фактори [113]. Позитивна психологія як самостійний науковий психологічний напрям зосереджується на дослідженні ресурсного потенціалу особистості: її сильних сторін, чеснот і позитивних характеристик. Відповідно до положень цього напрямку, актуалізація таких ресурсів, як оптимізм, вдячність, самоефективність і соціальна підтримка, підвищує здатність особистості до ефективного подолання стресових впливів [113; 243].

Зазначені особистісні ресурси сприяють покращенню психологічного благополуччя та стресостійкості. Позитивний підхід наголошує на важливості адаптивних стратегій подолання стресу в управлінні стресом. Копінг-стратегії охоплюють вирішення проблем, емоційну регуляцію, пошук соціальної підтримки та переосмислення когнітивних перспектив.

Концепція позитивного підходу узгоджується з дослідженнями оптимізму та його ролі у стресостійкості. Оптимізм передбачає позитивний погляд на світ і очікування сприятливих результатів. Наукові дослідження засвідчують, що оптимістично налаштовані люди зазвичай відчувають нижчий рівень стресу і мають краще емоційне самопочуття в складних ситуаціях [170; 241].

У філософсько-релігійній традиції ще з давніх часів наголошувалося на впливі емоційного стану на здоров'я людини. Ці уявлення отримали наукове підтвердження в межах сучасних досліджень емоційної регуляції, стресу та психосоматичних розладів. [9, с. 640].

Позитивний підхід підкреслює потенціал особистісного розвитку після пережитих труднощів. У цьому контексті важливою є концепція посттравматичного зростання, яка пояснює можливість позитивної психологічної трансформації внаслідок подолання складних життєвих подій. Посттравматичне зростання розглядається як сукупність позитивних змін, що виникають внаслідок адаптації до травми та життєвих викликів. Ця ідея ґрунтується на припущенні, що, зіткнувшись із негараздами, люди можуть не лише відновитися, а й продемонструвати зростання в різних сферах особистісного функціонування.

Одними з провідних дослідників феномена стресостійкості є Р. Тедескі та Л. Калхун [249], які розробили теорію посттравматичного зростання та визначили його основні прояви. До них належать, зокрема, такі: відчуття внутрішньої сили та підвищена стійкість; зростання цінності життя та глибше усвідомлення його сенсу; покращення міжособистісних стосунків; переоцінка життєвих пріоритетів і відкриття нових можливостей; духовний розвиток.

Результати наукових досліджень підтверджують, що переживання травматичного досвіду може виступати каталізатором позитивних психологічних

зрушень. Як зазначає В. Климчук, «Психологічні втручання, спрямовані на розвиток позитивних емоцій, зміцнення сильних сторін особистості та формування життєстійкості, забезпечують зниження рівня стресу та покращення загального функціонування особистості» [59, с. 47-48]. Серед сучасних науковців, які досліджують зарубіжний досвід посттравматичного зростання, доцільно виокремити О. Сафіна та Ю. Тептюк [144], які розглядають посттравматичне зростання крізь призму ресурсного підходу, зосереджуючись на ролі особистісних і соціальних ресурсів у подоланні наслідків травматичного досвіду.

Отже, комплексне дослідження теоретичних підходів стресостійкості висвітлює складний взаємозв'язок біологічних, психологічних і соціальних чинників, які допомагають людям зберігати психологічну рівновагу та адаптуватися в умовах стресу. Завдяки поєднанню підходів із різних дисциплін формується комплексна база для вивчення та розуміння стресостійкості, особливо в контексті хронічного дистресу, зумовленого тривалими воєнними діями в Україні. Цей цілісний підхід спрямований на покращення добробуту, адаптивного функціонування та загального психічного здоров'я в умовах постійних викликів.

Враховуючи результати теоретичного аналізу, пропонуємо таке визначення: *«Стресостійкість особистості юнацького віку – це структурно-системна динамічна властивість, яка охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий, ціннісно-смісловий та особистісно-ресурсний виміри, що визначає здатність молодої людини долати стресові ситуації або пристосовуватися до мінливих обставин життя, використовуючи адаптивні стратегії подолання, проявляючи саморегуляцію та емоційну стабільність».*

У наукових розвідках різні дослідники виокремлюють динамічний і системний характер стресостійкості, наголошують на ключовій ролі саморегуляції, емоційного інтелекту та використанні адаптивних копінг-стратегій у процесі подолання стресу.

Отже, кожен із розглянутих підходів пропонує унікальні теоретичні засади та практичні техніки підвищення стресостійкості, відображаючи складність і багатогранність людського досвіду у взаємодії зі стресовими чинниками.

Водночас їхня взаємодоповнюваність та інтеграція забезпечують найбільшу ефективність у процесі подолання стресу.

1.2. Визначення поняття психологічної травми та травматичного досвіду

Вивчення психологічної травми в юнацькому віці є особливо важливим, оскільки цей період характеризується інтенсивним емоційним, когнітивним та соціальним розвитком, а особистість у цей час залишається вразливою до зовнішніх стресорів. Попри значну увагу до проблеми психологічної травматизації в науковій літературі, питання впливу травматичного досвіду саме на осіб юнацького віку досі залишаються недостатньо вивченими й потребують подальшого дослідження.

Проблематика травми та кризових станів є актуальною темою і була об'єктом вивчення багатьох науковців (Є. Варбан [15], Д. Герман [22], Н. Гоцуляк [25], Н. Лозінська [89], Ю. Семенова [147], Т. Титаренко [160], О. Туриніна [162] та ін.). Дослідженню травматичного досвіду в різних психологічних аспектах присвятили свої праці Л. Вольнова [20], Г. Діденко [32], С. Луппо [90], Я. Овсянікова [111], Р. Попелюшко [124] О. Санда [141], А. Харченко [168] та ін. Р. Попелюшко [123; 124; 126] здійснює наукові пошуки, спрямовані на вивчення психологічної травми та особливостей переживання психотравматичного досвіду в різних вікових групах. Л. Вольнова [20; 202; 219] проводить дослідження, присвячені вивченню спільної травматичної реальності, психосоціальної реабілітації, розвитку стійкості та посттравматичного зростання в підлітків після травматичних подій, а також застосуванню методів когнітивно-поведінкової терапії в лікуванні посттравматичного стресового розладу.

У наукових розвідках психологічної травми можна виокремити кілька провідних тематичних напрямів, у межах яких аналізуються різні аспекти травматичного досвіду та його наслідки для особистості.

Перший напрям охоплює вивчення наслідків насильства та ранньої психотравматизації. Зокрема, Д. Герман [22] досліджувала вплив насильства на психічне функціонування особистості, С. Луппо [90] – типологію життєвих взаємодій дорослої особистості з досвідом дитячих психотравм у сім'ї, а О. Сандал [140; 141] – психотравмувальні події як чинник формування травматичного досвіду та особливості емоційних стилів осіб із травматичним досвідом.

Другий напрям вивчає вплив психологічної травми на поведінку та життєвий стиль особистості. У цьому контексті Г. Діденко [32] аналізувала психологічні особливості життєвого стилю осіб із травматичним досвідом, Р. Ільченко [52] – вплив психологічної травми на формування залежностей, а Р. Попелюшко [123; 126] – стратегії поведінки у психотравмувальних ситуаціях як ресурс психологічної реабілітації, а також суб'єктивні особливості усвідомлення психотравматичного досвіду й пандемію COVID-19 як чинник виникнення посттравматичного стресового розладу.

Третій напрям зосереджений на дослідженні психологічної травми в умовах воєнних дій. Так, Н. Лозінська [89] вивчала особливості психологічної травматизації військовослужбовців – учасників АТО, А. О. Харченко [168] – структуру травматичного емоційного досвіду демобілізованих учасників бойових дій із постстресовою психологічною дезадаптацією, О. Сафін [144] – проблему посттравматичного особистісного зростання.

Окрему групу становлять узагальнювальні та теоретико-методологічні праці. Зокрема, Т. Титаренко [149] розглядала психологічне здоров'я особистості та засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації, О. Туриніна [162] здійснила систематизацію підходів до аналізу травмуючих ситуацій, А. Кардінер, спираючись на праці З. Фрейда [217], заклав психоаналітичні засади осмислення психологічної травми.

Упродовж минулого століття науковці виокремили різні форми психологічної травми.

Першою формою травми, як зазначає Д. Герман, була *істерія* – психологічний розлад, який переважно спостерігався в жінок [22].

До середини 1890-х років Ж. Шарко, французький невролог, пізніше П. Жане у Франції та З. Фройд разом із Й. Бройером у Відні незалежно один від одного дійшли схожих висновків, що істерію спричиняє психологічна травма. Вони виявили, що нестерпні емоційні реакції на травматичні події призводять до зміни стану свідомості, внаслідок чого виникають істеричні симптоми. П. Жане назвав ці зміни «дисоціацією» [213], натомість Й. Бройер і З. Фройд називали їх «розщепленням» [194].

Дисоціація – це психологічний захисний механізм, що полягає в порушенні інтеграції свідомості, пам'яті, емоцій, тілесних відчуттів та ідентичності, внаслідок чого травматичний досвід сприймається фрагментарно й може супроводжуватися прогалинами в пам'яті та труднощами вербалізації пережитого [127; 242].

П. Жане і З. Фройд відзначали схожість між зміненими станами свідомості, викликаними травмою, і тими, що викликаються гіпнозом. Вони визнавали, що соматичні симптоми істерії є замаскованими проявами інтенсивних травматичних подій, витіснених з пам'яті. П. Жане описував своїх пацієнтів як таких, що керуються «несвідомими фіксаціями», а Й. Бройер і З. Фройд стверджували, що «істерики страждають переважно від спогадів». До середини 1890-х років вони виявили, що істеричні симптоми можна полегшити, виводячи пригнічені травматичні спогади та пов'язані з ними сильні емоції у свідомість через вербалізацію. Ця техніка стала основою сучасної психотерапії. П. Жане назвав її «психологічним аналізом», натомість Й. Бройер називав її «катарсисом», а З. Фройд пізніше назвав її «психоаналізом». За свідченням Д. Герман, термін «лікування розмовою» використала Анна О. – одна з пацієнок Й. Бройера [22, с. 26; 194].

Отже, ці дослідження сприяли революційному прогресу в розумінні та лікуванні психологічної травми і заклали основу для сучасних психотерапевтичних практик.

Другою формою психологічної травми була *контузія*, або невроз воєнного часу, який привернув увагу в Англії та Сполучених Штатах після Першої світової війни.

Як зазначають К. Кравченко, О. Тімченко, Ю. Ширококов, у першій половині 20 століття, після Першої світової війни, було введено нові терміни, такі як «бойовий стрес» і «воєнний невроз» (1905-1914 рр.) [75, с. 9–36]. Цей напрямок досліджень представлений роботами таких вчених, як В. Бехтерев, С. Владичко, О. Лурія, Д. Узнадзе, Г. Шумков, Е. Крепелін, Ч. Майерс та інші [75].

Термін «бойовий шок» (shell shock) був введений британським психологом Ч. Майерсом у 1915 році [236; 237]. Він запропонував цей термін для означення психологічних та фізичних симптомів у солдатів, які перебували під інтенсивним бомбардуванням під час Першої світової війни. Спочатку вважалося, що симптоми були викликані фізичним впливом вибухів, та згодом клініцисти визнали прояви «контузії» у військових, які не були фізично травмовані. Виникнення цього терміна стало важливим етапом в осмисленні уявлень про природу посттравматичного стресового розладу. Його впровадження спричинило значний науковий інтерес до проблематики травми та привернуло увагу психіатрів і психологів до дослідження психологічних наслідків війни [22, с. 40].

Під час Другої світової війни та в післявоєнний період дослідження травми, пов'язані з війною у В'єтнамі (1957 – 1975) та Афганістані (1979 – 1989), продовжилися. Була складена концепція відстрочених реакцій на травматичні події. Офіційне визнання терміну ПТСР відбулося у 1980 році. Під впливом наслідків В'єтнамської війни Американська психіатрична асоціація офіційно включила ПТСР до третього видання «Діагностичного і статистичного посібника з психічних розладів» (DSM-III) [89, с. 44], [22, с. 52–53], [188].

Д. Герман зазначає, що хронологічно найближчим до нас є третій етап дослідження психологічної травми, присвячений травмі внаслідок сексуального та домашнього насильства. Він сформувався під впливом феміністичного руху в Західній Європі та Північній Америці [22, с. 21].

Як зазначає О. Туриніна, з кінця 20 століття й дотепер дослідження психологічної травми розширилося. Воно охоплює не лише бойові дії, але й інші види травматичних подій, як-от: насильство, катастрофи, аварії, нещасні випадки, стихійні лиха, війна та особисті втрати, що призводять до психологічної травми [162, с. 5].

О. Резнікова зауважує, що «травма (від грец. *trauma* – рана) – ушкодження тканини організму людини з порушенням їх цілісності і функцій, викликане зовнішньою (механічною, термічною) дією» [135, с. 11].

На думку О. Туриніної, «поняття «травма» в повсякденному вжитку переважно пов'язане із тілесними ушкодженнями, порушенням цілісності організму. «За аналогією з фізичною травмою та реакцією на неї організму функціонує й психічна травма» [162, с. 12].

Науковці, зокрема О. Туриніна, яка опирається на визначення П. Левіна та Д. Цетла [162, с. 16], Е. Джонс та С. Весселі [215], акцентують увагу на відмінностях між психічною і психологічною травмами. Вони зазначають, що поняття *психічної травми сформувалося ще до появи теорії стресу* Г. Сельє. Психологічна травма характеризується сильним страхом, жахом або почуттям безпорадності, що виникають внаслідок події, яка загрожує фізичній або психічній цілісності особистості або її близьких. Такі переживання виходять за межі типових людських ситуацій і є настільки серйозними, що порушують здатність людини підтримувати нормальну життєдіяльність.

Психологічна травма, за визначенням Е. Джонс, С. Весселі, – це значне порушення нормального функціонування психіки, спричинене зовнішньою силою або подією. Незважаючи на це порушення, фундаментальних розладів психічних функцій не відбувається, і людина зберігає здатність успішно адаптуватися до навколишнього середовища [214].

Психологічна травма (Н. Гоцуляк) [25], або *психотравма* (Ю. Семенова) [147], – це травма, що виникає внаслідок значущої особистої інформації, яка має вплив на психіку людини; емоційний вплив, що створює психологічний розлад; пошкодження психічного здоров'я людини внаслідок інтенсивного впливу

несприятливих чинників навколишнього середовища або гострого емоційного, стресового впливу інших людей на її психіку.

Т. Титаренко [149, с. 11–12] окреслює *психологічну травму* як реакцію особистості на травмуючу подію або серію подій, що можуть мати тривалий негативний вплив на емоційний, когнітивний та фізичний стан людини. Як зазначає Р. Лауер, юнацький вік є тим періодом розвитку, протягом якого травматичний досвід здатен суттєво впливати на майбутнє психічне здоров'я та соціальне функціонування людини [222]. Він звертає увагу на те, що молоді люди є більш вразливими до травматичного впливу війни, оскільки, на відміну від осіб старшого віку, вони не мають достатнього життєвого досвіду, який дає змогу прогнозувати наслідки подій та використовувати ширший спектр запобіжних стратегій і засобів подолання [222, с. 538], [149, с. 14].

О. Сандал розмежовує поняття «*ситуація*» та «*подія*», акцентуючи увагу на різному співвідношенні внутрішніх і зовнішніх чинників у їхній структурі. Поняття «*ситуація*» розкривається через взаємодію людини й середовища, причому визначальними є суб'єктивні чинники. Натомість поняття «*подія*» передусім фокусує увагу на зовнішніх чинниках, менше акцентує увагу на взаємодії людини та її оточення [140, с. 52-55], [141].

Травмуюча ситуація, узагальнює О. Туриніна, – це екстремальна обставина, яка істотно порушує нормальний стан людини, викликаючи інтенсивні негативні емоції, як-от: страх, безпорадність і тривога. Вона може охоплювати раптові й небезпечні для життя ситуації, зокрема: природні катастрофи, техногенні аварії, військові дії, терористичні акти або насильницькі події, що можуть спричинити тяжкі фізичні та психологічні ушкодження. Травмуючі ситуації докорінно змінюють відчуття безпеки, вимагають значних зусиль для подолання наслідків і часто супроводжуються стійким почуттям загрози, яке може мати довготривалі наслідки для психічного здоров'я і соціального функціонування людини [162, с. 5-11].

Травматична стресова подія, як зауважує З. Кісарчук, – це щось визначне, що відбулося, явище або факт соціального чи особистого життя; сукупність

взаємопов'язаних феноменів або фактів соціального життя, які зазвичай є важливими та значущими; те, що порушує встановлений звичний хід життя; щось важливе або щось непередбачене та несподіване [131, с. 9]. Основними характеристиками травматичної події є раптовість, здивування та шок. Такі події виходять за межі звичайного людського досвіду. До них належать нещасні випадки, пожежі, поодинокі епізоди насильства, раптова втрата близьких, житла, майна тощо.

У межах класифікації психологічних травм вчені, зокрема З. Кісарчук [131], О. Сандак [140], Т. Титаренко [149], виокремлюють такі види травматичного досвіду, як монотравма, мультитравма та політравма, що відображають різну кількість, інтенсивність і тривалість травматичних впливів.

Травматична подія, або монотравма, може контрастувати з мультитравмою, яка включає одночасний вплив кількох травматичних подій [140, с. 52–55;]. До таких подій належать: втрата житла внаслідок вибуху, загибель близьких через руйнування будинку, а також каліцтва, що призвели до інвалідності.

Політравма відрізняється значними порушеннями життєво важливих функцій організму, складнощами діагностики, складністю лікування, високим відсотком інвалідності та смертності [140, с.52–55], [141].

Також в наукових джерелах використовується термін «повторювана травма» для опису травматичних ситуацій (домашнє насильство, зокрема бійки, приниження, знецінення, сексуальне насильство тощо). Цей феномен виникає тоді, коли значуща подія або ситуація впливає на існування людини і спричиняє глибокий психологічний дистрес [131, с. 8–12]. Постійне ментальне відтворення травматичної події в думках, переживаннях, снах чи нічних кошмарах спричиняє порушення на фізіологічному, емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях.

У працях Т. Титаренко поняття «гострий стрес» і «хронічний стрес – дистрес» часто розглядаються як складові психологічної травми [149, с. 12].

На особистість можуть вплинути різні типи психологічних травм, зокрема гостра травма, яка виникає в результаті однієї події, наприклад, вибухів внаслідок

військових дій, автомобільної аварії, стихійного лиха, сексуального або фізичного нападу. Хронічна травма виникає в результаті постійних або повторюваних подій, як-от: військові дії, регулярні обстріли, повітряні тривоги, жорстоке поводження, нехтування особистістю продовж певного часу.

Травма розвитку виникає, коли дитина переживає травму в критичний період розвитку, вона може вплинути на майбутнє її емоційної сфери та соціальне функціонування [149, с. 8].

Колективні травми зазвичай розуміють як такі, що впливають на великі групи людей. Визначальною ознакою колективної травми є не лише кількість постраждалих, а її масштабний вплив на окремих людей, що виходить за межі кола безпосередніх учасників подій, поширюючись на суспільство загалом. Цей тип травми також позбавлений просторових і часових обмежень, закарбовується в історичній пам'яті та передається через наступні покоління. Як зазначають В. Зливков та ін. [33], К. Волков [18], Б. Безо і С. Маггі [191], справжніми жертвами колективної травми стають не просто окремі особи чи навіть велика кількість людей, а цілі соціальні групи. Вони стають як об'єктами травматизації, так і суб'єктами травматичних переживань. Війну в Україні розглядаємо як колективну травму, що охоплює все населення. У контексті цього дослідження особлива увага приділяється представникам юнацького віку, які зазнають травматичного впливу війни.

Отже, психологічна та психічна травма, спричинена травмуючою ситуацією або подією, зокрема травматичною стресовою подією, істотно впливає на розвиток особистості юнацького віку, який є особливо вразливим через вікові особливості емоційної та когнітивної сфери; колективна травма, пережита у спільноті, додатково ускладнює адаптацію, поглиблюючи потребу юнаків та дівчат. у психологічній підтримці та формуванні механізмів стресостійкості.

О. Туриніна в своїх дослідженнях звертає увагу на те, що складність вивчення травматичних ситуацій зумовлена їхньою багатовимірністю та різноманітністю джерел. Ці ситуації визначаються як такі, що становлять загрозу

для життя людини або можуть призвести до серйозних фізичних ушкоджень чи завдавати певної шкоди [162, с. 5].

Науковиця зазначає, що в повсякденному розумінні термін «травма» насамперед асоціюється з тілесними ушкодженнями та порушенням фізичної цілісності організму. Травма може бути легкою чи важкою, навіть небезпечною для життя, залежно від інтенсивності джерела травми та стійкості організму. Згідно із принципами гомеостазу, будь-яке порушення рівноваги і фізичної цілісності організму викликає реакцію, спрямовану на відновлення стабільності. Психічна травма діє так, як і фізична. Розум реагує на психологічну травму, прагне відновити рівновагу і відкинути деструктивні елементи так само, як тіло реагує на фізичний вплив [162, с. 12]. Цікавим зауваженням було те, що, на відміну від фізичної рани, психічна травма має руйнівну силу, травмує та знищує саму себе, відкочується та повертається до думок, переживань, створюючи шаблони руйнівного мислення [162, с. 17], [215].

Спираючись на дослідження вищезазначених фахівців, які детально описують травми, що впливають на розвиток і формування психіки, можемо сказати, що загальноприйнятої класифікації психологічних травм у науковому обігу не існує, проте наявні різні варіанти травмівних подій та чинників, що призводять до певних психологічних травм.

Однією з важливих категорій є дитяча травма, яка чинить глибокий патогенний вплив на психіку та розвиток особистості через нездатність дитини, безсилість та неспроможність протидіяти або адекватно реагувати на травматичні події, зазначає А. Шенк-Ерні [242].

Розглянемо види травмівних подій та чинники емоційних або ментальних, фізичних, сексуальних та духовних травм, згруповані за певними категоріями

Травмівні події:

- Аварія.
- Катастрофа.
- Нещасний випадок.
- Стихійні лиха.

- Природні катаклізми.
- Війна (безпосередній досвід участі в евакуації, догляді за пораненими, похованні загиблих тощо).
- Особисті втрати (втрата близьких, житла, майна, частин тіла, домашніх улюбленців тощо).
- Розлучення батьків.
- Хвороби рідних.
- Полон.
- Свідчення насилля.
- Свідчення дитини сексуального контакту.
- Свідчення смерті.
- Свідчення вбивства.
- Зрада.
- Нерозділене кохання тощо.

Аналіз наукової літератури [52, с. 73], [22, с. 45], [140, с. 52], [218, с. 27], [168, с. 22–26], [135, с. 11] дав змогу виділити такі чинники психологічних травм (табл. 1.1):

Таблиця 1.1

Чинники можливих психологічних травм

	<i>Насилля</i>	<i>Депривація</i>
Емоційні	Крик	Відсутність любові
	Приймення	Відсутність турботи
	Образа	Відсутність уваги
	Непристойні лайки	Відсутність активного слухання
	Вішання ярликів (клички, позивні) тощо	Співзалежність тощо
Фізичні	Удари	Залишати наодинці
	Тортури	Нестача в їжі
	Знуцання над тілом	Нестача в одязі
	Покарання в гніві	Відсутність житла або непридатні умови для життя
	Штовхання тощо	Не привчали доглядати за собою тощо

Продовження таблиці 1.1

Сексуальні	Гумор про секс/жарти про тіло	Не сформовано здорового розуміння близькості
	Сексуальні дотики	Не отримано відповідну інформацію про секс
	Виклик збудження	Нестача твердження в мужності
	Демонстрація порнографії	Нестача твердження в жіночності тощо
	Секс в егоїстичних цілях тощо	
Духовні	Вчення про караючого Бога	Дезінформованість про люблячого Бога
	Самоправедність	Дезінформованість про люблячого Бога
	Гордість	Відсутність ціннісних орієнтацій (чесність, доброта, щедрість, вірність, справедливість...) тощо
	Крадіжка	
	Пияцтво	
	Свавілля тощо	

Існує багато інших потенційних причин психологічних травм, а саме: фізичне, емоційне або сексуальне насильство, депривація або нехтування особистістю, свідчення травмивної події або переживання насильства, війни чи катастроф, а також переживання втрати близької людини. Особистості також можуть зазнати травми внаслідок дискримінації, булінгу, знущань чи переслідувань [112; 127; 149; 52; 162; 22; 141; 131].

Серед сучасних теорій психологічної травми цікавий підхід розробив американський вчений П. Левін. Формулюючи цю теорію, він інтегрував знання з психології, психотерапії, біології, психофізіології та нейропсихології, концептуалізуючи травму як прорив захисного бар'єру, що оберігає людину від зовнішніх впливів, і супроводжується непереборним почуттям безпорадності.

На думку П. Левіна, психологічна травма зазвичай виникає через дефіцит особистісних ресурсів, необхідних для того, щоб впоратися з травматичною подією. Науковець стверджує, що руйнівний вплив психологічної травми

залежить від суб'єктивної значущості травматичної події для особистості, рівня психологічних захистів і здатності до саморегуляції [162, с. 16].

На думку вчених, травматичні події, які відбуваються в період юнацького віку, можуть мати довготривалі наслідки, включаючи розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних розладів та інших психічних проблем, що можуть вплинути на академічну успішність, соціальні взаємодії та загальну якість життя [149, с. 12], [202].

Д. Герман підкреслює, що типовими симптомами ПТСР внаслідок травматичних подій є висока тривожність, постійне відчуття загрози, настороженості та безпорадності, порушення сну, підвищена схильність до ризику, відчуття нереальності того, що відбувається, відчуття ізольованості від зовнішнього світу [22, с. 65]. Т. Титаренко зазначає, що під час неконтрольованих нав'язливих травматичних спогадів особа докладаеть всіх зусиль, щоб уникнути осмислення пережитого, уникає контакту з людьми, які пробуджують болісні відчуття [149].

Сучасні дослідження фокусуються на біологічних, психологічних і соціальних аспектах травми, розробляють комплексні моделі її виникнення та посттравматичного відновлення.

Біологічний аспект психологічної травми.

Аналізуючи праці Д. Герман [22], М. Клоїтр, Б. Столбах, Б. ван дер Колка, Р. Пінуса [186], Р. Сапольскі [142], присвячені *біологічним аспектам* травматичного впливу, зауважимо, що у процесі психологічної травматизації відбуваються суттєві зміни у функціонуванні гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи. У відповідь на стресову подію гіпоталамус ініціює вивільнення відповідних нейрогормонів, які активують гіпофіз, що стимулює надниркові залози до секреції кортизолу, адреналіну та інших гормонів стресу. Ці нейроендокринні реакції лежать в основі фізіологічного забезпечення стресової відповіді організму. Травма може викликати зміни в гіпокампі, амігдалі та прифронтальній корі, внаслідок яких зменшується об'єм гіпокампу, що призводить до погіршення пам'яті та емоційної регуляції, підвищується

активність амігдали, що відповідає за емоційні реакції. Водночас активність префронтальної кори знижується, що впливає на раціональне мислення, контроль над емоціями і прийняття рішень [22, с. 64], [142; 186].

Т. Титаренко та О. Туриніна також зауважують, що психологічна травма сприяє високій імовірності виникнення та прогресування психосоматичних захворювань [149, с. 10], [162, с. 13].

Травматичні події можуть порушувати баланс між симпатичною системою, відповідальною за реакції боротьби і втечі, та парасимпатичною, відповідальною за відпочинок і відновлення. Як зазначає Д. Герман, гіперактивність симпатичної системи збудження проявляється підвищеною тривожністю, імпульсивністю особистості та стресовою реактивністю [22, с. 64].

Психологічний аспект травми.

Психологічний аспект травми охоплює різноманітні емоційні, когнітивні та поведінкові реакції, які можуть виникати внаслідок травматичних подій.

Д. Герман та Т. Титаренко стверджують, що особи, які зазнали травми, часто відчують підвищений рівень тривожності та страху. Ці емоції можуть виникати як відповідь на спогади про травматичну подію, що проявляються флешбеками (flash-back) або нічними кошмарами, так і на нові стресові ситуації, що нагадують травмуючу подію [22, с. 69], [149, с. 14].

Переживання травматичної події може призводити до розвитку депресивних станів, що характеризуються відчуттям безнадійності, беспорядності, смутку, втрати інтересу до життя, діяльності та соціальної ізоляції. Воно також може спричинити емоційні коливання, коли особи юнацького віку відчують перепади настрою, дратівливість або вибухи гніву, що ускладнює їхні соціальні стосунки та взаємодію [22, с. 63], [149, с. 13].

Завищені показники вмісту кортизолу, адреналіну та інших гормонів стресу негативно впливають на здатність концентрувати увагу, запам'ятовувати інформацію та виконувати навчальну програму, що призводить до зниження академічної успішності та рівня домагань. Як наслідок, молоді люди можуть мати

занижену самооцінку, невпевненість в своїх здібностях, відчуття некомпетентності порівняно з однолітками [65; 142], [162, с. 13].

Особи, які зазнали травматизації, намагаються уникати ситуацій, місць або людей, що нагадують їм про ці події. Таке уникнення може обмежувати їхню участь у нормальних життєвих активностях, призводити до почуття самотності та ізоляції [22].

Деякі особи можуть вдаватися до ризикованої поведінки, щоб впоратися з емоційним болем, а саме: вживати алкоголь, наркотики, займатися агресивними або небезпечними видами спорту [52], [149, с. 13].

Як зазначають А. ДеПрінце, К. Вейнцірл та М. Комбс, у юнаків та дівчат може формуватися негативне переконання про себе, інших людей та навколишній світ [201]. Травматичні події можуть призвести до такого стану, через що вони починають сприймати світ як небезпечне і непередбачуване місце [201; 23].

Соціальний аспект травми.

Р. Лауер вважає, що психологічна травма має не лише індивідуальні, але й суттєві соціальні наслідки, які впливають на взаємодію постраждалих осіб з оточенням, їхню здатність підтримувати стосунки та інтеграцію в суспільство [222].

С. Луппо, досліджуючи типологію життєвих взаємодій дорослої особистості з досвідом дитячих психотравм у сім'ї, зазначає, що найбільший спектр психотравмуючих впливів мають міжперсональні травми [90, с. 25]. Вона говорить про те, що основним джерелом як підтримки, так і травматизації для осіб дитячого та юнацького віку є сім'я [90]. Якщо в родині виникають конфлікти, аб'юз або відсутня підтримка, це може викликати травматизацію або посилити негативні прояви травми. Отже, міжперсональні травми мають глибокий вплив на формування особистості.

Психологічна травматизація може порушити процес формування ідентичності, що є критично важливим у юнацькому віці. Особи можуть почуватися розгубленими щодо свого місця у світі та своєї цінності як особистості [22; 90].

Юнаки та дівчата, які отримали травму, можуть зіштовхнутися з незрозумінням або стигматизацією з боку оточення. Суспільні упередження щодо психічного здоров'я можуть призвести до соціального відторгнення та поглиблення почуття самотності [149, с. 13].

Я зауважує Р. Лауер, труднощі у спілкуванні, висловлювання своїх почуттів і потреб, низький емоційний інтелект – це ті аспекти, які ускладнюють побудову та підтримку здорових міжособистісних стосунків [222].

У своїх дослідженнях П. Вонг довів, що травма може призвести до труднощів із довірою та формуванням прив'язаності в міжособистісних стосунках. Наслідки травматизації ускладнюють здатність молодих людей довіряти іншим, особливо тим, хто має владу. Вони можуть стати скептичнішими щодо мотивів інших і можуть бути обережнішими при формуванні нових та встановленні близьких і підтримувальних стосунків. Такі особи часто демонструють схильність до просоціальної поведінки [253; 186].

К. Каніасті, та Ф. Норріс зазначають, що молоді люди, які пережили травму, часто надають більшого значення міжособистісним стосункам та особистісному зростанню [216].

Соціальні аспекти психологічної травми розкривають важливість соціального контексту у процесі відновлення після травматичних подій. Д. Герман, Р. Лауер, С. Луппо наголошують на тому, що соціальна підтримка, належна реакція з боку сім'ї, однолітків та громадських інституцій суттєво впливають на успішність адаптації та процес відновлення особистості [22, с. 20], [222; 90].

Аналіз наукових підходів до визначення психологічної травми, травматичних подій та ситуацій свідчить, що травмуючі впливи можуть спричиняти негативні наслідки для психічного розвитку та функціонування особистості юнацького віку.

Поняття *травматичного досвіду* охоплює широкий спектр подій, що мають глибокий вплив на психологічне та фізичне благополуччя людини. У фаховій літературі травматичні переживання характеризуються інтенсивністю,

непередбачуваністю, вони викликають емоційну реакцію, яка нерідко призводить до виникнення почуття безпорадності та страху.

Ми погоджуємося з ідеєю Д. Герман, що концепція травматичного досвіду в контексті особистості юнацького віку охоплює події або ситуації, які переважають здатність молодої людини впоратися з останніми, що призводить до значного психологічного та емоційного стресу [22]. Травматичний досвід у юнацькому віці включає як безпосередню участь у травмуючих подіях, так і роль свідка таких подій [131, с. 9–10], [149, с. 12].

Як зауважує Є. Варбан, сприйняття події особою юнацького віку і його суб'єктивна реакція відіграють вирішальну роль у визначенні досвіду як кризи [15]. Психологічний вплив травми на юнаків може проявлятися різними способами. Це можуть бути гострі стресові реакції на довготривалі стани, як-от: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та тривожні розлади.

К. Девіс, Р. Ланіус, та М. Маккіннон відзначають, що травматичний досвід може мати значний вплив на світогляд людини [200]. Внаслідок травми особи можуть стати чутливішими до страждань інших, оскільки вони на власному досвіді переконалися, наскільки болісною і виснажливою може бути травма. Дослідження показали, що люди, які пережили травму, можуть стати більш емпатійними та співчутливими до інших. Пережита травма стає травматичним досвідом, який може змусити молодих людей переоцінити свої пріоритети та цінності. Вони можуть зосередитися на речах, які дійсно мають значення в житті, а саме: стосунки, особистісний ріст і позитивний вплив на світ [90; 15].

Хоча травма може бути руйнівною, вона також має потенціал для зцілення і трансформації особистості, а ті, хто пережив численні травми, можуть розвивати більше ресурсів, щоб впоратися з ними.

Д. Бонанно стверджує, що люди, які пережили травму, можуть розвивати життєстійкість і почуття особистої спроможності, що дає змогу їм краще орієнтуватися в майбутніх негараздах [193]. На думку А. Шенк-Ерні, травматичний досвід може відігравати вирішальну роль у процесі формування життєстійкості молоді [242]. Коли вони вчаться справлятися зі складними

обставинами та долати їх, вони розвивають внутрішню силу та впевненість, які можуть бути корисними впродовж усього життя. Цей процес розвитку життєстійкості озброює їх психологічними інструментами, необхідними для подолання майбутніх труднощів, що, зрештою, сприятиме їхньому загальному психічному благополуччю та особистісному зростанню.

На думку Т. Титаренко, «від того, якою мірою людина імплементує очікувану небезпеку в історію свого життя, як розтлумачить собі зміст і наслідки можливих ризиків, як спрогнозує власне майбутнє в нових умовах, залежать і сила, і тривалість дії стресора, і його наслідки» [149, с. 12].

Аналіз поняття травматичного досвіду засвідчує відсутність у психологічній науці єдиного загальноприйнятого визначення. Більшість дослідників розглядають травматичний досвід у контексті психотравмуючих ситуацій, наголошуючи на його соціально-ситуативній природі. Психологічна травма негативно впливає на психіку і вимагає від людини надзвичайних зусиль для подолання її наслідків.

Отже, психологічна травма – це стійкий психоемоційний стан, що виникає внаслідок травмуючої події, яка змінює життя людини, класифікується як кризовий момент і викликає тривалі емоційні реакції. Психотравмуючий характер таких подій суттєво впливає на особистий досвід і залишає тривалий відбиток на психіці.

Цей травматичний досвід, з його ретроспективним смисловим наповненням, формує світогляд людини, її стосунки з іншими людьми та загальну самореалізацію в житті. Окрім того, травматичні переживання можуть порушити процеси ідентифікації та самоусвідомлення, які є ключовими в цьому віковому періоді.

Розуміння механізмів впливу травматичного досвіду на психічне здоров'я юнаків та дівчат дає змогу розробляти ефективні методи діагностики та терапії, а також створювати превентивні програми для підтримки та зміцнення їхньої психологічної стійкості.

1.3. Структура стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом

У сучасному світі, де рівень стресу постійно зростає, особливої актуальності набуває вивчення структури стресостійкості, зокрема серед молоді, яка щоденно зазнає значних психологічних навантажень. Компоненти стресостійкості охоплюють різні аспекти, що утворюють цілісну систему підтримки та сприяють ефективній адаптації до складних життєвих обставин.

Вивчення стресостійкості має вагомое теоретичне і практичне значення. З одного боку, воно дає змогу глибше зрозуміти психологічні механізми, які забезпечують стійкість особистості до стресових впливів. З іншого – знання про структурні компоненти стресостійкості можна використати для розроблення ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення стресостійкості та покращення психічного здоров'я.

У наукових розвідках для опису здатності особистості справлятися зі складними життєвими ситуаціями або стресовими впливами часто використовуються терміни *життєстійкість*, *стійкість до травми*, *життєздатність* [76, с. 100]. Водночас у багатьох працях ці поняття функційно зближуються зі *стресостійкістю* і не завжди чітко розмежовуються за своїм змістом і сутнісними характеристиками.

Як зазначає Т. Ларіна, поняття життєстійкість «hardiness» запропонували американські психологи С. Кобейса та С. Мадді, описуючи рівень здатності людини протистояти стресовим ситуаціям, зберігаючи внутрішню рівновагу й не знижуючи ефективності своєї діяльності [159, с. 60], [229].

Поняття «резильєнтність» було введено в психологію в 60-х роках ХХ століття та запозичено з фізики, де ним позначають здатність матеріалу відновлювати форму після деформації. У психологічному контексті резильєнтність означає здатність людини відновлювати внутрішню рівновагу після впливу стресових подій, травм чи криз, зберігаючи основні риси особистості та навіть досягаючи зростання. Ця концепція підкреслює, що, незважаючи на

високі ризики та складні життєві обставини, людина може адаптуватися, відновитися та розвинути внутрішню силу, що особливо важливо для психологів та інших фахівців, які покликані допомагати людям [43; 35].

Серед зарубіжних учених, які досліджували феномени, дотичні до стресостійкості та життєстійкості підлітків і молоді, можна відзначити Н. Гармезі [208], Р. Єгуду [254], Р. Лернера [225], С. Лутара [227], М. Раттера [240], Р. Тедескі, Л. Калхун [249] та ін.

Піонером у вивченні життєстійкості осіб юнацького віку є М. Раттер [240]. Він досліджував, як підлітки долають несприятливі умови життя. Його робота визначила ключові захисні механізми, які сприяють стресостійкості, а саме: позитивні соціальні зв'язки, що забезпечують відчуття безпеки; розвиток когнітивних навичок, які допомагають аналізувати ситуацію, мислити гнучко й конструктивно; позитивна самооцінка та впевненість у собі; почуття контролю над життям; гнучкість поведінки, а також позитивне бачення майбутнього й почуття гумору, які сприяють адаптації та відновленню після стресових впливів.

Серед зарубіжних вчених варто відзначити науковця Н. Гармезі [208]. Він відомий своєю фундаментальною роботою про життєстійкість, у якій описує, як діти та підлітки розвивають її, незважаючи на умови підвищеного ризику. Як зазначає С. Кравчук, науковець вживає термін «пружність» як здатність до відновлення та підтримки адаптивної поведінки, індикатором якої є здатність до процвітання та збереження психологічного благополуччя, незважаючи на труднощі й стресові ситуації, а також позитивне реагування на негативні події й компетентне функціонування в умовах напруження чи кризи [76. с. 100-101].

Р. Лернер [225] написав роботу про позитивний розвиток молоді. Він досліджував, як підлітки адаптуються й процвітають, незважаючи на труднощі, зосереджуючись на життєстійкості та ролі індивідуальних і середовищних чинників. С. Лутар [227] провела значні дослідження життєстійкості та вразливості серед підлітків, вивчаючи роль соціальної підтримки, стратегій подолання й сімейної динаміки у формуванні стресостійкості. Р. Єгуда [254], експертка в галузі посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та

життєстійкості, вивчала біологічні й психологічні чинники, які сприяють стійкості в юнацькому віці. Дослідники Р. Тедескі та Л. Калхун, розробники концепції посттравматичного зростання, сконцентрували свою увагу на тому, як особистості можуть переживати позитивні психологічні зміни після травми [249].

Серед українських науковців, які досліджували структуру стресостійкості особистості, можна відзначити праці В. Іванцанича [50], Л. Долинської [36], Г. Дубчак [41], Т. Дудки [42], Л. Матяш-Зац [95], Т. Кучми [88], Т. Кирпенко [58], О. Когут [63], М. Корольчука, В. Крайнюк [71], М. Кудінової [82], Л. Мороз, О. Сафіна [102], Я. Овсянікової [111], Р. Овчарової [112], Т. Ришко [137], Л. Смольської [148], Х. Стельмащук [152], Т. Титаренко, Т. Ларіної [159], О. Чиханцової [173] та ін.

Незважаючи на значну увагу науковців до вивчення структури стресостійкості особистості, у сучасній психології не сформовано єдиного узгодженого підходу до визначення її структурних компонентів. Водночас стресостійкість розглядається як багатоконпонентне утворення, індивідуальні відмінності якого виявляються різною мірою вираженості та домінування окремих складових залежно від віку, життєвого досвіду та конкретної стресогенної ситуації. Саме тому структура стресостійкості особистості юнацького віку, зокрема за наявності травматичного досвіду, потребує подальшого наукового аналізу й уточнення.

М. Корольчук та В. Крайнюк використовують термін «психологічна стійкість» для опису якості особистості, яка дає змогу зберігати здоров'я та працездатність у складних життєвих обставинах та випробуваннях. На їхню думку, важливими є такі вміння: підтримувати рівень стресу без шкоди для організму й психіки; зберігати стабільний настрій; зберігати свободу в поведінці та виборі способу життя [71].

Т. Титаренко досліджує розвиток підлітків у ширшому соціокультурному контексті. Вона аналізує, як взаємодія особистісних характеристик, смислотворчих процесів і соціальних умов життєдіяльності сприяє формуванню життєстійкості та стресостійкості. Її наукові підходи поєднують психологічну

перспективу, зорієнтовану на внутрішні механізми переживання та саморегуляції, із соціологічною, що враховує вплив соціальних криз, культурних чинників і колективного досвіду на розвиток особистості [159].

Стресостійкість також ототожнюють із такими проявами, як-от: емоційна стійкість, нервово-психічна стійкість, психологічна стійкість до стресу, психічна стійкість. Усе це відзначено в працях Ж. Вірної [17], Г. Гурак [29; 30], Л. Долинської та Ю. Кашпур [36], М. Кудінової [80], Л. Смольської [148, с. 114], Н. Цибуляк [169, с. 155] та ін.

Т. Дудка, спираючись на положення системного підходу, розглядає стресостійкість як особистісний симптомокомплекс зі структурною організацією, що розвивається в онтогенезі й виявляє девіації (відхилення) в патологічних станах. Дослідниця припускає, що стресостійкість є інтегральною властивістю особистості, пов'язаною з комплексом когнітивних, інтелектуальних, емоційних та особистісних особливостей. Вона поділяє позицію М. Корольчука та В. Крайнюк [71; 73; 78], які пов'язують рівень розвитку стресостійкості з такими психологічними характеристиками, як тривожність, агресивність, локус суб'єктивного контролю та мотиваційною спрямованістю особистості [121, с. 76–77].

Більшість науковців, зокрема В. Корольчук [73] та Г. Дубчак [41, с. 57], зазначають, що в основі стресостійкості людини лежить психофізіологічний (біологічний або нейродинамічний) компонент. На думку вчених, цей компонент є фундаментальним, оскільки він визначає здатність організму ефективно функціонувати в умовах стресу. Психофізіологічна складова виявляється через різні характеристики, як-от: емоційний тонус, витривалість, точність, надійність, основні риси нервових процесів, рівень активації, поєднання конституційних, генетичних, фізіологічних та інших систем. Цьому компоненту як генетично сформованому приділяється більше уваги в дослідженнях стресостійкості особистості, ніж сформованому в процесі життєдіяльності. Дослідження стресостійкості особистості переважно фокусуються на компоненті, генетично

зумовленому, приділяючи йому більше уваги, ніж чинниками, що формуються в процесі життєдіяльності.

В. Крайнюк слушно зауважує, що основними складовими структури стресостійкості особистості є типологічні, особистісні, соціальні та поведінкові чинники. Водночас дослідниця зазначає, що цілісна система стресостійкості функціонує в межах чотирьох структурних чинників, які можуть змінюватися: одні можуть послаблюватися, а інші – посилюватися [77].

Структура стресостійкості, за В. Крайнюк, включає такі блоки:

- психодинамічні характеристики (рівень активності, гнучкість, реактивність, швидкість реакції);
- вольові якості (витримка, сміливість, рішучість самовладання, наполегливість, ініціативність, самостійність, відповідальність, енергійність);
- особливості регуляції власної поведінки (планування, моделювання оцінювання результатів, гнучкість, загальний рівень саморегуляції поведінки);
- мотиваційні аспекти (мотивація до успіху) [72, с. 215–216].

Дослідження Г. Дубчак дають змогу розглянути такі компоненти структури стресостійкості:

Фізіологічні (біологічні) компоненти: вік, тип темпераменту, нейродинамічні особливості.

Емоційно-психологічні компоненти: стійкість, стабільність, рівноваженість, резистентність.

Ступінь вираження тривожності: самовладання, витримка, самоконтроль. Особистісні компоненти: мотивація досягнення, локус контролю, самооцінка, сформованість Я-концепції, особистісна саморегуляція [39].

Г. Дубчак виокремлює такі чинники, що забезпечують стресостійкість: «орієнтація на внутрішній локус контролю, конструктивні копінг-стратегії, відсутність яскраво виражених ірраціональних установок мислення, незначну кількість акцентуацій та задоволення умовами життя» [40, с. 24].

Г. Ришко у своїх наукових доробках підкреслює, що механізм стресостійкості має дворівневу структуру. Перший рівень охоплює *біологічні*

компоненти, зокрема функційна рухливість, емоційний тонус, витривалість, точність, надійність, а також основні риси і характеристики нервових процесів, що забезпечують адекватне і стабільне функціонування у стресових умовах. Другий рівень містить *особистісні характеристики*, сформовані під впливом досвіду, тренувань і соціального впливу. Хоча біологічний рівень є базовим для розвитку стресостійкості, вирішальну роль відіграють особистісні, поведінкові, соціальні компоненти, а також навчання, зазначає науковиця [137, с. 16–23].

М. Кудінова слушно зауважує, що «стресостійкість визначається як комплексна характеристика людини, що базується на поєднанні вроджених і набутих психофізіологічних якостей. Вона включає особистісні та поведінкові компоненти і виявляється в здатності витримувати значні інтелектуальні, емоційні та вольові навантаження, контролювати власні емоції та успішно здійснювати життєдіяльність без шкідливих наслідків для здоров'я» [84, с. 3].

Вагомий внесок у дослідження стресостійкості та її структурних компонентів зробив В. Іванцанич. Він визначає стресостійкість «як рису особистості, яка неминуче проявляється в стресовій ситуації, має узагальнювальний вплив на адаптацію людини в різних сферах життєдіяльності і включає такі компоненти: рефлексивно-афективний (оцінка ситуації і себе в ній), емоційний (емоційні переживання щодо стресової ситуації та їх свідомий контроль), поведінковий (дії щодо стресора, прийняття рішень на основі інстинктів людини, знань про стресор), інстинкти, знання про стресори певного типу та способи їх нейтралізації, попередній досвід подолання стресових ситуацій)» [50, с. 2].

В. Тарасова зазначає, що «...стресостійкість є комплексною особистісною властивістю, яка проявляється у взаємодії емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини. Вона забезпечує можливість оптимально та успішно досягати мети діяльності навіть в умовах складних емоційних ситуацій» [156, с. 26].

Дослідниця Т. Циганчук обумовлює стресостійкість такими індивідуальними характеристиками, як саморегуляція, самоконтроль, емоційна

стійкість та емоційний інтелект [170, с. 38]. Погоджуючись із цим підходом, Л. Мороз зазначає, що емоційна стійкість є одним із основних чинників збереження психічного здоров'я [234].

На думку Х. Стельмащук, «структура стресостійкості є динамічною, залежно від характеру діяльності її компоненти посідають різні «рангові місця», водночас «питома вага» складових компонентів не завжди однакова, вони перебувають у певному взаємозв'язку, де можлива компенсація одних за рахунок інших» [152, с. 3]. Науковиця вважає, що кожна особистість має свою структуру стресостійкості та може проявляти свій рівень емоційної стійкості залежно від мотивів. За Стельмащук, до структури стресостійкості належать такі компоненти:

- психофізіологічний (тип і властивості нервової системи);
- мотиваційний (сила мотивів значною мірою визначає емоційну стійкість);
- емоційний (емоційний досвід, набутий у процесі негативних впливів стресових ситуацій);
- вольовий (проявляється у свідомій саморегуляції дій, приведенні їх у відповідність до вимог ситуації);
- інформаційний (поінформованість, готовність до виконання завдань, професійна підготовленість);
- інтелектуальний (оцінка обставин, прогнозування можливих змін ситуації, прийняття рішень щодо способів вирішення проблем) [150, с. 192].

Р. Шевченко виокремила такі структурні компоненти стресостійкості, критерії та показники розвитку:

- мотиваційний компонент (основним критерієм є позитивне ставлення до розвитку стресостійкості);
- когнітивний компонент (обізнаність, рефлексія);
- конативний компонент (готовність до саморегуляції та розвитку стресостійкості);
- афективний компонент (емоційна стійкість);
- психофізіологічний (енергетична основа стресостійкості) [178, с. 4].

О. Когут пропонує системно-інтегративний підхід до вивчення стресостійкості особистості і виділяє психофізіологічний, емоційно-комунікативний, когнітивний та ціннісно-вольовий компоненти [63, с. 6], [63].

Т. Кучма [88, с. 39] розглядає такі структурні складові стресостійкості, які включають фізіологічний, емоційний, мотиваційний, комунікативний, вольовий, операційний, інтелектуальний, пізнавальний компоненти. Науковиця зазначає, що структура компонентів стресостійкості в кожній людині виявляється по-різному.

За Н. Цибуляк [169], можна виділити такі складові цього феномену: психофізіологічний, емоційний, особистісний та поведінковий компоненти.

Ю. Тептюк у структурі розвитку стресостійкості визначає когнітивно-рефлексивний, емоційно-мотиваційний та поведінково-регулятивний компоненти, де критеріями розвитку є рефлексія себе та іншого, емоційна компетентність і моральна саморегуляція [157].

Отже, немає загальноприйнятого підходу до розуміння структури стресостійкості. Водночас, як зазначає М. Кудінова [84, с. 45], більшість дослідників сходяться на тому, що структура стресостійкості є інтегральним утворенням, а не сукупністю її складових компонентів.

Проаналізувавши наявні підходи до визначення структури стресостійкості особистості, можна виділити такі компоненти: індивідуально-типологічний, поведінковий (Г. Дубчак); емоційний, вольовий, особистісний (Г. Ришко); емоційний та вольовий (Т. Циганчук); типологічний, соціальний, поведінковий та особистісний (В. Корольчук); психофізіологічний, мотиваційний, емоційний, вольовий, інформаційний та інтелектуальний (Х. Стельмашук); особистісний, поведінковий (М. Кудінова); соціальний, когнітивний, емоційний, поведінковий та комунікативний (Я. Овсяннікова); емоційний, інтелектуальний, вольовий (Р. Лазарус, С. Фолькман); мотиваційний, фізіологічний, пізнавальний, операційний, комунікативний (М. Сільвія, Д. Маркленд); психофізіологічний, емоційно-комунікативний, когнітивний та ціннісно-вольовий (О. Когут); психофізіологічний, мотиваційний, когнітивний, конативний, афективний (Р. Шевченко).

Хоча різні дослідники описують компоненти стресостійкості по-різному, існує спільна думка, що особистісний компонент незмінно присутній у її структурі. Незважаючи на різноманіття термінів, більшість авторів погоджується з тим, що стресостійкість охоплює емоційний, когнітивний, вольовий, поведінковий, соціальний (комунікативний) та особистісний аспекти, які поєднуються в різних пропорціях. Отже, розбіжності між класифікаціями здебільшого мають термінологічний характер, але змістово вони описують подібні психологічні механізми подолання стресу.

Відмінності в підходах до визначення структури стресостійкості зумовлені передусім різними теоретико-методологічними засадами, яких дотримуються дослідники. Зокрема, одні автори (Г. Ришко [137], Т. Циганчук [171]) акцентують увагу на емоційно-вольовій регуляції як основі стресостійкості; інші (В. Корольчук [73], Х. Стельмашук [152], Р. Шевченко [178]) – на психофізіологічних і когнітивних процесах. Відмінності простежуються і в термінології: схожі за змістом компоненти (наприклад, когнітивний, інформаційний чи інтелектуальний) отримують різні назви, що відображає акцент кожного автора на певному рівні психічної регуляції. Крім того, у різних моделях спостерігається неоднаковий ступінь деталізації – від трьох-чотирьох базових компонентів до розгорнутих систем із вісьма чи десятьма складниками.

Отже, різниця між науковими підходами до розуміння стресостійкості полягає переважно в рівні узагальнення та термінологічних акцентах, тоді як їх змістове наповнення є концептуально близьким. Це дає підстави розглядати стресостійкість як єдиний за своєю суттю багатокомпонентний і цілісний феномен, що функціонує у формі системи взаємопов'язаних когнітивних, емоційних, ціннісно-сміслових, поведінкових та особистісно-ресурсних складових. Узагальнення різних наукових підходів дає змогу стверджувати, що стресостійкість має інтегративну й динамічну природу, а варіативність у виокремленні її структурних компонентів зумовлена дослідницькими позиціями, методологічними рамками та фокусом аналізу, а не відмінностями в самій сутності феномену.

Аналіз джерельної бази дав змогу виокремити особистісний компонент стресостійкості, що охоплює такі складники:

- *Локус контролю* (інтернальність – екстернальність) (М. Раттер [240], Г. Дубчак [40], В. Корольчук [73], Р. Санденрман [218]), який визначає рівень самостійності, відповідальності та рішучості молодої особи в прийнятті рішень, її здатність миттєво фокусуватися на внутрішніх ресурсах або ж, у протилежному випадку, засвідчує безпорадість, безвідповідальність і залежність від думки та підтримки оточення. Саме особистості з інтернальним локусом контролю є стійкішими до стресу та складних життєвих обставин.

- *Адекватна самооцінка* (М. Кудінова [84], К. Левін [226]), дає змогу оптимально використовувати власний потенціал, сприяє саморегуляції та підвищує стресостійкість у складних умовах. Навпаки, занижена самооцінка ускладнює об'єктивний аналіз і розуміння проблемних ситуацій, що призводить до зниження стресостійкості. Завищена самооцінка, хоч і допомагає протидіяти стресовим чинникам, проте, подібно до заниженої, заважає об'єктивно оцінити обставини та власні ресурси для їх подолання, зазначає дослідниця.

Оскільки самооцінка особистості юнацького віку перебуває на стадії формування (або завершення формування) і не є достатньо стійкою, можна припустити, що ризик дезадаптації під впливом стресу зростає; водночас за умови зовнішньої підтримки батьків та друзів імовірність стресостійкості підвищується.

- *Я-концепція* (М. Барчій та І. Кучерява [5], В. Корольчук [73], М. Кудінова [84], С. Мадді та ін. [228; 229; 230], Н. Цибуляк [169]). Цілісність та сформованість Я-концепції дає змогу ефективніше долати стресогенні чинники у складних життєвих обставинах.

Результати теоретичного аналізу свідчать про те, що цілісність і сформованість Я-концепції є важливим внутрішнім ресурсом стресостійкості особистості. Порушення самоідентичності, зниження самоцінності, фрагментарність уявлень про себе або незавершеність формування Я-концепції знижують здатність особистості ефективно протистояти стресогенним і психотравмувальним впливам. У юнацькому віці, коли процес становлення Я-

концепції ще триває, це може зумовлювати підвищену вразливість до стресу та травматичного досвіду, що актуалізує потребу цілеспрямованої психологічної підтримки розвитку цього структурного компонента стресостійкості.

- *Тип вищої нервової системи та темпераменту*, що відображають інтенсивність і динамічність нервових процесів під впливом стресорів, відіграють важливу роль у визначенні стійкості до монотонних або екстремальних стресів (В. Корольчук [73], Ю. Тептюк [157]). Розширюючи цю думку, зауважимо, що фізіологічні компоненти є суттєвими й вирішальними в структурі стресостійкості, адже вона безпосередньо залежить від сили або динаміки нервової системи. Найбільш стресостійкими є особи з флегматичним темпераментом, оскільки їхня нервова система є сильнішою та врівноваженішою, порівняно з іншими типами. Я. Овсяннікова зазначає: «На рівні темпераменту особливістю, що зумовлює виникнення нестійкості, є підвищена емоційність» [111, с. 89].

- *Саморегуляція* (М. Кудінова [84], Н. Цибуляк [169]). Регуляція та саморегуляція, як складники особистісного компоненту, формують здатність до розуміння себе та своєї поведінки. Узагальнюючи, можна стверджувати, що особи юнацького віку значно важче переживають стресові події, оскільки їм бракує життєвого досвіду, щоб протидіяти стресовим або екстремальним ситуаціям, а їхні механізми саморегуляції менш розвинені, ніж у дорослих.

- *Рівень особистісної тривожності* (за дослідженнями Ч. Спілбергера [231], С. Фолкмана та Р. Лазаруса [206]), що виявляється у процесі міжособистісної комунікації, діяльності та прийняття рішень, і відповідно до вікових особливостей досліджуваних має фоново підвищений характер. Підвищена особистісна тривожність знижує здатність до ефективною саморегуляції, ускладнює конструктивне подолання стресових ситуацій і, як наслідок, негативно впливає на рівень стресостійкості особистості, обмежуючи її адаптивні можливості в умовах стресу та психотравматичних впливів.

- *Тип мислення (оптимістичний чи песимістичний)* (Ю. Тептюк [157]) відіграє суттєву роль у формуванні стресостійкості особистості. Оптимістична когнітивна налаштованість, орієнтована на пошук рішень і позитивну переоцінку

подій, сприяє ефективнішому подоланню стресових і психотравмівних ситуацій, активізації внутрішніх ресурсів та виявленню можливостей особистісного зростання навіть за наявності негативного досвіду.

- *Мотиваційно-ціннісна сфера* (Г.Сельє [244], В. Корольчук [73], Ю. Тептюк [157]) відіграє важливу роль у формуванні стресостійкості особистості, оскільки визначає спрямованість активності, смислове наповнення діяльності та спосіб реагування на стресогенні обставини. Особи з домінуванням мотивації досягнення та орієнтацією на успіх зазвичай демонструють вищу здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів, конструктивного подолання труднощів і збереження активної позиції в умовах стресу. Натомість орієнтація на уникнення невдачі часто супроводжується підвищеною тривожністю, зниженням суб'єктивного контролю та менш ефективними копінг-стратегіями, що негативно позначається на рівні стресостійкості.

- *Ступінь розвитку комунікативності* (Л. Наугольник [104], Д. Ормел [250], З. Фройд [167] та ін.). Особи, які мають розвинені навички та здібності в комунікативній сфері, є стійкішими до проявів стресу, оскільки задіюють сферу комунікації та саморефлексії, яка допомагає в подоланні стресових ситуацій.

Отже, особистісний компонент стресостійкості охоплює сукупність відносно стійких індивідуально-психологічних характеристик. Узгоджений розвиток складових особистісного компоненту забезпечує ефективну саморегуляцію й підвищує рівень стресостійкості особистості в складних життєвих обставинах.

- *Психологічні механізми стресостійкості* виступають ключовими процесами, що забезпечують функціонування чинників, відповідальних за розвиток та формування структурних компонентів стресостійкості, та сприяють адаптації особистості до травматичних обставин [150]. У нашому дослідженні звернено увагу на дев'ять провідних психологічних механізмів, кожен із яких впливає на формування одного або кількох чинників стресостійкості, забезпечує інтеграцію компонентів у загальну структуру стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом [109].

- *Рефлексія* – це психологічний механізм, що безпосередньо впливає на *рефлексивність* як чинник когнітивного компонента стресостійкості. Завдяки здатності особистості до самоспостереження, аналізу власних думок, емоцій та дій рефлексія сприяє усвідомленню внутрішніх процесів, інтеграції травматичного досвіду та розвитку здатності до конструктивної переоцінки життєвих подій [110; 177]. Окрім цього, рефлексія опосередковано впливає на *внутрішній локус контролю та позитивну Я-концепцію*, активізуючи механізми самопізнання, особистісного зростання й саморегуляції.

- *Когнітивна реструктуризація (переоцінка) (cognitive reappraisal)* за А. Беком, – це свідомий процес зміни інтерпретації потенційно стресогенних або травматичних подій з метою зниження їх емоційного впливу. Завдяки цьому механізму молода особистість здатна трансформувати негативне сприйняття ситуації в нейтральне або навіть позитивне, що сприяє зменшенню дистресу, активізації внутрішніх ресурсів і формуванню конструктивних копінг-стратегій [197]. Когнітивна переоцінка впливає на *внутрішній локус контролю та ціннісно-сміслову визначеність*.

- *Психологічна гнучкість* є важливим психологічним механізмом, що впливає на *копінг-стратегії*. Вона забезпечує адаптивне регулювання поведінки в умовах стресу, знижує ригідність мислення, сприяє переходу до більш конструктивних стратегій подолання труднощів і збереженню смислової цілісності особистості. Завдяки психологічній гнучкості молода особистість здатна змінювати неефективні реакції, залишаючись водночас в межах власних цінностей і життєвих орієнтирів [145; 35].

- *Емоційна саморегуляція* є ключовим психологічним механізмом, що безпосередньо впливає на *емоційну стабільність* особистості. Завдяки здатності усвідомлювати власні емоції та керувати ними особистість зменшує рівень тривоги, контролює імпульсивні реакції та підтримує емоційну врівноваженість у складних обставинах. Це сприяє збереженню психоемоційного балансу та забезпечує ефективне реагування на травматичний досвід, знижуючи ризик деструктивних емоційних проявів [46; 103].

- *Емоційна самосвідомість* виступає важливим психологічним механізмом, що впливає на формування емоційної стабільності та позитивної Я-концепції. Здатність особистості розпізнавати, усвідомлювати та інтерпретувати власні емоційні стани сприяє глибшому саморозумінню, зниженню внутрішньої дезорганізації, розвитку емпатії та внутрішньої цілісності [46]. Вона дає змогу особистості не лише ефективно керувати власними емоціями, а й формувати стійке позитивне ставлення до себе та інших, що виступає важливим ресурсом у регулюванні конфліктів і підтриманні стресостійкості [95; 176].

- *Ціннісна ідентичність* є ключовим психологічним механізмом, що сприяє формуванню *ціннісно-сислової визначеності* та підтримці *позитивної Я-концепції*. Сформована система особистісних цінностей надає життю індивіда внутрішньої цілісності, визначає особистісні орієнтири та зміцнює сенсожиттєву позицію в умовах стресу. Завдяки цьому механізму юнацька особистість здатна краще інтерпретувати життєві випробування, зберігати внутрішню послідовність та мотивацію до подолання труднощів [14; 87].

- *Опора на духовність* є важливим психологічним механізмом, що підтримує *ціннісно-сислову визначеність* та зміцнює *позитивну Я-концепцію* в умовах стресу. Залучення віри, духовних переконань або екзистенційних смислів сприяє збереженню внутрішньої цілісності, формуванню відчуття надії та прийняттю життєвих труднощів. У юнацькому віці духовність може слугувати джерелом моральної орієнтації, сенсотворення та внутрішньої сили, що особливо важливо в процесі подолання травматичного досвіду, й може сприяти посттравматичному зростанню [50; 94].

- *Мотивація подолання* є психологічним механізмом, що сприяє розвитку *внутрішнього локусу контролю* та *копінг-стратегій*. Вона відображає внутрішню готовність особистості до активного реагування на труднощі, прагнення до збереження автономії та контролю над ситуацією. У юнацькому віці цей механізм підтримує формування цілеспрямованої поведінки, посилює волю до змін і забезпечує орієнтацію на ефективне подолання наслідків психотравматичних обставин [13], [56, с. 24], [181].

- *Соціальна взаємодія* як психологічний механізм стресостійкості пов'язана з розвитком і реалізацією таких особистісних рис, як відкритість, комунікативність та здатність до побудови міжособистісних зв'язків, зазначає В. Берnard [189]. Вона безпосередньо впливає на рівень *екстраверсії* як схильності особистості до соціальної активності, взаємодії з оточенням, зовнішньої орієнтації в пошуках підтримки. У юнацькому віці саме через соціальну взаємодію може активізуватися або, навпаки, послаблюватися прояв екстравертованості як ресурсу подолання стресу та засобу залучення до конструктивних копінг-стратегій. Соціальна взаємодія не лише опосередковує вплив травматичного досвіду, але й підсилює адаптаційний потенціал особистості через активацію екстравертованих моделей поведінки [96; 159].

Таке розуміння відкриває можливість для формування узагальненої інтегративної моделі, що поєднує ключові механізми емоційної регуляції, самоконтролю, мислення, мотивації й соціальної взаємодії в єдину цілісну структуру стресостійкості.

Отже, існують такі компоненти, які є незмінними і не залежать від навчання чи втручань, як вік, стать, нейродинамічні компоненти, тип ВНС. Вони є важливими у вивченні стресостійкості осіб юнацького віку та можуть бути перешкодою в пошуку копінг-стратегії у складних життєвих обставинах. Водночас інші структурні компоненти, зокрема, *когнітивний, емоційний, ціннісно-смысловий, поведінковий та особистісно-ресурсний*, можуть бути задіяні в інтервенціях, спрямованих на розвиток стресостійкості особистості юнацького віку в складних життєвих обставинах.

1.4. Психологічні чинники стресостійкості особистості юнацького віку

Розвиток стресостійкості в юнацькому віці є важливим аспектом формування особистості, оскільки саме в цей період закладаються основи психологічної адаптації до складних життєвих ситуацій. Юнацький вік характеризується значними змінами на фізіологічному, емоційному,

психологічному та соціальному рівнях, що робить цей етап особливо чутливим до впливу стресових чинників. Успішний розвиток стресостійкості в цьому віковому періоді залежить від комплексу психологічних чинників, які впливають на здатність молодих людей ефективно справлятися з викликами та зберігати внутрішній гомеостаз в умовах стресу. Завершуючи опрацювання теоретичної частини, розглянемо різнобічні підходи науковців та ключові психологічні чинники, що сприяють розвитку стресостійкості в юнацькому віці, а також їхній вплив на формування стійких адаптаційних механізмів у майбутньому.

У наукових роботах вітчизняних дослідників, зокрема І. Булах [13], С. Інкіної [13], С. Максименка, С. Кузікової, В. Зливкова [132], В. Шмаргуна [133, с.67] та ін., юнацький вік визначається як період самовизначення, розвитку теоретичного мислення та рефлексії.

Звернемо увагу на окреслення вікових меж та особливостей юнацького віку в різних теоретичних підходах.

Згідно з теорією психосоціального розвитку Еріка Еріксона [203; 204], підлітковий (юнацький) вік охоплює період від 12-13 до 19-20 років. Цей етап відзначається інтенсивним формуванням ідентичності та розвитком особистості. У такому віці людина перебуває в перехідному стані між дитинством і дорослістю, що супроводжується суб'єктивним відчуттям дорослості.

Цей період характеризується глибоким відчуттям непотрібності, внутрішнього дисонансу та відсутності життєвої мети. У деяких випадках це може призвести до формування «негативної» ідентичності, що проявляється в девіантній поведінці.

Криза ідентичності, або рольова дифузія, може викликати сумніви у власній статевій ідентичності та гальмувати подальший розвиток у навчанні та пошуку професії [203]. Зауважимо, що науковець не розрізняє вікові особливості підліткового та юнацького віку, а об'єднує вікову категорію під загальними проявами та процесами формування особистості.

Успішне проходження цього вікового періоду сприяє розвитку здатності до самостійного життєвого вибору, формуванню стійкої системи цінностей та

готовності дотримуватися соціальних норм. Ці якості є ключовими для подальшої інтеграції в суспільство, формування зрілої ідентичності та розвитку стресостійкості особистості юнацького віку.

Зважаючи на відсутність єдиного визначення підліткового та юнацького віку, ООН використовує таку класифікацію для статистичних цілей:

- підлітки: особи віком 10-19 років;
- молодь: особи віком 15-24 роки;
- молоді люди: узагальнений термін для осіб віком 10-24 роки.

Ця класифікація не впливає на інші визначення, що можуть використовуватися країнами-членами ООН. Така градація дає змогу точніше класифікувати різні вікові групи для досліджень, розроблення політики та програм, спрямованих на підтримку молодого покоління. Водночас вона залишає простір для врахування культурних та соціальних особливостей різних країн у процесі визначення вікових меж молоді [187].

У нашій науковій роботі обмежимося віком досліджуваних від 18 до 24 років, що найближче відповідає періодизації, прийнятій ООН.

Юнацький вік є сенситивним для становлення свідомої саморегуляції та усвідомленого контролю власної поведінки, зростає сила волі, підвищується витримка, помітно зміцнюється наполегливість, що становить конструктивні засоби подолання стресу [47, с. 456], [119, с. 118–119].

Провідним новоутворенням юнацького віку є *«Я-концепція»* як індивідуально-суб'єктивна система уявлень особистості про себе [84, с. 54]. М. Кудінова [84] підкреслює значущість розвитку рефлексії в цьому віковому періоді, що сприяє підвищенню стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом.

С. Богданов, аналізуючи *«Я-концепцію»*, зауважив, що *«чим вона багатша й позитивніша, тим краще особистість знає і розуміє, хто вона така, і тим краще може впоратися з труднощами, що виникають у взаємодії з людьми»* [118, с. 60]. Х. Стельмашук акцентує увагу на тому, що стресостійкість буде нижча в разі несформованості *«Я-концепції»* [153, с. 91]. А. Бех зазначає, що на *«Я-концепцію»*

впливає неузгодженість «Я-реального» з «Я-ідеальним» [8, с. 34]. Особи юнацького віку значною мірою зосереджені на власній зовнішності, яка може виступати як джерелом тривоги, так і чинником формування впевненості. Водночас успішність у діяльності та характер стосунків з оточенням істотно впливають на формування образу «Я» [119, с. 169].

Наступним провідним новоутворенням є розвиток *інтелектуальної сфери* в теоретичному, раціональному та критичному мисленні. У юнаків та дівчат зростає інтерес до пізнання, розвитку когнітивних здібностей, креативності, творчого підходу до вирішення стресових ситуацій [10, с. 188], [115, с. 228–289]. Д. Уайлд у своїх наукових працях стверджує, що саме раціональне мислення є провідним у стані фрустрації чи стресу [252, с. 94].

За висновками Л. Канішевської, Л. Кузьменко та С. Свириденко, юнацький вік є сензитивним періодом для формування *особистого світогляду* та життєвої концепції, визначення життєвих планів і здатності особистості до свідомого конструювання власної життєвої траєкторії [92, с. 118–119].

Емоційна сфера осіб юнацького віку з травматичним досвідом характеризується уразливістю, депресивністю, підвищеною тривожністю, невротизмом та агресією, емоційною нестійкістю, напруженістю або лабільністю, імпульсивністю й коливаннями настроїв, пасивністю, схильністю до нервових зривів [14], [119, с. 169], [176].

Мотиваційно-вольова сфера є значущою для осіб юнацького віку. Цей компонент пов'язаний з майбутнім вибором і професійною діяльністю. Як зазначають науковці, у цій сфері суттєве значення має мотивація досягнення успіху та мотивація уникнення невдач, як позитивної, так і негативної мотивації, оскільки від досягнення успіху залежать упевненість у собі, прагнення реалізувати свої здібності, здатність досягати поставлених цілей, вміння розвиватися та працювати [13], [139, с. 256].

Зауважимо, що «Я-концепція», розвиток інтелектуальної, емоційної та мотиваційно-вольової сфер виступають психологічними передумовами формування стресостійкості в осіб цього віку. Сформована позитивна та

узгоджена «Я-концепція» забезпечує внутрішню цілісність й адекватне самосприйняття, що сприяє адаптивному подоланню труднощів та відновленню після травматичних подій. Розвиток когнітивних і рефлексивних здібностей дає змогу особистості раціонально оцінювати ситуації, прогнозувати наслідки та обирати ефективні стратегії копіngu. Емоційна зрілість також знижує ризик дезадаптивних реакцій, допомагає керувати почуттями й утримувати психологічну рівновагу в умовах стресу. Мотиваційно-вольові якості – прагнення досягати мети, віра у власні можливості, здатність до саморегуляції – підсилюють витривалість і сприяють подоланню перешкод.

Отже, новоутворення юнацького віку є ключовими детермінантами становлення стресостійкості, визначаючи не лише її рівень, а й способи прояву в умовах життєвих випробувань. Саме їхній гармонійний розвиток створює потенціал для успішної адаптації, подолання наслідків травматичного досвіду та забезпечення внутрішньої стійкості особистості.

Не лише зарубіжних (Р. Лазарус та С. Фолькман [223]), а й вітчизняних вчених (С. Бужинська [12], А. Гурич [172], А. Даніліч-Скакун [12], Т. Дудка [42], О. Когут [63], В. Корольчук [69], О. Кравцова [74], Т. Кучма [88], Л. Мороз [101], Л. Омельченко [133], С. Скляр [12], Т. Циганчук [171], М. Черпіта [172], М. Шпак [179] та ін.) можна відзначити як провідних у вивченні чинників стресостійкості юнацької молоді.

У сучасній науці, як зазначає Л. Омельченко, дослідження формування та розвитку стресостійкості фокусується на двох ключових аспектах: зовнішніх чинниках, до яких відносять особливості навколишнього середовища, та внутрішніх чинниках, які охоплюють складну сукупність психофізіологічних, особистісних та соціально-психологічних особливостей індивіда [133, с. 82]. Однак у психологічних колах немає однастайності щодо визначення та обґрунтування поняття «внутрішні чинники стресостійкості». Розмаїття думок науковців свідчить про відсутність консенсусу щодо природи, складових та ролі внутрішніх чинників у розвитку здатності особи юнацького віку протистояти стресовим ситуаціям та адекватно на них реагувати.

В. Корольчук виділяє як зовнішні, так і внутрішні чинники стресостійкості.

Зовнішні чинники складають оцінку стресової ситуації; стратегії додання стресу або копінг-поведінку; вплив на особистість травматичних подій і ступінь опрацювання травматичного досвіду; соціальну підтримку; професійний та особистісний досвід; психологічну підготовку до діяльності в екстремальних умовах.

До *внутрішніх* чинників стресостійкості особистості дослідниця зараховує Я-концепцію, інтернальний локус контролю, рівень когнітивного розвитку та сформованість комунікативної сфери. Важливу роль відіграють емоційна стабільність, волева саморегуляція, самовладання, низький рівень особистісної тривожності та впевненість у собі [69, с. 156–159], [70, с. 186–187].

М. Черпіта та А. Гурич, розмежували внутрішні й зовнішні чинники стресостійкості, об'єднавши навколо себе такі:

Зовнішні чинники стресостійкості:

- оцінка стресової ситуації, що охоплює локус контролю, який розмежовується на екстернальні (об'єктивні) та інтернальні (суб'єктивні) параметри стресової ситуації; стратегії подолання стресу або копінг-поведінка, вплив на особистість травматичних подій і ступінь переробки травматичного досвіду; соціальна підтримка; професійний та особистісний досвід; психологічна підготовка до діяльності в екстремальних умовах [172].

Внутрішні чинники стресостійкості:

- врівноваженість, самоконтроль, самовладання, Я-концепція, впевненість у собі, розвиток комунікативної сфери, інтернальний локус контролю, особистісна тривожність; характеристики мотиваційної сфери (мотивація значимості, трудової діяльності, професійної майстерності, досягнення) готовність до дій та ін. [172].

М. Шпак серед чинників стресостійкості виокремлює «...суб'єктивні, пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями людини (темперамент, характер, мотивація, установки, цінності), так і об'єктивні, пов'язані з особливостями стресової ситуації, професійною діяльністю (стилі діяльності, соціальна активність, професійні здібності й уміння тощо» [179, с. 201].

С. Бужинська, А. Даніліч-Скакун, С. Скляр сформували перелік чинників, які безпосередньо впливають на формування стресостійкості в юнацькому віці: вміння вирішувати проблемні ситуації під впливом стресу; низький прояв тривожності та індивідуально-психологічні особливості людини (впевненість у собі, оптимізм); задоволеність обраною професією та позитивний емоційний фон. Також науковці зазначають, що матеріальні, фізичні, особистісні, інформаційні та інструментальні ресурси відіграють важливу роль у формуванні стресостійкості особистості [12, с. 58].

Вчені, описуючи чинники стресостійкості, базують свої уявлення на наявності внутрішніх та зовнішніх ресурсів та здатності їх ефективно використовувати.

На думку Я. Овсяннікової, існує дві групи ресурсів: особистісні чинники і чинники соціального середовища. Особистісні складаються зі сфери свідомості особистості, сфери ставлення особистості, когнітивної, емоційної, поведінкової та комунікативної сфер. Чинники соціального середовища формують самооцінку, сприяють самореалізації, підтримують адаптивні ресурси організму та проявляються через підтримку соціального оточення. Мається на увазі емоційна підтримка та допомога у справах тощо [111, с. 88].

Модель ресурсів, розроблена П. Вонгом, пропонує комплексний підхід до розуміння особистісного потенціалу. Вона включає такі основні категорії ресурсів: психологічні, інтелектуальні, духовні, соціальні, фізичні, фінансові, культурні умови середовища [253]. Це означає, що П. Вонг надає особливого значення здатності людини активно використовувати і розвивати ці ресурси, а не просто пасивно реагувати на обставини.

Його проактивна орієнтація передбачає, що людина може цілеспрямовано розвивати і мобілізувати свої ресурси для подолання життєвих викликів і досягнення особистісного зростання.

Ця різноманітність спонукає до подальших емпіричних досліджень і теоретичних уточнень для кращого розуміння функцій і механізмів чинників у розвитку стресостійкості. Спираючись на праці зазначених вчених, можна

стверджувати, що на стресостійкість особистості юнацького віку впливають як зовнішні, так і внутрішні чинники. Такі дослідження сприятимуть глибшому розумінню цього важливого аспекту в житті людини.

Проаналізувавши наукову літературу, звернемо увагу на ключові чинники стресостійкості, що можуть бути провідними в юнацькому віці, зокрема:

1. інтернальний локус контролю та рефлексивність (когнітивний компонент стресостійкості);
2. емоційна стабільність (емоційний компонент стресостійкості);
3. ціннісно-смилова визначеність (ціннісно-смиловий компонент стресостійкості);
4. копінг-стратегія на вирішення проблем та вольова саморегуляція, а саме самовладнання (поведінковий компонент стресостійкості);
5. позитивна Я-концепція та екстраверсія (особистісно-ресурсний компонент).

У підрозділі 1.1. було зазначено, що провідну роль у формуванні стресостійкості та подоланні складних життєвих обставин з травматичним досвідом відіграє когнітивна сфера. Саме утворення позитивних когніцій та думок, що впливають на формування переконань і тверджень, слугує основою стресостійкості особистості юнацького віку.

У сучасній науковій літературі широко використовується поняття копінг-поведінка, тобто долаюча поведінка, або психологічне подолання. Учені пояснюють її як залученість когнітивних зусиль, здатність демонструвати гнучке мислення особистості в складних життєвих ситуаціях, спрямованих на зниження стресу [206].

Наукові добутки А. Колосова свідчать, що серед особистісних ресурсів стресостійкості вагоме значення мають когнітивні чинники, до яких належать психологічна стійкість, самоконтроль, інтелектуальні здібності, мотивація, здатність передбачати загрози, критичне мислення, перцептивні процеси та образи мислення як детермінанти самопочуття та поведінки тощо [66, с. 6].

Погоджуючись із висловлюванням В. Іванцанича, переконання доцільно розглядати як «...сукупність глибоко осмислених та емоційно пережитих ідей...»

які визначають стійкість життєвого спрямування особи, характер її діяльності та поведінки» [50, с. 32].

Ми підтримуємо думку науковців і зауважуємо, що розвиток дивергентного та гнучкого мислення, застосування позитивного підходу та подолання ригідності сприяють зростанню особистісних ресурсів, що позитивно впливає на розвиток стресостійкості.

На нашу думку, чинники, які формують когнітивний компонент, є провідними, які впливають на емоції та поведінку або вибір копінг-стратегії. Тому в подальшому ми вважаємо за необхідне дослідити *інтернальний локус контролю* як показник відповідальності [6] та *рефлексивність* як прояв когнітивного чинника стресостійкості.

Наступним чинником стресостійкості особистості юнацького віку є *емоційна стабільність*, або навички розуміння і регулювання емоцій. Як зазначає М. Шпак, «під емоційним інтелектом» ми розуміємо інтегральну властивість особистості, яка відображає здатність людини до розуміння емоцій та управління ними шляхом когнітивної обробки емоційної інформації і забезпечує психологічне благополуччя особистості й успішність соціальної взаємодії» [179, с. 201–202].

Отже, емоційний інтелект можна визначити як комплексну характеристику особистості, що відображає її здатність сприймати, інтерпретувати та регулювати емоції.

До цього чинника належать:

- розпізнавання емоцій (власних і чужих);
- розуміння природи та причин виникнення емоційних станів;
- управління емоціями в різних ситуаціях.

Рефлексія відіграє ключову роль у розвитку емоційного інтелекту, зазначає Е. Еріксон [204], М. Шпак [179], Ю. Тептюк [157], М. Кудінова [84] та ін., оскільки вона є одним з основних психологічних механізмів цього процесу та сприяє глибокому емоційному самопізнанню особистості. Вона стає потужним

інструментом емоційної саморегуляції, що є критично важливим для адаптації до стресових станів і збереження психологічного благополуччя.

Емоційна саморегуляція – це система інтелектуальних і вольових дій, спрямованих на активування емоційних процесів або на їх гальмування та стабілізацію. Вона дає змогу людині керувати власними емоційними станами, контролювати й регулювати їх відповідно до своїх потреб, а також володіти своїм емоційним станом та адекватно поводитися у стресових ситуаціях. Отже, на думку М. Шпак, чим вищий рівень розвитку емоційного інтелекту, тим вищий рівень стресостійкості [179].

До наступного чинника стресостійкості особистості юнацького віку ми віднесли *ціннісно-сміслову визначеність*.

Юнацький вік характеризується пошуком ідентичності, сенсу життя, духовної опори, формуванням світогляду, зацікавленістю екзистенційними питаннями, розширенням інтересів, тому ціннісно-смісловий чинник може бути провідним у цьому віковому періоді.

К. Фоменко та О. Кузнецов розглядають світогляд як узагальнену систему уявлень про світ та своє місце у світі, цінностей, переконань та поглядів молодих людей [165].

В. Іванцанич доводить, що світогляд, виступаючи психологічним утворенням людини, складає основу для розуміння свого буття: хто я є, що я можу знати і робити, як я маю діяти, на що я здатен розраховувати. Такі погляди є ключовими для формування стресостійкості молоді [50, с. 32].

В. Москалець у праці «Віра в Бога як психічний базис стану загального благополуччя особистості» виокремлює такі сфери світогляду людини: соціальна сфера, де провідною в стосунках є мораль; психологічна сфера, де відбувається гомеостаз всіх енергій психічного здоров'я; духовна сфера як чітке усвідомлення моралі та прагнення до ідеалу [103].

В. Тарасова зазначила, що «причини стресів можуть становити ... духовні особистісні конфлікти» [155, с. 33]. Тому саме в духовному аспекті може бути ключ до відповідного чинника стресостійкості.

В. Іванцанич, поєднуючи світогляд з релігійними переконаннями, зазначає, що релігія є вагомим внутрішнім ресурсом для вирішення ситуацій, пов'язаних зі стресом, допомагає долати важкі життєві обставини, спонукає робити добро та приймати виважені рішення. Він зазначає, що толерантність, терпимість, витривалість та милосердя є проявом стресостійкості [50, с. 47].

М. Єсип відзначає присутність релігійного копінгу особистості як пізнавальних, емоційних і поведінкових старань, направлених на опрацювання життєвих складних обставин, що виникають у результаті взаємодії з навколишнім середовищем. Науковець виділяє такі групи релігійних копінг-стратегій: пошук сенсу, здобуття контролю над ситуацією, переживання взаємозв'язку з Богом, досягнення емоційної близькості з членами релігійної спільноти, досягнення змін у своєму житті [45].

Е. Носенко та Д. Терновська [106] підкреслили, що релігійна громада може виступати в ролі терапевтичної групи, де, зазначає В. Іванцанич [50], відбувається участь в Богослужінні, читанні Святого Письма та молитві. Спів духовних пісень, прослуховування відповідної музики, спілкування, підтримка один одного в дружній спільноті також є потужними інструментами формування ціннісно-сміслового компонента стресостійкості.

Отже, світогляд є не статичним, а динамічним конструктом, який залежить від вікових змін та поєднує інтелектуальну, мотиваційну й поведінкову (дієво-практичну) сферу особистості. Психологічні особливості юнацького віку впливають на формування уявлень про Бога та віри в нього як усесильного й люблячого, доброго й великодушного батька, до якого можна звернутися, який надає захист, підтримку, дбайливу опору, яку завжди можна отримати у вирішенні будь-яких ситуацій.

На нашу думку, важливим у низці провідних чинників стресостійкості осіб юнацького віку з травматичним досвідом є *копінг-стратегії на вирішення проблем*. Копінг-поведінка є ефективною, вона налаштована на завдання і може сприяти розвитку стресостійкості. Особистості молодого віку перебувають на стадії визначення копінг-стратегій і, не маючи змоги спиратися на попередній

досвід, можуть відчувати розгубленість у пошуку особистої копінг-поведінки. Віра молодих людей у свою здатність ефективно справлятися зі стресовими чинниками, а також їхнє застосування адаптивних стратегій подолання та відкритість досвіду відіграють вирішальну роль у формуванні стресостійкості. Наявність навичок вирішення проблем, здатність пристосовуватися до мінливих обставин і долати невдачі сприяють підвищенню стресостійкості у осіб юнацького віку [108; 133].

Поряд з копінг-стратегіями науковці розглядають вміння використовувати ресурси як внутрішні, так і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості [88, с. 59–60], [151, с. 51–52]. Дослідники зазначають, що вибір людиною копінг-стратегії визначається ситуативними та індивідуальними особливостями особистості, які можуть бути як ресурсами, так і чинниками, що гальмують успішне проходження стресогенної ситуації. М. Кудінова зауважує, що життєві ресурси базуються на компонентах стресостійкості [84, с. 40].

Х. Кроне, досліджуючи копінг-поведінку в стресових ситуаціях, віддає перевагу поведінковим засобам додання стресу, базуючи свої твердження на тому, що стресостійкість переважно залежить від стратегії подолання в умовах кризи [220].

Якщо особи юнацького віку з травматичним досвідом змінюють тільки поведінку, не змінюючи думок чи переконань, цінностей та світогляду, то така поведінка може знову повернутися до попередніх форм, що призводить до звичних дій в умовах стресу.

Отже, здатність використовувати певні ресурси, як внутрішні, так і зовнішні, для подолання психотравмівних подій чи наслідків травматичного досвіду є проявом копінг-поведінки в осіб юнацького віку. Тобто вміння користуватися інструментами чи засобами подолання, вчасно та влучно обрати найефективніший і є *копінг-стратегією*. Вона є одним з провідних чинників стресостійкості особистості юнацького віку.

Ми припускаємо, що важливими чинниками стресостійкості юнацького віку з травматичним досвідом є *Я-концепція та екстраверсія*, які формують *особистісно-ресурсний компонент стресостійкості*.

В. Тарасова пов'язує стресостійкість з типом прив'язаності, зокрема з надійним типом прив'язаності, який формується у дитячо-батьківських взаєминах раннього віку. Дослідниця зазначає, «...що саме вплив типу прив'язаності на стресостійкість підлітків, їх автономність і впевненість у собі забезпечує успішність їх соціалізації, збереження психічного здоров'я, що в результаті сприяє оптимальній взаємодії юнаків та дівчат із навколишнім середовищем у різних умовах життєдіяльності» [155, с. 3]. Вчена зауважує, що стресостійкість «...залежить не лише від особистісних рис, але й від наявності підтримувальних стосунків» [155, с. 44].

Згідно з науковими здобутками А. Мастена [232], який присвятив свої праці дослідженню резильєнтності, ключовим чинником стресостійкості осіб юнацького віку є наявність позитивного соціального оточення, турботливих стосунків, взаємодія з близькими людьми та їхня підтримка.

С. Мадді та Д. Хошаба [228] також зазначають, що сім'я та соціальне оточення як підтримувальні чинники сприяють формуванню стресостійкості.

До соціальної підтримки можна віднести також підтримку однодумців та одновірців, наприклад, релігійної громади. Е. Носенко та Д. Терновська говорять про те, що релігійна громада дає почуття приналежності і захищеності, особливо в умовах стресу [106].

Підтримувальні стосунки впливають на формування здорової самооцінки і сприйняття власного Я.

На думку В. Крайнюк [78], самооцінка відіграє центральну роль у процесі саморегуляції. Вона є ключовим особистісним чинником, що визначає адекватність сприйняття життєвих умов і власних ресурсів та безпосередньо впливає на ефективність саморегуляції молодого людини в складних життєвих обставинах.

За словами С. Холла [209], занижена самооцінка в юнацькому віці часто супроводжується самовпевненістю, оскільки молоді люди перебувають на етапі самовизначення. Це може призводити до коливань у самосприйнятті, що також впливає на рівень стресостійкості. Як зазначила М. Кудінова, «...доцільно враховувати особливості самооцінки юнаків як ресурс стресостійкості, оскільки самооцінка є необхідною умовою формування зазначеного феномену» [84, с. 53].

Адекватна самооцінка осіб юнацького віку, яка в цей період перебуває на завершальній стадії формування та безпосередньо залежить від рівня домагань, сприяє точнішому зіставленню запитів навколишнього середовища з особистими ресурсами, як зовнішніми, так і внутрішніми, що має ключове значення для формування ефективної саморегуляції та адаптації.

Отже, стресостійкість не є вродженою рисою чи властивістю особистості, натомість залежить від підтримувальних стосунків із значимими людьми, які закладають певний тип прив'язаності ще з раннього віку, що в подальшому є вирішальним у подоланні складних життєвих обставин. Стресостійкість – це вміння комунікувати, активно слухати, взаємодіяти в групі, використовувати гумор як засіб зняття стресу, який не залежить від зовнішніх чинників чи підтримки соціуму. М. Кудінова зазначає, що «юнацький вік – це період, коли людина вчиться спілкуватися, і наскільки вона є комунікабельною, залежать її взаємини з іншими людьми, здатність надавати і приймати підтримку в стосунках, конструктивно взаємодіяти, кооперуватися. Відповідно до цього комунікабельність розглядається нами як важливий компонент стресостійкості» [84, с. 66].

Ґрунтуючись на теоретичних положеннях науковців, які досліджували психологічні чинники розвитку особистості юнацького віку, її провідні новоутворення та вікові особливості, а також з урахуванням пережитого травматичного досвіду, можна припустити, що провідними чинниками стресостійкості осіб юнацького віку з травматичним досвідом є *конструктивні копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення проблем, емоційна стабільність,*

ціннісно-смилова визначеність, позитивна Я-концепція, рефлексивність, інтернальний локус контролю та екстраверсія.

Висновки до 1 розділу

Аналіз наукової психологічної літератури з проблеми стресостійкості дає змогу зробити такі висновки:

1. У міждисциплінарних дослідженнях стресостійкість розглядається як результат складної взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників, що забезпечують збереження психологічної рівноваги та ефективну адаптацію особистості в умовах стресу. Такий цілісний підхід орієнтований на підвищення добробуту, підтримку адаптивного функціонування та збереження психічного здоров'я в ситуації постійних життєвих викликів.

Аналіз теоретичних підходів до проблеми стресостійкості засвідчує відсутність єдиного визначення цього поняття, адже кожен із розглянутих підходів пропонує власні теоретичні засади та специфічні техніки розвитку стресостійкості, що підкреслює багатовимірність і складність людського досвіду у взаємодії зі стресогенними чинниками. Водночас взаємодоповнюваність та інтеграція психодинамічного, когнітивно-поведінкового, екзистенційно-гуманістичного та позитивного підходів забезпечують найвищу ефективність у процесі подолання стресу, оскільки поєднують роботу з мисленням, емоціями, поведінкою, ціннісно-смиловою сферою та розвитком внутрішніх ресурсів особистості.

2. На основі аналізу наукової літератури можна дійти висновку, що *стресостійкість особистості юнацького віку – це структурно-системна динамічна властивість, яка охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий, ціннісно-смиловий та особистісно-ресурсний виміри, що визначає здатність молодої людини долати стресові ситуації або пристосовуватися до мінливих обставин життя, використовуючи адаптивні стратегії подолання, проявляючи саморегуляцію та емоційну стабільність.*

3. Психологічна травма негативно впливає на психіку й вимагає від людини надзвичайних зусиль для подолання її наслідків. Отже, *психологічна травма – це стійкий психоемоційний стан, що виникає внаслідок травмуючої події, яка змінює життя людини, класифікується як кризовий момент і викликає тривалі емоційні реакції*. Психотравмуючий характер таких подій суттєво впливає на особистий досвід людини і залишає тривалий відбиток на її емоційному стані. Цей травматичний досвід, з його ретроспективним смисловим наповненням, формує світогляд людини, її взаємини з іншими людьми та загальну самореалізацію в житті. Окрім того, травматичні переживання можуть порушити процеси ідентифікації та самоусвідомлення, які є ключовими в цьому віковому періоді.

Розуміння механізмів, через які травматичний досвід впливає на психічне здоров'я юнаків та дівчат, може допомогти розробити ефективні методи діагностики та терапії, а також створювати превентивні програми, спрямовані на підтримку та зміцнення психологічної стійкості в цьому віці.

4. У структурі стресостійкості особистості можна виокремити такі компоненти: когнітивний, емоційний, ціннісно-смисловий, особистісно-ресурсний. Деякі компоненти, що є важливими у вивченні стресостійкості осіб юнацького віку, мають відносно стабільний характер і не підлягають безпосередньому впливу навчання чи психологічних втручань, а в окремих випадках можуть виступати перешкодою у формуванні ефективних копінг-стратегій у складних життєвих обставинах. До таких компонентів належать нейродинамічні особливості, тип ВНС та тип темпераменту. Водночас структурні компоненти, як-от: когнітивний, емоційний, вольовий, мотиваційний, ціннісно-смисловий та поведінковий, можуть піддаватися впливу, що забезпечує розвиток стресостійкості особистості юнацького віку в складних життєвих обставинах.

5. Існують певні психологічні механізми, які є важливими регулятивними процесами, що опосередковано впливають на формування чинників стресостійкості. Такі механізми, як *рефлексія, когнітивна переоцінка, психологічна гнучкість, емоційна саморегуляція, емоційна самосвідомість, ціннісна ідентичність, мотивація подолання, опора на духовність і соціальна*

взаємодія забезпечують активізацію внутрішніх ресурсів особистості, сприяють розвитку визначених чинників. Саме узгоджена дія зазначених механізмів дає змогу забезпечити адаптивне функціонування особистості в умовах травматичного досвіду і формує підґрунтя для високої стресостійкості.

6. На стресостійкість особистості можуть впливати зовнішні та внутрішні ресурси. Основними чинниками стресостійкості молодих людей з травматичним досвідом є *внутрішній локус контролю, рефлексивність, емоційна стабільність, ціннісно-смілова визначеність, конструктивні копінг-стратегії, позитивна Я-концепція та екстраверсія*. Вони і визначають особливості функціонування психологічних механізмів саморегуляції і адаптації, які впливають на формування *когнітивного, емоційного, ціннісно-смісового, поведінкового та особистісно-ресурсного компонентів стресостійкості*.

7. Здатність особистості використовувати внутрішні та зовнішні ресурси для подолання психотравмуючих подій або наслідків травматичного досвіду становить основу копінг-поведінки юнацького віку. Уміння застосовувати відповідні засоби подолання або своєчасно й доречно обирати найефективніший спосіб реагування ми розглядаємо як один із провідних чинників стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ

2.1. Організаційні та методичні підходи до дослідження психологічної травми, стресостійкості та її чинників

У процесі нашого дослідження було підбрано психодіагностичний інструментарій, що відповідав меті й завданням роботи. Емпіричне дослідження стійкості до стресу особистостей юнацького віку з травматичним досвідом спрямоване на отримання кількісних та якісних показників досліджуваного явища за допомогою вимірювальних методик. Зокрема, були застосовані стандартизовані тестові методики, які відповідають критеріям валідності та надійності; також використовувалася відповідна система оцінювання та інтерпретації результатів дослідження.

Емпіричне дослідження проводилося в три етапи.

Перший етап дослідження – підготовчий. На цьому етапі було визначено мету й завдання емпіричного дослідження, обґрунтовано та підбрано пакет психодіагностичного інструментарію, проведено пілотажне дослідження.

Другий етап – психодіагностичний, основною метою якого було вивчення специфіки стресостійкості та чинників, що впливають на її розвиток; розроблено комплексну дослідницьку процедуру, спрямовану на вивчення специфіки стійкості до стресу осіб юнацького віку з травматичним досвідом, зокрема її чинників та психологічних стратегій розвитку. Проведення комплексної дослідницької процедури дало змогу скласти цілісне уявлення про вплив певних чинників на стресостійкість юнаків з травматичним досвідом та визначити ієрархію найдієвіших чинників стресостійкості в житті молодої людини.

На третьому етапі констатувального експерименту було здійснено виявлення та аналіз психологічних чинників стресостійкості осіб юнацького віку

з травматичним досвідом, а також особливостей їхнього прояву та взаємозв'язку зі стресостійкістю особистості. Отримані дані дали змогу визначити роль окремих чинників у формуванні структурних компонентів стресостійкості.

У ході констатувального експерименту було досліджено психологічні особливості стресостійкості особистості юнацького віку та чинники її прояву у юнаків з травматичним досвідом, які були виокремлені на етапі теоретичного дослідження. З цією метою було сформовано пакет психодіагностичних методик, за допомогою яких вивчалися суб'єктивний локус контролю, особливості темпераменту, емоційної стабільності, емоційного інтелекту, тривожності, ціннісної сфери, самооцінки та копінг-стратегій юнаків.

Для діагностики *інтернального* локусу контролю застосовувалися методики «Дослідження суб'єктивного контролю» (авт. Дж. Роттер) та «Дослідження типу темпераменту» (авт. Г. Айзенк). Ми можемо припустити, що особи юнацького віку з травматичним досвідом мають схильність до шаблонного або викривленого мислення про себе та світ, а також занижений рівень рефлексії (небажання заглиблюватися в самоаналіз) або надмірне зосередження на власних думках та хибних переконаннях, що призводять до самозвинувачення. Це часто пов'язано з симптомом уникнення, оскільки травматичні спогади викликають сильні негативні емоції.

Емоційна стабільність як психологічний чинник стресостійкості включає емоційну саморегуляцію, оптимальний рівень тривожності, емоційний інтелект та низький рівень невротизму. Доведено, що досліджувані мають підвищений рівень особистісної тривожності та низький рівень емоційного інтелекту, що проявляється в нерозумінні своїх емоцій та емоцій інших, а також високий рівень невротизму, що проявляється в імпульсивності. Критерієм емоційної стабільності виступає вміння підтримувати емоційний баланс, здатність до емоційної рівноваги та схильність до тривожних реакцій у стресових ситуаціях, а показниками виступають рівень невротизму, емоційного інтелекту (емоційної обізнаності), управління емоціями, емпатії, розпізнавання емоцій інших, кількісні показники визначення рівнів особистісної та реактивної тривожності. Для діагностики

емоційної стабільності застосовувалися методики «Дослідження типу темпераменту» (авт. Г. Айзенк), «Діагностика емоційного інтелекту» (авт. Н. Холл) та «Дослідження тривожності» (авт. Ч. Спілбергер).

Ціннісно-смілова визначеність. Критерієм цього чинника є осмисленість реальних цінностей життя, а показником – рівень здатності допомагати та проявляти милосердя, прагнення до пізнання нового, соціальної активності, спілкування, поваги до людей та ін. Для діагностики ціннісно-смілової визначеності застосовувалася «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій» (авт. С. Бубнова). Ми припускаємо, що в осіб юнацького віку несформовані цінності, уявлення про себе й навколишній світ, особистий світогляд або зруйновані цінності внаслідок переживання травматичних подій. Це може проявлятися в порушенні ідентичності, фрустрації та розчаруванні щодо свого місця в світі [106, с. 24].

Копінг-стратегії як чинник стресостійкості. Критеріями реалізації цього чинника є вольова саморегуляція та особливості копінг-поведінки, що проявляються у здатності свідомо обирати й застосовувати ефективні стратегії подолання, зокрема вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки чи уникнення, залежно від конкретних ситуаційних вимог. Для діагностики вольової саморегуляції та копінг-стратегій застосовувалися методики «Дослідження вольової саморегуляції» (авт. А. Зверкова, Е. Ейдмана) та «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (авт. С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркера в адаптації Т. Крюкової).

Ми припускаємо, що стресостійкість є слабкою, якщо вольова саморегуляція не розвинена, що проявляється в невпевненості, безпорадності, низькому рівні наполегливості та самовладнання, і як результат вибору копінг-стратегії – уникнення, відволікання або емоційна нестійкість.

Позитивна Я-концепція та екстраверсія. Позитивна Я-концепція проявляється в здатності особистості реалістично оцінювати власні можливості, приймати свої сильні й слабкі сторони та зберігати внутрішню цілісність. Екстраверсія охоплює такі характеристики, як комунікабельність, соціальна

активність і емоційна відкритість, що відображають готовність до взаємодії, участь у спільних видах діяльності та вільне вираження власних емоцій у спілкуванні. Критерієм для визначення *Я-концепції* є адекватна самооцінка та самосприйняття, а для екстраверсії є комунікабельність, відкритість та соціальна активність. Показником є рівень самооцінки та інтроверсії-екстраверсії. Для діагностики самооцінки та екстраверсії застосовувалися методики «Шкала самооцінки RSE» М. Розенберга та «Особистісний опитувальник Г. Айзенка ЕРІ» (авт. Г. Айзенк).

Отримані в процесі констатувального експерименту емпіричні дані дали змогу з'ясувати специфіку дії психологічних чинників на стресостійкість особистості юнацького віку з травматичним досвідом та, зокрема, певних особистісних якостей, які є психологічними умовами розвитку досліджуваної властивості, а саме: самооцінки, самоконтролю, рефлексії, емоційного інтелекту, емоційної стабільності та особистісної тривожності, ціннісно-сислової визначеності та поведінкової саморегуляції.

У табл. 2.1 представлено компоненти стресостійкості, чинники стресостійкості осіб юнацького віку з травматичним досвідом, їхні критерії та перелік психодіагностичного інструментарію для дослідження.

Таблиця 2.1

Психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження чинників стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом

Ключові конструкти дослідження	Діагностичні критерії	Психодіагностичні показники	Методики
1.Травматичний досвід	Наявність психотравми	Рівень впливу травматичної події на особистість, або суб'єктивне сприйняття особистістю травматичної події	1. «Шкала оцінки впливу травматичної події» (англ. Impact of Event Scale, скор. IES-R). 2. Глобальний скринінг психологічної травми (Global Psychotrauma Screen)

Продовження таблиці 2.1

2.Стресостійкість		Сформованість стресостійкості		Визначається рівень стресостійкості в ситуаціях стресу	3. «Тест самооцінки стресостійкості» (авт. С. Коухен – Г. Вілліансон)
	Компоненти	Психологічні чинники стресостійкості	Діагностичні критерії	Психодіагностичні показники	Методики
1.	Когнітивний	1.Інтернальний локус контролю	Уміння контролювати свій стан у стресових ситуаціях	Кількісний бал інтернальності та екстернальності	4.Методика «Дослідження суб'єктивного контролю» (авт. Дж. Роттер)
		2.Рефлексивність (опосередковано через інтроверсію)	Схильність до внутрішнього аналізу (за шкалою інтроверсії)	Кількісний бал за шкалою інтроверсії–екстраверсії, що відображає ступінь вираженості рефлексивності	5.Методика «Дослідження типу темпераменту» (авт. Г. Айзенк)
2.	Емоційний	3.Емоційна стабільність	Вміння підтримувати емоційний баланс	Кількісний бал за визначенням невротизму	6.«Діагностика емоційного інтелекту» (авт. Н. Холл)
			Здатність до емоційної регуляції	Кількісний бал за визначенням емоційного інтелекту, зокрема емоційна обізнаність, управління емоціями, емпатія, розпізнавання емоцій інших тощо	
			Схильність до тривожних реакцій	Кількісний бал за визначенням рівня реактивної та особистісної тривожності	7.«Дослідження тривожності» (авт. Ч. Спілбергер)
3.	Ціннісно-смысловий	4. Ціннісно-смыслова визначеність	Осмиленість реальних цінностей життя	Кількісні показники за шкалами допомоги та милосердя, пізнання нового, соціальної активності, спілкування, повага людей.	8.«Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій» (авт. С. Бубнова)

Продовження таблиці 2.1.

4.	Поведінковий	5.Копінг-стратегії	Вольова саморегуляція як модератор ефективної копінг- поведінки	Кількісні показники саморегуляції, наполегливості, самовладання	9.Методика «Дослідження вольової саморегуляції» (авт. А.Зверкова, Е. Ейдмана)
			Тип копінг-поведінки	Кількісні показники за шкалами вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення	10.Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман та ін. в адаптації Т. Крюкової)
5.	Особистісно-ресурсний	6.Позитивна Я-концепція	Адекватність самооцінки та самосприйняття	Визначає рівень самооцінки, яка сформувалася внаслідок травматичних подій; взаємозв'язок самооцінки зі стресостійкістю	11.Шкала самооцінки М. Розенберга (RSE)
		7.Екстраверсія	Комунікбельність, відкритість та соціальна активність	Кількісні бали за шкалою інтроверсії-екстраверсії	12.Методика «Особистісний опитувальник Г. Айзенка ЕРІ»

Діагностика осіб юнацького віку потребує комплексного підходу, яка враховує наявність психологічних травм, рівень стресостійкості, вплив різних чинників на формування стресостійкості, а також здатність обирати копінг-стратегії у стресових ситуаціях.

Опис запропонованих методик дослідження:

1. Оскільки метою нашого дослідження було виявлення чинників стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом, то насамперед необхідно було встановити наявність такого досвіду в досліджуваних. Для цього ми використовували методику «Шкала оцінки впливу травматичної події» (англ. Impact of Event Scale, скор. IES-R) [48], [49, с.148]. Її авторами є М. Горовіц, Н. Вілнер та ін. Ця методика вперше була опублікована в 1979 р. М.

Горовіцем. На початковому рівні опитувальник містив 15 запитань, які діагностували симптоми ПТСР, вторгнення та уникнення. З 1995 року завдяки Д. Вейсу та його колегам до опитувальника увійшли ще 7 запитань, які допомогли діагностувати критерії збудливості та флешбеків. Запропонована методика виявилася корисною для дослідження осіб юнацького віку з травматичним досвідом, оскільки за допомогою 22 пунктів вона дає змогу визначити наявність посттравматичного стресового розладу і оцінити ступінь їх вираженості.

В інструкції до методики пропонується низка тверджень, з якими досліджуваний може погоджуватися або не погоджуватися. Потрібно дати тільки одну відповідь на кожне твердження, відмітивши його в клітинці реєстраційного бланку. Варто зауважити, що зазначені симптоми, зокрема вторгнення, уникнення та збудливість стосуються самопочуття протягом останнього тижня. Твердження мають чотири варіанти відповідей: ніколи, рідко, іноді та часто.

Опитувальник обробляється за допомогою «ключа», який об'єднує три субшкали: «вторгнення», «уникнення» та «збудливість». Субшкала «вторгнення» містить 7 пунктів, субшкала «уникнення» – 8 пунктів, а субшкала «збудливість» – 7 пунктів. Усі пункти мають пряме значення, і результати визначаються шляхом простого підсумовування відповідей відповідно до «ключа».

Кожен пункт оцінюється так: «ніколи» – 0 балів, «рідко» – 1 бал, «іноді» – 3 бали, «часто» – 5 балів. Отже, підсумовуючи бали, методика дає змогу виявити наявність психотравми, яка проявиться у кількості балів субшкал, де ≤ 30 – низька реакція на стресову ситуацію, 30-50 – помірна реакція, ≥ 50 – виражена реакція на стресову ситуацію.

Низька реакція / мінімальний дистрес – людина може відчувати інцидент, але він майже не впливає на повсякденне життя; не порушує сон, не викликає тривоги, спогади виникають рідко або є маловираженими, людина не змінює поведінку.

Середня / помірна реакція – можливі періодичні нав'язливі спогади, занепокоєння, легка тривожність, іноді – спроби уникати спогадів або емоцій, але функціонування ще відносно збережене.

Виражена реакція – регулярні флешбеки, кошмари, сильна тривожність, постійне уникнення думок/нагадувань, підвищена збудливість чи гіперактивація, можлива дисфункція (проблеми зі сном, концентрацією, соціальною діяльністю), значний психологічний дистрес [48], [167, с.131], [168, с.40–42]. Проходження цієї методики здійснюється наприкінці дослідження, оскільки запитання можуть викликати флешбеки, що може уповільнити участь у дослідженні (Додаток А).

У поєднанні з вище зазначеною методикою досліджуваним було запропоновано пройти «Глобальний скринінг психологічної травми» [37; 24], який не може бути використаним самостійно як психодіагностичний інструментарій, а застосовується лише в поєднанні з іншими методиками, зокрема «Шкалою оцінки впливу травматичної події». В іншому випадку самоскринінг може доповнюватися консультацією фахівця з ментального здоров'я. Тест складається з семи запитань, перший блок з яких дає змогу виявити наслідки довготривалого стресу, потенційно травматичних подій, посттравматичного стресового розладу, а другий допомагає виявити поведінкові або психологічні реакції на травму. Кожне запитання оцінюється в один бал. За результатами методики сумарний показник у межах 1–3 балів свідчить про відсутність проявів психологічної травми, тоді як значення від 4 до 7 балів вказують на ймовірну наявність травматичного досвіду (Додаток Б).

2. *Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона* [157]. Опитувальник простий у використанні, складається з 10 питань та допомагає оцінити опірність стресу за рівнями: високий, середній, задовільний, низький, дуже низький. Респондент може отримати від 0,5 до 40 балів.

Підрахунки здійснюються за ключем, відповідним до кожної вікової категорії, де показники 18-29 р. оцінюються так: висока стресостійкість – 0,5; середня – 6,8; задовільна – 14,2; низька – 24,2; дуже низька – 34,2 (Додаток В).

Зважаючи на те, що в діагностиці стресових станів важливе співвідношення об'єктивних і суб'єктивних параметрів, при доборі методик перевага надавалася тим, які визначають найтипівіші прояви стресу в когнітивній, емоційній, ціннісно-смысловій, поведінковій та особистісно-ресурсній сферах. Отже, нижче

наведено методики діагностики провідних психологічних чинників, які впливають на стійкість до стресу.

3. *Методика «Дослідження суб'єктивного контролю»* (на основі шкали локусу контролю Дж. Роттера) [100, с. 51–54]. Опитувальник містить 44 твердження, що сприяють визначенню локусу суб'єктивного контролю особистості. Почуття контролю визначає ступінь відповідальності людини за події, які відбуваються в її житті. Інтерналі вважають, що їхній успіх або невдача залежить від особистих рішень і дій. Вони емоційно стабільні, рішучі, дисципліновані, краще вміють працювати самостійно, активно шукають інформацію; позитивно ставляться до здоров'я та саморозвитку, соціально адаптовані. На відміну від них, екстернали схильні приписувати події зовнішнім чинникам, таким як випадок або вплив інших людей. Вони нетовариські, емоційно нестабільні, схильні до стресів і мають поганий самоконтроль. Схильність до тривоги й депресії слід враховувати в процесі роботи з ними.

Ступінь інтернальності безпосередньо пов'язаний зі стресостійкістю: інтерналі легше адаптуються до труднощів, тоді як екстернали частіше відчують себе безпорадними перед викликами. Розвиток почуття самосвідомості та відповідальності сприяє стресостійкості та загальній життєвій ефективності. За умовами методики величини від 0-21 відповідають екстернальному локусу контролю, а від 22-44 – інтернальному локусу контролю. Для певного рівня локусу контролю користуються такими межами шкали інтернальності: від 0-11 – низький рівень інтернальності; від 12-32 – середній рівень інтернальності; від 33-44 – високий рівень інтернальності (Додаток Г).

4. *Методика «Діагностика емоційного інтелекту»* (авт. Н. Холл) [184, с. 28–29]. Ця методика була включена до пакету психодіагностичних методик, оскільки високий рівень емоційного інтелекту за поданими шкалами допомагає не тільки розуміти власні емоції та емоції інших, зокрема особистості юнацького віку. Емоційна обізнаність є важливим компонентом взаємодії із саморегуляцією, оскільки керувати емоціями можна в тому випадку, коли відбувається

усвідомлення власного стану, емоцій та поведінки, яка проявляється на фоні емоцій.

За допомогою цього опитувальника можна виміряти здатність особистості розуміти взаємовідносини, що відображаються в емоціях, а також контролювати емоційну сферу через ухвалення рішень. Методика включає п'ять шкал, які складаються з 30 тверджень:

Перша шкала – «*Емоційна обізнаність*».

Друга шкала – «*Управління своїми емоціями*» (емоційна чуйність, емоційна нетерпимість).

Третя шкала – «*Самомотивація*» (довільне управління емоціями).

Четверта шкала – «*Емпатія*».

П'ята шкала – «*Розпізнавання емоцій інших людей*» (здатність впливати на емоційний стан інших людей). Твердження оцінюються так: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали) (Додаток Д).

5. Методика «*Дослідження тривожності*» (за Ч. Спілбергером) [97, с. 25–27]. Ситуативна або реактивна тривожність характеризується напруженням, занепокоєнням і нервозністю. У випадках повітряної тривоги, вибухів чи інших небезпечних ситуацій це є природною реакцією організму на загрозу. Коли інтенсивність загрози зменшується, то ситуативна тривожність нормалізується.

Особистісна тривожність – це стійкий психічний стан. Він характеризується тим, що особистість сприймає значну кількість ситуацій як загрозові й неспокійно реагує на них. Виражена особистісна тривожність має прямий зв'язок з наявністю невротичних конфліктів, емоційно-нервових зривів, психосоматичних розладів, психічних захворювань. Кожна людина має певний оптимальний рівень тривожності як природну рису активної особистості. При підвищених показниках особистісної тривожності можемо зауважити, що причиною могли бути пережиті травматичні події, які закарбувалися в підсвідомості й проявляються не тільки в поведінці, а й на психічному рівні. Особливо це проявляється тоді, коли

особистість пережила травматичні події в ранньому дитинстві. Методика складається з двох опитувальників, по 20 питань кожен, які зручні у використанні навіть особам з травматичним досвідом. Показник реактивної тривожності (РТ) та особистісної (ОТ) підраховують за формулами: $РТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35$; $ОТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35$ та ключем, який описано в додатку. Оцінити рівень тривожності за допомогою показників реактивної й особистісної тривожності можна так: до 30 – низька тривожність; 31–45 – помірна тривожність; 46 та більше – висока тривожність (Додаток Е).

6. *«Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій»* (авт. С. Бубнова) [21].

Ця методика дає змогу визначити в людини, що пережила травматичний досвід, цінності та ціннісні орієнтації незалежно від того, наявні вони в неї чи ні. Зіставлення цінностей зі сферами самореалізації допомагає глибше вивчити структуру ціннісних орієнтацій в юнаків з травматичним досвідом.

Смисложиттєві проблеми таких осіб включають життєві цілі, особистісні цінності, смисли та інтегральне поняття сенсу життя. При цьому психодіагностичне дослідження фокусується на психічних процесах, які впливають на формування системи цінностей, її зміст, ієрархію та регулятивну функцію. Серед критеріїв стресостійкості можна виокремити такі: допомога й милосердя, пізнання нового, соціальна активність, спілкування як провідна комунікативна сфера, повага до людей тощо.

Особлива увага приділяється тому, як травматичний досвід детермінує вибір цінностей, впливає на їхню структуру та прояви в соціальній поведінці. Підрахунок здійснюється шляхом визначення загальної кількості позитивних відповідей у всіх одинадцяти стовпчиках, що відображають відповідні ціннісні орієнтації.

Недоліком такої методики є багато запитань (66), що є певним навантаженням для респондента з травматичним досвідом (Додаток Є).

7. Методика *«Дослідження вольової саморегуляції»* (авт. А. Зверков, Е. Ейдман) [134, с. 63].

Вольову саморегуляцію зазвичай визначають як здатність контролювати власну поведінку в різноманітних ситуаціях, зокрема в травматичних чи стресових, а також усвідомлено управляти своїми діями, бажаннями та емоційними станами.

Рівень вольової саморегуляції можна оцінювати як загалом, так і через окремі риси характеру, зокрема наполегливість і самовладання, порівнюючи їх із середніми значеннями. Високі показники характерні для емоційно зрілих, впевнених і незалежних людей, які вміють контролювати свою поведінку й реалізовувати плани. Низькі показники характерні для емоційно нестабільних, невпевнених та імпульсивних людей з поганою здатністю до самоконтролю та рефлексії.

Субшкала наполегливості відображає силу намірів людини та її здатність завершувати розпочате. Високі показники характерні для діяльних, працездатних людей, які цінують виконання планів, долають перешкоди та дотримуються соціальних норм. У крайніх випадках це може призводити до негнучкості та маніакальних тенденцій. Низькі показники свідчать про лабільність, невпевненість та імпульсивність, що викликають непослідовність у діях. Водночас такі люди можуть вирізнятися гнучкістю, винахідливістю та нестандартним ставленням до норм.

Субшкала самовладання визначає здатність контролювати емоції та стани. Високі показники характерні для емоційно стійких, упевнених у собі людей, які зберігають спокій, відкриті до нового й схильні до новаторства. Однак надмірний самоконтроль може викликати напруженість, стурбованість і втому. Низькі показники вказують на спонтанність, яка, у поєднанні з вразливістю та традиційністю, допомагає уникати внутрішніх конфліктів і підтримувати спокійний настрій (Додаток Ж).

8. Методика *«Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях»* (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркера в адаптації Т. Крюкової) [97, с. 112–113]. Запропонована методика визначення домінантних копінг-стратегій є адаптованою версією методики управління стресом, розробленої американськими

вченими, і включає перелік задалегідь визначених реакцій на стресові ситуації, таких як орієнтація на завдання, уникнення, відволікання та емоційна орієнтація. Негативний вплив стресу та кризових ситуацій на інших людей значною мірою залежить від рівня адекватності їхньої копінг-поведінки.

Психологічними чинниками, що посилюють стрес, є уникнення чи втеча як копінг-стратегія, а також обмеженість їхнього набору. Під час обробки результати підсумовуються відповідно до ключа, наведеного в додатку (Додаток 3).

9. *Шкала самооцінки М. Розенберга (RSE)* [164]. Ця методика широко використовується як інструмент для самооцінки в соціальних і психологічних дослідженнях. Хоча спочатку вона була розроблена для старшокласників, її ефективно застосовують і в інших вікових групах, зокрема для юнаків та дівчат.

Вона допомагає визначити, як травматичні події вплинули на самооцінку молодих людей, виявити слабкі місця у впевненості в собі та окреслити сфери для психологічної підтримки та корекції. Це особливо важливо для розуміння емоційного стану, стратегій адаптації та соціальної взаємодії осіб, які пережили травматичні ситуації. Також ця методика в поєднанні з іншими дає змогу визначити, як особистість з низькою самооцінкою переживає стресову ситуацію або травматичний досвід.

Методика містить 10 питань, у яких передбачено шкалу відповідей від повної згоди до повної незгоди зі ствердженнями; бали підраховуються відповідно до ключа (Додаток I).

10. Методика *«Особистісний опитувальник Г. Айзенка EPI»* [100, с. 22–27], [154]. Цей опитувальник, запропонований Г. Айзенком, поєднує екстраверсію, інтроверсію та невротизм, тобто емоційну стійкість з властивостями темпераменту, які визначають його тип. Властивості екстраверсії та інтроверсії є протилежними, так само як і невротизм та емоційна стійкість. Опитувальник містить 57 тверджень, обробка та аналіз результатів здійснюється поетапно за допомогою ключа, визначаючи екстраверсію, інтроверсію та невротизм.

Екстраверсія та інтроверсія впливають на здатність людини справлятися зі стресом. Екстраверти більш комунікабельні, імпульсивні, краще адаптуються до

змін, частіше звертаються за соціальною підтримкою і швидше відновлюються після стресу. Водночас вони менш стійкі до монотонності та сенсорної депривації, які можуть сприяти виникненню стресу. Інтроверти менш схильні до емоційних спалахів, тому зазвичай краще зберігають самоконтроль у кризових ситуаціях. Вони уникають хаосу, дотримуються стабільної рутини й покладаються на внутрішні ресурси, що сприяє їхній психологічній стійкості. Однак їхня схильність до самозаглиблення та уникнення соціальних контактів може підвищувати тривожність і ускладнювати подолання стресу. Невротизм знижує стресостійкість, оскільки супроводжується підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю й схильністю до переживання негативних емоцій. Від балансу цих рис залежить, як людина реагує на виклики та долає труднощі. Отримані дані підраховуються так: 0-6 – висока емоційна стійкість; 7-12 – середня емоційна стійкість; 13-18 – середній рівень невротизму; 19-24 – високий рівень невротизму (Додаток К).

Отже, запропоновані методики є надійним психодіагностичним інструментарієм для аналізу психологічних чинників стресостійкості.

Статистична обробка емпіричних даних проводилася з використанням описової та інференційної статистики. Інференційна статистика – це сукупність методів, які дають змогу робити статистично обґрунтовані висновки щодо генеральної сукупності на основі результатів вибірки. У дослідженні було використано інференційні методи: коефіцієнт кореляції Пірсона для визначення зв'язків між змінними та t-критерій Стьюдента для порівняння двох незалежних груп. Рівень статистичної значущості встановлено на $\alpha = 0,05$, що означає допустиму ймовірність помилки першого роду в 5%. Це дає підстави вважати отримані результати статистично значущими в разі, якщо $p < 0,05$ [86; 174].

Середні значення показників розраховувалися за допомогою простого арифметичного середнього за стандартною формулою

$$\bar{x}_a = \frac{\sum x_i}{n},$$

де сума окремих значень поділена на їх кількість. Для розрахунків послуговувалися функцією AVERAGE в Excel.

Коефіцієнт кореляції Пірсона (r) використовували для визначення сили та напрямку взаємозв'язку між кількісними змінними. Для розрахунку цього показника була застосована формула:

$$r = \frac{\sum(x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum(x_i - \bar{x})^2 \cdot \sum(y_i - \bar{y})^2}}$$

Позитивні значення r вказують на прямий взаємозв'язок (збільшення однієї змінної супроводжується збільшенням іншої), негативні значення вказують на обернений взаємозв'язок (збільшення однієї змінної супроводжується зменшенням іншої). Значення, близькі до 0, вказують на відсутність статистично значущого лінійного взаємозв'язку між змінними. Кореляції є значущими, якщо «**» – $p \leq 0,01$ [86; 174]. Розрахунки здійснено за допомогою функції CORREL у програмі Microsoft Excel.

2.2. Психологічні особливості стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом

З метою виявлення психологічних чинників стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом нами було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 182 респонденти віком від 18 до 24 років. З них 58 юнаків (31,9%) та 124 дівчини (68,1%).

Для реалізації завдань дослідження нам насамперед необхідно було встановити наявність чи відсутність травматичного досвіду в респондентів. З цією метою було використано Шкалу оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R). Вона спрямована на вимірювання ключових компонентів реакції на травматичну подію – вторгнення (нав'язливі спогади, думки, образи), уникнення (емоційне дистанціювання, заперечення, відсторонення) та збудливість (підвищений рівень особистої тривожності, напруження та нервового збудження).

Отримані в процесі дослідження дані представлені в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

**Кількісні показники реакції на травматичну подію за методикою
«Шкала оцінки впливу травматичної події»**

n-182

Реакція на травматичну подію	К-сть	%	Середнє	Статеві відмінності	К-сть	%	Середнє
Низька ≤30	56	30,7	13,9	Юнаки	22	39,3	14,39
				Дівчата	34	60,7	13,5
Помірна 30-50	50	27,7	38,3	Юнаки	13	26	37,5
				Дівчата	37	74	38,6
Виражена ≥50	76	41,7	62,6	Юнаки	21	27	59,7
				Дівчата	55	73	63,8

Із загальної кількості респондентів (n-182) 76 опитуваних (41%) з середнім балом 62,6, які набрали більше 50 б., мають виражену реакцію на травматичну подію, що може проявлятися в дисоціативній, адиктивній та агресивній поведінці, емоційній нестабільності, когнітивній нездатності до засвоєння певних мінімальних навчальних навантажень і потребують психіатричної та психотерапевтичної підтримки.

Особливого значення це набуває в юнацькому віці, оскільки саме в цей період формується особистісна стійкість, розвиваються соціальні компетенції та визначаються життєві орієнтири. Підвищений рівень психологічної травматизації може ускладнити процес адаптації, негативно вплинути на міжособистісні стосунки та професійне самовизначення. Усе це зумовлює необхідність здійснення цілеспрямованої психологічної допомоги та профілактичних заходів.

Статеві відмінності у вираженості реакцій у відповідь на стресову подію були проаналізовані за участю 21 юнака (27%) із середнім балом 59,7 та 55 дівчат (73%) із середнім балом 63,8, що мають виражену реакцію на травматичну подію та перебувають у групі ризику. Статистичний аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента не виявив статистично значущих відмінностей між середніми показниками симптомів ПТСР у дівчат (M = 63,84; SD = 13,24; n – 55) і юнаків (M = 60,2; SD = 10,00; n – 21) (t = 1,27; p = 0,21). Це свідчить про те, що виявлена різниця є статистично незначущою.

Вторгнення (інтрузії), що проявляються у формі нічних кошмарів, флешбеків, сильних фізичних та емоційних реакцій на спогади, становлять 13,4 б. (38,20%) з 35 можливих.

Збудливість як симптом ПТСР, що проявляється в підвищеному нервовому збудженні, настороженості, тривожності, дратівливості, низькій концентрації уваги, становить 12,14 б. (34,7%) з 35 можливих.

Уникнення, яке є найбільш вираженим у цьому дослідженні, становить 15,4 (38,5%) з 40 можливих. Це може означати, що юнаки використовують цей симптом як захисний механізм. Він захищає їхню психіку від руйнування та повторного переживання травми. Цей механізм може використовуватися тимчасово, доки травматичні спогади та досвід не будуть опрацьовані задля всебічного особистісного відновлення.

Вторгнення, уникнення та збудливість мають певну градацію за показниками. Виходячи з методики дослідження, маємо таку ієрархію симптомів посттравматичного розладу: рис. 2.1.

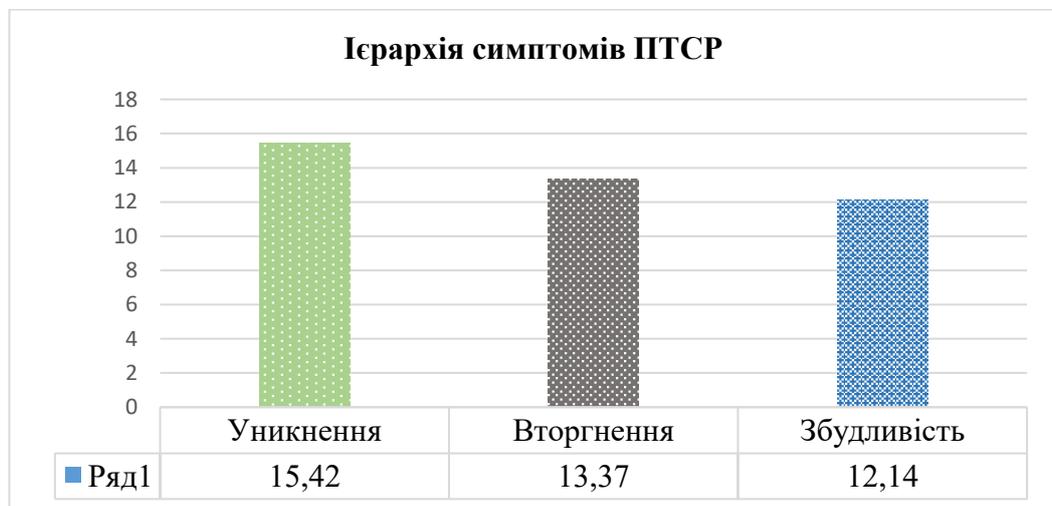


Рис. 2.1. Ієрархія симптомів ПТСР

Отже, уникнення як симптом ПТСР дещо переважає, що характерно для більш пізніх фаз травматичної реакції.

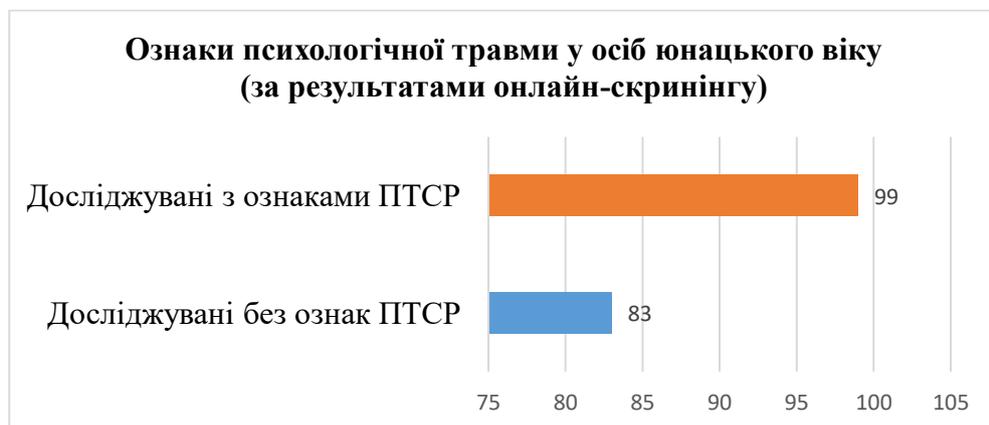
У поєднанні зі «Шкалою оцінки впливу травматичної події» було проведено опитування досліджуваних для виявлення ознак психологічної травми за методикою *Самоскринінгу психологічної травми (Global Psychotrauma Screen)*. Методика проста у використанні для людей з травматичним досвідом, оскільки

включає лише 7 запитань, які діагностують різні аспекти посттравматичного реагування: нав'язливі спогади, уникнення, підвищену збудливість, емоційну ізоляцію, почуття провини та низьку самооцінку. Результати дослідження представлені в табл. 2.3 та на рис. 2.2.

Таблиця 2.3

Узагальнені дані онлайн-скринінгу з виявленими ознаками ПТСР

Юнаки			Дівчата			Усього		
n	%	Середнє	n	%	Середнє	n	%	Середнє
3	3,23	5,2	76	76,77	5,1	99	54,4	5,1



**Рис. 2.2. Ознаки психологічної травми у осіб юнацького віку
(за результатами онлайн-скринінгу)**

Отже, із загальної кількості респондентів ($n = 182$) ознаки ПТСР виявлено у 99 осіб (54,4%), що становить понад половину вибірки; середній бал у цієї групи склав 5,1 б. та може свідчити про тривалість травматичного досвіду. З метою перевірки статевих відмінностей у показниках ПТСР було проведено порівняльний аналіз рівня посттравматичних симптомів за скринінговою шкалою серед дівчат ($M = 5,16$; $SD = 1,13$; $n = 76$) та юнаків ($M = 5,26$; $SD = 1,10$; $n = 23$) з використанням t-критерію Стюдента для незалежних вибірок. Результати не показали статистично суттєвої різниці між групами ($t = -0,39$; $p = 0,70$). Це свідчить про відсутність значущих статевих відмінностей у вираженості симптомів

психологічної травми у цій вибірці. Водночас спостерігається тенденція до зростання індексу травматизації з віком, особливо після 20 років. Це може вказувати на акумулювання травматичного досвіду або зростання рівня усвідомлення та рефлексії щодо пережитих подій, що представлено на рис. 2.3.

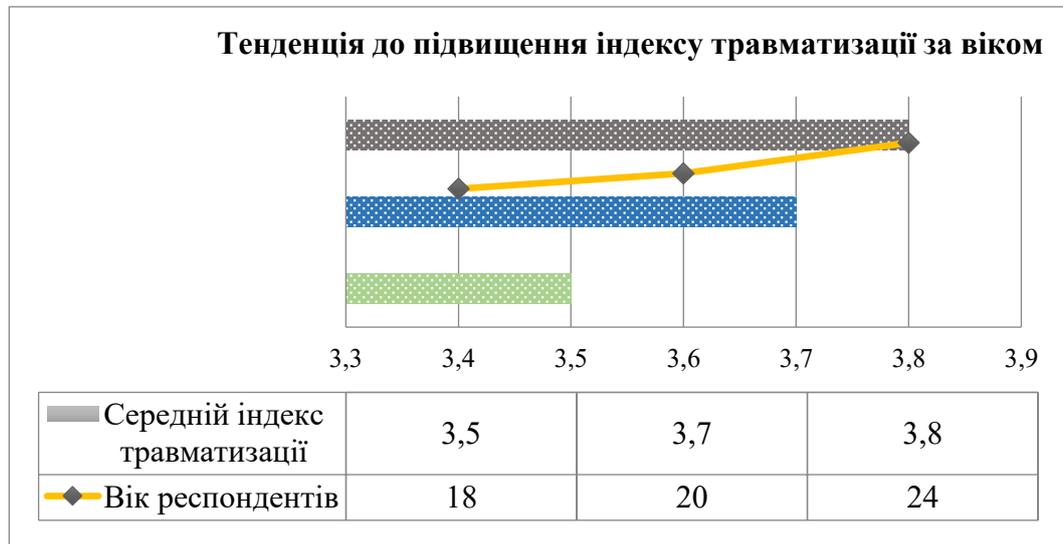


Рис. 2.3. Тенденція до підвищення індексу травматизації за віком

Для виявлення взаємозв'язку між результатами методик, спрямованих на визначення наявності психотравми та симптомів ПТСР, було застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона.

За результатами дослідження «Шкали оцінки впливу травматичної події» (Horowitz M. J., Wilner N. et al.) та «Глобального скринінгу психотравми» (Global Psychotrauma Screen) коефіцієнт кореляції Пірсона становить 0,569, що свідчить про слабкий позитивний зв'язок.

Отже, виявлення симптомів психологічної травми за шкалою оцінки травматичної події асоціюється з вищими показниками онлайн-скринінгу психологічної травми ($r = 0,569$, $p < 0,05$), що доводить взаємодоповнюваність методик, які дають змогу визначити симптоми психологічної травми різними способами.

Тож за обома методиками в досліджуваних виявлено наявність симптомів ПТСР, що свідчить про пережитий досвід або травматичні події в більшості респондентів.

Наступним кроком дослідження було визначення рівня стресостійкості респондентів, для чого було використано *методику оцінки стресостійкості (С. Коухена та М. Вілліансона)*. Результати дослідження представлені в табл. 2.4 та на рис. 2.4.

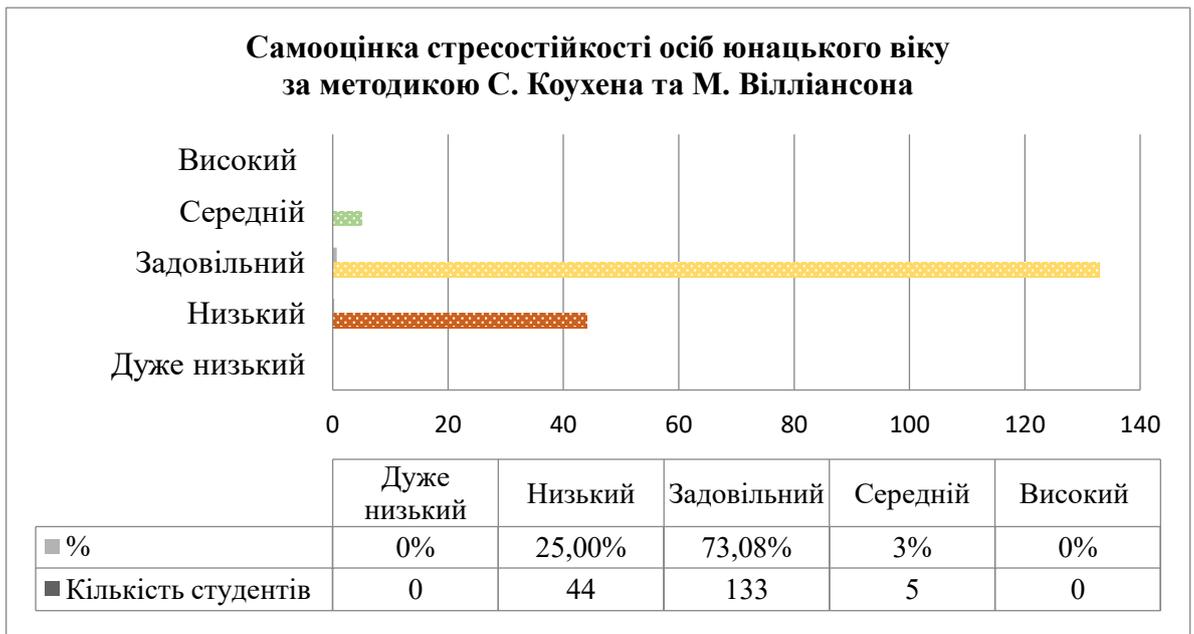
Таблиця 2.4

**Рівні самооцінки стресостійкості
(за методикою С. Коухена та М. Вілліансона)**

n-182

Рівень стресостійкості	К-сть	%	Середнє	Статеві відмінності	К-сть	%	Середнє
Середній 6,8	5	2,7	10	Юнаки	3	60	9,3
				Дівчата	2	40	11
Задовільний 14,2	133	73,08	20,9	Юнаки	43	32,3	20,4
				Дівчата	90	67,67	21,2
Низький 24,2	44	24,73	26,7	Юнаки	13	29,5	27,1
				Дівчата	31	70,45	26,5

Отже, результати дослідження доводять, що 5 осіб (2,7%) мають середній рівень стресостійкості (10 б.), 133 респонденти (73,08%) показали задовільний рівень стресостійкості (20,9 б.). Отримані показники відповідають середнім значенням у межах вікової категорії (18-29 років). Встановлено, що з 44 осіб 13 юнаків (29,55%) мають середнє значення (27,07 б.), тобто низький рівень стресостійкості, тоді як дівчата (n-31) (70,45%) показали результат 26,5 б. Респондентів з високим або дуже низьким рівнем стресостійкості в досліджуваній вибірці не виявлено.



**Рис. 2.4. Самооцінка стресостійкості осіб юнацького віку
за методикою С. Коухена та М. Вілліансона**

Ці результати вказують на те, що юнаки та дівчата сприймають свою стійкість до стресу як середню. Серед респондентів переважає задовільний рівень стресостійкості, що свідчить про недостатньо розвинені адаптаційні механізми, слабку здатність до емоційної саморегуляції та збереження функціональної рівноваги в умовах повсякденних навантажень. Виявлення великої кількості досліджуваних з низьким та задовільним рівнями стресостійкості свідчить про необхідність проведення подальшого дослідження психологічних чинників стресостійкості молоді, оскільки навіть незначне зниження її показників здатне в подальшому призвести до синдрому психоемоційного перенапруження під впливом стресогенних чинників.

Кореляційний аналіз, здійснений за допомогою методу кореляції Пірсона дав змогу виявити, що між стресостійкістю (за методикою С. Коухена та М. Вілліансона) та «Шкалою оцінки впливу травматичної події» існує слабкий позитивний зв'язок: 0,319. Отже, кореляція буде позитивною ($r = 0,319$, $p < 0.05$), що свідчить про наявність зв'язку між стресостійкістю та наявністю травматичного досвіду в анамнезі, а також ймовірності зростання однієї величини з підвищенням показників іншої.

Також ми намагалися з'ясувати, чи існує зв'язок між рівнем стресостійкості та наявністю ознак психологічної травми. Для цього ми здійснили кореляційний аналіз між показниками, отриманими за допомогою методик стресостійкості (С. Коухена та М. Вілліансона) та «Онлайн-скринінгу психологічної травми» (Global Psychotrauma Screen). Виявилося, що коефіцієнт кореляції становить 0,269. Це свідчить про слабкий позитивний зв'язок ($r = 0.269$, $p < 0.05$), що підтверджує можливість посттравматичного зростання та зміцнення стресостійкості у процесі пережитого травматичного досвіду в частини респондентів.

Зведені дані про кореляцію представлені в додатку Л, табл. Л.1.

Для дослідження *інтернального локусу контролю* була застосована методика «Дослідження суб'єктивного контролю» (авт. Дж. Роттер).

За допомогою цієї методики було визначено рівні екстернального та інтернального локусу контролю, спрямовані на сприйняття зовнішніх впливів, відповідальність, а також на внутрішні ресурси.

Результати дослідження локусу контролю представлені в табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Узагальнені дані дослідження локусу контролю за методикою «Дослідження суб'єктивного контролю» (авт. Дж. Роттер).

n-182

Локалізація рівня суб'єктивного контролю	К-сть	%	Середнє	Статеві відмінності	К-сть	%	Середнє
Екстернальний 0-11	0	0	0	Юнаки	0	0	0
				Дівчата	0	0	0
Середній 12-32	74	40,6	29,18	Юнаки	20	27	29,5
				Дівчата	54	73	29,07
Інтернальний 33-44	108	59,3	37,3	Юнаки	38	35,2	37,3
				Дівчата	70	64,8	36

Наведені в таблиці дані засвідчують, що серед досліджуваних не виявлено осіб з екстернальним локусом контролю, виявлено 40% з середнім рівнем та 60%

з інтернальним локусом контролю. Особи юнацького віку з інтернальним локусом контролю переконані, що події, які відбуваються в їхньому житті, є наслідком їхніх власних дій, що вони здатні їх контролювати і несуть відповідальність за ці події та за те, як вони розвиваються в їхньому житті загалом. У цьому віці люди з інтернальним локусом контролю схильні вважати себе головними суб'єктами власного життя, покладаючись передусім на власні сили, здатність приймати самостійні рішення та контролювати події. Такий рівень впевненості, може супроводжуватися надмірною самовпевненістю, недооцінкою зовнішніх обставин і соціальної підтримки. У юнаків та дівчат таке сприйняття світу може бути наслідком ще не до кінця сформованої зрілості та схильності до оптимістичної переоцінки власних можливостей, що характерно для періоду становлення особистості.

Якщо інтернальність дуже висока або непропорційна, це може свідчити про надмірну відповідальність за події, зокрема й ті, які особа насправді не контролює, особливо в умовах війни. Це створює ризик самозвинувачення, перфекціонізму й тривоги.

Ми припускаємо, що особи з високим рівнем екстернального локусу контролю схильні сприймати події як зумовлені зовнішніми обставинами, що в умовах травматичного досвіду може супроводжуватися переживанням безпорадності та втрати впливу на ситуацію. Відчуття неконтрольованості посилює тривожність, сприяє формуванню пасивних або уникаючих копінг-стратегій і знижує віру у власні ресурси. Це, своєю чергою, може зменшувати стресостійкість та підвищувати ризик розвитку посттравматичної симптоматики.

Для дослідження *емоційної стабільності* як чинника стресостійкості була застосована методика «*Діагностика емоційного інтелекту*» (авт. Н. Холл).

Результати дослідження представлені в табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Особливості інтегративного рівня емоційного інтелекту

за методикою Н. Холла

n-182

Інтегративний рівень емоційного інтелекту	К-сть	%	Середнє	Статеві відмінності	К-сть	%	Середнє
Високий ≥ 70	6	3,3	76	Юнаки	4	66,7	76
				Дівчата	2	33,3	76
Середній 14,2 40-69	61	33,5	50,8	Юнаки	15	24,6	48
				Дівчата	46	75,4	53,6
Низький ≤ 39	115	63,2	15,1	Юнаки	39	33,9	14,6
				Дівчата	76	66,1	15,6

Отже, за показниками дослідження виявили середнє значення у вибірці, що становить 29,1 б. Це свідчить про низький емоційний інтелект загалом. 63,2% осіб юнацького віку (n-115) мають *низький* інтегративний (загальний) рівень емоційного інтелекту (15,1 б.), з яких третина юнаків (n-39) набрали 14,6 б., а дівчата (n-76) – 15,6 б., що дещо перевищує середній бал юнаків. Для виявлення статистично значущих відмінностей між юнаками та дівчатами за рівнем емоційного інтелекту було застосовано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Середнє значення емоційного інтелекту в групі юнаків становило 14,87 б. (SD = 23,83), тоді як у групі дівчат – 15,38 б. (SD = 22,89). Результати t-тесту не виявили статистично значущої різниці між групами: $t = -0,11$; $p = 0,913$ ($p > 0,05$). Це свідчить про відсутність достовірних відмінностей у загальному рівні емоційного інтелекту між юнаками та дівчатами в межах досліджуваної вибірки. За парціальними шкалами емоційного інтелекту кількісні результати представлені в таблиці, де загальні показники ранговані за рівнями:

Шкала 1 – «Емоційна обізнаність»; Шкала 2 – «Управління своїми емоціями»; Шкала 3 – «Самотивація»; Шкала 4 – «Емпатія»; Шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших». Отримані результати демонструють певні статеві відмінності, представлені в табл. 2.7 та на рис. 2.5.

Таблиця 2.7

Кількісні показники статевої відмінностей парціального рівня емоційного інтелекту за методикою Н. Холла.

n-182

Парціальний рівень емоційного інтелекту	Позначки за статтю	Високий			Середній			Низький		
		N	%	Σ	n	%	Σ	n	%	Σ
Шкала 1. Емоційна обізнаність	Ю	12	30	16,1	23	29,1	10,5	23	36,5	1,8
	Д	28	70	17,1	56	70,9	10,4	40	63,5	0,37
Шкала 2. Управління своїми емоціями	Ю	4	40	15,5	10	35,7	10,9	44	30,5	-1,7
	Д	6	60	14,1	18	64,3	9,4	100	69,4	-1,23
Шкала 3. Самомотивація	Ю	7	58,3	15	18	27,3	9,3	33	31,7	1,06
	Д	5	41,7	15,8	48	72,7	9,5	71	68,3	1,2
Шкала 4. Емпатія	Ю	7	24,1	16,1	22	31,9	11,1	29	34,5	2,1
	Д	22	75,9	14,3	47	68,1	11,17	55	65,5	2,3
Шкала 5. Розпізнавання емоцій інших	Ю	10	45,5	15,2	14	22,6	9,5	34	34,7	1,8
	Д	12	54,5	15,3	48	77,4	10,6	64	65,3	2,1

Узагальнені результати представлено на рис 5, де за шкалою 1 маємо 8,7 б., що є середнім показником; за шкалою 2 маємо 1,2 б.; за шкалою 3 маємо 5,2 б.; за шкалою 4 отримали середні показники в 7,6 б., за шкалою 5 значення набрали 6,3 б., що є низькими показниками рівнів емоційного інтелекту за методикою Н. Холла.

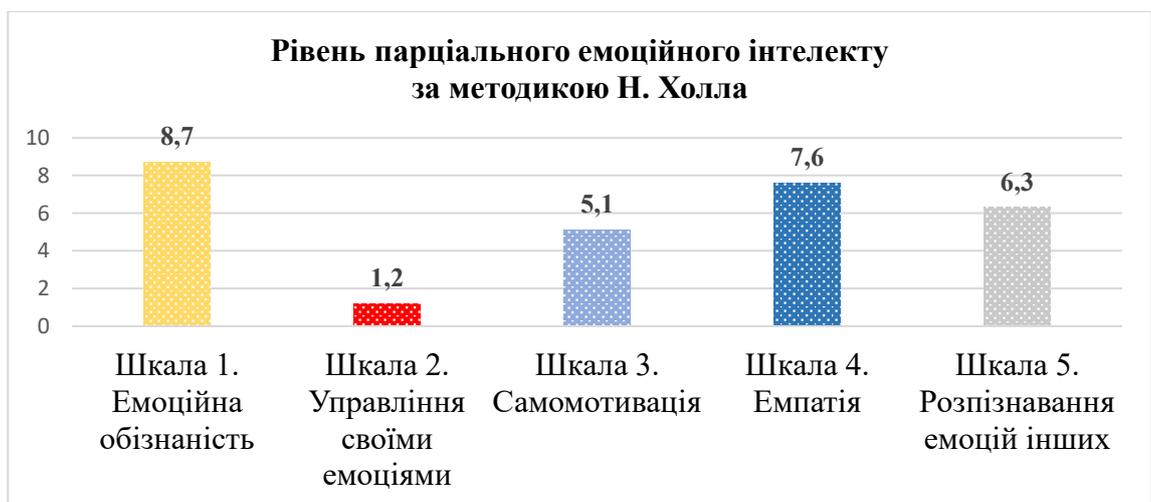


Рис. 2.5. Рівень парціального емоційного інтелекту за методикою Н. Холла

Отже, у процесі дослідження ми виявили, що показник за шкалою «Управління емоціями» низький 1,2 б., що свідчить про труднощі з контролем емоцій у стресових або конфліктних ситуаціях. У непередбачуваних випадках можливі імпульсивні реакції або придушення емоцій («заморожування» емоцій), що може вплинути на фізіологічну складову, соціальні стосунки та стресостійкість загалом. Саме ця складова емоційного інтелекту потребує особливої уваги та розвитку.

Низькі показники за шкалою «Управління емоціями», «Самотивація», «Розпізнавання емоцій інших», а також дещо занижений показник за шкалою «Емпатія» свідчить про недостатню *емоційну регуляцію*, яка є складовою чинника «*Емоційна стабільність*» та часто пов'язана з негативним мисленням. Така емоційна нездатність керувати власними емоціями та розуміти почуття інших може підвищувати схильність до песимістичних думок, низьку самооцінку та тривожність.

Особа юнацького віку з низькою емоційною компетентністю більш схильна зациклюватися на негативних подіях, що посилює деструктивні когнітивні шаблони й знижує здатність шукати позитивні рішення або підтримку. Отже, недостатність емоційної обізнаності, управління своїми емоціями, самотивації, емпатії та розпізнавання емоцій інших часто пов'язані з негативним мисленням і заниженою стресостійкістю.

Для оцінювання рівня невротизму респондентів було використано методику «Особистісний опитувальник Г. Айзенка ЕРІ», який валідно операціоналізує емоційну лабільність/стрес-реактивність.

У межах нашої моделі стресостійкості юнацького віку невротизм розглядається як ключовий індивідуально-психологічний предиктор емоційної стабільності та схильності до дистрес-реакцій, тому його вимірювання є необхідним для подальшого аналізу зв'язків із показниками подолання стресу та резилієнтності. Результати дослідження представлені в табл. 2.8.

Таблиця 2.8

**Узагальнені дані рівня емоційної стійкості за методикою
«Особистісний опитувальник Г. Айзенка ЕРІ»**

n-182

Рівень емоційної стійкості - невротизму	К-сть	%	Середнє	Статеві відмінності	К-сть	%	Середнє
Високий рівень емоційної стійкості 0-6	14	7,7	4,07	Юнаки	8	57,14	3,37
				Дівчата	6	42,86	5
Середній рівень емоційної стійкості 7-12	56	30,7	9,9	Юнаки	24	42,8	10
				Дівчата	32	57,14	9,8
Середній рівень невротизму 13-18	76	41,7	15,42	Юнаки	23	30,26	15,39
				Дівчата	53	69,74	15,43
Високий рівень невротизму 19-24	36	19,8	21,02	Юнаки	3	8,33	21,6
				Дівчата	33	91,67	20,96

Провівши дослідження, ми встановили, що за середніми показниками вибірки 112 осіб (61 %) мають середній або високий рівень невротизму. Це свідчить про схильність більшості респондентів до емоційної нестабільності, тривожності, дратівливості та підвищеної вразливості до психотравмуючих чинників, що ускладнює формування стійкої адаптивної відповіді у стресових ситуаціях. У межах вибірки середній рівень невротизму продемонстрували 23 юнаки (30,26%) та 53 дівчини (69,74%), тоді як високий рівень невротизму – 3 юнаки (8,33%) та 33 дівчини (91,67%).

Отримані результати можуть свідчити про однакову емоційну чутливість представників як чоловічої, так і жіночої статі в умовах життєвих труднощів. Низькі показники за шкалою невротизму свідчать про високу емоційну стійкість респондентів: такі досліджувані мають врівноважені емоційні реакції, добре контролюють власний стан і швидко відновлюються після стресу. Середні показники невротизму відповідають середньому рівню емоційної стійкості, коли

загалом емоції піддаються контролю, однак у складних ситуаціях можливі короткочасні зриви та коливання. Високий рівень невротизму, навпаки, вказує на низьку емоційну стійкість: такі респонденти демонструють підвищену емоційну чутливість, нестабільні реакції, труднощі із саморегуляцією та повільне відновлення після стресових впливів. Результати узагальнених показників рівня екстраверсії представлені в табл. 2.9.

Таблиця 2.9

**Узагальнені дані рівня екстраверсії за методикою
«Особистісний опитувальник Г. Айзенка ЕРІ»**

n-182

Рівень інтроверсії - екстраверсії	К-сть	%	Σ	Статеві відмінності	К-сть	%	Σ
Високий рівень інтроверсії 0-6	17	9,34	4,47	Юнаки	5	29,4	5,4
				Дівчата	12	70,6	4,08
Середній рівень інтроверсії 7-12	86	47,2	9,91	Юнаки	31	36	9,77
				Дівчата	55	63,9	10
Середній рівень екстраверсії 13-18	76	41,7	14,7	Юнаки	22	28,9	14,68
				Дівчата	54	71	14,72
Високий рівень екстраверсії 19-24	3	1,65	20	Юнаки	0	0	0
				Дівчата	3	100	20

За результатами підрахунків ознаки інтроверсії виявлено у 103 респондентів, що становить 56% загальної вибірки. Зокрема, високий рівень інтроверсії продемонстрували 5 юнаків і 12 дівчат, тоді як середній рівень інтроверсії виявили у 31 юнака та 55 дівчат. У межах дослідження встановлено, що 43 % респондентів мають ознаки екстраверсії (n – 79).

Це свідчить про те, що особи з вираженими екстравертованими рисами мають вищу здатність до адаптації та ефективнішого подолання стресових ситуацій, оскільки екстраверти характеризуються вищою комунікативною активністю, відкритістю до соціальної підтримки та меншою схильністю до

емоційного самозаглиблення, що сприяє ефективнішому подоланню психотравмуючих ситуацій.

Отримані показники демонструють переважання інтровертованого типу серед юнацтва. Інтроверсія асоціюється з вищою *рефлексивністю*, яка виступає важливою складовою стресостійкості, адже передбачає здатність особистості усвідомлювати власні емоційні стани, аналізувати пережиті події та здійснювати саморегуляцію. У конструктивному вияві рефлексивність сприяє осмисленню травматичного досвіду, формуванню адаптивних стратегій реагування та налагодженню комунікації з оточенням.

Водночас за відсутності зовнішньої підтримки або в умовах хронічного стресу й глибокої травматизації рефлексивність може набувати деструктивних рис, перетворюючись на самозаглиблення, що посилює емоційну напругу та перешкоджає ефективному подоланню психотравматичного досвіду. Отже, рівень і характер рефлексивності в осіб юнацького віку з травматичним досвідом є потенційно амбівалентним чинником стресостійкості, зумовлений як індивідуальними ресурсами, так і наявністю соціальної підтримки.

У межах проведеного дослідження *екстраверсія* розглядається як один із чинників, що підсилює ресурсний потенціал особистості в умовах життєвих труднощів, сприяючи ефективній соціальній взаємодії, емоційній підтримці та активному залученню до адаптивної діяльності. *Рефлексивність* виокремлюється як самостійний чинник стресостійкості, що забезпечує здатність до усвідомлення власних переживань, аналізу травматичного досвіду та формування конструктивних копінг-стратегій. У нашому дослідженні рівень рефлексивності опосередковано оцінювався через шкалу інтроверсії - екстраверсії за методикою Г. Айзенка, оскільки інтровертований тип особистості зазвичай пов'язується з вищою схильністю до самоспостереження та аналітичного мислення.

Для визначення рівня тривожності респондентів було застосовано методику «Дослідження тривожності» (авт. Ч. Спілбергер). Узагальнені результати дослідження рівня тривожності юнаків представлені в табл. 2.10 та 2.11.

Таблиця 2.10

**Узагальнені результати рівня реактивної тривожності досліджуваних
юнаків з травматичним досвідом**

n-182

Рівень тривожності	К-сть	%	Середнє	Статеві відмінності	К-сть	%	Середнє
Низький ≤30	84	46,15	21,6	Юнаки	23	27	19,5
				Дівчата	61	72	22,5
Помірний 31-45	87	47,8	35,8	Юнаки	31	35,6	36,1
				Дівчата	56	64,37	35,6
Виражений ≥46	11	6	50,6	Юнаки	4	36,4	51,7
				Дівчата	7	63,64	50

У процесі дослідження ми встановили, що юнакам більшою мірою властивий низький та помірний рівень ситуативної тривожності, і лише незначна частина досліджуваних (6%) продемонструвала високий рівень за цією методикою. Виявлено також статеві відмінності щодо рівня тривожності: дівчата загалом демонструють схильність до помірного (35,6%) та високого (50%) рівнів, тоді як юнаки частіше демонструють низький (19,5%) або високий (51,7%) рівні. Юнаки в середньому мають низький рівень реактивної тривожності (30,1 б.), 11 осіб (6%) продемонстрували виражений рівень реактивної тривожності (50,6 б.). Юнаки в показниках помірного та вираженого рівня показали дещо вищі результати (36,1 та 51,7 б.), ніж дівчата (35,6 та 50 б.), однак ці відмінності не є статистично значущими. Низький рівень таких показників серед респондентів в умовах війни або ж складних життєвих обставин може бути пов'язаний як із розвитком стресостійкості, так і з наслідками травматичного досвіду. З одного боку, зниження тривожності може свідчити про адаптивні механізми психіки та здатність ефективно долати стрес. З іншого – в умовах тривалого хронічного стресу і війни можлива поява емоційного виснаження, притуплення емоційної реактивності та резигнації (пасивне прийняття ситуації без спроб її змінити), що часто супроводжується зниженням рівня особистісних домагань. Отже, низька реактивна тривожність може бути стійкою особистісною властивістю або

вказувати як на психологічну стійкість, так і на адаптацію через зменшення амбіцій і внутрішню пасивність.

Таблиця 2.11

**Узагальнені результати особистісної тривожності
за методикою Ч. Спілбергера**

n-182

Рівень тривожності	К-сть	%	Середнє	Статеві відмінності	К-сть	%	Середнє
Низький ≤30	2	1,1	26,5	Юнаки	1	50	23
				Дівчата	1	50	30
Помірний 31-45	65	35,7	39,9	Юнаки	26	40	39,3
				Дівчата	39	60	40,3
Виражений ≥46	115	63,1	53,4	Юнаки	32	27,8	51,4
				Дівчата	83	72,1	54,1

За середніми показниками досліджувані продемонстрували виражений рівень (48,2 б.) особистісної тривожності. Із загальної вибірки 115 осіб (63,1%) виявили високі показники (53,4 б.). За всіма рівнями вираженості особистісної тривожності дівчата продемонстрували вищі результати, ніж юнаки. Для виявлення статистично значущих відмінностей між юнаками та дівчатами за рівнем особистісної тривожності було проведено t-тест Стюдента. У результаті аналізу встановлено, що середнє значення рівня особистісної тривожності в групі юнаків становить 45,50 б. при стандартному відхиленні $SD = 8,32$, тоді як у групі дівчат – 49,61 б. при $SD = 9,14$. Результати t-критерію Стюдента засвідчили наявність статистично значущої різниці між групами: $t = -3,00$, $p = 0,003$ ($p < 0,01$). Це вказує на те, що в межах досліджуваної вибірки дівчата мають достовірно вищий рівень особистісної тривожності порівняно з юнаками.

Отже, отримані дані свідчать про те, що молоді притаманне постійне внутрішнє напруження та схильність до переживання тривоги незалежно від ситуативних обставин. Враховуючи наявність травматичного досвіду, висока особистісна тривожність може бути наслідком тривалого впливу стресових подій, характерних для умов війни, які порушують базові почуття безпеки та стабільності. Водночас підвищена тривожність може свідчити про зниження

ресурсів стресостійкості, коли при високому рівні тривожності внутрішні механізми подолання часто виснажуються, що ускладнює адаптацію до нових викликів. Результати можуть свідчити про те, що тривалий травматичний вплив супроводжується підвищенням особистісної тривожності і водночас знижує стресостійкість, послаблюючи адаптаційний потенціал особистості.

Ціннісно-смилова складова особистості відіграє ключову роль у формуванні стресостійкості, оскільки визначає здатність людини осмислювати пережите і знаходити внутрішні орієнтири у складних ситуаціях. В умовах травматичного досвіду саме наявність глибинних цінностей та життєвого сенсу допомагає адаптуватися до втрат, зберігати психологічну рівновагу та активну життєву позицію. Рівень розвитку *ціннісно-смилової визначеності* визначає, чи стане пережитий стрес джерелом особистісного зростання або чинником дезадаптації. Для дослідження *ціннісно-смилової визначеності* осіб юнацького віку була обрана методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій» (авт. С. Бубнова). Результати дослідження структури ціннісних орієнтацій представлені в табл. 2.12 та на рис. 2.6.

Таблиця 2.12

Узагальнені результати реальної структури ціннісних орієнтацій

n-182

№ з/п	Назва шкали	Юнаки n – 58		Дівчата n-124		Загалом n-182	
		Серед.	%	Серед.	%	Серед.	%
1.	Приємне проведення часу, відпочинку	3,87	64,5	4,28	71,33	4,15	69,17
2.	Високий матеріальний добробут	2,5	41,67	2,93	48,83	2,79	46,5
3.	Пошук і насолода прекрасним	3,31	55,17	3,91	65,17	3,72	62
4.	Допомога і милосердя до інших людей	4,36	72,67	4,7	78,33	4,6	76,67
5.	Любов	3,74	62,33	3,74	62,33	3,74	62,33
6.	Пізнання нового у світі, природі, людині	3,58	59,67	3,58	59,67	3,58	59,67
7.	Соціальний статус і управління людьми	2,65	44,17	2,72	45,33	2,70	45

Продовження таблиці 2.12

8.	Пізнання й повага до людей, вплив на оточуючих	4,01	66,83	4,69	78,17	4,47	74,5
9.	Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві	2,89	48,17	3,03	50,5	2,9	48,33
10.	Спілкування	2,87	47,83	2,83	47,17	2,85	47,50
11.	Здоров'я	3,39	56,5	3,23	53,8	3,28 б	54,7

Отримані у процесі дослідження структури ціннісних орієнтацій дані дають змогу зробити висновки щодо найбільш значущих цінностей, притаманних юнацтву. Зокрема, наведені в табл. 2.11 результати свідчать про те, що найбільш значущими для юнаків цінностями є допомога і милосердя до інших людей ($\bar{x}=4,6$ б.), пізнання й повага до людей та вплив на оточення ($\bar{x}=4,47$ б.), приємне проведення часу, відпочинку ($\bar{x}=4,15$ б.).

Показник «*Приємне проведення часу, відпочинку*» (4,15 б. з 6 б. – 69,17%) свідчить про вищу за середній рівень цінність приємного проведення часу як потенційного ресурсу емоційного відновлення, що може підтримувати стресостійкість за умови балансу з іншими життєвими орієнтирами. Юнаки демонструють нижчі показники – 3,87 б. (64,5%), натомість дівчата показали вищі показники – 4,28 б. (71,33%). Підвищені показники шкали «*Приємне проведення часу, відпочинку*» можуть виступати захисним механізмом від стресу. Особа юнацького віку свідомо чи несвідомо шукає приємних емоцій, розваг, комфорту, щоб знизити рівень внутрішнього напруження. Це допомагає тимчасово переключити увагу, відновити емоційні ресурси, створити «психологічну паузу» для перезавантаження. Якщо пошук приємних переживань стає домінантним у реагуванні на стрес, це може призвести до відкладання вирішення проблем або уникнення відповідальності, і тоді механізм стає дезадаптивним.

Показники «*Високий матеріальний добробут*» набрали в середньому 2,79 б. (46,5%), де юнаки показали результати в 2,5 б. (41,67%), а дівчата 2,93 б. (48,83%), що може вказувати на помірну важливість матеріального добробуту в системі

цінностей та бути позитивним чинником для підвищення стресостійкості, оскільки залежність від зовнішніх (матеріальних) ресурсів не є критичною.

За показниками *«Пошук і насолода прекрасним»* досліджувані набрали 3,72 б. (62%), з яких юнаки мають 3,31 б. (55,17%), а дівчата 3,91 (65,17%), що на 10% більше від показників юнаків. Такі дані можуть свідчити про важливість естетичних цінностей як джерела психологічного ресурсу. Відмінності між юнаками та дівчатами пояснюються різним розвитком емоційно-естетичних потреб та особливостями соціалізації. Потяг до прекрасного допомагає людям відновити внутрішню рівновагу, зняти стрес, знайти сенс і натхнення навіть у складних життєвих обставинах. Переключення уваги на красу й гармонію може діяти як адаптивний захисний механізм і давати психологічне полегшення.

Шкала *«Допомога і милосердя до інших людей»* має такі показники: загальний показник 4,6 б. (76,67%), тоді як юнаки набрали 4,36 б. (72,67%), що дещо нижче від дівчат – 4,7 б. (78,33%). Альтруїстична поведінка може підвищувати стресостійкість, оскільки допомога іншим створює відчуття сенсу і позитивно впливає на емоційний стан. Допомога іншим часто є способом подолання власних труднощів, що дає відчуття контролю та внутрішнього ресурсу. Нижчі результати у юнаків пояснюються відмінностями в емоційній (за шкалою визначення емпатії) сфері.

«Любов» як показник ціннісної орієнтації особистості юнацького віку набрав у молоді 3,7 б. (62, 33%), де юнаки і дівчата показали однакові результати опитування. Така оцінка може свідчити про те, що любов є важливою, але не домінантною життєвою цінністю у вибірці. У контексті стресостійкості та травматичного досвіду любов виступає психологічним чинником підтримки, адаптації та відновлення, допомагає зменшити стрес і сформувати сенс пережитого минулого.

Наступною шкалою в дослідженні є *«Пізнання нового у світі, природі, людині»*, де досліджувані, юнаки й дівчата, продемонстрували подібні результати – 3,58 б. (59,67%). Ми пояснюємо це як недостатній рівень пізнавальної активності, що є важливим у розвитку стресостійкості, як психологічного

чинника. Прагнення до пізнання нового допомагає краще адаптуватися до травматичних подій, сприяє осмисленню досвіду та особистісному розвитку.

За шкалою *«Соціальний статус і управління людьми»* респонденти отримали показники нижче середнього – 2,7 б. (45%). Юнаки набрали 2,65 б. (44,17%), а дівчата показали дещо вищі показники – 2,72 б. (45,33%). Ми вважаємо, що такі результати можуть свідчити про дещо знижену важливість соціального статусу та управління людьми й бути позитивним чинником стресостійкості.

Нижчі показники серед юнаків можуть свідчити про переорієнтацію на інші цінності, наприклад, особистісну свободу та меншу залежність від соціальних амбіцій. Дівчата сьогодні активніше орієнтуються на лідерство та кар'єру, беруть на себе відповідальність в умовах війни.

За шкалою *«Пізнання й повага до людей, вплив на оточуючих»* маємо такі результати: загальний показник – 4,47 б. (74,5%), що є вищим за середній показник, де юнаки продемонстрували результати в 4,01 б. (66,83%), а дівчата показали дещо вищі результати – 4,69 б. (78,17%). Ми припускаємо, що ці дані можуть свідчити про вищу за середню значущість знайомства з людьми, поваги та впливу через міжособистісні стосунки, що є важливим психологічним ресурсом стресостійкості. Дещо вищі результати в дівчат можна пояснити їхньою більшою орієнтацією на соціальну взаємодію та емпатію.

За шкалою *«Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві»* респонденти продемонстрували середні показники в 2,9 б. (48,33%), де юнаки отримали 2,89 б. (48,17%), а дівчата показали дещо вищі результати – 3,03 б. (50,5%). Середній рівень цього показника може свідчити про певну обмеженість соціального ресурсу для подолання стресу, але також і про прагнення до стабільності без надмірного тягаря відповідальності за соціальні зміни. Вищі бали дівчат пояснюються їхньою більшою соціальною орієнтацією, схильністю до участі в ініціативах, які передбачають допомогу іншим або вплив на соціальні процеси.

За шкалою «Спілкування» досліджувані набрали 2,85 б. (47,5%) в середньому. Юнаки отримали 2,87 б. (47,83%), а дівчата продемонстрували результати в 2,83 б. (47,17%).

Спілкування як життєва орієнтація (бажання активно взаємодіяти, перебувати в колі людей, обмінюватися думками та емоціями) не є провідною потребою для респондентів. Показник 2,85 б. свідчить про помірно низьку орієнтацію на спілкування як життєву цінність, що може обмежувати використання соціальної підтримки як ресурсу стресостійкості та водночас підкреслює роль внутрішніх особистісних чинників у подоланні труднощів. Цей рівень може бути індикатором симптомів уникнення, характерних для посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Показник «Здоров'я» – 3,28 б. (54,7%) може свідчити про середній рівень ціннісної інтеграції. Він може бути ресурсом для стійкості до стресу та особистісного відновлення після криз, де юнаки демонструють дещо вищий рівень – 3,39 б. (56,5%), ніж дівчата – 3,23 б. (53,8%). Узагальнені результати дослідження представлено в рис. 2.6.

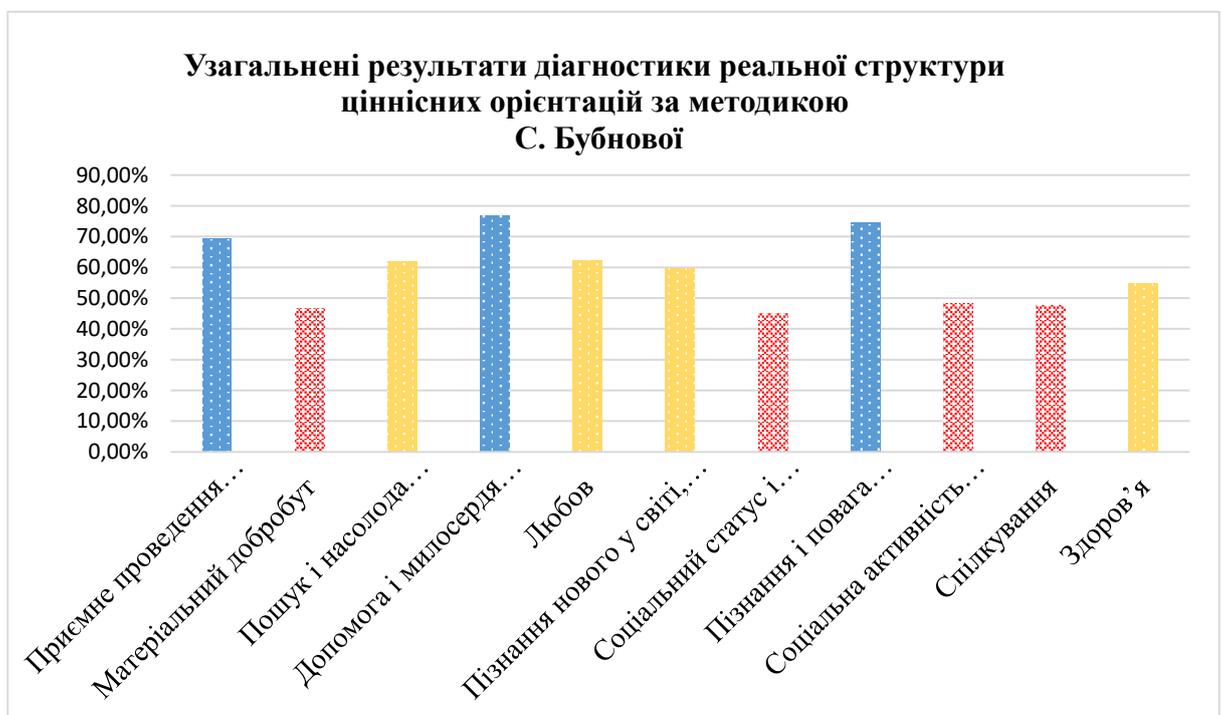


Рис. 2.6. Зведені результати діагностики реальної структури ціннісних орієнтацій за методикою С. Бубнової

За зведеними результатами діагностики реальної структури ціннісних орієнтацій виявили, що найзначущою цінністю є *допомога і милосердя до інших людей та пізнання й повага до людей та вплив на оточуючих*.

Менш значущими для досліджуваних виявилися цінності приємного проведення часу та відпочинку. Від 50% до 60% набрали досліджувані за шкалами «Пошук і насолода прекрасним», «Любов», «Пізнання нового у світі, природі, людині» та «Здоров'я». Менше 50% виявили цінності, що не є значущими для респондентів – це «Високий матеріальний добробут», «Соціальний статус і управління людьми», «Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві» та «Спілкування».

Отже, одним із основних чинників стресостійкості є *ціннісно-сміслова визначеність, спрямована на надання допомоги людям та вияв милосердя до них*. Саме ця орієнтація формує внутрішню стійкість, підтримує здатність зберігати емоційну рівновагу і сприяє конструктивному подоланню труднощів.

Показники шкали пізнання й поваги до людей та впливу на оточуючих були дещо нижчими за показники шкали, спрямованої на надання допомоги людям та вияв милосердя до них.

У контексті травматичних переживань саме духовна та ціннісна орієнтація стає ключовим ресурсом, що забезпечує внутрішню стабільність, зменшує ризик деструктивних реакцій та сприяє збереженню психологічної рівноваги.

Вольова саморегуляція може бути пов'язана зі стресостійкістю осіб із травматичним досвідом, оскільки забезпечує кращий контроль емоцій та поведінкову адаптацію.

З метою виявлення психологічних особливостей вольової саморегуляції ми використали методику «Дослідження вольової саморегуляції» (авт. А. В. Зверкова та Е. В. Ейдмана). У контексті нашого дослідження нам важливо було з'ясувати загальний рівень здатності до вольової саморегуляції (В), показники наполегливості (Н) й самоконтролю (С).

Результати дослідження вольової саморегуляції представлені в табл. 2.13.

Таблиця 2.13

Узагальнені дані вольової саморегуляції за методикою «Дослідження вольової саморегуляції» (авт. А. Зверкова та Е. Ейдмана)

n-182

Вольова саморегуляція	Норма	Середнє	Статеві відмінності	К-сть	%	Середнє
В (Вольова саморегуляція)	≥12	11,8	Юнаки	58	31,8	12
			Дівчата	124	68,13	11
Н (Наполегливість)	≥8	7,6	Юнаки	58	31,8	7,9
			Дівчата	124	68,13	7,5
С (Самовладання)	≥6	6,7	Юнаки	58	31,8	7,1
			Дівчата	124	68,13	6,5

Наведені дані свідчать про те, що 109 (59,9%) осіб мають низькі показники вольової саморегуляції (9,7 б.), і лише 73 (40,1%) особи в загальних показниках продемонстрували результати достатньої саморегуляції (14,9 б.). За шкалою наполегливості у 110 осіб виявили низькі показники (6,7 б.). Юнаки за цією шкалою продемонстрували 7,9 б., що є граничним показником цього компонента. З них 35 осіб набрали лише 6,2 б. дівчата за шкалою наполегливості отримали 7,5 б., що нижче показників юнаків. З цієї вибірки низький показник отримали 75 осіб (60%) з середнім балом 6,04. За шкалою самовладання загальний середній показник у вибірці становить 6,7 б., що відповідає достатньому рівню самовладання. Водночас у 79 респондентів (63,7 %) зафіксовано низький рівень самовладання – середнє значення 4,8 б. Зауважимо, що і серед юнаків із низькими показниками (n-20), і серед юнок (n-59) зафіксовано аналогічний результат – 4,8.

Низькі показники за шкалами наполегливості та самовладання за методикою А. Зверкова та Е. Ейдмана свідчать про слабку вольову саморегуляцію, яка є ключовим компонентом стресостійкості. Особи юнацького віку з низьким самовладанням більш схильні до емоційних реакцій у стресових ситуаціях, втрачають здатність концентруватися та конструктивно реагувати. Низька наполегливість ускладнює подолання труднощів і виконання складних завдань. Юнаки можуть уникати глибокого аналізу своїх дій чи емоцій, що заважає

свідомому саморозвитку та адаптації в умовах стресу. Вони більш схильні діяти імпульсивно або пасивно, не проявляючи внутрішньої послідовності. Відсутність здатності контролювати свої емоції або мобілізувати ресурси в складних обставинах пов'язана з труднощами в комунікації, управлінні часом і прийнятті рішень під тиском. Через низьку внутрішню силу волі та наполегливість юнакам складніше долати наслідки кризових подій або травматичного досвіду.

Отже, низький рівень самовладання і наполегливості обмежують здатність людини ефективно адаптуватися до життєвих викликів, що знижує загальний рівень стресостійкості.

Задля дослідження *копінг-стратегій* була використана методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової). Методика допомагає виявити такі копінг-стратегії особистості: проблемно-орієнтована стратегія; емоційно-орієнтована стратегія; стратегії уникнення; субшкала відволікання; субшкала соціального відволікання (пошук соціальної підтримки). Результати діагностики копінг-поведінки в стресових ситуаціях представлені в табл. 2.14.

Таблиця 2.14

Узагальнені дані діагностики копінг-поведінки в стресових ситуаціях

n-182

№ з/п	Назва копінг-стратегії	Юнаки (n-58) Середнє	Дівчата (n-124) Середнє	Загалом із 80 балів
1.	Проблемно-орієнтована стратегія	54,78	54,10	54,44
2.	Емоційно-орієнтована стратегія	40,97	45,59	43,2
3.	Стратегія уникнення	45,95	49,08	47,51
4.	Субшкала відволікання	20,4 від 40	20,8 від 40	20,7 від 40
5.	Субшкала соціального відволікання	15,2 із 35	15,5 із 35	15,4 із 35

Отже, результати дослідження показують, що домінантною виявилася *проблемно-орієнтована стратегія*, де юнаки продемонстрували показники в 54,44 б. з 80 можливих. З цієї вибірки лише 6 осіб, серед яких 4 юнаків та 2 дівчини, набрали бали в діапазоні 71-80 із середнім показником 73 б. У 6 осіб

виявили показники нижчі за 40 б., серед яких 6 дівчат та 2 юнаків. Для визначення наявності статистично значущих відмінностей у застосуванні проблемно-орієнтованих копінг-стратегій серед юнаків та дівчат було проведено t-критерій Стьюдента. У результаті аналізу встановлено, що середній показник за відповідною шкалою у юнаків становив 54,78 б. ($SD = 11,11$), а у дівчат – 54,10 б. ($SD = 8,66$). Результати t-тесту не виявили статистично значущої різниці між групами: $t = 0,41$; $p = 0,685$ ($p > 0,05$). Це свідчить про те, що юнаки та дівчата демонструють подібний рівень використання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій у стресових ситуаціях.

Проблемно-орієнтований копінг передбачає цілеспрямовані дії для подолання проблеми: переосмислення ситуації, планування та активні зусилля для її зміни з фокусом на досягнення результату.

За шкалою «*Емоційно-орієнтована стратегія*» середній показник отримали в 43,28 б. За результатами аналізу емоційно-орієнтованих копінг-стратегій встановлено, що юнаки мають середній показник 40,97 б. ($SD = 10,30$), тоді як дівчата – 45,59 б. ($SD = 9,00$). Різниця між групами є статистично значущою ($t = 3,08$; $p = 0,002$). Це свідчить про те, що дівчата мають вищу схильність до використання *емоційно-орієнтованих стратегій* подолання стресових ситуацій порівняно з юнаками.

Емоційно-орієнтоване подолання охоплює реакції, спрямовані на зменшення стресу, хоча й не завжди ефективні. Це самозвинувачення, надмірна емоційність, агресія, роздратування, зацикленість на власних переживаннях, занурення у фантазії. Часто така стратегія, навпаки, посилює стрес.

За «*Стратегією уникнення*» середні показники складають 47,51 б. У процесі дослідження було виявлено статистично значущі статеві відмінності у використанні *стратегій уникнення* як форми копінг-поведінки. Середній показник серед юнаків становив 45,95 б. ($SD = 8,81$), тоді як у дівчат – 49,08 б. ($SD = 8,80$). Застосування t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок засвідчило наявність достовірної різниці між групами: $t = -2,22$; $p = 0,028$ ($p < 0,05$). Це підтверджує те, що дівчата частіше, ніж юнаки, вдаються до стратегій уникнення

в стресових ситуаціях, що може бути пов'язано з особливостями емоційного реагування та стилями психологічного захисту.

За субшкалою «Відволікання» досліджувані набрали 20 б. із 40 можливих, де юнаки (n=58) продемонстрували 20,4 б., а дівчата – 20,8 б. Менше 10 б. набрало 6 осіб з середнім показником 9,1 бала. Високі показники уникнення продемонстрували 12 осіб з середнім значенням 31,8 б. Особи (n=123) мають показник уникнення вище середнього (24,3 б.). Стратегія уникнення передбачає поведінкові або когнітивні дії, спрямовані на уникнення стресової ситуації, здебільшого шляхом переключення уваги на справи, часто пов'язані з вирішенням конкретних завдань. За субшкалою соціального відволікання маємо такі результати: загальний середній показник – 15,4 б. із 35 можливих, де юнаки набрали 15,2 б., а дівчата – 15,5 б., що може проявлятися у відмові від соціальних зв'язків як тимчасова копінг-стратегія зниження рівня стресу. Отже, результати дослідження показують домінування проблемно-орієнтованої стратегії (45,2 б.), що свідчить про прагнення активно вирішувати проблеми. Водночас середні показники за емоційно-орієнтованою стратегією (40,2 б.) та уникненням (41,1 б.) свідчать про наявність емоційного напруження та використання уникнення як додаткового механізму регуляції. Помірні результати за субшкалами відволікання (20,7 б.) та соціального відволікання (15,4 б.) свідчать про прагнення переключитися на інші види діяльності та тимчасово дистанціюватися від стресу. Копінг-стратегії як поведінковий компонент стресостійкості тісно пов'язані з низкою індивідуально-психологічних чинників. Дослідження показують, що *рівень емоційної стабільності, тип екстраверсії, рефлексивність, Я-концепція (адекватна самооцінка), внутрішній локус контролю та наявність смисложиттєвих орієнтацій* безпосередньо впливають на вибір *ефективних копінг-стратегій* у стресових і травматичних ситуаціях. Активне подолання, когнітивне переосмислення та звернення про підтримку демонструють позитивний зв'язок із вищими рівнями зазначених чинників.

Самооцінка – це внутрішній базис, на якому будується стресостійкість. Люди з низькою самооцінкою часто сприймають виклики як підтвердження своєї

«некомпетентності» або «недостатності», можуть гостріше реагувати на критику, невдачі чи конфлікти і швидше виснажуватися. Саме тому ми вважаємо за доцільне з'ясувати особливості самооцінки, притаманні сучасним юнакам та дівчатам. Для досягнення цієї мети нами була використана методика «Шкала самооцінки М. Розенберга (RSE)», за якою результати вимірюються за ключем. Результати дослідження самооцінки представлені в табл. 2.15.

Таблиця 2.15

Рівні самооцінки за шкалою М. Розенберга

n=182

№	Назва шкали	Юнаки			Дівчата			Загалом		
		n	%	Бали	n	%	Бали	N	%	Бали
1	Високий рівень самооцінки	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Середній рівень самооцінки	38	28,4	26,3	96	71,6	26,2	134	80	26,2
3	Рівень самооцінки нижче за середній	18	39	21,7	28	60,8	22,2	46	19	21,9
4	Низький рівень самооцінки	2	100	12	0	0	0	2	1,1	12

З вибірки в загальній кількості респондентів виявили результат в 24,8 б., що свідчить про середній рівень самооцінки особистості. З них 134 особи показали результати в 26,2 б. Це означає, що досліджувані виявляють середній рівень самооцінки. Водночас результати можуть вказувати на схильність до тривалої самокритики в ситуаціях, коли результат є несприятливим або контрольованість минулих подій сприймається як недостатня. Такі когнітивно-емоційні установки можуть ускладнювати адаптацію до стресових обставин, викликаючи труднощі у прийнятті незворотних ситуацій, затримку у прийнятті рішень або уповільнення адаптивних реакцій на зміни. У 46 осіб виявили рівень самооцінки нижче за середній (20,9 б.). Показники свідчать про емоційно нестабільну самооцінку, яка схильна до різких коливань залежно від зовнішніх обставин. У такому випадку невдачі, стрес або повторні травматичні події можуть призвести до глибокого знецінення себе. Такий тип самооцінки знижує внутрішню стійкість особистості

та ускладнює ефективне функціонування в умовах стресу. Коливання самооцінки може стати джерелом внутрішнього напруження, емоційного виснаження та дезадаптивних реакцій. З низьким рівнем самооцінки виявили дві особи (юнаки), які набрали 11 та 13 б. Результати засвідчують виражену негативну самооцінку, що супроводжується стійкими самозвинувачувальними установками, акцентуванням уваги на власних недоліках та відсутністю конструктивного самосприйняття. Такий стан обмежує мотиваційну сферу та знижує здатність справлятися зі стресом. Дані щодо недостатньо розвиненої самооцінки вказують на низький рівень впевненості в собі, що може виступати як обмежувальний психологічний чинник стресостійкості. Результати дослідження відображено в рис. 2.7.

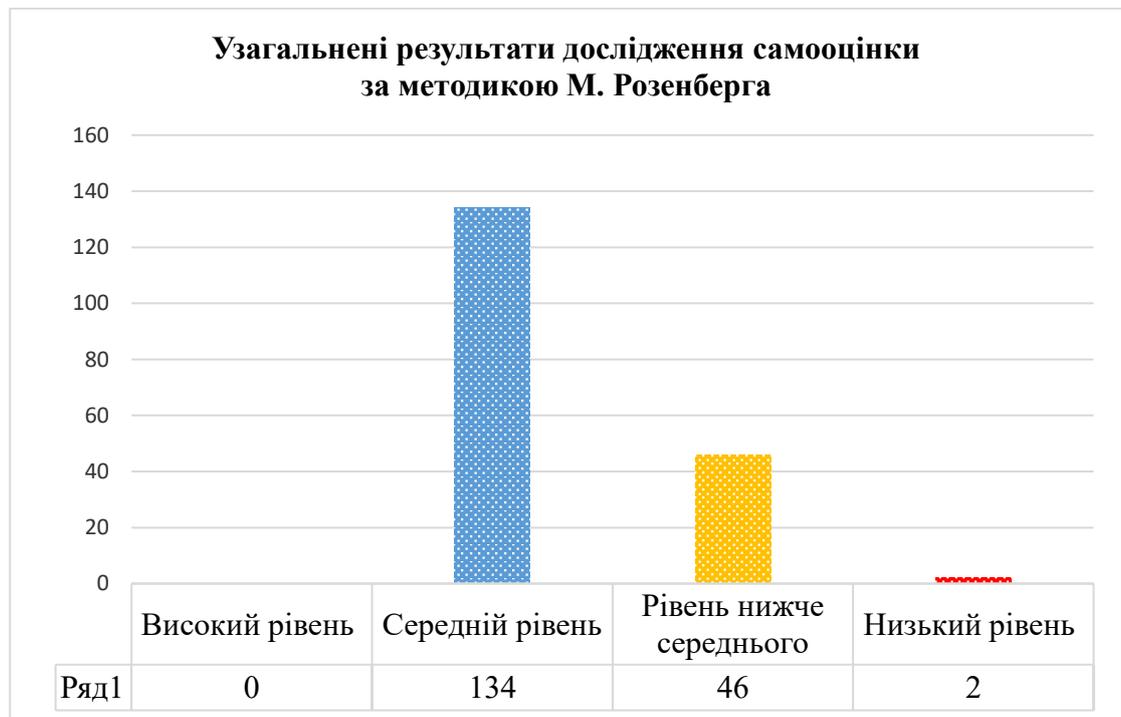


Рис. 2.7. Узагальнені результати дослідження за методикою самооцінки М. Розенберга

У юнацькому віці середній рівень самооцінки або рівень нижче середнього може призвести до нестабільної особистісної ідентичності, невпевненості в собі та труднощів у прийнятті рішень. Така самооцінка ускладнює подолання життєвих викликів та підвищення стресостійкості.

Отже, у процесі емпіричного дослідження було виявлено, що стресостійкість юнаків формується під впливом комплексу психологічних чинників, кожен з яких пов'язаний із певними індивідуальними властивостями особистості. До чинників, що визначають рівень стресостійкості, ми віднесли *внутрішній локус контролю, рефлексивність, емоційну стабільність, ціннісно-сміслову визначеність, копінг-стратегії на вирішення проблем, позитивну Я-концепцію та екстраверсію*.

Кожен із цих чинників опосередковано формується на основі певних психологічних властивостей. *Внутрішній локус контролю* як когнітивний чинник стресостійкості ґрунтується на відповідальності, автономності та вірі у власні можливості, що сприяє усвідомленому контролю над життєвими подіями та активній позиції в складних обставинах.

Рефлексивність передбачає здатність до самоспостереження, аналітичного осмислення досвіду, усвідомлення емоцій і переоцінки подій, що дає змогу особистості обирати більш адаптивні форми реагування на стрес.

Емоційна стабільність пов'язана з розвиненою саморегуляцією, високим емоційним інтелектом, внутрішньою зібраністю, адекватною самооцінкою та низьким рівнем тривожності, що забезпечує збереження емоційного балансу у критичних ситуаціях.

Ціннісно-смілова визначеність як чинник смислотворчої сфери формується на основі стійких моральних переконань, духовності, орієнтації на допомогу іншим, прояв милосердя до них, пошуку вищого сенсу, що дає змогу юнакам знаходити життєву опору навіть у період кризи.

Адаптивні *копінг-стратегії* передбачають усвідомлений вибір ефективних способів подолання стресу, а саме: вирішення проблем, звернення про підтримку та конструктивне переосмислення ситуації. Їхнє використання тісно пов'язане з вольовою саморегуляцією.

Позитивна Я-концепція, що включає адекватне самосприйняття та внутрішню прийнятність себе, сприяє формуванню впевненості у власних силах, стійкості до зовнішніх впливів.

Екстраверсія як ресурс особистісної взаємодії пов'язана з комунікабельністю, соціальною активністю та емоційною відкритістю, які забезпечують залучення зовнішніх ресурсів підтримки та знижують ризик ізоляції в умовах стресу. У формуванні стресостійкості особистості ключову роль відіграють низка психологічних чинників, кожен з яких відповідає за розвиток певного її компонента. Внутрішній локус контролю та *рефлексивність* забезпечують становлення *когнітивного компонента стресостійкості*, оскільки сприяють усвідомленню власного впливу на події, раціональній інтерпретації ситуацій і здатності аналізувати власні думки та реакції.

Емоційна стабільність визначає розвиток *емоційного компонента*, забезпечуючи контроль емоційних проявів, зниження тривожності та підтримання внутрішньої рівноваги в умовах стресу. *Ціннісно-смілова* визначеність формує *ціннісно-смісловий компонент* стресостійкості, адже наявність чітких життєвих орієнтирів і смислів посилює внутрішню мотивацію та здатність витримувати труднощі. *Копінг-стратегії*, спрямовані на розв'язання проблем, відповідають за *поведінковий компонент*, оскільки забезпечують активні та доцільні дії в стресових ситуаціях.

Позитивна *Я-концепція* та *екстраверсія* зміцнюють *особистісно-ресурсний компонент*, формуючи внутрішню опору, впевненість у власних можливостях і здатність мобілізувати як внутрішні, так і соціальні ресурси для подолання життєвих викликів. Отже, кожен із визначених чинників стресостійкості ґрунтується на цілісній системі індивідуально-психологічних ресурсів, що взаємодіють між собою та забезпечують ефективне подолання труднощів. Комплексний вплив цих чинників формує адаптивну здатність особистості юнацького віку зберігати внутрішню рівновагу, конструктивно реагувати на виклики та зростати в умовах стресу.

Основні результати дослідження висвітлено у науковій публікації [107].

2.3. Порівняльний аналіз психологічних показників стресостійкості у осіб юнацького віку в групах з травматичним досвідом та без нього

У цьому підрозділі розглядається вплив травматичного досвіду на ключові психологічні показники, що визначають рівень стресостійкості особистості. Порівняльний зріз дає змогу простежити відмінності між респондентами, які пережили травматичний досвід, та їхніми ровесниками без такого досвіду. Аналіз отриманих результатів допомагає виявити специфічні зміни у структурі емоційної стабільності, саморегуляції, копінг-поведінки та інших ресурсних характеристик, що формують здатність ефективно протистояти стресу. Представлені результати слугують підґрунтям для подальшого формування цілеспрямованих психокорекційних і профілактичних програм.

У процесі дослідження виявили, що за методиками «Шкали оцінки впливу травматичної події» (М. Горовіц, Н. Вілнер та ін.) та «Глобального скринінгу психотравми» (Global Psychotrauma Screen) 114 осіб (62,7 %) зі 182 мають травматичний досвід, що описано в п. 2.2, з них 83 дівчини та 31 юнак. Не мають травматичного досвіду 68 осіб (37,3 %) – 41 дівчина та 27 юнаків. Узагальнені результати представлені в табл. 2.16 та на рис. 2.8.

Таблиця 2.16

Узагальнені дані з наявністю травматичного досвіду та без нього в осіб юнацького віку

n-182

Наявність травматичного досвіду						Відсутність травматичного досвіду					
Юнаки		Дівчата		Усього		Юнаки		Дівчата		Усього	
К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
31	17	83	45	114	63	27	15	41	22	68	37

Результати дослідження свідчать, що 63% респондентів загальної вибірки мають пережитий травматичний досвід. Наявність таких подій у біографії

молодих людей може позначатися на ключових психологічних показниках, що представлені в цьому підрозділі.

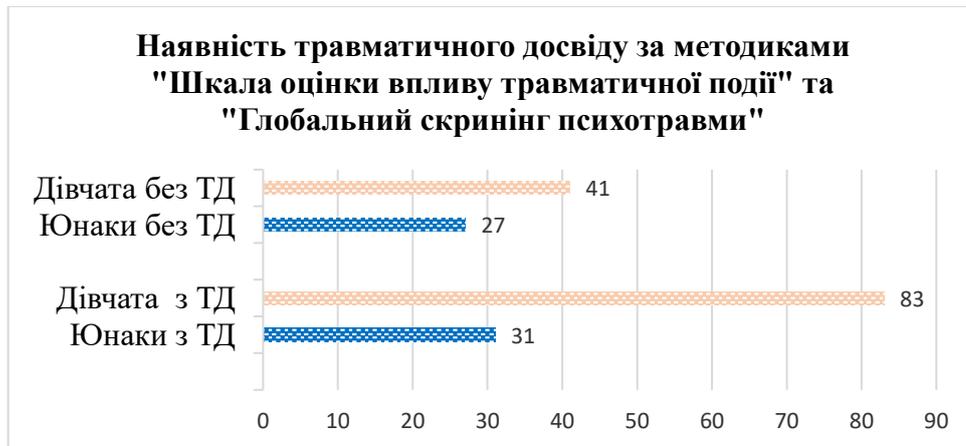


Рис. 2.8. Наявність травматичного досвіду за методиками «Шкала оцінки впливу травматичної події» та «Глобальний скринінг психотравми»

Для здійснення порівняльного аналізу взаємозв'язку між наявністю травматичного досвіду та рівнем стресостійкості було застосовано методику оцінювання стресу за С. Коухеном і Г. Вілліансоном. Цей інструмент дає змогу кількісно визначити суб'єктивне сприйняття стресу та порівняти його показники в респондентів з травматичним досвідом та без нього. Узагальнені показники представлені в табл. 2.17; 2.18 та на рис. 2.9.

Таблиця 2.17

Узагальнені дані стресостійкості за методикою С. Коухена та Г. Вілліансона в осіб з травматичним досвідом та без нього

n-182

Рівень стресостійкості	Наявність травматичного досвіду						Відсутність травматичного досвіду					
	Юнаки		Дівчата		Усього		Юнаки		Дівчата		Усього	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Середній	1	0,5	1	0,5	2	1	2	1	1	0,5	3	1,5
Задовільний	17	9,3	48	26,3	65	35	20	11	29	16	49	27
Низький	13	7,14	34	18,6	47	25,8	5	2,7	11	6	16	8,8

Результати засвідчують, що серед осіб із травматичним досвідом лише 2 респонденти (1 юнак і 1 дівчина) мають середній рівень стресостійкості, що вказує на певну збереженість адаптаційних можливостей попри травматичне минуле. Основна частина цієї групи – 65 осіб (35%) – демонструють задовільний рівень стресостійкості: серед них 17 юнаків (9,3%) та 48 дівчат (26,3%). Водночас у цій групі значною залишається частка респондентів із низьким рівнем стресостійкості – 47 осіб (25,8%), з яких 13 юнаків (7,14%) та 34 дівчини (18,6%).

У групі без травматичного досвіду 3 особи (2 юнаки та 1 дівчина) мають середній рівень стресостійкості, а 49 респондентів (27%) – задовільний рівень. Показники низької стресостійкості в цій групі є суттєво нижчими: 16 осіб (8,8%), з яких 5 юнаків (2,75%) та 11 дівчат (6%).

У групі без наявності травматичного досвіду загалом фіксується вищий рівень стресостійкості та менша частка низьких показників, що вказує на більш стабільні психоемоційні механізми й кращу здатність протистояти стресу.

Кореляційний аналіз за методом Пірсона, проведений у загальній вибірці між показниками стресостійкості (за шкалою С. Коухена та С. Вілліансона) та результатами «Онлайн-скринінгу психологічної травми» (Global Psychotrauma Screen), засвідчив слабкий позитивний зв'язок ($r = 0.269$, $p < 0.05$).

У групі з наявністю травматичного досвіду цей зв'язок є практично відсутнім ($r = 0.080$, $p < 0.05$), тоді як у групі без травматичного досвіду він проявляється сильніше ($r = 0.358$, $p < 0.05$). Кореляційний зв'язок між показниками стресостійкості (С. Коухена та С. Вілліансона) та «Шкалою оцінки впливу травматичної події» (М. Горовіц, Н. Вілнер та ін.) у загальній вибірці становить 0,319 ($r = 0.319$, $p < 0.05$).

У групі досліджуваних з травматичним досвідом цей зв'язок має подібну величину ($r = 0.321$, $p < 0.05$), тоді як у групі без травматичного досвіду він мінімальний ($r = 0.094$, $p < 0.05$). Це може свідчити, що у молоді з травматичним досвідом реакції на стрес і прояви травматичних симптомів є більш різномірними та менш передбачуваними, що зумовлює нестабільність зв'язку між рівнем стресостійкості та симптомами травми.

Натомість у респондентів без травматичного досвіду психологічні реакції є більш однорідними, а стресостійкість тісніше й послідовніше пов'язана з рівнем переживаного суб'єктивного стресу.

Таблиця 2.18

**Узагальнені показники рівнів стресостійкості
за методикою С. Коухена та Г. Вілліансона
з наявністю та відсутністю травматичного досвіду**

n-114, n-68

Рівень стресостійкості	Наявність травматичного досвіду n-114						Відсутність травматичного досвіду n-68					
	Юнаки		Дівчата		Усього		Юнаки		Дівчата		Усього	
	N	%	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%
Середній	1	0,88	1	0,88	2	1,7	2	2,9	1	1,5	3	4,41
Задовільний	17	15	48	42,1	65	57	20	30	29	42,6	49	72
Низький	13	11,4	34	30	47	41,2	5	7,3	11	16,2	16	23,53

Узагальнені показники порівняння двох груп виразно окреслили відмінності між молоддю з травматичним досвідом та без нього. У групі з травматичним досвідом встановлено такі результати: середній рівень стресостійкості мають 2 особи (1,7%); задовільний рівень продемонстрували 65 осіб (57%); низький рівень характерний для 47 осіб (41,2%). У групі без травматичного досвіду такі показники: середній рівень мають 3 особи (4,41%); задовільний рівень – 49 осіб (72%); низький рівень – 16 осіб (23,53%).

У групі без травматичного досвіду середній рівень стресостійкості спостерігається на 2,71% частіше, задовільний – на 15% вищий, тоді як низький рівень виявляється на 17,67% рідше, ніж у групі з травматичним досвідом. Результати демонструють, що молодь, яка пережила травму, зазвичай має низький рівень стресостійкості, натомість респонденти без травми переважно проявляють задовільний або середній рівні цього показника.

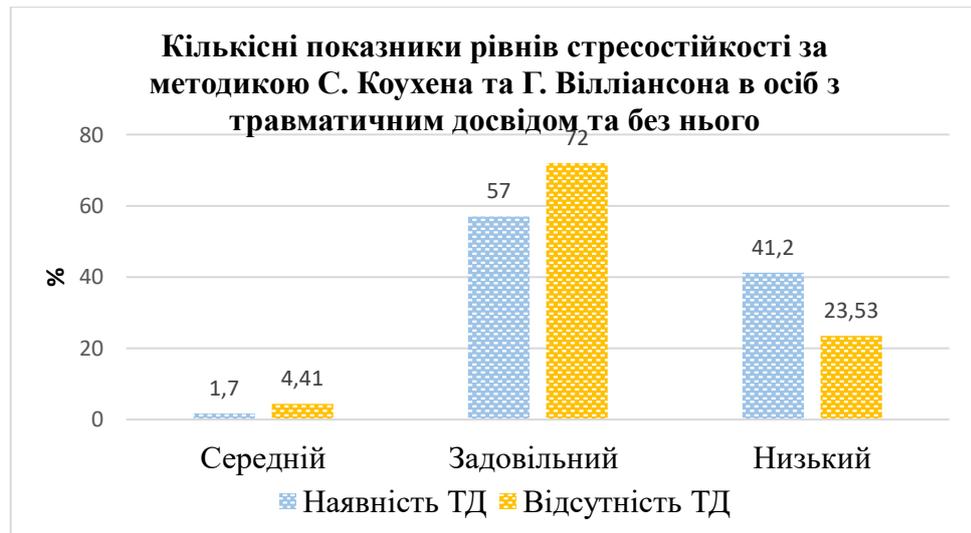


Рис. 2.9. Кількісні показники рівнів стресостійкості за методикою С. Коухена та Г. Вілліансона в осіб з травматичним досвідом та без нього

Для порівняння показників суб'єктивного контролю за методикою «Дослідження суб'єктивного контролю» (авт. Дж. Роттер) в групах з травматичним досвідом та без нього застосуємо порівняльний аналіз. Узагальнені дані представлено в табл. 2.19 та на рис. 2.10.

Таблиця 2.19

Порівняльний аналіз суб'єктивного локусу контролю в групах з травматичним досвідом та без нього за методикою Дж. Роттера «Дослідження суб'єктивного контролю»

n-114, n-68

Рівні суб'єктивного контролю	Наявність травматичного досвіду n-114		Відсутність травматичного досвіду n-68	
	К-ть	%	К-ть	%
Екстернальний 0-11	0	0	0	0
Середній 12-32	49	43	26	38,2
Інтернальний 33-44	65	57	42	61,7

Узагальнені показники, представлені в таблиці, засвідчують, що в групі з наявністю травматичного досвіду досліджувані демонструють такі результати:

середній рівень суб'єктивного локусу контролю мають 49 осіб (43%); інтернальний рівень суб'єктивного контролю притаманний 65 особам (57%).

У групі без травматичного досвіду показники розподілилися так: середній рівень суб'єктивного контролю виявлено у 26 осіб (38,2%); інтернальний локус контролю продемонстрували 42 особи (61,7%).

Екстернальний локус контролю не продемонстрував жоден респондент в обох групах.

Результати дослідження демонструють, що в обох групах переважає інтернальний локус контролю, тобто схильність покладатися на власні зусилля, здібності та відповідальність за результати власних дій. Відсутність екстернального типу локусу контролю в обох групах свідчить про те, що жоден із респондентів не схильний покладати відповідальність за події життя виключно на зовнішні обставини чи інших людей.

Водночас у групі без травматичного досвіду інтернальний локус контролю виражений дещо сильніше (61,7%), ніж у групі з травматичним досвідом (57%). Це може означати, що пережита травма певною мірою послаблює відчуття особистої ефективності та впливу на події життя.

Крім того, середній рівень локусу контролю частіше спостерігається в групі з травмою (43% проти 38,2%), що вказує на більшу нестійкість і варіативність у сприйнятті власного контролю.

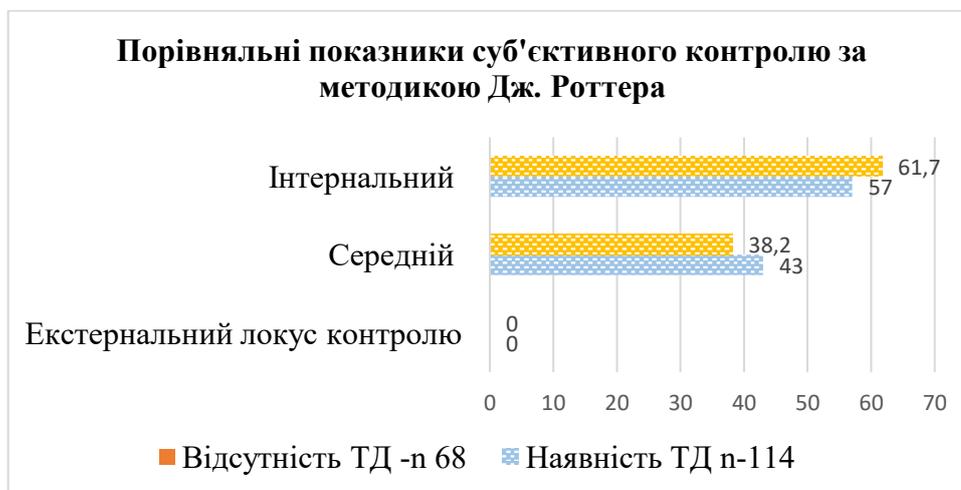


Рис. 2.10. Порівняльні показники суб'єктивного контролю за методикою Дж.Роттера

Загалом респонденти без травматичного досвіду демонструють більш стабільну інтернальність, тоді як молодь із травматичним досвідом – менш рівномірну та частіше зміщену до середнього рівня, що може бути наслідком пережитих травматичних подій.

Кореляція між стресостійкістю та суб'єктивним локусом контролю у групі з травматичним досвідом за коефіцієнтом Пірсона майже відсутня ($r = 0.067$, $p < 0.05$). Це може означати, що в молоді з травматичним досвідом зв'язок між рівнем стресостійкості та суб'єктивним локусом контролю практично не простежується, тобто здатність протистояти стресу в цій групі майже не пов'язана з тим, наскільки особа вважає себе відповідальною за події власного життя.

Порівняльний аналіз кількісних показників інтегративного рівня емоційного інтелекту за методикою Н. Холла дає змогу простежити особливості емоційних проявів у юнацькому віці залежно від наявності або відсутності травматичного досвіду. Такий підхід допомагає виявити відмінності у здатності розпізнавати, усвідомлювати та регулювати власні емоції в обох групах досліджуваних. Узагальнені дані представлені в табл. 2.20 та на рис. 2.11.

Таблиця 2.20

Порівняльний аналіз інтегративного рівня емоційного інтелекту в групах з травматичним досвідом та без нього за методикою Н. Холла

n-114, n-68

Рівень емоційного інтелекту	Наявність травматичного досвіду n-114		Відсутність травматичного досвіду n-68	
	К-ть	%	К-ть	%
Високий ≥ 70	1	0,88	4	5,8
Середній 40-69	33	29	27	39,7
Низький ≤ 39	80	70,18	37	54,4

За узагальненими показниками порівняльного аналізу інтегративного рівня емоційного інтелекту можемо стверджувати, що в групі з наявністю травматичного досвіду високий рівень емоційного інтелекту продемонструвала лише одна особа (0,88%) із результатом 72 б. Середній рівень виявлено у 33

досліджуваних (29%) із середнім показником 50,2 б. Значна частка респондентів – 80 осіб (70,18%) – продемонструвала низький рівень емоційного інтелекту, середній бал якого становив 13.

У групі без травматичного досвіду маємо такі результати: високий рівень емоційного інтелекту продемонстрували 4 особи (5,8%) із середнім показником 78,3 б. Середній рівень виявлено у 27 осіб (39,7%) із середнім балом 54, тоді як низький рівень спостерігається у 37 респондентів (54,4%) із середнім балом 20,5.

Ці дані свідчать, що наявність травматичного досвіду суттєво знижує інтегративний рівень емоційного інтелекту: у групі з травмою частка респондентів із низькими показниками є значно вищою, а кількість осіб із високим рівнем – мінімальною. Натомість у групі без травматичного досвіду простежується більш рівномірний розподіл, вищі середні бали та помітно більша частка молоді з середнім і високим рівнем емоційного інтелекту.

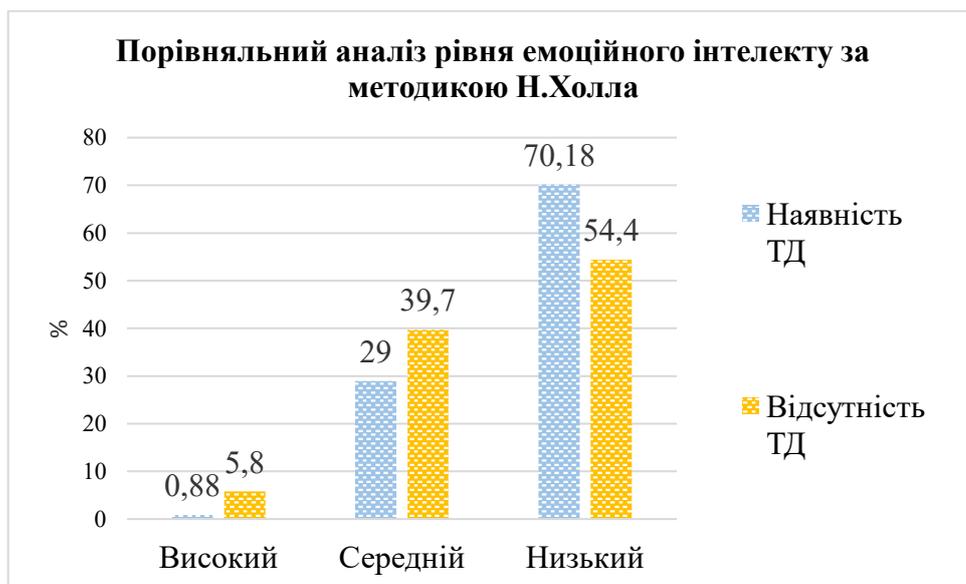


Рис. 2.11. Порівняльний аналіз рівня емоційного інтелекту за методикою Н. Холла

Коефіцієнт кореляції Пірсона між самооцінкою стресостійкості за методикою Коухена та Вілліансона та емоційним інтелектом у групі з травматичним досвідом становить $r = 0.43$ ($p < 0.05$). Це означає, що в групі з травматичним досвідом виявлено помірний позитивний зв'язок між стресостійкістю та емоційним інтелектом. Чим вищий рівень емоційного

інтелекту, тим вищою є і стресостійкість. Це може свідчити про те, що для осіб, які пережили травму, здатність усвідомлювати, регулювати та конструктивно використовувати власні емоції відіграє значущу роль у подоланні стресу.

Результати дослідження підкреслюють, що травматичний досвід робить зв'язок між емоційним інтелектом та стресостійкістю більш вираженим, адже *емоційна стабільність* стає одним з ключових чинників стресостійкості в умовах підвищеного емоційного навантаження.

За парціальними шкалами емоційного інтелекту кількісні результати представлені в табл. 2.21, де загальні показники ранговані за рівнями.

Таблиця 2.21

**Порівняльний аналіз емоційного інтелекту
за парціальними шкалами в групах з травматичним досвідом
та без нього за методикою Н. Холла**

n-114, n-68

Парціальні шкали емоційного інтелекту	Рівні	Наявність травматичного досвіду n-114		Відсутність травматичного досвіду n-68	
		К-ть	%	К-ть	%
Шкала 1. Емоційна обізнаність	Високий	26	22,8	14	20,6
	Середній	36	31,5	38	55,8
	Низький	52	45,6	16	23,5
Шкала 2. Управління своїми емоціями	Високий	3	2,63	6	8,82
	Середній	12	10,5	16	23,5
	Низький	99	86,8	46	67
Шкала 3. Самомотивація	Високий	5	4,39	7	10,29
	Середній	34	29,82	31	45,59
	Низький	75	65,79	30	44,12
Шкала 4. Емпатія	Високий	16	14,04	13	19,2
	Середній	43	37,72	25	36,76
	Низький	55	48,25	30	44,12
Шкала 5. Розпізнавання емоцій інших	Високий	8	7,02	14	20,59
	Середній	38	33,33	24	35,29
	Низький	68	59,65	30	44,12

За шкалою «Емоційна обізнаність» у групі з травматичним досвідом отримано такі результати: високий рівень емоційної обізнаності

продемонстрували 26 осіб (22,8%); середній рівень – 36 осіб (31,5%); низький рівень – 52 особи (45,6%).

У групі без травматичного досвіду високий рівень зафіксовано у 14 осіб (20,6%); середній рівень – у 38 осіб (55,8%); низький рівень – у 16 осіб (23,5%).

Порівняльний аналіз показує суттєві відмінності між групами. Учасники з травматичним досвідом значно частіше демонструють низький рівень емоційної обізнаності (45,6% проти 23,5% у групі без травми). Це може свідчити про труднощі в розпізнаванні та розумінні власних емоцій, що характерно для осіб із травматичними переживаннями.

Водночас у групі без травматичного досвіду переважає середній рівень емоційної обізнаності (55,8%), що вказує на більш стабільний та збалансований емоційний розвиток.

Загалом, результати засвідчують, що наявність травматичного досвіду пов'язана з нижчим рівнем емоційної обізнаності, що може впливати на загальні механізми емоційної регуляції та стресостійкості.

За шкалою «Управління емоціями» в групі з *травматичним досвідом* маємо такі вихідні дані: високий рівень управління емоціями мають 3 особи (2,63%); середній рівень – 12 осіб (10,5%); низький рівень – 99 осіб (86,8%).

У групі без травматичного досвіду: високий рівень продемонстрували 6 осіб (8,82%); середній рівень – 16 осіб (23,5%); низький рівень – 46 осіб (67%).

За результатами порівняльного аналізу встановлено, що особи з травматичним досвідом значно частіше мають низький рівень здатності до управління емоціями (86,8% проти 67%). Це може свідчити про труднощі з емоційною регуляцією, що характерно для людей, які пережили травму.

Натомість у групі без травматичного досвіду частка осіб із середнім та високим рівнем управління емоціями є суттєво вищою, що свідчить про кращу сформованість навичок емоційної саморегуляції у звичайних умовах розвитку.

За шкалою «Самотивація» у групі з *травматичним досвідом* отримано такі результати: високий рівень мають 5 осіб із 114 (4,39%); середній рівень – 34 особи (29,82%); низький рівень – 75 осіб (65,79%).

У групі без травматичного досвіду високий рівень мають 7 осіб (10,29%); середній рівень – 31 особа (45,59%); низький рівень – 30 осіб (44,12%).

Порівняння двох груп демонструє виразні відмінності на рівні самомотивації, особи з травматичним досвідом значно частіше мають низький рівень самомотивації (65,79% проти 44,12%). Це може свідчити про втрату внутрішніх ресурсів, зниження віри у власні можливості чи труднощі з ініціюванням та підтриманням активності після пережитої травми.

У групі без травматичного досвіду більше осіб із середнім і високим рівнем самомотивації. Особливо помітним є більш ніж удвічі вищий відсоток високого рівня (10,29% проти 4,39%). Це свідчить про кращу здатність таких респондентів ставити цілі, підтримувати власну активність, спрямовувати себе на досягнення результатів і долавання труднощів.

За шкалою «Емпатія» у групі з травматичним досвідом отримано такі результати: високий рівень емпатії мають 16 осіб (14,04%); середній рівень – 43 особи (37,72%); низький рівень – 55 осіб (48,25%).

У групі без травматичного досвіду високий рівень продемонстрували 13 осіб (19,2%); середній рівень – 25 осіб (36,76%); низький рівень – 30 осіб (44,12%).

Обидві групи демонструють середній рівень емпатії, але різниця між ними мінімальна (37,72% у групі з травмою проти 36,76% у групі без травми). Це свідчить про те, що у більшості випадків здатність розуміти інших і співчувати їм залишається в основному незмінною, незважаючи на травматичний досвід.

Найбільші відмінності виявлено на низькому рівні емпатії, зокрема в групі з травматичним досвідом 48,25 % та 44,12% у групі без травматичного досвіду. Хоча цифри близькі, тенденція свідчить про те, що більша кількість людей відчуває зниження емпатії після травматичного досвіду. Це може бути результатом емоційного виснаження, дистанціювання для самозахисту або необхідності зменшити емоційну вразливість.

За шкалою «Розпізнавання емоцій інших» у групі з травматичним досвідом такі результати: високий рівень мають 8 осіб (7,02%); середній рівень – 38 осіб (33,33%); низький рівень – 68 осіб (59,65%).

У групі без травматичного досвід: високий рівень демонструють 14 осіб (20,59%); середній рівень – 24 особи (35,29%); низький рівень – 30 осіб (44,12%).

Юнаки та дівчата, які пережили травматичні події, можуть мати значно нижчу здатність розпізнавати емоції інших (44,12% проти 59,65%). Це майже на 15% вище, ніж у групі без травматичних переживань з низьким рівнем здатності розпізнавання емоцій інших.

У групі без травматичних подій високий рівень розпізнавання емоцій майже втричі вищий (20,59% проти 7,02%).

Середні показники в обох групах є схожими (33,33% та 35,29%), що вказує на те, що для більшості респондентів базовий рівень емоційної компетентності зберігається незалежно від травматичного характеру їхнього досвіду.

Середні значення емоційного інтелекту за окремими (парціальними) рівнями були узагальнені та відображені на рис. 2.12.

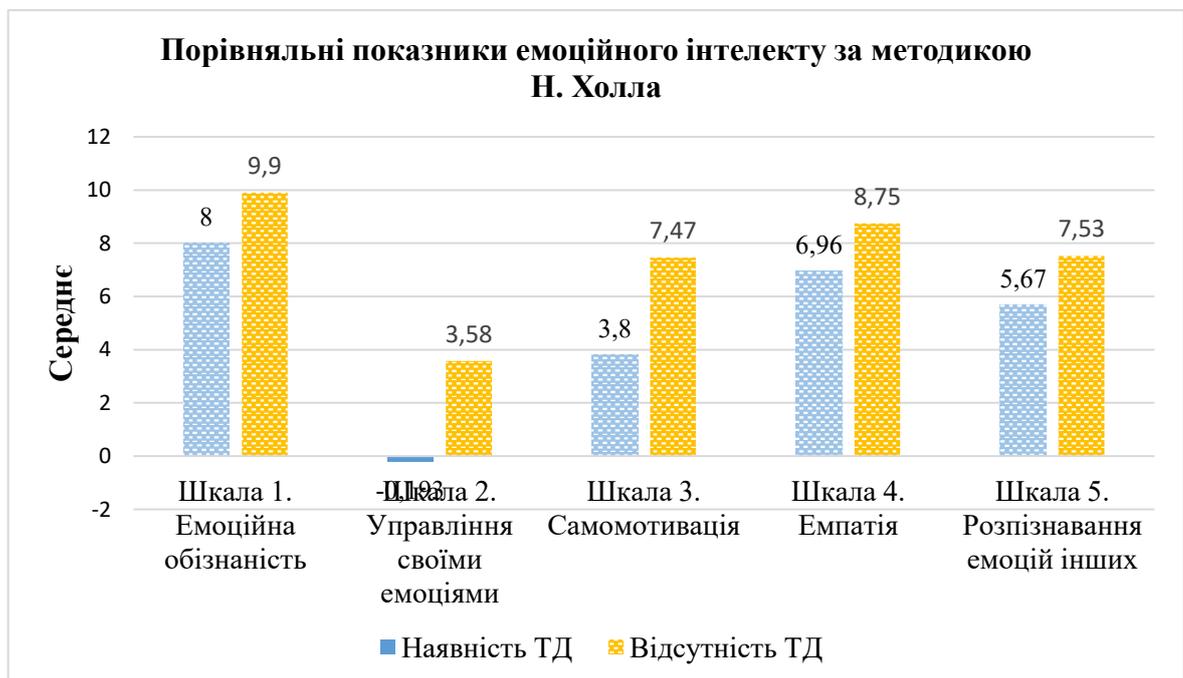


Рис. 2.12. Порівняльні показники емоційного інтелекту за методикою Н. Холла

Отже, встановлені результати свідчать, що травматичні переживання мають переважно негативний вплив на розвиток емоційного інтелекту, оскільки

респонденти з травматичним досвідом частіше демонструють низькі показники за ключовими його складовими – управлінням емоціями, самомотивацією, емпатією та розпізнаванням емоцій інших, що може ускладнювати емоційну регуляцію й формування емоційно-комунікативних навичок.

Порівняльний аналіз рівнів емоційної стійкості (невротизму) та екстраверсії–інтроверсії, отриманих за методикою «Особистий опитувальник Г. Айзенка EPI», представлено в табл. 2.22, 2.23 та на рис. 2.13, рис. 2.14.

Таблиця 2.22

**Порівняльний аналіз рівнів емоційної стійкості та невротизму
за методикою «Особистісний опитувальник Г. Айзенка EPI»
у групах з травматичним досвідом та без нього**

n-114, n-68

Рівень емоційної стійкості-невротизму	Наявність травматичного досвіду n-114		Відсутність травматичного досвіду n-68	
	К-ть	%	К-ть	%
Високий рівень емоційної стійкості	4	3,51	10	14,71
Середній рівень емоційної стійкості	28	24,56	28	41,18
Середній рівень невротизму	51	44,74	25	36,76
Високий рівень невротизму	31	27,19	5	7,35

Узагальнивши показники рівнів емоційної стійкості та невротизму за методикою Г. Айзенка, можемо зробити такі висновки: у групі з наявністю травматичного досвіду високий рівень емоційної стійкості продемонстрували 4 особи (3,51%); середній рівень емоційної стійкості – 28 осіб (24,56%); середній рівень невротизму – 51 особа (44,74%); високий рівень невротизму – 31 особа (27,19%). У групі без травматичного досвіду високий рівень емоційної стійкості зафіксовано в 10 осіб (14,71%); середній рівень емоційної стійкості – у 28 осіб (41,18%); середній рівень невротизму – 25 осіб (36,76%); високий рівень невротизму – 5 осіб (7,35%).

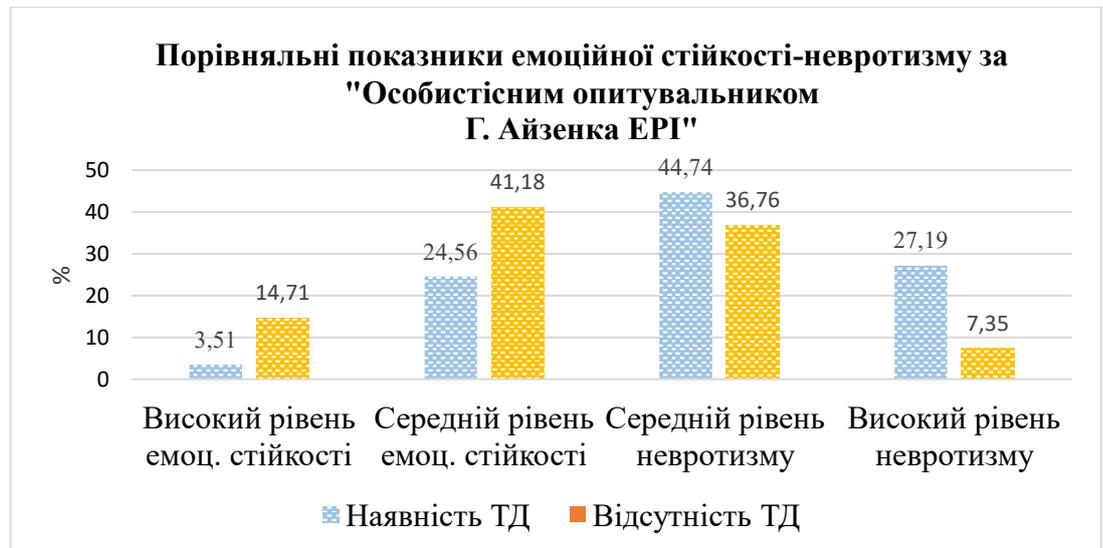


Рис. 2.13. Порівняльні показники емоційної стійкості-невротизму за «Особистісним опитувальником Г. Айзенка ЕРІ»

Порівняльний аналіз засвідчує, що особи з травматичним досвідом мають значно нижчий рівень емоційної стійкості: частка респондентів із високим її рівнем у цій групі в чотири рази менша, ніж у групі без травматичного досвіду (3,51% проти 14,71%), що свідчить про підвищену вразливість до стресу. У групі з травматичним досвідом переважають середній і високий рівні невротизму (понад 71%), тоді як у групі без травматичного досвіду високий рівень невротизму спостерігається рідко (7,35%), частіше виявляється емоційна стабільність. Кореляційний аналіз за методикою Г. Айзенка в групі з травматичним досвідом виявив слабкий і статистично незначний зв'язок між емоційною стійкістю та невротизмом ($r = 0,14$).

Таблиця 2.23

**Порівняльний аналіз узагальнених показників
рівня інтроверсії та екстраверсії за методикою Г. Айзенка
в групах з травматичним досвідом та без нього**

n-114, n-68

Рівень інтроверсії-екстраверсії	Наявність травматичного досвіду n-114		Відсутність травматичного досвіду n-68	
	К-ть	%	К-ть	%
Високий рівень інтроверсії	12	10,53	5	7,35

Продовження таблиці 2.23

Середній рівень інтроверсії	55	48,25	32	47,06
Середній рівень екстраверсії	45	39,47	30	44,12
Високий рівень екстраверсії	2	1,75	1	1,47

Узагальнивши показники рівнів інтроверсії та екстраверсії в групах з травматичним досвідом та без нього, можна зробити такі висновки, що в групі з травматичним досвідом високий рівень інтроверсії мають 12 осіб (10,53%); середній рівень інтроверсії – 55 осіб (48,25%); середній рівень екстраверсії – 45 осіб (39,47%); високий рівень екстраверсії – 2 особи (1,75%).

У групі без травматичного досвіду високий рівень інтроверсії демонструють 5 осіб (7,35%); середній рівень інтроверсії – 32 особи (47,06%); середній рівень екстраверсії – 30 осіб (44,12%); високий рівень екстраверсії – 1 особа (1,47%).

Загальна структура інтровертності – екстравертності в обох групах є подібною, оскільки переважають респонденти із середнім рівнем цих показників, що свідчить про відсутність виражених типологічних відмінностей. Водночас у групі з травматичним досвідом дещо вищою є частка осіб із високою інтровертністю (10,53% проти 7,35%), що може вказувати на тенденцію до більшої замкнутості після пережитої травми. Середній рівень екстравертності частіше спостерігається в групі без травматичного досвіду (44,12% проти 39,47%), тоді як високий рівень екстравертності залишається низьким і не має істотних міжгрупових відмінностей.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона між самооцінкою стресостійкості (за методикою С. Коухена та Г. Вілліансона) і показником екстраверсії за Г. Айзенком становить $r = 0,059$, що свідчить про дуже слабкий, практично відсутній позитивний зв'язок між цими змінними. Водночас за цією ж методикою нами оцінювалася рефлексивність як чинник стресостійкості.

Зафіксовані результати опосередковано свідчать, що для осіб з інтровертованим типом реагування більш характерною є виражена

рефлексивність, тоді як у екстравертів рефлексивні процеси мають тенденцію бути менш глибокими.

Це вказує на відносну стабільність співвідношення інтроверсії й екстраверсії та засвідчує, що розвитку потребують передусім їхні слабші сторони – поведінково-комунікативні стратегії в інтровертів, рефлексивність і саморегуляція в екстравертів.

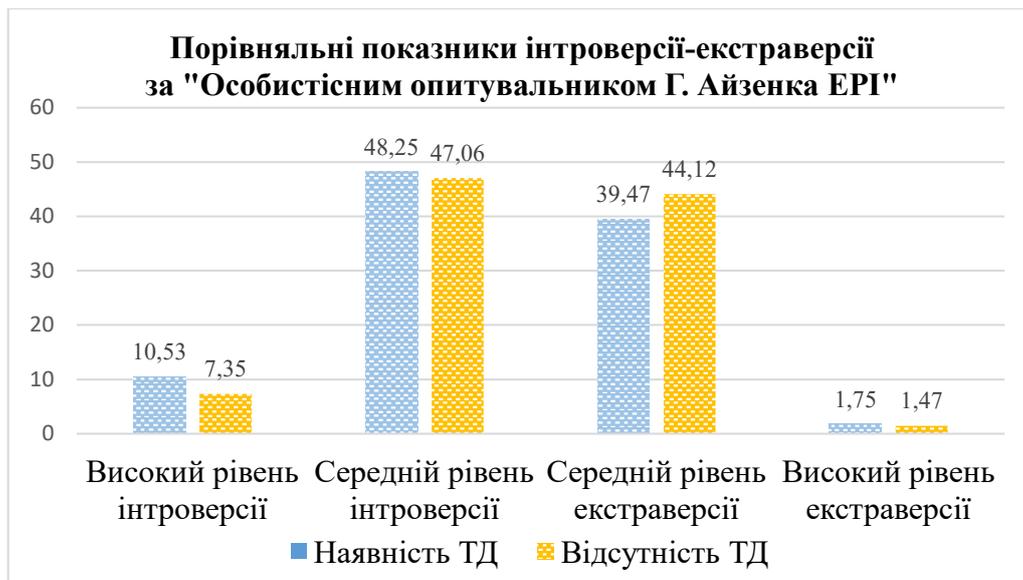


Рис. 2.14. Порівняльні показники інтроверсії-екстраверсії за «Особистісним опитувальником Г. Айзенка ЕРІ»

Зауважимо, що травматичні переживання не зумовлюють радикальних типологічних змін, однак можуть супроводжуватися тенденцією до більшої інтровертності та зниження соціальної відкритості як прояву захисних механізмів.

Порівняльний аналіз кількісних показників реактивної та особистісної тривожності за методикою Ч. Спілбергера («Шкала тривожності реактивної та особистісної» STAI) представлено в табл. 2.24, 2.25 та на рис. 2.15 і рис. 2.16.

Таблиця 2.24

**Порівняльний аналіз рівнів реактивної тривожності за методикою
Ч. Спілбергера в групах з травматичним досвідом та без нього**

n-114, n-68

Рівні реактивної тривожності	Наявність травматичного досвіду n-114		Відсутність травматичного досвіду n-68	
	К-ть	%	К-ть	%
Низький	40	35,09	44	64,71
Помірний	62	54,36	25	36,76
Виражений	9	7,89	2	2,94

Узагальнивши показники реактивної тривожності в групах з травматичним досвідом та без нього, маємо такі результати, що *в групі досліджуваних з травматичним досвідом*: низький рівень реактивної тривожності мають 40 осіб (35,09%); помірний рівень – 62 особа (54,36%); виражений рівень – 9 осіб (7,89%). *У групі досліджуваних без травматичного досвіду*: низький рівень виявлено у 44 осіб (64,71%); помірний рівень – у 25 осіб (36,76%); виражений рівень – у 2 осіб (2,94%).

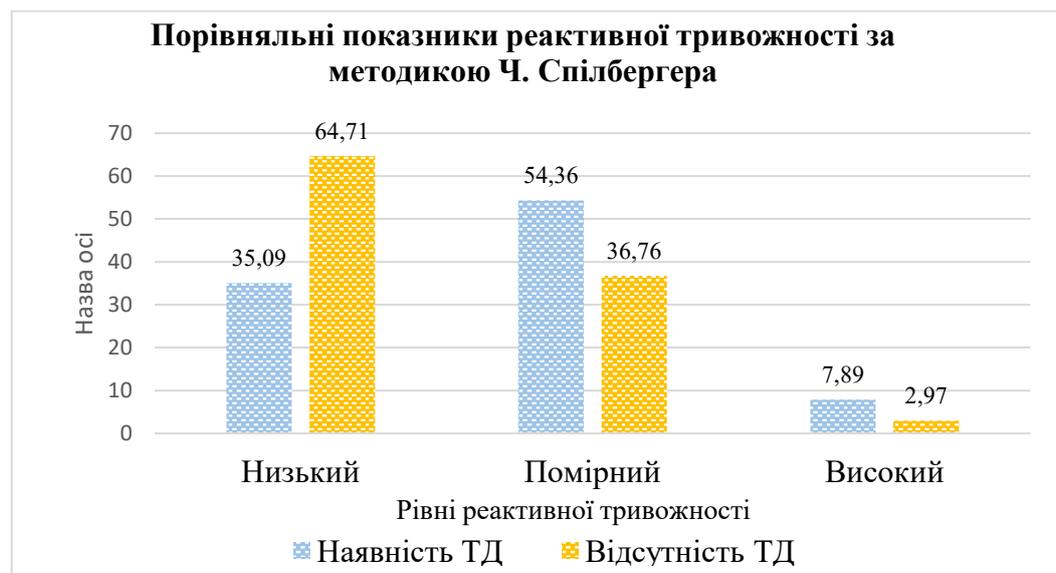


Рис. 2.15. Порівняльні показники реактивної тривожності за методикою Ч. Спілбергера

У групі з травматичним досвідом рівень реактивної тривожності є вищим: понад половина респондентів (54,36%) мають помірний, а 7,89% – виражений рівень, що свідчить про частіші реакції підвищеної емоційної напруги на стрес. У групі без травматичного досвіду переважає низький рівень реактивної тривожності (64,71%), що вказує на кращу емоційну регуляцію в стресових ситуаціях. Кореляційний аналіз між самооцінкою стресостійкості (С. Коухена та Г. Вілліансона) та реактивною тривожністю за Ч. Спілбергером у групі з травматичним досвідом виявив слабкий позитивний зв'язок ($r = 0,252$). Це означає, що зі зростанням реактивної тривожності спостерігається тенденція до підвищення відповідного показника, однак сила цього зв'язку є помірною і не свідчить про жорстку детермінованість однієї змінної іншою.

Таблиця 2.25

**Порівняльний аналіз узагальнених показників
особистісної тривожності за методикою Ч. Спілбергера
в групах з травматичним досвідом та без нього**

n-114, n-68

Рівні особистісної тривожності	Наявність травматичного досвіду n-114		Відсутність травматичного досвіду n-68	
	К-ть	%	К-ть	%
Низький	0	0	2	2,94
Помірний	34	29,82	31	45,59
Виражений	81	71,05	34	50

Узагальнивши показники особистісної тривожності, можемо стверджувати, що у групі з травматичним досвідом осіб із низьким рівнем особистісної тривожності не виявлено; помірний рівень має 34 осіб (29%); виражений рівень – 81 осіб (71,05%).

У групі без травматичного досвіду низький рівень особистісної тривожності мають 2 особи (2,94%); помірний рівень – 31 особа (45,59%); виражений рівень – 34 особи (50%).

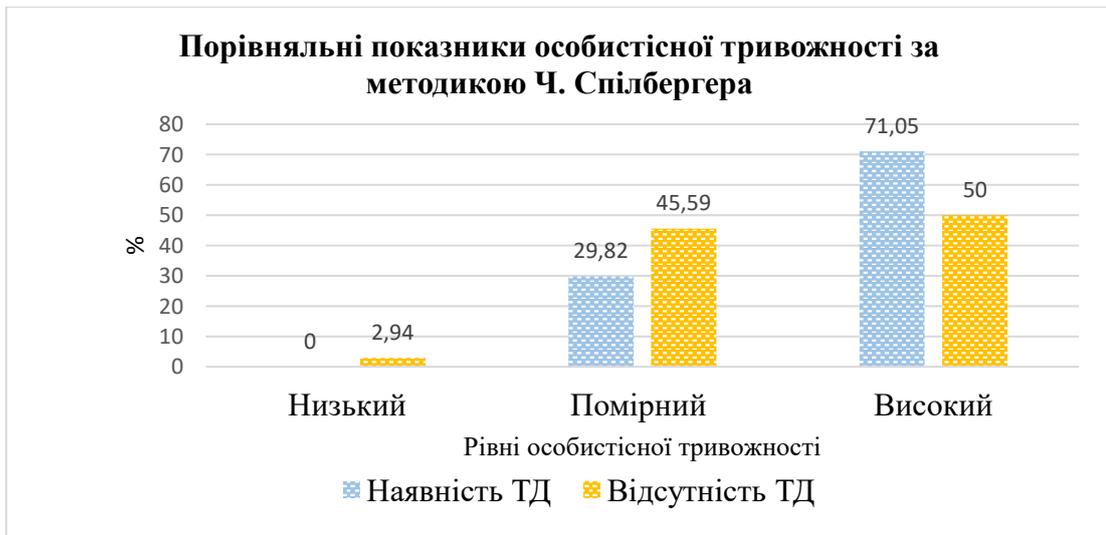


Рис. 2.16. Порівняльні показники особистісної тривожності за методикою Ч. Спілбергера

Отже, встановлені результати дають змогу стверджувати, що в групі з травматичним досвідом рівень особистісної тривожності значно вищий. Жоден з респондентів не показав низького рівня тривожності, а переважна більшість – 71,05% – мала виражений рівень. Це свідчить про постійну внутрішню напругу, підвищену чутливість до потенційних загроз і схильність до хронічної тривожності.

У групі без травматичного досвіду структура тривожності є більш збалансованою. Хоча 50% респондентів також мають виражену тривожність, майже половина демонструє помірний рівень (45,59%), а деякі навіть мають низький рівень (2,94%). Це свідчить про кращий емоційний баланс і нижчу особистісну напругу в повсякденному житті.

Кореляційний аналіз узагальнених показників особистісної тривожності за методикою Ч. Спілбергера та показників самооцінки стресостійкості за методикою Ш. Коухена і Г. Вілліансона в групі досліджуваних з травматичним досвідом показав значення $r = 0,389$, що свідчить про помірний позитивний зв'язок між цими змінними. Це може вказувати на те, що підвищення рівня особистісної тривожності супроводжується зниженням суб'єктивної оцінки власної

стресостійкості, тобто респонденти з більш високою тривожністю схильні відчувати себе менш здатними ефективно долати стресові ситуації.

Порівняльний аналіз узагальнених показників структури ціннісних орієнтацій за методикою С. Бубнової «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій» у групах досліджуваних з травматичним досвідом та без нього представлений в табл. 2.26. та на рис 2.17.

Таблиця 2.26

**Порівняльний аналіз узагальнених показників
структури ціннісних орієнтацій за методикою С. Бубнової
в групах з травматичним досвідом та без нього**

n-114, n-68

№ з/п	Перелік ціннісних орієнтацій	Наявність травматичного досвіду n-114		Відсутність травматичного досвіду n-68	
		Середнє	% від 6	Середнє	% від 6
1.	Приємне проведення часу, відпочинку	4,07	67,83	4,29	71,50
2.	Високий матеріальний добробут	2,9	48,33	2,7	45
3.	Пошук і насолода прекрасним	3,8	63,33	3,5	58,33
4.	Допомога і милосердя до інших людей	4,7	78,33	4,5	75
5.	Любов	3,7	61,67	3,8	63,33
6.	Пізнання нового у світі, природі, людині	3,5	58,33	3,4	56,67
7.	Соціальний статус і управління людьми	2,79	46,50	2,56	42,67
8.	Пізнання й повага до людей та вплив на оточуючих	4,53	75,50	4,4	73,33
9.	Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві	3,26	54,33	2,52	42,15
10.	Спілкування	2,89	48,17	2,79	46,50
11.	Здоров'я	3,30	55	3,25	54,17

Порівняльний аналіз засвідчив, що у двох групах спостерігається схожа загальна структура ціннісних орієнтацій, однак є також важливі акценти, які відрізняють респондентів із травматичним досвідом від тих, хто його не має.

У групі з травматичним досвідом і без нього найвищі показники отримано за такими шкалами: «Допомога і милосердя до інших людей» (78,33% та 75% відповідно), «Пізнання й повага до людей і вплив на оточуючих» (75,50% і 73,33%), «Приємне проведення часу, відпочинку» (67,83% і 71,50%), «Пошук і насолода прекрасним» (63,33% і 58,33%), «Любов» (61,67% і 63,33%).

Ймовірно, що незалежно від травматичного досвіду, досліджувані надають високого значення гуманістичним, соціально-орієнтованим і емоційно значущим цінностям – милосердю, любові, естетичним переживанням та добрим взаєминам з людьми.

У респондентів із травматичним досвідом дещо вищими є: цінність «Допомога і милосердя до інших людей» (78,33%), «Пізнання й повага до людей та вплив на оточуючих» (75,50%), прагнення до «Пошуку і насолоди прекрасним» (63,33%), інтерес до «Пізнання нового у світі, природі, людині» (58,33%).

Це може вказувати на компенсаторні механізми, коли пережита травма посилює орієнтацію на гуманістичні та сенсотворчі цінності, які допомагають знайти внутрішню опору, переосмислити досвід і шукати зміст у служінні іншим.



Рис. 2.17. Порівняльний аналіз показників структури ціннісних орієнтацій за методикою С. Бубнової в групах з травматичним досвідом та без нього

Також дещо вищими в групі з травматичним досвідом є показники соціальної активності для досягнення позитивних змін (54,33% проти 42,15%), що може відображати бажання здійснювати вплив на середовище та запобігати негативним подіям.

У групі без травматичного досвіду вищими є значення приємного проведення часу (71,50%), любові (63,33%), дещо нижчі показники соціальної активності та управління людьми. Це може свідчити про більше відчуття безпеки, стабільності й можливості зосереджуватися на більш гармонійних, життєрадісних та емоційно комфортних аспектах життя. Схожими й відносно низькими є показники за шкалами *«Високий матеріальний добробут»* (48,33% і 45%), *«Соціальний статус та управління людьми»* (46,50% і 42,67%), *«Спілкування»* (48,17% і 46,50%).

Це демонструє, що для респондентів обох груп менш вагомими є зовнішні атрибути успіху та лідерства, а також комунікативна активність.

Кореляційний аналіз Пірсона між самооцінкою стресостійкості за методикою С. Коухена та Г. Вілліансона та показниками реальної структури ціннісних орієнтацій за методикою С. Бубнової в групі з травматичним досвідом показав такі результати: *«Приємне проведення часу та відпочинку»* – $r = 0,119$; *«Високий матеріальний добробут»* – $r = -0,10$; *«Пошук і насолода прекрасним»* – $r = 0,03$; *«Допомога і милосердя до інших людей»* – $r = 0,223$; *«Любов»* – $r = 0,023$; *«Пізнання нового у світі, природі, людині»* – $r = 0,02$; *«Соціальний статус і управління людьми»* – $r = -0,13$; *«Пізнання й повага до людей і вплив на оточуючих»* – $r = 0,212$; *«Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві»* – $r = -0,11$; *«Спілкування»* – $r = -0,28$; *«Здоров'я»* – $r = 0,016$.

Результати дослідження свідчать про те, що для осіб юнацького віку з травматичним досвідом розвиток стресостійкості слабо пов'язаний з гедоністичними та матеріальними цінностями, натомість більшою мірою узгоджується з альтруїстичними, гуманістичними та міжособистісно орієнтованими установками.

Найвищі позитивні, хоча й слабкі кореляції, спостерігаються за шкалами «Допомога і милосердя до інших людей» ($r = 0,223$) та «Пізнання й повага до людей і вплив на оточення» ($r = 0,212$). Це може свідчити про те, що у юнаків і дівчат, які пережили травматичні події, вищий рівень стресостійкості частіше пов'язаний із здатністю до емпатії, прийняття інших, спрямованістю на взаємодію та підтримку, а також із ціннісною орієнтацією на людську гідність і значущість міжособистісних стосунків.

Негативні кореляції за шкалами «Високий матеріальний добробут», «Соціальний статус і управління людьми», «Соціальна активність для досягнення позитивних змін в суспільстві» та особливо «Спілкування» ($r = -0,28$) можуть вказувати на те, що надмірна зовнішня орієнтація, соціальна залежність або спрямованість на зовнішні атрибути успіху не сприяють підвищенню стресостійкості в цієї групи.

Для молоді з травматичним досвідом така орієнтація, навпаки, може збільшувати емоційну вразливість через потребу в зовнішньому схваленні та ризик повторного травмування в соціальних контекстах.

Отже, результати кореляційного аналізу вказують на те, що для осіб юнацького віку з травматичним досвідом стресостійкість більшою мірою підсилюється цінностями гуманізму, милосердя, емпатії, довіри й поваги до людей, тоді як орієнтація на статус, матеріальні здобутки або інтенсивне соціальне включення не є захисними чинниками та інколи можуть навіть знижувати адаптаційний потенціал.

Порівняльний аналіз узагальнених показників вольової саморегуляції за методикою «Дослідження вольової саморегуляції» (авт. А. Зверкова та Е. Ейдмана) в групах досліджуваних з травматичним досвідом та без нього представлений у табл. 2.27 та на рис. 2.18.

Таблиця 2.27

**Порівняльний аналіз узагальнених показників вольової саморегуляції
за методикою А. Зверкова та Е. Ейдмана
в групах з травматичним досвідом та без нього**

n-114, n-68

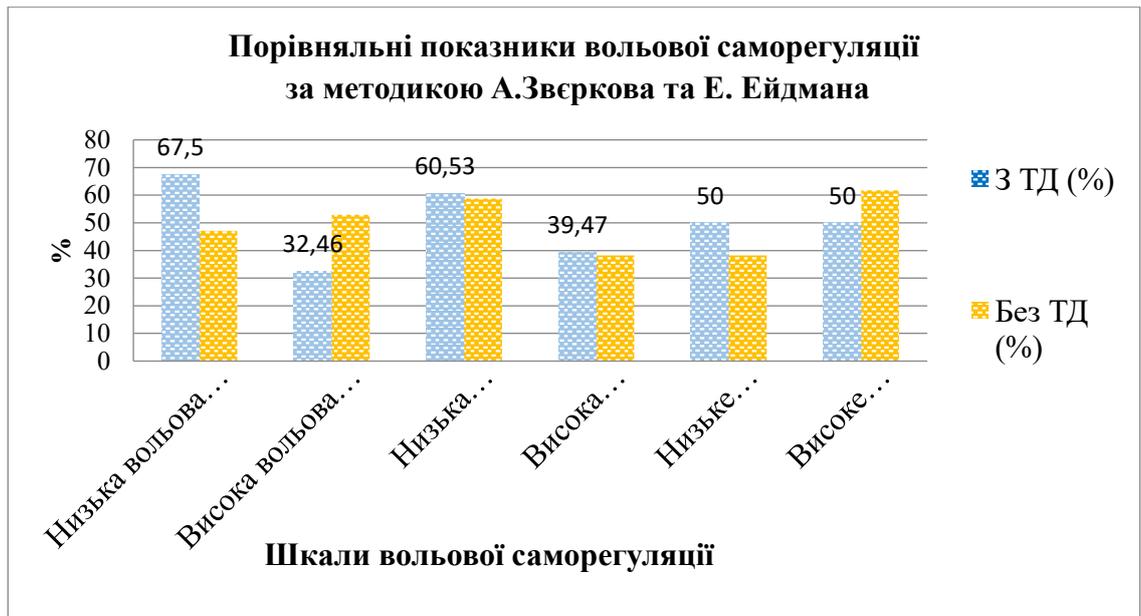
№	Шкали вольової саморегуляції	Наявність травматичного досвіду n-114		Відсутність травматичного досвіду n-68	
		К-сть	%	К-сть	%
1	Вольова саморегуляція низька ≤ 12	77	67,5	32	47,06
	Вольова саморегуляція висока ≥ 12	37	32,46	36	52,94
2	Наполегливість низька ≤ 8	69	60,53	40	58,82
	Наполегливість висока ≥ 8	45	39,47	28	41,18
3	Самовладнання низьке ≤ 6	57	50	26	38,24
	Самовладнання високе ≥ 6	57	50	42	61,76

Отримані результати свідчать, що в групі з травматичним досвідом низький рівень вольової саморегуляції виявлено в 77 осіб (67,5 %), тоді як високу вольову саморегуляцію – у 37 осіб (32,5 %).

За компонентами вольового профілю встановлено такі показники: низьку наполегливість продемонстрували 69 осіб (60,5 %), високу – 45 осіб (39,5 %). За показником самовладнання розподіл у групі був рівномірним: 57 осіб (50,0 %) мали низький рівень, 57 осіб (50,0 %) – високий.

У групі без травматичного досвіду низький рівень вольової саморегуляції виявлено у 32 осіб (47,1 %), високий – 36 осіб (52,9 %).

За показниками наполегливості встановлено, що низький рівень мають 40 осіб (58,8 %), високий – 28 осіб (41,2 %). За показниками самовладнання низький рівень мають 26 осіб (38,2 %), високий – 42 особи (61,8 %).



**Рис. 2.18. Порівняльні показники вольової саморегуляції
за методикою А. Зверкова та Е. Ейдмана**

Узагальнений аналіз отриманих результатів засвідчив, що наявність травматичного досвіду істотно впливає на розвиток вольових характеристик особистості. Зокрема, у групі з травматичним досвідом переважає низький рівень вольової саморегуляції (67,5%), тоді як високий рівень притаманний менш ніж третині досліджуваних (32,46%).

У групі без травматичного досвіду спостерігається протилежна тенденція: більшість респондентів демонструють високий рівень саморегуляції (52,94%). Показники наполегливості у двох групах мають загалом подібний розподіл, проте особи з травматичним досвідом частіше проявляють її знижену інтенсивність (60,53%). Найбільш виражені відмінності простежуються на рівні самовладання: якщо в групі з травматичним досвідом високі й низькі показники розподілені рівномірно (50% – 50%), то серед осіб без травматичного минулого домінує високий рівень самовладання (61,76%).

У групі з наявністю травматичного досвіду кореляційний коефіцієнт між самооцінкою стресостійкості та загальним показником вольової саморегуляції становить $r = 0,151$, що свідчить про дуже слабкий позитивний зв'язок. Додаткові показники за окремими шкалами методики демонструють таку диференційовану

картину: «наполегливість» має практично нульовий, навіть негативний зв'язок зі стресостійкістю ($r = -0,018$), тоді як «самовладання» дещо вищий позитивний зв'язок ($r = 0,182$).

Такі результати вказують на те, що для молоді з травматичним досвідом вольова регуляція не є провідним чинником стресостійкості. Негативний або майже відсутній зв'язок із наполегливістю може свідчити про виснаження, знижену здатність тривало витримувати напругу або про те, що надмірна наполегливість у цієї групи не завжди має адаптивний характер. Натомість показник самовладання, який відображає здатність контролювати імпульси, емоції та поведінкові реакції, має дещо сильніший зв'язок зі стресостійкістю, що логічно відповідає особливостям переживання травми.

Отже, стресостійкість молоді з травматичним досвідом більше пов'язана з емоційним та поведінковим самоконтролем («самовладанням»), ніж із вольовим наполегливим подоланням труднощів. Це підтверджує, що провідними механізмами адаптації в умовах травми виступають не стільки класичні вольові зусилля, скільки здатність до регуляції емоцій, самоконтролю та поведінкової гнучкості.

Порівняльний аналіз копінг-стратегій в групах досліджуваних з травматичним досвідом та без нього за методикою «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової) представлений у табл. 2. 28 та на рис. 2.19.

Таблиця 2.28

**Порівняльний аналіз узагальнених показників копінг-стратегій
за методикою «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях»
(С. Норман та ін. в адаптації Т. Крюкової) в досліджуваних групах**

n-114, n-68

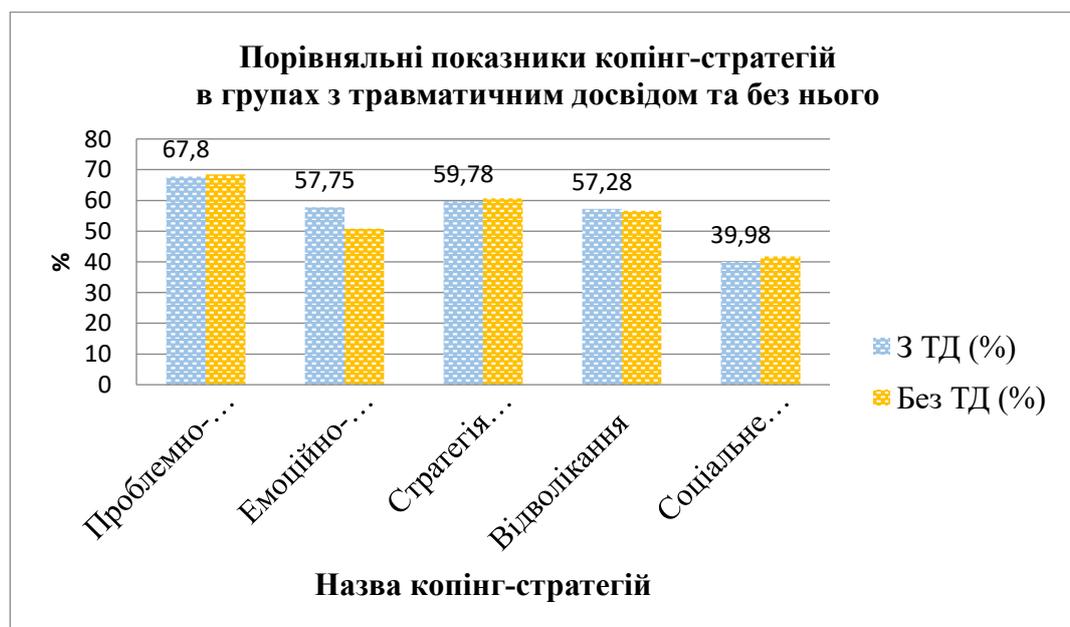
№ з/п	Назва копінг-стратегії	Наявність травматичного досвіду n-114		Відсутність травматичного досвіду n-68	
		Середнє	% від 80	Середнє	% від 80
1.	Проблемно-орієнтована стратегія	54,24	67,80	54,76	68,45

Продовження таблиці 2.28

1.	Емоційно-орієнтована стратегія	46,20	57,75	40,61	50,76
2.	Стратегія уникнення	47,82	59,78	48,51	60,64
	Субшкали		% від 40		% від 40
3.	Субшкала відволікання	22,91	57,28	22,66	56,65
4.	Субшкала соціального відволікання	15,99	39,98	16,72	41,80

Встановлені узагальнені результати свідчать про те, що в групі з травматичним досвідом проблемно-орієнтовану стратегію копіngu виявили на рівні 54,24 б., що становить 67,80 % від максимально можливих 80 б. Емоційно-орієнтована стратегія – 46,20 б. (57,75 %), стратегія уникнення – 47,82 б. (59,78 %). За субшкалою «відволікання» середнє значення становило 22,91 б. (57,28 % із 40 можливих), за субшкалою «соціального відволікання» – 15,99 б. (39,98 %).

У групі без травматичного досвіду отримано такі показники: проблемно-орієнтована стратегія – 54,76 б. (68,45 %), емоційно-орієнтована – 40,61 б. (50,76 %), стратегія уникнення – 48,51 б. (60,64 %). За субшкалою «відволікання» середнє значення – 22,66 б. (56,65 %), за субшкалою «соціального відволікання» – 16,72 б. (41,80 %).



**Рис. 2.19. Порівняльні показники копіng-стратегій
в групах з травматичним досвідом та без нього**

Порівняльний аналіз копінг-стратегій у групах з травматичним досвідом та без нього показав переважно схожі тенденції із незначними, але змістовними відмінностями. У респондентів з травматичним досвідом рівень проблемно-орієнтованої стратегії є дещо нижчим (67,80%), ніж у групі без травматичного досвіду (68,45%). Водночас саме емоційно-орієнтована стратегія виявила більш суттєві міжгрупові відмінності: у групі з травматичним досвідом її рівень є вищим (57,75%) порівняно з групою без травматичного досвіду (50,76%), що може свідчити про схильність таких респондентів до емоційного реагування на стресові ситуації.

Стратегія уникнення у двох групах має близькі показники (59,78% і 60,64%), однак у групі з травматичним досвідом дещо частіше простежується тенденція до уникаючої поведінки. За субшкалами відволікання та соціального відволікання обидві групи демонструють подібні середні значення, але показники соціального відволікання нижчі в групі з травматичним досвідом (39,98% проти 41,80%), що може свідчити про нижчу готовність залучати соціальні ресурси у стресових ситуаціях.

Аналіз узагальнених показників копінг-стратегій за методикою «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової) та самооцінки стресостійкості за методикою С. Коухена та С. Вілліансона в групі з травматичним досвідом продемонстрував такі результати: проблемно-орієнтовані стратегії – $r = 0,59$; емоційно-орієнтовані – $r = 0,523$; уникнення – $r = 0,352$; відволікання – $r = 0,248$; соціальне відволікання – $r = 0,40$.

Отримані дані свідчать, що стресостійкість молоді з травматичним досвідом найтісніше пов'язана з активними та усвідомленими способами подолання труднощів. Найвищий кореляційний зв'язок із проблемно-орієнтованими стратегіями ($r = 0,59$) вказує на важливість раціонального аналізу, планування та практичного вирішення ситуації. Значущий зв'язок з емоційно-орієнтованими стратегіями ($r = 0,523$) підкреслює роль емоційної регуляції та опанування переживань у процесі адаптації після травми.

Помірний зв'язок зі стратегією уникнення ($r = 0,352$) свідчить про те, що уникнення може виконувати тимчасову захисну функцію, зменшуючи психоемоційне перевантаження. Низькі, але позитивні кореляції з відволіканням ($r = 0,248$) та особливо з соціальним відволіканням ($r = 0,40$) вказують на те, що переключення уваги та звернення до інших можуть слугувати допоміжними стратегіями стабілізації. Соціальне відволікання, маючи вищий показник, ніж індивідуальне відволікання та уникнення, підкреслює важливість міжособистісної підтримки та безпечного соціального контакту в умовах травматичного досвіду.

Отже, для молоді з травматичним досвідом найбільш адаптивними є активні, раціональні та емоційно усвідомлені стратегії подолання, тоді як уникнення та відволікання виконують допоміжну регулятивну функцію.

Порівняльний аналіз копінг-стратегій у групах досліджуваних з травматичним досвідом та без нього за методикою «Шкала самооцінки М. Розенберга (RSE)» представлений у табл. 2. 29 та на рис. 2.20.

Таблиця 2.29

**Порівняльний аналіз психологічних показників самооцінки
в групах досліджуваних з травматичним досвідом та без нього за
методикою «Шкала самооцінки М. Розенберга (RSE)»**

n-114, n-68

№ з/п	Назва шкали	Наявність травматичного досвіду n-114		Відсутність травматичного досвіду n-68	
		К-сть	%	К-сть	%
1.	Високий рівень	0	0	0	0
2.	Середній рівень	78	68,42	56	82,35
3.	Нижчий за середній	35	30,70	11	16,18
4.	Низький рівень	2	1,75	0	0

Порівняльний аналіз узагальнених показників самооцінки дає змогу стверджувати, що в групі респондентів із травматичним досвідом низький рівень

самооцінки виявлено у 2 досліджуваних (1,75%). Рівень самооцінки нижче за середній виявлено у 35 осіб (30,70%), тоді як переважна більшість – 78 осіб (68,42%) – мають показники середнього рівня. У групі респондентів без травматичного досвіду з'ясовано, що осіб з низькою самооцінкою взагалі не виявлено, рівень нижче за середній простежується в 11 осіб (16,18%), а 56 осіб (82,35%) демонструють середній рівень самооцінки. В обох групах не зафіксовано учасників із високим рівнем самооцінки.

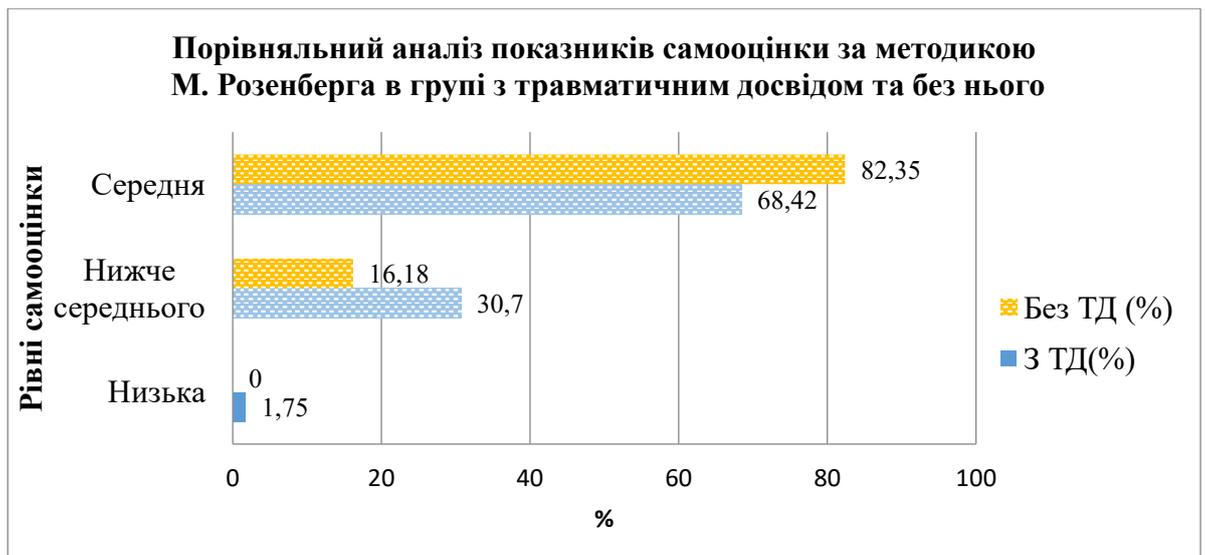


Рис. 2.20. Порівняльний аналіз показників самооцінки за методикою М. Розенберга в групі з травматичним досвідом та без нього

Отже, наявність травматичного досвіду певною мірою пов'язана зі зниженням показників самооцінки. У групі з травматичним досвідом частіше трапляються респонденти з самооцінкою нижче за середній рівень, тоді як у групі без травматичного досвіду домінує середній рівень самооцінки. Водночас відмінності не мають критично вираженого характеру, проте можуть свідчити про чутливість самооцінки до впливу травматичних подій. Кореляційний аналіз психологічних показників самооцінки в групі досліджуваних з травматичним досвідом за методикою «Шкала самооцінки М. Розенберга (RSE)» та самооцінки стресостійкості за методикою С. Коухена та Г. Вілліансона показав значення $r = 0,208$. Це свідчить про слабкий позитивний зв'язок між загальним рівнем самооцінки та стресостійкістю. Хоча прямий кореляційний зв'язок є слабким, роль

самооцінки як складової чинника стресостійкості *позитивної Я-концепції* може проявлятися опосередковано, тобто через її вплив на емоційну регуляцію, самосприйняття та когнітивні механізми подолання.

Підсумовуючи узагальнені порівняльні показники, можемо стверджувати, що особи з травматичним досвідом демонструють значно нижні показники майже за всіма досліджуваними методиками. Юнаки з травматичним досвідом мають нижчий середній рівень стресостійкості за методикою С. Коухена – Г. Вілліансона (57% досліджуваних проти 72%), а також істотно вищу частку респондентів із низькою стресостійкістю (41,2% проти 23%). За показниками суб'єктивного локусу контролю Дж. Роттера особи з травматичним досвідом мають нижчі значення як за інтернальним локусом (57% проти 61,7%), так і за середнім рівнем контролю (38,2% проти 43%). Порівняльні результати за методикою емоційного інтелекту Н. Холла також вказують на зниження інтегрального рівня ЕІ в групі з травматичним досвідом: високий рівень складає лише 0,88%, тоді як низький рівень є домінантним (70,18% проти 54,4%), частка осіб із середнім рівнем більша (39% проти 29%). На парціальному рівні група з травматичним досвідом має нижчі показники за всіма ключовими компонентами: управління емоціями (-0,19% проти 3,58%), самомотивація (3,8% проти 7,47%), розпізнавання емоцій інших (5,67% досліджуваних проти 7,53%), емпатія (6,96% проти 8,75%) та емоційна обізнаність (8% проти 9,9%).

Показники емоційної стійкості та невротизму за методикою Р. Айзенка підтверджують вищу психологічну вразливість у групі з травматичним досвідом: високий рівень емоційної стійкості фіксується лише у 3,51% досліджуваних (проти 14,71%), середній рівень – 24,56% (проти 41,18%), тоді як середній рівень невротизму є вищим (44,74% проти 36,76%), а високий рівень невротизму більш ніж утричі перевищує показники групи без травматичного досвіду (27,19% проти 7,35%). Показники інтроверсії–екстраверсії мають менш виражені відмінності: високий рівень інтроверсії у досліджуваних в групі з травматичним досвідом становить 10,53% проти 7,35%, середній – 48,25% проти 47,06%; середній рівень

екстраверсії дещо нижчий (39,47% проти 44,12%), тоді як високий рівень практично не відрізняється (1,75% проти 1,47%).

Показники тривожності, визначені за допомогою методики Ч. Спілбергера, засвідчують суттєві відмінності: високий рівень реактивної тривожності у досліджуваних в групі з травматичним досвідом становить 7,89% проти 2,97%, помірний – 54,36% проти 36,76%, тоді як низький рівень значно нижчий (35,09% проти 64,71%). За показниками особистісної тривожності високий рівень у групі з травматичним досвідом також значно переважає (71,05% проти 50%), тоді як низький рівень у цій групі не представлений (0% проти 2,94%).

У структурі ціннісних орієнтацій найвищими в групі з травматичним досвідом є цінності допомоги й милосердя (78,33%) та пізнання й поваги до людей і вплив на оточення (75,5%), при цьому показник соціальної активності є вищим, ніж у групі без травматичного досвіду (у 54,33% досліджуваних проти 42,15%). За даними методики вольової саморегуляції А. Зверкова та Е. Ейдмана в групі з травматичним досвідом домінує низький рівень загальної саморегуляції (у 67,5% досліджуваних проти 47,06%), тоді як високий рівень фіксується суттєво рідше (у 32,46% досліджуваних проти 52,94%).

Показники самовладання також є нижчими (50% низького рівня проти 38%), тоді як високий рівень більш характерний для осіб без травматичного досвіду (61,76%).

Отже, ми констатуємо, що в осіб з травматичним досвідом здатність до саморегуляції та самовладання загалом нижча порівняно з тими досліджуваними, які такого досвіду не мали. Однак причинно-наслідкові зв'язки між цими характеристиками потребують окремого додаткового вивчення.

Аналіз копінг-стратегій засвідчив відмінності лише в емоційно-орієнтованій стратегії, яка частіше використовується особами з травматичним досвідом (57,75% проти 50,76%). За шкалою самооцінки М. Розенберга низький рівень самооцінки демонструють 1,75% осіб із травматичним досвідом (проти 0%), рівень нижче середнього – 30,7% (проти 16,18%), тоді як середній рівень самооцінки мають 68,42% (проти 82,35%).

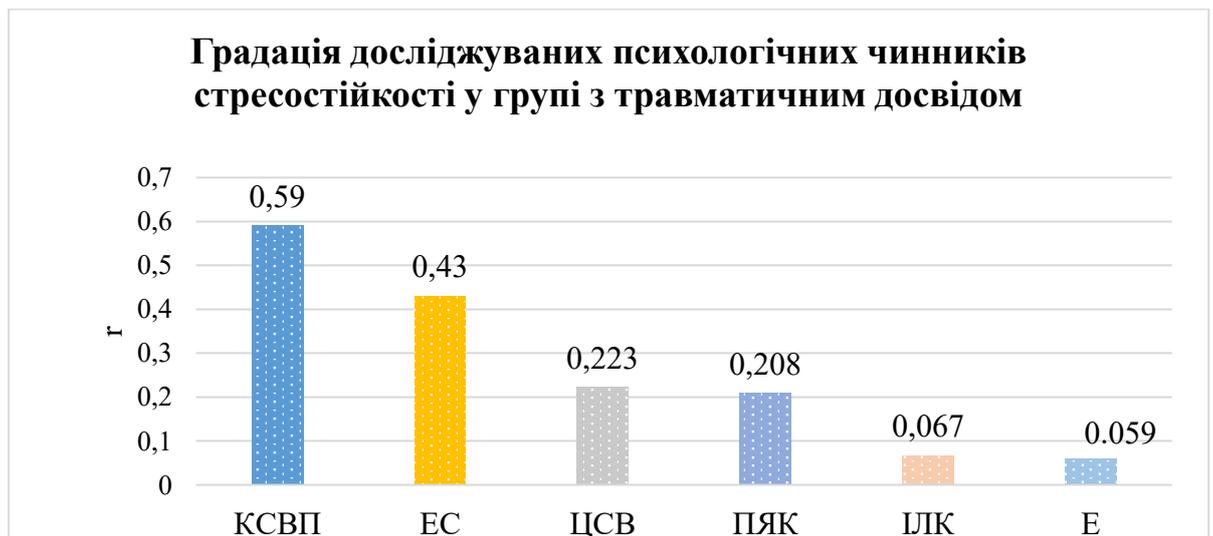
Найвищі кореляції спостерігаються для *активних копінг-стратегій, спрямованих на вирішення проблем* ($r = 0,59$) та *емоційної стабільності* як за методикою Н. Холла ($r = 0,43$), так і за емоційно-орієнтованими копінг-стратегіями ($r = 0,523$). Це свідчить про те, що стресостійкість молоді з травматичним досвідом найбільше пов'язана з умінням конструктивно розв'язувати проблеми та ефективно опрацьовувати власні емоції.

Показники *реактивної* ($r = 0,252$) та *особистісної тривожності* ($r = 0,389$) демонструють, що зниження тривожності також має значення для підвищення стресостійкості.

Ціннісні орієнтації на *допомогу людям і милосердя* ($r = 0,223$), *пізнання й повагу до людей і вплив на оточення* ($r = 0,212$) вказують на те, що гуманістичні та просоціальні цінності частково підтримують здатність до подолання стресу.

Позитивна Я-концепція через самооцінку ($r = 0,208$) має слабкий позитивний зв'язок, тому виступає допоміжним чинником стресостійкості.

Інтернальний локус контролю ($r = 0,067$) та *рефлексія в контексті інтроверсії–екстраверсії* ($r = 0,059$) мають дуже слабкі позитивні зв'язки та виявляють мінімальний вплив на формування стресостійкості (Додаток Л).



Умовні позначки: КСВП – копінг-стратегії на вирішення проблем; ЕС – емоційна стабільність; ЦСВ – ціннісно-смилова визначеність; позитивна Я-концепція; ІЛК – інтернальний локус контролю; Е – екстраверсія

Рис. 2.21. Градація досліджуваних психологічних чинників стресостійкості у групі з травматичним досвідом

Результати дослідження засвідчують, що травматичний досвід пов'язаний зі зниженням показників стресостійкості, емоційної регуляції, самоконтролю, зростанням рівнів тривожності та невротизму, а також зі зниженими характеристиками самооцінки та копінг-ефективності. Усе це спонукало до розроблення корекційно-розвивальної програми та проведення формувального експерименту, який описаний у третьому розділі дисертації.

Висновки до 2 розділу

1. Визначення рівнів прояву стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом, а також виявлення її потенційних психологічних особливостей було здійснено з використанням комплексу психодіагностичних методик, спеціально підібраних відповідно до мети дослідження. Застосування цього психодіагностичного інструментарію дало змогу проаналізувати специфіку впливу травматичного досвіду на особистість, провести кореляційний аналіз травматичного досвіду зі стресостійкістю юнаків, охарактеризувати гіпотетичні чинники стресостійкості, серед яких: *внутрішній локус контролю, рефлексивність, емоційна стабільність, ціннісно-смілова визначеність, копінг-стратегії, позитивна Я-концепція та екстраверсія.*

2. Встановлено, що чинники стресостійкості відіграють ключову роль у формуванні її структурних компонентів. Зокрема, *копінг-стратегії, емоційна стабільність, внутрішній локус контролю, рефлексивність, ціннісно-смілова визначеність, позитивна Я-концепція та екстраверсія* безпосередньо впливають на формування *когнітивного, емоційного, ціннісно-смілового, поведінкового й особистісно-ресурсного компонентів*, забезпечуючи стійкість особистості до впливу психотравмуючих чинників.

3. Доведено, що *внутрішній локус контролю та рефлексивність* забезпечують становлення когнітивного компонента стресостійкості, сприяючи усвідомленню власної ролі в подіях, раціональному осмисленню ситуацій й аналізу особистісних реакцій. Емоційна стабільність пов'язана з розвитком

емоційного компонента, який підтримує регуляцію емоційних станів і знижує рівень тривожності в умовах стресу. Ціннісно-сміслова визначеність формує ціннісно-смісловий компонент стресостійкості, посилюючи внутрішню мотивацію та здатність витримувати життєві труднощі. Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії забезпечують функціонування поведінкового компонента через активні та доцільні дії у стресових ситуаціях. Позитивна Я-концепція та екстраверсія зміцнюють особистісно-ресурсний компонент, сприяючи формуванню внутрішньої опори, впевненості та ефективному залученню особистісних і соціальних ресурсів.

4. У процесі емпіричного дослідження встановлено, що переважна частина осіб юнацького віку мають травматичний досвід та ознаки посттравматичного стресового розладу. *Внутрішній локус контролю та рефлексивність*, що формують когнітивний компонент стресостійкості, характеризуються переважанням інтернального локусу контролю та помірною інтроверсією. *Емоційна стабільність*, що формує емоційний компонент стресостійкості, проявилася у низькому рівні емоційного інтелекту. *Ціннісно-сміслова визначеність*, що впливає на формування ціннісно-сміслового компонента, вказує на недостатню життєву орієнтацію через зниження значущості таких цінностей, як високий матеріальний добробут, соціальний статус, активність і спілкування. *Копінг-стратегії*, що впливають на формування поведінкового компонента, характеризуються низькими показниками *вольової саморегуляції, наполегливості й самовладання*, а також недостатнім використанням конструктивних *копінг-стратегій*. Водночас зафіксовано статистично значущі статеві відмінності в схильності до емоційно-орієнтованих копінг-стратегій та стратегій уникнення, що частіше обираються дівчатами.

Я-концепція та екстраверсія, що формують особистісно-ресурсний компонент, демонструють середній рівень *самооцінки*, однак потребують зміцнення за рахунок розвитку соціальної активності та відкритості до зовнішнього світу.

5. Порівняльний аналіз вибірок респондентів із травматичним досвідом та без нього засвідчив, що особи без травматичного досвіду репрезентують дещо вищі показники стресостійкості та чинників, що її формують. У групі молоді з травматичним досвідом найбільш значущі кореляційні зв'язки *самооцінки стресостійкості* вказують на її переважний зв'язок з активними *копінг-стратегіями*, спрямованими на *вирішення проблем*, а також із *емоційною стабільністю*; крім того, спостерігається використання стратегій уникнення, відволікання та соціального відволікання. Підвищення стресостійкості також зумовлюється зниженням рівня особистісної тривожності. *Ціннісні орієнтації*, зокрема спрямованість на допомогу, милосердя, пізнання й повагу до людей, мають помірний підтримувальний вплив. Самооцінка як складова *позитивної Я-концепції* виявляє слабкий позитивний зв'язок зі стресостійкістю та виконує допоміжну ресурсну функцію. *Інтернальний локус контролю* та *рефлексивність* у контексті інтроверсії–екстраверсії демонструють мінімальний вплив на її розвиток.

Отже, найбільш значущими є *проблемно-орієнтовані копінг-стратегії вирішення проблем та емоційна стабільність*. Усі інші чинники є допоміжними у формуванні стресостійкості. Узагальнюючи результати, можна стверджувати про нерівномірну сформованість ключових чинників стресостійкості, що обумовлює необхідність цілеспрямованого розвитку психологічних ресурсів в осіб юнацького віку з травматичним досвідом.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ

3.1. Теоретичні та методичні засади розвитку стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом

Стресостійкість особистості юнацького віку розглядається як структурно-системна динамічна властивість, що формується як багаторівнева система когнітивних, емоційних, поведінкових, ціннісно-сміслових та особистісно-ресурсних чинників. Результати емпіричного дослідження засвідчують складну й неоднорідну природу цієї характеристики, зумовлену варіаціями рівнів розвитку ключових компонентів і впливом психотравмуючих переживань, що обґрунтовує необхідність системного підходу до аналізу та реалізації комплексних корекційно-розвивальних програм, спрямованих на розвиток внутрішнього локусу контролю, рефлексивності, емоційної стабільності, позитивної Я-концепції, конструктивних копінг-стратегій, екстраверсії та ціннісно-сміислової визначеності.

З метою узагальнення отриманих даних та виявлення взаємозв'язків між окремими компонентами було побудовано цілісну модель стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом (рис. 3.1.), яка інтегрує фізіологічні та психологічні особливості віку, вплив травматичного досвіду, динаміку посттравматичного зростання, а також ключові механізми й структурні компоненти адаптації в умовах стресу.

Модель відображає системну взаємодію когнітивних, емоційних, поведінкових, ціннісно-сміслових і особистісно-ресурсних складових та може слугувати теоретичним підґрунтям для розробки комплексних програм психологічного супроводу і розвитку стресостійкості у молоді з травматичним минулим.

Модель стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом

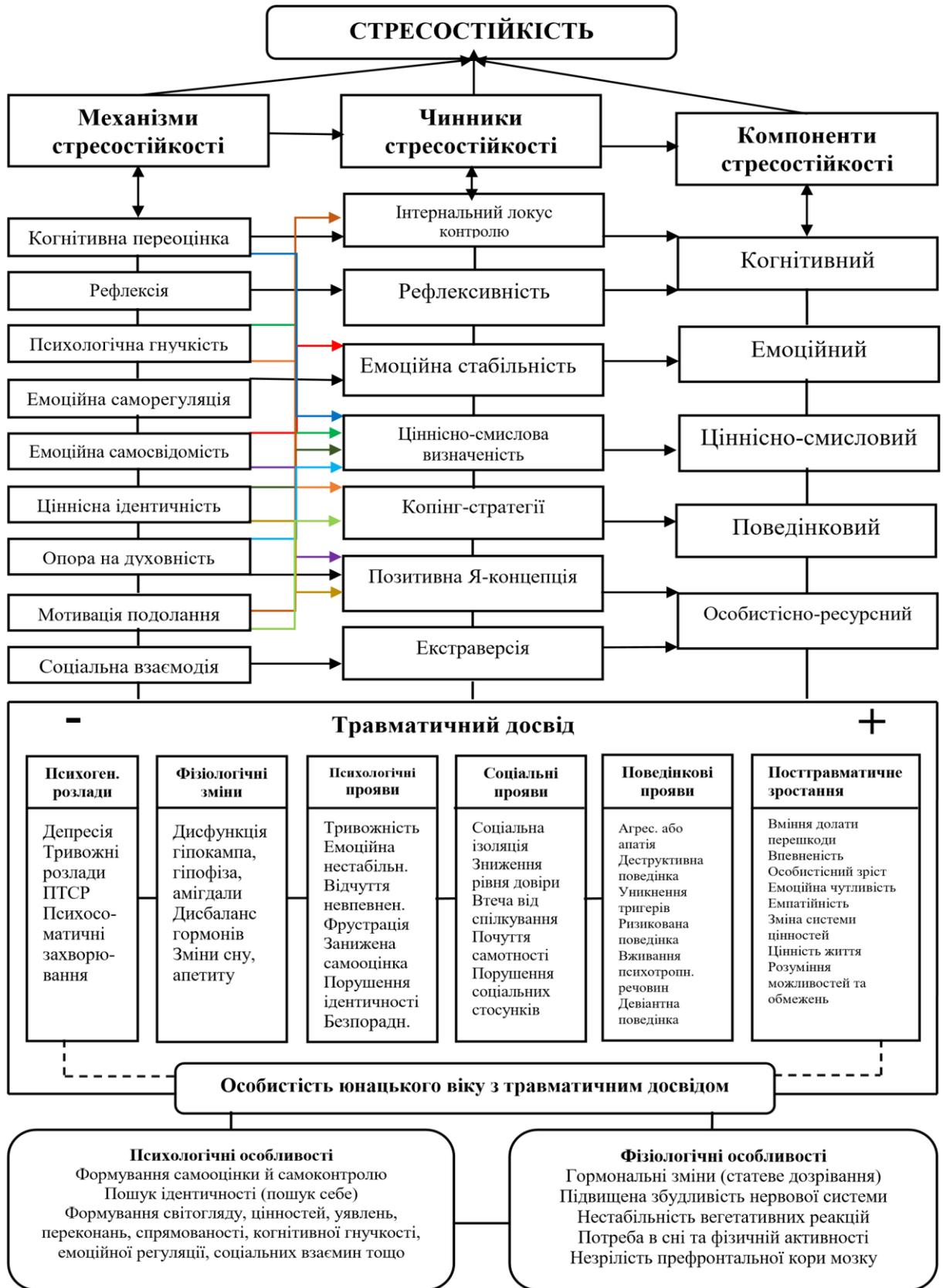


Рис. 3.1. Модель стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом

Аналіз наукових джерел свідчить, що не існує універсального підходу до формування стресостійкості в юнаків із травматичним досвідом, оскільки цей феномен має багатовимірну та інтегративну природу. Проте вітчизняні науковці зробили вагомий внесок у розробку та впровадження програм психокорекції, реабілітації та розвитку, спрямованих на відновлення особистості після психологічної травми та формування стресостійкості через гармонізацію емоційної, когнітивної та поведінкової сфер. Зокрема, значний науково-практичний доробок у цій сфері представлений у працях таких українських дослідників, як Т. Титаренко [159; 160; 149] та Т. Ларина [159], які розробили концепцію життєстійкості та ресурсорієнтованого підходу до подолання кризових ситуацій. О. Чабан [128] досліджував психотерапевтичні засоби реабілітації осіб зі стресогенним досвідом. Науковці О. Кокун, Н. Лозінська, І. Пішко [89; 129] здійснили вагомий внесок у розвиток практичних підходів до формування стресостійкості та розроблення спеціалізованих тренінгових програм, комплексів вправ і методичних інструментів, спрямованих на підвищення психологічної витривалості й адаптаційного потенціалу військовослужбовців як у ситуаціях раптової бойової загрози, так і в умовах тривалого емоційного та фізичного навантаження. О. Малхазов [92; 93] розробив технологію формування емоційної стійкості в осіб, що пережили наслідки травматичних подій, наголосив на ролі психологічної підтримки, тренінгових методик та психопрофілактичних стратегій у подоланні наслідків травматизації.

Сучасні дослідження М. Кудінової [79], Л. Мороз О. та Сафіна [102; 143], О. Когут [61], В. Бочелюка [11] заклали методологічні підвалини розвитку стресостійкості та сприяли формуванню цілісних концептуальних моделей і матриць розвитку стресостійкості студентської молоді в умовах воєнних дій.

М. Кудінова запропонувала тривимірну модель розвитку стресостійкості, розглядаючи її в межах трьох взаємопов'язаних методологічних ракурсів. У психотерапевтичному ракурсі акцент зроблено на використанні методів, спрямованих на когнітивне переосмислення стресових подій і формування адаптивних способів реагування, зокрема раціоналізації майбутніх ситуацій,

парадоксальної інтенції, когнітивної ретроспекції, позитивної акцентуації досвіду, а також застосування дихальних, релаксаційних, медитативних технік, м'язового розслаблення, аутогенного тренування, вправ для розвитку ефективних поведінкових патернів і комунікативних навичок, методів гештальттерапії, навіювання та вольової мобілізації. У педагогічному ракурсі ключовими виступають принципи цілеспрямованості, системності, багаторазового повторення, диференціації та інтеграції навчального впливу. У площині психології особистості провідною є ідея комплексного впливу на особистісний, емоційний, когнітивний, мотиваційно-вольовий і поведінковий компоненти стресостійкості [79; 81; 83].

Л. Мороз та О. Сафін зосередили увагу на двох вимірах стресостійкості – процесуальному та диспозиційному. До процесуального виміру вони віднесли навички саморегуляції та емоційної самопідтримки, реалізація яких здійснюється за допомогою релаксаційних технік, аутогенного тренування, спеціальної рухової активності, фізичних вправ, дихальних технік і самомасажу. Диспозиційний вимір охоплює стійкі особистісні властивості, зокрема особистісну тривожність, когнітивну ригідність, сензитивність, зовнішній локус контролю, неадекватну самооцінку та негативну Я-концепцію; психологічними засобами впливу в цьому вимірі виступають техніки когнітивно-поведінкової терапії, спрямовані на зниження тривожності, арттерапевтичні методи та техніки гештальт-підходу [102].

О. Когут зазначає, що на сьогодні відсутня єдина концепція розвитку стресостійкості особистості. Авторка виокремлює основні структурні компоненти стресостійкості – психофізіологічний, емоційний, когнітивний і вольовий, а також визначає критерії й етапи їхнього розвитку. Послідовність психотерапевтичної роботи, на її думку, передбачає поетапне опрацювання психосоматичних й емоційних реакцій на стрес, виявлення дезадаптивних захисних механізмів, що зумовлюють неадекватні рішення у стресових ситуаціях, та їхню трансформацію в адаптивні копінг-стратегії; подальше усвідомлення невротичного конфлікту як

зіткнення протилежно спрямованих мотивів; пошук смислу, що мотивує до самореалізації, і подолання бар'єрів для досягнення особистісно значущих цілей.

У межах авторської моделі О. Когут виділяє дев'ять етапів розвитку стресостійкості, на кожному з яких застосовуються специфічні методи впливу. Перший етап спрямований на виявлення актуальної проблеми та включає метод інтуїтивного шкалювання стану напруження. Другий етап пов'язаний з опрацюванням психофізіологічного компонента стресостійкості з використанням методики «Карта тіла». Третій етап передбачає зміну дезадаптивних захисних механізмів на ефективні копінг-стратегії за допомогою методів «Вихід із трикутника С. Карпмана», перекодування актуальної стресової реакції та вправи «Мої проєкції». Четвертий етап спрямований на розвиток емоційного компонента стресостійкості й включає формування позитивної мотивації до успіху та навичок подолання фрустрації (методики «Розкрутка вгору» С. В. Ковальова, «Хто я?», «Що від мене очікує життя?», «Так – ні», «Прийняття витісненого Я» за тестом Ізабель Бріггз Маєрс). П'ятий етап зосереджений на самопізнанні провідних комунікативно-пізнавальних властивостей особистості та формуванні навичок усвідомленого й збалансованого спілкування (зокрема за типологією І. Бріггз – Маєрс). Шостий етап пов'язаний із роботою над когнітивним компонентом стресостійкості та формуванням успішного життєвого сценарію (сценарії та програми за С. В. Ковальовим, позиції за Е. Берном). Сьомий етап спрямований на набуття копінг-ресурсів і розвиток конструктивних стратегій поведінки («Цілепокладання», «Звернення по допомогу», «Зміна ставлення до ситуації», аналіз пасивної копінг-поведінки та стресової ситуації). Восьмий етап передбачає визначення нових ціннісних пріоритетів, життєвих цілей і смислу стресової ситуації (методики «Ієрархія цінностей», «Чого навчає мене стресова ситуація?»). Дев'ятий, завершальний етап, спрямований на розвиток вольової структури стресостійкості та включає пошук нових шляхів розв'язання проблемних ситуацій і формування асертивної поведінки [61].

В. Бочелюк у процесі вивчення розвитку стресостійкості як цілісної системи обґрунтовує доцільність застосування комплексного підходу, який поєднує

взаємодоповнювальні теоретичні перспективи та дає змогу описати окремі компоненти або цілісну модель формування стресостійкості особистості. За результатами теоретичного аналізу наукових джерел встановлено часткову залежність стресостійкості від типу нервової системи, особливостей темпераменту та інших нейрофізіологічних показників [11].

З-поміж зарубіжних вчених можемо виокремити М. Раттера [240], який запропонував підхід, що акцентує увагу на зміцненні захисних чинників (позитивні стосунки, підтримка, почуття контролю), а також на ефекті «загартування» через помірні труднощі, які сприяють розвитку стресостійкості. Науковець Дж. Бонанно [193] розробив концепцію гнучкої саморегуляції, що передбачає навчання людей адаптивно змінювати стратегії подолання стресу залежно від ситуації, а також виділив типові траєкторії реакції на травму, що дає змогу краще прогнозувати потреби в підтримці й формувати персоналізовані програми психологічної допомоги.

На основі результатів емпіричного дослідження, яке засвідчило нерівномірну сформованість структурних компонентів стресостійкості та відповідних психологічних чинників у юнаків із травматичним досвідом, нами було розроблено цілеспрямовану корекційно-розвивальну програму. Її головною *метою* стало зниження рівня впливу травматичної події та підвищення рівня стресостійкості особистості шляхом *корекції дезадаптивних когнітивно-поведінкових реакцій і розвитку внутрішнього локусу контролю, рефлексивності, емоційної стабільності, ціннісно-сислової визначеності, конструктивних копінг-стратегій, позитивної Я-концепції, екстраверсії*, а також активізації соціальної спрямованості особистості.

Методологічною основою програми є інтегральний підхід, що об'єднує психодинамічний [183], когнітивно-поведінковий [16], екзистенційно-гуманістичний та позитивний напрями [140; 113]. Це забезпечує комплексну психокорекційну роботу з урахуванням внутрішніх конфліктів та пережитих травм (психодинамічний аспект); особливостей мислення, емоційного реагування та поведінкових стратегій (когнітивно-поведінковий аспект); а також активації

особистісних ресурсів, ціннісних орієнтацій і здатності до самоцілення (екзистенційно-гуманістичний та позитивний аспект). Базовими методами в розробці та впровадженні корекційно-розвивальної програми стали методи АСПН (активне соціально-психологічне навчання) за Л. Долинською [114; 2], АСПП (активне соціально-психологічне пізнання) за Т. Яценко [183; 182], а також методи, які використовують в роботі Інституту зцілення травм «*Healing Emotional Trauma*», що ґрунтуються на християнських принципах і цінностях. Робота інституту поєднує різноманітні програми для різних вікових категорій, наповнені інтерактивними вправами та арттерапевтичними заняттями, а також такими допоміжними засобами, як ціннісно-орієнтована бесіда. У програмах використаний досвід та практичні вправи Trauma Healing Institute, American Bible Society and SIL International та організації «First Aid Arts», мета яких допомогти травмованим особистостям знайти опору в житті, гармонію й новий сенс [122; 158].

Для розроблення корекційно-розвивальної програми були використані технології тренінгової роботи щодо розвитку емоційної стійкості Л. Долинської та Г. Гурак [30]; положення з праць Я. Андрушко [3], Л. Долинської, О. Темрук [114], Т. Титаренко [149] та ін., які висвітлюють основи психологічного тренінгу, особистісно-професійного зростання та соціально-психологічні технології відновлення після травматичних подій, зокрема: положення про соціально-психологічний тренінг як форму активного навчання, що передбачає групову взаємодію, принцип добровільності, психологічної безпеки, активності учасників і рефлексивного аналізу власного досвіду (Я. Андрушко); концепція особистісного зростання як розвитку суб'єктності, відповідальності за власні рішення, формування навичок саморегуляції та саморозвитку (Л. Долинська, О. Темрук); ідея емоційної стійкості як інтегративної особистісної характеристики, що формується через розвиток емоційної усвідомленості, регуляції емоцій, конструктивних копінг-стратегій та позитивної Я-концепції (Л. Долинська, Г. Гурак); положення ресурсно-орієнтованого підходу та психології життєтворчості, згідно з якими відновлення після травматичних подій здійснюється через

актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості, переосмислення травматичного досвіду, формування нових життєвих смислів і розвиток адаптивних стратегій поведінки (Т. Титаренко); принципи соціально-психологічних технологій відновлення, що поєднують групову підтримку, розвиток рефлексивності, емоційної саморегуляції та ціннісно-сислової інтеграції пережитого досвіду.

Враховуючи вищезазначені наукові напрацювання, доцільним є застосування корекційно-розвивальної програми як ефективного засобу впливу на підвищення стресостійкості осіб юнацького віку з травматичним досвідом та зміцнення чинників, що її підтримують. Корекційно-розвивальна програма розглядається як форма інтенсивного навчання, що спрямована на розвиток особистісних якостей і соціальної компетентності, зокрема поглиблення знань, формування позитивних соціальних установок, удосконалення навичок спілкування та здобуття практичного досвіду у сфері міжособистісної взаємодії [114].

Програма передбачає поетапне залучення учасників до інтерактивних занять, тренінгів, арттерапевтичних вправ, психогімнастики, технік емоційної саморегуляції та екзистенційного осмислення досвіду [149; 67; 68; 138; 183; 128; 3; 54; 55].

Упровадження корекційно-розвивальної програми розвитку стресостійкості особистості з травматичним досвідом здійснювалося в умовах освітнього середовища на базі Українського гуманітарного інституту в м. Буча та Інституту зцілення травм в м. Київ з дотриманням етичних норм, принципів конфіденційності та психологічної безпеки. Оцінювання ефективності проводилось шляхом повторної психодіагностики із використанням валідного інструментарію, що дало змогу відстежити динаміку розвитку психологічних чинників стресостійкості, зазначених у підрозділі 3.2.

Тренінгова програма реалізується в стабільній групі (12-15 осіб) за чітко визначеними правилами та в спеціально організованих умовах, що забезпечують психологічну безпеку, довіру й ефективну взаємодію. При проведенні тренінгу доводилося поєднувати ролі ведучого, фасилітатора та координатора процесу.

Активна й добровільна залученість учасників, чергування інформаційних блоків та інтерактивних вправ, а також фокус на внутрішньогрупових процесах сприяють інтеграції раціонального й емоційного досвіду, формуванню глибоких особистісних усвідомлень і стійкого зворотного зв'язку. [3; 114; 2; 4; 51; 85; 116; 117; 182].

Застосування корекційно-розвивальної програми спрямоване на досягнення таких *цілей*, пов'язаних з розвитком психологічних чинників стресостійкості в осіб юнацького віку з психотравматичним досвідом:

1. Трансформація та інтеграція травматичного досвіду з метою досягнення посттравматичного зростання шляхом застосування арттерапевтичних методів і метафоричних асоціативних карт. Це дає змогу учасникам у безпечній формі символічно виразити переживання, усвідомити та переробити пов'язані з ними емоції, відкрити нові особистісні ресурси й сенси, що сприяють підвищенню стресостійкості та формуванню позитивних змін у житті.

2. Розвиток *внутрішнього локусу контролю* як чинника когнітивної саморегуляції шляхом формування відповідальності за власні дії та здатності впливати на події свого життя.

3. Формування *рефлексивності* як здатності до усвідомлення внутрішніх процесів, аналізу власного досвіду та конструктивної оцінки життєвих ситуацій.

4. Зниження проявів *емоційної нестабільності* та підвищення емоційної стійкості шляхом розвитку емоційного інтелекту, навичок саморегуляції та зниження рівня тривожності.

5. Оптимізація *ціннісно-сислової сфери*, спрямованої на формування стабільних життєвих орієнтирів, розвиток екзистенційної зрілості та усвідомленості.

6. Формування *конструктивних копінг-стратегій* через моделювання адаптивної поведінки у стресових ситуаціях і зниження частоти використання дезадаптивних форм подолання.

7. Підвищення рівня *самооцінки* та зміцнення *позитивної Я-концепції* як основи для формування впевненості, автономії та самосприйняття.

8. Стимулювання розвитку *екстравертованості* як ресурсу соціальної активності, здатності до ефективної взаємодії, емоційного обміну та підтримки.

Для підвищення рівня стресостійкості в юнаків з травматичним досвідом корекційно-розвивальною програмою передбачено реалізацію комплексу *завдань*:

1. Актуалізувати усвідомлення власного досвіду травматичних подій та його впливу на психоемоційний стан і поведінку.

2. Сприяти розвитку внутрішнього локусу контролю через вправи на самосприйняття, відповідальність і прийняття рішень.

3. Формувати рефлексивні здібності, навчати аналізувати власні думки, емоції та поведінкові реакції у стресових ситуаціях.

4. Підвищити рівень емоційного інтелекту через опанування навичок розпізнавання, вираження та регуляції емоцій.

5. Знизити рівень тривожності та невротизму шляхом опанування технік емоційної саморегуляції, релаксації та самозаспокоєння.

6. Розвивати вольову саморегуляцію, зокрема наполегливість і самовладання, через моделювання ситуацій подолання труднощів.

7. Сприяти формуванню конструктивних копінг-стратегій, таких як проблемно-орієнтоване мислення, пошук підтримки та активне вирішення конфліктів.

8. Оптимізувати ціннісно-сміслову сферу учасників, допомагаючи їм знайти особистісно значущі орієнтири, цілі та мотиваційні ресурси.

9. Підвищити рівень самооцінки та сформувати позитивну Я-концепцію через рефлексію, підтримувальні інтервенції та техніки прийняття себе.

10. Активізувати соціальну взаємодію та комунікативні навички, що сприятиме розвитку екстравертованості та відчуття соціальної підтримки.

З метою забезпечення психологічної безпеки та ефективної взаємодії під час реалізації корекційно-розвивальної програми для осіб юнацького віку з травматичним досвідом на першій зустрічі з учасниками було узгоджено правила групової роботи, а саме: *конфіденційності, добровільної участі, психологічної безпеки, «Я-висловлювань», активного слухання, рівності учасників, часової*

дисципліни, екологічної взаємодії та завершеності заняття. Дотримання цих правил упродовж усього тренінгового процесу сприяло формуванню довірливого, безпечного та конструктивного середовища для психокорекційної роботи [3; 114; 2; 4; 51].

Під час корекційних занять окрім методів активного соціально-психологічного навчання та активного психологічного пізнання застосовувалися і інші методи і методики, зокрема, різні засоби арттерапії.

Як зазначають Н. Калька та З. Ковальчук, Г. Одинцова, арттерапія є одним із ефективних методів роботи з клієнтами будь-якого віку та різними видами травм [54; 55]. Вона є способом саморозкриття, самовираження, особистісного розвитку та гармонізації внутрішнього стану. Її основна мета – відновлення емоційної рівноваги та здатності досягати оптимального стану, що сприяє активному й повноцінному життю. Завдання арттерапії полягає у використанні символів, образів і метафор для виведення прихованих проблем на свідомий рівень, опрацювання пов'язаних з ними емоцій і звільнення від застарілих чи витіснених переживань. Сучасна практика накопичила значний досвід застосування різних видів творчості в терапевтичних, корекційних і розвивальних цілях [54; 55]. У межах нашої програми арттерапевтичні методи (ізотерапія та глинотерапія) використовувалися для м'якої переробки травматичного досвіду, зниження психоемоційної напруги та зміцнення внутрішніх ресурсів учасників.

У межах корекційно-розвивальної програми з опрацювання травматичного досвіду застосовувалася ізотерапія як арттерапевтичний засіб психологічної допомоги [158]. У роботі було використано гуаш. Вільне нанесення фарби насиченого кольору сприяло безпечному вираженню емоцій та зниженню внутрішнього напруження. Образотворча діяльність дала змогу учасникам вивільнити травматичні переживання та в безпечній символічній формі переносити їх на папір. Усе це сприяло емоційному розвантаженню й поступовому відновленню психологічної стійкості.

Глинотерапія в корекційно-розвивальній програмі виступала ефективним арттерапевтичним засобом, що поєднує сенсорну, емоційну та символічну роботу

[158]. Завдяки тактильній взаємодії з матеріалом вона сприяла зниженню рівня тривожності, емоційному розвантаженню та безпечному вираженню складних почуттів, пов'язаних із травматичним досвідом. Ліплення давало змогу зовнішньо відобразити внутрішні переживання, дистанціюватися від них і водночас активізувало творчий потенціал та креативне мислення. Концентрація на роботі з глиною розвиває навички саморегуляції та присутності «тут і зараз», що є важливим для підвищення стресостійкості та адаптації до змін.

Метафоричні асоціативні карти (МАК) – відносно новий інструмент у практиці психолога, що являє собою набір зображень різного характеру, які можуть супроводжуватися словами або висловлюваннями. Як психологічний метод вони виникли в 1975 році, коли канадський художник Е. Раман створив першу, нині базову, колоду під назвою «ОХ». Надалі МАК набули широкого поширення та вагомого значення завдяки появі різноманітних тематичних колод. Це зручний проєктивний інструмент, що ефективно застосовується як у груповій, так і в індивідуальній роботі, спрямований на допомогу клієнту у вербалізації, конкретизації та глибшому усвідомленні власних почуттів і переживань [158; 161]. Ми використовували МАК, а саме колоду «Шлях до коріння», розроблену Н. Ніколаєвою та В. Райчинець (Інститут зцілення травм) [105], для безпечної актуалізації та символічного опрацювання травматичного досвіду, розвитку емоційної рефлексії, виявлення внутрішніх ресурсів і формування нових конструктивних способів сприйняття життєвих ситуацій, що сприятиме зміцненню стресостійкості учасників.

Враховуючи виявлені психологічні чинники, що впливають на рівень стресостійкості молоді з травматичним досвідом, було розроблено програму, що охоплює 10 тематичних блоків і розрахована на 30 занять. Тривалість кожного заняття становить 2 години; структура заняття включає 7 послідовних частин, кожна з яких має чітко визначену мету та завдання. У формувальному експерименті взяли участь 30 студентів, з яких було сформовано дві самостійні групи по 15 осіб віком 18-24 років.

Частина 1. Знайомство та привітання – це початковий етап заняття, спрямований на створення комфортної та безпечної атмосфери, у якій учасники почуваються прийнятими та відкритими до взаємодії. Знайомство відбувалося на першому занятті програми, у подальшому застосовувалися різні вправи-привітання. На цьому етапі учасники знайомляться між собою та з тренером, встановлюється позитивний емоційний настрій, взаємна довіра, відбувається інтеграція групи. Техніка «Знайомство» [34, с.12] передбачала коротку презентацію учасниками програми себе задля того, щоб кожен мав змогу представити себе, дізнатися щось про інших і відчув свою значущість у групі. Надалі ми використовували різноманітні техніки привітання (короткі інтерактивні ігри, вправи), а саме «Пульс» [118; 26], «Привітання» [26, с. 67], [1, с.141], «Лінія знайомств» [122, с. 34], «Метафора стану» [26, с.76], «Ласкаве ім'я» [26], «Комплімент сусіду» [114, с. 263], «Сонце світить для кожного» [118, с. 147]. Завдяки цим вправам учасники отримали перші враження про атмосферу заняття, стиль роботи тренера та взаємодію в колективі, що сприяло налаштуванню на продуктивну та активну роботу протягом заняття та усього тренінгу.

Частина 2. Обмін досвідом. Він розпочинається з другого заняття. Учасники обговорюють результати завдань, виконаних на попередньому занятті, діляться власним досвідом, спостереженнями та висновками. Такий етап дає змогу закріпити отримані знання й навички, перенести їх у реальні життєві ситуації та отримати зворотний зв'язок від тренера й інших учасників. Обговорення домашнього завдання також сприяє підвищенню мотивації, розвитку рефлексії та формуванню відповідальності за власний процес навчання.

Частина 3. Вправа-активатор – це завдання, гра або коротка активність, спрямована на поступове включення учасників у робочий процес, активізацію уваги та створення позитивного емоційного настрою. Її проведення допомагає знизити первинну тривожність чи хвилювання. Це особливо важливо для юнаків із травматичним досвідом, оскільки сприяє формуванню відчуття безпеки та психологічного комфорту. Залежно від емоційного стану групи вправа може виконуватися з метою зняття напруги або стабілізації психоемоційного стану. Для

цього використовуються елементи психогімнастики, які поєднують рухові й емоційні прояви, дихальні техніки, спрямовані на регуляцію ритму дихання, зменшення фізіологічних проявів стресу та відновлення внутрішньої рівноваги. До них ми віднесли такі вправи: «Зернятко» [68, с. 184], «Клубочок» [26], «Прогресивна м'язова релаксація за Е. Джейкобсоном» [26], [120, с. 85], дихальні вправи «Чашечка какао» [122, с. 143], [120, с. 85], «Море» [114, с. 104], «Смайлики моєї історії» [122, с. 36], «Струси стрес» [122] або «Плутанина» [114], «Знімання затискань» [114, с. 84], «Що я візьму з собою на безлюдний острів» [114], «Моя квітка» [114, с. 42], «Дерево» [122, с. 92]. Такі вправи-активатори не лише підвищують концентрацію та готовність до подальшої роботи, а й сприяють розвитку навичок саморегуляції – одного з ключових чинників стресостійкості.

Частина 4. Основна частина заняття передбачає використання комплексу інтерактивних та рефлексивних методів, спрямованих на розвиток ключових психологічних чинників стресостійкості осіб юнацького віку з травматичним досвідом. До них належать вправи, спрямовані на перероблення травматичного досвіду (арттерапевтичні методики, наративні техніки, робота з метафорами), що допомагають обережно актуалізувати спогади, змінити їхнє емоційне забарвлення та інтегрувати у власну життєву історію; дискусії та обговорення, які формують навички конструктивної комунікації та взаємопідтримки. У цій частині ми використали такі техніки: «Ромб розподілу активності» [113], «Мій життєвий шлях» з МАК [105], «Розкажи свою історію» [122, с. 158], «Світ моїх думок» [114], «Я думаю так» [114] або «Вражаючі події мого життя» [114, с. 107], «Когнітивні карти» [114, с. 107], «Шкала толерантності» [122, с. 54] або «Я і мої емоції» [114], «Сірники та емоції» [114], «Країна почуттів» [68, с. 96] або «Почуття в наших тілах» [122, с. 60], «Кока-кола» [122], «Склянка емоцій» [57, с. 65-66], «Я і складна життєва ситуація» [114], «Способи подолання» [114], «Коло контролю» [122, с. 98], «Формування самоконтролю в поведінці у стресовій ситуації» [114, с. 236], «Мої життєві цінності» [54], «Колесо життя» [54], «Мій портрет у променях сонця» [118, с. 150], «Без маски» [54, с. 92], «Тренування впевненості в собі» [114], «Маяк» [122], «Лист собі» [122].

Інформаційні частини у формі психоедукації (міні-лекції, обговорення, дискусії) розширили знання про механізми подолання стресу та наслідків травми, зокрема «Психологічна травма, ПТСР та посттравматичне зростання» [149], «Стрес та стресостійкість» [114], «Суть моделі КПТ за формулююАВС» [16], «Ірраціональні судження та їхні наслідки» [114], «Вікно толерантності» (Як працює мій мозок)[122], «Що таке почуття та емоції?» [68], «Розвиток емоційного інтелекту» [114], «Що таке складна життєва ситуація?» [114], «Самоконтроль» [114], «Життєві цінності» [114], «Самооцінка» [118], «Рефлексія» [114].

Блок. Арттерапевтичні техніки подолання передбачали використання індивідуального або групового малювання, роботи з кольором і символічними образами як засобів м'якого емоційного розвантаження та безпечної переробки травматичного досвіду. Застосування цих методів спрямоване на створення безпечного простору для творчого самовираження, активізацію внутрішніх ресурсів, інтеграцію пережитого у власну життєву історію та формування стійкого позитивного психологічного стану, що є важливим чинником розвитку стресостійкості осіб юнацького віку з травматичним досвідом. Нами були застосовані такі вправи: «Веселка ресурсів», «Подушка безпеки» [55], «Точка опори» [55], «Дерево настрою», «Дерево моєї сили» [158], «Глинотерапія» [158], «Малюнок по колу» [114], «Заквітчане поле» [122], «Моє ідеальне та реальне Я» [68].

Частина 5. Домашнє завдання. Учасники тренінгу виконують завдання або отримують інформацію для самостійних роздумів, спрямованих на закріплення досвіду, отриманого під час заняття, а також на розвиток рефлексії та інтроспекції власних переживань. З метою підвищення психологічних чинників стресостійкості учасникам запропонували завести щоденник емоцій, у якому після кожного заняття вони можуть фіксувати власні емоційні стани, враження від групової взаємодії та особисті усвідомлення [114]. Ведення такого щоденника сприяє усвідомленню та аналізу власних емоцій поза межами групи, формуванню навичок емоційної саморегуляції, розвитку внутрішнього локусу контролю та здатності до конструктивного осмислення пережитого досвіду. Окрім фіксування

емоцій, учасники мали такі завдання: «Виконання фізичних вправ, прогулянки з метою підтримання фізичного та емоційного благополуччя», «Ведення щоденника з фіксацією власних ресурсів у повсякденних ситуаціях та коротким аналізом їхньої ефективності», «Дихальні вправи та вправи на прогресивну релаксацію», «Прослуховування заспокійливої музики». Вони також заповнювали бланк самопомоги [114], стежили за своїми копінг-стратегіями та методами подолання стресових ситуацій, відпрацьовували навички самоконтролю у знятті м'язових затискань згідно із інструкцією вправи «Розмова по телефону» [114], «Щоденник вдячності» [122], робили опитування близьких, складали перелік із 10 пунктів сильних сторін учасників тренінгу [114]. Для осіб юнацького віку, які поряд із потребою у взаємодії з однолітками прагнуть до усамітнення та глибокої рефлексії, ведення щоденника стало додатковим «контейнером» для емоцій і переживань, що не були виражені на занятті або усвідомилися пізніше, у такий спосіб підтримуючи процес інтеграції травматичного досвіду та зміцнення внутрішніх ресурсів.

Частина 6. Рефлексія. Вона передбачає усвідомлення та вербалізацію учасниками власних почуттів, думок і вражень, отриманих під час заняття, з акцентом на формування психологічних чинників стресостійкості. Цей етап спрямований на закріплення позитивного досвіду, розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня усвідомленості та внутрішнього локусу контролю, а також на впровадження отриманих знань і вмінь у власну поведінкову та емоційну сферу. Рефлексія може здійснюватися у формі вражень, коротких індивідуальних висловлювань, метафоричного підсумку, письмового відгуку чи символічної вправи. Особлива увага приділялася підтриманню безпечної атмосфери та уникненню повторної травматизації, що дало змогу юнакам з травматичним досвідом ефективно інтегрувати результати роботи у свій особистісний розвиток [114].

Частина 7. Завершальна процедура є важливим етапом тренінгового заняття, оскільки дає змогу учасникам інтегрувати отриманий досвід, стабілізувати емоційний стан і вийти з групового процесу в ресурсному,

врівноваженому настрої. Вона може включати вправу на релаксацію або відновлення дихання. Для учасників із травматичним досвідом доцільно використовувати м'які методи емоційного завершення, що знижують напругу та сприяють відчуттю безпеки.

Особливе місце на цьому етапі може займати коротка молитва Оптинських старців [98] або молитва «Отче наш» [9, с. 914], що є психогігієнічним засобом. Як зазначає Ю. Гундერთайло, це сприяє саморегуляції, допомагає заспокоїти внутрішній стан, закріпити позитивне емоційне враження та створити атмосферу вдячності й підтримки [149; 28]. Важливим ресурсом у формуванні внутрішньої опори є читання біблійних текстів, зокрема «Псалмів Давида», у яких автор, переживаючи особистий травматичний досвід, осмислює його через звернення до Бога, оспівує надію, подолання та вихід із кризової ситуації [9, Пс. 103. 1-6].

Усе це сприяє тому, що учасники залишають заняття з відчуттям внутрішньої психологічної стійкості та готовністю застосовувати набуті знання й навички в повсякденному житті.

У таблиці 3.1. подано основні кроки реалізації авторської програми із зазначенням змісту, мети, методів кожного етапу та актуалізованих чинників стресостійкості.

Таблиця 3.1

**Корекційно-розвивальна програма розвитку стресостійкості осіб
юнацького віку з травматичним досвідом**

Блоки	Тема	Мета	Методи	Актуалізовані чинники
1.	Знайомство, інтеграція групи, встановлення правил безпеки	Створити безпечний простір, сформуванню довіри, окреслити очікування та правила взаємодії, визначити ключові сфери особистості й виявити внутрішні ресурси	Вправи на знайомство [118], [34], коло довіри [68], створення «правил групи» [68], вправа «Зернятко» [68], вправа «Ромб розподілу активності» [113], вправа «Веселка ресурсів» [авторська], візуалізація особистих ресурсів «Подушка безпеки» [55], «Точка опори» [55]	Екстраверсія, Я-концепція, соціальна взаємодія

2.	Усвідомлення травматичного досвіду та його впливу	Обережно актуалізувати власний досвід травми для психологічної обробки, зрозуміти її вплив на емоційний стан та знайти ресурси для відновлення	Вправа «Пульс» [26], вправа «Клубочок» [26], вправа «Мій життєвий шлях» з МАК [105], психоедукація «Психологічна травма, ПТСР та посттравматичне зростання» [149], «Дерево моєї сили» [158]	Рефлексивність, емоційна стабільність
3.	Подолання тривожності та невротизму	Зменшити рівень тривоги через техніки розслаблення та самозаспокоєння, дихальні вправи та глинотерапію	Вправа «Розминка» [118], дихальні практики, прогресивна м'язова релаксація [26], психоедукація «Стрес та стресостійкість» [97; 118; 104], вправа «Розкажи свою історію» [122], арттерапевтична техніка (глинотерапія) [158]	Емоційна стабільність, тривожність
4.	Розвиток рефлексивних здібностей та позитивного мислення	Навчити аналізувати свої думки, емоції та поведінкові реакції у стресових ситуаціях	Вправа «Море» [114], КПТ-модель «подія–думка–емоція–поведінка» [16], вправа «Світ моїх думок» [114], вправа «Я думаю так» [114], вправа «Вражаючі події мого життя», вправа «Когнітивні карти» [114]	Рефлексивність, когнітивна гнучкість
5.	Розвиток емоційного інтелекту	Підвищити здатність розпізнавати, виражати й регулювати емоції	Вправа «Лінія знайомств» [122], вправа «Смайли моєї історії» [122], психоедукація «Вікно толерантності» [122], «Емоційний інтелект» [114], вправа «Шкала толерантності» [114], вправа «Почуття в наших тілах» [68], вправа «Малюнок по колу» [114], вправа «Розпізнай емоцію» [114]	Емоційна стабільність, саморегуляція

6.	Розвиток копінг-стратегій і саморегуляції	Навчити ефективному реагуванню на стресові ситуації	Вправа «Метафора стану» [26], вправа «Струси стрес» [122; 114], вправа «Кока-кола» [122], вправа «Склянка емоцій» [122], дискусія «Що таке складна життєва ситуація» [114], вправа «Способи подолання» [114], вправа «Я і складна життєва ситуація» [114]	Копінг-стратегії (самовладання, наполегливість)
7.	Формування внутрішнього локусу контролю	Навчити учасників брати відповідальність за своє життя та прийняття рішень	Вправа «Знімання затискань» [114], психоедукація «Самоконтроль» [114], вправа «Коло контролю» [122], вправа «Формування самоконтролю в поведінці у стресовій ситуації» [114], вправа «Заквітчане поле» [114]	Локус контролю, самосприйняття
8.	Опрацювання цінностей та смислів	Допомогти переосмислити особисті життєві орієнтири та цілі	Вправа «Ласкаве ім'я» [26], вправа «Що я візьму з собою на безлюдний острів» [114], психоедукація «Життєві цінності» [114], вправа «Мої життєві цінності» [54], вправа «Колесо життя» [54]	Ціннісно-смилова визначеність, мотиваційні ресурси
9.	Формування позитивної Я-концепції	Підвищити впевненість у собі та позитивне ставлення до власної особистості	Привітання «Комплімент сусіду» [114], вправа «Моя квітка» [114], психоедукація «Самооцінка» [118;114], вправа «Мій портрет у променях сонця» [118], вправа «Маска істинного Я» [54], вправа «Моє ідеальне та реальне Я» [68]	Позитивна Я-концепція, самооцінка
10.	Ресурсне завершення. Підсумки.	Інтегрувати отримані знання, створити	Вправа «Сонце світить для кожного» [118], вправа «Дерево» [122],	Усі компоненти стресостійкості

	Програма «Моє сильне Я»	позитивне бачення себе та майбутнього	психоедукація «Що таке рефлексія» [114], вправа «Тренування впевненості в собі» [114], вправа «Маяк» [122], вправа «Лист собі» [122], вправа «Компліменти на спині» [122]	
--	-------------------------	---------------------------------------	---	--

На наступному етапі представлено розгорнуті програми тренінгових занять. Під час розроблення програми було враховано травматичний досвід учасників тренінгу, тому взаємодія з групою здійснювалася продумано та підготовлено, у підтримувальній та конструктивній формі, щоб учасники не завдали шкоди один одному. Структура, зміст та методичні матеріали корекційно-розвивальної програми, а також посилання на використані джерела подані в Додатку О.

На завершальному етапі учасникам програми було запропоновано в довільній формі оцінити вплив програми на їхній стан, описати найбільш значущі моменти. Учасники відзначили, що найбільше їм запам'яталися арттерапевтичні вправи, робота з метафоричними асоціативними картами та елементи групової підтримки, які сприяли безпечному вираженню емоцій, усвідомленню власних ресурсів і формуванню нових конструктивних способів подолання труднощів. Значний інтерес викликали також вправи на розвиток адекватної самооцінки, що допомогли усвідомити власні сильні сторони, та завдання, спрямовані на вдосконалення комунікативних навичок і налагодження ефективної взаємодії в групі.

Зворотний зв'язок показав, що корекційно-розвивальна програма допомогла знизити вплив травматичного досвіду, зменшити рівень емоційної напруги та тривожності, підвищити впевненість у собі, покращити навички саморегуляції та самоконтролю, відрегулювати навички міжособистісної взаємодії, визначити прийнятні копінг-стратегії для підвищення стресостійкості. Задля об'єктивної оцінки стану осіб, які взяли участь у програмі розвитку стресостійкості, нами було

проведено контрольний зріз та здійснено порівняння чинників стресостійкості учасників корекційно-розвивальної програми та осіб з контрольної групи.

3.2. Динаміка стресостійкості досліджуваних юнацького віку з травматичним досвідом

Аналіз динаміки стресостійкості юнаків із травматичним досвідом є важливим етапом дослідження, оскільки дає змогу простежити зміни ключових психологічних чинників, що забезпечують адаптивність особистості. У юнацькому віці стресостійкість формується на перетині розвитку емоційного інтелекту, самооцінки, локусу контролю, здатності до саморегуляції, рефлексії та використання конструктивних копінг-стратегій, тому її дослідження дає можливість комплексно оцінити ресурси молоді особистості. Особливе значення має виявлення позитивних змін після впровадження корекційно-розвивальної програми, адже саме вони визначають здатність юнаків відновлювати внутрішню рівновагу, знижувати тривожність і розвивати потенціал посттравматичного зростання.

Оцінка результативності програми здійснювалася через серію психодіагностичних зрізів: первинний – до початку роботи для визначення вихідних показників у контрольній та експериментальній групах, та повторний – після завершення корекційно-розвивальної програми для виявлення динаміки стресостійкості та її психологічних чинників. Для забезпечення порівнянності результатів використовувався той самий комплекс психодіагностичних методик, який було застосовано на етапі констатувального експерименту. У табл. 3.1 подано кількісні показники учасників із низьким рівнем стресостійкості й наявністю травматичного досвіду (30 осіб у контрольній групі (9 юнаків і 21 дівчина), та 30 осіб у експериментальній групі (9 юнаків і 21 дівчина)) віком від 18 до 24 років. Отримані дані представлені у форматі загальноприйнятих статистичних показників: середнє значення (M), стандартне відхилення (SD), t-критерій Стюдента (t), рівень значущості (p), кількість досліджуваних (n). Для

двох вимірювань подано окремі показники (M_1 , SD_1 та M_2 , SD_2), що дає змогу простежити динаміку результатів. У таблиці подано результати дослідження.

Таблиця 3.2

**Динаміка стресостійкості юнаків з травматичним досвідом
(за методикою С. Коухена та Г Вілліансона) до та після проведення
формульовального експерименту**

n-30

Рівень стресостійкості	Експериментальна група (<i>n</i> =30)							
	До експерименту			Після експерименту			Різниця	
	<i>n</i>	<i>б</i>	%	<i>n</i>	<i>Б</i>	%	<i>n</i>	%
Середній 6,8	0	0	0	5	13,8	16,6	5	16,6
Задовільний 14,2	12	21,5	40	25	17,1	83,3	9	30
Низький 24,2	18	25,7	60	0	0	0	18	60
Рівень стресостійкості	Контрольна група (<i>n</i> =30)							
	До експерименту			Після експерименту			Різниця	
	<i>n</i>	<i>б</i>	%	<i>n</i>	<i>б</i>	%	<i>n</i>	%
Середній 6,8	0	0	0	0	0	0	0	0
Задовільний 14,2	18	20,7	60	16	20,6	53	2	7
Низький 24,2	12	26,3	40	14	25,6	47	2	7

В експериментальній групі результати контрольного зрізу засвідчили наявність певних відмінностей порівняно з досліджуваними контрольною групою. Зведені результати в експериментальній групі представлено рис. 3.2. У контрольній групі, для якої інтервенційна програма не застосовувалася, було проведено два вимірювання рівня стресостійкості з інтервалом у вісім місяців (упродовж навчального року).

Середні значення показників у першому та другому зрізах контрольної групи виявилися однаковими ($M_1 = 23$ б.; $M_2 = 23$ б.). Застосування парного *t*-критерію Стьюдента не виявило статистично значущих відмінностей ($t = 0,0$; $p =$

1,0). Це свідчить про відсутність динаміки у контрольній групі в загальних рівнях стресостійкості. Водночас при індивідуальному аналізі зафіксовано різноспрямовані зміни: частина учасників продемонструвала незначне підвищення показників, тоді як інші – певне зниження. Отже, коливання в індивідуальних результатах компенсували одне одного, що зумовило стабільність середніх групових показників.



Рис. 3.2. Динамічні зміни стресостійкості юнаків з травматичним досвідом (за методикою С. Коухена та Г. Вілліансона) до та після формувального експерименту

Таблиця 3.3

Динамічні зміни стресостійкості юнаків із травматичним досвідом до та після формувального експерименту: описові статистики (M, SD) та результати парного t-критерію Стьюдента (t, p).

n=30

Рівень стресостійкості	Контрольна група (n=30)						Експериментальна група (n=30)					
	До експер.		Після експер.		T		До експер.		Після експер.		t-	
	M1	SD ₁	M2	SD ₂	t	p	M1	SD ₁	M2	SD ₂	t	p
Середнє значення	23	3.1	23	3.0	0.0	1.0	24,1	3,71	16,6	1,77	18,73	<0,001

За методикою С. Коухена та Г. Вілліансона середній показник стресостійкості в експериментальній групі знизився з 24,1 б. (SD = 3,71) до 16,6 б. (SD = 1,77), що на 7,5 б. менше, або приблизно на 31,2% менше від початкового значення. Це свідчить про суттєве підвищення рівня стресостійкості в учасників

експериментальної групи. Експериментальна група перейшла з межі низького рівня стресостійкості в зону, близьку до задовільного. Результати парного t-критерію Стьюдента засвідчили статистично значущі відмінності між показниками, отриманими перед початком корекційно-розвивальної програми та по її завершенню ($t = 18,73$; $p < 0,001$). Це підтверджує ефективність корекційно-розвивальної програми та свідчить про її позитивний вплив як на підвищення рівня стресостійкості, так і на зменшення варіативності результатів у групі.

Для виявлення динаміки впливу травматичних подій після проведення формувального експерименту було отримано дані, які представлені в табл. 3.4 та на рис. 3.3 в експериментальній групі. Діагностика здійснювалася за методикою «Шкала оцінки впливу травматичної події» (*Impact of Event Scale*, Horowitz M., Wilner N. та ін.), яка дала змогу виявити зміни у структурі травматичного досвіду.

Таблиця 3.4

Динамічні зміни в реакціях на травматичну подію за методикою «Шкала оцінки впливу травматичної події» (М. Горовіц, Н. Вілнер. та ін.) до та після формувального експерименту

n - 30

Реакція на травматичну подію	Експериментальна група (n=30)							
	До експерименту			Після експерименту			Різниця	
	n	б	%	n	б	%	n	%
Низька ≤ 30	1	27	3,3	5	24	16,6	4	13,3
Помірна 30-50	5	33,6	16,6	17	43,9	56,6	12	40
Виражена ≥ 50	24	69	80	7	66,5	23,3	17	56,6
Реакція на травматичну подію	Контрольна група (n=30)							
	До експерименту			Після експерименту			Різниця	
	n	б	%	n	б	%	n	%
Низька ≤ 30	2	28	6,67	0	0	0	0	0
Помірна 30-50	5	42,6	16,6	5	38,2	16,6	0	0
Виражена ≥ 50	22	63,4	73,33	25	61,08	83	3	10

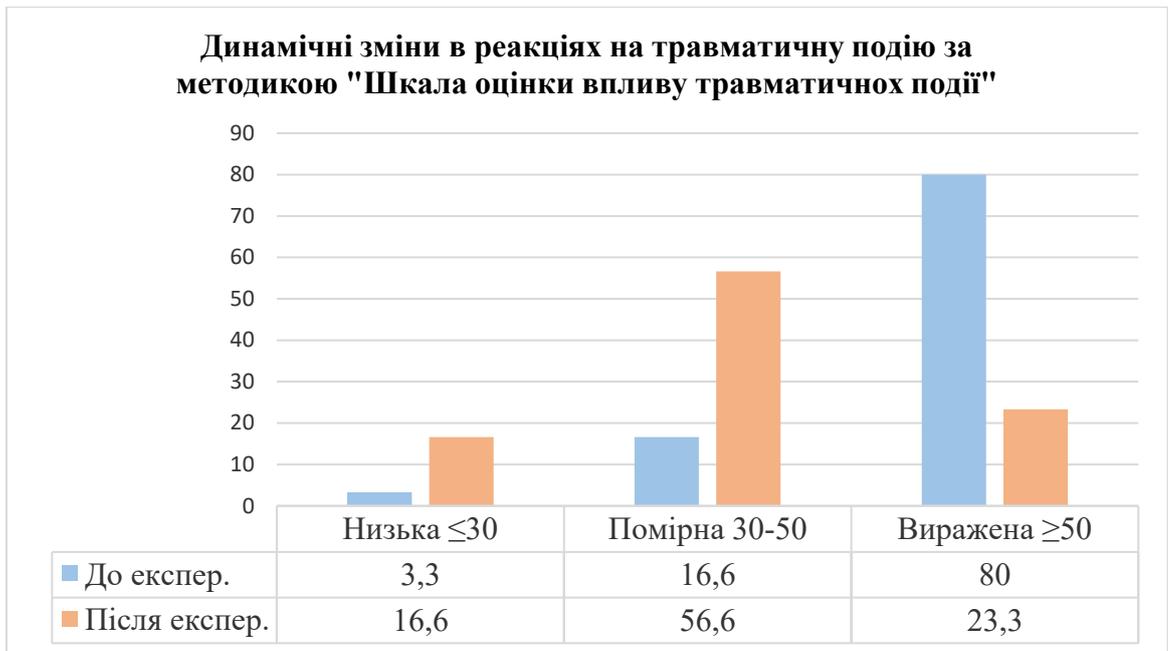


Рис. 3.3. Динамічні зміни в реакціях на травматичну подію за методикою «Шкала оцінки впливу травматичної події»

В експериментальній групі до початку програми низьку реакцію на травматичну подію продемонструвала лише 1 особа ($M = 27$ б.), помірну – 5 осіб ($M_1 = 33,6$ б.), а виражену – 24 особи ($M_1 = 69$ б.). Після завершення експерименту структура розподілу за рівнями істотно змінилася: із низькою реакцією виявлено вже 5 осіб ($M_2 = 24$ б.), що на 13% більше порівняно з попередніми показниками; із помірною реакцією – 17 осіб ($M_2 = 43,9$ б.), що становить приріст на 40%; натомість лише 7 осіб зберегли виражену реакцію ($M_2 = 66,5$ б.), що на 56,6% менше, ніж до експерименту. Загальні середні показники також суттєво знизилися: від $M_1 = 62,5$ б. до $M_2 = 46,5$ б., що свідчить про зменшення інтенсивності травматичних переживань.

Аналіз динаміки рівня реакції на травматичні події за «Шкалою оцінки впливу травматичної події» (Horowitz M., Wilner N. та ін.) в контрольній групі показав такі результати: середнє значення до експерименту становило $M_1 = 62,47$ б; $SD = 20,67$, тоді як після – $M_2 = 46,50$ б.; $SD = 15,26$. Застосування парного t-критерію Стюдента підтвердило статистичну значущість отриманих змін ($t = 12,01$; $p < 0,001$). У відсотковому співвідношенні показники знизилися приблизно

на 25,6%. До початку формувального експерименту загальний середній бал за «Шкалою впливу травматичної події» у групі становив $M_1=62,47$ б., що вказувало на високий рівень симптомів. У структурі симптоматики домінувало «Уникнення» (35,4% загального балу; $M_1 = 22,1$ б.), друге місце посіла шкала «Вторгнення» (33,0%; $M_1=20,6$ б.), третє – «Збудливість» (31,6%; $M_1 = 19,7$ б.). Після завершення програми середній бал знизився до $M_2 = 46,50$ б. ($-15,97$ б., або $-25,6\%$), при цьому структура симптомів зазнала якісних зрушень. «Вторгнення» вийшло на перший план ($M_2 = 17,8$ б.; $-2,8$; $-4,5\%$), «Уникнення» втратило домінуючу позицію ($M_2 = 15,1$ б.; -7 ; $-11,3\%$), а «Збудливість» залишилася дещо нижчою за інші прояви, але також продемонструвала істотне зменшення ($M_2 = 13,6$ б.; $-6,1$ б.; $-9,8\%$). Отже, зниження «Уникнення» свідчить про ослаблення блокуючих механізмів, що дало змогу більшій усвідомленості інтрузивних спогадів і поступовому їх опрацюванню, тоді як «Збудливість» лишається характерним супутнім проявом, але знижується пропорційно до «Вторгнення» та «Уникнення».

За середніми показниками рівень реакції на травматичні події в контрольній групі до експерименту становив $M = 57,2$ б., а після – $M_2 = 57,27$ б., тому відмінностей не спостерігається.

У контрольній групі до проведення експерименту було зафіксовано такі показники: низьку реакцію на травматичну подію виявлено у 2 осіб ($M_1 = 28$ б.), помірну – у 5 осіб ($M_1 = 42,6$ б.), а виражену – у 22 осіб ($M_1 = 63,4$ б.).

Після експерименту осіб із низькою реакцією не відзначалося, ми припускаємо, що це може бути пов'язано з продовженням дії травматичних чинників, пов'язаних із воєнними подіями, однак це питання може потребувати окремого додаткового дослідження. Помірний рівень реакції було зафіксовано у 5 осіб ($M_2 = 38,2$ б.), тоді як виражену реакцію – у 25 осіб ($M_2 = 61,08$ б.). Це становить на 10% вище, ніж до експерименту.

Хоча в окремих досліджуваних спостерігалася тенденція до зниження показників, значна частина учасників продемонструвала їх незначне зростання внаслідок нових травматичних впливів, що й відобразилося в результатах контрольної групи після завершення експерименту.

Дані представлено у рис. 3.4.

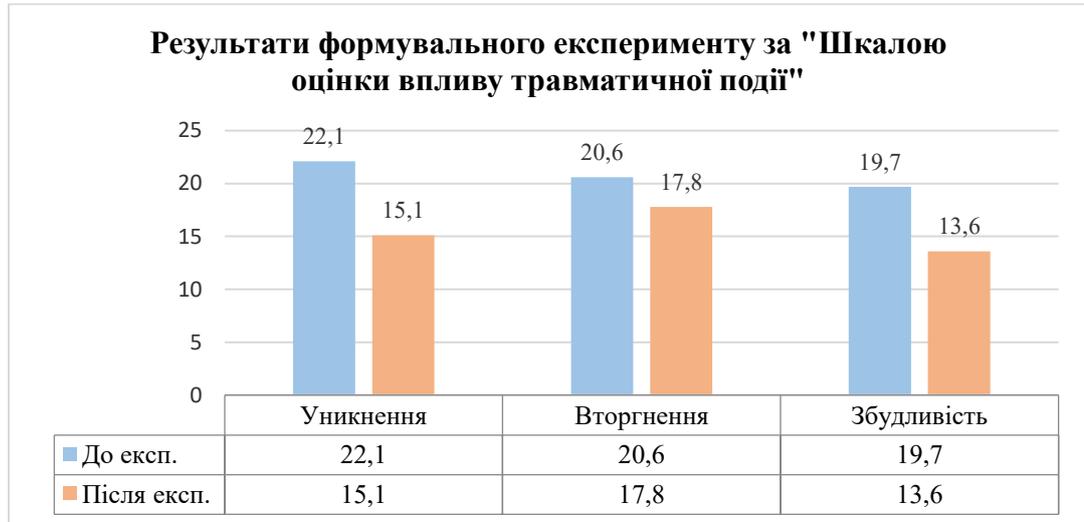


Рис. 3.4. Результати формувального експерименту за «Шкалою оцінки впливу травматичної події»

На доповнення до «Шкали оцінки впливу травматичної події» (Horowitz M., Wilner N., та ін.) було застосовано методику самоскрінінгу симптомів ПТСР, що дало змогу комплексно оцінити вираженість травматичного досвіду та співставити суб'єктивне самосприйняття респондентів із психометричними показниками, підвищивши надійність результатів. Дані самоскрінінгу подано в табл. 3.5 та рис. 3.5, де відображено частоту й рівень проявів симптомів ПТСР у контрольній та експериментальній групах до і після формувального експерименту.

Таблиця 3.5

Динаміка симптомів посттравматичного стресового розладу

Симптоми ПТСР	Експериментальна група (n = 30)							
	До експерименту			Після експерименту			Різниця	
	n	б	%	n	б	%	n	%
Не виявлені симптоми 0-3	2	2,5	6,6	23	2,65	76,67	21	70
Виявлені симптоми 4-7	28	5,79	93,3	7	4	23,3	21	70

Продовження таблиці 3.5

Симптоми ПТСР	Контрольна група (n = 30)							
	До експерименту			Після експерименту			Різниця	
	n	б	%	n	б	%	n	%
Не виявлені симптоми 0-3	2	3	6,6	1	3	3,3	1	3,3
Виявлені симптоми 4-7	28	5,18	93,3	29	5,07	96,7	1	3,3

До початку впровадження корекційно-розвивальної програми в експериментальній групі 2 особи не виявляли симптомів ПТСР ($M_1 = 2,5$ б.), тоді як у 28 осіб вони були наявні ($M_1 = 5,79$ б.).

Загальний середній показник становив $M_1 = 5,57$ б.). Після завершення формувального експерименту 23 учасники не виявляли симптомів ПТСР ($M_2 = 2,65$ б.), а лише у 7 осіб вони зберігалися ($M_2 = 4,0$ б.), при загальному середньому значенні $M_2 = 2,97$ б.). Аналіз динаміки самоскрінінгу засвідчив суттєве зниження середніх показників ($M_1 = 5,57$ б.; $SD_1 = 1,21$. $M_2 = 2,97$ б.; $SD_2 = 0,83$), що підтверджено статистично значущими результатами парного t-критерію Стьюдента ($t = 12,93$; $p < 0,001$).

До проведення експерименту в контрольній групі було виявлено 2 особи без симптомів ПТСР ($M_1 = 3$ б.), тоді як 28 осіб продемонстрували наявність симптомів ПТСР із середнім балом $M_1 = 5,18$ б.

Загальний середній показник для групи становив $M_1 = 5,03$ б. Після експерименту виявлено 1 особу без симптомів ПТСР ($M_2 = 3$ б.) та 29 осіб із симптомами ПТСР ($M_2 = 5,07$ б.). Загальний середній бал становив $M_2 = 5$ б. Отже, у контрольній групі не зафіксовано суттєвих змін, що відповідає її статусу.

Результати застосування шкали впливу травматичної події та експрес-анкети для виявлення травматичного досвіду продемонстрували позитивну кореляцію ($r = 0,75$; $p < 0,001$).

Продовження таблиці 3.6

Середній 12-32	15	27,8	50	13	28,46	43,33	2	6,66
Високий 33-44	15	35,6	50	17	34,64	56,67	2	6,66
Контрольна група (n = 30)								
Рівень інтернального локусу контролю	До експерименту			Після експерименту			Різниця	
	п	б	%	п	б	%	п	%
Низький 0-11	0	0	0	0	0	0	0	0
Середній 12-32	11	29,09	36,67	10	29	33,3	1	3,3
Високий 33-44	19	35,68	63,33	20	36,05	66,6	1	3,3

В експериментальній групі до та після проведення формувального експерименту респондентів із низьким рівнем *інтернального локусу контролю* (0-11 балів) виявлено не було. Із середнім рівнем (12-32 бали) до експерименту зафіксовано 15 осіб із середнім значенням $M_1 = 27,8$ б., тоді як високий рівень (понад 32 бали) продемонстрували також 15 учасників із середнім показником $M_1 = 35,6$ б. Загальний середній бал становив $M_1 = 31,7$ б. Після реалізації програми в експериментальній групі кількість респондентів із середніми показниками дещо зменшилася (13 осіб із середнім значенням $M_2 = 28,46$ б.), тоді як із високими показниками зросла (17 осіб із середнім значенням $M_2 = 34,64$ б.). Загальний середній бал підвищився до $M_2 = 31,9$ б.

У контрольній групі за методикою Дж. Роттера до початку формувального експерименту низький рівень *інтернального локусу контролю* (0-11 балів) не був зафіксований. Середній рівень (12-32 бали) мали 11 осіб із середнім показником $M_1 = 29,09$ б., тоді як високий рівень (33-44 бали) виявлено в 19 осіб із середнім значенням $M_1 = 35,68$ б. Після експерименту структура розподілу показників дещо змінилася: 10 осіб залишалися в межах середнього рівня ($M_1 = 29,00$ б.), а 20 осіб демонстрували високий рівень інтернальності ($M_2 = 36,05$ б.). Важливо відзначити, що при низькій стресостійкості підвищені показники інтернального локусу контролю можуть свідчити не лише про зрілу саморегуляцію, але й про

тенденцію до гіперконтролю та гіпервідповідальності, що особливо актуалізується в умовах війни. У довготривалій перспективі така стратегія може призводити до виснаження та емоційного вигорання.

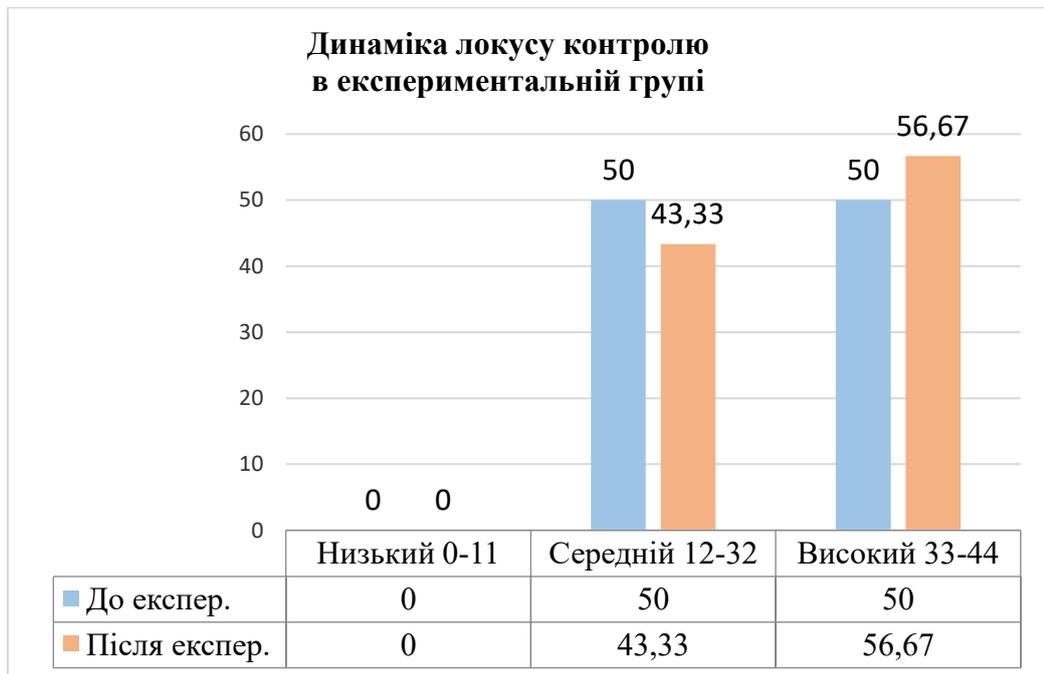


Рис. 3.6. Динаміка локусу контролю в експериментальній групі

Основним завданням програми було сприяти зниженню надмірного контролю та оптимізації його недостатніх проявів, формуючи збалансоване ставлення до відповідальності та зовнішніх обставин.

Для дослідження емоційної стабільності як чинника стресостійкості було використано методику «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла, яка дає змогу оцінити рівень розвитку емоційних здібностей особистості за такими параметрами, як управління власними емоціями, розпізнавання емоцій інших людей, самоконтроль, емпатія та мотивація. Ця методика була застосована у двох зрізах – до та після проведення формульованого експерименту, що дало можливість виявити динаміку змін емоційного інтелекту як важливого чинника емоційного компонента стресостійкості. Отримані результати, занесені до табл. 3.7 та рис. 3.7, дають змогу простежити, наскільки ефективною виявилася корекційно-розвивальна програма для формування здатності юнаків регулювати власні емоції, знижувати рівень тривожності, посилювати здатність до емпатії та адекватного використання емоційних ресурсів у подоланні труднощів.

Таблиця 3.7

**Відмінності інтегративного рівня емоційного інтелекту
за методикою Н. Холла до та після формувального експерименту**

n-30

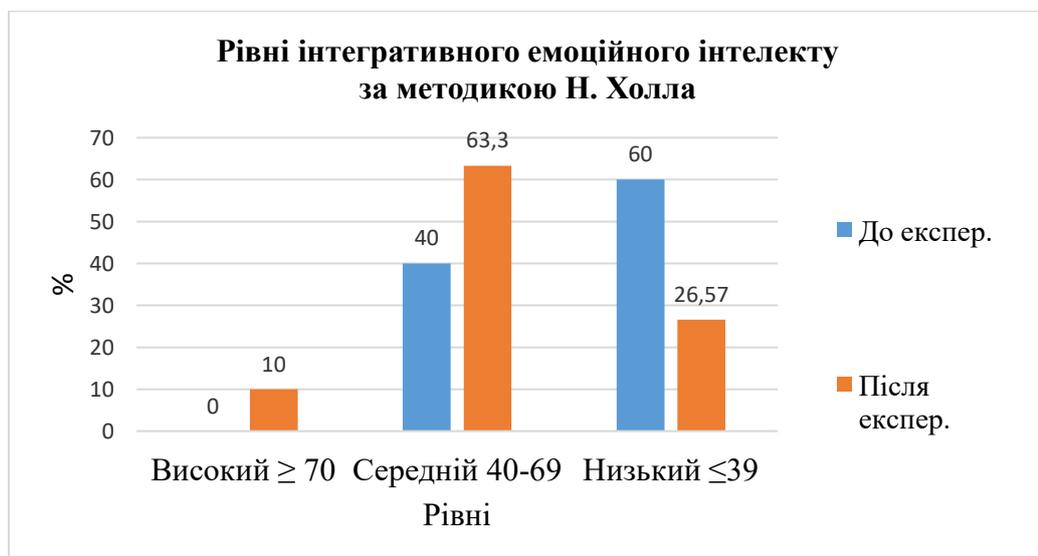
Інтегративний рівень емоційного інтелекту	Експериментальна група (n = 30)							
	До експерименту			Після експерименту			Різниця	
	n	Б	%	n	б	%	n	%
Високий ≥ 70	0	0	0	3	71,63	10	0	0
Середній 40-69	12	55,5	40	19	50,42	63,3	7	23,3
Низький ≤ 39	18	15,77	60	8	13,12	26,67	10	33,33
Інтегративний рівень емоційного інтелекту	Контрольна група (n = 30)							
	До експерименту			Після експерименту			Різниця	
	n	Б	%	n	б	%	n	%
Високий ≥ 70	0	0	0	0	0	0	0	0
Середній 40-69	12	50,25	40	11	49,9	36,67	1	3,33
Низький ≤ 39	18	16,27	60	19	17,4	63,33	1	3,33

В експериментальній групі до проведення формувального експерименту високих показників *емоційного інтелекту* не зафіксовано. Середній рівень мали 12 респондентів із середнім балом $M_1 = 55,5$ б., тоді як низький рівень був притаманний 18 учасникам із середнім значенням $M_1 = 15,77$ б., що відобразило загальний середній бал у $M_1 = 29,7$ б. Після завершення програми спостерігається суттєва позитивна динаміка: 3 особи досягли високого рівня емоційного інтелекту ($M_2 = 71,63$ б.), 19 респондентів продемонстрували середній рівень ($M_2 = 50,42$ б.), і лише 8 осіб залишилися на низькому рівні ($M_2 = 13,12$ б.). Загальний середній бал зріс до $M = 42,6$ б., що свідчить про підвищення емоційної усвідомленості та здатності до саморегуляції в більшості досліджуваних.

У контрольній групі, яка не брала участі в корекційно-розвивальній програмі, істотної динаміки в показниках *емоційного інтелекту* не виявлено. До

початку експерименту високого рівня (понад 70 балів) не продемонстрував жоден із респондентів. Середній рівень (40–69 б.) був зафіксований у 12 досліджуваних із середнім значенням $M_1 = 50,25$ б., тоді як низький рівень (<39 б.) показали 18 респондентів із середнім значенням $M_1 = 16,27$ б. Після завершення експериментального періоду структура результатів залишилася подібною: респондентів із високим рівнем так само не виявлено, середній рівень зберігся в 11 учасників ($M_2 = 49,9$ б.), а низький рівень виявлено у 19 осіб ($M_2 = 17,4$ б.). Отримані результати підтверджують, що за відсутності інтервенцій істотних позитивних зрушень у розвитку емоційного інтелекту не відбувається, що підкреслює важливість цілеспрямованої корекційно-розвивальної роботи.

У результаті проведення формувального експерименту в експериментальній групі відбулися статистично значущі зміни в емоційному компоненті стресостійкості. Середній показник емоційного інтелекту зріс із $M_1 = 29,67$ б. ($SD = 31,53$) до $M_2 = 42,60$ б. ($SD = 24,37$), що підтверджено результатами парного t-критерію Стьюдента ($t = 7,47$; $p < 0,001$). Це свідчить про позитивне підвищення рівня емоційного інтелекту після впровадження програми, що зумовлює зміцнення емоційної складової стресостійкості.



**Рис. 3.7. Рівні інтегративного емоційного інтелекту
за методикою Н. Холла**

Як видно з табл. 3.8, відбулися помітні зміни в кожному з п'яти парціальних показників – *емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія*

та здатність розпізнавати емоції інших людей. Щоб краще проілюструвати тенденції змін і порівняти їх візуально, на рис. 3.8 представлено відповідні середні значення показників до й після експерименту, відображені у формі діаграми.

Таблиця 3.8

**Відмінності парціального емоційного інтелекту за методикою Н. Холла
в експериментальній групі до та після формувального експерименту**

n-30

Парціальний рівень емоційного інтелекту	До / після	Високий			Середній			Низький			Σ
		N	%	Середнє	n	%	Середнє	n	%	Середнє	
Шкала 1. Емоційна обізнаність	До	6	20	14,18	13	43,3	11,8	11	37	2,2	8,7
	Після	8	26,67	15,75	13	43,3	12,6	9	30	2,25	10,3
Шкала 2. Управління своїми емоціями	До	2	6,7	14,8	7	23,3	10,2	21	76	-1,5	1,5
	Після	4	13,33	14,5	8	26,6	10	18	60	1,5	5,5
Шкала 3. Самомотивація	До	2	6,7	15,4	10	33,3	9,4	17	56,67	1,15	5,3
	Після	4	13,33	15,5	14	46,6	12,3	12	40	2,5	8,8
Шкала 4. Емпатія	До	5	16,6	14,2	12	37	11,8	13	46	1,5	7,7
	Після	6	20	15	15	50	12,3	9	30	2,0	9,7
Шкала 5. Розпізнавання емоцій інших	До	4	13,3	14	11	36,6	9,81	15	50	1,86	6,4
	Після	5	16,67	15	13	43,3	11	12	40	2,5	8,2

Середні значення обчислювалися за формулою зваженого середнього. Для цього спершу визначалися показники в кожній підгрупі (високий, середній, низький рівень), далі результати підгруп підсумовувалися, після чого отримане значення було поділено на загальну кількість досліджуваних (n = 30). Такий підхід дав змогу врахувати вагу кожної підгрупи в підсумковому результаті та забезпечив точність розрахунків.

До початку формувального експерименту за шкалою «Емоційна обізнаність» високий рівень продемонстрували 6 осіб (M₁ = 14,18 б.), середній

рівень – 13 осіб ($M_1 = 11,8$ б.), а низький рівень – 11 осіб ($M_1 = 2,2$ б.). Загальне середнє значення становило $M = 8,75$ б., що свідчило про недостатньо сформовану здатність усвідомлювати власні емоції. Після проведення програми спостерігається позитивна динаміка: кількість учасників із високим рівнем зросла до 8 осіб ($M_2 = 15,75$ б.), середній рівень залишився на рівні 13 осіб ($M_2 = 12,63$ б.), а частка низького рівня зменшилася до 9 осіб ($M_2 = 2,25$ б.). Загальний середній бал зріс до 10,35, що становить приріст на 1,6 б. (або +18,3% від вихідного рівня). Найбільший вплив на динаміку мало зростання кількості учасників із високим рівнем, а також підвищення середнього бала в групі середнього рівня, натомість низький рівень поступово втрачає свою частку.

До проведення формувального експерименту за шкалою «Управління своїми емоціями» високий рівень виявили лише 2 респонденти ($M_1 = 14,8$ б.), середній рівень – 7 осіб ($M_1 = 10,2$ б.), а низький рівень був доміантним – 21 особа ($M_1 = 1,5$ б.). Загальний середній бал становив лише $M = 1,5$ б., що вказувало на недостатній розвиток уміння регулювати власні емоційні стани. Після завершення програми спостерігається позитивна динаміка: кількість респондентів із високим рівнем зросла до 4 осіб ($M_2 = 14,5$ б.), середній рівень охопив 8 осіб ($M_2 = 10,0$ бала), тоді як кількість учасників із низьким рівнем знизилася до 18 ($M_2 = 1,5$ б.). Отримані результати свідчать, що після формувального експерименту середній бал за шкалою «Управління емоціями» зріс на 4 б., що становить приблизно +10% від максимально можливого рівня за цією методикою.

Попередні результати показали, що за шкалою «Самомотивація» високий рівень виявлено у 2 осіб ($M_1 = 15,4$ б.), середній рівень – у 10 осіб ($M_1 = 9,4$ б.), а низький рівень – у 17 осіб ($M_1 = 1,15$ б.). Загальний середній бал становив 5,3, що приблизно відповідає 17,7% від максимально можливих 30 балів. Після впровадження програми динаміка виявилася позитивною: високий рівень відзначено в 4 осіб ($M_2 = 15,5$ б.), середній рівень – у 14 осіб ($M_2 = 12,3$ б.), а низький рівень залишився лише у 12 осіб ($M_2 = 2,5$ б.). Загальний середній бал зріс до 8,8, що становить 29,3% від максимально можливих 30 б. Отже, приріст склав

3,5 б. (або +11,6% від максимальної можливої оцінки), що свідчить про істотне підвищення самомотивації учасників після інтервенцій.

На початковому етапі дослідження за шкалою «Емпатія» високий рівень виявлено в 5 осіб ($M_1 = 14,2$ б.), середній рівень – у 12 осіб ($M_1 = 11,8$ б.), а низький рівень – у 13 осіб ($M_1 = 1,5$ б.). Загальний середній бал становив $M = 7,75$ б., що відповідає 25,8% від максимально можливих 30 балів. Після завершення програми кількість учасників з високим рівнем зросла до 6 осіб ($M_2 = 15$ б.), із середнім рівнем – до 15 осіб ($M_2 = 12,3$ б.), тоді як низький рівень залишився лише в 9 учасників ($M_2 = 2,0$ б.). Загальний середній бал піднявся до $M = 9,75$ б., що становить 32,5% від максимальної оцінки. Приріст становить +2,0 б. (або +6,7% від максимуму).

За шкалою «Розпізнавання емоцій інших» до початку експерименту високий рівень зафіксовано в 4 осіб із середнім значенням $M_1 = 14$ б., середній рівень – у 11 осіб із середнім балом $M_1 = 9,81$, а низький рівень – у решти досліджуваних із середнім показником $M_1 = 1,86$ б. Сукупний середній бал становив $M = 6,4$ б., що свідчило про недостатню сформованість здатності розпізнавати емоційні стани оточення. Після проведення формувального експерименту показники істотно зросли: високий рівень продемонстрували вже 5 осіб із середнім значенням $M_2 = 15$ б., середній рівень – 13 осіб із середнім балом $M_2 = 11$ б., тоді як до групи з низькими результатами віднесено 12 учасників із середнім значенням $M_2 = 2,5$ б. Загальний середній бал підвищився до $M = 8,2$ б., що становить приріст на 1,8 б. (або +28,1% від вихідного рівня).

Результати дослідження засвідчили суттєве зростання рівня *емоційного інтелекту* в юнаків із травматичним досвідом після впровадження корекційної програми. Найбільшу позитивну динаміку виявлено у сфері управління емоціями (+10% від максимуму), що свідчить про посилення здатності до регуляції емоційних станів у стресових ситуаціях; помітний приріст також зафіксовано в самомотивації (+8,7%), емпатії (+5%), емоційній обізнаності (+4%) та розпізнаванні емоцій інших (+4,5%). Загальний середній показник емоційного інтелекту зріс з $M = 29,7$ б. до $M = 42,6$ б. (приріст +12,9 б., або +6,4% від

максимального рівня), що підтверджує ефективність програми в розвитку емоційного компонента стресостійкості.

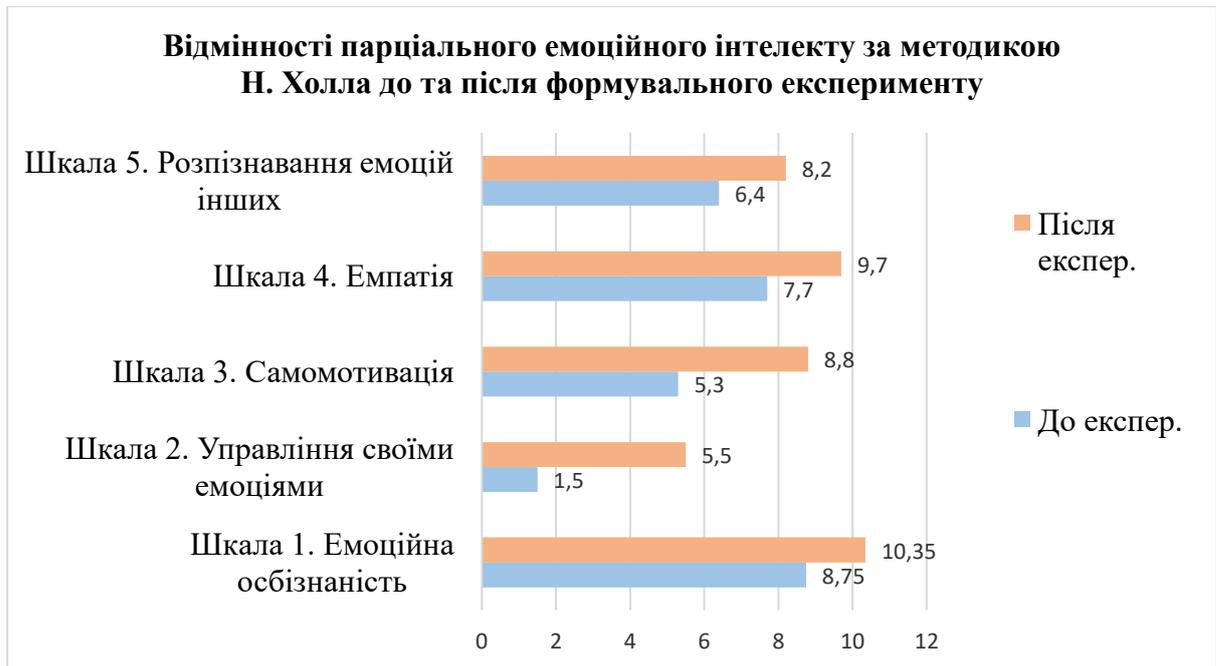


Рис. 3.8. Кількісні показники парціального емоційного інтелекту за методикою Н. Холла до та після формувального експерименту

Отриманий результат підтверджує, що розвиток *емоційного інтелекту* відіграє важливу роль у формуванні стресостійкості, адже сприяє ефективному використанню когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій у подоланні труднощів. Респонденти, які краще усвідомлюють і регулюють власні емоції, виявляють більш високий рівень здатності протистояти стресовим впливам.

Для вивчення емоційної сфери та особливостей темпераменту респондентів була застосована методика «*Особистісний опитувальник Г. Айзенка EPI*», яка дає змогу оцінити рівень екстраверсії та невротизму, її вплив на адаптивність, емоційну стабільність і здатність особистості до подолання стресових ситуацій. Аналіз даних до проведення формувального експерименту допоміг визначити вихідні показники емоційної стабільності та екстраверсії, що вказували на схильність частини досліджуваних до підвищеної тривожності й напруженості. Водночас після експерименту було зафіксовано позитивну динаміку: показники невротизму незначно знизилися, що свідчить про зростання емоційної

рівноваженості, тоді як рівень екстраверсії залишився відносно стабільним або дещо підвищився, відображаючи посилення соціальної активності та відкритості. Результати дослідження представлені в табл. 3.9 і 3.10, та на рисунках 3.9, 3.10.

Таблиця 3.9

**Рівні емоційної стійкості за «Особистісним опитувальником
Г. Айзенка ЕРІ» до та після формувального експерименту**

n-30

Рівень емоційної стійкості-невротизму	Експериментальна група (n = 30)							
	До експерименту			Після експерименту			Різниця	
	n	б	%	n	б	%	n	%
Висока емоційна стійкість 0-6	0	0	0	3	5,66	10	3	10
Середня емоційна стійкість 7-12	8	9,75	26,67	8	10,3	26,63	0	0
Сердний рівень невротизму 13-18	10	16,4	33,33	12	16,58	40	2	6,66
Високий рівень невротизму 19-24	14	20,92	46,67	7	20,14	23,33	7	23,33
Рівень емоційної стійкості-невротизму	Контрольна група (n = 30)							
	До експерименту			Після експерименту			Різниця	
	n	б	%	n	б	%	n	%
Висока емоційна стійкість 0-6	0	0	0	0	0	0	0	0
Середня емоційна стійкість 7-12	6	10,66	20	6	10,33	20	0	0
Сердний рівень невротизму 13-18	16	15,43	53,33	16	15,56	53,33	0	0
Високий рівень невротизму 19-24	8	20,87	26,67	8	20,75	26,67	0	0

В експериментальній групі до початку формувального експерименту не було зафіксовано жодного респондента з високим рівнем емоційної стійкості. Середню емоційну стійкість продемонстрували 8 осіб ($M_1 = 9,75$ б.). Помірний рівень невротизму було виявлено в 10 респондентів ($M_1 = 16,4$ б.), тоді як високий рівень невротизму – у 14 осіб ($M_1 = 20,92$ б.). Отримані результати підтвердили домінування високих проявів невротизму серед більшості респондентів, що свідчить про низький рівень стресостійкості у вибірці з травматичним досвідом.

Після проведення програми спостерігаються виражені позитивні зміни в емоційній сфері досліджуваних. Високу емоційну стійкість продемонстрували 3 особи ($M_2 = 5,66$ б.). Середній рівень емоційної стійкості зафіксовано у 8 осіб ($M_2 = 10,3$ б.; зниження на 0,55 б.; +4,58%). Помірний рівень невротизму виявлено у 12 осіб ($M_2 = 16,58$ б.; зниження на 0,33 б.; +1,83%), тоді як кількість респондентів із високим рівнем невротизму зменшилася з 14 до 7 осіб ($M_2 = 20,14$ б.; зниження на 0,78 б.; -3,25%), що свідчить про зниження емоційної напруженості та підвищення стресостійкості.

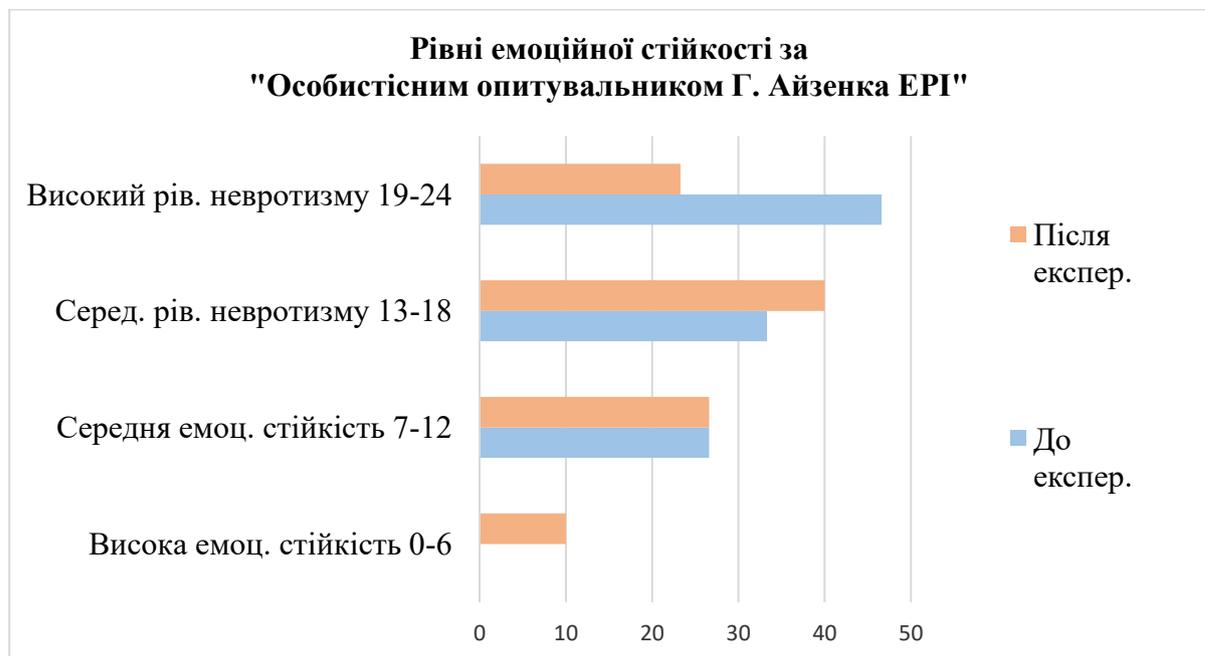


Рис. 3.9. Рівні емоційної стійкості за «Особистісним опитувальником Г Айзенка ЕРІ»

Перевірка за t-критерієм Стьюдента підтвердила статистичну достовірність змін після проведення формувального експерименту ($t = 11,42$; $p < 0,001$).

Виявлено тенденцію до зниження рівня невротизму, а також незначне зростання кількості респондентів із середнім і високим рівнем емоційної стійкості, що свідчить про позитивний вплив програми на емоційний компонент стресостійкості.

У контрольній групі до початку експерименту респонденти з високим рівнем емоційної стійкості (0–7 балів) відсутні. Середній рівень емоційної стійкості (7–12 балів) продемонстрували 6 осіб із середнім показником $M_1 = 10,66$ б.; після експерименту кількість респондентів у цій категорії залишилася незмінною (6 осіб), а середній бал становив $M_2 = 10,33$ б. Середній рівень невротизму (13–18 балів) було зафіксовано у 16 досліджуваних із середнім значенням $M_1 = 15,43$ б.; після експерименту ця ж кількість осіб збереглася, а середній показник становив $M_2 = 15,56$ б. Високий рівень невротизму (19–24 бали) мали 8 респондентів із середнім балом $M_1 = 20,87$ б.; після експерименту кількісні показники не змінилися (8 осіб), а середній бал склав $M_2 = 20,75$ б. Отже, результати свідчать про відсутність змін у контрольній групі, що підтверджує стабільність показників невротизму за відсутності цілеспрямованих інтервенцій.

Таблиця 3.10

Рівні інтроверсії та екстраверсії за «Особистісним опитувальником

Г. Айзенка ЕРІ» до та після формувального експерименту

n-30

Рівень інтроверсії-екстраверсії	Експериментальна група (n = 30)							
	До експерименту			Після експерименту			Різниця	
	n	б	%	n	б	%	n	%
Високий рівень інтроверсії 0-6	3	5,66	10	1	7	3,33	2	6,67
Середній рівень інтроверсії 7-12	15	10	50	15	10,33	50	0	0
Середній рівень екстраверсії 13-18	12	15,1	40	12	15,41	40	0	0
Високий рівень екстраверсії 19-24	0	0	0	2	19,5	6,67	2	6,67

Продовження таблиці 3.10

Рівень інтроверсії-екстраверсії	Контрольна група (n = 30)							
	До експерименту			Після експерименту			Різниця	
	n	б	%	n	б	%	n	%
Високий рівень інтроверсії 0-6	4	4,5	13,33	4	4,5	13,33	0	0
Середній рівень інтроверсії 7-12	15	9,93	50	15	9,93	50	0	0
Середній рівень екстраверсії 13-18	10	14,1	33,33	10	14,1	33,33	0	0
Високий рівень екстраверсії 19-24	1	21	3,33	1	21	3,33	0	0

В експериментальній групі до проведення формувального експерименту за шкалою «Екстраверсія–інтроверсія» виявлено високий рівень інтроверсії (0–6 балів) у 3 осіб ($M_1 = 5,66$ б.), середній рівень інтроверсії (7–12 балів) – у 15 респондентів ($M_1 = 10$ б.) та середній рівень екстраверсії (13–18 балів) – у 12 учасників ($M_1 = 15,1$ б.), тоді як високого рівня екстраверсії (19–24 бали) не зафіксовано. Загалом результати свідчать про домінування помірних рівнів інтроверсії та екстраверсії без крайніх проявів особистісної спрямованості, що створювало підґрунтя для розвитку стресостійкості.

Після проведення програми структура показників змінилася незначно: високий рівень інтроверсії зберегла лише 1 особа ($M_2 = 7$ б.), середній рівень інтроверсії продемонстрували 15 учасників ($M_2 = 10,33$ б.), середній рівень екстраверсії – 12 осіб ($M_2 = 15,41$ б.), а також з'явилися 2 респонденти з високим рівнем екстраверсії ($M_2 = 19,5$ б.). Загальна динаміка відображає зменшення високої інтроверсії на 6,7% вибірки та появу 6,7% осіб із високою екстраверсією при стабільності середніх рівнів, що супроводжувалося зростанням середнього бала з $M_1 = 11,63$ б. до $M_2 = 13,03$ б.

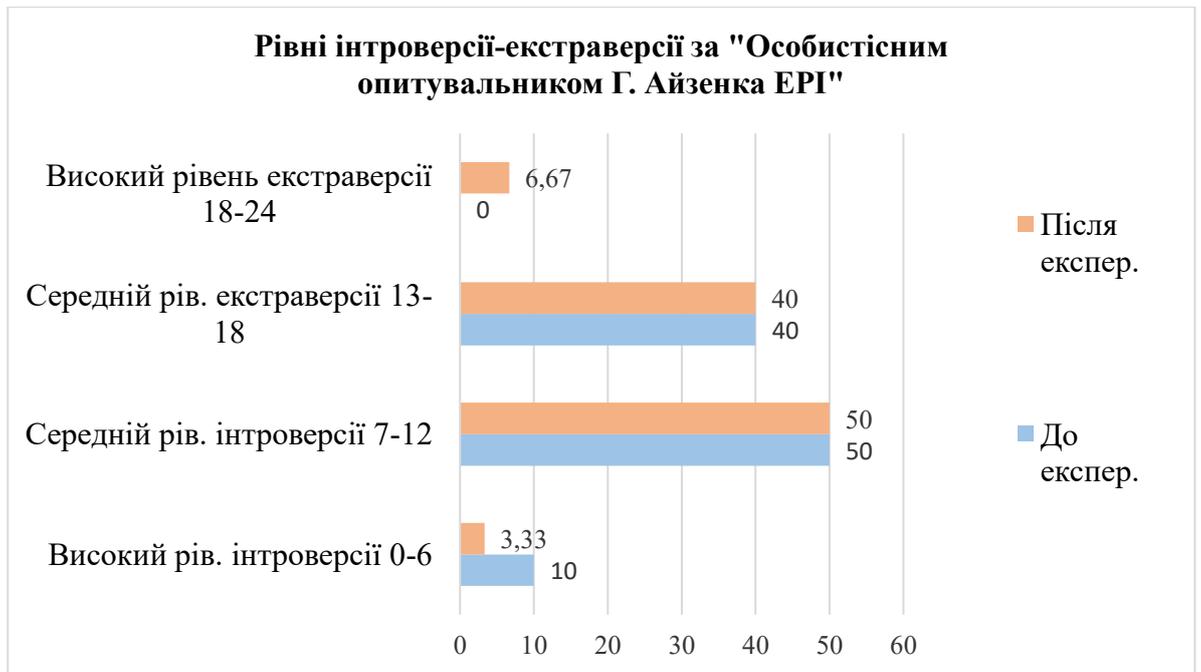


Рис. 3.10. Рівні інтроверсії-екстраверсії за «Особистісним опитувальником Г Айзенка ЕРІ»

Отже, результати підтвердили, що формувальний експеримент сприяв розвитку рефлексії як когнітивного чинника стресостійкості: з одного боку, інтроверсія залишилася в межах адаптивного рівня, забезпечуючи самоконтроль, а з іншого – активізувалася екстраверсія, що відкрила можливості для соціальної взаємодії, обміну досвідом і мобілізації ресурсів підтримки.

У контрольній групі до проведення експерименту було виявлено такі результати за шкалою «Екстраверсія–інтроверсія». Високий рівень інтроверсії (0–6 балів) продемонстрували 4 респонденти із середнім показником $M_1 = 4,5$ б. Після експерименту дані залишилися без змін. Середній рівень інтроверсії (7–12 балів) виявлено у 15 досліджуваних із середнім показником $M_1 = 9,93$ б., що також не зазнав змін після експерименту. Середній рівень екстраверсії (13–18 балів) мали 10 осіб із середнім значенням $M_1 = 14,1$ б., і цей показник зберігся після експерименту. Високий рівень екстраверсії (19–24 бали) відзначено лише в одного респондента із результатом $M_1 = 21$ б., який також залишився незмінним після експерименту. Це свідчить про стабільність особистісних характеристик

темпераменту, які, на відміну від ситуативних станів (стрес чи тривожність), менш піддатливі до зовнішніх впливів і короткострокових інтервенцій.

У нашому дослідженні вже застосовувалася методика Ч. Спілбергера для оцінювання рівня *реактивної та особистісної тривожності* як ключових емоційних показників стресостійкості. На цьому етапі подаємо результати повторного вимірювання після проведення формувального експерименту з метою відстеження динаміки змін. Узагальнені дані зазначено в табл. 3.11; 3.12 та на рис. 3.11; рис. 3.12.

Таблиця 3.11

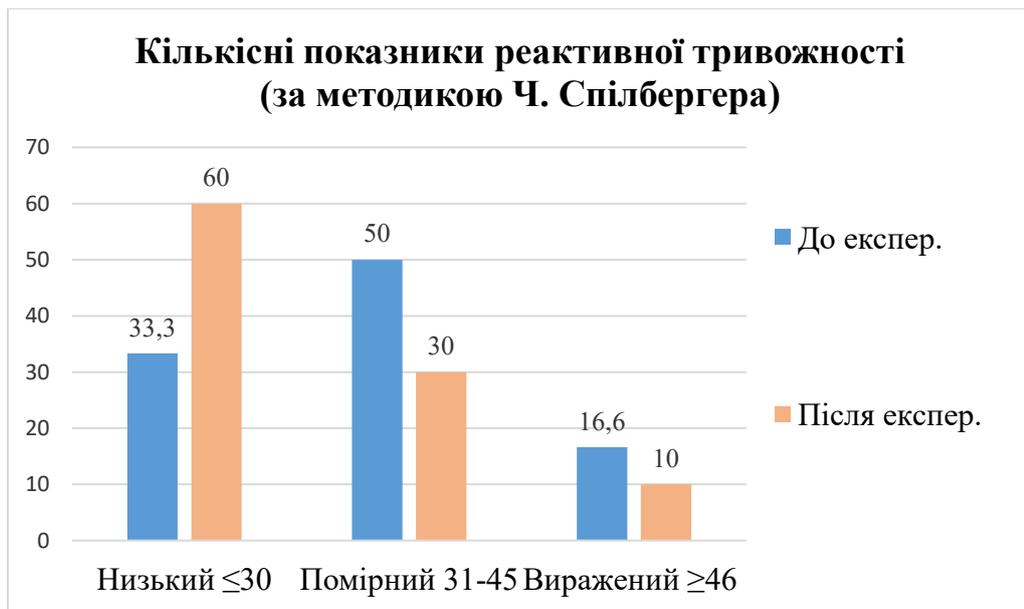
Кількісні показники реактивної тривожності (за методикою Ч. Спілбергера) до та після формувального експерименту

n-30

Рівень тривожності	Експериментальна група (n = 30)							
	До експерименту			Після експерименту			Різниця	
	n	б	%	n	б	%	n	%
Низький ≤30	10	23,7	33,33	18	24,64	60	8	15,33
Помірний 31-45	15	34,8	50	9	36,88	30	8	20
Виразений ≥46	5	51,8	16,67	3	50	10	2	6,67
Рівень тривожності	Контрольна група (n = 30)							
	До експерименту			Після експерименту			Різниця	
	n	б	%	n	б	%	n	%
Низький ≤30	8	26	26,67	8	26,67	13,33	0	0
Помірний 31-45	20	37,25	66,67	20	37,75	66,67	0	0
Виразений ≥46	2	48,5	6,67	2	49	6,67	0	0

В експериментальній групі до початку формувального експерименту низький рівень *реактивної тривожності* (≤30 балів) виявлено в 10 респондентів (M₁ = 23,7 б.), помірний (31–45 балів) – у 15 осіб (M₁ = 34,8 б.), а виразений (≥46 балів) – у 5 учасників (M₁ = 51,8 б.). Загальний середній показник становив M =

33,9 б., що свідчить про переважання низького й помірних рівнів за наявності підгрупи з високою тривожністю. Після завершення формувального експерименту низький рівень тривожності виявлено у 18 осіб ($M_2 = 24,64$ б.), помірний – у 9 респондентів ($M_2 = 36,88$ б.), а виражений – лише у 3 осіб ($M_2 = 50$ б.). Загальний середній показник знизився до $M_2 = 31,03$ б., що свідчить про позитивну динаміку зменшення тривожності. Приріст у балах складає $-2,9$ б. (зменшення). Приріст у відсотках складає $-8,55$ %.



**Рис. 3.11. Кількісні показники реактивної тривожності
(за методикою Ч. Спілбергера)**

Отримані результати демонструють перерозподіл рівнів тривожності, адже зросла кількість респондентів із низькими показниками, тоді як частка осіб із помірними та високими рівнями дещо зменшилася. Така динаміка вказує на тенденцію до стабілізації емоційного стану досліджуваних та підтверджує емоційну стабільність як чинник стресостійкості.

У контрольній групі до початку формувального експерименту було виявлено такі результати за шкалою *реактивної тривожності* Ч. Спілбергера: низький рівень (≤ 30 балів) зафіксовано у 8 осіб із середнім показником $M_1 = 26$ б.; помірний рівень (31–45 балів) – у 20 респондентів із середнім значенням $M_1 = 37,25$ б.; виражений рівень (≥ 46 балів) – у 2 осіб із середнім показником $M_1 = 48,5$

б.. Загальний середній бал контрольної групи до початку програми становив $M_1 = 35,03$ б. Після завершення формувального експерименту в контрольній групі збереглася подібна динаміка, зокрема: низький рівень тривожності мали 8 осіб ($M_2 = 26,3$ б.), помірний – 20 респондентів ($M_2 = 37,75$ б.), виражений – 2 особи ($M_2 = 49$ б.), а загальний середній показник становив $M_2 = 35,47$ б., що практично не відрізняється від вихідних даних і свідчить про відсутність значущих змін реактивної тривожності без корекційних інтервенцій.

Таблиця 3.12

Кількісні показники особистісної тривожності

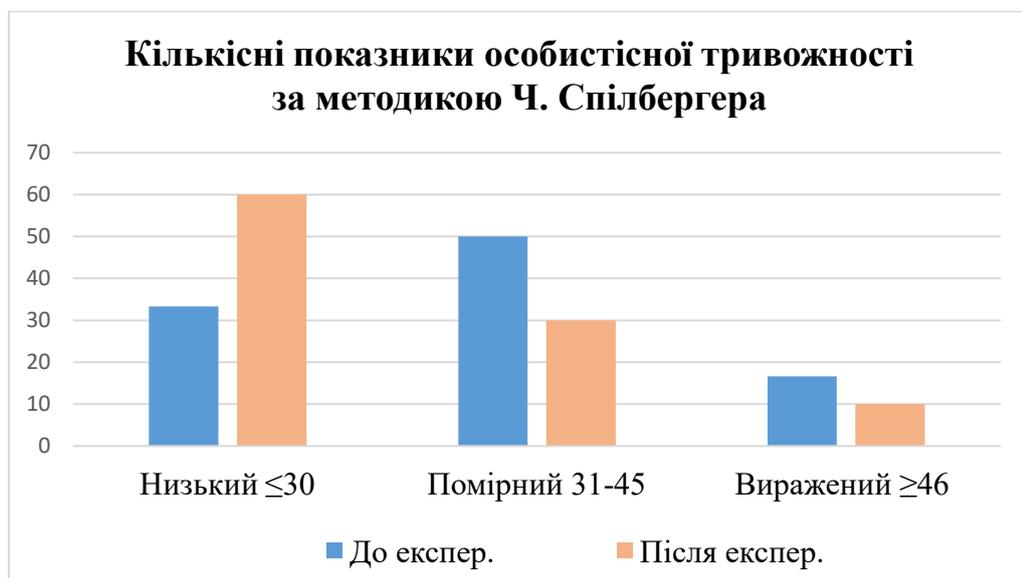
(за методикою Ч. Спілбергера) до та після формувального експерименту

n-30

Рівень тривожності	Експериментальна група (<i>n</i> = 30)							
	До експерименту			Після експерименту			Різниця	
	<i>n</i>	<i>б</i>	%	<i>n</i>	<i>б</i>	%	<i>n</i>	%
Низький ≤ 30	0	0	0	3	29,33	10	3	10
Помірний 31-45	13	40,53	43,33	15	39	50	2	6,67
Виражений ≥ 46	17	56,70	56,67	12	52,5	40	5	16,67
Рівень тривожності	Контрольна група (<i>n</i> = 30)							
	До експерименту			Після експерименту			Різниця	
	<i>n</i>	<i>б</i>	%	<i>n</i>	<i>б</i>	%	<i>n</i>	%
Низький ≤ 30	0	0	0	0	0	0	0	0
Помірний 31-45	8	40,37	26,67	8	40,62	26,67	0	0
Виражений ≥ 46	22	56,86	73,33	22	57,31	73,33	0	0

В експериментальній групі після формувального експерименту за методикою Ч. Спілбергера «Особистісна тривожність» було зафіксовано суттєві зміни. До початку програми низький рівень тривожності (≤ 30 балів) не продемонстрував жоден респондент, тоді як після її завершення з'явилися вже 3

особи із середнім показником $M_2 = 29,33$ б., що свідчить про появу ознак більшої емоційної стабільності. Помірний рівень (31–45 балів) до експерименту мали 13 осіб із середнім балом $M_1 = 40,536$, а після – 15 респондентів із середнім значенням $M_2 = 39$ б., що відображає не лише збільшення кількості, але й тенденцію до зниження середніх показників у цій категорії. Виражений рівень тривожності (≥ 46 балів) до експерименту демонстрували 17 учасників із середнім показником $M_1 = 56,67$ б., а після – 12 осіб із середнім значенням $M_2 = 52,5$ б., що засвідчує істотне зменшення кількості високотривожних респондентів. Загальний середній бал групи знизився з $M_1 = 49,7$ б. до $M_2 = 43,46$ б. ($-6,24$ б.), що становить $-12,5\%$ від вихідного рівня.



**Рис. 3.12. Кількісні показники особистісної тривожності
за методикою Ч. Спілбергера**

Статистична перевірка за t-критерієм Стьюдента підтвердила достовірність цих змін ($t = 4,21$; $p < 0,001$).

У контрольній групі до початку формувального експерименту результати розподілилися так: респондентів із низьким рівнем *особистісної тривожності* (≤ 30 балів) не зафіксовано. Помірний рівень (31–45 балів) мали 8 осіб із середнім показником $M_1 = 40,37$ б. Виражений рівень тривожності (≥ 46 балів) продемонстрували 22 респонденти, їхній середній бал становив $M_1 = 56,86$ б. Загальний середній показник для контрольної групи до експерименту склав $M =$

52,47 б. Після формувального експерименту картина суттєво не змінилася. Низького рівня тривожності, як і раніше, не зафіксовано. Помірний рівень тривожності зберігся у 8 осіб із середнім показником $M_2 = 40,62$ б., тоді як у 22 учасників із вираженим рівнем середнє значення дещо зросло до $M_2 = 57,31$ б. Загальний середній показник для контрольної групи після експерименту склав $M_2 = 52,87$ б., що практично не відрізняється від вихідних результатів і свідчить про відсутність динаміки в цій групі.

Для дослідження *ціннісних орієнтацій* осіб юнацького віку до та після проведення формувального експерименту було застосовано методику «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій» (авт. С. Бубнова). Кількісні змінні представлено в табл. 3.13 та на рис. 3.13.

Таблиця 3.13

**Узагальнені дані реальної структури ціннісних орієнтацій за методикою
С. Бубнової до та після формувального експерименту**

n-30

Назва шкали	Контрольна група (n = 30)						Експериментальна група (n = 30)					
	До експер.		Після експер.		Різниця		До експер.		Після експер.		Різниця	
	б	%	б	%	б	%	б	%	б	%	б	%
Приємне проведення часу, відпочинку	4,7	78,33	4,7	78,3	0	0	4,3	71,6	4,6	76,6	0,3	5
Високий матеріальний добробут	2,5	41,6	2,5	41,6	0	0	3,33	55,5	3,43	57,1	0,10	1,67
Пошук і насолода прекрасним	4,1	68,3	4,1	68,3	0	0	4,2	70	4,17	73,8	0,03	3,83
Допомога і милосердя до інших людей	4,8	80	4,8	80	0	0	4,9	81,6	5,13	85,5	0,23	3,83
Любов	3,7	61,6	3,7	61,6	0	0	3,9	65	4,3	71,6	0,4	6,67
Пізнання нового у світі, природі, людині	4	66,6	3,8	63,3	0,2	3,34	3,97	66,1	4,33	72,1	0,36	6
Соціальний статус і управління людьми	2,6	43,3	2,6	43,3	0	0	2,73	45,5	3,1	51,6	0,37	6,17

Продовження таблиці 3.13

Пізнання і повага до людей та вплив на оточення	4,7	78,3	4,6	76,6	0,1	1,66	4,57	76,1	4,8	80	0,23	3,83
Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві	2,9	48,3	2,8	46,6	0,1	1,66	3,4	56,6	3,83	63,8	0,43	7,16
Спілкування	2,9	48,3	2,8	46,6	0,1	1,66	3,1	51,6	3,57	59,5	0,47	7,83
Здоров'я	3,3	55	3,2	53,3	0,1	1,67	4,17	69,5	4,5	75	0,33	5,5

В експериментальній групі до початку формувального експерименту було зафіксовано такі показники ціннісних орієнтацій: за шкалою *«Приємне проведення часу, відпочинку»* середній бал становив ($M_1 = 4,3$ б.; 71,67%). За шкалою *«Високий матеріальний добробут»* середній показник склав ($M_1 = 3,33$ б.; 55,50%). *«Пошук і насолода прекрасним»* відзначилися результатом ($M_1 = 4,2$ б.; 70%).

Високі показники спостерігалися за шкалою *«Допомога і милосердя до інших людей»* – ($M_1 = 4,9$ б.; 81,67%). За шкалою *«Любов»* середній бал дорівнював ($M_1 = 3,9$ б.; 65%). Показник *«Пізнання нового у світі, природі, людині»* склав ($M_1 = 3,97$ б.; 66,17%). За шкалою *«Соціальний статус і управління людьми»* середній результат становив ($M_1 = 2,73$ б.; 45,50%). *«Пізнання й повага до людей та вплив на оточуючих»* має середній бал ($M_1 = 4,57$ б.; 76,17%). За шкалою *«Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві»* середнє значення становило ($M_1 = 3,4$ б.; 56,67%). Шкала *«Спілкування»* продемонструвала середній показник ($M_1 = 3,1$ б.; 51,67%). За шкалою *«Здоров'я»* середній результат становив ($M_1 = 4,17$ б.; 69,50%).

У результаті проведення формувального експерименту в експериментальній групі зафіксовано позитивні зміни за більшістю шкал.

«Приємне проведення часу, відпочинку»: показники зросли з ($M_1 = 4,3$ б.; 71,67%) до ($M_2 = 4,6$ б.; 76,7%). Це свідчить про формування навичок відновлення та самоогляду серед респондентів із травматичним досвідом.

«Високий матеріальний добробут»: показники підвищилися з ($M_1 = 3,33$ б.; 55,5%) до ($M_2 = 3,43$ б.; 57,17%), що можна пов'язати із зростанням мотивації до стабільної діяльності.

«Пошук і насолода прекрасним»: середній бал зріс із ($M_1 = 4,17$ б.; 70%) до ($M_2 = 4,43$ б.; 73,83%). Це може демонструвати зростання чутливості до позитивних переживань та ресурсних сфер.

«Допомога і милосердя до інших людей»: уже високий показник ($M_1 = 4,9$ б.; 81,67%) зріс до ($M_2 = 5,13$ б.; 85,50%), що свідчить про позитивний вплив альтруїстичних орієнтацій на стресостійкість юнацького віку. Підвищення середнього значення відбулося переважно за рахунок учасників із нижчими вихідними показниками, тоді як респонденти з максимальними оцінками продемонстрували більш критичну й реалістичну самооцінку проявів милосердя.

«Любов»: середній показник зріс із ($M_1 = 3,9$ б.; 65%) до ($M_2 = 4,3$ б.; 71,67%), що вказує на підвищення рівня довіри та емоційної відкритості.

«Пізнання нового у світі, природі, людині»: спостерігається збільшення показників із ($M_1 = 3,97$ б.; 66,17%) до ($M_2 = 4,33$ б.; 72,17%), що відображає готовність відкриватися новому досвіду.

«Соціальний статус і управління людьми»: до експерименту показник становив ($M_1 = 2,73$ б.; 45,5%), після – ($M_2 = 3,1$ б.; 51,67%). Зростання можна пояснити підвищенням упевненості в собі.

«Пізнання й повага до людей та вплив на оточуючих»: середній бал зріс із ($M_1 = 4,57$ б.; 76,17%) до ($M_2 = 4,8$ б.; 80%). Це може підтвердити посилення взаємоповаги та розвиток комунікативних компетенцій.

«Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві»: спостерігається зростання показників із ($M_1 = 3,4$ б.; 56,67%) до ($M_2 = 3,83$ б.; 63,83%).

«Спілкування»: середній показник піднявся з ($M_1 = 3,1$ б.; 51,67%) до ($M_2 = 3,57$ б.; 59,50%).

«Здоров'я»: показники зросли з ($M_1 = 4,17$ б.; 69,5%) до ($M_2 = 4,5$ б.; 75%), що демонструє підвищення уваги до фізичного й психологічного благополуччя.

Загалом результати засвідчують тенденцію до позитивних змін після формувальної програми, що підтверджується зростанням середніх показників у більшості сфер навіть за умов слабких або відсутніх кореляцій зі стресостійкістю. Найбільш значущі зрушення спостерігаються у сферах «Допомога і милосердя до інших людей», «Любов», «Пізнання нового у світі, природі, людині», «Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві» та «Пізнання і повага до людей та вплив на оточення».

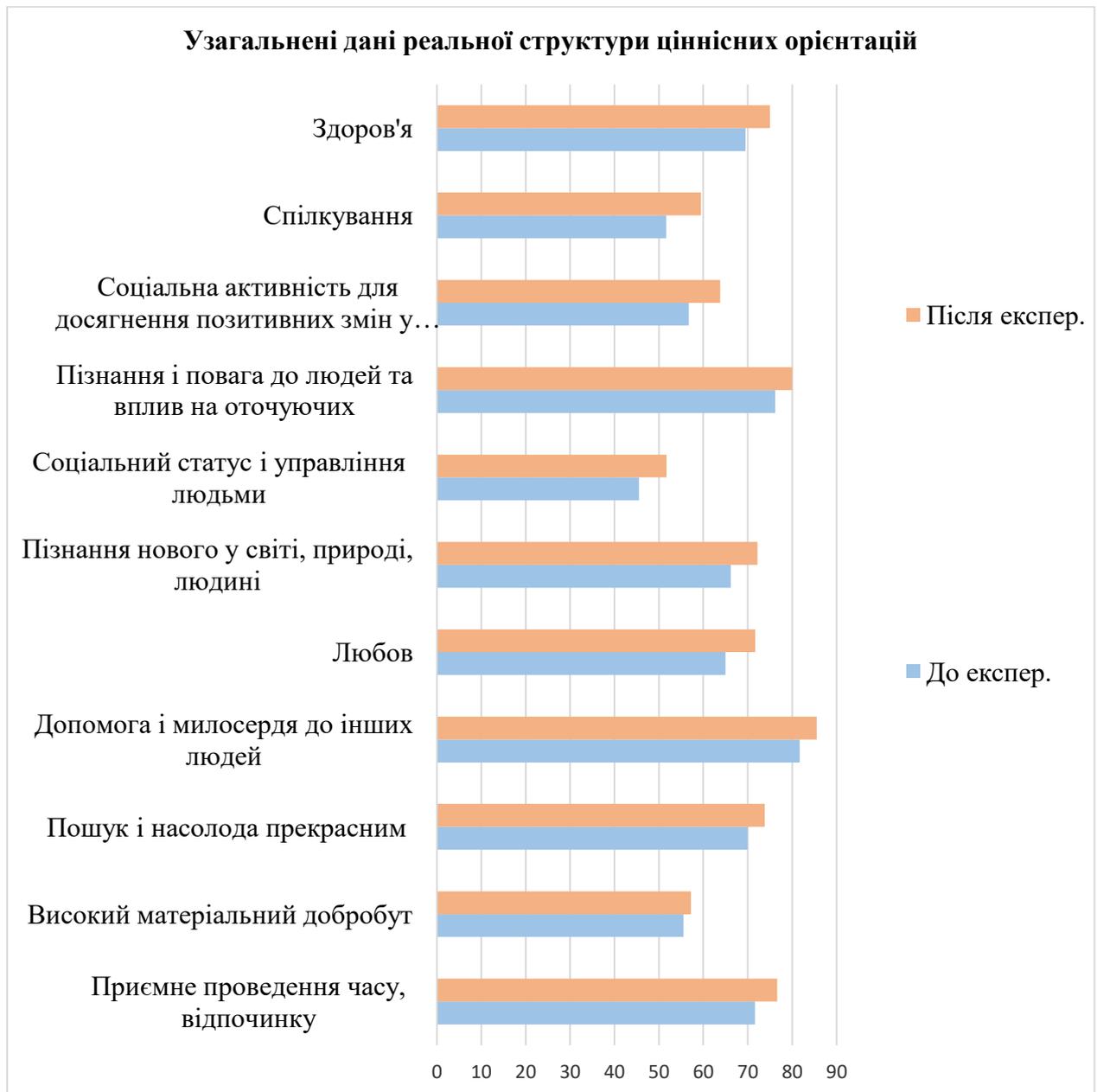


Рис. 3.13. Узагальнені дані реальної структури ціннісних орієнтацій

У контрольній групі до формувального експерименту за шкалами «Приємне проведення часу та відпочинку» ($M_1 = 4,7$ б.; 78,33%), «Високий матеріальний добробут» ($M_1 = 2,56$.; 41%), «Пошук і насолода прекрасним» ($M_1 = 4,1$ б.; 68,33%) та «Допомога і милосердя до інших людей» ($M_1 = 4,8$ б.; 80%) показники після експерименту не змінилися. За шкалою «Любов» середній бал становив ($M_1 = 3,7$ б.; 61,67%). У сфері «Пізнання нового у світі, природі, людині» відбулося незначне зниження з ($M_1 = 4$ б.; 66,67%) до ($M_2 = 3,8$ б.; 63,33%). Подібна тенденція спостерігалася за шкалами «Пізнання і повага до людей та вплив на оточуючих» з ($M_1 = 4,7$ б.; 78,33% до $M_2 = 4,6$ б.; 76,67%), «Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві» з ($M_1 = 2,9$; 48,33%) до ($M_2 = 2,8$; 46,67%), «Спілкування» з ($M_1 = 2,9$ б.; 48,33%) до ($M_2 = 2,8$ б.; 46,67%) та «Здоров'я» з ($M_1 = 3,3$ б.; 55%) до ($M_2 = 3,2$ б.; 53,33%). Показники за шкалою «Соціальний статус і управління людьми» залишилися без змін ($M_2 = 2,6$ б.; 43,33%). Отже, у контрольній групі позитивних змін не виявлено.

Для дослідження рівня вольової саморегуляції респондентів була використана методика «Дослідження вольової саморегуляції» (А. Зверков, Е. Ейдман), яка дала змогу визначити кількісні показники цього конструкта до та після проведення формувального експерименту. Кількісні зміни представлені в табл. 3.14 та на рис. 3.14.

Таблиця 3.14

**Узагальнені дані вольової саморегуляції за методикою
«Дослідження вольової саморегуляції» (авт. А. Зверкова та Е. Ейдман)
до та після формувального експерименту**

n-30

Вольова саморегуляція	Експериментальна група (n = 30)							
	До експерименту			Після експерименту			Різниця	
	n	б	%	n	б	%	n	%
Вольва саморегуляція ≥ 12	9	12,8	30	14	13,92	46,67	5	16,67
Вольова саморегуляція ≤ 12	21	9,75	70	16	11,37	53,33	5	16,67
Наполегливість ≥ 8	10	9,3	33,33	12	9,75	40	2	6,67
Наполегливість ≤ 8	20	5	66,67	18	6,72	60	2	6,67

Продовження таблиці 3.14

Самовладання ≥ 6	14	7	46,67	21	7,8	70	7	23,33
Самовладання ≤ 6	16	4,5	53,33	6	5,44	30	10	23,33
Вольова саморегуляція	Контрольна група (n = 30)							
	До експерименту			Після експерименту			Різниця	
	n	б	%	n	б	%	n	%
Вольва саморегуляція ≥ 12	8	14,8	26,67	6	14,8	20	2	6,6
Вольва саморегуляція ≤ 12	22	9,09	73,33	24	9,1	80	2	6,4
Наполегливість ≥ 8	12	9,08	40	12	9,08	40	0	0
Наполегливість ≤ 8	18	4,8	60	18	4,8	60	0	0
Самовладання ≥ 6	18	7,66	60	18	7,6	60	0	0
Самовладання ≤ 6	12	4,1	40	12	4,1	40		

В експериментальній групі до початку формувального експерименту результати розподілилися так: достатній рівень *вольової саморегуляції* (вище 12 балів) продемонстрували 9 осіб (30 % вибірки) із середнім значенням $M_1 = 12,8$ б., що свідчить про часткову здатність цих респондентів контролювати власну поведінку й долати труднощі. Водночас переважна більшість учасників – 21 особа (70 %) – мала низький рівень саморегуляції, їхній середній показник становив $M_1 = 9,75$ б., що є нижчим за умовно достатній рівень і відображає схильність до імпульсивності та труднощів у вольовому контролі. Загальний середній бал групи склав $M_1 = 10,8$ б., що свідчить про домінування низького рівня *вольової саморегуляції* серед респондентів.

Після проведення формувального експерименту за методикою «Дослідження *вольової саморегуляції*» (А. Зверков, Е. Ейдман) було зафіксовано такі результати: 14 респондентів продемонстрували достатній рівень *вольової саморегуляції* із середнім показником $M_2 = 13,92$ б., тоді як 16 осіб зберегли низький рівень *вольової саморегуляції* ($M_2 = 11,37$ б.). Загальний середній показник групи склав $M_2 = 12,5$ б., що наочно підтверджує позитивну динаміку порівняно з даними до експерименту ($M_1 = 10,8$ б.).

В експериментальній групі до проведення формувального експерименту за шкалою *наполегливості* було зафіксовано такі результати: достатній рівень наполегливості (>8 балів) виявлено в 10 респондентів із середнім показником $M_1 = 9,3$ б., тоді як у 20 осіб діагностовано недостатній рівень наполегливості із середнім значенням $M_1 = 5,0$ б.

Загальний середній бал по групі склав $M_1 = 6,43$ б., що свідчить про переважання низьких показників і потребу в цілеспрямованій корекційно-розвивальній роботі для формування вольових якостей.

Після проведення формувального експерименту спостерігається суттєве підвищення рівня наполегливості. Зокрема, достатній рівень (вище 8 балів) продемонстрували 12 респондентів із середнім показником $M_2 = 9,75$ б., тоді як низький рівень зберігся у 18 осіб із середнім балом $M_2 = 6,72$ б. Загальний середній показник зріс із $M_1 = 6,43$ б. до $M_2 = 7,93$ б., що становить приріст на 1,5 б. або 23,3% від вихідного рівня.

Статистична перевірка за t-критерієм Стьюдента підтвердила достовірність змін ($t = 8,15$; $p < 0,05$), що свідчить про позитивний вплив корекційно-розвивальної програми на розвиток вольової саморегуляції.

В експериментальній групі до початку формувального експерименту за шкалою «Самовладання» достатній рівень (понад 6 балів) мали 14 респондентів ($M_1 = 7$ б.), тоді як у 16 осіб зафіксовано низький рівень ($M_1 = 4,5$ б.); загальний середній показник становив $M_1 = 5,66$ б., що свідчить про переважання низького рівня самовладання в більшості учасників групи.

Після проведення формувального експерименту за шкалою «Самовладання» зафіксовано суттєве зростання показників, коли до початку програми достатній рівень (понад 6 балів) мали 14 осіб, а 16 респондентів демонстрували низькі результати ($M_1 = 4,5$ б.), після корекційно-розвивальної роботи 21 учасник досяг достатнього рівня самовладання ($M_2 = 7,8$ б.), тоді як лише 9 осіб зберегли низький рівень ($M_2 = 5,44$ б.). Загальний середній бал зріс з $M_1 = 5,66$ б. до $M_2 = 7,1$ б. (+1,44 б.; +25,4%), що підтверджено статистично значущими результатами t-критерію Стьюдента ($t = 12,54$; $p < 0,001$).

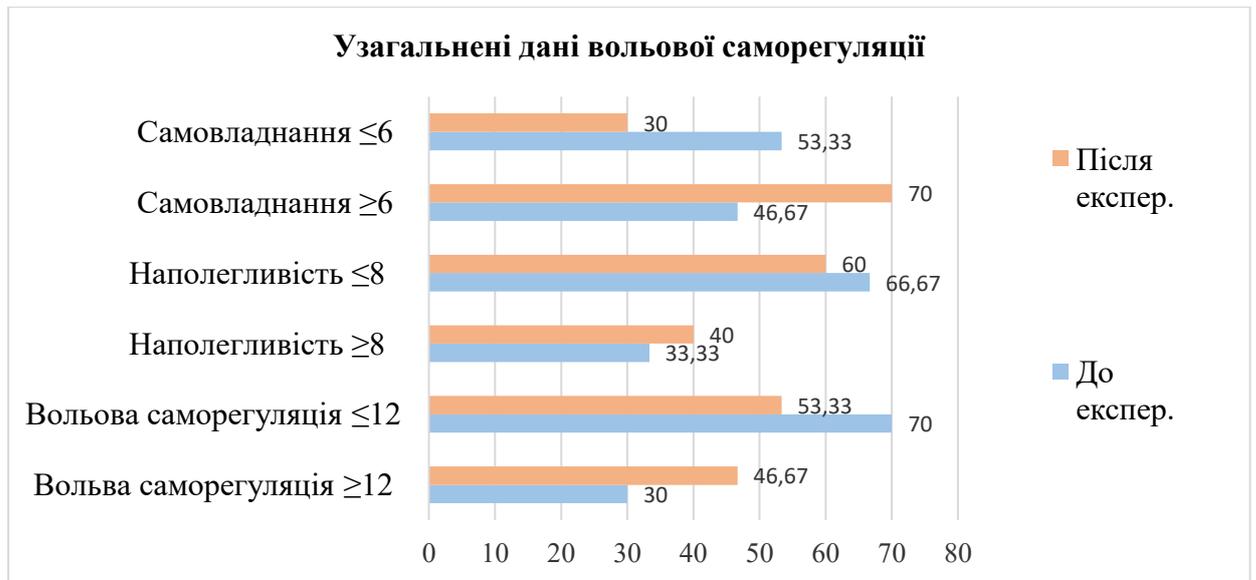


Рис. 3.14. Узагальнені дані вольової саморегуляції

У контрольній групі результати дослідження вольової саморегуляції за методикою А. Зверкова та Е. Ейдмана засвідчили відсутність позитивної динаміки. До формувального експерименту достатній рівень саморегуляції (>12 балів) мали 8 респондентів ($M_1 = 14,8$ б.), тоді як у 22 осіб було зафіксовано низький рівень ($M_1 = 9,09$ б.). Загальний середній показник становив $M_1 = 10,6$ б., що відповідає недостатньому рівню. Після експерименту кількість осіб із достатнім рівнем зменшилася до 6 ($M_2 = 14,8$ б.), а з низьким зросла до 24 ($M_2 = 9,1$ б.). Загальний середній бал знизився до $M_2 = 10,3$ б. За шкалою «Наполегливість» до експерименту 12 учасників мали достатній рівень (>8 балів; $M_1 = 9,08$ б.), 18 осіб – нижчий за достатній (≤ 8 балів; $M_1 = 4,83$ б.), загальний показник становив $M_1 = 6,53$ б.; після формувального етапу ці значення практично не змінилися ($M_2 = 6,53$ б.). За шкалою «Самовладання» до експерименту достатній рівень (>6 балів) мали 18 осіб ($M_1 = 7,66$ б.), низький – 12 осіб ($M_1 = 4,1$ б.), загальний середній бал становив $M_1 = 6,26$ б.; після формувального експерименту кількісні та якісні характеристики залишилися без суттєвих змін, що підтверджує відсутність спонтанної позитивної динаміки вольової саморегуляції в контрольній групі без цілеспрямованого корекційно-розвивального впливу.

Для оцінки індивідуальних особливостей подолання стресових ситуацій було використано методику «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової). Ця методика дає змогу визначити домінантні стратегії копінгу, такі як проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та уникнення, що відображають як когнітивні, так і поведінкові механізми подолання труднощів. Отримані дані представлені кількісними показниками до та після проведення формувального експерименту в табл. 3.15 та на рис. 3.15, що допомагає проаналізувати динаміку розвитку адаптивних та неадаптивних стратегій подолання стресу.

Таблиця 3.15

Узагальнені дані діагностики копінг-поведінки в стресових ситуаціях за методикою «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової) до та після формувального експерименту

n-30

Копінг-стратегії	Контрольна група (n = 30)						Експериментальна група (n = 30)					
	До експер.		Після експер.		Різниця		До експер.		Після експер.		Різниця	
	б	%	б	%	б	%	б	%	б	%	б	%
ПО	55	55	55	55	0	0	57	57	62	62	5	5
ЕО	48	48	49	49	1	1	47,8	47,8	42,1	42,1	5,7	5,7
СУ	48	48	49	49	1	1	48,9	48,9	43,13	43,1	5,8	5,8
СВ	23,3	23,3	23,4	23,4	0,06	0,06	23,2	23,2	21,1	21,16	2,1	2,04
ССВ	15,96	15,9	16,03	16,03	0,07	0,07	16,6	16,6	15,8	15,8	0,8	0,8

Показники: ПО – проблемно-орієнтована; ЕО – емоційно-орієнтована; СУ – стратегія уникнення; СВ – субшкала відволікання; ССВ – субшкала соціального відволікання

В експериментальній групі до початку формувального експерименту результати дослідження копінг-поведінки показали переважання «Проблемно-орієнтованої стратегії» – $M_1 = 57$ б., що свідчить про схильність учасників до активного пошуку шляхів вирішення труднощів. «Емоційно-орієнтована стратегія» склала $M_1 = 47,8$ б., що відображає значну роль емоційних реакцій у

подоланні стресових ситуацій. «*Стратегія уникнення*» мала показник $M_1 = 48,9$ б., тобто спостерігалася тенденція до уникнення або відкладання прямого зіткнення зі стресогенними чинниками. Деталізований аналіз субшкал показав такі результати: «*Відволікання*» – $M_1 = 23,26$ б., що вказує на використання поведінкових форм переключення уваги; «*Соціальне відволікання*» – $M_1 = 16,6$ б., що демонструє звернення до соціальної підтримки як допоміжного ресурсу. Отже, вихідні дані засвідчили, що учасники експериментальної групи поєднували як активні, так і пасивні стратегії подолання стресу, однак баланс між ними потребував корекції, що й стало завданням подальшої програми.

Проведення формувального експерименту засвідчило позитивну динаміку в застосуванні копінг-стратегій учасниками експериментальної групи. Зокрема, «*Проблемно-орієнтована стратегія*» зросла з $M_1 = 57$ б. до $M_2 = 62$ б., що становить приріст на 5 балів (+8,8%) і свідчить про активніше використання конструктивних способів подолання труднощів. Водночас «*Емоційно-орієнтована стратегія*» знизилася з $M_1 = 47,8$ б. до $M_2 = 42,1$ б. (–5,7 б.; –11,9%), а «*Стратегія уникнення*» – з $M_1 = 48,86$ б. до $M_2 = 43,13$ б. (–5,73 б.; –11,7%), що підтверджує зменшення дезадаптивних реакцій на стрес. Подібні тенденції спостерігаються і за іншими субшкалами, зокрема: «*Відволікання*» знизилася з $M_1 = 23,26$ б. до $M_2 = 21,16$ б. (–2,1 бала; –9,0%), а «*Соціальне відволікання*» – з $M_1 = 16,6$ б. до $M_2 = 15,8$ б. (–0,8 б.; –4,8%).

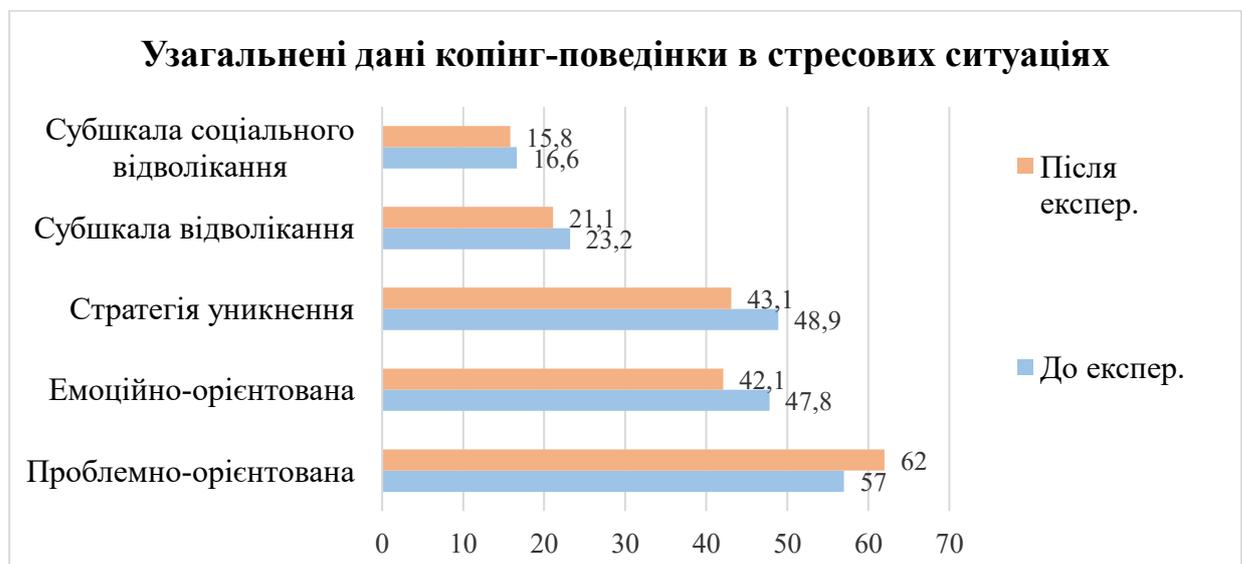


Рис. 3.15. Узагальнені дані копінг-поведінки в стресових ситуаціях

Результати підтверджують, що корекційно-розвивальна програма сприяла переорієнтації учасників на більш адаптивні та продуктивні стратегії подолання стресу, що суттєво підвищило рівень їхньої стресостійкості.

У контрольній групі результати дослідження копінг-стратегій засвідчили відсутність значних змін після формувального експерименту. «Проблемно-орієнтована стратегія» збереглася на рівні $M = 55$ б. до та після експерименту; «Емоційно-орієнтована стратегія» становила $M_1 = 48$ б. до та $M_2 = 49$ б. після, а «Стратегія уникнення» – $M_1 = 48$ б. та $M_2 = 49$ б. Аналіз субшкал також підтвердив стабільність показників: «Відволікання» – $M_1 = 23,37$ б. до та $M_2 = 23,43$ б. після, «Соціальне відволікання» – $M_1 = 15,96$ б. до та $M_2 = 16,03$ б. після формувального експерименту. Отже, збереження показників у контрольній групі свідчить про відсутність зовнішнього впливу на копінг-стратегії, що дає змогу розглядати ці дані як контрольні для порівняння з експериментальною групою.

Для оцінки рівня самооцінки респондентів було використано «Шкалу самооцінки М. Розенберга (RSE)», яка дає змогу визначити як позитивне, так і негативне ставлення особистості до себе; методика була застосована двічі – до та після формувального експерименту в контрольній та експериментальній групах, що дало змогу простежити динаміку змін, порівняти ефективність корекційно-розвивальної програми та виявити чинники стресостійкості. Результати дослідження представлені в табл. 3.16 та на рис. 3.16.

Таблиця 3.16

**Кількісні показники самооцінки за шкалою М. Розенберга
до та після формувального експерименту**

n-30

Рівні самооцінки	Експериментальна група (n = 30)							
	До експерименту			Після експерименту			Різниця	
	n	б	%	n	Б	%	n	%
Високий рівень 35-40	0	0	0	0	0	0	0	0
Середній рівень 23-34	23	25,73	76,67	29	26,9	96,67	6	16,66
Нижчий за середній 18-22	16	21,66	20	0	0	6	2	20

Продовження таблиці 3.16

Низький рівень 10-18	1	11	3,33	1	14	3,33	0	3,33
Рівні самооцінки	Контрольна група (n = 30)							
	До експерименту			Після експерименту			Різниця	
	n	б	%	n	б	%	n	%
Високий рівень 35-40	0	0	0	0	0	0	0	0
Середній рівень 23-34	21	26	70	21	25,9	70	0,01	0
Нижчий за середній 18-22	9	19,77	30	9	19,77	30	0	0
Низький рівень 10-18	0	0	0	0	0	0	0	0

В експериментальній групі до проведення формувального експерименту було зафіксовано такі результати: респондентів із високим рівнем самооцінки не виявлено.

Середній рівень продемонстрували 23 особи юнацького віку із середнім показником $M_1 = 25,73$ б., тоді як 6 учасників мали рівень нижче середнього із середнім значенням $M_1 = 21,66$ б.

Окрім того, в 1 респондента зафіксовано низький рівень самооцінки ($M_1 = 11$ б.), що вказує на наявність окремих випадків вираженої дезадаптивності. Загальний середній бал у вибірці з 30 осіб становив $M_1 = 24,5$ б., що свідчить про переважання дещо заниженої самооцінки серед більшості респондентів.

В експериментальній групі після проведення формувального експерименту за «Шкалою самооцінки М. Розенберга (RSE)» було виявлено такі результати: більшість респондентів (29 осіб) продемонструвала середній рівень самооцінки із середнім показником $M_2 = 26,9$ б., тоді як лише один учасник мав рівень нижче середнього із середнім значенням $M_2 = 14$ б.

Загальний середній показник зріс із $M_1 = 24,5$ б. до $M_2 = 27$ б., що свідчить про покращення рівня самооцінки внаслідок участі в корекційно-розвивальній програмі.

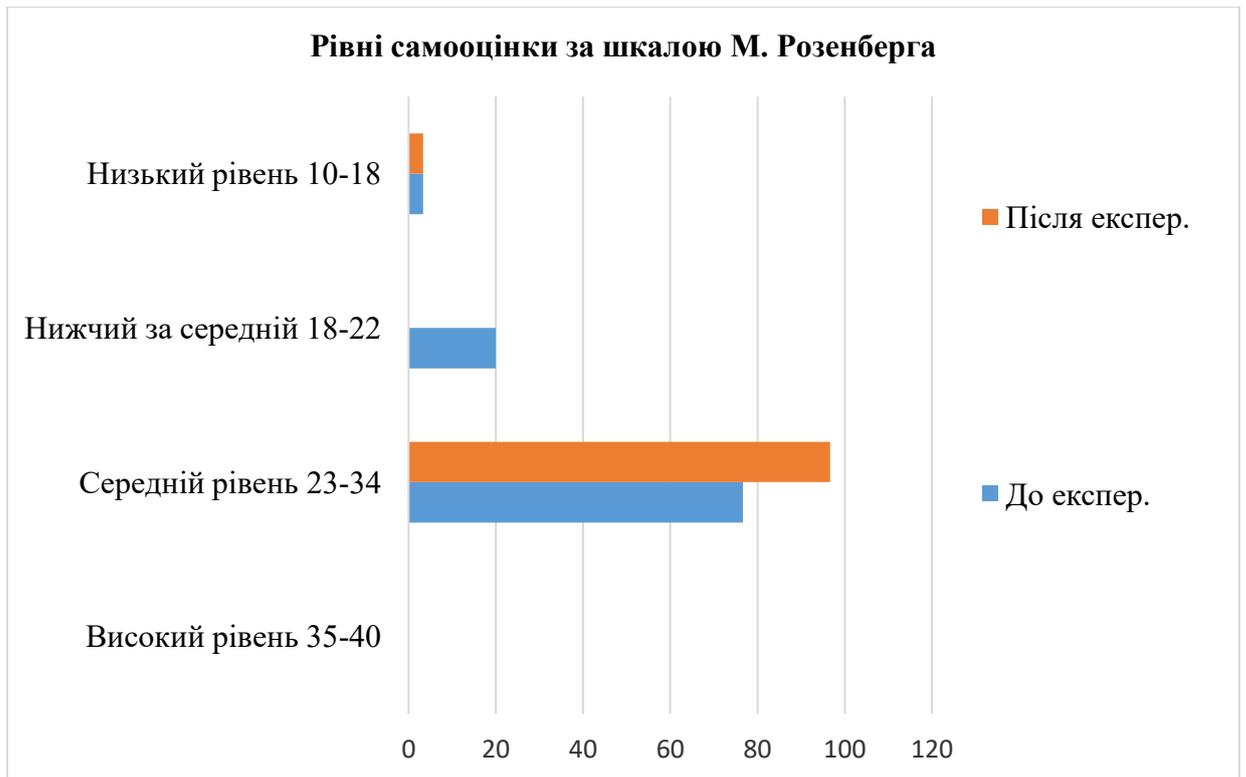


Рис. 3.16. Рівні самооцінки за шкалою М. Розенберга

Статистична перевірка за t-критерієм Стьюдента показала достовірність цих змін ($t = 12,51$; $p < 0,001$), що підтверджує ефективність проведеного втручання.

У контрольній групі до початку формувального експерименту респондентів із високим і низьким рівнями самооцінки не виявлено. Більшість учасників (21 особа) мала рівень вище середнього (23–34 бали) із середнім показником $M_1 = 26$ б., тоді як 9 осіб продемонстрували середній рівень (15–22 бали) із середнім значенням $M_1 = 19,77$ б. Загальний середній показник для групи становив $M_1 = 24$ б., що свідчить загалом про адекватну самооцінку. Після завершення формувального експерименту істотних змін не зафіксовано: як і раніше, 21 особа мала рівень вище середнього ($M_2 = 25,9$ б.), 9 осіб – середній рівень ($M_2 = 19,77$ б.), при цьому загальний середній бал залишився стабільним, що підтверджує відсутність значущої динаміки самооцінки в контрольній групі.

Отже, в учасників простежується чітка позитивна динаміка за ключовими психологічними показниками. Після впровадження програми спостерігається тенденція до підвищення рівня стресостійкості, зростає здатність усвідомлено обирати та застосовувати адаптивні копінг-стратегії, покращуються навички

емоційної регуляції й інтеграції компонентів емоційного інтелекту. Значно активізується ціннісно-смилова сфера, що виявляється в більшій суб'єктивній цілеспрямованості та осмисленості переживань. Оптимізується локус контролю, що свідчить про посилення внутрішньої відповідальності та віри у власні ресурси. Водночас спостерігається розвиток раніше вразливих сторін, пов'язаних із проявами інтроверсії та екстраверсії, а також зростання рівня самооцінки, що комплексно підтверджує ефективність запропонованої формульованої програми та її вплив на гармонізацію психологічного функціонування особистості.

3.3. Вимоги до практичного психолога, який здійснює психологічний супровід особистостей юнацького віку з травматичним досвідом

Робота психолога з особистостями, які мають досвід психотравматичних подій, належить до надзвичайно складних і водночас соціально значущих напрямів практичної діяльності. Травма здатна радикально змінювати внутрішній світ людини, формувати відчуття небезпеки, знижувати рівень довіри до оточення, провокувати тривожність і депресивні стани, а також ускладнювати адаптацію до нових життєвих умов. У таких випадках ключова роль психолога полягає не лише у зниженні інтенсивності негативних переживань, але й у допомозі клієнтові усвідомити власні ресурси, відновити почуття безпеки та поступово формувати здатність до стресостійкості.

Світовий досвід може бути корисним у розбудові такої роботи завдяки напрацюванням міжнародних структур. Зокрема, важливим є внесок Міжвідомчого постійного комітету (IASC), створеного у 1992 році, який став основним форумом для координації та розробки політики в умовах надзвичайних ситуацій. Саме його багаторічна діяльність у сфері психосоціальної підтримки та охорони психічного здоров'я була узагальнена в Керівництві з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в надзвичайних ситуаціях (2017) [57]. У документі пропонується концепція «мінімального мультисекторного реагування», що передбачає першочергові базові заходи, які створюють основу для подальших

комплексних дій на етапах стабілізації та відновлення. Такий підхід дає змогу координувати дії різних організацій (надавачів) і забезпечувати їхню узгодженість, що є ключовим для ефективної допомоги в травматичних умовах.

Міжнародний досвід впровадження систем психосоціальної підтримки свідчить, що їхня ефективність забезпечується комплексним підходом, який виходить за межі допомоги лише при наявності симптомів ПТСР, поєднує співпрацю практиків і науковців із постійним моніторингом та оцінкою результатів, враховує локальний контекст, інтегрується в освітні та соціальні структури, має цільове фінансування й передбачає безперервне навчання фахівців з різних сфер [251].

Оскільки наслідки травми є багатогранними, важливо залучати до психологів (практичних, клінічних, військових) спеціалістів різних напрямів – лікарів, соціальних працівників, реабілітологів, медіафахівців, волонтерів і громадських активістів. Ефективність допомоги значно зростає за умови міждисциплінарної співпраці та координації дій [149]. У програмі першої психологічної допомоги (*Spiritual First Aid*) підкреслюється значення духовної підтримки, яку можуть надавати представники релігійних спільнот. Основна мета цієї допомоги – стабілізація стану людини в кризі, попередження деструктивної поведінки та її погіршення, а також опанування власних і духовних ресурсів, зокрема підтримки спільноти. Вона спрямована на полегшення психологічного копіngu через духовно орієнтовані практики.

Основні етапи включають оцінку ресурсів (особистих, міжособистісних, спільнотних), присутність (емпатійне слухання та перебування поруч), ідентифікацію й активацію ресурсів, планування їх використання, скеровування до інших служб у разі потреби та відстеження результатів. Дослідження підтверджують тісний зв'язок між духовними практиками та добробутом після травматичних подій, що свідчить про важливу роль релігії та духовності у відновленні [248].

Т. Титаренко поділяє процес соціально-психологічного відновлення особистості на три етапи: підготовчий, базовий і завершальний

(підтримувальний). Кожен із них передбачає застосування певних реабілітаційних технологій та технік. Ефективність цього процесу досягається завдяки поєднанню процедурних і технічних заходів із ціннісно-смысловими аспектами, що забезпечує послідовне й результативне відновлення психологічного здоров'я людини [149].

Підготовчий етап відновлення спрямований на залучення людини до роботи та підвищення її мотивації, що реалізується через три технології: подолання недостатньої мотивації (активізація бажання самозмін, позитивних спогадів, приклади успішного подолання травми іншими людьми), пошуку нових мотиваторів (техніки мрій і фантазій, створення сценаріїв майбутнього, аналіз подолання минулих труднощів, активізація підтримки оточення) та активізації «сліпих зон уваги» (опис власного дня до і після травми, створення шаржу чи карикатури на себе, розвиток здатності бачити себе очима інших). На думку Т. Титаренко, такі техніки стимулюють усвідомлення змін, допомагають формувати нові орієнтири та підсилюють внутрішні ресурси особистості [149].

Базисний етап відновлення спрямований на активізацію здатності людини самостійно керувати своїм життям і брати відповідальність за власне майбутнє. Для цього використовуються три технології: проектування майбутнього через життєві вибори (техніки пробудження інтересу до нового, відтермінування задоволень, зміни фокусу автобіографування), апробації проєктів через життєві завдання (реалістична оцінка власних обмежень, звільнення майбутнього від тягаря травми, створення кількох версій бачення майбутнього) та реалізації завдань шляхом оптимізації практикування (побудова цілісної життєвої історії, переосмислення минулого, використання досвіду групової взаємодії). Сукупність цих підходів сприяє зміцненню внутрішніх ресурсів особистості, формуванню навичок життєтворення та виробленню більш адаптивних стратегій поведінки [149].

Завершальний (підтримувальний) етап реабілітації спрямований на відновлення психологічного здоров'я та здатності до особистісного зростання. Він реалізується через три технології: інтеграцію травматичного досвіду

(переосмислення травми у зв'язку з минулим і майбутнім, об'єднання життєвих подій у цілісну картину, розвиток толерантності до інших), формування ставлення до травми як ресурсу (психоедукація щодо посттравматичного зростання, підвищення оптимізму, перетворення енергії стресу на відновлювальну силу) та покращення середовища життєдіяльності (взаємодія з природою, фізична активність, релаксація). Поєднання цих практик активізує внутрішні ресурси, знижує тривожність, покращує сон, сприяє бадьорості й формує стійке відчуття гармонії з собою та світом [149].

Форми роботи можуть варіюватися від регулярних індивідуальних чи групових зустрічей до кількаденних інтенсивів і тематичних майстер-класів. У такому форматі психологічна допомога поєднує різні підходи та сприяє поступовому включенню травматичного досвіду в життєвий наратив людини [149].

Ми виявили, що психолог у роботі з травмованими особистостями виступає не лише як фахівець, що надає допомогу, а й як провідник у процесі посттравматичного зростання. Його завдання полягає в тому, щоб сприяти трансформації деструктивного досвіду в джерело нових ресурсів, допомогти молодим людям навчитися знаходити сенс у пережитому, зміцнювати власну ідентичність та формувати здатність до активного й усвідомленого життя навіть після важких випробувань.

В організації програм соціально-психологічного відновлення ключовим принципом є індивідуалізація підходу, що передбачає визначення схеми реабілітаційної роботи з урахуванням результатів діагностики та особливих потреб клієнта. У науковій літературі виокремлюють кілька можливих алгоритмів роботи з особами, які зазнали травматичного досвіду:

діагностика → індивідуальна реабілітаційна робота → мотиваційне консультування → групова тренінгова робота;

діагностика → індивідуальна реабілітаційна робота або мотиваційне консультування → групова робота;

діагностика → мотиваційне консультування → індивідуальна робота → групова робота [68, с. 7].

Отже, після діагностики та мотиваційної консультації одні клієнти потребують індивідуальних занять, тоді як інші залучаються до групової роботи, що забезпечує позитивні зміни у поведінці. В окремих випадках індивідуальна та групова форми можуть поєднуватися паралельно, що дає змогу гнучко адаптувати програму реабілітації до потреб конкретної особи

Професійна значущість та відповідальність практичного психолога.

Успіх реалізації програми відновлення значною мірою визначається професійною компетентністю фахівців, які працюють із постраждалими. Високий рівень підготовки, здатність враховувати потреби й запити клієнтів, використання інтерактивних методів та творчих підходів є ключовими умовами ефективного відновлення внаслідок травматичних подій [68].

Важливим аспектом, що регламентує роботу практичного психолога з особами, які мають травматичний досвід, є використання чинних нормативних документів. Зокрема, Лист Міністерства освіти і науки України № 1/9-477 від 24 липня 2019 року [99] затвердив типові форми документації для працівників психологічної служби в системі освіти, серед яких річний план роботи практичного психолога, журнали обліку діяльності, протоколи консультацій і діагностики, а також журнал корекційно-розвивальних занять. Використання цієї документації дає змогу систематизувати професійну діяльність, забезпечувати її прозорість і створювати підґрунтя для ефективної діагностики, моніторингу та розвитку стресостійкості юнаків із травматичним досвідом.

Водночас нормативним підґрунтям діяльності є й Наказ МОН України № 509 від 22 травня 2018 року «Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України» [130], яким визначено правові, організаційні та методичні засади функціонування служби, її структуру, завдання, функції, принципи й зміст роботи фахівців у різних типах освітніх закладів. Отже, нормативно визначені інструменти є необхідною умовою якісної психологічної

підтримки та сприяють реалізації комплексних заходів корекційно-розвивальної роботи з особами, що пережили травматичний досвід.

Міжнародні стандарти у сферах психологічного та психосоціального супроводу в кризових ситуаціях підкреслюють, що якісна допомога надавалася лише компетентними фахівцями, які володіють сучасними методиками кризового консультування та працюють у міждисциплінарних командах. Зокрема, керівні принципи IASC щодо психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в надзвичайних ситуаціях (IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings) (2007) наголошують на важливості кадрової складової та координації між секторами через спеціальний план дій «action sheets» у роботі з внутрішніми ресурсами (Human Resources) [212]. У цьому контексті обробка травматичного досвіду як базова професійна компетентність психолога передбачає ґрунтовне розуміння різних типів психологічної травми та їхнього впливу на особистісний розвиток і функціонування.

Важливим є володіння навичками впровадження практик, орієнтованих на психологічну безпеку клієнта, забезпечення етапів стабілізації та поступового розгортання терапевтичної роботи в безпечному контексті. Такий підхід дає змогу не лише мінімізувати ризик ретравматизації, але й створити умови для формування стресостійкості, відновлення психологічної рівноваги та сприяння процесам посттравматичного зростання [196].

Професійні компетентності практичного психолога, який працює з особами з травматичним досвідом.

Професійна компетентність практичного психолога визначається як інтеграція знань, умінь, навичок, цінностей та професійних ставлень, що забезпечують ефективне й етичне психотерапевтичне втручання в роботу з особами юнацького віку, які зазнали травматичного досвіду. Вона поєднує не лише фахові знання та практичні навички, а й особистісну зрілість, етичність та здатність до міждисциплінарної співпраці. Такий комплекс компетентностей дає змогу психологу створювати умови для формування стресостійкості, сприяє

подоланню негативних наслідків травми та підтримує процес посттравматичного зростання юнаків.

1. Інтерперсональна компетентність.

Інтерперсональна компетентність психолога полягає в здатності налагоджувати довірливі, етично обґрунтовані та професійно виважені стосунки з клієнтом. Вона передбачає *емпатійність*, *чутливість* до емоційного стану іншої людини, здатність уважно слухати й підтримувати клієнта, зберігаючи при цьому професійні межі та дотримуючись принципу недирективності. Важливим складником є повага до особистісних меж і цінностей клієнта, що створює атмосферу прийняття та психологічної безпеки, необхідної для ефективної корекційно-розвивальної взаємодії. У контексті роботи з особами юнацького віку, які мають травматичний досвід, інтерперсональна компетентність психолога набуває особливого значення, оскільки саме від якості встановленого контакту залежить рівень довіри, відкритості та готовності клієнта до саморозкриття й активної участі в терапевтичному процесі [185; 44].

2. Оцінка, діагностика та виявлення потреб.

Компетентність психолога у сфері діагностики передбачає вміння проводити психодіагностичне оцінювання та розуміти його мету й завдання. Вона включає здатність визначати актуальні проблеми клієнта, коректно формулювати діагностичні запити, добирати адекватні методики дослідження з урахуванням вікових, індивідуально-психологічних та культурних особливостей особи. Важливим компонентом є також уміння аналізувати отримані результати, інтегрувати кількісні та якісні дані, робити узагальнення та інтерпретації, що відображають цілісну картину психоемоційного стану клієнта.

Завершальним етапом є формулювання індивідуальних рекомендацій, які відповідають не лише наявним потребам, але й спрямовані на розвиток особистісних ресурсів та підвищення рівня стресостійкості. Отже, діагностична компетентність психолога виступає основою для побудови ефективної корекційно-розвивальної роботи та подальшої підтримки осіб з травматичним досвідом [44; 185].

3. Інтервенції та консультування.

Ефективна діяльність практичного психолога з особами, які мають травматичний досвід, передбачає застосування *доказових методів* діагностичної, психотерапевтичної та консультативної практики. Це включає використання кризових інтервенцій, спрямованих на стабілізацію емоційного стану, подолання гострих реакцій на стрес та формування відчуття безпеки. Важливою складовою є впровадження корекційних програм, що допомагають відновити когнітивні й емоційні процеси, а також розвиткових підходів, орієнтованих на формування нових ресурсів і стресостійкості. Такі методи мають бути адаптовані до специфіки травматичного досвіду клієнта та враховувати індивідуальні особливості його психоемоційного стану [44; 185; 198].

4. Етика та професійні стандарти.

Етична компетентність психолога передбачає неухильне дотримання ключових принципів професійної діяльності, серед яких пріоритет має принцип «*не нашкодь*» (принцип неущкожденості), що вимагає уникати будь-яких дій, здатних завдати шкоди клієнтові. Важливим є також забезпечення *конфіденційності* як основи довіри у взаємодії, збереження професійних меж і гарантування інформованої згоди клієнта на всі форми психологічного втручання. Додатково, етична відповідальність включає систематичну *рефлексію* власної діяльності, готовність визнавати й виправляти професійні помилки, а також усвідомлення особистої відповідальності за якість і наслідки наданої допомоги. У роботі з особами юнацького віку, які мають травматичний досвід, ці положення набувають особливої ваги, оскільки гарантують безпечні умови для відновлення довіри, формування стресостійкості та сприяють процесам посттравматичного зростання [195; 44].

5. Супервізія й особистий розвиток.

Регулярна участь у супервізії та інтервізії, систематичне підвищення кваліфікації та професійна самоосвіта є важливими складовими професійної діяльності психолога, який працює з особами, що пережили травматичний досвід. Такі форми професійної підтримки дають змогу фахівцеві отримувати зворотний

зв'язок, розширювати спектр власних методичних інструментів, а також уникати професійної ізоляції. Окреме значення має розвиток власної стресостійкості, формування навичок емоційної саморегуляції та впровадження стратегій самопомоги, що є запобіжним заходом професійного вигорання. Водночас збереження внутрішнього ресурсу психолога виступає передумовою ефективності психокорекційної та консультативної роботи, адже лише фахівець, здатний підтримувати власну психологічну рівновагу, може забезпечити якісну й безпечну допомогу особам юнацького віку з травматичним досвідом [91].

Отже, професійні компетентності психолога в роботі з молоддю, що пережили травматичний досвід, охоплюють не лише фахові знання й навички, але й здатність до міжособистісної взаємодії, етичної рефлексії та міждисциплінарної співпраці. Вони включають уміння діагностувати, консультувати й застосовувати ефективні методи психокорекційного впливу, а також забезпечувати психологічну безпеку клієнта. Водночас підтримка власної стресостійкості та участь у супервізії виступають необхідними умовами професійної надійності. Сукупність цих чинників формує основу якісної психологічної допомоги, спрямованої не лише на подолання негативних наслідків травми, але й на розвиток адаптивності, внутрішніх ресурсів, стресостійкості та посттравматичного зростання особистості.

Висновки до 3 розділу

1. Проведений теоретико-методологічний аналіз засвідчив, що стресостійкість особистості юнацького віку з травматичним досвідом є складним, багаторівневим феноменом, який інтегрує когнітивні, емоційно-вольові, поведінкові та ціннісно-сміслові компоненти. Вона формується не через універсальний метод, а завдяки взаємодії індивідуально-психологічних особливостей, життєвого досвіду, особистісних ресурсів і соціального середовища.

2. Теоретико-методологічною основою програми стали положення про соціально-психологічний тренінг як активну форму групової взаємодії (Я. Андрушко), концепція розвитку суб'єктності та саморегуляції особистості (Л. Долинська, О. Темрук), технології формування емоційної стійкості (Л. Долинська, Г. Гурак), психодинамічний підхід та методологія активного соціально-психологічного навчання, спрямовані на усвідомлення внутрішніх конфліктів і глибинних механізмів поведінки (Т. Яценко), ресурсно-орієнтований підхід і психологія життєтворчості (Т. Титаренко), що передбачають актуалізацію особистісних ресурсів і смислової інтеграцію травматичного досвіду.

3. Юнаки з травматичним досвідом мають потребу не лише в розвитку навичок саморегуляції, а й у переосмисленні власного досвіду та відновленні довіри до себе й оточення. Найефективніше на формування стресостійкості впливають вправи, спрямовані на усвідомлення власних емоцій та навчання їхньому конструктивному вираженню; розвиток внутрішнього локусу контролю й відповідальності за власні дії; формування позитивного мислення та життєвих смислів; зміцнення соціальної підтримки, що підвищує відчуття безпеки й належності.

4. Емоційно-підтримувальне середовище та групова взаємодія значно посилюють ефективність корекційно-розвивальної програми, створюючи простір для відкритості, прийняття та поступового зниження рівня тривожності.

5. Використання в роботі з юнаками арттерапевтичних технік, МАК, КПТ, ресурсно-орієнтованих технік позитивно впливає на розвиток стресостійкості юнаків із травматичним досвідом. Проведення такої роботи сприяє підвищенню рівня *емоційного інтелекту* (зниженню реактивної та особистісної тривожності); посиленню вольової саморегуляції, регуляції внутрішньої локалізації контролю активізації ціннісно-сміслових орієнтирів, розвитку адаптивних копінг-стратегій, зміцненню рефлексивності як здатності усвідомлювати внутрішні процеси, підвищенню самооцінки як складової Я-концепції й розвитку екстраверсії.

ВИСНОВКИ

У дисертації представлено результати теоретико-емпіричного дослідження проблеми розвитку стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом. У роботі розкрито зміст і специфіку виникнення психологічної травми та травматичного досвіду, обґрунтовано структуру стресостійкості, визначено механізми її формування та чинники, що впливають на її структурні компоненти. Емпірично встановлено психологічні чинники, які сприяють розвитку стресостійкості в юнацькому віці в умовах пережитої психотравми. На основі отриманих результатів розроблено, теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність моделі розвитку стресостійкості та відповідної корекційно-розвивальної програми.

1. У процесі наукового дослідження встановлено, що *стресостійкість особистості юнацького віку – це структурно-системна динамічна властивість, яка охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий, ціннісно-смісловий та особистісно-ресурсний виміри, що визначає здатність молодої людини долати стресові ситуації або пристосовуватися до мінливих обставин життя, використовуючи адаптивні стратегії подолання, проявляючи саморегуляцію та емоційну стабільність*. Когнітивний вимір відображає особливості сприйняття й інтерпретації подій, рівень рефлексивності, здатність до когнітивної реструктуризації, сформованість інтернального локусу контролю, а також розуміння та опрацювання стресових і травматичних переживань. Емоційний вимір характеризує здатність усвідомлювати власні емоції та емоції інших, регулювати їх, підтримувати емоційну рівновагу й оптимальний рівень тривожності. Поведінковий вимір пов'язаний із вольовою саморегуляцією, використанням адаптивних копінг-стратегій і конструктивних моделей реагування на складні життєві обставини. Ціннісно-смісловий вимір визначає здатність індивіда надавати особистісного значення пережитим подіям, інтегрувати їх у власний життєвий досвід, зберігаючи цілісність особистості. Особистісно-ресурсний вимір пов'язаний із внутрішніми ресурсами, зокрема

адекватною самооцінкою, позитивною Я-концепцією та екстраверсією як здатністю активно залучати зовнішні соціальні ресурси для подолання внутрішніх труднощів.

2. Визначено, що *психологічна травма – це стійкий психоемоційний стан, що виникає внаслідок травмуючої події, яка змінює життя людини, класифікується як кризовий момент і викликає тривалі емоційні реакції*. Отже, психологічна травма чинить глибокий деструктивний вплив на психіку особистості, порушуючи відчуття безпеки, стабільності та передбачуваності світу. Вона супроводжується інтенсивними та пролонгованими емоційними реакціями, такими як тривожність, страх, почуття безпорадності, провини чи гніву і потребує значних внутрішніх ресурсів для подолання її наслідків. Травматичний досвід залишає тривалий відбиток у структурі особистості, впливаючи на систему переконань, самооцінку, уявлення про власні можливості та характер взаємодії з оточенням, що обумовлює необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки та розвитку стресостійкості. Водночас пережитий травматичний досвід може стати поштовхом до посттравматичного зростання за умови активізації внутрішніх ресурсів особистості та свідомого вибору конструктивних стратегій осмислення події, що відкриває можливості для переоцінки життєвих цінностей, зміцнення особистісної зрілості й формування нових смислів як виходу з кризової ситуації.

3. Виявлено, що у юнацькому віці, який є сенситивним періодом становлення ідентичності, формування Я-концепції, травматичні події можуть порушувати процеси самоусвідомлення, професійного та життєвого самовизначення. Травматичний досвід здатний трансформувати світоглядні орієнтації, ускладнювати міжособистісні стосунки та обмежувати можливості самореалізації, що в сукупності підвищує ризик формування дезадаптивних стратегій подолання та зниження рівня психологічної стійкості. Особливість юнацького віку полягає в інтенсивному розвитку рефлексивності, емоційної сфери та системи цінностей, а також у підвищеній чутливості до соціальної оцінки й значущості міжособистісних взаємин, що робить молодь більш вразливою до

впливу психотравмуючих подій, але водночас відкриває потенціал для формування нових адаптивних механізмів і ресурсів стресостійкості.

3. Встановлено, що психологічні механізми виконують регулятивну функцію та опосередковано впливають на формування стресостійкості особистості юнацького віку. *Рефлексія* забезпечує усвідомлення та переосмислення власних переживань, сприяючи інтеграції травматичного досвіду та зміцненню *рефлексивності*. *Когнітивна переоцінка* трансформує негативні й викривлені переконання у більш адаптивні, оптимізуючи *інтернальний локус контролю*. *Психологічна гнучкість* зумовлює пластичність у прийнятті рішень та виборі ефективних *копінг-стратегій*. *Емоційна саморегуляція* та *емоційна самосвідомість* сприяють підтриманню *емоційної стабільності*, розвитку емпатії та позитивного ставлення до себе й інших, що знижує ризик деструктивних емоційних реакцій. *Ціннісна ідентичність* і *духовна складова* забезпечують формування *ціннісно-сислової визначеності*, внутрішньої гармонії та *позитивної Я-концепції*, які виступають психологічною опорою в стресових ситуаціях. *Мотивація подолання* стимулює розвиток *інтернального локусу контролю* та *активних стратегій адаптації*, тоді як *соціальна взаємодія* сприяє мобілізації *зовнішніх і внутрішніх ресурсів* особистості, зокрема *екстраверсії*. Узгоджена дія зазначених механізмів створює підґрунтя для розвитку стресостійкості та забезпечує адаптивне функціонування особистості в умовах травматичного досвіду.

4. В емпіричній частині дисертації досліджено та окреслено провідні чинники стресостійкості, що забезпечують її формування (функціонування), зокрема *внутрішній локус контролю*, *рефлексивність*, *емоційну стабільність*, *ціннісно-сислову визначеність*, *конструктивні копінг-стратегії*, *позитивну Я-концепцію* та *екстраверсію*. Сукупна дія цих чинників забезпечує розвиток когнітивного, емоційного, ціннісно-сислового, поведінкового й особистісно-ресурсного компонентів стресостійкості, формуючи цілісну систему адаптивного реагування на стресові й травматичні впливи. Внутрішній локус контролю та рефлексивність сприяють усвідомленню відповідальності за власні дії та

переосмисленню досвіду; емоційна стабільність забезпечує регуляцію афективних реакцій; ціннісно-смілова визначеність підтримує внутрішню узгодженість і життєву перспективу; позитивна Я-концепція зміцнює віру у власні можливості, а екстраверсія сприяє активному залученню соціальних ресурсів.

На перший план серед зазначених чинників виходять *конструктивні копінг-стратегії, спрямовані на вирішення проблем, та емоційна саморегуляція* як базові механізми адаптації в умовах стресу. Саме вони забезпечують активну позицію особистості у подоланні труднощів і зниження інтенсивності негативних переживань. Інші чинники виконують підтримувальну та ресурсну функцію, підсилюючи ефективність адаптивних стратегій і створюючи умови для збереження психологічної рівноваги та розвитку стресостійкості в умовах травматичного досвіду.

5. Розроблена корекційно-розвивальна програма є ефективною для підвищення рівня стресостійкості юнаків із травматичним досвідом, що підтверджується як кількісними, так і якісними змінами у структурі особистості. Її реалізація сприяє зростанню рівня емоційного інтелекту та емоційної саморегуляції, що супроводжувалося зниженням реактивної й особистісної тривожності та стабілізацією емоційного стану, зниженню впливу травми завдяки опрацюванню арттерапевтичними засобами, зокрема ізотерапії та глинотерапії, використанню МАК для обробки травматичного досвіду; посиленню вольової саморегуляції, зокрема, здатності до самовладання, витримки й цілеспрямованої поведінки в умовах стресових впливів.

Доведено, що оптимізація інтернального локусу контролю проявляється у зменшенні надмірної тривожної пильності та водночас у зміцненні готовності приймати відповідальні рішення й усвідомлювати власну роль у подоланні труднощів. Активізація ціннісно-смілових орієнтирів, зокрема, спрямованості на допомогу, підтримку та милосердя, сприяє формуванню внутрішньої узгодженості та позитивної Я-концепції. Сформованість адаптивних копінг-стратегій, орієнтованих на вирішення проблем і пошук соціальної підтримки, а також посилення рефлексивності підвищує здатність до усвідомлення й

переосмислення власного досвіду. Сукупність зазначених змін є підґрунтям для зростання емоційної стабільності, особистісного самоконтролю та загального підвищення стресостійкості в умовах пережитого травматичного досвіду.

Отримані результати розширюють наукові уявлення про психологічні чинники стресостійкості особистості з травматичним досвідом та створюють теоретичне й практичне підґрунтя для подальших досліджень і розроблення ефективних програм психологічної підтримки.

Проведене дослідження не охоплює усіх аспектів досліджуваної проблеми. Перспективи подальших пошуків ми вбачаємо у вивченні динаміки стресостійкості особистості з травматичним досвідом впродовж онтогенезу, виявленні специфічних чинників та механізмів стресостійкості особистості на різних етапах розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агресія. Анексія. Конфлікт. Соціально-педагогічна та психологічна відповідь на виклики для дітей : методичні рекомендації для педагогів дошкільних навчальних закладів. Київ : Агентство «Україна», 2016. 100 с.
2. Активні методи в роботі практичного психолога: навчальний посібник / Л. Долинська та ін. Київ : УДПУ ім. М. П. Драгоманова, 1994. 81 с.
3. Андрушко Я. С. Основи психологічного тренінгу та психокорекції: навч. посіб. Львів: Вид-во Львівської політехніки, 2021. 236 с.
4. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навч. посіб. Харків: НУЦЗУ, 2016. 251 с.
5. Барчій М., Кучерява І. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки. *Науковий вісник Мукачівського державного університету Гуманітарні і суспільні науки*. 2015. № 18(13). С. 43–47.
6. Безрукова О. Локус контролю як показник відповідальності особистості за даними соціологічних досліджень. *Вісник Львівського університету. Серія соціологічна*. 2013. № 7. С. 87–96.
7. Берн Е. Ігри, у які грають люди / пер. з англ. К. Меншикова. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 256 с.
8. Бех І. Д. Образ «Я» як мета формування і розвитку особистості. *Педагогіка та психологія*. 1998. № 2. С. 30–40.
9. Біблія. Сучасний переклад з давньоєврейської та давньогрецької мов. Київ : Українське біблійне товариство, 2022. 1172 с.
10. Божок Н. Психологічні особливості юнацького віку та їх вплив на формування фрустраційної толерантності майбутнього фахівця. *Психологія особистості*. 2013. № 1 (4). С. 187–194.
11. Бочелюк В. Й. Соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. № 1. С. 37–50.

12. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. № 23. С. 55–59. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.23.9>
13. Булах І., Інкіна С. Розвиток моральної мотивації особистості юнацького віку в процесі волонтерської діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2025. № 27 (72). С. 15–26. URL: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/40ba2b1b-0b53-4cc8-b03f-728fb80375d7/content>
14. Булах І., Некіз Т. Динаміка впливу психологічних детермінант на етапі морального вибору особистості юнацького віку. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2023. № 22 (67). С. 5–15. URL: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/50245720-6828-42d8-9fa1-5813a1c3a1ac/content>
15. Варбан Є. О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2009. 159 с.
16. Вестбрук Д. Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 410 с.
17. Вірна Ж. Емоційна стабільність як умова прояву соціальної адаптованості художньо обдарованої особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2015. 208 с.
18. Волков К. Травматичний досвід: історична експлікація вивчення в психології. *Психологічні перспективи*. 2023. № 41. С. 55–73. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-vol>
19. Волощук В. М., Юдіна К. Є. Іван Петрович Павлов – творець вчення про фізіологію травлення. 2014. № 5. С. 164–173.
20. Вольнова Л. Спільна травматична реальність та перспективи психосоціальної медіареабілітації. *Габітус*. 2024. № 59. С. 249–255. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.59.44>

21. Галян І. Психодіагностика : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2009. 464 с.
22. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильств – від знущань у сім'ї до політичного терору / пер. з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів : Видавництво Старого Лева, 2022. 424 с.
23. Гірностай П. Маслоу Абрахам Гарольд. *Політична енциклопедія* / ред.: Ю. Левенець та ін. Київ, 2011. С. 430.
24. Глобальний скринінг психологічної травми (Global Psychotrauma Screen), версія 2.0, Ольф та Беккер. *MH4Ukraine*. URL: <https://www.mh4u.in.ua/test/onlajn-skryning-psyhologichnoyi-travmy/>
25. Гоцуляк Н. Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Педагогічні та психологічні науки*. 2015. № 1. С. 378–390.
26. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / ред.: В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2020. 122 с.
27. Гуменюк О. Проблематика Я у психоаналітичній теорії Зигмунда Фрейда : лекція. Тернопіль : Економічна думка, 2003. 34 с.
28. Гундєртайло Ю. Практики психогієни як частина здорового способу життя особистості під час війни. *Проблеми політичної психології*. 2022. № 12(26). С. 151–161. DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol26-Year2022-102>
29. Гурак Г. Психологічні чинники розвитку емоційної стійкості підлітків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2024. 255 с.
30. Гурак Г., Долинська Л. Технологія корекційно-розвивальної роботи щодо розвитку емоційної стійкості підлітків. *Габітус*. 2023. № 46. С. 74–79.
31. Демидова Т. А. Застосування гештальт-терапії при психосоматичних розладах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2010. № 32 (56). С. 55–61.
32. Діденко Г. Психологічні особливості життєвого стилю осіб з травматичним досвідом : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Херсон, 2020. 213 с.

33. Діти і війна : монографія / В. Зливков та ін. Київ.-Ніжин : Вид. ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.
34. Діти та війна: навчання технік зцілення / П. Сміт та ін. ; ред.: О. Черненко, М. Лемик, К. Явної. Львів : Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 70 с.
35. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2024. № 20. С. 67–74. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2024.20.10>
36. Долинська Л., Кашпур Ю. Психологічна стійкість сімей в умовах війни: механізми адаптації та подолання стресу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2025. № 3. С. 92–97. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.16>
37. Долинська Л., Матяш-Заяц Л. П. Самоскринінг психологічної травми як засіб самопомоги майбутнього психолога. *Збереження психічного здоров'я особистості: турбуємось про сьогодні – плакаємо майбутнє* : збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу, м. Київ, 21 жовт. 2024 р. / ред. Л. Вольнова. Київ, 2024. С. 373–376.
38. Долинська Л., Чернякова Г. Формування ефективних копінг-стратегій батьків у вихованні підлітків. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12.: Психологічні науки : зб. наук. праць*. 2022. № 17(62). С. 15–25.
39. Дубчак Г.М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ : Талком, 2017. 321 с.
40. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 41 с.
41. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 475 с.
42. 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](https://www.psycounseling.org/ethics)

43. Дядуш Е. Модель плекання резильєнтності у когнітивно-поведінковій терапії : Дипломна робота. Львів, 2020. 29 с.
44. Етичний кодекс психолога. *Асоціація психологічного консультування та травматерапії*. URL: <https://www.psycounseling.org/ethics>
45. Єсип М. З. Релігійні уявлення віруючих з різними копінгстратегіями : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2012. 19 с.
46. Зарицька В.В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія: Психологія*. 2010. № 6. С. 33-37.
47. Зарицька В. В., Турубарова А. В. Психологія конфлікту : навчальний посібник. Запоріжжя : Вид-во Хортицької національної навчально-реабілітаційної академії, 2015. 470 с.
48. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник / Н. Агаєв та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
49. Зливков В., Лукомська С., Федан О. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Пед. думка, 2016. 219 с.
50. Іванцанич В. Психологічні особливості розвитку стресостійкості учнівської молоді з релігійним світоглядом : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 232 с.
51. Івашньова С. В. Як підготувати та провести ефективний тренінг: практичний порадник. Харків: Ранок, 2019. 80 с.
52. Ільченко Р. М. Особливості психологічної реадaptaції постнаркозалежних дорослих за методом М.Мюррей : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Полтава, 2023. 348 с.
53. Каліна Н. Ф. Психотерапія. Київ : Академвидав, 2010. 280 с.
54. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2020. Т. 1. 232 с.

55. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2021. Т. 2. 148 с.
56. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 1, № 55. С. 23–30.
57. Керівництво МПК із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. К. : Пульсари, 2017. 216 с.
58. Кирпенко Т. Стресостійкість та проблема її формування у підлітків. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 3. С. 206–212.
59. Климчук В. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 46–52. URL: <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/en/articles/2016-5-doc/2016-5-st6-en>
60. Когут О.О. Практика трансформації стресу: *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. № 1. 2021. С. 89-95.
61. Когут О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія», Серія: Психологія*. 2021. № 12. С. 108–113. DOI: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2021-12-108-113>
62. Когут О. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Переяслав, 2021. 47 с.
63. Когут О. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Переяслав, 2021. 514 с.
64. Когут О. Структурний аналіз психологічних складових стресостійкості патрульних поліцейських. *Правовий часопис Донбасу*. 2019. № 2. С. 158–164. DOI: <https://doi.org/10.32366/2523-4269-2019-67-2-158-164>
65. Колк Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Харків : Віват, 2022. 624 с.
66. Колосов А. Б. Когнітивний ресурс підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів (на прикладі студентів ВНЗ фізкультурного профілю) : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2007. 19 с.

67. Комплексна програма корекційно-відновлювальних та розвивальних занять для роботи зі студентською молоддю. Хмельницький : Хмельн. коопер. торг.-екон. ін-т, 2014. URL: <http://www.xktei.km.ua/files/kpc.pdf>
68. Комплексна програма корекційно-реабілітаційної роботи з дівчатами (14-18 років) та жінками, які пережили насильство або належать до групи ризику: 207 інформаційно-методичні матеріали / В. М. Бондаровська та ін. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2014. 528 с.
69. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. № 14. Ч. I. С. 153-192.
70. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. №26. С. 183–192.
71. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник. Київ : Ніка-Центр, 2009. 576 с.
72. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми експериментальної та кризової психології*. 2010. № 7. С. 210–218.
73. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, 2009. 511 с.
74. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2019. № 7. С. 98–117.
75. Кравченко К.О., Тімченко О.В., Широбоков Ю.М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців-учасників антитерористичної операції: монографія. Х.: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.
76. Кравчук С.Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Т. 1,

- №1. С. 99–105. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/711120/1/kravchuk_s.l-2018-kherson.pdf
77. Крайнюк В.М. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. *Актуальні проблеми психології*. 2007. Т. 7. №10. С. 178–183.
78. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
79. Кудінова М. Методологічні засади розвитку стресостійкості здобувачів освіти загальноосвітніх навчальних закладів в умовах військових дій. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2022. №14. С. 24–31. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.4.7>
80. Кудінова М.С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 1. С. 22–28.
81. Кудінова М.С. Розвиток стресостійкості старшокласників на засадах психології життєтворчості. *Концептуальні орієнтири та інституційна практика життєтворчого становлення особистості (міждисциплінарні суспільно-гуманітарні аспекти)* : монографія. Вид-во Хортицької національної академії. 2021. С. 165–181.
82. Кудінова М.С. Теоретичні підходи визначення сутності поняття «Стресостійкість». *Молодий вчений*. 2019. № 3(67). С. 137–141.
83. Кудінова М. Емпіричне дослідження рівнів стресостійкості студентів з особливими потребами. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Серія: Психологія*. 2021. № 4(53). С. 40–45. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.4.7>
84. Кудінова М. Розвиток стресостійкості в учнів старших класів загальноосвітніх шкіл-інтернатів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2019. 249 с.
85. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навчальний посібник. 2-ге вид., випр. і допов. Суми: Університетська книга, 2020. 304 с.
86. Кулинич О., Кулинич Р. Теорія статистики. 4-те вид. Київ : Знання, 2009. 312 с.

87. Кухарук О. Ціннісна складова соціальної ідентичності у прогнозуванні соціальної взаємодії. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. №11. С. 87–93. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2021.11.12>
88. Кучма Т. Психологічні чинники стресостійкості батьків дітей з психофізичними порушеннями : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2024. 328 с.
89. Лозінська Н. Особливості психологічної травматизації військовослужбовців-учасників АТО : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Київ, 2019. 260 с.
90. Луппо С. Типологія життєвої взаємодій дорослої особистості з досвідом дитячих психотравм у сім'ї : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2015. 272 с.
91. Ляховець Л.О., Низовець-Кропта О.А. Розуміння практики супервізії в роботі психологів закладів освіти в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35(74), №5. С 30–35. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.5/05>
92. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.
93. Малхазов О. Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2018. № 2. С. 132–148.
94. Марусинець М. М., Іванцанич В. В. Розвиток стресостійкості учнівської молоді у процесі формування релігійного світогляду: експериментальний аспект дослідження. *Актуальні проблеми психології*. 2020. № 14. С. 251–264.
95. Матяш-Заяц Л.П., Носова О.В. Стресостійкість як психологічний ресурс для вирішення конфліктних ситуацій. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2025. № 3(49) 2025. С. 1268–1282. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-3\(49\)-1268-1281](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-3(49)-1268-1281)
96. Матяш-Заяц,Л., Носова О. Вплив травматичного досвіду на соціалізацію особистості юнацького віку. *Вісник Київського національного університету ім.*

- Т.Шевченко. Серія: Психологія. №2(20). 2024. С. 68–74. DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2\(20\).11](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2(20).11)*
97. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.
98. Молитва оптинських старців. *Православний молодіжний вебпортал*. 2012. URL: <https://hram.lviv.ua/2184-molitva-optinskih-starcv.html>
99. МОН України. Про типову документацію працівників психологічної служби у системі освіти України. *Osvita.ua*. 2019. URL: https://osvita.ua/doc/files/news/652/65201/LIST_MON_1_9_477_24_07_2019.pdf
100. Моначин І.Л. Зошит-практикум з курсу «Практикум з загальної психології» для студентів спеціальності «Психологія». Тернопіль: ТНТУ імені Івана Пулюя, 2015. 100 с.
101. Мороз Л., Березюк М. Психологічні чинники стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни. *Науковий журнал «Психологічні травелогі»*. 2024. №1. С.115–125. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-1-11>
102. Мороз Л.І. Сафін О.Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33(72), №5 С.48–53. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/08>
103. Москалець, В. Віра в Бога як психічний базис стану загального благополуччя особистості. *Психологія і суспільство*. 2015. №1. С. 55–64.
104. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
105. Ніколаєва Н., Райчинець В. Шлях до коріння. Метафоричні асоціативні картки. Інститут зцілення ран. Київ, 2025. URL: https://www.instagram.com/p/DH_I7HVK9s0/
106. Носенко, Е. Л., Терновська, Д. Ю. Індивідуальна релігійність у світлі позитивних цінностей особистості: монографія. Дніпропетровськ: Акцент. 2015. 191 с.

107. Носова О.В. Психологічні особливості стресостійкості юнацтва з травматичним досвідом. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2025. №27(72). С.100–112. URL: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/239d1878-c9f5-4b7c-8baa-7d56eff286cc/content>
108. Носова О.В. Психологічні чинники стресостійкості особистості. *Габітус*. 2025. № 69, Т.1. С. 191–196. URL: http://habitus.od.ua/journals/2025/69-2025/part_1/35.pdf
109. Носова О.В. Теоретичні засади розвитку стресостійкості. *Наукові перспективи*. 2025. № 12(66). С. 2514–2527. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-12\(66\)](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-12(66))
110. Обискалов І.С. Рефлексія: поняття, види, функції, психологічна структура. *Журнал сучасної психології*. 2023. Т.4, №31. С. 47–57. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-4-6>
111. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. №6. С. 85–94.
112. Овчарова Р. В., Кириченко І. В. Стресостійкість та психологічне благополуччя підлітків з досвідом переживання травматичних подій. *Наука і освіта*. 2021. № 2. С. 86–92.
113. Основи позитивної психотерапії. Первинне інтерв'ю / В. І. Карикаш та ін. Черкаси : Укр. ін-т позит. крос-культур. психотерапії і менеджмента, 2011. 64 с. (рос.)
114. Особистісно-професійне зростання: психологічні тренінги : навч.-метод. посіб. / ред.: Л. Долинська, О. Темрук. 3-тє вид. Київ : Каравела, 2023. 560 с.
115. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
116. Перепелюк Т. Д. Організація і методика соціально-психологічних тренінгів: навчальний підручник. Умань: Візаві, 2015. 255 с.

117. Перша психологічна допомога : посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях. Київ : Пульсари, 2017. 104 с.
118. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.метод. посіб. / С. О. Богданов та ін. ; ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : Пульсари, 2017. 208 с.
119. Підготовка учнів інтернатних закладів до життєдіяльності у відкритому суспільстві: навч.-метод. посібник / Л. В. Канішевська та ін. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 336 с.
120. Підтримка поряд. Методичний посібник для священослужителів, капеланів, волонтерів, соціальних працівників, психологів та лідерів проекту / ред. О. Носова. Київ : Джерело життя, 2024. 152 с.
121. Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки : матеріали IV Міжнар. науковопракт. інтернет-конф. / ред.: Н. Родіни, О. Альошина, О. Кононенко. Одеса : Видав-во ОНУ ім. І.І.Мечник., 2017. 216 с.
122. Пліч-о-пліч. Програма відновлення для родин полеглих захисників / В. Райчинець та ін. Рівне : ОВІД, 2025. 196 с.
123. Попелюшко Р. Covid-19 як чинник виникнення посттравматичного стресового розладу. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки.* 2022. №13. С. 130–136. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.16>
124. Попелюшко Р. В. Психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку з неповних сімей. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права.* 2022. № 3. С. 113–117. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.3.19>
125. Попелюшко Р.О. Дослідження стратегій поведінки у психотравмувальній ситуації як ресурсу для психологічної реабілітації особистості комбатанта : *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2017. Т.1, № 1. С. 104–108.

126. Попелюшко Р. Суб'єктивні особливості усвідомлення психотравматичного досвіду. *Психологічний журнал*. 2023. №10. С. 39-45. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.10.2023.285319>
127. Попередження насильства в закладах освіти: методичний посібник для педагогічних працівників. Київ: Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2020. 104 с.
128. Практикум з підвищення стресостійкості та розширення адаптаційних можливостей організму / ред. О. Чабан. Київ : ТОВ «Д-р-Медіа-Груп», 2017. 150 с.
129. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки / ред. В. Мороз. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 55 с.
130. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України : Наказ МОН України від 22.05.2018 № 509. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/z0885-18#Text>
131. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / З.Г. Кісарчук та ін. ; за ред. З.Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Логос», 2015. 207 с.
132. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості / ред.: С. Д. Максименко, С. Б. Кузікова, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2019. 538 с.
133. Психологія стресостійкості студентської молоді / ред. В. Шмаргун. Київ : Вид. центр НУБіП України, 2018. 198 с.
134. Психологу для роботи. Діагностичні методики / уклад.: М. Лемак, В. Петрище. 2-ге вид. Ужгород : Вид-во Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
135. Резнікова О. А. Психологія травмуючих ситуацій: лекційний курс та інструктивно-методичні матеріали: навчально-методичний посібник для здобувачів другого (магістерського) рівня спеціальності 053 «Психологія» / уклад. О.А. Резнікова. Слов'янськ: ДВНЗ ДДПУ, 2018. 173 с.

136. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. №22. С. 494–504.
137. Ришко Г. М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2014. 255 с.
138. Рібцун Ю. В. Психогімнастика. *Енциклопедія освіти: довідково аналітичне вид.* Нац. акад. пед. наук України. К. : Юрінком Інтер, 2021. С. 836–837.
139. Савченко К. Взаємозв'язок показника мотивації успіху й рівня актуалізації особистісних мотивів у студентів і слухачів, що здобувають другу вищу освіту. *Психологія особистості*. 2013. № 1 (4). С. 255–262.
140. Сандал О.С. Психотравмувальні події як чинник травматичного досвіду особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. №2. С. 49–62.
141. Сандал О. С. Особливості емоційних стилів у осіб з травматичним досвідом : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, 2023. 215 с.
142. Сапольскі Р. М. Чому зебри не страждають на виразку / пер. з англ. О. Лобастов. Харків : Вид-во Фабула, 2023. 400 с.
143. Сафін О., Сорока О. Психологічні передумови дослідження професійного стресу в особливих умовах діяльності. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Військово-спеціальні науки*. 2021. № 1. С. 39–43. DOI: <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2021.45.39-43>
144. Сафін О., Тептюк Ю. Зарубіжний досвід дослідження проблеми посттравматичного особистісного зростання. *Психологічний журнал*. 2024. № 13. С. 43–50. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.13.2024.315004>
145. Свідерська О., Піхович І. Психологічна гнучкість та життєстійкість студентської молоді. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. С. 143–150. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-81-5-143-150>
146. Сельє Г. Стресс без дистресса. Рига : Виеда, 1992. 109 с.

147. Семенова Ю. С. Психотравма (психологічна травма): дискусійні питання медицини та психології. *Актуальні проблеми сучасної медичної психології*. 2011. № 3. С. 50–54. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1381>
148. Смольська Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. № 4. 2021. С.113–117.
149. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
150. Стельмашук Х. Психологічний механізм стресостійкості підлітків - сиріт. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2014. № 4. С. 189–198.
151. Стельмашук Х. Психологічні фактори подолання стресу. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 29. С. 671–684.
152. Стельмашук Х. Психологічні чинники особистісної стресостійкості дітей-сиріт : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Львів, 2019. 217 с.
153. Стельмашук Х. Р. Особливості самоствавлення та міжособистісної взаємодії у дітей-сиріт, що виховуються в закладах інтернатного типу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Т. 1, № 4. С. 91–96.
154. Суханов В.Ю. Властивість темпераменту «інтроверсія – екстраверсія»: основи класифікації та психологічна сумісність. *Молодий вчений*. 2017. № 8. С. 179-185.
155. Тарасова В. В. Програма психологічної корекції стресостійкості підлітків. *Перспективи та інновації науки*. 2023. №13(31). С. 571-586. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-13\(31\)-571-585](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-13(31)-571-585)
156. Тарасова В. Вплив типу прив'язаності на формування стресостійкості у підлітків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2023. 203 с.
157. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 272 с.

158. Техніки арттерапії в роботі кризового психолога з цивільним населенням в умовах війни : навч.-метод.посібн. / ред.: Г. Красіна, К. Гавриловська. Харків : ФОП Захаренко В.В., 2023. 106 с.
159. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ: Марич, 2009. 76 с.
160. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
161. Трухан Г. Специфіка застосування метафоричних асоціативних карт в кризовому кон сультуванні. *Харківський осінній марафон психотехнологій* : Матеріали науково-практичної конференції, м. Харків, 27 жовт. 2009 р. Харків, 2020. С. 172–174.
162. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл... К.: Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
163. Українська радянська енциклопедія : [у 17 т.] / гол. ред. М. П. Бажан. 1-ше вид. К. : Голов. ред. УРЕ АН УРСР, 1959. Т. 1 : А – Богунці. 639 с.
164. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії, Шкала Самооцінки Розенберга. 2012. URL: <http://tikhonova.com.ua/Scale11.pdf>
165. Фоменко К. І., Кузнецов О. І. Психологічна структура релігійного світогляду особистості. *Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості* : монографія / ред.: С. Д. Максименко, С. Б. Кузікова, В. Л. Зливкова. Суми, 2019. С. 99–120.
166. Франкл В., Замойська О. Людина в пошуках справжнього сенсу життя. Психолог у концтаборі. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2016. 160 с.
167. Фройд З. Вступ до психоаналізу / пер. з нім. П. Таращук. Харків : КСД, 2015. 480 с.
168. Харченко А. Психологічні особливості структури травматичного емоційного досвіду демобілізованих учасників бойових дій в Україні з постстресовою психологічною дезадаптацією : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2019. 204 с.

169. Цибуляк Н.Ю. Структура професійної стресостійкості соціального педагога: *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 6, Т. 2. С. 154–158.
170. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2011. 274 с.
171. Циганчук Т.В. Психологія стресу: навч. посібник. К.: Кафедра, 2016. 216 с.
172. Черпіта М. М., Гурич А. Ю., Джеджула О. М. Стресостійкість. *Наукові записки [ВНАУ]. Серія: Соціально-гуманітарні науки*. 2013. № 2. С. 202–208.
173. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 42. С. 211–231.
174. Шапочка М., Маценко О. Теорія статистики : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2014. 312 с.
175. Шебанова В. І. Техніки роботи з механізмами психологічного захисту у гештальт-терапії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. №1. С. 32–36.
176. Шевченко В. С., Байєр О. О. Особливості емоційної та вольової сфери у розвитку осіб юнацького віку. *Modern state and ways of development : Scientific researches and their practical application*, 6–18 жовт. 2015 р. URL: <https://www.sworld.com.ua/konfer40/20.pdf>
177. Шевченко Н., Обискалов І. Рефлексивність як основна властивість психіки у процесі задоволення потреб особистості. *Scientific Horizon in the Context of Social Crises : Proceedings of the 13th International Scientific and Practical Conference*, м. Токуо, 26–28 лют. 2023 р. Токуо, 2023. С. 266–269. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/2517>
178. Шевченко Р. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок-державних службовців : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 272 с.
179. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. №39. С. 199–203. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_39_38
180. Юнг К.Г. Душа і міф. Шість архетипів. Київ: Державна бібліотека України для юнацтва, 1996. 384 с.

181. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки». *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2015. № 58. С. 60–64.
182. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика. Київ: Вища школа, 2006. 382 с.
183. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: навч. посіб. Київ: Вища школа, 2004. 679 с.
184. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): навчально-методичний посібник. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. С. 28-29.
185. A Cube Model for Competency Development: Implications for Psychology Educators and Regulators / E. Rodolfa et al. *Professional Psychology: Research and Practice*. 2005. Vol. 36. P. 347–354.
186. A developmental approach to complex PTSD: Childhood and adult cumulative trauma as predictors of symptom complexity / M. Cloitre et al. *Journal of Traumatic Stress*. 2009. Vol. 22, no. 5. P. 399–408.
187. Adolescent and Youth Demographics: A Brief Overview. *The United Nations Population Fund*. 2012. URL: <https://www.unfpa.org/resources/adolescent-and-youth-demographics-a-brief-overview> (date of access: 14.08.2025)
188. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 3rd ed. Washington, D. C. : American Psychiatric Association, 1980.
189. Bernard B. Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the Family, School and Community. Minneapolis: University of Minnesota, 1991. 22 p.
190. Berne E. Games People Play: The Psychology of Relationships. New York : Grove Press, 1964.
191. Bezo B., Maggi S. The Intergenerational Impact of the Holodomor Genocide on Gender Roles, Expectations and Performance: The Ukrainian Experience. *Ann Psychiatry Ment Health*. 2015. Vol. 3, no. 3. P. 1–4. URL: <https://www.jscimedcentral.com/public/assets/articles/plantbiology-3-1030.pdf>.
192. Bocian B. F. Perls in Berlin, 1893–1933: Expressionismus, Psychoanalyse, Judentum. Wuppertal, 2007.

193. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, No 1. P. 20–28.
194. Breuer J., Freud S. *Studies on Hysteria (1893-1895)*. London : Hogarth Press, 1955. Vol. 2.
195. Canadian Code of Ethics for Psychologists. 4th ed. Ottawa : Canadian Psychological Association, 2017. 35 p. URL: https://cpa.ca/docs/File/Ethics/CPA_Code_2017_4thEd.pdf
196. Center for Substance Abuse Treatment (US). Exhibit 2.2-3. Trauma-Informed Counselor Competencies Checklist. *Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services*. 2014. URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207194/box/part2_ch2.box7/?report=objectonly (date of access: 06.03.2025).
197. *Cognitive therapy for depression* / A. Beck et al. New York : Guilford Press, 1997
198. Cook J. M., Newman E., Simiola V. Trauma Training: Competencies, Initiatives, and Resources. *Psychotherapy*. 2019. Vol. 56, No. 3. P. 409–421. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pst0000233>
199. Cummins R. A. Subjective wellbeing homeostasis. *Oxford bibliographies in psychology* / ed. by D. S. Dunn. Oxford, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1007/s41543-018-0014-0>
200. Davis K. D., Lanius R. A., McKinnon M. C. Resilience in the face of uncertainty: Early life trauma, resilience, and mental health in adulthood. *Journal of Psychiatry*. 2018. Vol. 63, no. 5. P. 318–326.
201. DePrince A. P., Weinzierl K. M., Combs M. D. Executive function performance and trauma exposure in a community sample of children. *Child Abuse & Neglect*. 2009. Vol.33, No 6. P. 353–361.
202. Development of Resilience of Adolescent Personality after Traumatic Experience: Analysis of Factors Influencing the Formation of Posttraumatic Growth as a Result of Traumatic Events / V. Zelenin et al. *Health Leadership and Quality of Life*. 2025. No. 4. P. 1–15.

203. Erikson E. H. Identität und Lebenszyklus. Drei Aufsätze. 2nd ed. Frankfurt am Main, 1973. 224 p.
204. Erikson E. H. Identity Youth and Crisis. New York: W. W. Norton Company, 1968. 336 p.
205. Folkman S., Lazarus R. S. An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*. 1980. Vol. 21, No. 3. P. 219-239.
206. Folkman S., Lazarus R. S. Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personal and Social Psychology*. 1998. No. 54. P. 466–475.
207. Freud S. The psychopathology of everyday life / trans. by A. Tyson. New York : Norton, 1966. 310 p.
208. Garmezy N. Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric annals*. 1991. Vol. 20, no. 9. P. 459–466. DOI: <https://doi.org/10.3928/0090-4481-19910901-05>
209. Hall G. S. Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education. New York : Appleton and Company, 1904. 589 p.
210. Hofmann S. G., Asmundson G. J. G. Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat. *Clinical Psychology Review*. 2008. Vol. 28, no. 1. P. 1–16. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.09.003>
211. Horney K. Our inner conflicts. A constructive theory of neurosis. New York: Norton, 1966. 250 p.
212. IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. IASC. 2007. URL: <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-task-force-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/iasc-guidelines-mental> (date of access: 09.09.2025).
213. Janet P. L'automatisme psychologique: essai de psychologie expérimentale sur les formes inférieures de l'activité humaine. Paris : Félix Alcan, 1889. 496 p.
214. Jones E., Wessely S. A paradigm shift in the conceptualization of psychological trauma in the 20th century. *Journal of anxiety disorders*. 2007. Vol. 21(2). P. 164-175.

215. Kalsched D. *Trauma and the Soul*. Rutledge, 2013. 366 p.
216. Kaniasty K., Norris F. H. Longitudinal linkages between perceived social support and posttraumatic stress symptoms: Sequential roles of social causation and social selection. *Journal of Traumatic Stress*. 2008. Vol. 21, No 3. P. 274–281.
217. Kardiner A. *My Analysis with Freud: Reminiscences*. New York: Norton, 1977. 123 p.
218. Kirschbaum C., Hellhammer D. H. Speichelcortisol in der psychobiologischen Forschung: An overview. *Neuropsychobiologie*, 1994. Vol. 22, No.3. P. 150-169.
219. Korovynskiy I., Volnova L., Yuryk O. Cognitive-behavioral therapy methods in the treatment of posttraumatic stress disorder and their role in mental health recovery. *Georgian Medical News*. 2025. No. 5(362). P. 51–60. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/23042>
220. Krohne H. Stress and Coping Theories. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* / ed. by N. J. Smelser, P. B. Baltes. Mainz, 2001. P. 15163–15170. DOI: <https://doi.org/10.1016/B0-08-043076-7/03817-1>
221. Kudielka B. M., Wüst S. Menschliche Modelle bei akutem und chronischem Stress: Bewertung der Determinanten der individuellen Aktivität und Reaktivität der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse. *Stress*. 2010. Vol. 13, no. 1. P. 1–14.
222. Lauer R. H. *Social problems and the quality of life*. 7-th edition. Boston : Mc Graw-Hill, 1998. 698 p.
223. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. Springer. 1984. 456 p.
224. Lazarus R. S. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*. 1993. Vol. 44. P. 1-21. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>
225. Lerner R. M., Lerner J. V., Benson J. B. Positive Youth Development. *Advances in Child Development and Behavior*. 2011. Vol. 41. P. 1–17. DOI: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-386492-5.00001-4>
226. Lewin K. *A dynamic theory of personality*. New York : McGraw-Hill, 1935. 286 p.

227. Luthar S., Kumar N. Youth in high-achieving schools: Challenges to mental health and directions for evidence-based interventions. *Handbook of School-Based Mental Health Promotion: An Evidence-Informed Framework* / ed. by A. W. Leschied, D. H. Saklofske, G. L. Flett. New York, 2018. P. 441–458.
228. Maddi S. R. Khoshaba D. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. No. 63. P. 265–269.
229. Maddi S. The Story of Hardiness: 20 Years of Theorizing, Research and Practice. *Consulting Psychology Journal*. 2002. Vol. 54, No. 1. P. 173–185.
230. Maddi S.R. The search for meaning. *The Nebraska symposium on motivation 1970* / ed. by W.J. Arnold, M.H. Page. Lincoln: University of Nebraska Press, 1971. P. 137–186.
231. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y1 – Y2) / C. D. Spielberger et al. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1983. 36 p.
232. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience in development. New York, NY: Guilford, 2014. 370 p.
233. May R. The Meaning of Anxiety. N.Y., USA: W. W. Norton & Company, 1977. 425 p.
234. Moroz L. I., Dikhtiarenko S. Yu., Andrusik O. O. Emotional Resilience as a Major Factor in the Mental Health of Prospective University Students. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series “Pedagogy and Psychology”*. 2021. Vol. 7, No. 2. P.118–124. DOI: [https://doi.org/10.52534/msu-pp.7\(2\).2021.118-124](https://doi.org/10.52534/msu-pp.7(2).2021.118-124)
235. Motivational Interviewing and Self–Determination Theory / D. Markland et al. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2005. Vol. 24, no. 6. P. 811–831. DOI: <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.6.811>
236. Myers C.S. Shell Shock in France. Cambridge: Cambridge University Press, 1940.
237. Psychiatrist reports on the phenomenon of shell shock. *History*. 2009. URL: <https://www.history.com/this-day-in-history/December-4/psychiatrist-reports-on-the-phenomenon-of-shell-shock>
238. Rogers C. R. The necessary and sufficient condition of personality change. *Journal of Consulting Psychology*. 1957. No. 21. P. 95–103.

239. Rogers C. R. A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships: As Developed in the Client-Centered Framework. *Psychology: A Study of a Science. Formulations of the Person and the Social Context* / ed. by S. Koch. New York, 1959. Vol. 3. P. 184–256.
240. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1987. Vol. 57, no. 3. P. 316–331. URL: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
241. Sagone E., De Caroli M.E. Positive personality as a predictor of high resilience in adolescence. *Journal of Psychology and Behavioral Science*. 2015. Vol. 3. № 2. P. 45–53. URL: <https://scispace.com/pdf/positive-personality-as-a-predictor-of-high-resilience-in-3ef3q5hagi.pdf>
242. Schenk-Erni A. Traumatisierte Kinder und Jugendliche in stationären Kinder- und Jugendhilfeeinrichtungen. Bern : Edition Soziothek, 2014. 110 p.
243. Seligman M. E. P. The Optimistic Child: Proven Program to Safeguard Children from Depression & Build Lifelong Resilience. New York: Houghton Mifflin, 1996. 336 p.
244. Selye H. Forty years of stress research: Principal remaining problems and misconceptions. *Canadian Medical Association Journal*. 1976. Vol. 115, No 1. P. 53–56.
245. Selye H. Syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*. 1936. Vol. 138. P. 32.
246. Skinner B. The concept of the reflex in the description of behavior. *Journal of General Psychology*. 1931. No. 5, P. 427–458.
247. Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice / F. Ozbay et al. *Psychiatry*. 2007. Vol. 4, no. 5. P. 35–40.
248. Spiritually oriented disaster psychology / J. D. Aten et al. *Spirituality in Clinical Practice*. 2014. Vol. 1. P. 20–28.
249. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic Growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 5, No. 1, P. 1-18.

250. The adaptive role of perceived control before and after cancer diagnosis: A prospective study / A. V. Ranchor et al. *Social Science & Medicine*. 2010. Vol. 70, no. 11. P. 1825–1831. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.10.069>
251. The impact of mental health and psychosocial support interventions on people affected by humanitarian emergencies: A systematic review. Humanitarian Evidence Programme / M. Bangpan et al. Oxford : Oxfam GB, 2017. 210 p.
252. Wilde J. Treating the BIG Three (Depression, Anxiety, and Anger) in Children and Adolescents. Washington, D. C. : Accelerated Development, 1996. 183 p.
253. Wong P.T., Reker G. T., Peacock E. J. The revised coping inventory. Unpublished manuscript: The University, 1987.
254. Yehuda R. How Parents' Trauma Leaves Biological Traces in Children. Adverse experiences can change future generations through epigenetic pathways. *Scientific American*. 2022. URL: <https://www.scientificamerican.com/article/how-parents-trauma-leaves-biological-traces-in-children/>

ДОДАТКИ

Додаток А

Психодіагностичні методики дослідження

Шкала оцінки впливу травматичної події (Авт. М. Горовіц, Н. Вілнер та ін.)

Інструкція: Вам пропонується низка тверджень. Уважно прочитайте кожне з них і вкажіть, чи Ви згодні або не згодні з цим твердженням. Дайте тільки одну відповідь на кожне твердження, зробивши позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланку. Зверніть увагу, що перелічені симптоми стосуються Вашого самопочуття за останній тиждень.

Твердження: «Ніколи». «Рідко». «Іноді». «Часто».

1. Будь-яка згадка про цю подію змушувала мене знову переживати все, що сталося.
2. Я не міг спокійно спати вночі.
3. Деякі речі змушували мене весь час думати про те, що зі мною сталося.
4. Я відчував постійне роздратування й гнів.
5. Я не дозволяв собі засмучуватися, коли думав про цю подію або про те, що нагадувало мені про неї.
6. Я думав проти своєї волі про те, що сталося.
7. Мені здавалося, що все, що сталося, ніби не було насправді, або все, що тоді відбувалося, було нереальним.
8. Я намагався уникати всього, що нагадувало мені про те, що сталося.
9. Окремі картинки того, що сталося, раптово виникали у свідомості.
10. Я був весь час напружений і сильно здригався, якщо щось раптово лякало мене.
11. Я намагався не думати про те, що сталося.
12. Я розумів, що мене досі переповнюють важкі переживання через те, що сталося, але нічого не робив, щоб їх уникнути.
13. Я відчував щось на зразок заціпеніння, і всі мої переживання через те, що сталося, були наче паралізовані.
14. Я помічав, що поведжуся або відчуваю себе так, як ніби все ще перебуваю в тій ситуації.
15. Мені було важко заснути.
16. Мене переповнювали нестерпні переживання, пов'язані з тією ситуацією.
17. Я намагався витіснити те, що сталося, з пам'яті.
18. Мені було важко зосередити свою увагу на чому-небудь.
19. Коли щось нагадувало мені про те, що сталося, я відчував неприємні фізичні відчуття – спітніння, збій дихання, нудоту, прискорене серцебиття та ін.
20. Мені снилися важкі сни про те, що зі мною сталося.
21. Я був постійно насторожі і весь час чекав, що станеться щось погане.
22. Я намагався ні з ким не говорити про те, що сталося.

Додаток Б**Онлайн-скринінг психологічної травми**

Інструкція: Зважаючи на травматичну подію (-ї), що відбулася з Вами раніше, упродовж минулого місяця..., дайте, будь ласка, відповіді на запитання, обираючи «Так» або «Ні».

Опитувальник складається із 7 запитань:

1. Чи траплялися у Вас нічні жахіття, пов'язані з минулою (-ми) травматичною (-ими) подією (-ями) або ж у Вас з'являлися думки про ці події тоді, коли Ви не хотіли думати про це? Так або Ні.
2. Чи доводилося Вам докладати багато зусиль, щоб не думати про травматичну подію (-ї), яка (і) з Вами відбулася (-ися), або ж робили все можливе, аби уникати ситуації, які нагадували Вам про цю подію (-ї)? Так або Ні.
3. Чи були Ви постійно насторожі, надмірно пильні, або Вас легко було налякати? Так або Ні.
4. Чи почувалися Ви заціпеніло або відокремлено від людей, Вашої діяльності або Вашого оточення? Так або Ні.
5. Чи почувалися Ви винними або не могли перестати звинувачувати себе чи інших через травматичну подію (-ї), що сталася з вами в минулому, або через інші проблеми, які вона спричинила? Так або Ні.
6. Чи почувалися Ви нікчемними або нічого не вартими? Так або Ні.
7. Чи переживали Ви спалахи гніву, які не могли опанувати? Так або Ні.

Додаток В**Тест самооцінки стресостійкості (авт. С. Коухен та М. Вілліансон)**

Інструкція: Прочитайте питання та оберіть один з варіантів відповідей.

Ніколи – 0.

Майже ніколи – 1.

Іноді – 2.

Досить часто – 3.

Дуже часто – 4.

1. Наскільки часто несподівані проблеми виводять Вас із рівноваги?
2. Наскільки часто Вам здається, що найважливіші речі у вашому житті виходять з-під вашого контролю?
3. Як часто Ви відчуваєтеся «нервовим», пригніченим?
4. Як часто Ви відчуваєте впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?
5. Наскільки часто Вам здається, що все йде саме так, як Ви хочете?
6. Як часто Ви можете контролювати роздратування?
7. Наскільки часто у Вас виникає відчуття, що Вам не впоратися з тим, що від Вас вимагають?
8. Чи часто Ви відчуваєте, що Вас супроводжує успіх?
9. Як часто Ви злитися через речі, які не можете контролювати?
10. Чи часто Ви думаєте, що накопичилося стільки труднощів, що їх неможливо подолати?

Додаток Г**Методика «Дослідження суб'єктивного контролю» (авт. Дж. Роттер)**

Інструкція досліджуваному: Запропонований Вам опитувальник має 44 твердження. Прочитайте їх і дайте відповідь, чи згодні Ви з цими твердженнями, чи ні. Якщо згодні, то в бланку для відповідей перед відповідним номером поставте знак (+), якщо ні – знак (-). Пам'ятайте, що в тесті немає «правильних» чи «неправильних» відповідей. Свою думку висловлюйте відверто. Надавайте перевагу тій відповіді, яка першою спала Вам на думку.

Текст опитувальника

1. Просування по службі більше залежить від вдалого збігу обставин, ніж від здібностей та зусиль людини.
2. Більшість розлучень відбувається через те, що люди не захотіли пристосуватись один до одного.
3. Хвороба – справа випадку; якщо судилося захворіти, то нічого не вдієш.
4. Люди залишаються самотніми, тому що самі не виявляють зацікавленості та дружелюбності до тих, хто поруч.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від сприятливих обставин.
6. Недоцільно витратити зусилля на завоювання прихильності інших людей.
7. Зовнішні обставини – батьки та добробут – впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки в подружжі.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Зазвичай керівництво виявляється ефективнішим, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їхню самостійність.
10. Мої оцінки в школі частіше залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), ніж від власних зусиль.
11. Коли я планую, то вірю, що зможу здійснити їх.
12. Те, що багато людей вважає вдачею, насправді результат довгих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то яких би зусиль вони не докладали б, налагодити сімейне життя вони все ж не зможуть.
15. Те хороше, що я роблю, зазвичай правильно оцінюють інші.
16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Гадаю, що випадок або доля не відіграють важливої ролі в моєму житті.
18. Я намагаюся не планувати задалегіть, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.

19. Мої оцінки в школі найперше залежали від моїх зусиль та рівня підготовки.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за себе, ніж за протилежну сторону.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я надаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя в жодному разі не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягти успіхів.
25. За погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в стосунках, які склалися в сім'ї.
27. Якщо я дуже захочу, то зможу завоювати симпатії до себе будь-кого.
28. На молоде покоління впливає так багато різних обставин, що зусилля батьків у їхньому вихованні часто марні.
29. Те, що зі мною стається, результат моїх зусиль.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники вчиняють так, а не інакше.
31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, очевидно, не виявила достатньо зусиль.
32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, чого хочу.
33. У неприємностях та невдачах, які були в моєму житті, частіше були винні інші люди, а не я сам.
34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею стежити та правильно одягати.
35. У складних обставинах я схильний почекати, поки проблеми вирішаться самі.
36. Успіх – результат наполегливої праці, він мало залежить від випадку або везіння.
37. Я відчуваю, що саме від мене залежить щастя моєї родини.
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я одним людям подобаюся, а іншим – ні.
39. Я завжди схильний приймати рішення та діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших або на долю.
40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, попри всі її старання.
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть при найсильнішому бажанні.
42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати своїх можливостей, повинні звинувачувати в цьому тільки себе.
43. Багато моїх успіхів були можливі тільки завдяки допомозі інших людей.
44. Більшість невдач у моєму житті відбувалася через невміння, незнання або лінощі і мало залежала від удачі.

Діагностика емоційного інтелекту (авт. Н. Холл)

Інструкція: Нижче наведені висловлювання, які так чи так відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, що показує рівень вашої згоди із ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як діяти в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати в себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююся на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову стати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реауюю на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності й зосередженості.
17. Коли є час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки «хорошої форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у процесі спілкування, які вказують на те, чого інші хочуть.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще керують своїм життям.
26. Я здатний покращити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їхні спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Додаток Е

Дослідження тривожності (за Ч. Спілбергером)

Мета дослідження: оцінка рівня реактивної та особистісної тривожності.

Бланк реактивної тривожності

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, яке у Вас самопочуття в цей момент. Над запитаннями не задумуйтеся довго, тому що «правильних» або «неправильних» відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Ні, це не так	Можливо, так	Правильно	Зовсім правильно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я напружений	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваюся вільно	1	2	3	4
6.	Я прикро вражений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю, що відпочив	1	2	3	4
9.	Я стривожений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я збентежений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я стурбований	1	2	3	4
18.	Я дуже збуджений і мені ніяково	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Бланк особистісної тривожності

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених далі речень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як Ви почуваетесь частіше. Над запитаннями не задумуйтеся довго, тому що «правильних» або «неправильних» відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Ні, це не так	Можливо, так	Правильно	Зовсім правильно
1.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
2.	Я швидко стомлююся	1	2	3	4
3.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
4.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
5.	Нерідко я програю, тому що не швидко приймаю рішення	1	2	3	4
6.	Звичайно, я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
7.	Я спокійний, холонокровний, зібраний	1	2	3	4
8.	Очікувані труднощі дуже тривожать мене	1	2	3	4
9.	Я дуже переживаю через дрібниці	1	2	3	4
10.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
11.	Я беру все близько до серця	1	2	3	4
12.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13.	Звичайно, я відчуваю себе безпечно	1	2	3	4
14.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій	1	2	3	4
15.	У мене буває хандра	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18.	Я дуже переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
19.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
20.	Я сильно хвилююся, коли думаю про свої справи	1	2	3	4

**Методика «Діагностика реальної структури
ціннісних орієнтацій особистості (С. Бубнова)**

Методика спрямована на вивчення реалізації ціннісних орієнтацій особистості в реальних умовах життєдіяльності.

Інструкція: Цей опитувальник спрямований на дослідження вашої особистості й ваших відносин. Відповідайте якомога швидше, довго не роздумуючи над кожним питанням. Пам'ятайте, що поганих або хороших відповідей немає. У бланку подано 66 питань, на які потрібно дати відповідь «Так» або «Ні». Фінальні відповіді вносяться в таблицю та підраховуються результати.

Тест

1. Чи любите Ви лежати на дивані і нічого не робити?
2. Чи любите Ви самі заробляти гроші і отримувати від цього задоволення?
3. Чи часто Вас відвідує думка, що хочеться сходити в театр або на виставку?
4. Чи часто Ви допомагаєте близьким по господарству?
5. Чи вважаєте Ви, що любов – визначальне почуття в житті?
6. Чи любите Ви читати книги про щось нове, ще невідоме Вам?
7. Чи хочете Ви стати босом (начальником якої-небудь компанії)?
8. Чи хочете Ви, щоб Вас поважали друзі за ваші особистісні риси?
9. Чи хочете Ви взяти участь у будь-яких громадських заходах (мітингах, страйках) на користь близького Вам кола людей?
10. Чи вважаєте Ви, що без спілкування з друзями ваше життя буде тьмяним і безрадісним ?
11. Чи вважаєте Ви, що було б здоров'я, а все інше додається?
12. Чи часто Вам хочеться розслабитися (послухати легку музику, наприклад)?
13. Ви обрали свою професію в основному тому, що вона може Вам приносити великий матеріальний достаток?
14. Чи вважаєте Ви, що в житті важливо вміти грати на музичних інструментах, малювати тощо?
15. Якщо хтось із ваших знайомих захворів, чи знайдете Ви час, щоб його відвідати ?
16. Ваш шлюб укладено (буде укладено) з любові?
17. Чи любите Ви читати науково-популярні книги?
18. Чи хотіли Ви в школі стати організатором чогось?
19. Якщо Ви вчинили непорядно щодо своїх друзів або співробітників, чи будете Ви переживати через це?
20. Чи вважаєте Ви, що шляхом громадських дій (мітингів, зібрань) можна що-небудь змінити в суспільному житті?
21. Чи можете Ви спокійно обійтися без частого спілкування зі своїми знайомими?
22. Чи вважаєте Ви, що необхідно у будь-який спосіб зміцнювати своє здоров'я (плавати, бігати, грати в теніс тощо)?
23. Головне для Вас ваш настрій в цей момент, а що буде потім – не так важливо?

24. Чи вважаєте Ви, що головне – це придбати будинок (квартиру), машину та інші матеріальні блага?
25. Чи любите Ви гуляти лісом, парком?
26. Як Ви вважаєте, чи потрібно допомагати матеріально тим, хто просить милостиню, чи ні?
27. Любов – це почуття, яке народжується і помирає?
28. Чи хотіли б Ви стати вченим або науковим співробітником ?
29. Влада – це почесно і значимо, чи від неї більше клопоту та різних неприємностей?
30. Чи хотіли б Ви, щоб у Вас було більше друзів?
31. Чи спадало Вам на думку зайнятися перебудовою якоїсь громадської організації?
32. Чи багато свого вільного часу Ви хотіли б приділяти спілкуванню?
33. Чи часто Ви замислюєтеся про своє здоров'я?
34. Чи вважаєте Ви, що дуже важливо вміти знаходити способи отримувати задоволення?
35. Якщо все почати спочатку, чи обрали б Ви зараз більш високооплачувану роботу, ніж ту, що є?
36. Чи хотіли б Ви зайнятися фотографією ?
37. Чи вважаєте Ви, що потрібно обов'язково допомагати людині, яка впала?
38. Почуття любові для Вас – це першооснова життя чи ні?
39. Чи часто Ви задаєте собі питання: «А чому саме так?»
40. Хотіли б Ви «робити» політику?
41. Чи часто Ваш внутрішній голос задає вам питання: «А чи поважає мене оточення?»
42. Чи є для Вас суспільні явища предметом обговорення вдома або на роботі?
43. Якщо Ви три дні проведете на безлюдному острові, чи помрете Ви від самотності?
44. Чи катаєтеся Ви на лижах, щоб зміцнити своє здоров'я?
45. Чи часто Ви мрієте, лежачи із закритими очима?
46. Головне в житті – це «робити гроші» і створювати власний бізнес?
47. Чи часто Ви купуєте картини та інші художні вироби або хотіли б їх купити?
48. Якщо хтось із близьких довго хворіє, чи будете Ви за нього виконувати його обов'язки по господарству смиренно і покійно?
49. Чи любите Ви маленьких дітей?
50. Чи хотіли б Ви створити якусь свою «теорію» (відносності тощо)?
51. Чи хочете Ви бути схожими на якусь відому людину (актора, політика, бізнесмена)?
52. Чи важливо вам, щоб Вас поважали товариші по службі за ваші професійні знання?
53. Чи хотіли б Ви зараз що-небудь самі зробити в політиці?
54. Ви людина рішуча?
55. Чи ходите Ви в сауну, басейн, лазню, чи займаєтеся аеробікою для підтримки хорошого фізичного стану?
56. Нормальний відпочинок – це надзвичайно важливо, чи не так?
57. У житті надзвичайно важливо накопичити матеріальні засоби і передати їх дітям?
58. Чи хотілося вам коли-небудь самому намалювати картину або скласти музику?
59. Коли маленька дитина плаче – «це крик про допомогу»?

60. Для Вас важливіше любити самому, ніж бути коханим?
61. «У всьому хочеться дійти до самої суті», – це про Вас?
62. Чи хотіли б Ви, щоб ваші діти стали знаменитими людьми?
63. Чи хотіли б Ви, щоб товариші по службі зверталися до Вас по допомогу в особистих справах, як до людини?
64. У суспільному житті нехай залишається все як є?
65. Спілкування – це лише марна трата часу?
66. Здоров'я – це не найголовніше в житті, чи не так?

БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ

Номер питання										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
Сума										
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI

Методика «Дослідження вольової саморегуляції» (А. Зверкова та Е. Ейдмана).

Інструкція досліджуваному: Вам пропонується тест, який містить 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне з них та вирішіть, наскільки воно характеризує Вас. Якщо правильно характеризує, то на аркуші для відповідей проти номера цього твердження поставте знак (+) (плюс), якщо вважаєте, що неправильно, то знак (–) (мінус).

Тест

1. Якщо в мене щось не виходить, то нерідко виникає бажання покинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх задумів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними та приємною компанією.
3. За необхідності мені не важко стримати спалах гніву.
4. Звичайно, я зберігаю спокій, чекаючи товариша, який спізнюється на призначений час.
5. Мене важко відірвати від розпочатої роботи.
6. Мене дуже вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника не перебиваючи, навіть якщо хочеться йому заперечити.
8. Я завжди «гну» свою лінію.
9. Якщо треба, я можу не спати кілька ночей (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути в «гарній формі».
10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.
11. Я не вважаю себе терплячою людиною.
12. Не так просто примусити себе байдуже спостерігати те, що хвилює.
13. Мені рідко вдається примусити себе продовжувати роботу після низки прикрих невдач.
14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховати зневагу до нього.
15. За потреби я можу займатися своєю справою в незручних та в непристосованих до цього умовах.
16. Мені дуже ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно виконати в точно визначений термін.
17. Я вважаю себе рішучою людиною.
18. З фізичною втомою я справляюся значно краще, ніж інші.
19. Краще зачекати ліфт, ніж підійматися сходами.
20. Зіпсувати мені настрій не так просто.
21. Інколи якась дрібниця займає мої думки, не дає спокою, і я не можу її позбутися.
22. Мені важче зосередитися на завданні чи на роботі, ніж іншим.
23. Сперечатися зі мною важко.
24. Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця.
25. Мене легко відвернути від справ.
26. Я іноді помічаю, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.
27. Люди іноді заздять моєму терпінню й допитливості.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.
29. Я помічаю, що під час одноманітної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це часом призводить до погіршення результатів.
30. Мене, як правило, дратує, коли «перед носом» зачиняються двері транспорту або ліфта, що від'їжджають.

Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях»

(С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової)

Інструкція: Нижче наведено можливі реакції людини на різні складні стресові ситуації. Вкажіть, як часто Ви поведетеся так у стресовій ситуації. Поставте відповідну цифру у бланку відповідей.

Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
1	2	3	4	5

Текст методики

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Зосереджуюся на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось хороше, що було в моєму житті.
4. Намагаюся бути серед людей.
5. Звинувачую себе за нерішучість.
6. Роблю те, що вважаю найкращим у цій ситуації.
7. Занурююся у свій біль і страждання.
8. Звинувачую себе за те, що опинився у цій ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене найголовніше.
11. Намагаюся більше спати.
12. Балую себе улюбленою їжею.
13. Переживаю, що не можу впоратися із ситуацією.
14. Відчуваю нервову напругу.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації.
18. Іду кудись перекусити або пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю напрямок дій і дотримуюся його.
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся вникнути в ситуацію.
25. Застигаю (як заморожений) і не знаю, що робити.
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Обмірковую подію, яка сталася, або своє ставлення до неї.
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилося.
29. Іду в гості до друга.
30. Турбуюся про те, що я буду робити.
31. Проводжу час з близькою людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову.
34. Зосереджується на своїх загальних недоліках.
35. Розмовляю з тим, кого я особливо ціную.

36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
37. Телефоную другу.
38. Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що тепер найважливіше робити.
40. Дивлюся фільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб все зробити.
43. Розробляю декілька різних рішень проблеми.
44. Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації.
45. Відриваюся на інших.
46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити це.
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.
48. Дивлюся телевізор.

Шкала самооцінки М. Розенберга (RSE) (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE)**Текст**

1. Загалом я собою задоволений.
Цілком згоден
Швидше згоден
Швидше не згоден
Цілком не згоден
2. Часом мені здається, що я не зовсім добрий.
Цілком згоден
Швидше згоден
Швидше не згоден
Цілком не згоден
3. Я відчуваю, що маю низку хороших якостей.
Цілком згоден
Швидше згоден
Швидше не згоден
Цілком не згоден
4. Багато речей я здатний робити не гірше за більшість інших людей.
Цілком згоден
Швидше згоден
Швидше не згоден
Цілком не згоден
5. Мені здається, що мені нема чим пишатися.
Цілком згоден
Швидше згоден
Швидше не згоден
Цілком не згоден
6. Часом я справді відчуваю себе непотрібним.
Цілком згоден
Швидше згоден
Швидше не згоден
Цілком не згоден
7. Я відчуваю себе гідною людиною.
Цілком згоден
Швидше згоден
Швидше не згоден
Цілком не згоден
8. Я хотів би більше поважати себе.
Цілком згоден
Швидше згоден
Швидше не згоден
Цілком не згоден
9. Загалом, я схильний вважати себе невдахою.
Цілком згоден
Швидше згоден
Швидше не згоден
Цілком не згоден
10. Я ставлюся до себе позитивно.
Цілком згоден
Швидше згоден
Швидше не згоден; Цілком не згоден

Методика «Особистісний опитувальник Г. Айзенка ЕРІ»

Інструкція досліджуваному: Вам пропонується відповісти на 57 запитань. Уважно прочитайте ці запитання й на бланку проставте Вашу відповідь, яка може бути «Так» або «Ні». Намагайтеся уявити типову ситуацію, яка впливає зі змісту запитання, і давайте першу відповідь без довгих і особливих роздумів. Пам'ятайте, що тут немає «поганих» і «хороших» відповідей. Намагайтеся не уникати відповідей.

Опитувальник

1. Чи часто у Вас проявляється потяг до нових вражень, щоб розважитися, пережити сильні відчуття?
2. Чи часто Ви відчуваєте потребу в друзях, які можуть Вас зрозуміти, підбадьорити, поспівчувати?
3. Чи вважаєте Ви себе безтурботною особистістю?
4. Чи дуже важко Вам відмовитися від своїх намірів?
5. Ви обмірковуєте свої справи не поспішаючи чи вважаєте за краще почекати перед тим, як діяти?
6. Чи завжди Ви дотримуєтеся своїх обіцянок, навіть якщо це Вам не вигідно?
7. Чи часто у Вас спостерігаються спади та підйоми настрою?
8. Зазвичай Ви дієте та говорите без довгого обмірковування?
9. Чи бувають випадки, коли у Вас виникають почуття, що Ви нещасні без поважної на це причини?
10. Чи відповідає дійсності, що на спір Ви б зробили все, що завгодно?
11. Чи ніяковієте Ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі, якій Ви симпатизуєте?
12. Чи буває таке з Вами, що, розгнівавшись, Ви втрачаєте самовладання?
13. Чи часто Ви вдаєтеся до дії під впливом миттєвого настрою?
14. Чи часто Ви буваєте стурбовані тому, що зробили або сказали щось таке, чого не слід було робити?
15. Ви зазвичай віддаєте перевагу читанню книг більше, ніж зустрічам із людьми?
16. Чи легко Вас образити?
17. Чи любите Ви часто бувати в компаніях?
18. Чи бувають у Вас такі думки, якими Вам не хотілося б поділитися з іншими людьми?
19. Чи насправді Ви інколи до такої міри енергійні, що все «горить» у руках, а іноді зовсім кволі?
20. Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомств невеликою кількістю найближчих друзів?
21. Чи багато часу Ви мрієте?
22. Коли на Вас кричать, Ви відповідаєте тим самим?
23. Вас часто турбує почуття провини?
24. Чи всі Ваші звички добрі?
25. Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і щосили розважитися в компанії?
26. Чи можна сказати, що нерви у Вас часто бувають максимально напружені?
27. Чи вважають Вас людиною жвавою і веселою?
28. Після того як справу вже зроблено, чи часто Ви повертаєтеся до неї, гадаючи, що могли б зробити її краще?
29. Чи правильно те, що Ви, перебуваючи серед людей, зазвисяй мовчазні та стримані?
30. Чи буває так, що Ви передаєте чутки?
31. Чи буває так, що Вам не спиться через те, що в голову лізуть усіякі думки?
32. Чи правда те, що, щоб дізнатися щось, Ви віддаєте перевагу книжці, а не запитуванню в інших людей?
33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?

34. Чи подобається Вам робота, яка вимагає напруженої уваги?
35. Чи бувають у Вас напади тремтіння?
36. Чи правильно те, що Ви завжди говорите про своїх знайомих тільки хороше, навіть тоді, коли впевнені, що вони не дізнаються про це?
37. Чи насправді Вам неприємно бути в компанії, в якій постійно кепкують один з одного?
38. Чи правда, що Ви дратівливі?
39. Чи подобається Вам робота, яка потребує швидкої дії?
40. Чи справді Вам не дають спокою думки про ті неприємності та «жахи», які могли б трапитися, незважаючи на те, що все закінчилося добре?
41. Чи дійсно Ви повільні в рухах?
42. Чи Ви хоча б колись запізнювалися на побачення або на роботу?
43. Чи часто Вам сняться страшні сни?
44. Чи правда, що Ви так любите поговорити, що не пропускаєте будь-якої нагоди поспілкуватися з незнайомою людиною?
45. Чи турбує Вас якийсь біль?
46. Чи дуже б Ви засмутилися, коли б тривалий час не змогли бачитися зі своїми друзями?
47. Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?
48. Чи є серед Ваших знайомих такі, які Вам відверто не подобаються?
49. Чи могли б Ви сказати, що Ви впевнена в собі людина?
50. Чи легко Вас зачіпає критика ваших недоліків або недоліків Вашої роботи?
51. Ви вважаєте, що важко одержати задоволення від заходів, в яких бере участь багато людей?
52. Чи турбує Вас те, що Ви чимось гірші за інших?
53. Ви б змогли швидко пожвавити компанію, що нудьгує?
54. Чи буває, що Ви говорите про речі, на яких не розумієтеся?
55. Чи піклуєтеся Ви про своє здоров'я?
56. Ви любите пожартувати з інших?
57. Чи турбує Вас безсоння?

Результати статистичної обробки діагностичних даних

Шкала 1	Шкала 2	r	p
Шкала оцінки впливу травматичної події	Самоскринінг психологічної травми	0,569	<0,001
Шкала оцінки впливу травматичної події	Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухена та М. Вілліансона)	0,319	<0,001
Тест самооцінки стресостійкості (С. Коухена та М. Вілліансона)	Онлайн-скринінгу психологічної травми (Global Psychotrauma Screen)	0,269	<0,001
Тест самооцінки стресостійкості (С. Коухена та М. Вілліансона)	Методика «Дослідження типу темпераменту» (за Г. Айзенком)	0,423	<0,001

Таблиця Л.2

Результати статистичної обробки діагностичних даних кореляційного аналізу Пірсона зі шкалою самооцінки стресостійкості за методикою С. Коухена та Г. Вілліансона в групі з травматичним досвідом

№	Назва шкали	Показники досліджуваної групи з травматичним досвідом r	Коефіцієнт кореляції Пірсона
1.	Шкала оцінки впливу травматичної події» (Horowitz M. J., Wilner N. та ін.)	0,319	p < 0,001
2.	Дослідження суб'єктивного контролю (авт. Дж. Роттер)	0,067	p > 0.05
3.	Дослідження рівня емоційного інтелекту за методикою Н. Холла	0,43	p < 0,001
4.	Рівень невротизму за методикою Г. Айзенка	0,141	p > 0.05
5.	Рівень екстраверсії	-0,14	p > 0.05
6.	Рівень реактивної тривожності за Ч. Спілбергером	0,252	p < 0,01
7.	Рівень особистісної тривожності за Ч. Спілбергером	0,389	p < 0,001
8.	Дослідження ціннісних орієнтацій за методикою С. Бубнової		
9.	Приємне проведення часу, відпочинку	0,119	p > 0.05

10.	Матеріальний добробут	-0,1	p > 0.05
11.	Пошук і насолода прекрасним	0,03	p > 0.05
12.	Допомога і милосердя до інших	0,223	p < 0,05
13.	Любов	0,023	p > 0.05
14.	Пізнання нового у світі, природі, людині	0,02	p < 0,05
15.	Соціальний статус і управління людьми	-0,13	p > 0.05
16.	Пізнання і повага до людей та вплив на оточуючих	0,212	p < 0,05
17.	Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві	-0,11	p > 0.05
18.	Спілкування	-0,28	p < 0,01
19.	Здоров'я	0,016	p > 0.05
20.	Вольова саморегуляція за методикою А. Зверкова та Е. Ейдмана	0,151	p > 0.05
21.	Шкала «Наполегливості» за методикою А. Зверкова та Е. Ейдмана	-0,018	p > 0.05
22.	Шкала «Самовладання» за методикою А. Зверкова та Е. Ейдмана	0,182	p < 0,05
23.	Копінг-стратегії за методикою «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової)		
24.	Проблемно-орієнтована	0,59	p < 0,001
25.	Емоційно-орієнтована	0,523	p < 0,001
26.	Уникнення	0,352	p < 0,001
27.	Відволікання	0,248	p < 0,01
28.	Соціальне відволікання	0,4	p < 0,001
29.	Самооцінка за методикою М. Розенберга «Дослідження самооцінки»	0,208	p < 0,05

Додаток М

Зведені емпіричні дані респондентів за запропонованими методиками

n-182

Зведені емпіричні дані респондентів																	
№	Вигадане ім'я	Стать	Вік	Шкала оцінки впливу травматичної події	Стресостійкість (С. Коужена, Г. Вілліансона)	Онлайн-скринінг психологічної травми	Емоційний інтелект (Н. Холла)	Дослідження самооцінки (Авт. М. Розенберга)	Копінг-стратегія на вирішення проблем (Авт. Д. Емоційно-орієнтована копінг-стратегія (Авт. С. Реактивна тривожність (Авт. Ч. Спілберга)	Особистісна тривожність (Авт. Ч. Спілберга)	Емоційна стійкість (А. Екстраверсія	Копінг-стратегія на вирішення проблем (Авт. Д. Емоційно-орієнтована копінг-стратегія (Авт. С. Реактивна тривожність (Авт. Ч. Спілберга)	Копінг-стратегія на вирішення проблем (Авт. Д. Емоційно-орієнтована копінг-стратегія (Авт. С. Реактивна тривожність (Авт. Ч. Спілберга)	Копінг-стратегія на вирішення проблем (Авт. Д. Емоційно-орієнтована копінг-стратегія (Авт. С. Реактивна тривожність (Авт. Ч. Спілберга)	Копінг-стратегія на вирішення проблем (Авт. Д. Емоційно-орієнтована копінг-стратегія (Авт. С. Реактивна тривожність (Авт. Ч. Спілберга)	Копінг-стратегія на вирішення проблем (Авт. Д. Емоційно-орієнтована копінг-стратегія (Авт. С. Реактивна тривожність (Авт. Ч. Спілберга)	Копінг-стратегія на вирішення проблем (Авт. Д. Емоційно-орієнтована копінг-стратегія (Авт. С. Реактивна тривожність (Авт. Ч. Спілберга)
1	Нікіта	ч	18	53	17	3	31	21	31	15	59	33	42	26	47	12	54
2	Аліна	ж	18	17	19	2	36	27	34	9	46	37	51	21	41	7	58
3	Дмитро	ч	19	40	20	2	18	27	31	9	54	34	49	20	41	11	60
4	Вероніка	ж	18	23	20	3	63	28	32	13	67	32	30	37	51	12	42
5	Сося	ж	18	35	20	4	-26	26	32	11	41	42	43	34	48	20	63
6	Максим	ч	22	29	18	4	40	26	35	11	50	45	52	28	34	14	66
7	Даніела	ж	20	68	23	6	44	28	33	5	64	43	57	21	40	17	74
8	Вадим	ч	20	49	28	3	7	19	31	8	64	51	26	60	58	14	40
9	Морган	ч	20	0	15	0	71	27	36	21	54	26	35	26	31	3	38
10	Володимир	ч	23	54	20	7	40	19	27	16	70	56	55	36	50	9	64
11	Анастасія	ж	21	36	25	3	45	27	29	8	54	48	68	15	47	17	85
12	Горпина	ж	23	10	23	1	29	26	40	13	59	33	62	6	39	7	69
13	Ель Бланко	ч	18	61	25	5	56	18	27	11	46	54	45	44	65	16	61
14	Тетяна	ж	20	65	31	5	6	23	32	14	62	65	56	44	64	15	71
15	Анастасія	ж	20	0	21	0	35	27	35	16	48	39	47	27	45	12	59
16	Аня Р.	ж	21	61	25	4	12	28	34	8	54	42	50	27	51	16	66
17	Настя	ж	22	65	19	6	45	24	37	5	43	49	50	34	56	16	66
18	Богдан	ч	19	28	27	1	35	29	30	13	50	38	50	23	48	11	61
19	Ната	ж	20	39	25	6	40	25	38	14	59	47	41	41	52	14	55
20	Рупулу	ч	20	27	23	2	74	27	37	13	68	52	39	48	53	15	54
21	Анжела	ж	21	58	23	3	15	29	37	13	60	40	55	20	49	16	71
22	Андрій	ч	21	58	22	5	34	29	33	11	59	43	52	26	43	17	69
23	Оксана	ж	19	15	25	1	44	28	34	14	58	41	56	20	47	18	74
24	Настя	ж	21	48	20	4	47	28	33	9	51	44	45	34	48	19	64
25	Марк	ч	20	46	25	4	35	28	40	13	75	36	49	22	37	12	61
26	Мирослава	ж	18	32	22	4	32	27	30	9	45	37	52	20	51	13	65
27	Вікторія	ж	21	83	25	7	-10	18	28	4	48	65	53	47	71	22	75
28	Надія	ж	20	55	27	5	58	24	27	9	66	62	56	41	69	23	79
29	Андрій	ч	18	7	21	1	57	27	38	17	62	34	49	20	33	8	57
30	Віка	ж	19	56	23	6	29	21	36	10	61	47	46	36	56	19	65
31	Данило	ч	21	27	23	6	33	26	43	14	54	45	46	34	41	10	56
32	Alexander	ч	21	37	20	0	59	25	44	16	49	45	48	32	49	9	57
33	Анна	ж	21	88	23	6	46	19	34	11	63	64	56	43	67	22	78
34	Марія	ж	20	25	24	3	24	23	32	10	51	46	47	34	50	16	63
35	Вікторія	ж	19	4	20	3	44	27	31	16	56	26	59	2	37	8	67
36	Олександр	ч	21	30	25	3	31	30	33	14	60	30	43	22	44	10	53
37	Доля	ж	21	62	23	5	56	27	39	14	63	50	44	41	45	16	60
38	Софія	ж	18	64	24	5	18	22	35	7	41	52	50	37	61	13	63
39	Анжеліка	ж	20	35	24	4	51	26	35	10	59	56	49	42	57	16	65
40	Tina	ж	18	70	26	5	48	26	39	11	61	50	56	29	43	11	67
41	Анна Х	ж	21	15	20	0	55	28	41	17	64	26	56	5	36	2	58
42	АЛІСА	ж	19	47	28	4	31	27	29	14	45	40	43	32	54	14	57
43	Анна	ж	19	70	19	6	31	25	26	11	55	42	42	35	48	22	64
44	Віталій	ч	21	1	21	0	9	27	30	9	53	45	30	50	46	14	44
45	Парасина	ч	19	68	22	6	20	24	36	11	50	45	44	36	52	16	60
46	Дмитрій	ч	18	7	23	3	49	27	33	13	49	36	39	32	46	8	47
47	Аліса	ж	23	34	19	5	57	27	33	17	63	37	55	17	51	10	65
48	Ім'я	ч	20	62	24	7	3	18	29	3	54	55	50	40	69	17	67
49	Ріта	ж	18	1	22	0	53	27	40	14	55	32	53	14	33	7	60
50	Рената	ж	19	42	20	1	46	23	32	13	72	60	67	28	35	14	81
51	Аня	ж	20	23	27	3	8	22	35	3	59	56	49	42	69	19	68
52	Софія	ж	20	26	18	4	20	27	38	13	53	38	35	38	48	12	47

53	Ольга	ж	18	10	20	3	63	28	40	16	60	32	50	17	44	6	56	
54	Анастасія	ж	19	70	26	4	67	28	34	11	63	44	53	26	47	14	67	
55	Вел.Дмитро	ч	24	65	31	6	13	23	34	8	52	56	53	38	60	22	75	
56	Денис	ч	18	45	24	3	34	24	32	11	61	37	47	25	51	14	61	
57	Оксана	ж	18	51	21	3	-9	25	32	11	43	51	48	38	57	12	60	
58	Алла	ж	22	63	17	5	51	26	37	11	65	39	48	26	39	10	58	
59	Андрій	ч	21	23	18	5	-5	24	39	11	42	34	34	35	49	14	48	
60	Руслана	ж	18	22	24	3	25	28	36	13	55	25	53	7	43	15	68	
61	Стефан	ч	22	14	25	2	74	21	27	14	64	50	47	38	47	16	63	
62	Альона	ж	23	0	24	1	62	28	40	15	59	40	54	21	34	8	62	
63	Вікторія	ж	18	46	25	4	49	28	41	12	60	44	48	31	47	19	67	
64	Катя	ж	19	60	21	4	19	27	38	14	62	36	39	32	38	14	53	
65	Аня	ж	19	24	20	4	6	27	29	10	42	44	35	44	51	12	47	
66	Таня	ж	20	48	23	5	35	21	37	12	58	47	32	50	61	20	52	
67	Таня	ж	18	31	24	4	55	28	32	12	61	43	59	19	48	12	71	
68	Лі	ж	21	63	22	5	23	20	30	18	63	46	44	37	60	16	60	
69	Настя	ж	20	88	23	7	21	23	30	8	54	58	46	47	67	21	67	
70	Настя	ж	24	13	21	4	-6	28	37	18	56	45	33	47	45	9	42	
71	Анастасія	ж	19	37	23	1	15	27	35	9	49	44	48	31	48	18	66	
72	Софія	ж	24	19	22	4	3	28	32	16	47	40	26	49	53	6	32	
73	Tori Min	ж	19	5	23	6	50	25	31	9	62	44	60	19	53	15	75	
74	Марія	ж	22	68	25	6	64	28	39	16	67	35	37	33	35	10	47	
75	Богдан	ч	24	64	26	7	29	11	37	10	54	25	41	19	38	11	52	
76	Ангеліна	ж	24	33	18	2	23	30	38	12	52	33	53	15	34	6	59	
77	Софія	ж	21	72	28	5	45	24	32	10	63	58	44	49	60	21	65	
78	Sky	ж	23	37	27	6	39	22	35	12	68	47	37	45	62	20	57	
79	Анастасія	ж	18	14	20	0	43	28	32	6	51	43	52	26	44	11	63	
80	Likova	ж	19	42	22	6	72	27	40	16	67	35	56	14	40	15	71	
81	Ангеліна	ж	23	12	26	0	42	26	42	12	58	52	44	43	65	20	64	
82	Лілія	ж	19	41	26	6	52	29	33	10	54	44	52	27	55	16	68	
83	Іра	ж	18	40	22	6	7	26	36	9	48	51	44	42	51	15	59	
84	Антон	ч	18	51	24	4	18	23	34	7	50	48	48	35	54	16	64	
85	Ольга	ж	24	86	22	7	43	28	42	15	58	38	51	22	41	10	61	
86	Ангеліна	ж	24	64	24	5	30	28	33	11	65	50	58	27	43	17	75	
87	Ліза	ж	20	71	22	0	59	28	29	12	55	43	55	23	51	11	66	
88	Карина	ж	19	53	26	6	49	28	26	13	65	49	67	17	49	16	83	
89	Іван	ч	24	38	19	4	38	21	43	19	57	23	42	16	40	5	47	
90	Ольга	ж	24	82	24	7	30	29	41	13	59	40	51	24	42	12	63	
91	Влад	ч	21	31	21	3	16	28	37	14	41	39	42	32	42	4	46	
92	Слава	ч	18	0	9	0	64	18	43	12	65	64	55	44	52	1	56	
93	Нікіта	ч	18	37	22	3	45	29	32	10	60	43	55	23	49	13	68	
94	Іван	ч	19	36	20	1	52	30	38	15	70	20	45	10	35	4	49	
95	Олександра	ж	18	39	21	6	48	25	28	11	56	49	59	25	57	21	80	
96	Тімка	ч	18	94	27	6	43	25	29	15	67	50	58	27	44	17	75	
97	Наташа	ж	24	13	19	2	23	20	29	11	54	37	47	25	54	17	64	
98	Валерія	ж	20	55	28	3	37	24	30	7	56	66	47	54	53	16	63	
99	Сашка	ж	20	26	17	0	69	29	36	11	48	50	46	39	30	13	59	
100	Тайпан	ч	19	23	21	2	12	25	32	10	53	41	49	27	53	15	64	
101	Назар	ч	23	0	9	0	21	24	44	12	16	15	16	34	42	12	28	
102	Аліна	ж	18	59	23	7	34	24	35	12	54	51	52	34	59	17	69	
103	Саліма	ж	18	33	22	3	14	27	33	10	61	58	51	42	58	19	70	
104	Видим	ч	24	30	19	2	9	28	36	16	55	27	35	27	48	6	41	
105	Йосип	ч	19	4	21	2	31	27	29	12	48	41	53	23	42	10	63	
106	Тимур	ч	19	63	16	5	61	22	33	4	56	32	48	19	47	15	63	
107	Владислав	ч	20	10	19	1	15	25	43	12	53	39	45	29	47	7	52	
108	Олена	ж	24	8	19	1	42	27	36	17	57	43	27	51	44	5	32	
109	Аня	ж	18	51	31	7	42	24	34	9	72	53	57	31	68	22	79	
110	Сергій	ч	21	42	22	3	5	22	38	11	53	46	27	54	59	13	40	
111	Олександр	ч	21	22	22	2	57	26	37	18	73	33	53	15	33	9	62	
112	В'ячеслав	ч	18	68	20	6	33	22	34	12	54	48	40	43	44	16	56	
113	Василь	ч	18	20	20	3	65	29	35	19	64	39	42	32	36	12	54	
114	Оксана	ж	24	58	23	6	47	28	24	12	61	53	34	54	51	17	51	
115	Анастасія	ж	24	5	25	3	43	27	37	13	61	37	47	25	36	8	55	
116	Мілана	ж	18	8	28	4	35	29	29	10	48	44	68	11	51	14	82	
117	Юля	ж	18	3	22	3	12	25	37	14	57	47	49	33	50	17	66	

118	Ростік	ч	19	66	20	4	31	29	31	9	49	45	48	32	35	8	56	
119	Толя	ч	18	19	10	4	-32	27	44	12	44	29	41	23	41	1	42	
120	Юля	ж	18	8	19	3	43	28	26	13	50	34	53	16	44	14	67	
121	Христина	ж	18	52	20	4	41	27	25	12	48	45	48	32	55	23	71	
122	Олена	ж	18	52	17	3	38	22	33	9	47	38	40	33	47	14	54	
123	Юля	ж	18	32	20	6	0	23	25	14	49	44	48	31	52	20	68	
124	Марта	ж	18	22	12	0	80	21	22	12	55	50	56	29	33	13	69	
125	Коля	ч	20	12	15	5	-75	25	22	12	21	25	29	31	47	24	53	
126	Ростислав	ч	20	40	20	0	23	27	32	11	49	46	53	28	37	9	62	
127	Юля	ж	18	34	21	3	37	28	30	14	51	33	53	15	37	10	63	
128	Оля	ж	20	110	15	7	-90	25	22	12	30	23	27	31	47	24	51	
129	Віка	ж	21	0	10	7	-90	21	22	12	16	15	16	34	41	24	40	
130	Олена	ж	20	67	24	4	35	28	33	14	56	43	46	32	56	18	64	
131	Віталій	ч	20	27	18	7	-51	21	29	8	42	44	43	36	41	19	62	
132	Діана	ж	18	30	17	0	31	24	27	13	45	42	47	30	54	21	68	
133	Настя	ж	18	46	18	4	-7	22	26	13	48	45	47	33	47	24	71	
134	Олена	ж	18	63	25	7	69	23	28	12	62	64	66	33	42	22	88	
135	Андрій	ч	20	50	18	3	4	24	28	11	47	47	47	35	51	17	64	
136	Вероніка	ж	18	54	26	5	5	28	35	11	39	56	42	49	61	20	62	
137	Наталія	ж	24	70	27	7	-8	21	32	10	53	53	39	49	73	22	61	
138	Мар'яна	ж	18	53	17	3	12	22	34	9	27	45	53	27	47	10	63	
139	Ліна	ж	18	23	22	0	31	29	35	4	53	40	49	26	53	16	65	
140	Олена	ж	22	15	22	5	-9	19	30	1	32	54	41	48	62	19	60	
141	Марія	ж	21	38	21	7	47	28	31	5	56	49	51	33	54	17	68	
142	Юра	ч	19	5	19	0	85		42	22	74	22	50	7	23	3	53	
143	Ксюша	ж	24	8	20	3	18	20	33	12	54	46	40	41	60	14	54	
144	Марія	ж	24	110	33	7	66	22	32	9	60	68	48	55	56	19	67	
145	Олег	ч	22	23	28	5	42	22	37	14	76	52	51	36	53	18	69	
146	Василь	ч	23	60	24	2	26	25	37	12	63	56	66	25	41	12	78	
147	Раїса	ж	24	56	21	3	29	25	33	10	55	51	46	40	43	14	60	
148	Олена	ж	19	50	22	4	34	26	33	14	53	46	47	34	51	14	61	
149	Каріна	ж	23	59	24	4	18	21	32	12	52	48	57	26	46	16	73	
150	Діана	ж	20	56	23	4	25	24	36	8	49	50	54	31	46	13	67	
151	Софія	ж	20	46	21	2	17	25	35	10	53	48	54	29	43	12	66	
152	Олена	ж	22	1	20	4	-10	21	29	3	35	49	37	47	59	18	55	
153	Назар	ч	23	50	24	4	16	24	34	15	44	41	52	24	45	14	66	
154	Олічка	ж	24	54	22	1	27	21	36	10	50	42	51	26	48	5	56	
155	Катя	ж	20	50	20	4	28	22	35	12	45	51	53	33	50	10	63	
156	Тетяна	ж	24	59	26	3	20	25	30	12	59	44	50	29	43	15	65	
157	Таня	ж	18	39	26	3	65	26	31	15	66	56	61	30	40	18	79	
158	Давид	ч	21	54	21	3	21	22	35	13	45	41	50	26	49	16	66	
159	Саша	ч	22	58	20	3	13	22	34	9	52	47	54	28	49	10	64	
160	Ілона	ж	23	59	19	4	-4	24	34	14	49	51	49	37	48	15	64	
161	Олена	ж	19	52	23	4	3	24	34	14	54	43	50	28	51	9	59	
162	Микола	ч	22	54	29	2	-5	21	31	11	51	47	53	29	51	10	63	
163	Валентина	ж	21	58	19	3	-2	23	35	12	55	52	56	31	45	9	65	
164	Наталія	ж	24	52	23	4	12	22	33	14	53	47	56	26	46	14	70	
165	Оксана	ж	20	51	20	5	18	24	30	13	54	50	53	32	49	7	60	
166	Вікторія	ж	20	48	21	2	32	22	31	15	51	49	56	28	49	12	68	
167	Петро	ч	24	24	18	0	52	23	34	15	59	38	47	26	49	17	64	
168	Оля	ж	18	66	20	7	30	25	34	12	48	45	46	34	47	24	70	
169	Любов	ж	22	55	24	4	17	22	29	15	49	53	59	29	47	15	74	
170	Андрій	ч	23	51	24	5	15	22	35	15	54	51	54	32	46	8	62	
171	Ігор	ч	23	50	23	3	18	24	36	13	54	47	54	28	45	11	65	
172	Руслана	ж	22	43	17	3	-14	25	35	7	52	47	43	39	42	13	56	
173	Марта	ж	21	43	22	1	14	23	37	9	52	50	59	26	42	8	67	
174	Максим	ч	20	3	28	1	14	22	39	15	65	45	55	25	37	11	66	
175	Карина	ж	20	31	24	3	44	21	30	14	53	51	58	28	48	19	77	
176	Лідія	ж	19	64	26	5	49	21	27	10	58	55	48	42	72	20	68	
177	Олександра	ж	18	33	27	4	31	28	31	21	65	37	45	27	36	7	52	
178	Маргарита	ж	18	34	25	5	17	27	38	11	60	48	60	23	50	23	83	
178	Христина	ж	18	44	20	3	21	24	33	12	44	41	47	29	50	10	57	
180	Ліда	ж	19	60	25	4	31	22	27	11	60	54	47	42	67	19	66	
181	Ліна	ж	18	27	24	4	33	24	34	11	61	47	49	33	50	17	66	
182	Юлія	ж	18	28	22	5	33	28	30	10	44	45	45	35	45	17	62	
																	62,04396	
				40,7	22	3,67	29,13	24,9	33,52	11,83	54,4	43,2	47,5	31	48	14	62	

Додаток Н
Таблиця Н.1

Зведені емпіричні дані експериментальної групи до проведення
експерименту за запропонованими методиками

n-30

№	Вигадане ім'я	Стать	Вік	Шкала оцінки впливу травматичної події	Стресостійкість (Авт. С. Коухена, Г. Вілліансона)	Онлайн-скринінг психологічної травми	Емоційний інтелект (Авт. Н. Холла)	Дослідження самоощічки (Авт. М. Розенберга)	Дослідження суб'єктивного контролю (Авт. А. Зверков та ін.)	Дослідження наполегливості (Авт. А. Зверков та ін.)	Копінг-стратегія на вирішення проблем (Авт. С. Нора)	Емоційно-орієнтована копінг-стратегія (Авт. С. Норман та ін.)	Реактивна тривожність (Авт. Ч. Спілбергер)	Особистісна тривожність (Авт. Ч. Спілбергер)	Емоційна стійкість (Авт. Г. Айзенк)	Екстраверсія (Авт. Г. Айзенк)	Субшкала "Відволікання" (Авт. А. Зверков та ін.)	Субшкала "Соціальне відволікання" (Авт. А. Зверков та ін.)				
1	Настя	ж	20	88	23	7	21	23	30	7	9	8	54	58	46	47	67	21	12	26	13	
2	Марія	ж	22	68	25	6	64	28	39	8	9	13	67	35	37	33	35	10	14	16	13	
3	Богдан	ч	24	64	26	7	29	11	37	7	7	10	54	25	41	19	38	11	9	16	17	
4	Софія	ж	21	72	28	5	45	24	32	5	4	10	63	58	44	49	60	21	6	23	13	
5	Sky	ж	23	37	27	6	39	22	35	8	10	9	68	47	37	45	62	20	5	19	11	
6	Антон	ч	18	51	24	4	18	23	34	2	6	7	50	48	48	35	54	16	12	22	17	
7	Ольга	ж	24	86	22	7	43	28	42	7	9	12	58	38	51	22	41	10	9	22	18	
8	Ангеліна	ж	24	64	24	5	30	28	33	4	2	11	65	50	58	27	43	17	16	30	20	
9	Карина	ж	19	53	26	6	49	28	26	5	1	13	65	49	67	17	49	16	16	33	23	
10	Ольга	ж	24	82	24	7	30	29	41	5	7	11	59	40	51	24	42	12	7	23	18	
11	Олександра	ж	18	39	21	6	48	25	28	5	4	11	56	49	59	25	57	21	12	29	21	
12	Тітка	ч	18	94	27	6	43	25	29	7	2	14	67	50	58	27	44	17	14	25	21	
13	Валерія	ж	20	55	28	3	37	24	30	4	6	7	56	66	47	54	53	16	12	21	21	
14	Аліна	ж	18	59	23	7	34	24	35	7	6	11	54	51	52	34	59	17	10	24	18	
15	Аня	ж	18	51	31	7	42	24	34	5	7	9	72	53	57	31	68	22	18	24	21	
16	В'ячеслав	ч	18	68	20	6	33	22	34	5	7	11	54	48	40	43	44	16	11	19	13	
17	Оксана	ж	24	58	23	6	47	28	24	5	4	11	61	53	34	54	51	17	13	16	12	
18	Ростік	ч	19	66	20	4	31	29	31	5	7	9	49	45	48	32	35	8	11	24	15	
19	Христина	ж	18	52	20	4	41	27	25	5	6	11	48	45	48	32	55	23	14	24	15	
20	Юля	ж	18	32	20	6	0	23	25	6	11	13	49	44	48	31	52	20	10	23	16	
21	Оля	ж	20	110	15	7	-90	25	22	5	8	11	30	23	27	31	47	24	15	12	10	
22	Олена	ж	20	67	24	4	35	28	33	6	6	13	56	43	46	32	56	18	6	22	15	
23	Віталій	ч	20	27	18	7	-51	21	29	2	1	8	42	44	43	36	41	19	18	21	14	
24	Олена	ж	18	63	25	7	69	23	28	6	8	12	62	64	66	33	42	22	14	33	20	
25	Марія	ж	24	110	33	7	66	22	32	5	5	9	60	68	48	55	56	19	7	23	19	
26	Василь	ч	23	60	24	2	26	25	37	6	7	11	63	56	66	25	41	12	9	32	20	
27	Назар	ч	23	50	24	4	16	24	34	7	5	14	44	41	52	24	45	14	17	25	14	
28	Андрій	ч	23	51	24	5	15	22	35	5	9	12	54	51	54	32	46	8	13	27	17	
29	Олександра	ж	18	33	27	4	31	28	31	10	8	12	65	37	45	27	36	7	7	20	18	
30	Лідія	ж	19	64	26	5	49	21	27	6	12	10	58	55	48	42	72	20	12	24	15	
				62,5	24,1	5,57	29,7	24,5	31,7	5,7	6,4	11	57	47,8	48,9	33,9	49,7	16,47	11,63	23,27	16,6	

Таблиця Н.2

Зведені емпіричні дані експериментальної групи після проведення експерименту за запропонованими методиками

n-30

№	Вигадане ім'я	Стать	Вік	Шкала оцінки впливу травматичної події	Стресостійкість (Авт. С. Коулена, Г. Вілліансона)	Онлайн-скринінг психологічної травми	Емоційний інтелект (Авт. Н. Холла)	Дослідження самооцінки (Авт. М. Розенберга)	Дослідження суб'єктивного контролю (Авт. Дж. Ротт-Адамса)	Дослідження наполегливості (Авт. А. Зверков та ін.)	Копінг-стратегія на вирішення проблем (Авт. С. Норан)	Емоційно-орієнтована копінг-стратегія (Авт. С. Норман та ін.)	Копінг-стратегія "унікнення" (Авт. Ч. Спілбергер)	Реактивна тривожність (Авт. Ч. Спілбергер)	Особистісна тривожність (Авт. Г. Айзенж)	Емоційна стійкість (Авт. Ч. Спілбергер)	Екстраверсія (Авт. Г. Айзенж)	Субшкала "Відволікання" (Авт. А. Зверков та ін.)	Субшкала "Соціальне відволікання" (Авт. А. Зверков та ін.)		
1	Настя	ж	20	62	16	4	31	24	30	9	10	11	59	50	40	39	59	19	12	23	13
2	Марія	ж	22	49	17	3	70	29	36	9	10	14	71	33	35	30	29	9	16	15	13
3	Богдан	ч	24	44	17	3	39	14	36	8	9	13	60	24	38	18	33	10	12	15	17
4	Софія	ж	21	49	19	3	59	26	34	6	7	13	68	49	38	47	53	19	10	21	13
5	Sky	ж	23	27	18	3	55	25	35	9	10	12	73	42	35	43	55	18	10	18	11
6	Антон	ч	18	38	16	2	30	25	34	5	8	9	56	43	42	31	46	12	12	21	16
7	Ольга	ж	24	64	15	4	54	30	36	8	10	13	63	34	46	18	36	9	10	21	16
8	Ангеліна	ж	24	44	16	3	42	29	33	5	5	12	70	43	50	25	38	15	16	26	18
9	Карина	ж	19	41	17	3	60	29	30	6	4	14	69	42	57	16	44	14	18	28	20
10	Ольга	ж	24	56	16	4	41	30	36	7	9	12	65	36	46	22	37	10	7	22	17
11	Олександра	ж	18	29	14	3	60	26	28	6	7	12	62	40	51	22	49	17	12	25	19
12	Тітка	ч	18	67	18	4	52	27	31	8	5	16	71	44	52	25	39	15	16	23	19
13	Валерія	ж	20	49	19	2	49	26	30	5	8	11	60	57	40	51	46	14	14	20	20
14	Аліна	ж	18	43	16	3	45	26	35	9	8	12	60	46	46	32	52	14	10	21	17
15	Аня	ж	18	35	20	3	52	26	34	7	9	12	74	45	50	30	61	20	20	21	20
16	В'ячеслав	ч	18	59	14	4	42	23	34	7	9	12	60	43	35	39	38	12	11	18	13
17	Оксана	ж	24	44	17	3	59	30	26	6	7	14	65	46	30	45	44	15	15	17	12
18	Ростік	ч	19	58	15	3	43	30	31	7	9	10	55	40	42	29	29	6	11	21	14
19	Христина	ж	18	37	14	2	54	29	25	7	9	12	54	39	41	29	48	18	14	21	14
20	Юля	ж	18	22	16	2	12	25	28	8	11	14	55	39	41	28	45	17	10	21	15
21	Оля	ж	20	85	13	4	-29	27	22	7	9	12	37	21	26	28	42	21	15	12	10
22	Олена	ж	20	49	17	3	47	30	35	7	8	14	61	39	41	30	49	16	10	21	15
23	Віталій	ч	20	19	14	2	-33	23	29	3	4	9	48	40	38	33	36	17	18	20	14
24	Олена	ж	18	43	18	3	73	27	30	7	9	15	68	54	58	31	37	20	16	28	19
25	Марія	ж	24	77	19	4	72	26	33	6	7	12	65	57	42	52	49	17	10	21	19
26	Василь	ч	23	45	16	2	40	27	35	7	9	12	69	50	58	24	36	10	9	27	18
27	Назар	ч	23	46	17	2	28	28	35	9	7	15	50	38	46	22	40	12	19	23	14
28	Андрій	ч	23	45	16	3	27	24	35	7	10	13	60	46	49	28	41	6	13	24	16
29	Олександра	ж	18	23	19	2	43	30	33	10	9	14	69	35	40	25	30	5	11	20	18
30	Лідія	ж	19	46	18	3	61	24	30	8	12	13	63	48	41	39	63	18	14	21	15
				46,5	16,6	2,97	42,6	26,5	32	7,1	8,3	12	62	42,1	43,1	31	43,5	14,17	13,03	21,17	15,8

Таблиця Н.3

Зведені емпіричні дані експериментальної групи до проведення експерименту за методикою «Дослідження ціннісних орієнтацій»

(Авт. С. Бубнова)

n-30

№	Вигадане ім'я	Стать	Вік	Применне проведення часу, відпочинку	Високий матеріальний добробут	Пошук і насолода прекрасним	Допомога і милосердя	Любов	Пізнання нового у світі, природі, людині	Соціальний статус і управління людьми	Соціальна повага людей та вплив на оточ.	Спілкування	Здоров'я					
1	Настя	ж	20	5	5	6	6	4	6	5	6	3	2	3				
2	Марія	ж	22	3	1	3	5	4	5	0	4	4	3	5				
3	Богдан	ч	24	6	2	6	6	5	6	1	4	5	3	4				
4	Софія	ж	21	6	3	6	6	5	6	2	6	5	2	5				
5	Sky	ж	23	4	4	4	3	3	6	2	4	0	1	4				
6	Антон	ч	18	3	1	5	3	4	3	3	4	3	5	6				
7	Ольга	ж	24	3	5	4	5	4	3	1	4	1	3	6				
8	Ангеліна	ж	24	5	1	4	1	2	6	6	4	5	3	4				
9	Карина	ж	19	5	4	6	5	6	5	2	5	5	3	5				
10	Ольга	ж	24	3	5	4	6	6	2	1	4	1	2	6				
11	Олександра	ж	18	6	5	5	6	4	5	3	5	4	2	3				
12	Тітка	ч	18	4	3	4	5	3	5	4	5	4	3	5				
13	Валерія	ж	20	4	2	4	5	3	2	1	6	2	4	4				
14	Аліна	ж	18	4	3	4	6	2	3	0	5	4	1	3				
15	Аня	ж	18	5	1	6	6	4	6	3	5	5	3	3				
16	В'ячеслав	ч	18	3	1	4	4	4	3	1	2	0	1	4				
17	Оксана	ж	24	5	2	4	5	2	4	2	4	2	3	4				
18	Ростік	ч	19	4	3	2	6	3	2	2	5	3	4	4				
19	Христина	ж	18	5	5	5	6	4	4	3	4	4	4	5				
20	Юля	ж	18	5	5	5	4	4	6	6	4	4	6	6				
21	Оля	ж	20	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6				
22	Олена	ж	20	5	2	3	6	4	6	3	6	5	2	4				
23	Віталій	ч	20	3	3	4	4	4	1	3	4	3	5	3				
24	Олена	ж	18	6	6	6	6	6	6	5	6	6	5	6				
25	Марія	ж	24	5	1	4	6	5	2	2	6	2	3	4				
26	Василь	ч	23	3	5	1	4	3	1	3	4	4	3	3				
27	Назар	ч	23	2	4	3	4	4	2	1	2	3	2	2				
28	Андрій	ч	23	1	4	3	3	4	0	3	4	4	2	3				
29	Олександра	ж	18	4	5	2	5	3	3	3	3	2	2	2				
30	Лідія	ж	19	5	3	2	4	2	4	5	6	4	4	3				
				4,27	3,33	4,17	4,9	3,9	3,97	2,7	4,6	3,4	3,1	4,17				

Таблиця Н.4

Зведені емпіричні дані експериментальної групи після проведення експерименту за методикою «Дослідження ціннісних орієнтацій»

(Авт. С. Бубнова)

n-30

№	Вигадане ім'я	Стать	Вік	Приємне проведення часу, відпочинку	Високий матеріальний добробут	Пошук і насолода прекрасним	Допомога і милосердя до інших людей	Любов	Пізнання нового у світі, природі, людей	Соціальний статус і управління людьми	Пізнання і повага людей та вплив на оточ.	Соціальна активність для досягнення пс.	Спілкування	Здоров'я				
1	Настя	ж	20	5	4	6	6	4	6	5	6	3	2	3				
2	Марія	ж	22	4	2	4	6	5	5	1	5	5	4	6				
3	Богдан	ч	24	6	3	6	6	5	6	2	5	5	4	5				
4	Софія	ж	21	6	3	6	6	5	6	3	6	5	3	5				
5	Sky	ж	23	4	4	4	4	4	6	3	5	2	2	5				
6	Антон	ч	18	4	2	5	4	4	4	3	4	3	5	6				
7	Ольга	ж	24	4	5	4	5	4	3	1	4	1	3	6				
8	Ангеліна	ж	24	5	2	4	3	2	6	6	4	5	3	4				
9	Карина	ж	19	5	4	6	6	6	5	3	5	5	4	5				
10	Ольга	ж	24	4	4	4	5	6	3	1	4	2	2	6				
11	Олександра	ж	18	6	5	5	5	4	5	3	5	4	2	3				
12	Тітка	ч	18	4	3	4	6	4	6	4	6	5	4	5				
13	Валерія	ж	20	4	2	4	6	4	3	2	6	3	5	4				
14	Аліна	ж	18	4	3	4	5	2	3	1	5	4	2	3				
15	Аня	ж	18	5	3	6	6	5	6	3	6	5	4	4				
16	В'ячеслав	ч	18	4	2	4	4	4	3	1	2	1	1	4				
17	Оксана	ж	24	5	2	4	6	3	5	3	4	3	4	5				
18	Ростік	ч	19	4	3	3	5	3	2	2	5	3	4	4				
19	Христина	ж	18	5	4	5	5	4	4	3	4	4	4	5				
20	Юля	ж	18	5	5	5	4	4	6	6	4	4	6	6				
21	Оля	ж	20	6	5	6	5	6	6	6	6	6	6	6				
22	Олена	ж	20	5	2	4	5	5	6	4	6	5	3	5				
23	Віталій	ч	20	4	3	4	4	4	2	3	4	3	5	3				
24	Олена	ж	18	6	5	6	5	6	6	5	6	6	5	6				
25	Марія	ж	24	5	2	4	6	6	2	3	6	3	4	5				
26	Василь	ч	23	4	5	3	4	3	2	3	4	4	3	3				
27	Назар	ч	23	3	4	4	6	5	3	2	3	4	3	3				
28	Андрій	ч	23	3	4	4	4	4	2	3	4	4	2	3				
29	Олександра	ж	18	4	5	2	6	4	3	3	4	3	3	3				
30	Лідія	ж	19	5	3	3	6	4	5	5	6	5	5	4				
				4,6	3,43	4,43	5,13	4,3	4,33	3,1	4,8	3,8	3,6	4,5				

Таблиця Н.5

**Зведені емпіричні дані контрольної групи
до формувального експерименту за запропонованими методиками**

n-30

Вигадане ім'я	Стать	Вік	Шкала оцінки впливу травматичної події	Онлайн-скринінг психологічної травми	Емоційний інтелект (Авт. Н. Холла)	Дослідження самооцінки (Авт. М. Розенберга)	Дослідження суб'єктивного контролю (Авт. Дж. Р. Емоційно-орієнтована стратегія на вирішення проблем (Авт. А. Зверков та ін.	Копінг-стратегія "уникнення" (Авт. С. Нь, Екстраверсія (Авт. Г. Айзенк)	Субшкала "Відволікан"	Субшкала "Соці"												
1 Нікіта	ч	18	54	4	29	20	32	10	9	14	54	34	46	29	48	11	54	5	20	15		
2 Соня	ж	18	36	4	-25	25	33	5	9	11	40	44	45	36	49	18	63	10	21	14		
3 Максим	ч	22	32	4	37	25	36	6	8	11	48	45	53	29	35	13	66	10	28	16		
4 Даніела	ж	20	66	6	45	28	33	2	4	5	65	43	57	20	40	18	74	21	29	17		
5 Володимир	ч	23	53	6	40	19	27	10	10	15	71	56	55	36	50	10	65	13	32	14		
6 Ель Бланко	ч	18	60	5	56	18	27	7	6	11	47	54	45	43	65	17	61	8	24	13		
7 Тетяна	ж	20	63	6	6	23	32	7	9	15	63	65	56	43	64	16	72	7	30	17		
8 Аня Р.	ж	21	60	4	12	28	34	6	1	8	54	42	50	26	51	17	67	8	25	16		
9 Настя	ж	22	66	6	45	23	40	5	2	5	40	50	52	36	57	15	67	14	27	14		
10 Андрій	ч	21	57	5	34	29	34	5	7	11	59	43	52	26	43	17	69	12	26	18		
11 Настя	ж	21	50	4	46	26	35	5	4	8	50	45	46	36	49	17	65	16	22	16		
12 Вікторія	ж	21	82	6	-7	19	28	2	2	8	48	65	53	46	71	23	76	10	24	20		
13 Надія	ж	20	56	5	55	23	30	5	6	7	63	63	58	43	70	21	79	15	26	19		
14 Віка	ж	19	56	6	29	21	35	7	6	10	61	47	46	36	56	19	65	8	20	18		
15 Данило	ч	21	37	6	31	25	44	9	7	12	52	46	47	35	42	9	56	4	19	18		
16 Доля	ж	21	62	5	55	27	38	9	8	14	63	50	44	41	45	16	60	6	23	12		
17 Софія	ж	18	64	5	18	22	35	5	4	6	42	51	50	38	61	13	63	8	22	19		
18 Анжеліка	ж	20	38	4	47	25	36	5	7	8	57	58	52	43	58	15	67	13	19	21		
19 Тіпа	ж	18	68	5	49	26	38	7	6	12	62	50	56	28	43	11	67	11	29	17		
20 АЛІСА	ж	19	48	4	30	26	31	5	11	12	43	41	45	34	55	13	58	10	25	12		
21 Анна	ж	19	68	5	32	25	25	6	8	11	56	42	42	34	48	23	65	12	20	15		
22 Парасина	ч	19	67	6	20	24	36	6	6	11	51	45	44	36	52	19	63	12	22	14		
23 Ім'я	ч	20	60	6	5	17	28	3	1	5	54	55	51	39	69	19	70	14	24	15		
24 Анастасія	ж	19	68	5	65	26	34	7	8	10	61	46	54	27	48	14	68	15	20	22		
25 Вел.Дмитро	ч	24	63	6	13	22	33	3	5	7	52	56	53	38	60	23	76	13	27	16		
26 Оксана	ж	18	54	3	-7	25	34	6	8	10	41	54	50	39	58	11	61	12	21	18		
27 Алла	ж	22	61	5	46	25	37	7	5	11	65	40	49	26	39	10	59	14	23	17		
28 Катя	ж	19	58	4	19	27	38	9	9	14	63	36	39	32	38	14	53	14	16	14		
29 Таня	ж	20	50	5	33	20	38	8	8	11	56	49	33	52	62	19	52	11	18	9		
30 Лі	ж	21	61	5	23	21	30	11	12	17	63	46	44	37	60	16	60	3	21	15		
			57,3	5	29	24	33,7	6,3	6,5	10,3	54,8	48,7	48,9	35	53	16	64,7	11	23	16		

Таблиця Н.6

**Зведені емпіричні дані контрольної групи
після формувального експерименту за запропонованими методиками**

n-30

№	Вигадане ім'я	Стать	Вік	Шкала оцінки впливу травматичної події	Онлайн-скринінг психологічної травми	Емоційний інтелект (Авт. Н. Холла)	Дослідження самоощічки (Авт. М. Розенберга)	Дослідження суб'єктивного контролю (Авт. Дж. Дженнінгса)	Дослідження наполегливості (Авт. А. Зверков та М. Спілбергер)	Копінг-стратегія на вирішення проблем (Авт. А. Зверков та М. Спілбергер)	Емоційно-орієнтована копінг-стратегія (Авт. С. Нь. Екстраверсія (Авт. Г. Айзенк)	Особистісна тривожність (Авт. Ч. Спілбергер)	Емоційна стійкість (Авт. Ч. Спілбергер)	Екстраверсія (Авт. Г. Айзенк)	Субшкала "Відволіка"	Субшкала "С"					
1	Нікіта	ч	18	54	4	29	20	32	10	9	14	54	34	46	29	48	11	54	5	20	15
2	Соня	ж	18	36	4	-25	25	33	5	9	11	40	44	45	36	49	18	63	10	21	14
3	Максим	ч	22	32	4	37	25	36	6	8	11	48	45	53	29	35	13	66	10	28	16
4	Даніела	ж	20	66	6	45	28	33	2	4	5	65	43	57	20	40	18	74	21	29	17
5	Володимир	ч	23	53	6	40	19	27	10	10	15	71	56	55	36	50	10	65	13	32	14
6	Ель Бланко	ч	18	60	5	56	18	27	7	6	11	47	54	45	43	65	17	61	8	24	13
7	Тетяна	ж	20	63	6	6	23	32	7	9	15	63	65	56	43	64	16	72	7	30	17
8	Аня Р.	ж	21	60	4	12	28	34	6	1	8	54	42	50	26	51	17	67	8	25	16
9	Настя	ж	22	66	6	45	23	40	5	2	5	40	50	52	36	57	15	67	14	27	14
10	Андрій	ч	21	57	5	34	29	34	5	7	11	59	43	52	26	43	17	69	12	26	18
11	Настя	ж	21	50	4	46	26	35	5	4	8	50	45	46	36	49	17	65	16	22	16
12	Вікторія	ж	21	82	6	-7	19	28	2	2	8	48	65	53	46	71	23	76	10	24	20
13	Надія	ж	20	56	5	55	23	30	5	6	7	63	63	58	43	70	21	79	15	26	19
14	Віка	ж	19	56	6	29	21	35	7	6	10	61	47	46	36	56	19	65	8	20	18
15	Данило	ч	21	37	6	31	25	44	9	7	12	52	46	47	35	42	9	56	4	19	18
16	Доля	ж	21	62	5	55	27	38	9	8	14	63	50	44	41	45	16	60	6	23	12
17	Софія	ж	18	64	5	18	22	35	5	4	6	42	51	50	38	61	13	63	8	22	19
18	Анжеліка	ж	20	38	4	47	25	36	5	7	8	57	58	52	43	58	15	67	13	19	21
19	Тіпа	ж	18	68	5	49	26	38	7	6	12	62	50	56	28	43	11	67	11	29	17
20	АЛІСА	ж	19	48	4	30	26	31	5	11	12	43	41	45	34	55	13	58	10	25	12
21	Анна	ж	19	68	5	32	25	25	6	8	11	56	42	42	34	48	23	65	12	20	15
22	Парасина	ч	19	67	6	20	24	36	6	6	11	51	45	44	36	52	19	63	12	22	14
23	Ім'я	ч	20	60	6	5	17	28	3	1	5	54	55	51	39	69	19	70	14	24	15
24	Анастасія	ж	19	68	5	65	26	34	7	8	10	61	46	54	27	48	14	68	15	20	22
25	Вел.Дмитро	ч	24	63	6	13	22	33	3	5	7	52	56	53	38	60	23	76	13	27	16
26	Оксана	ж	18	54	3	-7	25	34	6	8	10	41	54	50	39	58	11	61	12	21	18
27	Алла	ж	22	61	5	46	25	37	7	5	11	65	40	49	26	39	10	59	14	23	17
28	Катя	ж	19	58	4	19	27	38	9	9	14	63	36	39	32	38	14	53	14	16	14
29	Таня	ж	20	50	5	33	20	38	8	8	11	56	49	33	52	62	19	52	11	18	9
30	Лі	ж	21	61	5	23	21	30	11	12	17	63	46	44	37	60	16	60	3	21	15
				57,27	5	29,37	23,7	33,7	6,267	6,533	10,33	54,8	48,7	48,9	35,5	52,87	15,9	64,7	11	23,4	16

Таблиця Н.7

**Зведені емпіричні дані експериментальної групи
до та після формувального експерименту за методикою «Дослідження
ціннісних орієнтацій» (Авт. С. Бубнова)**

n-30

№	Вигадане ім'я	Стать	Вік	До експерименту										Після експерименту											
				Приємне проведення часу, відпочинку	Високий матеріальний добробут	Пошук і насолода прекрасним	Допомога і милосердя до інших людей	Любов	Пізнання нового у світі, природі, людині	Соціальний статус і повага людей	Пізнання і повага людей та вплив на оточуючих	Соціальна активність для досягнення позитивних	Сплікування	Здоров'я	Приємне проведення часу, відпочинку	Високий матеріальний добробут	Пошук і насолода прекрасним	Допомога і милосердя до інших людей	Любов	Пізнання нового у світі, природі, людині	Соціальний статус і повага людей	Пізнання і повага людей та вплив на оточуючих	Соціальна активність для досягнення п	Сплікування	Здоров'я
1	Нікіта	ч	18	5	3	3	5	2	3	1	4	4	3	2	5	3	3	5	2	3	1	4	3	3	2
2	Соня	ж	18	6	6	6	6	6	6	3	6	5	5	5	6	6	6	6	5	6	3	6	5	5	4
3	Максим	ч	22	5	3	4	6	4	4	1	2	3	2	4	5	3	4	6	4	4	1	2	3	2	4
4	Даніела	ж	20	5	2	6	4	2	4	4	6	3	3	4	5	2	6	4	2	4	4	5	3	3	4
5	Володимир	ч	23	5	1	4	5	5	6	3	6	5	3	4	5	2	4	5	5	6	3	6	5	3	4
6	Ель Бланко	ч	18	5	1	1	5	2	5	1	1	2	1	3	5	1	2	5	2	5	1	1	2	1	3
7	Тетяна	ж	20	4	4	6	5	4	2	3	5	3	3	4	4	4	6	5	4	2	3	5	3	3	4
8	Аня Р.	ж	21	6	2	5	4	4	3	4	5	2	2	4	6	2	5	4	4	3	4	5	2	2	4
9	Настя	ж	22	4	2	5	6	2	2	1	4	2	1	6	4	2	5	5	2	2	1	4	2	1	5
10	Андрій	ч	21	5	2	4	6	6	3	5	4	2	3	5	5	2	4	6	5	3	5	4	2	3	5
11	Настя	ж	21	5	2	2	5	4	3	3	6	3	3	2	5	2	2	5	4	3	3	6	3	3	2
12	Вікторія	ж	21	6	2	5	1	3	2	2	6	1	5	0	6	2	5	1	3	2	2	5	1	5	0
13	Надія	ж	20	6	3	5	6	4	4	3	6	2	3	3	5	3	5	6	4	4	3	6	2	3	3
14	Віка	ж	19	5	2	4	5	3	4	4	6	4	3	2	5	2	4	5	3	4	3	6	4	3	2
15	Данило	ч	21	3	2	3	6	2	4	2	4	3	4	4	3	2	3	6	2	4	2	4	3	3	4
16	Доля	ж	21	6	1	6	6	4	5	3	3	3	2	4	6	2	6	6	4	5	3	3	3	2	4
17	Софія	ж	18	5	1	4	6	4	4	2	5	2	2	2	5	1	4	5	4	4	2	5	2	2	2
18	Анжеліка	ж	20	5	2	2	5	4	2	1	5	3	3	5	5	2	2	5	4	2	1	5	3	3	4
19	Тіпа	ж	18	3	1	4	3	2	4	1	3	5	3	3	3	1	4	3	2	4	1	3	4	3	3
20	АЛІСА	ж	19	5	2	6	5	4	6	2	5	2	2	3	5	2	6	5	4	5	2	5	2	2	3
21	Анна	ж	19	6	6	5	6	5	5	1	6	4	4	3	5	6	5	6	5	5	1	6	4	4	3
22	Парасина	ч	19	5	1	4	6	5	4	2	6	3	2	4	5	1	4	6	5	4	2	5	3	2	4
23	Ім'я	ч	20	6	4	3	4	5	3	4	6	2	3	5	6	4	3	4	5	3	4	6	2	3	4
24	Анастасія	ж	19	4	5	2	5	5	3	3	6	2	4	3	4	5	2	5	5	3	3	6	2	3	3
25	Вел.Дмитро	ч	24	5	2	4	4	4	6	4	6	3	3	1	5	2	4	4	4	5	4	6	3	3	1
26	Оксана	ж	18	3	5	3	4	3	2	3	1	4	3	4	3	5	3	4	3	2	3	1	4	3	4
27	Алла	ж	22	2	1	4	6	5	5	3	4	4	4	5	2	1	4	6	5	5	3	4	3	4	5
28	Катя	ж	19	2	1	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2	1	4	4	4	4	5	5	3	2	2
29	Таня	ж	20	4	2	3	2	3	4	3	6	0	3	2	4	2	3	2	3	4	3	6	0	3	2
30	Лі	ж	21	6	3	5	4	2	5	1	3	4	2	2	6	3	5	4	2	5	1	3	4	2	2
				4,73	2,5	4,1	4,8	3,73	3,9	2,6	4,7	2,93	2,87	3,33	4,7	2,5	4,1	4,8	3,7	3,8	2,6	4,6	2,8	2,8	3,2

**Корекційно-розвивальна програма розвитку стресостійкості особистості
юнацького віку з травматичним досвідом поправити**

(Авт. Носова О.)

№	Вид заняття	Хід заняття. Інструкція
Заняття перше. Знайомство, інтеграція групи, встановлення безпечного простору		
Мета: познайомити учасників між собою, створити безпечний простір, сформуванати довіру та відкритість, активізувати соціальну взаємодію, окреслити очікування та правила.		
1.	<i>Підготовка до занять. Привітання (10 хв)</i>	Заняття проводиться в колі, без порожніх місць, що символізує рівність, відкритість і включеність кожного учасника в груповий процес; для забезпечення комфорту можуть використовуватися подушки, пуфи або інші зручні сидіння, розташовані на підлозі [68, с. 166–173; 117]. Привітання, коротке ознайомлення з ведучими та форматом програми.
2.	<i>Вправа «Знайомство» (15 хв)</i>	Учасники об'єднуються в пари, у яких кожен називає своє ім'я та ділиться кількома фактами про себе. Після цього фасилітатор формує загальне коло й пропонує кожному учаснику представити свого партнера – назвати його ім'я та озвучити два факти про нього [118, с. 131]. Альтернативний варіант: Передавання по колу іграшки, учасники називають своє ім'я та декілька фактів про себе [34, с. 12].
3.	<i>Вправа «Зернятко» (15 хв)</i>	Вправа «Зернятко» – це метод, у якому учасники формулюють та записують на паперових «зернятках» свої очікування від програми, розміщують їх на спільному фліпчарті та символічно «саджають» у землю, щоб згодом перевірити, чи «проросли» їхні сподівання [68, с. 184].
4.	<i>Створення групового договору (10 хв)</i>	Напрацювання правил на аркуші фліпчарту: конфіденційність, повага, добровільність участі, активність, безоціночність, право мовчати, право на зворотний зв'язок тощо. Ведучий заохочує учасників самостійно формулювати правила роботи групи, за потреби допомагаючи уточнювати та структурувати їх, щоб вони відповідали цілям і принципам тренінгу [68, с. 168]. Під час прийняття правил відбувається обговорення та опосередкована психоедукація щодо безпеки, довіри та прийняття.

5.	<i>Вправа «Ромб розподілу активності» (20 хв)</i>	Техніка «Ромб розподілу активності» (Н. Пезешкіан, В. Карікаш) – це вправа, у якій учасник разом із тренером розподіляє 100% своїх сил, часу та емоційної енергії між чотирма сферами життя (тіло, діяльність, контакти, майбутнє), щоб усвідомити їхній баланс та визначити зони дисбалансу [113].
6.	<i>Вправа «Веселка ресурсів» (20 хв)</i>	Учасники малюють веселку, де кожен колір підписують певними ресурсами (сім'я, друзі, особисті якості, захоплення, досягнення, духовність), позначаючи свої внутрішні ресурси (Авторська), або виконують вправи «Подушка безпеки» [55, с. 96], «Точка опори» [55, с. 103]. Обговорення відбувається в парах. Охочим пропонується представити свою роботу в групі.
7.	<i>Домашнє завдання (5 хв)</i>	Налаштувати учасників на ведення щоденника, у якому вони зможуть фіксувати три власні сильні сторони, а також заохотити їх до регулярного виконання фізичних вправ або прогулянок з метою підтримання фізичного та емоційного благополуччя.
8.	<i>Вправа «Що беру із собою?» (15 хв)</i>	Кожен учасник коротко висловлює одну думку або відчуття, яке отримав від заняття (словесно, жестом або кольоровою карткою).
9.	<i>Завершення заняття. Прощальна процедура (10 хв)</i>	Заняття завершується інформативним блоком про наступні зустрічі. Прощальна процедура – учасники в колі беруться за руки, пускають імпульс по колу, створюючи спільний ритм групового «серця». Проговорюється молитва Оптинських старців [98]. Зустріч завершується жестами, запропонованими учасниками тренінгу.
Заняття друге: Усвідомлення травматичного досвіду та його впливу		
Мета: обережно актуалізувати власний досвід травми для психологічної обробки, зрозуміти її вплив на емоційний стан та визначити ресурси подолання.		
1.	<i>Привітання (10 хв) Вправа «Пульс»</i>	Ведучий вітає групу, дякує учасникам за те, що вчасно прийшли на тренінг, за їхню сміливість і наполегливість. Учасники беруться за руки, а ведучий або один із членів групи запускає «пульс», який передають по колу один одному. Завдяки цій вправі створюється відчуття єдності, згуртованості та налаштування на спільну роботу [26; 118].

2.	<i>Повторення правил групи (5 хв)</i>	Повторення правил групи забезпечує нагадування учасникам про встановлені норми взаємодії, сприяє їхньому закріпленню, підтримує дисципліну та безпечну атмосферу, а також допомагає формувати відповідальність кожного за дотримання домовленостей [118].
3.	<i>Вправа – розминка (5 хв) «Клубочок»</i>	Тренер називає своє ім'я, улюблене заняття та передає клубочок іншому. Учасник називає своє ім'я, улюблені заняття, і так триває далі [26].
4.	<i>Рефлексія та обмін досвідом виконання домашнього завдання (15 хв)</i>	Учасники по черзі обмінюються досвідом, діляться успіхами у виконанні домашнього завдання та можливими поразками.
5.	<i>Основна частина Вправа «Мій життєвий шлях» з МАК. Альтернатива – «Рани та ресурси» (25 хв)</i>	Учасникам пропонується обрати з колоди три картки: минуле, теперішнє, майбутнє. Або пропонується знайти одну картку, яка символізує біль, а іншу – можливі ресурси. Запитання для обміну досвідом описані в інструкції з використання [105].
6.	<i>Психоедукація (10 хв)</i>	Психологічна травма, ПТСР та посттравматичне зростання [149].
7.	<i>Арттерапевтична вправа «Дерево настрою» або «Дерево моєї сили» (25 хв)</i>	Учаснику пропонується визначити актуальне неприємне почуття та локалізувати його в тілі, після чого перенести його в символічну форму через акварельний малюнок: створити плями-основу, видуваючи фарбу через трубочку для формування гілок дерева, а потім доповнити крону за допомогою різних креативних інструментів. Процес триває, поки учасник не відчує задоволення від результату, що сприяє емоційному вивільненню та творчому опрацюванню переживань [158].
8.	<i>Домашнє завдання (5 хв)</i>	Вести щоденник з фіксацією прикладів використання власних ресурсів у повсякденних ситуаціях та коротким аналізом їхньої ефективності. Фізична активність: прогулянки та фізичні вправи.
9.	<i>Вправа «Що беру із собою?» (10 хв)</i>	Кожен учасник коротко висловлює одну думку або відчуття, яке отримав від заняття.
10.	<i>Завершення заняття. Прощальна процедура (10 хв)</i>	Заняття завершується інформативним блоком про наступні зустрічі. Прощальна процедура – учасники в колі беруться за руки, пускають імпульс по колу, створюючи спільний ритм групового «серця». Проговорюється молитва Оптинських старців [98].

		Зустріч завершується жестами, запропонованими учасниками тренінгу.
Заняття третє: Подолання тривожності та невротизму		
Мета: зменшити рівень тривоги через техніки розслаблення та самозаспокоєння, дихальні вправи та глинотерапію.		
1.	<i>Привітання (5 хв) Вправа «Пульс»</i>	Ведучий вітає групу, дякує учасникам за те, що вчасно прийшли на тренінг, за їхню сміливість і наполегливість. Учасники беруться за руки, а ведучий або один із учасників запускає «пульс», який передають по колу один одному. Завдяки цій вправі створюється відчуття єдності, згуртованості та налаштування на спільну роботу [118; 26].
2.	<i>Рефлексія, обмін досвідом та обговорення емоційного стану учасників (10 хв)</i>	Учасники по черзі обмінюються досвідом, успіхами у виконанні домашнього завдання та можливими поразками.
3.	<i>Вправа – розминка «Знайомство» (15 хв)</i>	Учасники в парах проводять інтерв'ю один з одним. Вони по черзі повинні розповісти своєму візаві таке: ім'я, місце проживання, історію з власного дитинства, коли він/вона успішно впоралися зі складною життєвою ситуацією. Кожний учасник має для цього три хвилини. Після завершення всі учасники по черзі представляють групі свого співрозмовника від першої особи так: «Мене звати Ірина. Я приїхала зі Слов'янська. Зі мною в дитинстві трапилась така історія...» [118, с. 131].
4.	<i>Прогресивна м'язова релаксація. Вправа «Напружуємося-розслаблюємося» за методом Е. Джейкобсона (10 хв)</i>	Вправа «Напружуємося – розслаблюємося» полягає в поетапному напруженні та подальшому розслабленні окремих груп м'язів, що дає змогу знизити фізичне та емоційне напруження, відновити відчуття внутрішнього комфорту та підвищити усвідомленість власних тілесних відчуттів [26; 120, с. 85].
5.	<i>Дихальні вправи Вправа «Чашечка какао» (5 хв)</i>	Учасникам пропонується скласти руки так, ніби вони тримають чашку свого улюбленого напою (гарячого шоколаду, какао тощо): «Уявіть, як він добре пахне. Але він дуже гарячий! Зробіть глибокий вдих через ніс, відчуваючи запах напою, потім видихніть через рот, ніби ви дмете на нього, щоб його охолодити. Зробіть це тричі» [122, с. 143; 120, с. 85].
6.	<i>Психоедукація (10 хв)</i>	Мінілекція на тему «Стрес та стресостійкість» [97; 118; 104].

7.	<i>Вправа на слухання «Розкажи свою історію» (20 хв)</i>	Найкращий спосіб позбавитися своєї тривожності – вивільнити її. Питання, що сприяють організованому спілкуванню: Що сталося? Що ти відчував? Що було найважчим? Хто або що тобі допомогло? Учасників об'єднують в пари. На кожного дається по 10 хв. Потім учасники об'єднуються в спільне коло, де діляться своїми думками [122, с. 158].
8.	<i>Вправа «Безпечне місце» або Глиноterapia (20 хв)</i>	«Уявіть собі безпечне місце, де вам було затишно та спокійно. Озирніться і переконайтеся, чи справді тут безпечно. Якщо ні, то подумки перенесіться у безпечне середовище. (Можна його намалювати). Уявіть собі кольори, запахи, смаки, температуру й оточення. Побудьте подумки в такій атмосфері. У разі потреби повертайтеся сюди для заспокоєння» [120, с. 125]. Глиноterapia [158, с. 56].
9.	<i>Домашнє завдання (5 хв)</i>	Пропонуємо виконувати дихальні вправи, вправи прогресивної релаксації, слухати заспокійливу музику та вести щоденник дня.
10.	<i>Вправа «Що беру із собою?» (10 хв)</i>	Кожен учасник коротко висловлює одну думку або відчуття, яке отримав від заняття.
11.	<i>Завершення заняття. Прощальна процедура (10 хв)</i>	Заняття завершується інформативним блоком про наступні зустрічі. Прощальна процедура – учасники в колі беруться за руки, пускають імпульс по колу, створюючи спільний ритм групового «серця». Проговорюється молитва Оптинських старців [98;] або молитва «Отче наш» [9]. Зустріч завершується жестами, запропонованими учасниками тренінгу.
Заняття четверте: Розвиток рефлексивних здібностей та позитивного мислення		
Мета: навчити аналізувати свої думки, емоції та поведінкові реакції у стресових ситуаціях.		
1.	<i>Привітання (10 хв)</i>	Ведучий вітає групу, після цього кожен учасник знайомить групу із собою, складаючи речення, у якому всі слова починаються з тієї ж літери, що і його ім'я. Якщо учаснику складно, інші допомагають сформулювати фразу. Наприклад: «Я – Дарина, дарую дітям джаз (дивани, детективи, дельфінів)» [26, с. 67].
2.	<i>Рефлексія, обмін досвідом та обговорення емоційного стану учасників (10 хв)</i>	Учасники обмінюються досвідом по черзі стосовно успіхів у виконанні домашнього завдання та можливими поразками.

3.	<i>Вправа «Море» (10 хв)</i>	Учасникам пропонується сісти зручно, заплющити очі, та розслабитися. В уяві вони перетворюються на море й спостерігають себе в цьому образі: визначають стан своєї стихії, причини цього стану, помічають, чи змінюється погода, що їх оточує, кого або що вони бачать поруч. Потім учасники насолоджуються приємними відчуттями від побаченого або змінюють картину на більш комфортну. Завершується вправа уявленням бажаного для себе світу [114, с. 104].
4.	<i>Психоедукація (10 хв)</i>	Мінілекція з елементами бесіди про суть моделі ABC та тахніка навчання основній формулі ABC [16].
5.	<i>Вправа «Світ моїх думок» (10 хв)</i>	Учасникам пропонується сісти зручно та зосередитися на диханні: вдих-видих. Заплющивши очі, зафіксувати першу думку, коротко записати її, відпустити й знову повернутися до дихання, очікуючи наступну. Вправа триває 10 хвилин, без зупинки на жодній думці. Після завершення учасники переглядають записи, визначають частку сенсорних, тілесних і розумових вражень, аналізують, скільки серед них фантазій, тривожних думок, думок про майбутнє, чи пов'язані вони із заздрістю. Особливу увагу слід приділити тим, що відволікали й вимагали тривалих роздумів – вони мають найбільший вплив і потребують усвідомлення [114].
6.	<i>Психоедукація (5 хв)</i>	Ірраціональні судження та їхні наслідки [114].
7.	<i>Вправа «Я думаю так» (20 хв)</i>	Учасникам пропонується сісти зручно, розслабитися та зосередитися на ситуації, яка зараз хвилює їх найбільше. «Використовуючи всі органи чуття, уявіть максимально яскраво ситуацію, що вас хвилює найбільше. Що ви бачите, чуєте, відчуваєте на запах тощо? Зверніть увагу на емоції, які виникають, не вигадуйте їх, а спробуйте відчути по-справжньому. Зосередьтеся на своїх думках: що саме ви говорите собі в цей момент про складну ситуацію, що викликає такий емоційний стан? Запишіть перші думки, які спали на думку». Обговорення: після виконання вправи учасники діляться враженнями та думками щодо свого реагування на травмуючу ситуацію [114].

8.	<i>Вправа Вржаючи події мого життя» (20 хв) (Альтернатива)</i>	Учасникам пропонується пригадати та записати щонайменше 10 подій свого життя як позитивних, так і негативних від дитинства до сьогодні, включаючи навіть дрібні ситуації, що залишили слід. Для кожної події зазначити, що сталося, які були почуття та які думки виникли. Потім переглянути список, визначити повторювані теми чи переконання й скласти перелік ірраціональних тверджень. Обговорення: учасники діляться висновками про себе, інших та світ, усвідомлюють прояви ірраціонального мислення й необхідність їхніх змін для гармонійнішого світосприйняття [114, с. 107].
9.	<i>Вправа «Когнітивні карти» (20 хв)</i>	Учасникам пропонується створити когнітивну карту зі своїх ірраціональних тверджень, зіставивши кожну думку: визначити схожість і відмінності, послідовність виникнення та взаємозв'язки. На цій основі намалювати схему, що відображає структуру основних ідей. Обговорення: аналізуються особливості переконань та підкреслюється важливість їхніх змін для розвитку позитивного мислення [114, с. 107].
10.	<i>Домашнє завдання (5 хв)</i>	Заповнити бланк самопомоги [114, с. 108].
11.	<i>Вправа «Що беру з собою?» (10 хв)</i>	Кожен учасник коротко висловлює одну думку або відчуття, яке отримав від заняття.
12.	<i>Завершення заняття. Прощальна процедура (10 хв)</i>	Заняття завершується інформативним блоком про наступні зустрічі. Прощальна процедура – учасники в колі беруться за руки, пускають імпульс по колу, створюючи спільний ритм групового «серця». Проговорюється молитва Оптинських старців [98; 9]. Зустріч завершується жестами, запропонованими учасниками тренінгу.
Заняття п'яте: Розвиток емоційного інтелекту		
Мета: підвищити здатність розпізнавати, виражати й регулювати емоції.		
1.	<i>Привітання Вправа – розминка «Лінія знайомств» (10 хв)</i>	Учасники стають в дві паралельні лінії так, щоб кожен стояв навпроти іншого. Кожна пара має хвилину (30 с на кожного). Після кожного запитання учасники роблять крок уперед, змінюючи партнера [122, с. 34].

2.	<i>Рефлексія, обмін досвідом та обговорення емоційного стану учасників (10 хв)</i>	Учасники по черзі обмінюються досвідом, діляться успіхами заповнення бланку самопомоги та можливими поразками.
3.	<i>Вправа «Смайлики моєї історії» (10 хв)</i>	Пропонується кожному учаснику роздати листи із набором смайликів. Їм потрібно вибрати 7, які асоціюють із собою тапер (емоції, інтереси, характер), вирізати та прикріпити на аркуш паперу. Дати учасникам пояснити свій вибір [122, с. 36].
4.	<i>Психоедукація «Вікно толерантності» (10 хв)</i>	Учасникам пропонується мінілекція «Як працює мій мозок?» [122, с. 48], «Що таке почуття та що таке емоції?» [68, с. 95], «Розвиток емоційного інтелекту» [114, с. 119–127].
5.	<i>Вправа «Шкала толерантності» (10 хв) або «Я й мої емоції», «Сірники та емоції»</i>	Учасникам пропонується сісти зручно, сконцентруватися на відчуттях у тілі. «Що відбувається? Як ви себе відчуваєте? Що ви відчуваєте в м'язах, шкірі? Тепер подумайте про ваші емоції. Які емоції вас переповняють? Зосередьтеся на ваших думках. Про що ви думаєте? Які у вас думки?». Координатор просить учасників знайти та відмітити місце на шкалі від 1 до 10, яке відповідає їхньому стану [122, с. 54; 114].
6.	<i>Вправа «Країна почуттів» або вправа «Почуття в наших тілах» (20 хв)</i>	Учасникам пропонується уявити себе в «Країні почуттів», де є мешканці, будинки, правила та свій король. Далі слід «заселити» будиночки мешканцями – Радістю, Страхом, Тривогою, Агресією, Провиною, Соромом і Задоволенням – і позначити кожне почуття кольором будинку. Потім учасники отримують карту «Країни почуттів» у формі силуету людини та розфарбовують її, визначаючи, з яким кольором у них асоціюється кожне почуття [68, с. 96; 122, с. 60].
7.	<i>Вправа «Розпізнай емоцію» (10 хв)</i>	Учасникам пропонується об'єднатися в пари та розподілити ролі: один демонструє емоцію, інший її розпізнає. Для вираження емоції слід згадати реальну або уявну ситуацію, у якій вона могла виникнути. Пари отримують перелік емоцій і по черзі виконують обидві ролі. Обговорення: наскільки точно вдалося визначити емоції партнера, що цьому сприяло чи заважало, які труднощі виникли [114].

8.	<i>Вправа «Малюнок по колу» з метою розвитку емоційної саморегуляції (15 хв)</i>	Учасникам пропонується на аркуші намалювати картину-подарунок близькій людині. Через 1–1,5 хвилини малюнки передаються сусіду ліворуч для продовження, і так кожні 15–20 секунд, поки автор не отримає свою роботу. Можна зробити ще 1–2 додаткових кола. Обговорення: «Що ви відчували, отримуючи чужий малюнок, які враження залишив завершений групою результат?» [114].
9.	<i>Домашнє завдання «Щоденник моїх емоцій» (5 хв)</i>	«Створіть щоденник емоцій, у якому щодня записуємо таке: які почуття ви переживали, що їх спричинило та як ви діяли в цьому стані? Звертайте увагу як на характер емоцій, так і на те, як часто вони змінювалися упродовж дня» [114].
10.	<i>Вправа «Що беру із собою?» (10 хв)</i>	Кожен учасник коротко висловлює одну думку або відчуття, яке отримав від заняття.
	<i>Завершення заняття. Прощальна процедура. (10 хв)</i>	Заняття завершується інформативним блоком про наступні зустрічі. Прощальна процедура – учасники в колі беруться за руки, пускають імпульс по колу, створюючи спільний ритм групового «серця». Проговорюється молитва Оптинських старців [98; 9]. Зустріч завершується жестами, запропонованими учасниками тренінгу.
Заняття шосте: Розвиток копінг-стратегій і саморегуляції		
Мета: навчити учасників тренінгу ефективному реагуванню на стресові ситуації.		
1.	<i>Привітання «Метафора стану» (10 хв)</i>	Учасники по черзі вітаються з групою та описують свій емоційний стан у формі метафори, наприклад: «Сьогодні я – сонячний промінь після дощу», «Мій настрій – як теплий чай у зимовий вечір», «Я – корабель у спокійному морі», «Я сьогодні, як квітка без води», «Мій настрій – наче сіре небо без сонця», «Я почувуюся, як пташка у клітці» [26, с. 76].
2.	<i>Рефлексія, обмін досвідом та обговорення емоційного стану учасників (10 хв)</i>	Обмін досвідом стосовно почуттів, які пережили учасники, та що їх викликало.
3.	<i>Вправа «Струси стрес» (5 хв) або гра «Плутанина»</i>	Учасникам пропонується зняти стрес у три етапи. Перший етап: по черзі струшувати кожену руку 8 разів та ногу, рахуючи кожного разу до 8. Другий етап: скоротити рахунок до 4, продовжуючи струшування. Потім – до 2.

		Третій етап: легко підстрибнути, супроводжуючи рух звуком і видихом [122; 114].
4.	<i>Вправа «Кока-кола» (10 хв)</i>	Пропонується взяти пляшку з кока-колою, добре потрясти її перед групою і запитати: «Як ви думаєте, що станеться, якщо я відкрию цю пляшку зараз?» Потім додати: «А що буде, якщо кожен із вас ще раз потрясе пляшкою перед тим, як я її відкрию?» Передайте пляшку кільком учасникам, щоб вони повторили струшування. Висновок: коли тиск газованої води перевищує можливості пляшки, вона виривається назовні й може вибухнути. Так само і з нашими емоціями: якщо їх накопичувати, не даючи виходу, вони можуть вийти неконтрольовано й завдати шкоди. Пляшка з кока-колою – це образ нашої душі, яка потребує вчасного й безпечного «випуску пари» [122].
5.	<i>Вправа «Склянка емоцій» (15 хв)</i>	На ватмані або фліпчарті малюємо велику склянку чи чашку, уявляючи, що це ваша душа. Обговорення: «Які емоції ви зазвичай відчуваєте, коли з вами щось стається?» Записуємо відповіді всередині склянки. Далі ставимо запитання: «Що відбувається, коли ця склянка переповнюється?» Після цього пропонуємо учасникам знайти способи вирішення ситуації та визначити копінг-стратегії, які допоможуть запобігти «переливу» емоцій [122, с. 65–66].
6.	<i>Дискусія (5 хв)</i>	Що таке «Складна життєва ситуація?»
7.	<i>Вправа «Я і складна життєва ситуація» (10 хв)</i>	Учасникам пропонується індивідуально створити малюнок на задану тему, символічно зобразивши в ньому своє ставлення до складних ситуацій. Після завершення роботи кожен презентує свій малюнок та пояснює його зміст [114].
8.	<i>Вправа «Способи подолання» (20 хв)</i>	Ведучий пояснює, що в складних життєвих обставинах поведінка людини має певний стиль, і виділяють три основні типи стратегій подолання: 1.Активні – спрямовані на безпосереднє вирішення проблеми. 2.Компенсаторні – на внутрішнє опрацювання ситуації та адаптацію. 3.Пасивні – уникання або відкладання дій.

		Учасники об'єднуються в три підгрупи за допомогою невербальної гри (пошук «своїх» за рухами, не показуючи картки з назвою тварини). Кожна підгрупа отримує приклади стратегій свого типу, визначає, що їх об'єднує, та аналізує позитивні й негативні сторони. Результати презентуються в загальному колі. Обговорюється, чи існують однозначно позитивні або негативні стратегії, який тип, на думку учасників, є найефективнішим і чому [114].
9.	<i>Вправа «Я і складна життєва ситуація» (продовження) (10 хв)</i>	Ведучий пропонує учасникам повернутися до своїх малюнків і внести зміни так, щоб відчутися собі більш комфортно: щось домалювати, прибрати або символічно зобразити зміну власного ставлення чи стану. Після завершення роботи учасники презентують оновлені малюнки та пояснюють зроблені зміни. Обговорення: «Які думки та почуття виникали під час виконання завдання? Які висновки можна зробити щодо ролі різних стратегій подолання складних ситуацій?» [114].
10.	<i>Домашнє завдання (5 хв)</i>	Простежити за своїми копінг-стратегіями та методами подолання стресових ситуацій. Зафіксувати свої спостереження в щоденнику емоцій.
11.	<i>Вправа «Що беру із собою?» (10 хв)</i>	Кожен учасник коротко висловлює одну думку або відчуття, яке отримав від заняття.
12.	<i>Завершення заняття. Прощальна процедура (10 хв)</i>	Заняття завершується інформативним блоком про наступні зустрічі. Прощальна процедура – учасники в колі беруться за руки, пускають імпульс по колу, створюючи спільний ритм групового «серця». Проговорюється молитва Оптинських старців [98; 9]. Зустріч завершується жестами, запропонованими учасниками тренінгу.
Заняття сьоме: Формування внутрішнього локусу контролю		
Мета: навчити учасників брати відповідальність за своє життя та прийняття рішень.		
1.	<i>Привітання (10 хв)</i>	Учасники сідають у коло та по черзі дістають із непрозорого мішка випадковий предмет. Коли всі отримують свою «знахідку», кожен називає своє ім'я та придумує асоціацію чи коротку історію, пов'язану з предметом [1, с. 141].

2.	<i>Рефлексія, обмін досвідом та обговорення емоційного стану учасників (15 хв)</i>	Обмін досвідом, спостереження за своїми копінг-стратегіями та методами подолання стресових ситуацій, які зафіксовані в щоденнику емоцій.
3.	<i>Вправа «Знімання затискань» (15 хв)</i>	Ведучий пропонує учасникам прийняти незручну позу, відчутти локальне напруження, сконцентруватися на ньому та поступово розслабитися. Повторити кілька разів, змінюючи пози. Регулярне виконання вправи допомагає виробити звичку самоконтролю, зменшувати скутість і ставати спокійнішим. Варіант «Стоп»: учасники рухаються по кімнаті, а за командою завмирають у позі та знімають м'язове напруження [114, с. 84].
4.	<i>Психоедукація (10 хв)</i>	Мінілекція на тему «Самоконтроль» [114].
5.	<i>Вправа «Коло контролю» (20 хв)</i>	Учасникам пропонується намалювати «коло контролю». «Усередині кола запишіть усе, що у вашому житті залежить від вас: дії, рішення, ставлення, підтримка інших тощо. Зовні кола зазначте те, на що ви не можете вплинути: поведінку інших людей, природні явища, погоду, минуле, невизначеність майбутнього. Завершіть вправу молитвою, просячи Бога допомогти прийняти те, що поза вашим контролем, і дати сили працювати над тим, що у ваших руках» [122, с. 98].
6.	<i>Вправа «Формування самоконтролю в поведінці у стресовій ситуації» (15 хв)</i>	Опис вправи подано в методичному посібнику [114, с. 236].
6.А	<i>Альтернатива – ресурсна вправа «Заквітчане поле» (20 хв)</i>	Кожен учасник отримує аркуш і повітряний пластилін. З блакитного ліплять 3–4 тонкі хвилі у верхній частині аркуша (спогади з дитинства), із зеленого – хвилі в нижній частині (спогади з юнацтва). Між зеленими хвилями розміщують маленькі шматочки пластиліну різних кольорів, що символізують приємні аспекти сучасного життя, утворюючи «квітуче поле» [122, с. 68–69].
7.	<i>Домашнє завдання (10 хв)</i>	Учасникам пропонується відпрацювати навички самоконтролю в знятті м'язових напружень, виконавши вправу «Розмова по телефону» перед дзеркалом. «Під час телефонної розмови подивіться на себе. Хоча співрозмовник вас не бачить, ви все одно жестикулюєте. Зупиніться й, одягнувши маску, спробуйте передати свої почуття лише голосом, без жестів і міміки. Після

		вправи запишіть свої враження в щоденник та поділіться ними на наступному занятті» [114].
8.	<i>Вправа «Що беру з собою?» (10 хв)</i>	Кожен учасник коротко висловлює одну думку або відчуття, яке отримав від заняття.
9.	<i>Завершення заняття. Прощальна процедура (10 хв)</i>	Заняття завершується інформативним блоком про наступні зустрічі. Прощальна процедура – учасники в колі беруться за руки, пускають імпульс по колу, створюючи спільний ритм групового «серця». Проговорюється молитва Оптинських старців [98; 9]. Зустріч завершується жестами, запропонованими учасниками тренінгу.
Заняття восьме: Опрацювання цінностей та смислів		
Мета: допомогти переосмислити особисті життєві орієнтири та цілі.		
1.	<i>Привітання Вправа «Ласкаве ім'я» (10 хв)</i>	Ведучий пропонує кожному учаснику ласкаво назвати сусіда, який сидить праворуч і який обов'язково має подякувати, сказавши слово «Дякую» [26].
2.	<i>Рефлексія, обмін досвідом та обговорення емоційного стану учасників (10 хв)</i>	Обмін досвідом, успіхи та невдачі у формуванні самоконтролю.
3.	<i>Вправа «Що я візьму із собою на безлюдний острів» (15 хв)</i>	Учасникам пропонується по черзі назвати один предмет, який вони взяли б із собою на безлюдний острів, коротко пояснити свій вибір. Після того як кожен висловиться, група може обговорити, які предмети були б найкориснішими, а які – символічними або емоційно значущими. Вправа сприяє розвитку креативності, вмінню аргументувати свою позицію, а також допомагає краще пізнати цінності та інтереси інших учасників [114].
4.	<i>Дискусія Психоедукація (10 хв)</i>	Дискусія на тему «Життєві цінності». Обговорення життєвих цінностей і смислів. «Наше життя, по суті, лялькова вистава. Потрібно лише тримати нитки в своїх руках, не плутати їх, рухати ними за власною волею і самому вирішувати, коли йти, а коли стояти, не дозволяти смикати за них іншим, і тоді ти піднесешся над сценою» [114].
5.	<i>Вправа «Мої життєві цінності» (25 хв)</i>	Учасникам пропонують відкрити колоду і вибрати карти, що викликають сильний емоційний відгук, відповідаючи на запитання: «Що важливо для мене в житті?». На другому етапі учасники попарно порівнюють

		обрані карти, визначаючи, яка є важливішою, та складають власну ієрархію цінностей. За бажанням карти можна назвати, щоб надати їм раціонального змісту, та обговорити їхнє значення й символіку. Наприкінці учасники оцінюють, наскільки ці цінності реалізовані в їхньому житті, обговорюють можливості й кроки для посилення ресурсів у певних сферах [54].
6.	<i>Вправа «Колесо життя» (25 хв)</i>	Учасникам пропонують на аркуші А4 намалювати коло, поділити його на 8 секторів (здоров'я, сім'я, кар'єра, гроші, хобі, розвиток, друзі, відпочинок) та визначити відсоток, який кожна сфера займає в їхньому житті, зафарбувавши сектор кольором, з яким вона асоціюється. Далі учасники витягують карту (наосліп або відкрито), розміщують її у відповідному секторі, описуючи цю сферу згідно із зображенням. Після обговорення можна змінити розподіл секторів, відсотків, кольорів і карт, вибираючи їх відкрито [54].
7.	<i>Домашнє завдання (5 хв)</i>	Запропонувати учасникам розпочати щоденник вдячності, щодня записуючи щонайменше п'ять пунктів, за які вони вдячні, з можливістю доповнювати та розширювати список у наступні дні [122, с. 100].
8.	<i>Вправа «Що беру із собою?» (10 хв)</i>	Кожен учасник коротко висловлює одну думку або відчуття, яке отримав від заняття.
9.	<i>Завершення заняття. Прощальна процедура (10 хв)</i>	Заняття завершується інформативним блоком про наступні зустрічі. Прощальна процедура – учасники в колі беруться за руки, пускають імпульс по колу, створюючи спільний ритм групового «серця». Проговорюється молитва Оптинських старців, молитва «Отче наш», чи Псалми Давида [98; 9]. Зустріч завершується жестами, запропонованими учасниками тренінгу.
Заняття дев'яте: Формування позитивної Я-концепції		
Мета: підвищити впевненість у собі та позитивне ставлення до власної особи		
1.	<i>Привітання Вправа «Комплімент сусіду» (10 хв)</i>	Ведучий пропонує одному з учасників сказати щирий комплімент іншому члену групи. Якщо учасник, якому адресовано комплімент, приймає його (погоджується з висловленим), він виходить у центр кола та продовжує вправу –

		озвучує компліменти іншим учасникам тренінгу [114, с. 263].
2.	<i>Рефлексія, обмін досвідом та обговорення емоційного стану учасників (10 хв)</i>	Учасники обмінюються досвідом ведення щоденника вдячності, розповідаючи про свої досягнення та моменти, які вдалося зафіксувати, а також діляться труднощами чи невдачами, з якими стикалися під час виконання цього завдання.
3.	<i>Вправа «Моя квітка» (15 хв)</i>	Учасникам пропонується зручно сісти та заплющити очі. Ведучий нагадує, що кожна людина унікальна й може бути схожою на квітку. «Уявіть, якою квіткою є ви: чи має вона коріння і яке воно, як виглядає стебло та листя, чи розквітли на ній квіти, які вони. Подумайте, де росте ця квітка, що її оточує, з ким вона «дружить». Через кілька секунд ви відкриєте очі та намалюєте свою квітку» [114, с. 42].
4.	<i>Психоедукація (10 хв)</i>	Мінілекція з елементами дискусії на тему «Самооцінка» [118, с. 58; 114, с. 195–196].
5.	<i>Вправа «Мій портрет у променях сонця» (10 хв)</i>	Ведучий пропонує учасникам замислитися над запитанням: «Чому кожен із вас заслуговує на повагу?» Після коротких роздумів кожен малює сонце, у центрі якого пише своє ім'я або створює власний портрет. Від сонячного кола відходять промені, на яких учасник записує свої позитивні якості та сильні сторони. Ведучий заохочує: «Спробуйте, щоб променів було якомога більше» [118, с. 150].
6.	<i>Вправа «Маска істинного Я» (20 хв)</i>	Учасники створюють маски, що символізують їхнє справжнє «Я», та одягають їх. Потім кожен навмання витягує картку з незавершеним реченням і швидко завершує його. Якщо група відчуває, що відповідь нещира, учасник тягне іншу картку. Після завершення вправи маски знімають, обговорюють враження та відповіді. Ця техніка допомагає виявити витіснені риси, сприяє глибшому самопізнанню та формуванню Я-концепції [54, с. 92].
7.	<i>Вправа «Моє ідеальне та реальне Я» (20 хв)</i>	Учасники отримують по два аркуші формату А4. Спочатку вони протягом трьох хвилин малюють своє ідеальне «Я», а потім – своє реальне «Я». Наступний етап – визначення зон зростання, тобто конкретних дій, які можна зробити вже сьогодні, щоб наблизитися до ідеального образу. Після завершення малювання кожен презентує

		свою роботу: коротко описує обидва малюнки та озвучує кроки, починаючи фразою «Я можу вже сьогодні...». Це можуть бути як практичні дії (перегляд вакансій, виділення часу для відпочинку), так і кроки, спрямовані на покращення стосунків чи особистого розвитку (поділитися отриманими знаннями з партнером). Така вправа сприяє самопізнанню, формує усвідомлення власних ресурсів і мотивує до реальних змін [68, с. 364].
7.	<i>Домашнє завдання (5 хв)</i>	Попросіть кількох близьких вам людей – друзів чи родичів – скласти список із 10 пунктів, у яких вони зазначать, за що люблять, цінують і поважають вас. Бажано, щоб у цьому опитуванні взяли участь щонайменше п’ятеро осіб [114].
8.	<i>Вправа «Що беру з собою?» (10 хв)</i>	Кожен учасник коротко висловлює одну думку або відчуття, яке отримав від заняття.
9.	<i>Завершення заняття. Прощальна процедура. (10 хв)</i>	Заняття завершується інформативним блоком про наступні зустрічі. Прощальна процедура – учасники в колі беруться за руки, пускають імпульс по колу, створюючи спільний ритм групового «серця». Проговорюється молитва Оптинських старців [98]. Зустріч завершується жестами, запропонованими учасниками тренінгу.
Заняття десяте: Ресурсне завершення. Підсумки корекційно-розвивальної програми		
Мета: інтегрувати отримані знання, створити позитивне бачення себе та майбутнього		
1.	<i>Привітання Вправа «Сонце світить для кожного» (10 хв)</i>	«Сонце світить для кожного» Учасники сидять у колі, один – без стільця в центрі. Він починає фразу: «Сонце світить для кожного, хто...» (про зовнішність, уподобання чи погляди). Ті, кого це стосується, міняються місцями, а ведучий у центрі займає вільний стілець. Новий учасник продовжує гру з новим прикладом. Після вправи ведучий запитує, що було несподіваним, чи знайшли «споріднені душі» та чи тішить спільність у групі [118, с. 147].
2.	<i>Рефлексія, обмін досвідом та обговорення емоційного стану учасників (10 хв)</i>	Учасники обмінюються досвідом, успіхами, сумнівами та невдачами у виконанні домашнього завдання.
3.	<i>Вправа «Дерево» (15 хв)</i>	Учасникам пропонується зручно сісти, розслабитися, заплющити очі та уявити себе деревом – могутнім і зрілим чи молодим і

		тендітним. Потім намалювати це дерево. Після завершення – проаналізувати малюнок: які емоції він викликає, що здивувало, чи добре відчувається дерево, що хотілося б додати або змінити. Визначити, які частини дерева найміцніші, які є цілі та амбіції, і що можна зробити вже зараз для їх досягнення [122, с. 92].
4.	<i>Психоедукація (10 хв)</i>	Мінілекція на тему «Що таке рефлексія?» [114, с. 218].
5.	<i>Вправа «Тренування впевненості в собі» (10 хв)</i>	Тренер пропонує учасникам письмово виконати завдання, спрямоване на усвідомлення власних сильних сторін і пошук позитивних якостей у собі. Мета вправи – підвищити рівень самоповаги, сформувані впевненість у власних можливостях і зміцнити позитивне самосприйняття. Детальний опис виконання та інструкції наведені за посиланням [114, с. 197].
6.	<i>Вправа «Маяк» (20 хв)</i>	Учасникам пропонується на ватмані намалювати бурхливе море, розташувати на ньому берег з камінням, маяк та човен у морі. Попросити учасників вирізати з паперу фігурки та розмістити їх на ватмані. Питання для обговорення: «Як ви відчуваєтеся, дивлячись на те, де ви себе розмістили?», «Що означає для вас бути на цьому місці?», «Що допомогло б вам наблизитися до маяка?», «Що може бути для вас «Маяком» у світі?» [122, с. 79–80]
7.	<i>Вправа «Лист собі» (15 хв)</i>	Пропонується учасникам написати лист собі в майбутнє з порадами та підтримкою. Почати писати лист пропонується зі звернення, як до близької людини. «Дорога...» або «Дорогий ...» [122, с. 99].
8.	<i>Вправа «Компліменти на спині» (15 хв)</i>	До спини кожного учасника прикріплюють аркуш паперу. Учасники вільно пересуваються по кімнаті, підходять один до одного та записують на аркушах слова, що, на їхню думку, відображають позитивні якості цієї людини. Після завершення всі знімають аркуші, читають отримані відгуки та діляться своїми враженнями [122, с. 103].
9.	<i>Завершення корекційно-розвивальної програми. Прощальна процедура (15 хв)</i>	Учасники діляться враженнями від тренінгу та що «беруть із собою». Прощальна процедура – учасники в колі беруться за руки, пускають імпульс по колу, створюючи спільний ритм групового «серця».

		<p>Проговорюється молитва Оптинських старців [98]. Зустріч завершується жестами, запропонованими учасниками тренінгу.</p>
--	--	---