

ВПЛИВ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ НА СЕНСОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ МОЛОДІ

Шрагіна Лариса Ісаківна

докторка психологічних наук,
доцентка кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки
Одеського національного економічного університету
ORCID ID: 0009-0007-3532-6755

Омельниченко Аліна Сергіївна

здобувачка вищої освіти
Одеського національного економічного університету
ORCID ID: 0009-0006-7705-4869

У статті досліджується взаємозв'язок між травматичним досвідом і сенсожиттєвими орієнтаціями (далі – СЖО) молоді, особливо в умовах воєнних подій. Наголошується, що переживання травми впливає на цінності, мотивацію та здатність осмислювати власне життя. Предметом аналізу є кореляції між посттравматичним стресовим розладом (далі – ПТСР), посттравматичним зростанням (далі – ПТЗ) і показниками сенсу життя як ключовими індикаторами психологічного благополуччя.

Дані 52 респондентів віком 20–35 років, отримані за методиками LEC-5, PCL-5, PTGI, MLQ та «СЖО», засвідчили, що 40,20% молоді мали високий рівень травматичних переживань, а понад половина – виражені симптоми ПТСР. Близько половини учасників продемонстрували низькі показники ПТЗ (51,17%) та осмисленості життя (44,62%), що вказує на емоційне виснаження, тривожність і втрату життєвих орієнтирів. Кореляційний аналіз показав значущі негативні зв'язки між «описом травматичних подій» і «пошуком сенсу життя» ($r = -0,639$; $p \leq 0,05$), а також між «симптомами надмірної реактивності» та «цілями в житті» ($r = -0,711$; $p \leq 0,05$). Водночас показники ПТЗ мають виражені позитивні кореляції з компонентами СЖО: між «поцінуванням життя» та «процесом життя» ($r = 0,845$; $p \leq 0,05$), а також між «духовними й екзистенційними змінами» та «результативністю життя» ($r = 0,702$; $p \leq 0,05$). Це засвідчує подвійний вплив травми: вона може знижувати осмисленість життя, але за наявності підтримки сприяє ПТЗ. Тому необхідні програми реабілітації молоді, спрямовані на подолання наслідків травми та відновлення сенсу життя.

Ключові слова: молодь, травма, сенсожиттєві орієнтації, посттравматичний стресовий розлад, посттравматичне зростання.

Shrahina L., Omelnichenko A. THE IMPACT OF TRAUMATIC EXPERIENCE ON THE MEANING-IN-LIFE ORIENTATIONS OF YOUTH

The article examines the relationship between traumatic experience and the meaning-in-life orientations (hereinafter – MLO) of young people, particularly in the context of wartime events. It is emphasized that experiencing trauma affects values, motivation, and the ability to make sense of one's life. The analysis focuses on correlations between post-traumatic stress disorder (hereinafter – PTSD), post-traumatic growth (hereinafter – PTG), and indicators of meaning in life as key markers of psychological well-being.

Data from 52 respondents aged 20-35, collected using the LEC-5, PCL-5, PTGI, MLQ, and “MLO” methods, showed that 40,20% of young people had a high level of traumatic experiences, and more than half demonstrated pronounced PTSD symptoms. Approximately half of the participants showed low levels of PTG (51,17%) and meaning in life (44,62%), indicating emotional exhaustion, anxiety, and loss of life orientation. Correlation analysis revealed significant negative relationships between “description of traumatic events” and “search for meaning” ($r = -0,639$; $p \leq 0,05$), as well as between “hyperarousal symptoms” and “life goals” ($r = -0,711$; $p \leq 0,05$). At the same time, PTG indicators showed strong positive correlations with components of MLO: between “appreciation of life” and “life process” ($r = 0,845$; $p \leq 0,05$), and between “spiritual and existential changes” and “life effectiveness” ($r = 0,702$; $p \leq 0,05$). This demonstrates the dual impact of trauma: it can diminish life meaningfulness, yet with adequate support it can foster PTG. Therefore, youth rehabilitation programs are needed to overcome trauma consequences and restore a sense of meaning.

Key words: youth, trauma, meaning-in-life orientations, post-traumatic stress disorder, post-traumatic growth.

Вступ. Ціннісно-сміслова сфера є одним із провідних складників психологічного розвитку молоді, оскільки саме через систему життєвих цінностей і смислів особистість визначає життєві пріоритети,

формує цілі та вибудовує стратегії самореалізації. У період становлення індивіда СЖО забезпечують внутрішню стабільність, підтримують мотивацію до розвитку та сприяють ефективній соціальній адаптації [1, с. 94].

Сучасні соціальні реалії, зокрема життя в умовах війни, нестабільність і невизначеність майбутнього, створюють серйозні психологічні виклики для молодого покоління. Такі фактори порушують цілісність ціннісно-сислової сфери, знижують рівень життєвої орієнтованості та психологічної стійкості. Молоді люди особливо вразливі до цих впливів через недостатньо сформовані механізми саморегуляції та обмежений досвід подолання кризових ситуацій. Травматичний досвід може провокувати посттравматичний стрес, емоційну нестабільність, апатію та екзистенційну тривогу, що негативно впливає на СЖО та здатність до самореалізації.

Наукові праці свідчать про тісний зв'язок між травматичним досвідом і СЖО. Зокрема, М. О. Одінець і Г. Ш. Коваль відзначають, що травма супроводжується тривогою, страхом, втратою стабільності та впевненості, що відображається на поведінці, психіці й СЖО людини [2, с. 521]. Водночас саме СЖО можуть бути внутрішнім ресурсом відновлення після травми, адже вони охоплюють життєві цінності, смисли, принципи та цілі, які підтримують людину в подоланні труднощів [3, с. 144]. Попри зовнішню несумісність осмисленості життя з кризовими переживаннями, дослідники припускають, що ці стани можуть співіснувати, утворюючи підґрунтя для переосмислення досвіду та пошуку нових смислів [4, с. 83]. Вивчення процесів формування СЖО після травматичних подій є важливим для розробки психологічних стратегій підтримки та емоційної стабілізації молоді [5, с. 247].

У контексті таких соціальних і воєнних криз особливо актуальним є дослідження змін ціннісної сфери молоді, зумовлених як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками. О. Рибак зазначає, що в межах позитивної психології, започаткованої М. Селігманом, з'явився інтерес до феномена ПТЗ – позитивної трансформації після подолання складних обставин [6, с. 70]. Згідно з концепцією В. Франкла, саме надання події індивідуального сенсу визначає можливість зцілення та розвитку [7, с. 45].

Отже, вивчення впливу травматичного досвіду на СЖО молоді має як теоретичне, так і практичне значення. Воно дає змогу глибше зрозуміти механізми трансформації ціннісно-сислової сфери та створює підґрунтя для розробки психологічних програм підтримки, спрямованих на підвищення стійкості, особистісної зрілості та гармонійного функціонування молоді в умовах сучасних викликів.

Метою статті є представлення результатів емпіричного дослідження впливу травматичного досвіду на СЖО молоді, зокрема на прояви ПТСР, ПТЗ та рівень усвідомленості сенсу життя.

Методи дослідження. Для збору емпіричних даних обрано комплекс психодіагностичних методик, що дають змогу оцінити як наявність та характер травматичного досвіду, так і його вплив на СЖО: опитувальник травматичних подій Life Events Checklist for DSM-5 (LEC-5), який ідентифікує типи травматичних подій і їх суб'єктивну значущість; контрольний список симптомів ПТСР PCL-5, що оцінює наявність і вираженість симптомів ПТСР; Posttraumatic Growth Inventory (PTGI), який вимірює рівень ПТЗ, зокрема зміни в самоусвідомленні, міжособистісних стосунках і філософії життя; Meaning in Life Questionnaire (MLQ), що оцінює наявність сенсу життя та активність його пошуку; та методика «Сенсожиттєві орієнтації» («СЖО») Д. О. Леонтьєва (адаптація Л. В. Караєвої), яка вимірює загальний рівень осмисленості життя та його складники – цілі, процес, результат і локус контролю [8–10].

Збір даних здійснювався у 2025 році серед молоді, яка здебільшого проживає в Україні в умовах тривалого воєнного конфлікту. Загальна кількість респондентів становила 52 особи віком 20–35 років, з них 37 осіб жіночої статі та 15 осіб чоловічої статі, і була репрезентативною для оцінки змін СЖО, ПТЗ та впливу травматичного досвіду на цінності й пріоритети молоді. Онлайн-формат дослідження через Google Forms сприяв доступності та ефективності збору даних, а чітко структуровані етапи забезпечують надійність і валідність результатів. Дослідження відповідало етичним вимогам щодо анонімності та конфіденційності.

Обробка даних містила описову статистику для первинного аналізу та кореляційний аналіз за критерієм Пірсона для кількісного вивчення взаємозв'язків між змінними з використанням програми SPSS 21.0.

Результати. Первинний аналіз даних показав такі результати:

1. LEC-5. За шкалою «Опис травматичних подій» високий рівень був характерний для 40,20% респондентів, що свідчить про численні травматичні переживання з істотним емоційним впливом, включаючи перебування в зоні бойових дій, насильство чи втрату близьких. Середній рівень спостерігався у 35,70% учасників, низький – у 24,10%. Домінування високих показників підкреслює значний вплив травм на психологічний стан молоді та потребу у виявленні ПТСР.

2. PCL-5. Високий рівень симптомів інтрузії був у 43,56% респондентів, уникнення – у 55,40%, негативні думки та емоції – у 68,11%, надмірна реактивність – у 52,60%. Середні показники за шкалами варіювалися від 19,23% до 35,15%, низькі – від 12,25% до 23,11%. Дані свідчать про поширеність виражених симптомів ПТСР серед молоді, включно з нав'язливими спогадами, дратівливістю, гіперпильністю, порушенням сну та емоційною відстороненістю.

3. PTGI. Дослідження ПТЗ показало домінування низьких показників: у більшості респондентів не спостерігалось значних позитивних змін у стосунках з оточенням (49,29%), особистісному зміцненні (49,48%) та нових можливостях (54,73%). Середні та високі показники переважали в меншості, що свідчить про обмежену здатність до ПТЗ після травми.

4. MLQ. За шкалою «Наявність сенсу життя» високий рівень мали 28,19% респондентів, середній – 32,17%, низький – 39,64%. За шкалою «Пошук сенсу життя» високі показники виявлено в 19,05%, середні – у 31,35%, низькі – у 49,60%. Результати вказують на домінування низьких значень, що свідчить про екзистенційну апатію та відсутність мотивації до осмислення життя.

5. «СЖО». У більшості шкал переважали низькі показники, що свідчить про труднощі в знаходженні сенсу життя та відчутті контролю. Зокрема, низькі значення спостерігалися в 48,59% респондентів за шкалою «Цілі в житті», у 49,67% – «Процес життя», у 49,81% – «Результативність життя», у 45,74% – «Локус контролю – Я». Це відображає відсутність чітких життєвих цілей, незадоволеність теперішнім станом життя, фаталістичне сприйняття та низьке відчуття особистої ефективності. Середні та високі показники траплялися рідше: високі – від 21,11% до 33,01%, середні – від 18,40% до 29,08%, разом із середнім значенням 50,46% за шкалою «Локус контролю – життя» вони свідчать про наявність цілей, задоволення життям та відчуття контролю в окремих респондентів, проте ці групи не були домінуючими.

Отже, результати первинного аналізу демонструють складний психологічний стан молоді після травматичного досвіду: високий рівень травматичних подій та симптомів ПТСР, низький рівень ПТЗ та розуміння сенсу життя. Це вказує на потребу в психологічній підтримці, розвитку ресурсів адаптації та формуванні стратегій подолання наслідків травми.

Кореляційний аналіз за критерієм Пірсона показав такі результати:

Таблиця 1

Результати кореляційного аналізу між показниками за методиками LEC-5, PCL-5, PTGI та MLQ

	Наявність сенсу життя	Пошук сенсу життя
Опис травматичних подій	-0,545	-0,639*
Симптоми інтрузії	-0,308	-0,503
Симптоми уникнення	-0,549	-0,619
Негативні думки та емоції	-0,473	-0,584*
Симптоми надмірної реактивності	-0,507	-0,498
Стосунки з оточуючими	0,681	0,617
Нові можливості	0,481	0,519
Особистісне зміцнення	0,576	0,791
Духовні та екзистенційні зміни	0,611	0,648*
Поцінування життя	0,706	0,593

Примітки: * – кореляція значуща лише на рівні 0,05 (двостороння).

Кореляційний аналіз указує на виражені негативні зв'язки між показниками травматичного досвіду та симптомами ПТСР і СЖО в MLQ («наявність сенсу життя» та «пошук сенсу життя»). Найсильніший негативний зв'язок спостерігався між «описом травматичних подій» і «пошуком сенсу життя» ($r = -0,639$, $p \leq 0,05$), тобто більш інтенсивне переживання травматичних подій пов'язане з нижчим рівнем пошуку сенсу життя, що вказує на ускладнення процесу його осмислення через домінування негативних емоцій або втрату віри в значущість існування. У респондентів із військовим досвідом або із досвідом перебування в зоні бойових дій спостерігаються виражені симптоми ПТСР: нав'язливі спогади, гіперзбудження, емоційне оціпіння, порушення сну, уникнення тригерів та підвищена тривожність і роздратованість, що зумовлено тривалим впливом загрози життю та/або втратою близьких.

Показники ПТЗ за PTGI демонструють переважно позитивні кореляції з обома аспектами сенсу життя за MLQ. Найміцніший зв'язок спостерігається між «поцінуванням життя» (PTGI) та «наявністю сенсу життя» (MLQ) ($r = 0,706$) та між «особистісним зміцненням» (PTGI) і «пошуком сенсу життя» (MLQ) ($r = 0,791$). Це свідчить про те, що особи, які після травматичних подій вчатья цінувати життя або відчувають зростання внутрішньої сили, частіше повідомляють про наявність сенсу життя або активний його пошук. Позитивний зв'язок між «духовними та екзистенційними змінами» (PTGI) і «пошуком сенсу життя» (MLQ) ($r = 0,648$, $p \leq 0,05$) підкреслює важливість духовного виміру в процесі осмислення травматичного досвіду.

Також «стосунки з оточенням» (PTGI) демонструють сильний позитивний зв'язок із «наявністю сенсу життя» (MLQ) ($r = 0,681$), що відображає ключову роль соціальної підтримки та міжособистісних контактів у формуванні відчуття осмисленості життя після травми. «Нові можливості» (PTGI) показують менш виражені, але все ще позитивні кореляції з обома аспектами сенсу життя за MLQ

($r = 0,481-0,519$), що вказує на важливість відкриття нових перспектив для підтримки та активного пошуку сенсу.

Порівняння сили кореляцій показує, що «опис травматичних подій» (LEC-5) та «негативні думки й емоції» (PCL-5) сильніше пов'язані з «пошуком сенсу життя» (MLQ) ($r = -0,639$ та $r = -0,584$ відповідно, $p \leq 0,05$), ніж із «наявністю сенсу життя» (MLQ). Це означає, що травматичний досвід і супутні когнітивні зміни більше заважають активному пошуку сенсу, ніж підтримці вже наявного відчуття осмисленості. Водночас показники ПТЗ, як-от «поцінування життя» та «стосунки з оточенням» (PTGI), мають сильніший позитивний зв'язок із наявністю сенсу життя (MLQ) ($r = 0,706$ та $r = 0,681$ відповідно), що підкреслює їхню роль у стабільному відчутті осмисленості.

Таблиця 2

Результати кореляційного аналізу між показниками за методиками LEC-5, PCL-5, PTGI та «СЖО»

	Цілі в житті	Процес життя	Результативність життя	Локус контролю-Я	Локус контролю-життя
Опис травматичних подій	-0,45*	-0,239	-0,438	-0,529*	-0,263
Симптоми інтрузії	-0,487*	-0,413	-0,433	-0,481	-0,477
Симптоми уникнення	-0,465*	-0,103	-0,411	-0,585	-0,426
Негативні думки та емоції	-0,55*	-0,189	-0,528	-0,518*	-0,498
Симптоми надмірної реактивності	-0,711*	-0,484	-0,519	-0,455	-0,432
Стосунки з оточуючими	0,607*	0,413	0,526	0,407	0,383
Нові можливості	0,527*	0,792	0,363	0,540	0,783
Особистісне зміцнення	0,609*	0,424	0,539	0,475	0,461
Духовні та екзистенційні зміни	0,713*	0,549	0,702	0,583*	0,389
Поцінування життя	0,714*	0,845	0,713	0,554	0,735

Примітки: * – кореляція значуща лише на рівні 0,05 (двостороння).

Аналіз показав значущі негативні кореляції між симптомами ПТСР та компонентами СЖО. Наприклад, «опис травматичних подій» (LEC-5) корелював із «цілями в житті» («СЖО») ($r = -0,45$, $p \leq 0,05$) та «локусом контролю-Я» («СЖО») ($r = -0,529$, $p \leq 0,05$), а «симптоми інтрузії та уникнення» (PCL-5) також мали негативний вплив на «цілі в житті» («СЖО») ($r = -0,465-0,487$, $p \leq 0,05$). Особливо сильні негативні кореляції спостерігалися між «симптомами надмірної реактивності» (PCL-5) та «цілями в житті» («СЖО») ($r = -0,711$, $p \leq 0,05$), а також між «негативними думками та емоціями» (PCL-5) і «результативністю життя» («СЖО») ($r = -0,528$), що свідчить про зниження мотивації та оцінки власних досягнень.

На протипагу симптомів ПТСР, показники PTGI демонструють позитивні кореляції з усіма аспектами СЖО. Найсильніші – між «поцінуванням життя» (PTGI) та «процесом життя» («СЖО») ($r = 0,845$) та між «новими можливостями» (PTGI) і «процесом життя» («СЖО») ($r = 0,792$). Ці результати вказують на те, що особи, які знаходять нові можливості після травматичних подій або починають більше цінувати життя, відчувають вищий рівень емоційної повноти та задоволення. «Духовні та екзистенційні зміни» (PTGI) також мають сильну позитивну кореляцію з «цілями в житті» ($r = 0,713$, $p \leq 0,05$) та «результативністю життя» («СЖО») ($r = 0,702$), що свідчить про їхній внесок у формування сенсу життя та оцінку власних досягнень. «Стосунки з оточенням» та «особистісне зміцнення» (PTGI) також демонструють позитивні кореляції з усіма показниками «СЖО», зокрема з «цілями в житті» ($r = 0,607$ та $r = 0,609$ відповідно, $p \leq 0,05$). Це підкреслює важливість соціальної підтримки та внутрішнього зростання для відновлення СЖО після травми. Наприклад, сильніший зв'язок з іншими людьми сприяє формуванню чітких цілей та підвищує відчуття контролю над життям.

Висновки. Емпіричне дослідження дало змогу виявити низку статистично значущих кореляційних зв'язків між травматичним досвідом та СЖО респондентів. Симптоми, як-от уникнення, нав'язливі думки, підвищена реактивність та негативні емоції, ускладнюють формування життєвих цілей, знижують відчуття контролю над власним життям й емоційну насиченість, створюючи бар'єри для осмислення свого існування. Це свідчить про деструктивний вплив травми на здатність людини підтримувати відчуття осмисленості життя та активно шукати його сенс.

Участь респондентів у бойових діях і життя в умовах війни є потужними стресогенними чинниками, що зумовлюють високий рівень симптомів ПТСР серед респондентів. У таких умовах психіка фокусується на виживанні, ускладнюючи осмислення досвіду. Це пояснює низькі показники за PTGI: постійний стрес і відсутність безпеки можуть блокувати ПТЗ та перешкоджати особистісній трансформації.

Водночас показники ПТЗ демонструють позитивні кореляції із сенсом життя, підкреслюючи потенціал травматичних подій для особистісного розвитку. Зокрема, зміцнення міжособистісних стосунків, поцінування життя, відкриття нових можливостей та духовні зміни сприяють відновленню відчуття цілеспрямованості, підвищують мотивацію та емоційну насиченість життя. Це підтверджує, що за наявності ресурсів і зовнішньої підтримки травматичний досвід може стати каталізатором позитивних психологічних змін, компенсуючи негативний вплив ПТСП і сприяючи відновленню психологічного благополуччя.

За наявності несприятливих умов – відсутності психологічної підтримки, соціальної ізоляції, обмежених ресурсів чи тривалого стресу – СЖО молоді можуть погіршуватися, а високий рівень травматичного досвіду у поєднанні із симптомами ПТСП підвищує ризик хронізації психологічних розладів. Натомість сприятливі умови, як-от доступ до психологічної підтримки, соціальна підтримка та можливості самореалізації, сприяють позитивному розвитку СЖО. Програми психологічної реабілітації, включно з когнітивно-поведінковою терапією, EMDR (десенсибілізація та переробка рухами очей) або груповою терапією, можуть допомогти молоді переосмислити травматичний досвід і стимулювати ПТЗ.

Література:

1. Москаленко О. В. Структурні компоненти ціннісно-сислової сфери особистості. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. 2013. № 1. С. 91–98.
2. Одінець М. О., Коваль Г. Ш. Вплив глобальних потрясінь на сенсожиттєві орієнтації особистості. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 16. С. 518–526.
3. Поспелова І. Д. Проблеми емоційного переживання кризи сучасних підлітків із різними сенсожиттєвими орієнтаціями. *Габітус*. 2022. Вип. 33. С. 143–148.
4. Карпінський К. В. Сенсожиттєві стани особистості : теоретичний аналіз і емпірична типологія. *Український психологічний журнал*. 2019. № 1. С. 83–107.
5. Смокова Л. С., Тишко Д. І. Особливості впливу травмувальних подій на сенсожиттєві орієнтації та задоволеність життям особистості. *Габітус*. 2025. Т. 1, Вип. 69. С. 248–252.
6. Рибак О. С. Поняття посттравматичного зростання в позитивній психології. *Психологічний часопис*. 2022. Т. 8, № 4. С. 69–78.
7. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойська. Київ, 2023. 160 с.
8. Українське Лонгitudне Дослідження = Ukrainian Longitudinal Study (ULS) : метод. рек. з використання психодіагност. інструментів третьої хвилі дослідж. / С. Д. Максименко, О. М. Кокун, В. Г. Панок та ін. ; НАПН України, Ін-т психології ім. Г. С. Костиюка ; НАМН України, ДУ «Ін-т охорони здоров'я дітей та підлітків», ДУ «Ін-т неврології, психіатрії та наркології» ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ ; Ун-т Вейна. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костиюка НАПН України, 2022. 77 с.
9. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О., Олійник В. О. Діагностика психологічних змін у військовослужбовців в умовах війни : метод. посіб. Київ, 2025. 162 с.
10. Безшейко В. Адаптація Шкали для клінічної діагностики ПТСП та опитувальника «Перелік симптомів ПТСП» для української популяції. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2016. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/8>

References:

1. Moskalenko, O. V. (2013). Strukturni komponenty tsinnisno-smyslovoi sfery osobystosti [Structural components of the value-meaning sphere of personality]. *Visnyk Natsionalnoho tekhnichnoho universytetu Ukrainy «Kyivskiy politekhnichnyi instytut»*, 1, 91–98 [in Ukrainian].
2. Odinets, M. O., Koval H. Sh. (2023). Vplyv hlobalnykh potriasyn na sensozhyttievi oriientsatsii osobystosti [The impact of global upheavals on the meaning-in-life orientations of the individual]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, 16, 518–526 [in Ukrainian].
3. Pospelova, I. D. (2022). Problemy emotsiinoho perezhivannia kryzy suchasnykh pidlitkiv iz riznymi sensozhyttievymy oriientsatsiamy [Emotional challenges of modern adolescents with various meaning-in-life orientations]. *Habitus*, 33, 143–148 [in Ukrainian].
4. Karpinskyi, K. V. (2019). Sensozhyttievi stany osobystosti : teoretychnyi analiz i empyrychna typolohiia [Meaning-in-life states of personality : theoretical analysis and empirical typology]. *Ukrainskyi psykholohichnyi zhurnal*, 1, 83–107 [in Ukrainian].
5. Smokova, L. S., Tyshko, D. I. (2025). Osoblyvosti vplyvu travmuvalnykh podii na sensozhyttievi oriientsatsii ta zadovolenist zhyttiam osobystosti [Peculiarities of the impact of traumatic events on the meaning-in-life orientations and life satisfaction of the individual]. *Habitus*, 1, 69, 248–252 [in Ukrainian].
6. Rybak, O. S. (2022). Poniattia posttravmatychnoho zrostantia v pozytyvnyi psykholohii [The concept of post-traumatic growth in positive psychology]. *Psykholohichnyi chasopys*, 4, 69–78 [in Ukrainian].
7. Frankl, V. (2024). Liudyna v poshukakh spravzhnoho sensu. Psykholoh u kontstabori / per. z anhl. O. Zamoiska [Man's Search for Meaning: A Psychologist in a Concentration Camp / translated from English by O. Zamoiska]. Kyiv, 160 p. [in Ukrainian].
8. Ukrainske Lonhitudne Doslidzhennia = Ukrainian Longitudinal Study (ULS) : metod. rek. z vykorystannia psykholohichnost. instrumentiv tretioi khvyli doslidzh. (2022). / S. D. Maksymenko, O. M. Kokun, V. H. Panok ta in. ; NAPN Ukrainy, In-t psykholohii im. H. S. Kostiuka ; NAMN Ukrainy, DU «In-t okhorony zdorovia ditei ta pidlitkiv», DU «In-t nevrolohii, psykhiiatrii ta narkolohii» ; MVS Ukrainy, Kharkiv. nats. un-t vnutr. sprav ; Un-t Veina. Kyiv: In-t psykholohii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 77 p. [in Ukrainian].
9. Kokun, O. M., Lozinska, N. S., Pishko, I. O., Oliinyk, V. O. (2025). Diahnostyka psykholohichnykh zmin u viiskovoslužbovtziv v umovakh viiny : metod. Posib [Diagnosis of psychological changes in military personnel under wartime conditions: methodological guide]. Kyiv, 162 p. [in Ukrainian].
10. Bezsheiko, V. (2016). Adaptatsiia Shkaly dlia klinichnoi diahnostryky PTSR ta opytuvalnyka «Perelik symptomiv PTSR» dlia ukrainskoi populiatsii [Adaptation of the Clinical PTSD Diagnostic Scale and the PTSD Symptom Checklist for the Ukrainian population]. *Psykhosomatychna medytsyna ta zahalna praktyka*. Retrieved from: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/8> [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 12.10.2025
Статтю прийнято до публікації 05.11.2025
Статтю опубліковано 29.12.2025