МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І.І. МЕЧНИКОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
Кафедра загальної психології і психологічного консультування

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Вплив життєвих подій на психічне здоров'я та якість життя

The impact of life events on mental health and quality of life

Виконала здобувачка
заочної форми навчання
спеціальність 053 Психологія
освітня програма Психологія
Фокіна Світлана Олександрівна
Керівник
професор, доктор психологічних наук,
Кіреєва З.О. _____
підпис

Рецензент зав. каф. мовної та психолого-педагогічної підготовки ОНЕУ
проф. док. психол.наук Асєєва Ю.О.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ 3 від 1.11.2024р.
Завідувач кафедри
_____ _____
(підпис) (ПІП)

Захищено на засіданні ЕК № _
протокол № _ від _____2024 р.
Оцінка_____/___ ___/_____
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)
Голова ЕК
_____ _____
(підпис) (ПІП)

Одеса – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП 3

РОЗДІЛ 1. ВИЗАНЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПОДІЇ В РАМКАХ ТЕОРІЇ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ……..6

1.1.Основні напрями осмислення теорії життєвого шляху…….6

1.2. Життєва та травматичні події як поняття життєвого шляху, що спричиняє вплив на психічне здоров’я людини……17

1.3.Якість життя і його сенс…….29

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ…….36

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ…… 38

2.1.Етапи і методичне забезпечення дослідження…….38

2.2.Юність як етап переходу в доросле життя……43

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ…… 48

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ…….49

3.1. Вивчення особливостей життєвих подій, що вплинули на юнаків……. 49

3.2. Рекомендації щодо встановлення сенсу життя у осіб, що переживають травмуючу подію…… 63

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ……. 71

ВИСНОВКИ…..... 75

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….. 77

ВСТУП

Актуальність дослідження. Теорія життєвого шляху це міждисциплінарний підхід до розуміння психічного, фізичного та соціального здоров'я людей, який включає в себе концепції тривалості життя та етапів життя, що визначають траєкторію здоров'я. Теорія життєвого шляху є теорією, яка прагне зрозуміти численні фактори, що формують життя людей від народження до смерті, розглядаючи індивідуальний і сімейний розвиток у культурному та історичному контекстах. В рамках теорії життєвого шляху обговорюється п'ять основних понять: когорти, переходи, траєкторії, життєві події та поворотні моменти.

Життєві події неминучі. Багато хто бореться з ними щодня, і вони різною мірою впливають на наше життя та роботу. Життєві події визначаються як окремі переживання, які порушують звичну діяльність людини, спричиняючи суттєві зміни та перебудову. Загалом в дослідженнях прикладами позитивних і негативних життєвих подій виступають шлюб, розставання/розлучення, важка втрата, хвороба або травма, нове батьківство, зміна або втрата роботи. Окремо виділяють події, які травмують, через які люди страждають від тривоги та депресії, втрачають і шукають сенси життя, мають проблеми з психічним здоров'ям або прагнуть до зростання.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров’я (ВООЗ) в ситуаціях збройного конфлікту близько 10 % людей, які пережили травматичні події, матимуть серйозні проблеми з психічним здоров’ям та ще 10 % будуть мати поведінку, що не дозволить ефективно функціонувати. В дослідженнях встановлено, що через рік після початку війни провідними станами стають тривога і оптимізм, виявлено захисний режим у психіці досліджуваних усіх вікових категорій (З.Кіреєва, С.Швайкін, М.Балан). Людина під час війни живе з постійною тривогою, як невротичним симптомом, що підкреслює складність адаптації, тривога активізує адаптаційні механізми й відіграє мотиваційну роль у зміненні поведінки, цінностей, смислів і життєдіяльності. У досліджуваних 17-25 років детермінантами суб’єктивного відчуття адаптації і

якості життя через рік після початку повномасштабного вторгнення є особистістне зростання в насиченому майбутньому.

Враховуючи все вище зазначене можна сказати, що запроноване дослідження має актуальність оскільки його можна віднести до продовження моніторингу психічного здоров'я молоді України під час війни, оскільки вплив на психічне здоров'я та потреби, про які повідомлялося в багатьох дослідженнях, можуть бути тимчасовими або можуть продовжуватися, погіршуватися або змінюватися з часом.

Мета дослідження: теоретичний аналіз і емпіричне вивчення впливу життєвих подій на психічне здоров'я та якість життя

Завдання:

1. Розглянути в рамках теорії життєвого шляху концептів життєва та травматична події
2. Теоретично проаналізувати взаємозв’язок якості життя і його сенс
3. Встановити особливості визначення подій юнаками, що переживають війну.
4. Вивчити зміни в сенсожиттєвих орієнтаціях юнаків під час проживання травмуючої події і запропонувати логотерапію як метод, що сприяє пошуку сенсу життя

Об'єкт дослідження –якість життя, як загальний рівень щастя людини

Предмет дослідження - вплив життєвих подій на психічне здоров'я та якість життя

Методи дослідження:

- *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, систематизація наукової літератури);

емпіричні: психологічна техніка «Лінія життя», «Ціль у житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Дж. Крамбо і Л. Махоліка, Метод самооцінки сенсу життя в контексті ситуативного життєвого досвіду- SMiLE (The Schedule for Meaning in Life Evaluation), Шкала депресії DEPS, Шкала самооцінки соціальної адаптації (SASS).

математичної статистики: описова статистика, факторний аналіз та U- критерій Манна – Вітні.Математично-статистична обробка даних здійснювалась за допомогою Microsoft Office World (2007) та комп’ютерного забезпечення SPSS для Windows (версія 13.0.).

Репрезентативну вибірку склали 78 досліджуваних в віці від 17 до 22 років.

Дослідження проводилося в офлайн і в онлайн форматі, за допомогою Google форми.

Практична значущість дослідження. Результати дослідження можуть застосовуватися психологами соціально-психологічних служб у діагностичній і психокорекційній роботі з юнаками. Узагальнені теоретико-емпіричні результати роботи можуть бути використаними в процесі викладання навчальних курсів «Загальна психологія», «Психологічні ресурси особистості», «Психологія розвитку».

Апробація дослідження. Основні результати дослідження обговорювалися на Круглому столі: «Особливості наукової діяльності під час війни» (жовтень 2024). Тема докладу: «Вплив життєвих подій на психічне здоров'я та якість життя»

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел (78 найменуваннь, з них – 62 іноземними мовами). Загальний обсяг роботи складає 76 сторінки. Робота містить 5 таблиць, 3 рисунки і 1 малюнок.

РОЗДІЛ 1. ВИЗАНЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПОДІЇ В РАМКАХ ТЕОРІЇ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ

1.1. Основні напрями осмислення теорії життєвого шляху

Теорія життєвого шляху, також відома як перспектива життєвого шляху, стосується підходу, розробленого в 1960-х роках для аналізу життя людей у структурному, соціальному та культурному контекстах. Він розглядає життя людини як соціально впорядковану часову шкалу і визнає важливість таких факторів, як зміна поколінь і вік, у формуванні поведінки та кар'єри. Розвиток не закінчується в дитинстві, а продовжується протягом багатьох життєвих етапів, впливаючи на життєву траєкторію.

Теорія життєвого шляху вивчає історію життя людини і досліджує, наприклад, як ранні події або події, такі як шлюб і розлучення, участь у злочинах або захворюваність або взагалі як події вплинули на майбутні рішення. Життєвий шлях визначається як "послідовність соціально визначених подій і ролей, які індивід виконує протягом певного часу"[14]. Зокрема, цей підхід фокусується на зв'язку між індивідами та історичним і соціально-економічним контекстом, в якому вони жили. Метод охоплює спостереження, включаючи історію, соціологію, демографію, психологію розвитку, біологію, громадське здоров'я та економіку.

Перші спроби теоретичного осмислення життєвого шляху можна віднести до перших десятиліть двадцятого століття (Bengston and Allen [19]). Однак до середини 1960-х років не існувало окремого напряму досліджень життєвого шляху, який би зосереджувався на варіативності вікових патернів, ефектах розвитку та наслідках історичних змін. У цей час дослідники з різних соціальних дисциплін (наприклад, Clausen [27]; Riley [66]; Hagestad and Neugarten [45]) вивчали різні аспекти цих тем, включаючи спільне значення віку, періоду та когорти для пояснення взаємозв'язку між індивідуальними та

соціальними змінами. «Соціальні розклади» та їхня мінливість також використовувалися для вивчення розвитку, старіння та когорт. Наприклад, Б. Нейгартен [58] започаткувала дослідницьку програму, яка розглядала індивідуальні відхилення від загальноприйнятих вікових очікувань щодо часу настання основних перехідних подій (наприклад, коли одружуватися чи народжувати дітей). Дослідження, проведені в 1970-х і 1980-х роках, продовжували включати ці теми, а також зосереджувати увагу на історичних змінах життєвих моделей, наслідках життєвого досвіду (наприклад, Великої депресії) для суб'єктивного благополуччя, взаємопов'язаних переходах членів сім'ї та інтеграції родинних і вікових відмінностей, серед іншого (Burton and Bengtson [19]; Clausen [27]; Elder [31]).

До кінця двадцятого століття підхід до життєвого шляху вважався "новою парадигмою" (Rodgers and White 1993), яка мала свою власну теорію та методи. Г.Елдер, зокрема, почав розвивати основні принципи теорії життєвого шляху, які він описує як такі, що визначають "загальну сферу дослідження, забезпечуючи рамки, які спрямовують дослідження з питань ідентифікації проблем і концептуального розвитку" [34]. Elder теоретично обґрунтував життєвий шлях на основі п'яти ключових принципів:

- розвиток протягом життя,
- людська активність,
- історичний час і географічне місце,
- час прийняття рішень
- пов'язаність життів[34].

Таким чином, життєвий шлях відображає перетин соціальних та історичних факторів з особистою біографією та розвитком, в рамках якого може відбуватися вивчення сімейного життя та соціальних змін (Elder [34]). Розглянемо їх.

Коли соціологи та соціальні історики почали вивчати індивідуальні та сімейні життєві траєкторії, вони помітили, що люди, народжені в різні роки, стикаються з різними історичними світами, з різними можливостями та обмеженнями - особливо в суспільствах, що швидко змінюються, таких як Сполучені Штати на початку 21-го століття. Вчені припускають, що історичний час може спричиняти ефект когорти, коли особливий досвід, що формує, отримується в один і той самий момент життя і має тривалий вплив на когорту, яка народилася (Alwin & McCammon, [17]). Наприклад, дослідження Елдера (Elder, [31]) про дітей і Велику депресію показало, що на життєві траєкторії когорти, яка на момент економічного спаду була маленькою дитиною, сімейні негаразди вплинули сильніше, ніж на когорту, яка на той час перебувала в середньому і пізньому підлітковому віці. Аналіз великих масивів даних, проведений низкою дослідників, дає переконливі докази того, що зміни в інших соціальних інститутах впливають на життєві траєкторії сім'ї та окремих індивідів (Vikat, Speder, Beets, Billari, &Buhler, 2007). Нещодавно дослідники вивчали вплив глобалізації, зменшення можливостей ринку праці та зростання вартості житла на перехідний період молодої дорослості (див. K.Newman, 2008; Scherger, 2009) [цит за 59]. Ці дослідники виявили, що переходи, пов'язані з молодою дорослістю (вихід з батьківського дому, одруження, перше батьківство), відбуваються пізніше для молодих людей, ніж для людей, які вже мають дітей. Отже, соціально-історичне та географічне розташування. Власний шлях розвитку людини вбудовується в умови та події, що відбуваються протягом історичного періоду та географічного розташування, в якому вона живе, і трансформується під впливом цих умов і подій. Наприклад, геополітичні події (наприклад, війна), економічні цикли (наприклад, рецесії), соціальні та культурні ідеології (наприклад, патріархат) можуть формувати сприйняття та вибір людей і змінювати хід людського розвитку. Таким чином, поведінка і рішення не відбуваються у вакуумі,

оскільки люди і сім'ї взаємодіють у соціально-історичному часі. Розуміння місця різних когорт у відповідних історичних контекстах допомагає науковцям і політикам ідентифікувати обставини, які по-різному вплинули на життєві історії людей.

Час життя. Три типи часу є центральними в перспективі життєвого шляху: індивідуальний час, час поколінь та історичний час (Price, McKenry, and Murphy [60]). Індивідуальний або онтогенетичний час відноситься до хронологічного віку. Передбачається, що періоди життя, такі як дитинство, юність і старість, впливають на позиції, ролі і права в суспільстві, і що вони можуть ґрунтуватися на культурно прийнятих визначеннях віку (Hagestad and Neugarten [45]). Поколінний час - це вікові групи або когорти, в які об'єднують людей на основі їхнього віку. Наприклад, людей, народжених між 1946 і 1964 роками, часто називають поколінням бебі-буму. Нарешті, історичний час - це суспільні або великомасштабні зміни чи події і те, як вони впливають на окремих людей і сім'ї, наприклад, політичні та економічні зміни, війни і технологічні інновації (наприклад, доступ до інформації через Інтернет).

Крім того, Елдер [33] зазначає, що час можна також уявити як послідовність переходів, які здійснюються в часі. Перехід - часто супроводжуються соціальними церемоніями та ритуалами, такими як випускний або весільна церемонія, тоді як траєкторія - це довготривалий шлях, з віковими моделями розвитку в основних соціальних інститутах, таких як освіта або сім'я. Таким чином, перспектива життєвого шляху підкреслює способи соціальної організації переходів, шляхів і траєкторій. Більше того, переходи, як правило, призводять до зміни статусу, соціальної ідентичності та рольової залученості. Траєкторії, натомість, є довгостроковими моделями стабільності та змін і можуть включати кілька переходів. Прогрес вздовж траєкторій диференційований за віком, тому деякі переходи можна розглядати як більш відповідні віку, тоді як інші порушують нормативні соціальні

графіки, відбуваючись занадто рано або занадто пізно (Hagestad and Neugarten [45]). Невідповідним віком переходом може бути від'їзд з дому в дуже ранньому віці (наприклад, у п'ятнадцять років) або становлення батьківства у підлітковому віці. Існує також можливість зворотного переходу або контрпереходу. Прикладом зворотного переходу є повернення молодої людини додому після того, як вона пішла з дому, тоді як зустрічні переходи можуть бути спричинені зміною інших ролей і статусів у житті (наприклад, батьківство призводить до дідуся чи бабусі). Час переходу також може зменшити шанси на успіх у певній траєкторії, наприклад, ймовірність закінчення школи.

Виміри віку. Хронологічний вік сам по собі не є єдиним чинником, що впливає на розрахунок життя. Вікові відмінності в ролях і поведінці є результатом біологічних, психологічних, соціальних і духовних процесів. Таким чином, вік часто розглядають з кожної з точок зору, які складають біопсихосоціальну структуру (Solomon, Helvitz, & Zerach, [71]). Хоча дослідники життєвого шляху безпосередньо не розглядали питання духовного віку, це також важлива перспектива. Біологічний вік вказує на рівень біологічного розвитку та фізичного здоров’я людини, який вимірюється функціонуванням різних систем органів. Це поточне становище біологічної людини по відношенню до потенційного життєвого циклу. Не існує простого, прямолінійного способу вимірювання біологічного віку. Один із методів — порівняти фізичний стан людини зі станом інших; наприклад, сканування щільності кісткової тканини порівнюється зі скануванням здорового 20-річного хлопця. Психологічний вік має як поведінкові, так і перцептивні компоненти. З точки зору поведінки, психологічний вік стосується можливостей, якими володіють люди, і навичок, які вони використовують для адаптації до мінливих біологічних і екологічних вимог. Навички пам’яті, навчання, інтелекту, мотивації, емоцій тощо є всі залучені (Bjorklund & Bee,

[21]). З точки зору сприйняття, психологічний вік залежить від того, наскільки старими люди сприймають себе. Дослідники життєвого шляху досліджували перцептивний аспект психологічного віку з 1960-х років; Останні дослідження назвали цей перцептивний аспект віку «суб'єктивним віком» або «віковою ідентичністю» (Bowling, See-Tai, Ebrahim, Gabriel, & Solanki, [23]; Hubley & Russell,; Solomon et al., [71]). Більшість досліджень щодо суб'єктивного віку зосереджено на літніх людей і виявило, що люди похилого віку в усьому світі схильні повідомляти про суб'єктивний вік, який на 10–20 років молодший за їхній хронологічний вік (Hubley & Russell, 2009; Montepare). Це дослідження також виявило, що суб'єктивний вік є кращим показником смертності, ніж хронологічний. (Uotinen, Rantanen, & Suutama, [75]). Крім того, останні дослідження показали, що суб'єктивний вік є значущим поняттям у підлітковому віці, коли молодші підлітки відчувають себе старшими за свій хронологічний вік, а старші підлітки – молодшими за свій хронологічний вік, коли вони стикаються з переходом у доросле життя (Galambos, Albrecht, & Jansson, [40]). Соціальний вік стосується вікових ролей і поведінки, очікуваних суспільством, іншими словами, соціально сконструйованого значення різних вікових груп. Поняття вікової норми використовується для позначення поведінки, яка очікується від людей певного віку в даному суспільстві в певний момент часу. Вікові норми можуть бути неофіційними очікуваннями або вони можуть бути закодовані як формальні правила та закони. Наприклад, у різних культурах існує неофіційна вікова норма щодо відповідного віку для виходу з батьківського дому. Навпаки, багато країн розробили офіційні правила щодо відповідного віку для керування автомобілем, вживання алкоголю та голосування. Дослідники життєвого шляху припускають, що вікові норми відрізняються не лише в історичному часі та в різних суспільствах, але також залежно від статі, раси, етнічної приналежності та соціального класу в певний час і суспільство (K. Newman, 2008; Scherger, 2009;

Settersten, 2003b). Вони звернули особливу увагу на зміни у вікових нормах під час переходу в молоде доросле життя (K.Newman, 2008; Scherger, 2009).

Хоча біологічний вік і психологічний вік визнаються в перспективі життєвого шляху, соціальний вік отримує особливу увагу. Наприклад, дослідники життєвого шляху використовують такі життєві фази, як середнє дитинство та середня зрілість, які значною мірою базуються на соціальному віці, щоб концептуалізувати людське життя від народження до смерті. Таких тонких градацій не існує у більшості неіндустріальних та нових індустріалізованих країн (Dannefer, [30]).

Духовний вік вказує на поточну позицію людини в постійному пошуку сенсу, мети та моральних стосунків. Хоча дослідники життєвого курсу не приділяли особливої уваги духовному віку, він був предметом дослідження деяких психологів розвитку. та інші соціальні вчені. У дослідженні значення дорослості під редакцією Е. Еріксона в 1978 році кілька авторів досліджували маркери дорослості з точки зору ряду духовних і релігійних традицій, включаючи християнство, індуїзм, іслам, буддизм і конфуціанство. .У різних традиціях виникло кілька тем: споглядання, моральні дії, розум, самодисципліна, вдосконалення характеру, любовні дії та близьке спілкування з іншими. Усі автори зазначили, що духовність зазвичай розглядається як процес зростання, процес без кінця. Джеймс Фаулер представив теорію розвитку віри, засновану на 359 глибинних інтерв’ю, яка тісно пов’язує її з хронологічним віком. Інтегральна теорія свідомості К,Вілбера також пропонує зв’язок між віком і духовним розвитком, але Вілбер не припускає, що духовний розвиток є строго лінійним. Він зазначає, як і автори книги Еріксона, що в духовному розвитку людини можуть бути регресії, тимчасові стрибки та поворотні моменти

Гетерогенність або мінливість. Гетерогенність або різноманітність структур чи процесів є ще одним принципом життєвого шляху. Необхідно

враховувати не тільки модальні або середні тенденції розвитку та перехідні тенденції, але й варіативність. Дослідження Matilda Riley's [66] підтримало модель вікової стратифікації - різного досвіду різних когорт - і таким чином допомогло подолати помилковий когортоцентризм, уявлення про те, що когорти мають спільні перспективи просто тому, що вони належать до однієї вікової групи. Насправді, покоління або когорти не є однорідними групами людей. Вони радше відрізняються за такими важливими параметрами, як стать, соціальний клас, структура сім'ї, етнічна приналежність та релігія. Крім того, здатність адаптуватися до змін життєвого шляху може варіюватися залежно від ресурсів або підтримки, притаманних цим елементам у формі економічного чи культурного капіталу (наприклад, багатство, освіта) або соціального капіталу (наприклад, соціальна підтримка сім'ї). Наприклад, дослідження Барбари А. Мітчелл демонструє, що молоді люди зі слабкими сімейними зв'язками можуть не мати можливості повернутися додому у важкі економічні часи. Нарешті, існує також визнання зростаючої різноманітності, пов'язаної зі старінням. Чим довше людина живе, тим більше вона піддається впливу факторів, які впливають на процес старіння.

Пов'язані життя і соціальні зв'язки. Четвертий постулат підкреслює, що життя взаємозалежні і взаємно пов'язані на кількох рівнях. Суспільний та індивідуальний досвід пов'язані через сім'ю та мережу спільних стосунків (Elder [33]). Як наслідок, події макрорівня, такі як війна, можуть вплинути на індивідуальну поведінку (наприклад, вступ на військову службу), а це може суттєво вплинути на інші сімейні стосунки. Стресові події, такі як смерть члена сім'ї, також можуть впливати на сімейні стосунки, оскільки ці події можуть викликати стрес і вразливість або, навпаки, сприяти адаптивній поведінці та життєстійкості сім'ї. Крім того, особистісні характеристики окремих членів сім'ї також можуть впливати на стилі подолання стресу, функціонування та благополуччя сім'ї. Зв’язки між членами сім’ї Безумовно,

життя батьків і дітей пов’язані. Продовжнє дослідження Елдера дітей, які виросли під час Великої депресії, виявило, що коли батьки зазнавали більшого економічного тиску, вони стикалися з більшим ризиком депресивних почуттів і подружніх розбратів. Як наслідок, їхня здатність виховувати своїх дітей була під загрозою, і їхні діти частіше демонстрували емоційний стрес, проблеми з навчанням і проблемну поведінку (Elder, [31]). зараз добре встановлено (наприклад, Barajas, Philipsen, Brooks-Gunn, Conger, Elder, Werner, Smith). Окрім економічних зв’язків між батьками та дітьми, батьки забезпечують соціальний капітал для своїх дітей, з точки зору моделей для наслідування та мереж соціальної підтримки. Слід також зазначити, що на життя батьків впливають траєкторії життя їхніх дітей. Наприклад, батькам може знадобитися змінити траєкторії своєї роботи, щоб задовольнити потреби невиліковно хворої дитини. Або батьки можуть відмовитися від дострокового виходу на пенсію, щоб допомогти своїм маленьким дорослим дітям покрити витрати на освіту. На батьків можуть негативно впливати стресові ситуації, з якими стикаються їхні діти. Наприклад, Махді Махді каже, що його батько помер через хвилювання за своїх синів. Одна дослідницька група виявила зв’язок між проблемами дорослих дітей та емоційним і стосунковим благополуччям своїх батьків. Учасники дослідження, які повідомили, що мають дорослих дітей із більшим накопиченням особистих і соціальних проблем (напр., хронічні захворювання, проблеми з психічним здоров’ям, проблеми зловживання психоактивними речовинами, проблеми, пов’язані з роботою, проблеми у стосунках) також повідомили про нижчий рівень добробуту, ніж повідомляли учасники, чиї діти, як повідомляється, мали менше проблем (Greenfield & Marks, 2006). Без поздовжнього дослідження, неможливо знати, що було першим, зниження добробуту батьків чи проблеми дорослої дитини, але це дослідження дійсно підтверджує ідею про те, що життя різних поколінь пов’язане.

Крім того, члени сім'ї можуть також синхронізувати або координувати своє життя щодо планування життя і питань, пов'язаних з часом настання життєвих подій. Іноді це може породжувати напруженість і конфлікти, особливо коли індивідуальні цілі відрізняються від потреб сім'ї як колективної одиниці. Т. Харівен, зазначає, що історично склалося так, що вибір часу для індивідуальних переходів дорослих дітей (наприклад, коли одружуватися) міг створювати проблеми, якщо він втручався у вимоги і потреби старіючих батьків.

Людська активність і особистий контроль. Відповідно до перспективи життєвого шляху, індивіди є активними агентами, які не лише опосередковують вплив соціальної структури, але й приймають рішення та ставлять цілі, що формують соціальну структуру. Вважається, що індивіди мають здатність до планової компетентності, яка стосується продуманих, проактивних і самоконтрольованих процесів, що лежать в основі їхнього вибору щодо інституційного залучення та соціальних відносин (Clausen [27]). Однак слід визнати, що здатність робити конкретний вибір залежить від можливостей та обмежень. Паралельно з цією ідеєю існує концепція контрольних циклів, згідно з якою сім'ї та окремі особи змінюють свої очікування та поведінку у відповідь на зміни в потребах або ресурсах.

Як минуле формує майбутнє. Нарешті, ще одна особливість полягає в тому, що рішення, можливості та умови, які приймаються на ранньому етапі життя, впливають на подальші результати. Минуле, таким чином, має потенціал формувати теперішнє і майбутнє, що можна уявити як ефект пульсації або доміно. Це може відбуватися на різних рівнях: на рівні когорти/покоління та на індивідуальному/сімейному рівні. Наприклад, одне покоління може передавати наступному відлуння історичних обставин, які сформували його життєву історію (наприклад, переживання феміністичного руху). Час і умови, за яких відбувалися події та поведінка в минулому

(наприклад, кидання школи, свідчення домашнього насильства), також можуть спричинити ланцюгову реакцію досвіду для окремих осіб та їхніх родин (наприклад, відтворення бідності, цикл сімейного насильства). Таким чином, минуле може суттєво вплинути на подальші життєві результати, такі як соціально-економічний статус, психічне здоров'я, фізичне функціонування та шлюбні стосунки. Такий довгостроковий погляд, з його визнанням кумулятивних переваг чи недоліків, є особливо цінним для розуміння соціальної нерівності в подальшому житті та для створення ефективної соціальної політики і програм (O'Rand [63]).

Ця перспектива також синтезувалася (і продовжує синтезуватися) з іншими теоріями або галузями дослідження, такими як розвиток сім'ї (наприклад, Бенгстон і Аллен), людський розвиток (наприклад, Елдер), досягнення статусу (наприклад, Фезерман, Блау і Дункан), історія сім'ї (наприклад, Харвен), тривалість життя (наприклад, Балтес), теорія стресу (наприклад, Перлін і Скафф), демографія (наприклад, Уленберг), геронтологія (наприклад, Нойгартен) та екологічна перспектива Бронфенбреннера (Моен та ін., 1995).

Узагальнюючи можна сказати що: 1. Взаємодія людських життів та історичного часу. Когорти, як правило, мають різні життєві траєкторії через унікальні історичні події, з якими стикається кожна когорта. Когорта в різних частинах світу стикається з дуже різними історичними подіями. 2. Терміни життя. Вікові норми змінюються залежно від часу, місця та культури. Точка зору про життєвий шлях, розроблена в країнах, що досягли пізнього індустріального розвитку. Вікові норми також відрізняються залежно від соціального положення або місця в соціальній структурі певного суспільства, особливо від статі, раси, етнічного походження, рівня освіти та соціального класу (Settersten, [70]). Ці змінні створюють відмінності від однієї когорти до іншої, а також відмінності між особами всередині когорти. 3. Пов’язані чи

незалежні життя. Різні моделі соціальних мереж, у які включені люди, створюють відмінності в життєвому досвіді. Подібним чином різні місця в глобальній економіці створюють дуже різні траєкторії життєвого шляху. Перетин багатьох траєкторій, наприклад життєвої лінії сім'ї, життєвої лінії освіти та життєвої лінії роботи, відкриває нові можливості. для різноманітності моделей життєвого шляху 4. Гуманність у виборі. Людська свобода волі, особливо особиста свобода волі, допускає значні індивідуальні відмінності в траєкторіях життєвого шляху, коли люди планують і роблять вибір між варіантами.

Таким чином, підхід життєвого шляху - це, по суті, евристичний інструмент для вивчення взаємодії між індивідуальними життями та соціальними змінами. Це спосіб концептуалізації життя в контексті сім'ї, суспільства та історичного часу.

1.2. Життєва та травматичні події як поняття життєвого шляху, що спричиняє вплив на психічне здоров'я людини

Як ми зазначили у п.1.1. в теорії життєвого шляху розглядаються поняття кагорта, покоління, перехід, траєкторія, життєва подія, поворотний момент. Розглянемо їх. З точки зору життєвого шляху, когорта - це група людей, які народилися в один і той самий період часу і які переживають певні соціальні зміни в рамках даної культури в однаковій послідовності і в одному і тому ж віці (Alwin & McCammon, 17; Bjorklund&Bee, [21]).

Покоління - ще один термін, який використовується для передачі подібного значення. Покоління зазвичай використовується для позначення періоду тривалістю близько 20 років, але когорта може бути коротшою, і дослідники життєвого шляху часто розрізняють ці два терміни, припускаючи,

що народжена когорта стає поколінням лише тоді, коли вона розвиває спільне відчуття своєї соціальної історії та спільну ідентичність (див. Alwin, McCammon, & Hofer [17]). Когорти відрізняються за розміром, і ці відмінності впливають на можливості для освіти, роботи та сімейного життя. Перехід: Зміна ролей і статусів, що являє собою чіткий відхід від попередніх ролей і статусів Перспектива життєвого курсу є поетапною, оскільки передбачає, що кожна людина переживає низку переходів або змін ролей і статусів, які представляють собою чіткий відхід від попередніх ролей і статусів (Elder & Kirkpatrick Johnson, [35]; Hagestad, [44]; Hser et al., [46]). Життя сповнене таких переходів: вступ до школи, статеве дозрівання, закінчення школи, отримання першої роботи, від'їзд з дому, вихід на пенсію і так далі. Багато переходів пов'язані з сімейним життям: шлюби, народження, розлучення, повторні шлюби, смерть (Carter & McGoldrick [25]; Hagestad [44]). Кожен перехід змінює сімейні статуси і ролі і, як правило, супроводжується виходом і входом членів сім'ї з неї. Вчені в галузі медсестринства нещодавно використовували перспективу життєвого шляху, зокрема концепцію переходів, щоб зрозуміти рольові зміни, які відбуваються в сімейному догляді за літніми людьми (Evans et al., 2009).

Траєкторія: Довгострокова модель стабільності, яка зазвичай передбачає кілька переходів Зміни, пов'язані з переходами, є дискретними і обмеженими; коли вони відбуваються, стара фаза життя закінчується і починається нова. На відміну від цього, траєкторії передбачають більш тривалий погляд на довгострокові моделі стабільності і змін у житті людини, що включають численні переходи (Elder & Kirkpatrick Johnson, [35]; George, [41]). Наприклад, одруження - це перехід, але це перехід, який веде до більш тривалого подружнього життя, яке матиме певну стабільність, але, ймовірно, включатиме інші переходи на цьому шляху. Ми не обов'язково очікуємо, що траєкторії будуть прямими, але ми очікуємо, що вони матимуть певну

безперервність напрямку. Дійсно, Hser et al. [46] рекомендують розглядати траєкторії вживання наркотиків (або кар'єри) з точки зору життєвого шляху, який може включати початок вживання, прискорення вживання, регулярне вживання, припинення вживання та рецидив. Лікування може бути включене або не включене в цю траєкторію. Оскільки окремі люди та сім'ї живуть у різних сферах, їхнє життя складається з багатьох перехресних траєкторій, таких як освітня траєкторія, траєкторія сімейного життя, траєкторія здоров'я та траєкторія роботи (George, Heinz). Згідно з традиційною теорією розвитку, траєкторія розвитку є більш-менш безперервною, неухильно переходячи від однієї фази до іншої. Але життєві траєкторії рідко бувають такими плавними і передбачуваними. Вони включають в себе багато розривів або раптових перерв, а деякі особливі життєві події стають поворотними моментами, які спричиняють тривалу зміну траєкторії життєвого шляху. Інерція, як правило, утримує нас на певній траєкторії, але поворотні моменти додають життєвому шляху поворотів або навіть розворотів. Наприклад, ми очікуємо, що людина, залежна від алкоголю, продовжуватиме організовувати своє життя навколо цієї речовини, доки якась подія не стане поворотним моментом для одужання (Hser et al., [46]).

Життєва подія: Значна подія, що включає відносно різку зміну, яка може мати серйозні та довготривалі наслідки: Життєва подія або перехід, що спричиняє тривалу зміну траєкторії життєвого шляху Життєва подія - це значна подія, пов'язана з відносно різкою зміною, яка може мати серйозні та довготривалі наслідки (Settersten, [70)]. Наприклад, участь у власному весіллі є поширеною життєвою подією в усіх суспільствах. Весілля є життєвою подією, але воно передбачає перехід, який передбачає зміну ролей і статусів по відношенню до сім'ї походження, а також до шлюбної сім'ї. Одним із поширених методів оцінки впливу життєвих подій є «Графік недавніх подій» Томаса Холмса і Річарда Рае, який також називають шкалою оцінки соціальної

адаптації (Holmes, Rahe). Holmes & Rahe побудували свій графік подій, попросивши респондентів оцінити відносний ступінь адаптації, необхідний для різних життєвих подій.

Життєві події визначають ще як впливовий досвід, який набувають люди. Цей досвід змінює життя людини в будь-який спосіб, будь то ідентичність, життєві обставини чи діяльність (Brüderl, Kratz, & Bauer, 2019; Komp & Johansson, 2016). Наприклад, подія в житті, пов'язана з народженням дитини, може змінити ідентичність і діяльність людини, що змушує жінок, особливо жінок, брати відпустку на роботі, щоб зосередитися на вихованні дитини. Іншими типовими життєвими подіями є нещасні випадки та хвороби, міграція, одруження, виїзд з батьківського дому та початок першої роботи (наприклад, Elder, Gimbel, & Ivie, [34]; Weststrate, Ferrari, Fournier, & McLean, [77]). Цей перелік не є вичерпним, адже будь-яка подія може стати життєвою подією. Вирішальним фактором є реакція відповідної людини (Weststrate et al., [77]). Отже, життєві події ідентифікуються суб'єктивно, згідно особистісно - ситуаційному підходу подія включає суб'єктивні і об'єктивні характеристики. В цьому підході ситуація є результатом активної взаємодії людини і зовнішніх умов її буття і в якому поведінка індивіда зумовлена суб’єктивним сприйманням і розумінням події, ставленням до неї, а не самою об’єктивною ситуацією. В певний момент часу життєву подію можна розглядати і як точку біфуркації, згідно еволюційно-синергетичної парадигми. В межах якої відбувається перехід до наступного стійкого стану. Ш.Бюлер вперше запропонувала аналізувати життєвий шлях у одиницях подій.

Поворотні моменти. Поворотний момент - це час, коли в життєвій траєкторії людини відбуваються значні зміни. Він може включати трансформацію в тому, як людина бачить себе по відношенню до світу, і/або трансформацію в тому, як людина реагує на ризик і можливості (Cappeliez, Beaupré, & Robitaille, 2008; Ferraro & Shippee, 2009)[цит за 26]. Переломні

моменти, якими б важливими вони не були для життя людей, зазвичай стають очевидними лише з плином часу (Rönkä, Oravala, & Pulkkinen, [67]). Проте в одному фінському дослідженні 99% респондентів у віці близько 30 років повідомили, що в їхньому житті був принаймні один переломний момент; середня кількість переломних моментів становила три (Rönkä et al.[67]).

Перехідні періоди та життєві події не завжди спричиняють значні зміни, які можна було б назвати поворотним моментом. Однак з часом перехідний період або життєва подія можуть сприйматися як поворотний момент. Лонгітюдні дослідження показують, що три типи життєвих подій можуть слугувати поворотними моментами (Rutter, [69]):

1. Життєві події, які або закривають, або відкривають можливості
2. Життєві події, які вносять довготривалі зміни в оточення людини
3. Життєві події, які змінюють самосвідомість, переконання або очікування людини.

Деякі події, такі як міграція до нової країни, є переломними, оскільки вони підпадають під усі три типи подій (Jasso, [47]). Міграція, добровільна чи вимушена, безумовно, вносить довготривалі зміни в середовище, в якому живе людина; вона також може закривати і відкривати можливості та спричиняти зміни в самосприйнятті та переконаннях. Однак слід пам'ятати, що люди дають суб'єктивну оцінку життєвим подіям. Один і той самий тип життєвої події може бути поворотним моментом для однієї людини, сім'ї чи іншого колективу, але не для іншого. Наприклад, одна дослідницька група виявила, що діагноз ВІЛ став поворотним моментом для 37% їхньої вибірки ВІЛ-позитивних людей, але не був поворотним моментом для 63% вибірки (Kremer, Ironson, &Kaplan, [52]). Менш драматичні переходи можуть бути поворотними моментами, залежно від того, як людина оцінює їх важливість

Австралійське дослідження, проведене серед жінок, виявило зміну характеру переломних моментів у середньому віці: до середнього віку

переломні моменти, швидше за все, були пов'язані зі зміною ролей, а після - з особистісним зростанням (Leonard, 2006). Перехід може стати переломним моментом за п'яти умов (Hareven, 42):

1. Якщо перехід відбувається одночасно з кризою або слідує за кризою

2. Якщо перехід пов'язаний з сімейним конфліктом щодо потреб і бажань окремих осіб і загального блага сімейної одиниці

3. Коли перехід відбувається «поза часом», тобто не на типовому етапі життя

4. Коли перехід супроводжується непередбачуваними негативними наслідками

5. Коли перехід вимагає виняткових соціальних адаптацій.

Одна дослідницька група опитала літніх людей у віці від 60 до 87 років про переломні моменти в їхньому житті і виявила, що найчастіше вони повідомляли про переломні моменти, пов'язані зі здоров'ям і сім'єю. Переломні моменти відбувалися протягом усього життя, але спостерігалося певне групування в середині життя (у віці 45-64 років) - період, на який припадає 32,2% повідомлень про переломні моменти (Cappeliez et al., [26]). Були виявлені гендерні відмінності в повідомленнях про переломні моменти у вибірках молодих людей, а також у вибірках старших людей: жінки повідомляли про більше переломних моментів у сімейній сфері, а чоловіки - у сфері роботи (Cappeliez та ін.; Rönkäetal., [26]). Неясно, чи буде ця гендерна різниця проявлятися в майбутніх когортах, якщо робочі траєкторії жінок продовжуватимуть ставати більш схожими на чоловічі. Дослідники почали вивчати переломні моменти, які спонукають жінок розривати стосунки з насильством (Khaw & Hardesty, [51]), а також переломні моменти в кар'єрі мексиканських американських жінок, які доглядають за літніми членами сім'ї (Evans et al.). Ці дослідження визначають «момент розплати» як переломний

момент, коли доглядальниця усвідомлює необхідність тривалого догляду та реорганізовує своє життя, щоб прийняти відповідальність за надання догляду. Як концепція, життєвий шлях визначається як "послідовність соціально визначених подій і ролей, які людина виконує протягом певного часу" (Giele and Elder [34 с. 22]. Ці події та ролі не обов'язково відбуваються в певній послідовності, а радше становлять сукупність фактичного досвіду людини.

Таким чином, поняття життєвого шляху за Elder & O'Rand складається з взаємопов'язаних траєкторій або шляхів протягом усього життя, які позначені послідовностями подій і соціальних переходів". Це передбачає вікові диференційовані соціальні явища, відмінні від однорідних стадій життєвого циклу та тривалості життя.

Дослідження життєвого шляху використовують життєві події та життєві фази, щоб сконденсувати інформацію про життєвий шлях. Використання цих понять дозволяє дослідникам зосередитися на найсуттєвіших характеристиках розвитку подій у часі. Таким чином, їхні спостереження стають чіткішими, а твердження - лаконічнішими. Щоб скористатися цими перевагами, дослідники використовують життєві події та життєві фази трьома способами, щоб зафіксувати розвиток у часі. По-перше, вони використовують обидві концепції для опису розвитку в часі, представляючи їх як послідовності життєвих подій і життєвих фаз. По-друге, вони використовують обидві концепції для визначення причин розвитку подій у часі. Для цього вони вивчають вплив життєвих подій і життєвих фаз. По-третє, вони використовують обидві концепції для визначення наслідків розвитку подій у часі. У цьому випадку вони досліджують, що призводить до життєвих подій і життєвих фаз.

В ОНУ імені І.І.Мечникова проф. Б.Й Цуканов [15] представив інший погляд на життєвий шлях. Вчений писав про Великий Біологічний Цикл (ВБЦ) життя, який став мірою психічного розвитку. Циклоидная модель дозволяє пояснити гетерохронность вікових періодів і фаз в «об'єктивно-

біографічному» часу життя особистості. Так, Б.Й. Цуканов теоретично довів, що емпірично встановлені межі вікових періодизацій чітко визначаються масштабом Великого Біологічного Циклу, а момент зміни в психіці особистості відбувається раптово в точках фазових сингулярностей, де кінець попереднього великого циклу зливається з початком наступного циклу. В цих точках спостерігається психологічна нестійкість особистості з майбутнім описом можливих мотиваційно - змістовних змін поведінки (рис.1.1.).

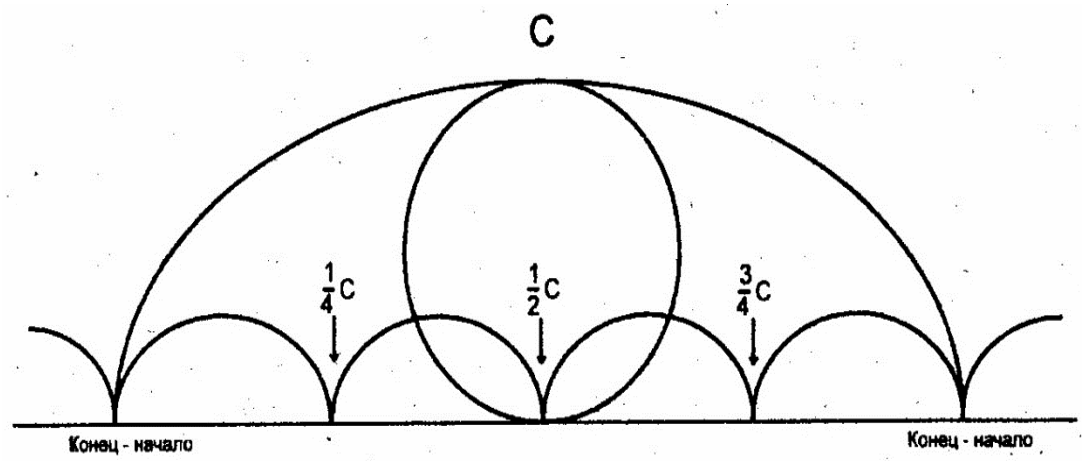


Рис.1.1 Циклоидная модель часу, що переживається індивідом (за Б.Й.Цукановім[15])

На думку Б.Цуканова і І. Страцинської життєвий шлях творчої особистості, її зльоти і падіння, визначається метрикою Великого Біологічного Циклу. Щодо хвороб, то Б.Й.Цуканов встановив, обстежуючи хворих, щодля них спільним є те, що гіпертонічні кризи, напади стенокардії, інфаркти не тільки збігаються з кінцями чвертей поточних циклів або повних циклів ... але і починають повторюватися з періодичністю ¼ С, ¾ С; С; 1 ¼ С, 1 ¾ С, тобто в залежності від приналежності до типологічної групи і статі індивіда. Хвороба набуває хронічного характеру, іноді заявивши про себе на ранніх етапах онтогенезу ... " [15, с. 160]. В.М. Буганова показала, что дискретність що плину часу у психіці суб' єкту обумовлює періодичне коливання

суб'єктивного стану, які знаходить своє відображення у продуктах життєдіяльності суб'єкта, зокрема, у навчальній діяльності.

У вивченні життєвого шляху розглядується ще феномен травматичної події, які формують складну життєву ситуацію. Травматична подія - це інцидент, який завдає фізичної, емоційної, духовної або психологічної шкоди. Внаслідок цього людина може відчувати фізичну загрозу або сильний страх. У деяких випадках людина можете не знати, як реагувати, або заперечувати вплив такої події. Вам знадобиться підтримка та час, щоб оговтатися від травматичної події та відновити емоційну та психічну стабільність.

До травматичних подій відносять:

- фізичний біль або травма (наприклад, важка автомобільна аварія)
- серйозна хвороба
- війна
- стихійні лиха
- тероризм
- свідок смерті
- зґвалтування
- домашнє насильство
- ув'язнення в системі кримінального правосуддя

Люди реагують на травматичні події по-різному. Часто немає видимих ознак, але люди можуть мати серйозні емоційні реакції. Шок і заперечення незабаром після події є нормальними реакціями. Шок і заперечення часто використовуються, щоб захистити себе від емоційного впливу події. Можливо, людина не відразу відчуває всю інтенсивність події. Перехід через початковий шок зазвичай займає 4-6 тижнів після події. У цьому полягає різниця між гострою реакцією на стрес (протягом 4 тижнів після події) і посттравматичною реакцією (зазвичай через 4-6 тижнів). Після того, як людина пройшли через

початковий шок, реакція на травматичну подію може бути різною. До поширених реакцій відносять: повторювані спогади про подію або флешбеки, нічні кошмари сильний страх, що травматична подія повториться, особливо в річницю події (або при поверненні на місце первинної події) відхід та ізоляція від повсякденної діяльності, постійне уникнення нагадувань про подію, зміни в настрої або зміни в мисленні, дратівливість раптові, різкі зміни в настрої, тривога і нервозність, гнів, заперечення, депресія, яка зазвичай може виникати разом із травматичним стресом, труднощі з концентрацією уваги порушення сну або безсоння фізичні симптоми стресу, такі як головні болі і нудота погіршення існуючого стану здоров'я.

Шпігель описує суть травматичного стресу як безпорадність, яку він визначає як «втрату контролю над власним тілом». Він продовжує пояснювати це наступними словами: «Психічний відбиток такого страхітливого досвіду іноді набуває форми втрати контролю над частинами розуму - ідентичністю, пам'яттю і свідомістю - так само, як і фізичний контроль відновлюється». Пайхл описує травматичну подію як токсичний стан, суміш інтенсивної тривоги, абсолютної безпорадності і втрати контролю. На думку Левіна фактором, який визначає, чи можна класифікувати подію як травматичну для людини, є те, чи залишається її вплив нерозв'язаним. Важливість сприйняття людиною справжнього характеру події рівнозначна з'ясуванню того, чи був досвід травматичним для людини. Термін «сприйнятий досвід, що загрожує життю» або «сприйнятий пережитий досвід» неодноразово зустрічається в літературі (наприклад, Van der Kolk & McFarlane [76]). Сприйняття події також визначає ступінь і характер впливу, який вона має на людину.

Дві категорії, за якими клінічно класифікується прояв симптомів травми це - ГСР (гострий стресовий розлад) і ПТСР (посттравматичний стресовий розлад).

Діагностичними критеріями ПТСР, як зазначено в DSM IV-TR (APA 2000:467-468), є вплив травматичної події, яка включала в себе або загрозу смерті, або серйозну травму, або загрозу фізичній цілісності людини чи інших людей. Реакція людини під час травматичної події повинна була включати сильний страх, безпорадність або жах. Ця подія постійно повторно переживається: спостерігається уникнення стимулів, пов'язаних з травмою, притуплення загальної реактивності та симптоми підвищеного збудження. Для того, щоб діагностувати ПТСР, тривалість симптомів повинна бути більше одного місяця, і симптоми повинні викликати стрес або порушення в соціальному або професійному функціонуванні. Слід зазначити, що у випадках відстроченого початку симптоми можуть з'явитися щонайменше через шість місяців або навіть років після травматичної події. Scaer (2001:8) вказує на циклічний характер симптоматичних критеріїв ПТСР, які, за його словами, відображають «циклічну вегетативну нестабільність, з патернами підвищеного симпатичного збудження, що часом чергуються з чітким і драматичним парасимпатичним домінуванням». Scaer (2005:2-6) застерігає щодо вузькості традиційних визначень подій, які класифікуються як такі, що можуть викликати ПТСР. Він стверджує, що вони не враховують накопичення множинних травм.

Розмова про травматичну подію не буде повною без згадки про роботи З. Фрейда. Хоча знання на цю тему значно розширилися з часів Фрейда, він відіграв ключову роль у формуванні перших ідей. Фрейд зауважив, що травматична подія і реакції на травму мають велику психічну інтенсивність, що наслідки травми можуть призвести до організації у свідомості, незалежної від інших психічних процесів, і що існує можливість психозів, коли психічна реальність має перевагу над зовнішньою реальністю. Це все можливі наслідки травми, які можуть проявлятися у випадках особливо важких травм або у вразливих осіб. Однак, на щастя, більшість людей мають достатню стійкість,

структури підтримки та механізми подолання, які захищають їх від розвитку таких руйнівних симптомів. Існує ймовірність того, що травмовані особи можуть мати симптоми, можливо, менш виражені, ніж згадані вище, але все ж таки такі, що потребують виявлення, пояснення та лікування

Відомо, що травма, отримана у віці від 18 до 30 років, пов'язана зі зниженням відчуття сенсу життя. Взагалі травматичний досвід може змусити людей замислитися над тим, чи має життя сенс. Ці події можуть "зруйнувати припущення" про те, чи має життя сенс і як саме, про особливе місце людини у світі та цінність цілей, до яких вона прагне(Janoff-Bulman & McPherson, [49]).

Деякі дослідники намагаються зрозуміти механізми, які пов'язують стресові життєві події з патологією імунної системи (Herberth та ін.,). Інші часто досліджувані теми включають роль негативних життєвих подій у виникненні депресивних симптомів (Miklowitz & Johnson,) та вплив травматичних життєвих подій на психічне здоров'я (Mongillo, Briggs-Gowan, Ford, & Carter, 9). Конкретні життєві події мають різне значення для різних людей і для різних спільнот. Ці відмінні значення не були виміряні в більшості досліджень життєвих подій (Hareven, [42]). Один з прикладів дослідження, яке враховувало різні значення, показав, що жінки повідомляють про більш яскраві спогади про життєві події у стосунках, ніж чоловіки (Ross & Holmberg,).

Отже, життєвий шлях можна визначити як послідовність позицій конкретної людини в часі. Позицією може бути сімейний стан, батьківство, зайнятість, проживання в певній місцевості тощо. Аналіз життєвого шляху вивчає частоту і час зміни позицій, як правило, таких груп, як когорти народжень. Ці зміни називаються подіями. Кожен життєвий шлях характеризується послідовністю і поєднанням подій, таких як вихід з дому, пошук роботи, знаходження партнера і становлення батьківства. Такі

послідовності ролей або статусів називаються траєкторіями, а час між переходами - тривалістю. На життєвому шляху можуть відбуватися події (це значна подія, пов'язана з відносно різкою зміною, яка може мати серйозні та довготривалі наслідки) й травматичні події (інцидент, який завдає фізичної, емоційної, духовної або психологічної шкоди. Внаслідок цього людина може відчувати фізичну загрозу або сильний страх. У деяких випадках людина можете не знати, як реагувати, або заперечувати вплив такої події).

1.3. Якість життя і його сенс

Смисл й якість життя (загальний рівень щастя) є провідними темами в позитивній психології, але їхній взаємозв'язок є недостатньо вивченим. Найбільше уваги приділяється відмінностям: сенс представляється як аспект евдаймонічного щастя, а щастя в сенсі задоволеності життям - як гедоністичне щастя. Ця концептуальна відмінність часто супроводжується моральною перевагою першого над другим, що відповідає сучасній практиці позитивної психології, позитивним психологічним втручанням (ППВ), які зосереджуються більше на зміцненні евдаймонічних сильних сторін, ніж на підвищенні задоволеності життям.

Якість життя (загальний рівень щастя) - це концепція, яка має на меті відобразити благополуччя людей або окремої людини, як щодо позитивних, так і щодо негативних елементів в рамках всього їхнього існування в певний момент часу.

Якість життя - одна з концепцій позитивної психології, яка набула популярності та визнання у другій половині XX століття. Якість життя - це багатогранне поняття, яке позначає загальний рівень щастя людини, обумовлений її суб'єктивною та об'єктивною оцінкою всіх аспектів свого

життя. Якість життя індивіда має безліч детермінант, включаючи цінності, цілі, культуру і середовище, в якому він живе, його бажання, потреби та інші. А множинність визначень якості життя у світлі теоретичних підходів до його вивчення призвела до відсутності згоди щодо єдиного визначення поняття якості життя.

Якість життя стосується життя людини в цілому, а не одного конкретного компонента без іншого. Вчені визначають якість життя як оцінку або емоційну, когнітивну оцінку задоволеності людини своїм життям. Шалок та ін. зазначають, що поняття якості життя за останні 20 років стало предметом досліджень і застосування у сферах освіти, спеціальної освіти, фізичного та поведінкового здоров'я, соціальних послуг (для людей похилого віку та осіб з особливими потребами), а також у сім'ї. У світлі цього він стверджує, що навіть якщо якість життя розділити на багато вимірів, ці виміри повинні відображати композитний або загальний образ якості життя. На фізичну, соціальну та психологічну якість життя людини впливають її особистий досвід, переконання та сприйняття себе, інших та світу, в якому вона живе [].

Потребова теорія якості життя стверджує, що людина почувається краще, коли задовольняються вроджені потреби, і що цей афективний досвід призводить до більшого задоволення життям (Veenhoven, 2009). Однією з таких вроджених потреб вважається потреба в сенсі (Steger and Frazier [72] Routledge and FioRito [68]). Якщо це так, то сприйняття сенсу життя буде йти разом із задоволеністю життям, і ця кореляція буде універсальною. Позитивну кореляцію можна також очікувати, якщо сенс життя додає якості життя через задоволення інших потреб, наприклад, якщо відчуття місії спонукає до активної участі в житті і, таким чином, задовольняє потреби в соціальній повазі та використанні власного потенціалу. У цій інструментальній перспективі можна також думати про негативний вплив почуття сенсу на задоволеність життям.

Існує кілька когнітивних поглядів на якість життя, один з яких полягає в тому, що задоволеність життям в цілому є результатом підсумовування задоволеності окремими частинами життя в процесі "висхідного" піднесення. Часткове задоволення стосується таких сфер життя, як сім'я і робота, а також задоволення такими аспектами життя, як його багатство або унікальність (Andrews and Withey, [18]). У цьому контексті сприйняття сенсу життя можна розглядати як аспектну оцінку життя. Сприйняття життя як осмисленого збільшує задоволеність життям, тоді як сприйняття життя як безглуздого зменшує її. З когнітивної точки зору, задоволеність цим аспектом життя буде залежати від того, наскільки життя відповідає прагненню до сенсу, яке може спиратися на вроджену потребу в сенсі, але також може бути культурним феноменом.

Протягом десятиліть теоретична та емпірична увага приділялася розумінню того, що таке переживання сенсу життя, і як сприйняття сенсу життя може бути посилене в контексті якості життя (King & Hicks, [50]). В. Франкл [37] був піонером у введенні поняття сенсу життя як основної мотиваційної сили в житті людини. В. Франкл, визначив сенс життя як прояв цінностей, що базуються на:

1) творчості,

2) досвіді (наприклад, природа, любов)

3) ставленні (ставлення до страждань і екзистенціальних проблем).

Вчений започаткував дискусію навколо процесу смислоутворення, тобто того, як генерується і змінюється з часом суб'єктивний досвід наповненого сенсом життя. Прогрес у пошуку відповідей на ці питання пов'язаний з розробкою надійних методів оцінки конструювання сенсу життя. Для оцінки переживання сенсу життя сьогодні доступні численні методи самозвіту, серед яких опитувальник Steger (2006) "Сенс життя" для оцінки наявності та пошуку сенсу, а також інші нещодавно розроблені методи для оцінки сприйняття

життя, яке є зрозумілим і цілісним, орієнтованим на досягнення цілей і наповненим значущістю та важливістю (Costin & Vignoles, [29]; George & Park, [41]; Martela & Steger, [55]). Усі ці методи оцінюють глобальне сприйняття сенсу життя. Глобальні показники зазвичай застосовуються для порівняння людей за рівнем осмисленості життя, однак вони не призначені для дослідження того, наскільки конкретна подія чи ситуація сприяла формуванню або порушенню осмисленості життя.

Сенс життя як процесуальний конструкт: Наявність та пошук сенсу Починаючи з усвідомлення корисних ефектів осмисленого життя (Frankl, [37]; Steger та ін., [73]), дослідники тривалий час задавалися питанням про витоки сенсу життя, іншими словами, як створюється сенс життя? Як його можна посилити? Всі ці питання спонукають до дослідження динаміки процесу смислоутворення. Одними з перших про те, як виміряти процес смислоутворення, замислилися Steger і колеги [73], які стверджували, що сенс життя - це не просто питання наявності або відсутності усвідомленості, а процесно-орієнтована природа сенсу життя може бути виражена поєднанням двох складових: сприйняття життя, наповненого сенсом (тобто наявність сенсу), і активні зусилля, спрямовані на те, щоб встановити певне розуміння мети і сенсу життя (тобто пошук сенсу).

Емпіричні дані, отримані за останні 15 років на основі цієї теоретичної бази, показали, що серед дорослого населення два виміри - наявність сенсу та пошук сенсу - негативно пов'язані між собою (мета-аналіз Lin et al., [53]). Якщо наявність сенсу однозначно є показником якості життя на всіх етапах життя, то високий рівень пошуку сенсу досить часто позитивно асоціюється з нижчим рівнем якості життя або негативним психологічним функціонуванням у дорослому населенні. На противагу цьому, коли йдеться про сприйняття сенсу життя молодими людьми, наявність і пошук сенсу часто позитивно пов'язані,

а сам пошук сенсу не виявляє негативних зв'язків з конструктом якість життя (Steger та ін., [72])

В останні роки сформувався консенсус у визначенні сенсу життя як багатовимірного конструкту, що ґрунтується на сприйнятті життя, яке є зрозумілим і цілісним (тобто вимір когерентності або розуміння), наділеним цінністю (тобто вимір значущості або важливості) і орієнтованим на цілі (тобто вимір мети) (Costin & Vignoles, [29]; George & Park, [41]; Martela & Steger, [55]).

Розуміння/когерентність можна визначити як ступінь, до якого люди сприймають відчуття узгодженості та зрозумілості свого життя (Baumeister, [22]; George & Park [41], 2017; Wong [78]). Люди з високим рівнем когерентності здатні розуміти свій досвід і вписувати його в чітку і послідовну життєву історію (King та ін., [50]). Цілеспрямованість - це ступінь, до якого люди живуть своїм життям, керуючись і мотивуючись внутрішньо цінними цілями (George & Park, [41]). Люди з високими показниками цілеспрямованості мають чітке уявлення про свої прагнення і надзвичайно віддані досягненню цих цілей (George & Park, [41]). Нарешті, вимір значущості/важливості відображає ступінь, до якого люди відчувають своє існування як осмислене, цінне і варте того, щоб його прожити (George & Park[41]; King та ін., [50]). Martela і Steger[55] розрізняють поняття "значущість" і "важливість", стверджуючи, що перше (значущість) стосується відчуття життя, яке за своєю суттю є цінним, тоді як "важливість" більше стосується цінності власного життя для світу.

Наразі ми маємо у своєму розпорядженні декілька опитувальників сенсу життя, розроблених на основі вищезгаданих теоретичних засад. По-перше, Опитувальник сенсу життя (MLQ), розроблений Steger та ін. (2006), який є єдиним доступним інструментом для оцінки сенсу життя з процесуальної перспективи, операціоналізуючи конструкт, що складається з двох вимірів:

наявність сенсу та пошук сенсу. Опитувальник MLQ був перекладений і валідизований у більш ніж 20 країнах, а його двофакторна структура продемонструвала високу стабільність і валідність. Основним недоліком MLQ є те, що він не враховує багатовимірність конструкту, який складається з розуміння/когерентності, значущості/суттєвості та мети.

Переживання усвідомленості життя і процес смислоутворення ґрунтуються на конкретних часових рамках і контекстах (King & Hicks, [50]). Тому, розглядаючи сенс життя як ситуативний конструкт, враховуваємо, що йому притаманні дві властивості: він є подієво-специфічним і часово орієнтованим. Сенс життя залежить від подій, оскільки він може бути порушений або посилений певними важливими подіями, такими як травматичні події (наприклад, смерть; Barak & Leichtentritt, 2015); стресові події (наприклад, пов'язані з організаційними змінами; Van den Heuvel та ін., 2013); або нормативні переходи (наприклад, закінчення коледжу; Wilt та ін., 2016). Настання цих подій може бути очікуваним або неочікуваним, але в будь-якому випадку воно породжує зрушення в системі смислів, які можуть сприйматися людиною або як криза смислу, або як підвищення рівня життєвої самореалізації. Не лише великі події, але й повсякденна діяльність може сприяти відчуттю осмисленості життя. Як люди, ми будуємо сенс нашого життя день за днем, інтерпретуючи природний життєвий досвід та інтегруючи його в нашу ідентичність (Brassai та ін., 2011; Steger та ін., [72]). Наприклад, виявилося, що щоденна рутина та дозвілля, наприклад, чашка кави щоранку, відіграють провідну роль у наповненні життя сенсом (Bailey & Fernando, 2017; Heintzelman & King, [50]).

Другою ситуативною властивістю сенсу життя є те, що він орієнтований у часі. Як зазначають Фівуш та ін. (2017), "смислоутворення виникає по-різному через дні, тижні, місяці та роки після пережитої події, і ця обробка події відбувається в рамках постійних змін у розвитку" (с. 127). Іншими

словами, сприйняття осмисленості життя до того, як сталося щось несподіване, відрізняється від сприйняття одночасно з подією, і змінюється разом із розвитком ситуації, і не тільки, тому що навіть коли подія завершується (наприклад, одужання від хвороби), загальна оцінка життя може змінюватися до тих пір, поки не буде знайдена нова стабільна конфігурація. Темпоральність процесу може проявлятися і в коротких часових рамках, оскільки способи, якими люди розробляють і надають значення конкретному досвіду, змінюються і хвилеподібно змінюються на щоденному рівні (Fivush et al., 2017; Frankl, 1963; Heintzelman & King, 2019).

З представленої літератури випливає, що в психометричній літературі про сенс життя відсутне інтегроване вимірювання, здатне виявити багатовимірність конструкту в ситуативних рамках, де під ситуативністю ми маємо на увазі як посилання на конкретні життєві події або переходи інтересу (напр.наприклад, діагноз раку, пандемія COVID-19, отримання нової роботи), так і конкретні часові рамки (наприклад, день за днем, останній місяць), щоб мати можливість виміряти динаміку смислоутворення, тобто саме те, що науковці називають конструктною валідністю вимірювання/

Таким чином, концепція сенсу життя (СЖ) стала однією з центральних в останні роки. В багатьох дослідженнях показано, що сенс життя сприяє підвищенню якості життя. Люди природно і сильно схильні шукати і знаходити сенс, а також відчувати, що їхнє життя має сенс. Рекер і Вонг розглянули когнітивні, афективні та поведінкові аспекти сенсу і визначили СЖО як "багатовимірний конструкт, що складається з усвідомлення порядку, узгодженості та мети в своєму існуванні, прагнення і досягнення вартісних цілей, а також супутнього почуття задоволення". Баумейстер [22] запропонував визначення сенсу життя як ментальної репрезентації можливих зв'язків між речами, подіями та відносинами]. Якість життя за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я є сприйняттям людиною своєї

життєвої позиції в контексті культури та системи цінностей, в якій вона живе, а також у зв'язку з її цілями, очікуваннями, стандартами та проблемами.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

В першому розділі нами показано, що:

- ✓ теорія життєвого шляху почалася з підходу, розробленого в 1960-х роках для аналізу життя людей у структурному, соціальному та культурному контекстах Теорія життєвого шляху вивчає історію життя людини і досліджує, як ранні події або події взагалі вплинули на майбутні рішення і життя людини.
- ✓ життєвий шлях визначається як "послідовність соціально визначених подій і ролей, які індивід виконує протягом певного часу.
- ✓ -три типи часу є центральними в перспективі життєвого шляху: індивідуальний час, час поколінь та історичний час.
- ✓ -підхід до життєвого шляху є евристичним інструментом для вивчення взаємодії між індивідуальними життями та соціальними змінами. Це спосіб концептуалізації життя в контексті сім'ї, суспільства та історичного часу.
- ✓ -в теорії життєвого шляху розглядаються поняття кагорта, покоління, перехід, траєкторія, життєва подія, поворотний момент, травматична подія. Розглянуто їх.
- ✓ -життєва подія - це значна подія, пов'язана з відносно різкою зміною, яка може мати серйозні та довготривалі наслідки. Ш.Бюлер вперше запропонувала аналізувати життєвий шлях у одиницях подій. Життєві події закривають або відкривають можливості; вносять довготривалі зміни в оточення людини; змінюють самосвідомість, переконання або очікування людини. Деякі події є переломними і травмуючими. Життєві події ідентифікуються суб'єктивно.

- ✓ -травматична подія - це інцидент, який завдає фізичної, емоційної, духовної або психологічної шкоди. Внаслідок цього людина може відчувати фізичну загрозу або сильний страх. У деяких випадках людина можете не знати, як реагувати, або заперечувати вплив такої події. Переживання травматичної події потребують підтримки та часу, щоб відновити емоційну та психічну стабільність.
- ✓ -якість життя - одна з концепцій позитивної психології, яка набула популярності та визнання у другій половині XX століття. Якість життя - це багатогранне поняття, яке позначає загальний рівень щастя людини, обумовлений її суб'єктивною та об'єктивною оцінкою всіх аспектів свого життя. Якість життя індивіда має безліч детермінант, включаючи цінності, цілі, культуру і середовище, в якому він живе, його бажання, потреби та інші
- ✓ наявність сенсу однозначно є показником якості життя.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ

2.1. Етапи і методичне забезпечення дослідження

Наукове дослідження зазвичай організоване за певною моделлю. В цій моделі виокремлюють основні етапи, які включають: гіпотетико-дедуктивний етап, що передбачає вивчення проблеми, визначення її актуальності, формулювання цілей, завдань, предмета і об'єкта дослідження, а також планування і організацію методичного забезпечення психологічних обстежень; індуктивний етап, на якому відбувається збір емпіричних даних, їх обробка, інтерпретація результатів, формулювання загальних висновків та оцінка перспектив подальшої роботи над проблемою.

На першому етапі дослідження (гіпотетико-дедуктивному) ми проаналізували стан проблеми, досліджуючи теоретичні концепції, різні погляди, а також емпіричні та експериментальні дані, що стосуються тематиці дослідження. На індуктивному етапі було визначено контингент дослідження, обґрунтовано вибір методик, оброблено емпіричні дані та надано інтерпретацію результатів. Репрезентативну вибірку склали 78 студента, що навчаютьсв віці 17-18 років, що навчаютьсяв Одеському національному університеті.

З метою рішення поставлених завдань дослідження нами був застосований наступний психодіагностичний інструментарій: психологічна техніка «Лінія життя», «Ціль у житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Дж. Крамбо і Л. Махоліка, Метод самооцінки сенсу життя в контексті ситуативного життєвого досвіду- SMiLE (The Schedule for Meaning in Life Evaluation), Шкала депресії DEPS, Шкала самооцінки соціальної адаптації (SASS).

Шкала депресії DEPS була розроблена у 1987 році і згодом продемонструвала високу чутливість у виявленні ознак депресії, підтверджену численними дослідженнями та її використанням у загальній медичній практиці. У 1997 році опитувальник був модифікований, і психологи

виключили з нього питання, які мали найменшу діагностичну значущість. Фінальна версія DEPS складається з 10 запитань і використовується для експрес-діагностики депресії в загальній медицині. Результати опитування демонструють високу чутливість, яка становить не менше 74% (за деякими даними, навіть 89,5%) у співвідношенні правильно діагностованих випадків депресії. Крім того, тест має високу специфічність, що становить не менше 85% (86,6%) у правильно визначених випадках відсутності депресії.

Шкала DEPS була перекладена фахівцями Тартуського університету (Естонія) і активно використовується для швидкого скринінгу депресивних станів серед різних груп населення. Сьогодні шкала депресії DEPS вважається надійним інструментом для скринінгу депресій. Так, середній сумарний бал DEPS у респондентів без соматичної патології – 10,9. В методиці використовуються прості та зрозумілі питання для респондентів з різною освітою і різного віку.

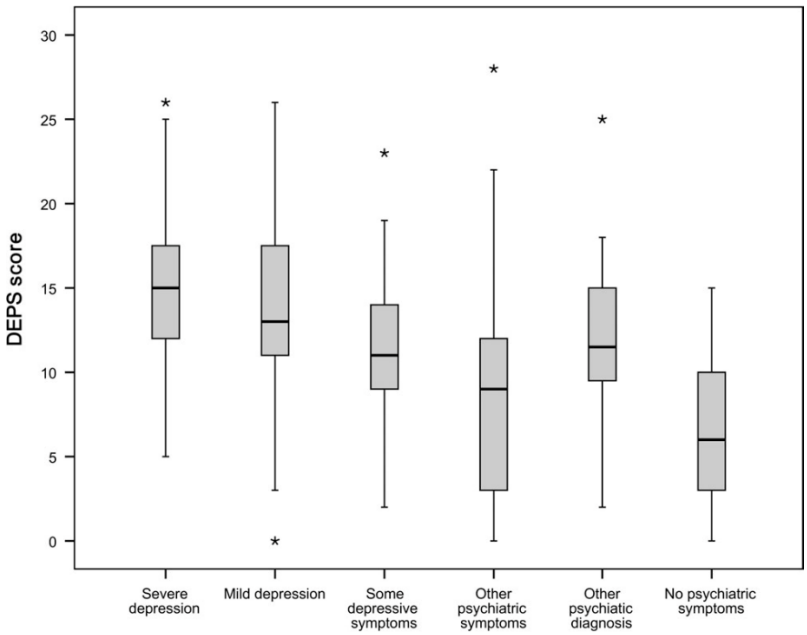


Рис.2.1. Описова статистика (коробкові графіки) оцінки DEPS у шести класах PSE від важкої депресії до відсутності психіатричних симптомів.

Психологічна техніка «Лінія життя» дозволяє провести інвентаризацію життєвих подій, щоб отримати відчуття рівня стресу в житті досліджуємого.

Людина малює лінію, що представляє її життя, і пише минулі події, як правило, моменти змін і значущих переживань, які якимось чином позначилися на ній. За допомогою цього інструменту можна узагальнити досвід, щоб опрацювати його, надати йому значення і винести з нього уроки.

Для оцінки осмисленості та значущості життя ми використали тест смисложиттєвих орієнтацій, адаптовану версію тесту «Ціль у житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Дж. Крамбо і Л. Махоліка. Ця методика була створена на основі теорії прагнення до сенсу та логотерапії В. Франкла, з метою емпірично перевірити певні аспекти цієї теорії, зокрема концепцію екзистенціального вакууму і ноогенних неврозів. Попри невелику кількість запитань (20 пунктів), факторний аналіз виявив шість чинників, з яких п'ять (за винятком другого) мають хорошу інтерпретацію (з вагою не менше 0,40) та містять від 4 до 6 пунктів кожен. Вони також значимо корелюють із загальним показником усвідомлення життя ($p < 0,01$). Отримані результати свідчать про те, що усвідомлення життя не є однорідною структурою. На основі цих даних тест усвідомлення життя був трансформований у тест СЖО, який включає загальний показник усвідомлення життя та п'ять субшкал, що відображають три конкретні змістовні орієнтації і два аспекти локусу контролю: «Цілі у житті», «Процес життя», «Результативність життя», «Локус контролю - Я» та «Локус контролю - Життя».

Метод самооцінки сенсу життя в контексті ситуативного життєвого досвіду- SMiLE (The Schedule for Meaning in Life Evaluation), яка складається з шести пунктів та інтегрує три змістовні виміри (розуміння, значущість і мета) і два процесуальні виміри (наявність і пошук) сенсу життя.

Розклад оцінки сенсу життя (SMiLE- The Schedule for Meaning in Life Evaluation) Опис Розклад оцінки сенсу життя (SMiLE) — це підтверджений інструмент, створений респондентами для оцінки індивідуального сенсу життя (MiL). Він оцінює три аспекти, пропонуючи суб’єктам: а) назвати до семи областей, які вони вважають важливими для їх індивідуального сенсу в житті б) оцінити свій поточний рівень задоволеності в кожній із цих областей

за допомогою семибальної шкали Лайкерта (діапазон, від -3 до +3) та в) оцінити важливість кожної з обраних областей за допомогою восьмибальної шкали прикметників (діапазон від 0 до 7).

Спочатку респондентів просять вказати від трьох до семи сфер (n = кількість сфер), які насправді надають сенс їхньому життю. На другому етапі (рівень важливості) важливість кожної сфери (w1...wn; $3 \leq n \leq 7$) оцінюється за п'ятибальною прикметниковою шкалою, від 1 "дещо важлива" до 5 "надзвичайно важлива". На третьому етапі (рівень задоволеності) респонденти оцінюють свій поточний рівень задоволеності кожною сферою (s1...sn; з $3 \leq n \leq 7$) за семибальною шкалою Лайкерта, від -3 "дуже незадоволений" до +3 "дуже задоволений". Індекс вагомості (ІВ) вказує на середню вагу сфер МІО (діапазон від 20 до 100, де вищі бали відображають вищу вагу). Оскільки шкала починається з "дещо важливо", нижня межа встановлена на 20, а не на 0.

Індекс задоволеності (IOS) вказує на середнє задоволення чи незадоволення окремими областями MiL (діапазон 0–100, причому вищі бали відображають вищу задоволеність). Щоб отримати чіткий індекс від 0 до 100, рейтинги задоволеності si перераховуються (s'i). «Дуже незадоволений» ($si = -3$) має значення $s'i = 0$, а «дуже задоволений» ($si = +3$) має значення $s'i = 100$ з рівнями 16,7, 33,3, 50, 66,7 та 83,3 між ними. У загальному індексі SMiLE (Індекс зваженої задоволеності, IoWS) об'єднані оцінки важливості та задоволеності (діапазон від 0 до 100, де вищі бали відображають вищий рівень MiL). Рівні та ваги, призначені окремим областям, є незалежними та можуть змінюватися незалежно. Людина може бути задоволена певною сферою, але надавати їй мало значення, тоді як інша сфера може бути описана на високому рівні як важливості, так і задоволеності. Сфера, яка йде погано для особи, але не має великого значення, матиме менші наслідки для окремої MiL, ніж сфера, яка йде погано, але в той же час сприймається як дуже важлива. Це відображається в IoWS (загальний індекс SMiLE). Крім того, необроблені оцінки можна згрупувати в категорії для аналізу. У загальнонаціональному

опитуванні окремих осіб MiL у випадково відібраній репрезентативній вибірці з 1004 німців апостеріорно були побудовані такі категорії.

Шкала самооцінки соціальної адаптації (SASS), спеціально розроблена для самооцінки соціального функціонування. Вона містить 21 пункт, що охоплює різні аспекти соціальної взаємодії, глобального соціального ставлення та самосприйняття. SASS був валідизований і виявився простим у використанні та чутливим до змін у різних сферах соціального функціонування.

В роботі використовивалися методи математичної статистики: описова статистика, факторний аналіз та U- критерій Манна – Вітні.

При одинфакторному дисперсійному аналізі зазвичай порівнюються середні значення кожної вибірки один з одним і обчислюється загальний рівень значущості відмінностей. Для порівняння середніх значень аналізуються компоненти дисперсії ознаки, що вивчається. Однофакторний дисперсійний аналіз використовується в тих випадках, коли є в розпорядженні три або більші незалежні вибірки, отримані з однієї генеральної сукупності шляхом зміни якого-небудь незалежного чинника. Чинником є незалежна змінна що є певною (номінативною) ознакою. Як залежні змінні використовуються показники типологічних властивостей і особистісних особливостей, що вивчаються.. Варімакс обертання є найбільш поширеним методом обертання, при якому фактори залишаються незалежними або ортогональними по відношенню один до одного, таким чином, бали випробовуваних по одному фактору не корелюють з балами за іншими факторами .

U- критерій Манна – Вітні на випадок k незв'язаних вибірок ($k > 2$) і призначений для оцінки відмінностей одночасно між трьома, чотирма і так далі вибірками по рівню якої-небудь ознаки.

Таким чином, представлена організація дослідження: етапи, методики і математико-статистичний апарат.

2.2. Юність як етап переходу в доросле життя

Юність вважається періодом, коли особа вступає в доросле життя. У цей час формуються світогляд, здібності, характер та інші важливі аспекти. Відбувається процес самовизначення підлітка, що включає подолання залежності від дорослих. Проблемами юнацького віку займалися такі вчені, як І. Д. Бех, С. Д. Максименко, Д. Барашева та А. В. Мудрик. Молодь - це далеко не однорідна група; вона характеризується низкою взаємопов'язаних і специфічних для конкретного контексту факторів. Тому при плануванні будь-якої ініціативи у сфері розвитку за участю молоді або за її участі важливо розуміти складність і різноманітність молоді, її особливі характеристики та виклики, з якими вона стикається[5].

Юнацький вік охоплює період між підлітковим віком і дорослістю. За визначенням фахівців з вікової морфології, фізіології та біохімії, юнацький вік триває з 17 до 21 року у юнаків та з 16 до 20 років у дівчат. Проте психологи мають різні думки щодо точних вікових меж цього етапу[13]. Проте ООН класифікує молодь у віці від 15 до 24 років, але різні агентства ООН часто працюють з дещо іншими віковими діапазонами; для USAID це 10-29 років, а для DFID - 10-24 роки.

На порозі юності відбувається пошук сенсу, який сам по собі надає сенс життю, і я присвячу своє життя цьому пошуку.

Багато вчених підкреслювало важливість розвитку самосвідомості та особистості в юнацькому віці. У цей період відбувається відкриття власного «Я», яке супроводжується унікальними думками і переживаннями. Однак сприйняття власних переживань як неповторних може призвести до замкнутості та переконання, що ніхто не може зрозуміти внутрішній світ особи. Прагнення пізнати себе веде до рефлексії над своїми вчинками і їх мотивацією.

Юнацький вік характеризується посиленням сили «Я», а також здатності проявити і зберегти свою індивідуальність. У цей час формується основа для подолання власного «Я» в умовах групової діяльності, дружби або близьких стосунків. Саме в цих ситуаціях юнаки випробовують свою силу, протистоячи іншим[8].

Юнаки починають порівнювати свої риси характеру з іншими, що спонукає їх до самовдосконалення. У юнацькому віці формуються ціннісні орієнтації, які відображають сутність особистості, а також світогляд, що є системою узагальнених уявлень про навколишній світ, інших людей і себе.

Цей етап життя ускладнюється розширенням соціальних ролей і відповідальностей. Багато молодих людей починають працювати, що ставить перед ними питання вибору професії, що є важливим для кожного. Часто юнаки та дівчата шукають підтримки у батьків у цьому питанні, але сучасні соціокультурні умови можуть цьому заважати, оскільки батьки самі не завжди впевнені у правильності вибору[13].

Психологія спілкування в юнацькому віці базується на поєднанні потреби в самостійності і бажанні належати до певної групи. Юнаки прагнуть емансипації від контролю дорослих і водночас шукають територіальну автономію. У цей період зростає потреба в спілкуванні та розширюється коло знайомств, що супроводжується формуванням глибоких дружніх зв'язків.

Різниця між юнаками та дівчатами проявляється у відмінностях у сприйнятті дружби: дівчата часто є більш емоційними і надають більшу вагу міжособистісним стосункам. У дівчат дружба насичена психологічними мотивами, тоді як юнаки можуть стикатися з певними обмеженнями у вираженні своїх почуттів.

Потреба в саморозкритті існує у обох статей, але реалізується по-різному через соціальні стереотипи, які обмежують юнаків у вираженні емоцій. Тим часом емоційна сфера юнаків стає більш насиченою, зростає їхня чутливість до почуттів[10].

Розумові здібності молоді, зокрема юнаків і дівчат, розвиваються, переходячи до більш складних форм мислення, таких як абстрактне узагальнення, аналіз і критичність. Інтерес до навчання та інтелектуального розвитку тісно пов'язаний із прагненням до самоудосконалення.

Е. Еріксон виділяє юнацький вік як п'яту фазу життєвого циклу, що супроводжується кризою і пошуками ідентичності. Це період, коли молодь відчуває свою унікальність, але може також стикатися з невизначеністю ролей. Отже, юнацький вік — це складний етап з багатьма чинниками, що впливають на ідентифікацію особистості. Порушення системи ідентифікації може негативно позначитися на психологічному та фізіологічному здоров'ї молодої людини.

Вчені виокремлюють чотири конкретні сфері навчання та дорослішання молоді, що представляють "м'які" та життєві навички, необхідні молодим людям для того, щоб бути здатними справлятися зі змінами, викликами та можливостями у повсякденному житті. Ці сфери формують основу для активної участі молодих людей в ініціативах розвитку - як бенефіціарів, так і молодіжних лідерів:

1.Розуміння контексту та себе як соціальної істоти, налагоджувати зв'язки:

- Здатність аналізувати та критично мислити для розуміння обставин, Раціональне вирішення проблем та здатність передбачати рішення
- Логічне мислення, засноване на здатності визначати власні навички, слабкі та сильні сторони
- Здатність вчитися на несприятливих ситуаціях та уникати їх у майбутньому;
- Здатність співпереживати іншим - міжособистісні навички, такі як вміння будувати довіру, вирішувати конфлікти, цінувати відмінності, активно слухати та ефективно спілкуватися
- Почуття приналежності та членства, тобто цінувати та бути оціненим іншими, бути частиною групи або більшого цілого

1. Захистити себе та впоратися з повсякденними завданнями і викликами:

- Знання та практика правильного харчування та гігієни
- Здатність самостійно оцінювати ситуації та навколишнє середовище Здатність виявляти та уникати ризикованих умов та діяльності за будь-яку ціну
- Здатність вчитися на несприятливих ситуаціях та уникати їх у майбутньому Впевненість та почуття власної гідності щодо власного фізичного та психічного стану

2. Можливість керувати процесами змін та очолювати їх:

- Усвідомлення того, як власні дії впливають на ширші спільноти
- Почуття відповідальності перед собою та іншими
- Усвідомлення культурних відмінностей між однолітками та ширшою спільнотою
- Почуття мети та здатність наслідувати приклад інших, коли це доречно
- Здатність залучати та мотивувати інших

3. Можливість керувати та оптимізувати роботу:

- Реалістичне усвідомлення варіантів майбутнього працевлаштування, кар'єри та/або професійного розвитку
- Кульмінація професійного покликання та можливість кар'єрного зростання Перевірка та адаптація своїх здібностей до роботи в конкретній галузі

Таким чином, юність (молодість) - це період дозрівання і поступового переходу від дитинства до дорослого життя, який характеризується особливою схильністю до певних сфер навчання, що включає етапи дозрівання, які не можуть відбутися ні раніше в дитинстві, ні пізніше в дорослому віці. Певний когнітивний розвиток мозку робить молодь особливо чутливою до розвитку аналітичного мислення та розуміння більш складних і багатогранних аспектів життя. Цей період є особливо ефективним для розвитку розуміння питань

громадянства та поглиблення почуття спільноти, суспільства та особистої відповідальності, пов'язаної з соціальним контекстом загалом. За умови, що контекст дозволяє це, юність є основою для здорового, поінформованого та процвітаючого дорослого життя

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

В другому розділі ми зазначили, що:

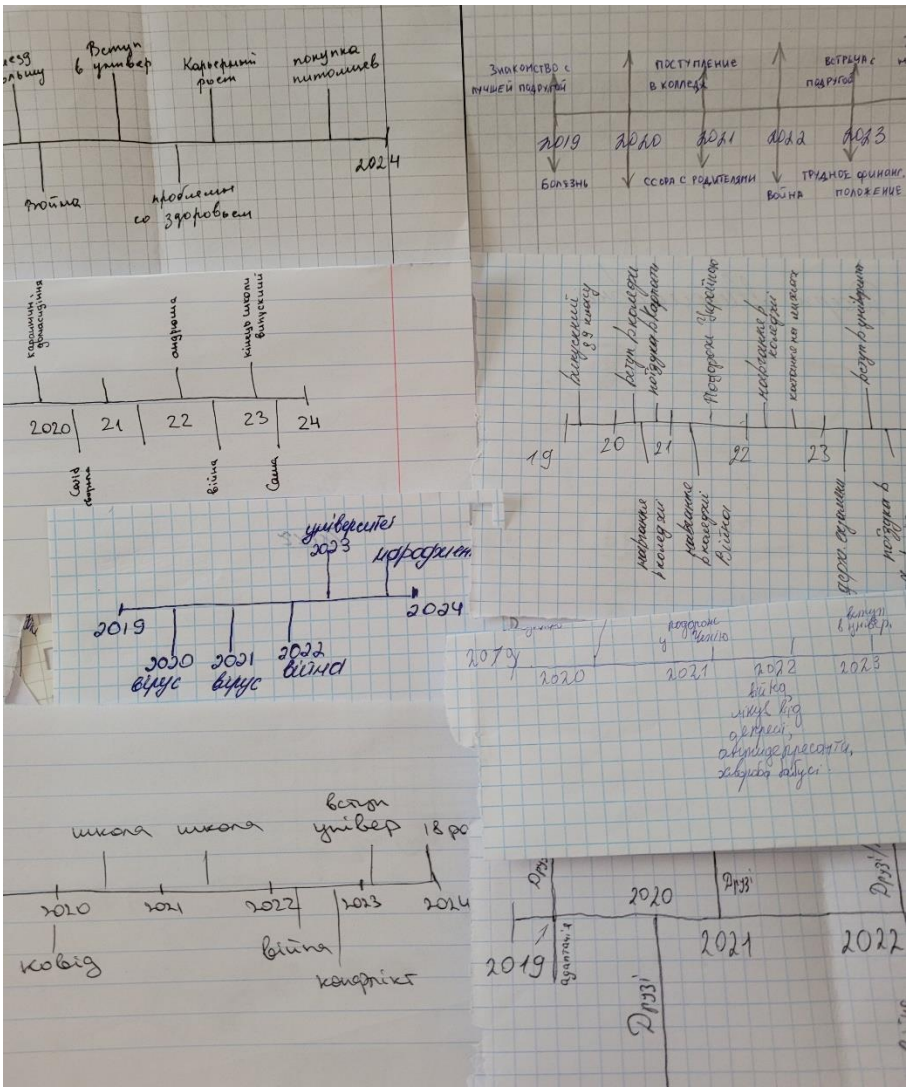
- ✓ наукове дослідження зазвичай організоване за певною моделлю. В цій моделі виокремлюють основні етапи, які включають: гіпотетико-дедуктивний етап, що передбачає вивчення проблеми, визначення її актуальності, формулювання цілей, завдань, предмета і об'єкта дослідження, а також планування і організацію методичного забезпечення психологічних обстежень; індуктивний етап, на якому відбувається збір емпіричних даних, їх обробка, інтерпретація результатів, формулювання загальних висновків та оцінка перспектив подальшої роботи над проблемою.
- ✓ з метою рішення поставлених завдань дослідження нами був застосований наступний психодіагностичний інструментарій: психологічна техніка «Лінія життя», «Ціль у житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Дж. Крамбо і Л. Махоліка, Метод самооцінки сенсу життя в контексті ситуативного життєвого досвіду- SMiLE (The Schedule for Meaning in Life Evaluation), Шкала депресії DEPS, Шкала самооцінки соціальної адаптації (SASS).
- ✓ юність(молодість) - це період дозрівання і поступового переходу від дитинства до дорослого життя, який характеризується особливою схильністю до певних сфер навчання, що включає етапи дозрівання, які не можуть відбутися ні раніше в дитинстві, ні пізніше в дорослому віці. Певний когнітивний розвиток мозку робить молодь особливо чутливою до розвитку аналітичного мислення та розуміння більш складних і багатогранних аспектів життя. Цей період є особливо ефективним для розвитку розуміння питань

громадянства та поглиблення почуття спільноти, суспільства та особистої відповідальності, пов'язаної з соціальним контекстом загалом. За умови, що контекст дозволяє це, юність є основою для здорового, поінформованого та процвітаючого дорослого життя

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ

3.1. Вивчення особливостей життєвих подій, що вплинули на юнаків

На першому етапі емпіричного дослідження ми використали психологічну техніку «Лінія життя», в якій респондент малює лінію, що представляє її життя, і пише минулі події, як правило, моменти змін і значущих переживань, які якимось чином позначилися на ній. Отримані результати відображені в мал.3.1 й таблиці 3.1.



Мал.3.1 Приклади психологічної техніки Лінії життя студентів

Отже як ми бачимо з прикладів (мал.3.1 й таб.3.1) і з оброблених 78 ліній життя, що надали студенти мають позитивні події (закінчення школи, нове

хоббі, початок саморозвитоку, покупка собаки, поїздка за кордон, вступ в університет) і негативні. До негативних подій відносяться переживання пандемії SARS-Cov-2 у 32%досліджуваних, війни -100%студентів, хвороби власні /близьких наявні у 26%, переїзд власний/друзів у 14% досліджуваних.

Таблиця 3.1

Суб'єктивні оцінки життєвим подіям

Подія	Класифікація	Кількість в %
Війна	Поворотна подія, переломна, травматична	100
Пандемія SARS-Cov-2	Подія	32
Втрата друзів	Переломна подія	18
Хвороби власні /близьких	Поворотна подія	26
Смерть близьких	Поворотна подія	9
Переїзд	Переломна подія	14

Враховуючи, що один і той самий тип життєвої події для різних людей може бути суб'єктивно оцінено по -різному ми надали студентам визначення і роз’яснення щодо поворотних, переломних і травматичних подій. Поворотна подія - це час, коли в життєвій траєкторії людини відбуваються значні зміни. Бувають: 1. Життєві події, які або закривають, або відкривають можливості 2. Життєві події, які вносять довготривалі зміни в оточення людини 3. Життєві події, які змінюють самосвідомість, переконання або очікування людини. Переломні події – це усі три типи подій (наприклад, міграція до нової країни), відбувається під час або після кризи, сімейний конфлікт, щодо бажань, поза часом, негативні наслідки, виняткові обставини. Травматична подія - це інцидент, який завдає фізичної, емоційної, духовної або психологічної шкоди. Внаслідок цього людина може відчувати фізичну загрозу або сильний страх.

після роз'яснення попросили їх визначити, яка подія була поворотною, переломною або травматичною.

Отже, студентам складно було визначитися, ці 3 визначення є семантично близькими, проте як бачимо з таблиці 3.2 війна у 100% сприймається як травматична, переломна і поворотна життєва подія внаслідок цього людина може відчувати фізичну загрозу, сильний страх, втрату контроля и безпорадність. Ця подія вносить довготривалі зміни в оточення людини, її свідомість і стани.

У 14% досліджуваних оцінили переїзд як переломну подію, оскільки змінилися соціально-структурні досягнення та характеристики (наприклад, житлові умови та місце проживання). Як ми зазначали, таку подію як переїзд або як міграція до нової країни / міста вважають переломними. Міграція, добровільна чи вимушена, безумовно, вносить довготривалі зміни в середовище, в якому живе людина; вона також може закривати і відкривати можливості та спричиняти зміни в самосприйнятті та інш.

Пандемія SARS-Cov-2 є для 32% досліджуваних є подією. Студенти зазначали, що до війни вони би по-іншому надавали характеристику і вважали її поворотною, оскільки закривала можливості, вносила зміни в оточення людини і змінювала самосвідомість, переконання або очікування людини.

Хвороби власні /близьких для 26% досліджуваних є поворотною подією, які вплинули на життєву траєкторію людини.

Втрата друзів для 18% досліджуваних є переломною подією оскільки друзі і спілкування є важливими на даному етапі розвитку, втрата друзів включають всі три типи подій, відбуваються в соціокультурному середовищі, впливають на поведінку та адаптацію.

Таким чином, є складнощі в диференціації подій в зв'язку з семантичною близькістю понять, проте війна у 100% досліджуємих сприймається як травматична, переломна і поворотна життєва подія на життєвому шляху, яка а не сприяє відкриттю можливостей.

Ми усвідомлюємо, що випробувані переживають травматичну подію–війну, що є подією, яка впливає на їх стан. Тому, далі, згідно дизайну дослідження, ми вивчали рівні депресії у досліджуваних та їх рівень самооцінки соціальної адаптації (SASS). Відомо, що психічне здоров'я - це стан психічного благополуччя, який дозволяє людям справлятися зі стресами життя, реалізовувати свої здібності, добре вчитися і працювати, а також робити внесок у життя своєї громади. Психічне здоров'я - це більше, ніж відсутність психічних розладів. Воно існує в складному континуумі, який переживається по-різному від однієї людини до іншої, з різним ступенем труднощів і дистресу та потенційно дуже різними соціальними і клінічними наслідками. За оцінками ВООЗ, загальна кількість людей, які живуть з депресією, зростає і навіть прогнозується, що до 2025 року цей розлад стане другою причиною відсутності на роботі у світі. Депресія - це розлад настрою, який викликає постійне відчуття смутку і втрату інтересу до речей і занять, які раніше вам подобалися. Вона також може викликати труднощі з мисленням, пам'яттю, їжею та сном. Депресія може виникнути через переживання складних життєвих ситуацій, такі як війна. Тому ми вивчили рівень депресії у досліджуваних студентів. результати, що отримані відображено в табл.3.2.

Таблиця 3.2

Рівні депресії і соціального функціонування

	Кількість в %
Рівень депресії	
Важка	-
Легка	51
Деякі симптоми	44
Інші психіатричні діагнози	5
Рівні соціального функціонування	
Дуже добрий	7,7
добрий	48,7

адаптивний	38,6
поганий	5

З таблиці.3.2 ми бачимо, що під час проживання складної життєвої події у 51% досліджуваних присутня легка депресія, деякі симптоми депресії спостерігаються у 44 % студентів. Іноді легку форму депресії називають дистимія - це м'яка, але тривала форма депресії. Її також називають персистуючим депресивним розладом, якщо симптоми тривають щонайменше 2 роки. Людина з легкою депресією може відчувати: почуття смутку, втрату апетиту, проблеми зі сном зниження рівня енергії, труднощі з концентрацією уваги. Багато людей з легкою депресією можуть впоратися з цими тривожними симптомами, але вони можуть мати незначний вплив на їхнє соціальне та робоче життя. Хоча інші люди можуть не помічати симптомів легкої депресії у людини, вони можуть негативно впливати на людину, яка їх відчуває. Легкі симптоми також можуть виникати між рецидивами або як попереджувальні ознаки більш важкої депресії. Деякі симптоми депресії, що представлені у 44% ми відносимо до симптомів загального поганого настрою, що можуть включати відчуття: суму, тривоги, втомленості, ніж зазвичай, або нездатність заснути, відчуття розчарування з низькою впевненістю або самооцінкою. Поганий настрій часто покращується через кілька днів або тижнів. Зазвичай можна покращити поганий настрій, зробивши невеликі зміни у своєму житті.

Соціальне функціонування є частиною пов'язаної зі здоров'ям концепції якості життя. Чи порушується соціальне функціонування під час переживання складної події. з одного боку відомо, що порушення соціального функціонування є важливим аспектом депресії, відмінним від симптомів депресії. З іншого - соціальне функціонування визначає взаємодію людини з навколишнім середовищем і здатність виконувати свою роль у таких сферах, як робота, навчання, громадська діяльність, стосунки з партнерами та сім'єю. Щодо рівнів соціального функціонування, то встановлено, що у 48,7% він є

добрим, а у 38,6% -адаптивним. У студентів з адаптивним рівнем визначено помірні порушення в соціальному функціонуванні. В них мало близьких друзів; періодичні конфлікти з однолітками, колегами. Помірні труднощі у розвитку відповідних віку інтимних стосунків (наприклад, нечасті побачення). Іноді вони шукають спілкування з іншими та відгукується, якщо їх запрошують до участі в якійсь діяльності. 48,7% студентів добре функціонують в усіх соціальних сферах і є ефективним у міжособистісному спілкуванні. Вони мають зацікавленість та участь у широкому спектрі соціальної та міжособистісної діяльності, включаючи як близьких, так і випадкових друзів. Відповідна віку участь в інтимних стосунках. Не більше, ніж повсякденні міжособистісні проблеми або занепокоєння (наприклад, випадкова суперечка з дівчиною/хлопцем, друзями, колегами або однокласниками). Здатність вирішувати такі конфлікти належним чином.

Таким чином, у 51% досліджуваних визначено легка депресія, у 44 % студентів спостерігаються деякі симптоми депресії. Щодо рівнів соціального функціонування, то встановлено, що у 48,7% він є добрим, а у 38,6% - адаптивним.

Травматична подія і травматичний досвід, такий як війна може перешкоджати оптимальному розвитку, в тому числі формуванню сенсу життя. В свою чергу, смисложиттєві орієнтації (СЖ) відіграють важливу роль в оптимальному розвитку людини, і все більше літературних джерел вказують на його адаптивну функцію, таку як сприяння психічному та фізичному здоров'ю (Hooker та ін., 2018; King & Hicks[50]). Згідно з В. Франклом [38], смисложиттєві орієнтації є фундаментальною мотивацією людини до пошуку сенсу життя. Щодо їх змісту, то він складається з трьох аспектів: узгодженість (когнітивний компонент), мета (мотиваційний компонент) і значущість (афективний компонент) (King & Hicks, [50]; Martela & Steger, [55]). Таким чином, смисложиттєві орієнтації можна визначити як ступінь, до якого люди сприймають, що їхнє життя керується цінними цілями (мета), має значення у світі (значущість) і має сенс (узгодженість). Якщо проаналізувати літературу з

позитивної психології, то в багатьох дослідженнях, присвячених смисложиттєвим орієнтаціям, вивчався її захисний вплив на показники психічного здоров'я і на благополуччя (Hooker та ін., 2018; King & Hicks, 2021). Згідно з концепцією сенсу життя, мета є її основним компонентом. Відомо, що стреси, що розвиваються у наслідок травмуючої події порушують досягнення цілей, але наявність мети прогнозує проактивний копінг, форму адаптивного подолання стресів (Miao et al., 2017). Крім того, деякі дослідники припускають зв'язок між метою та надією (Yalçın & Malkoç, 2015), яку визначають як цілеспрямоване мислення, спрямоване на бажане майбутнє (Yalçın & Malkoç, 2015). Ще В. Франкл [37]) припустив, що наявність мети сприяє зміцненню надії і дозволяє сподіватися навіть у безнадійній ситуації. Отже, ще одна важлива функція мети, полягає у сприянні надії, що також демонструє тісний зв'язок з позитивним психологічним функціонуванням людей (Peterson & Seligman, 2004). Снайдер (Snyder, 1995) зазначає, що люди з вищим рівнем надії мають кращі результати в багатьох аспектах життя. Наприклад, дослідження вказують на позитивний вплив надії на емоційне благополуччя (Ciarrochi та ін., 2015), досягнення цілей (Feldman та ін., 2009) та академічну успішність (Feldman та ін., 2015).

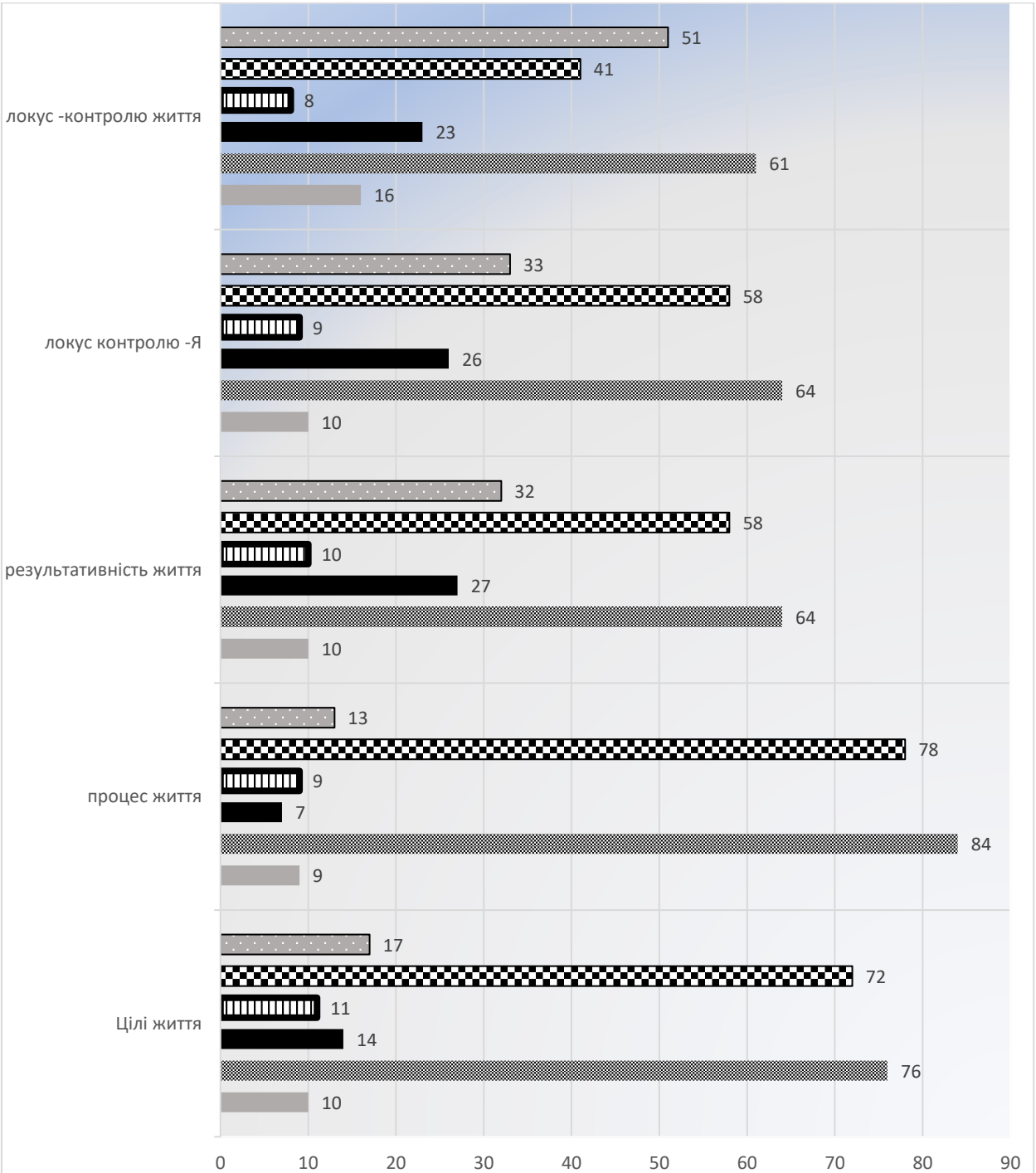
В нашому дослідженні продемонстровано, що наявність мети представлена на середньому рівні, що свідчить про те, що 76% досліджуваних з середнім рівнем цілей життя, швидше за все, матимуть середній рівень надії, що в свою чергу показує, що проактивний копінг працює на середньому рівні. Отже, результати за тестом смисложиттєвих орієнтацій, відображено в рисунку 3.1.

Аналіз особливостей сенсожиттєвих орієнтацій при проживанні складної ситуації життя продемонстрував, що у більшості досліджуваних студентів до війни, згідно саморефлексивним відповідям був представлений середній рівень за субшкалами «Цілі у житті» (76%), «Процес життя» (84%) та «Результативність життя» (64%). Під час війни рівень майже не змінився «Цілі у житті» (72%), «Процес життя» (78%) та «Результативність життя» (58%).

Відомо, що субшкали є «складовими сенсу життя особистості». Вони охоплюють три категорії: мету (майбутнє), процес (сьогодення) і результат (минуле). Людина може знаходити сенс свого життя в одній, двох чи в усіх трьох цих складових. Студенти, згідно представленим результатам мають цілі на майбутнє, які ґрунтуються на їхньому досвіді з минулого і підтримуються особистісною відповідальністю в теперішньому.

Студенти сприймають своє життя як емоційно насичений і змістовний процес з продуктивністю на середньому рівні. Локус контролю - Я" і "Локус контролю - життя", є такими чинниками, з якими усвідомленість життя тісно пов'язана. У більшості досліджуваних студенів вони представлені на середньому рівні за їх відповідями до війни «Локус контролю - Я» (64%) і «Локус контролю - життя» (61%), але під час повномасштабного вторгнення зменшився середній і високий відповідно: «Локус контролю - Я» (58% і 9%) і «Локус контролю – життя» (41% і 8%).

Відомо, що локус контролю відіграє важливу роль в подоланні життєво важких ситуацій. Зміни в "Локус контролю - Я" і "Локус контролю - життя" свідчить про суб'єктивну неупевненість студентів успішно долати життєві виклики. Так, випробовувані є досить сильними особистостями зі свободою вибору, які недостатньо контролюють своє життя, стараються приймати рішення і втілювати їх у життя. 33% і 51% випробуваних мають низьки показники за шкалами "Локус контролю - Я" і "Локус контролю - життя", що свідчить про не віру у свої сили контролювати життя, та долати труднощі, для цих досліджуваних прогнозування майбутнього є у деякому сени утрудненим.



	Цілі життя	процес життя	результативність життя	локус контролю -Я	локус -контролю життя
низький під час війни	17	13	32	33	51
середній під час війни	72	78	58	58	41
високий під час війни	11	9	10	9	8
низький	14	7	27	26	23
середній	76	84	64	64	61
високий	10	9	10	10	16

Рис.3. 1. Результати за тестом смисложиттєвих орієнтацій в субєктивній оцінці до війни і під час вторгнення

Узагальнюючи можна сказати, що ми бачимо зміни внутрішньо-індивідуального рівня, який включає як генетичні, біологічні, фізіологічні та психологічні атрибути (наприклад, диспозиції, цінності, сенси, установки, суб'єктивне благополуччя. На практиці студентам може бути рекомендована конкретна стратегія зміцнення надії, що полягає у визначенні значущих цілей у різних сферах життя (Weis & Speridakos). Насправді, смислоцентрична терапія, яка була розроблена є ефективною у сприянні надії (Breitbart & Masterson, 2016; Vos & Vitali, 2018).

Порівняння за критерієм U - Манна - Вітни продемонструвало, що досліджувані відрізняються в суб’єктивних оцінках до війни - під час війни за субшкалами «Локус контролю - Я» і «Локус контролю - життя» ($p<0,05$), тобто до війни у студенів більше були виражені уявлення про себе як сильну особистість, з достатньою свободою вибору, які будують своє життя у відповідності своїм цілям і уявленням про сенс життя.

Сенс життя насправді є узагальнюючим терміном, який охоплює такі ключові поняття, як "значення" і "мета". Існує найбільший консенсус щодо визначення сенсу життя як «міри, до якої люди розуміють, осмислюють або бачать значення свого життя» (Steger, посилання Steger and Lopez2009, с. 682). Це визначення насправді виражає те, що спосіб, у який психологи вивчають сенс життя, зосереджується на здатності людей осмислювати або розуміти свій життєвий досвід і відчувати рушійну силу і мотивацію життєвої мети. Більшість досліджень останніх 60 років використовували визначення сенсу життя, яке добре узгоджується з тим, що ми писали, охоплюючи когнітивний компонент (осмислення життя) і мотиваційний компонент (прагнення до мети).

Результати за оцінкою індивідуального сенсу життя (MiL) відображено в таблиці.3.3

Таблиця 3.3

Показники індивідуального сенсу життя

Індекс	M ± SD
Зваженості, IOW (бал важливості) – ранг від 20 до 100	72+9,3
Задоволеності, IOS – ранг від 0 до 100	82+9,6
Зваженої задоволеності, IoWS (загальний бал SMILE) ранг від 0 до 100	83 +10,3

Як ми бачимо з таблиці 3.3 у студентів середній індекс зваженості, середній індекс задоволеності, що вказує на середнє задоволення чи незадоволення окремими областями і середній індекс зваженої задоволеності сенсом життя. Загалом студенти відзначили напрямки: 5% три напрямки, 18,0% -чотири напрямки, 28,4% - п’ять напрямів, 39,2% -шість напрямків 9,4%-сім напрямків сенсу життя.

Далі за методикою оцінки індивідуального сенсу життя (MiL) ми встановили сфери індивідуального сенсу життя, що відображено в таблиці 3.5 Ми запропонували два питання: які сфери індивідуального сенсу життя були важливими до травмуючої події - війни і під її час проживання. Отримані результати відображено в таблиці 3.4

Таблиця 3.4

Сфери індивідуального сенсу життя (MiL), перелічені респондентами

Сфери індивідуального сенсу життя	Кількість в %		Розбіжності, p
	До війни	На 3-му році війни	
Сім’я	78	93	.05
Партнерство	12,3	14	.47
Соціальні відносини	32	34	,44
Навчання/робота	41	45	,065

Вільний час	43	48	,073
Фінансове благополуччя	15	20	,089
Духовність/релігія	9	14	,078
Здоров’я	65	82	,03
Природа/тварини	24	27	,47
Соціальні зобов'язання	2,8	10	,048
Гедонізм	4,9	5	,46
Мистецтво/культура	11,2	22	,038
Зростання	7,6	15	,05
Інше	9	11	,57

Як ми бачимо, під час проживання травмуючої події студенти знаходять індивідуальний сенс життя в родині (93%), здоров’ї (82%), соціальних зобов’язаннях(10%), мистецтві та культурі(22%) і зростанні (15%). Отже через самозростання відбувається знаходження сенсу через стійкість / подолання, самоаналіз, самоприйняття, творче самовираження (мистецтво та культура), впевненість у собі, досягнення щоденних цілей та/або самообслуговування. Соціальний: пошук сенсу через відчуття зв'язку з родиною (сім’я) та друзями, приналежність до певної спільноти, внесок у суспільство (соціальних зобов’язаннях).

Порівняння за критерієм U - Манна - Вітни продемонструвало, що досліджувані відрізняються в суб’єктивних оцінках до війни - під час війни за наступними сферами індивідуального сенсу життя: сім’я ($p<,05$), здоров’я ($p<,03$), соціальні зобов'язання ($p<,048$), мистецтво/культура ($p<,038$), зростання($p<,05$).

За допомогою факторного аналізу встановлено 2 фактори впливу життєвих подій на психічне здоров'я та якість життя (табл.3.5)

Таблиця 3.5

Результати факторного аналізу

Змінні	Фактор 1	Фактор 2
Сім’я	,739	,238
Партнерство	,387	,252
Соціальні відносини	,348	,264
Навчання/робота	,486	,316
Вільний час	,440	,614
Фінансове благополуччя	,563	,190
Духовність/релігія	,467	,145
Здоров’я	-,687	-,213
Природа/тварини	,278	,234
Соціальні зобов'язання	,637	,407
Гедонізм	,289	,316
Мистецтво/культура	,414	,220
Зростання	,675,	,375
Цілі в житті	-,505	-,233
Процес житття	,121	-,366
Результативність життя	-,242	-,378
Локус контролю життя	-,246	-,734
Локус контролю Я	-,383	-,801
Рівень депресії легкий	,387	,840
Рівень депресії деякі симптоми	0,426	, 380
Добрий рівень соціального функціонування	,507	,247
Адаптивний рівень соціального функціонування	,607	,205
Війна	,947	, 469
Ковід	,440	, 357

Втрата друзів	,563	,343
Хвороби власні /близьких	,437	, 289
Смерть близьких	,256	,548
Переїзд власний/друзів	,285	,739

1 фактор «Адаптивний рівень - зростання» (війна (,947), сім’я (,739), здоров’я (-,687), соціальні зобов'язання (,637), адаптивний рівень соціального функціонування(,607), Зростання(,675)

2 фактор «Не контролюю життя - дезадаптація» (Локус контролю Я (-,801), легкий рівень депресії (,840), Локус контролю життя (-,734), Переїзд власний/друзів (,739), смерть близьких(, 548)

Таким чином, переживання травмуючої події війни відбувається у студентів якби на двух полюсах, з одного боку адаптивний рівень, соціальна підтримка, турбота про родину, виконання соціальних зобов’язань й прагнення зростання в майбутньому, а з іншого –суб’єктивне переживання легкого рівня депресії, відчуття відсутності контролю подій, які впливають на життя, нудьга за друзями, відчуття самотності і переживання втрат.

Треба зазначити, що майже вся сенсова сфера і особливо цілепокладання під час переживання такої події як війна працює на середньо-низькому рівні, що свідчить про відповідний рівень якості життя. Це є дуже важливим аспектом у тому, як люди, що переживають травматичну подію, зустрічають свою долю і наближаються до свого майбутнього, а саме у знаходженні певного сенсу в пережитому досвіді.

Отже, можна звернутися до логотерапії, як терапевтичної філософії, щодо збільшення або пошуку сенсу життя. Це зміщує акцент з ретроспективного та інтроспективного підходів до психотерапії на фокус майбутнтнього та сенси, які досліджувані мають реалізувати у своєму житті.

3.2.Використання логотерапії у осіб, що переживають травмуючу подію.

Логотерапія буквально означає терапію через сенс. Її можна перекласти як терапію, орієнтовану на сенс, або терапію, зосереджену на сенсі. Екзистенційний аналіз - це терапевтичний процес, спрямований на усунення всіх несвідомих блоків і пробудження людського духу до відповідального і осмисленого життя. У 2005 році виповнилося 100 років з дня народження Віктора Франкла[37], який продовжує впливати на світ в основному завдяки своїй автобіографічній книзі "Пошук людиною сенсу", що залишається одним з найпопулярніших бестселерів усіх часів. Його вплив на позитивну психологію підкреслює Вонг (Wong, 2008, [78]).

На відміну від психоаналізу Фрейда та індивідуальної психології Альдера, Франкл розглядає логотерапію як духовно орієнтований підхід до психотерапії. "Психотерапія, яка не тільки визнає дух людини, але фактично виходить з нього, може бути названа логотерапією. У зв'язку з цим логос має означати "духовне" і, крім того, "сенс"" (Frankl, [37]). Екзистенціальний аналіз необхідний для того, щоб клієнт усвідомив свою духовність і здатність до сенсу. "Оскільки логотерапія допомагає йому усвідомити приховані логоси його існування, вона є аналітичним процесом" (Frankl, [37]). Однак у роботах В. Франкла ці два терміни використовуються або як взаємозамінні, або разом як складний термін. Логотерапія включає в себе духовність; вона підкреслює необхідність співвідноситися і відповідати на кінцевий сенс, і змушує клієнтів протистояти Логосу всередині себе. Вона зосереджується на відповідальності людини жити осмислено і цілеспрямовано в кожній ситуації і кожного дня, щоб стати тим, ким вона покликана бути. Це справді позитивна терапія, тому що вона здатна забезпечити комфорт і надію в найтрагічніших ситуаціях.

Відповідно до Франкла, три фактори характеризують людське існування: духовність, свобода і відповідальність. Духовний вимір є основою нашої людяності, сутністю людства. Непереборна сила людського духу означає здатність людини задіяти духовний вимір, щоб подолати згубний

вплив стресових ситуацій, хвороб чи впливу минулого. Одне з положень логотерапії полягає в тому, що людський дух - це наше здорове ядро, яке не хворіє, навіть коли психобіологічний організм травмований. Хоча в центрі уваги завжди знаходиться пошук екзистенціального сенсу, головна мета екзистенціального аналізу - зняти блоки і звільнити людський дух для виконання його завдань.

Три ключові елементи осмисленості, з яких складалася логотерапія Віктора Франкла:

Мета - це ключ до пошуку сенсу життя, оскільки вона дає відчуття напрямку і дає нам причину для життя. Вона дозволяє зосередити нашу енергію на чомусь, що має сенс і цінність, і дає нам більше відчуття об'єктивної реальності. Мета лежить в основі логотерапії, оскільки вона є рушійною силою всіх технік і вправ, які використовуються в цьому виді терапії.

Страждання є важливим аспектом пошуку сенсу, оскільки воно дозволяє нам отримати уявлення про власні почуття і переживання, стати більш самосвідомими і розвинути краще розуміння того, що робить нас по-справжньому щасливими. Франкл вважав, що неминучі страждання можуть сприяти зростанню і змінам, дозволяючи нам побачити, як далеко ми просунулися і як далеко нам ще потрібно пройти.

У логотерапії любов розглядається як останній ключовий фактор, що допомагає людям знайти сенс і мету свого життя. Франкл вважав, що важливо відчувати любов і зв'язок з іншими людьми, оскільки це допомагає нам відчувати себе більш підтриманими і реалізованими. Це також дає нам більше відчуття мети і сенсу, нагадуючи нам, що ми не самотні у своїй боротьбі

Людський дух є найважливішим ресурсом у психотерапії. За словами Фабрі, ноетичний вимір, або людський дух, є "аптечкою" логотерапії, яка містить різні внутрішні ресурси, такі як любов, воля до сенсу, мета в житті, творчість, совість, здатність до вибору, почуття гумору, прихильність до завдань, ідеали, уява, відповідальність, співчуття, прощення. Тому

екзистенційний аналіз зосереджується на активізації ноетичного виміру за допомогою різноманітних терапевтичних засобів, таких як техніка апеляції, модифікація ставлення, сократівський діалог, парадоксальна інтенція, дерефлексія. Коли екзистенційний аналіз є ефективним, клієнти стають більш відкритими і більш сприйнятливими до себе. Вони також почуватимуться вільно, відповідально і сміливо взаємодіючи зі світом. В результаті, вони можуть вести автентичне і осмислене життя. Логотерапія намагаються пробудити в людях усвідомлення важливості духовності, свободи і відповідальності у відновленні та особистісному зростанні. Щастя є побічним продуктом відкриття сенсу.

Логотерапія особливо доречна в роботі з екзистенційними неврозами. Екзистенційна фрустрація є універсальним людським досвідом, оскільки пошук екзистенційного сенсу може бути заблокований як зовнішніми обставинами, так і внутрішніми перешкодами. Коли воля до смислу фрустрована, у людини може розвинутися ноогенний невроз або екзистенційний вакуум. "Ноогенні неврози беруть свій початок не в психологічному, а в "ноологічному" (від грецького noos - розум) вимірі людського існування" (Франкл, [37]). Екзистенційний вакуум - це загальне відчуття безглуздості або порожнечі, про що свідчить стан нудьги. Це широко розповсюджене явище, як результат індустріалізації, втрати традиційних цінностей та дегуманізації індивідів. Більшість людей можуть переживати екзистенційний вакуум без розвитку екзистенційного неврозу. Багато людей відчувають, що життя не має мети, виклику, обов'язку і намагаються заповнити свій екзистенційний вакуум матеріальними речами, задоволенням, сексом, владою, напруженою роботою, але вони помиляються (Frankl, [37]). Згідно з Франклом, відчуття безглуздості лежить в основі "масової невротичної тріади сьогодення, тобто депресії - залежності - агресії" (с. 298).

Невроз і логотерапевтичні техніки. Термін "невроз" був замінений на "психічні або особистісні розлади" в DSM Американської психіатричної асоціації (APA). Однак класифікація та лікування неврозів, запропоновані

Франклом, досі є корисними для консультантів та психологів. Франкл визнає, що лише певні типи неврозів (наприклад, екзистенційні психічні розлади) найкраще піддаються логотерапії та екзистенційному аналізу. Логотерапія фокусується на відкритті відповідальності та екзистенціального сенсу. Загальний екзистенційний аналіз звертається до людських проблем, пов'язаних із сенсом життя і сенсом смерті. Спеціальний екзистенційний аналіз розглядає екзистенційні потреби, що лежать в основі неврозів, депресій і психозів.

Втрата близької людини через хворобу, нещасний випадок чи навіть розрив стосунків може бути надзвичайно важкою. Багато людей борються з почуттями смутку, гніву, провини або відчаю після пережитої втрати, і ці почуття можуть зберігатися протягом тривалого періоду часу.

Травма - це подія або переживання, які викликають у людини сильний страх, безпорадність або жах у відповідь. На основі свого досвіду виживання в нацистських концтаборах В. Франкл вважав, що в той час як деякі люди можуть відчувати симптоми після травматичної події протягом усього життя, інші будуть відчувати ці симптоми лише протягом обмеженого періоду часу, перш ніж вони зникнуть самі по собі. Дослідження показали, що логотерапія може бути ефективним методом лікування для тих, хто бореться з симптомами психологічних захворювань, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і гострий стресовий розлад. Це пов'язано з тим, що логотерапія забезпечує безпечний простір, де люди можуть досліджувати свій досвід, переносити біль і висловлювати його в конструктивний спосіб, а також працювати зі складними емоціями, пов'язаними з травмою. За допомогою логотерапії можна відкрити для себе більш повноцінне та цілеспрямоване життя.

Логотерапевтично-орієнтована психотерапія, заснована на роботах В.Франкла згідно мета-аналізу Вос і Віталі (2018) надає значне покращення якості життя після лікування та під час подальшого спостереження, зменшення психологічного стресу, підвищення сенсу життя, надії та оптимізму, а також

самоефективності. Дітріх та ін. (2021) провели мета-аналіз втручань ллоготерапії для учасників з пізніми стадіями раку і виявили, що після втручання логотерапія призвела до значного покращення духовного благополуччя, якості життя та депресивних симптомів. Вона також мала помірний вплив на поліпшення симптомів тривоги і низький вплив на зменшення бажання швидкої смерті.

Цілі логотерапії Віктора Франкла - допомогти людині знайти власну кінцеву мету та підтримати її в пошуку сенсу в повсякденному житті. Ця позитивна психологія може включати в себе допомогу людям у подоланні перешкод і викликів, які стоять на шляху до досягнення їхніх цілей, а також надання підтримки та керівництва, коли вони долають виклики і зміни, які приходять з більш повноцінним і задоволеним життям. Дослідження показали, що ті, хто бореться з наведеними нижче проблемами у своєму житті, можуть покращити свій психологічний стан і задоволеність життям за допомогою терапії зобов'язань або програми.

В. Франкл визнає, що при ендогенних психічних захворюваннях (таких як клінічна велика депресія, біполярні розлади та шизофренія) логотерапія може бути ефективною в лікуванні психогенетичних та екзистенційних аспектів ендогенних психозів, особливо з точки зору допомоги пацієнтам у подоланні екзистенційної тривоги та розвитку позитивного ставлення до конституціональних або невиліковних психічних хвороб. Центральне місце і в логотерапії займає важливість прийняття. Пацієнти повинні прийняти той факт, що вони хворі і потребують допомоги. Вони також повинні прийняти свою ендогенну хворобу, щоб протидіяти тенденції до самозвинувачення.

Іншим важливим компонентом є віра або довіра. Ми повинні допомогти пацієнтам повірити в те, що вони можуть відкрити для себе новий зір, який надасть нового значення їхньому стану. Вони повинні вірити, що певного прогресу можна досягти, якщо дотримуватися режиму прийому ліків. Вони повинні бути терплячими і зберігати віру, що сприятиме одужанню і зціленню. Що стосується помірних випадків психозів, екзистенційний аналіз може

допомогти пацієнтам екстерналізувати свою хворобу і побачити себе як справжніх людей, окрім своєї хвороби. Ми також повинні допомогти їм зрозуміти, що вони мають духовне ядро, яке не може бути пошкоджене психозами. Важливо пробудити в них непокірний людський дух і стверджувати, що життя психотичного пацієнта все ще варте того, щоб його прожити - він все ще може зберігати гідність людини, яка страждає (Homo patiens).

Процес логотерапії зазвичай починається з первинної консультації, під час якої терапевт дізнається більше про минуле, досвід і цілі пацієнта. Терапевт також може використовувати різні інструменти оцінки, щоб краще зрозуміти поточний стан людини та її емоційне благополуччя. Після первинної консультації терапевт почне працювати з людиною, щоб допомогти їй знайти сенс життя і розробити стратегії для досягнення її життєвої мети. Це може включати в себе поєднання саморефлексії, керованих вправ та інших терапевтичних технік і підходів.

На початку процесу терапевт працює з пацієнтом над розробкою індивідуального плану лікування. Цей план може включати різноманітні техніки та вправи, покликані допомогти людині дослідити свій власний унікальний сенс і мету. Існує багато основних технік, призначених для полегшення різних терапевтичних процесів. Віокремлюють три найпоширеніші логотерапевтичні техніки - це парадоксальна інтенція, де-рефлексія та сократівське запитання. Парадоксальний намір (інтенція) базується на здатності до самодистанціювання - це не їхні страхи. Парадоксальність полягає в тому, що клієнтам пропонується наміритися або побажати того, чого вони найбільше бояться. Антиципаційна тривога може бути значно зменшена через пряму конфронтацію зі страхом як таким. Дерефлексія ґрунтується на здатності до самотрансценденції та волі до сенсу. Завдяки дерефлексії клієнти вчаться перефокусуватися на щось або когось, що виходить за межі їхніх поточних проблем, і занурюються в щось творче і значуще. Сократівський діалог слугує загальній меті витягнути з клієнтів те,

що вони вже знають інтуїтивно. Передбачається, що глибоко всередині нашого духовного ядра ми знаємо, що є значущим і ким ми покликані бути. Сократівські запитання сприяють відкриттю того, що вони мають свободу і відповідальність перед вимогами життя. Наприклад,

Що ви маєте на увазі, коли говорите...?

- Як ви це розумієте?
- Чому ви так говорите?
- Що саме це означає?
- Що ми вже знаємо про це?
- Можете навести приклад?
- Ви кажете... чи...? –
- Можеш сказати по-іншому?

Зазвичай виокремлюють наступні сесії

Сесія 1: Психоосвіта про сенс життя, джерела сенсу, концепції теорії Франкла

Сесія 2: Складні ситуації життя, хвороби і сенс

Сесія 3: Історичні джерела сенсу (минуле)

Сесія 4: Історичні джерела сенсу (теперішнє і майбутнє)

Сесія 5: Настановні джерела сенсу

Сесія 6: Творчі джерела сенсу

Сесія 7: Експериментальні джерела сенсу

Сесія 8: Закінчення психотерапії, прощання і погляд у майбутнє з надією (Всі сесії включають практичні вправи). Відомо, що сенс і мета в житті ведуть до переживання внутрішнього спокою і задоволеності, реалізації, щастя, здатності справлятися з відчаєм, екстремальними, трагічними і складними життєвими ситуаціями.

Вправа. «Цінне життя у складні часи» допомагає клієнтам поміркувати над складними обставинами і відновити зв'язок з особистими цінностями. Завдяки цьому процесу клієнти можуть знайти сенс у своїх стражданнях і стати більш стійкими та толерантними до стресу. Цінність життя у складні часи -це чудова вправа для тих, хто хоче застосувати концепції логотерапії та

екзистенціального аналізу у складних ситуаціях або під час кризи. Щоб взяти в ній участь, просто витратьте трохи часу на роздуми про цінності, які є найважливішими для вас, і про те, як вони можуть бути найбільш корисними у складних або стресових ситуаціях. Ви також можете обговорити цю ідею з іншими, беручи участь у змістовних розмовах або групових заняттях

Групова вправа "Пасажири в автобусі" Емпірично перевірена метафора "пасажири в автобусі" ефективно використовується в інтервенціях. У груповій вправі "Пасажири в автобусі" використовуються рольові ігри та дебрифінг, щоб допомогти клієнтам навчитися реагувати на дистрес-ситуації відповідно до їхніх цінностей, а не уникати болючих ситуацій або діяти під впливом своїх емоцій. Групова вправа "Пасажири в автобусі": Це весела інтерактивна вправа, яка чудово підходить для груп. Для участі в ній розділіть групу на дві команди і попросіть кожну команду сісти в автобус (або інший транспортний засіб) обличчям до іншої команди. Потім попросіть одну команду почати скандувати "пасажири в автобусі", а інша намагається вгадати, про що йдеться. Це чудовий спосіб розвинути навички командної роботи та комунікації, а також вивчити концепції логотерапії та самоаналізу в цікавій та ігровій формі.

Татуювання цінностей. У той час як логотерапія використовує сократівський діалог для пошуку сенсу, робочий аркуш "Татуювання цінностей" корисний для клієнтів, які можуть вважати питання складними або конфронтаційними. Замість того, щоб запитувати: "Що найважливіше в житті?", клієнту пропонується проявити творчість і уявити собі татуювання, яке б мало для нього велике значення.

Вправа Особисті цінності. Для участі в цій вправі кожна людина у вашій групі обирає цінність або чесноту (наприклад, хоробрість, співчуття або чесність), яку вона хотіла б дослідити. Потім кожен намагається виразити обрану цінність за допомогою тимчасового татуювання. Ця вправа може допомогти поглибити розуміння цих важливих понять, а також налагодити зв'язок з іншими на більш глибокому рівні. Або інший спосіб. У цій вправі клієнт створює перелік цінностей, щоб дослідити і прояснити, що є значущим

для нього в 10 різних життєвих категоріях: Романтичні стосунки Дозвілля та розваги Робота/кар'єра Друзі Батьківство Здоров'я та фізичне благополуччя Соціальне громадянство/екологічна відповідальність Сімейні стосунки Духовність Особистий розвиток та зростання.

Робочий аркуш "Знайди своє призначення": Ще одним інструментом для дослідження ролі, яку екзистенційний аналіз може відігравати в нашому житті, є робочий аркуш "Знайди своє призначення". Для початку просто заповніть його, записавши свою поточну мету або цілі, а потім поміркуйте, як ці цінності можуть вплинути на них. Ви також можете обговорити це з іншими, щоб отримати нові перспективи або поділитися тим, що ви дізналися, під час групової дискусії чи вправи.

Таким чином, розглянуто логотерапія як метод, що може допомогти при переживанні травмуючої події, надано вправи і будування сесії.

ВИСНОВКИ ДО 3 РОЗДІЛУ

- ✓ На першому етапі емпіричного дослідження ми використали психологічну техніку «Лінія життя», яка продемонструвала, що студенти пережили позитивні події (закінчення школи, нове хоббі, початок саморозвитоку, покупка собаки, поїздка за кордон, вступ в університет) і негативні. До негативних подій відносяться вірус Ковід -32%, війна -100%, Хвороби власні /близьких -26%, Переїзд власний/друзів – 14%. В них є складнощі в диференціації подій, оскільки складно було визначитися, ці визначення є семантично близькими (поворотна подія - переломна -травмуюча подія), проте війна у 100% досліджуємих сприймається як травматична, переломна і поворотна життєва подія на житєвому шляху, яка не сприяє відкриттю можливостей.
- ✓ Ми усвідомлюємо, що випробувані переживають травматичну подію– війну, що є подією, яка впливає на їх стан. Тому, далі, згідно дизайну

дослідження, ми вивчили рівні депресії у досліджуваних та їх рівень самооцінки соціальної адаптації (SASS). У 51% досліджуваних присутня легка депресія, яку називають дистимія - це м'яка, але тривала форма депресії. Деякі симптоми депресії спостерігаються у 44 % студентів.

- Соціальне функціонування є частиною пов'язаної зі здоров'ям концепції якості життя. Щодо рівнів соціального функціонування, то встановлено, що у 48,7% він є добрим, а у 38,6% - адаптивним. У студентів з адаптивним рівнем визначено помірні порушення в соціальному функціонуванні. В них мало близьких друзів; періодичні конфлікти з однолітками, колегами. Помірні труднощі у розвитку відповідних віку інтимних стосунків (наприклад, нечасті побачення). Іноді вони шукають спілкування з іншими та відгукується, якщо їх запрошують до участі в якійсь діяльності. 48,7% студентів добре функціонують в усіх соціальних сферах і є ефективним у міжособистісному спілкуванні.
- Травматична подія і травматичний досвід, такий як війна може перешкоджати оптимальному розвитку, в тому числі формуванню сенсу життя. В свою чергу, смисложиттєві орієнтації (СЖ) відіграють важливу роль в оптимальному розвитку людини, і все більше літературних джерел вказують на його адаптивну функцію, таку як сприяння психічному та фізичному здоров'ю В нашому дослідженні продемонстровано, що наявність мети представлена на середньому рівні, що свідчить про те, що 76% досліджуваних з середнім рівнем цілей життя, швидше за все, матимуть середній рівень надії, що в свою чергу показує, що проактивний копінг працює на середньому рівні.
- Аналіз особливостей сенсожиттєвих орієнтацій при проживанні складної ситуації життя продемонстрував, що у більшості досліджуваних студентів до війни, згідно саморефлексивним відповідям був представлений середній рівень за субшкалами «Цілі у житті» (76%), «Процес життя» (84%) та «Результативність життя» (64%). Під час війни рівень майже не змінився «Цілі у житті» (72%), «Процес життя» (78%) та «Результативність життя» (58%). Досліджувані сприймають своє життя як емоційно насичений і змістовний

процес з продуктивністю на середньому рівні. У більшості досліджуваних студенів Локус контролю - Я" і "Локус контролю - життя", представлені на середньому рівні за їх відповідями до війни «Локус контролю - Я» (62%) і «Локус контролю - життя» (61%), але під час повномасштабного вторгнення зменшився середній і високий відповідно: «Локус контролю - Я» (58% і 9%) і «Локус контролю – життя» (41% і 8%).

- Порівняння за критерієм U - Манна - Вітни продемонструвало, що досліджувані відрізняються в субєктивних оцінках до війни - під час війни за субшкалами «Локус контролю - Я» і «Локус контролю - життя» (p<0,05
- Результати за оцінкою індивідуального сенсу життя показали, що у студентів середній індекс зваженості, середній індекс задоволеності(вказує на середнє задоволення чи незадоволення окремими областями) і середній індекс зваженої задоволеності сенсом життя. Загалом студенти відзначили напрямки: 5% три напрямки, 18,0% -чотири напрямки, 28,4% - п’ять напрямів, 39,2% -шість напрямків 9,4%-сім напрямків сенсу життя.
- Далі ми запропонували два питання: які сфери індивідуального сенсу життя були важливими до травмуючої події - війни і під її час проживання. Під час проживання травмуючої події студенти знаходять індивідуальний сенс життя в родині (93%), здоров’ї (82%), соціальних зобов’язаннях(10%), мистецтві та культурі(22%) і зростанні (15%).

Порівняння за критерієм U - Манна - Вітни продемонструвало, що досліджувані відрізняються в суб’єктивних оцінках до війни - під час війни за наступними сферами індивідуального сенсу життя: сім’я (p<,05), здоров’я (p<,03), соціальні зобов'язання (p<,048), мистецтво/культура (p<,038), зростання(p<,05).

- За допомогою факторного аналізу встановлено 2 фактори впливу життєвих подій на психічне здоров'я та якість життя: 1 фактор «Адаптивний рівень - зростання» і 2 фактор «Не контролюю життя – дезадаптація». Вважаємо, що переживання травмуючої події війни відбувається у студентів якби на двух полюсах, з одного боку адаптивний рівень, соціальна підтримка,

турбота про родину, виконання соціальних зобов’язань й прагнення зростання в майбутньому, а з іншого – суб’єктивне переживання легкого рівня депресії, відчуття відсутності контролю подій, які впливають на життя, нудьга за друзями, відчуття самотності і переживання втрат.

- Зазначено, що майже вся сенсова сфера і особливо цілепокладання під час переживання такої події як війна працює на середньо-низькому рівні, що свідчить про відповідний рівень якості життя. Це є дуже важливим аспектом у тому, як люди, що переживають травматичну подію, зустрічають свою долю і наближаються до свого майбутнього, а саме у знаходженні певного сенсу в пережитому досвіді.

✓ Рекомендовано звернутися до логотерапії, як терапевтичної філософії, щодо збільшення або пошуку сенсу життя. Це зміщує акцент з ретроспективного та інтроспективного підходів до психотерапії на фокус майбутнтнього та сенси, які досліджувані мають реалізувати у своєму житті.

ВИСНОВКИ

1. Розглянуто в рамках теорії життєвого шляху концептів життєва та травматична події . Зазначено, що життєва подія - це значна подія, пов'язана з відносно різкою зміною, яка може мати серйозні та довготривалі наслідки.. Життєві події закривають або відкривають можливості; вносять довготривалі зміни. Життєві події ідентифікуються суб'єктивно. Доведено, що травматична подія це інцидент, який завдає фізичної, емоційної, духовної або психологічної шкоди. Внаслідок цього людина може відчувати фізичну загрозу або сильний страх. У деяких випадках людина можете не знати, як реагувати, або заперечувати вплив такої події. Переживання травматичної події потребують підтримки та часу, щоб відновити емоційну та психічну стабільність.

2. Теоретично проаналізовано взяємозв’язок якості життя і його сенс. Якість життя - одна з концепцій позитивної психології, яка набула популярності та визнання у другій половині XX століття. Якість життя - це багатогранне поняття, яке позначає загальний рівень щастя людини, обумовлений її суб'єктивною та об'єктивною оцінкою всіх аспектів свого життя. Якість життя індивіда має безліч детермінант, включаючи цінності, цілі, культуру і середовище, в якому він живе, його бажання, потреби та інші. Наявність сенсу однозначно є показником якості життя. Люди прагнуть сенсу, мети, відчуття того, що наше життя варте більше, ніж сума його частин.

3. Встановлено особливості визначення подій юнаками, що переживають війну. За допомогою психологічної техніки «Лінія життя» продемонстровано, що студенти пережили позитивні події (закінчення школи, нове хоббі, початок саморозвитоку, покупка собаки, поїздка за кордон, вступ в університет) і негативні. До негативних подій відносяться переживання пандемії SARS – Cov-2 у 32% досліджуваних, війна – у 100%, хвороби власні /близьких – у 26%, переїзд власний/друзів – у 14% студентів. В досліджуваних є складнощі в диференціації подій (подія - поворотна подія - переломна -

травмуюча подія), проте війна у 100% досліджуємих сприймається як травматична, переломна і поворотна життєва подія на житєвому шляху, яка не сприяє відкриттю можливостей.

4. Вивчино зміни в сенсожиттєвих орієнтаціях юнаків під час проживання травмуючої події і запропонувано логотерапію як метод, що сприяє пошуку сенсу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Балл Г.О. Методолого-психологічні роздуми в гуманістичному контексті /Г. Балл // Соціальна психологія. - Київ:Український центр політичного менеджменту, 2007, №2. - С.14 - 26.
2. Большакова А.М. Психологія особистісної реалізованості суб'єкта життєвого шляху : монографія / А. М. Большакова; Класич. приват. ун-т. - Запоріжжя, 2011. - 311 с.
3. Бюлер Ш. Життєвий шлях людиниа [Електорнний ресурс] / Бюлер Ш.. Режим доступу: http://www.ecsocman.edu.ru/data/429/673/1219/Mesherkina_EU.pdf
4. Мазурик В. М. Проектування життєвого шляху: наративний підхід / В. М. Мазурик, З. О. Кіреєва // Теоретичні і прикладні проблеми психології. - 2018. - № 3(2) -с.87-94.
5. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості / С. Д. Максименко. – К. : Видавництво ТОВ «КММ», 2006. – 240 с
6. Мілютіна К.Л. Траєкторії життєвого шляху особистості в динамічному середовищі: монографія / К. Л Мілютіна. – Ніжин: ТОВ «Видавництво «Аспект- Поліграф», 2012. – 298 с.
7. Особистісні ресурси людини на різних етапах життя: колективна монографія / заг. ред. З. О. Кіреєва – Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2023. – 256 с.
8. Павелків Р.В. Вікова психологія [Электронный ресурс] http://westudents.com.ua/glavy/75350-103-zagalna-harakteristika-perodu-ranno-doroslost.html
9. Підласа І.А.Розвиток концепції життєвого шляху особистості // Психологія. Збірник наукових праць НПУ ім.М.П.Драгоманова.—К.: Вид-во НПУ ім.М.П.Драгоманова, 2001.—Випуск 13.—С.95–102.
10. Психологія життєвих криз / Відп. ред. Т.М.Титаренко. – К.: Агропромвидав України, 1998. - 348 с.

11. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія / за ред. Н.В.Чепелєвої. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – 276 с.
12. Самопроектування особистості у дискурсивному просторі : монографія [Електронний ресурс] / Н. В. Чепелєва, М. Л. Смульсон, О. В. Зазимко, С. Ю. Гуцол [та ін.] ; за ред. Н. В. Чепелєвої. – К. : Педагогічна думка, 2016. – [232 с.] – С 6. – Режим доступу : http://lib.iitta.gov.ua/704560/, 6
13. Савчин М.В. Вікова психологія: навчальний посібник / М.В.Савчин Л.П. Василенко. - К.: Академ. видав, 2005. – 360 с
14. Страцинська І. Локалізація стартів на життєвому шляху творчої особистості // Психологія і суспільство. - 2002. - №2. - С. 149-155.
15. Цуканов Б.И. Время в психике человека: монография / Б.И.Цуканов. – Одесса: Астропринт, 2000. – 220 с.
16. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / Віктор Франкл ; пер. з англ. О. Замойської. — Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. — 160 с.
17. Alwin, D. F., & McCammon, R. J. (2007). Rethinking generations. *Research in Human Development, 4*(3-4), 219–237.
18. Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). Social Indicators of Well-Being. New York: Plenum Press.
19. Bengtson, V. L., & Allen, K. R. (1993). The life course perspective applied to families over time. In P. G. Boss, W. J. Doherty, R. LaRossa, W. R. Schumm, & S. K. Steinmetz (Eds.), *Sourcebook of family theories and methods: A contextual approach* (pp. 469–504). Plenum Press
20. Bellet BW, Holland JM, Neimeyer RA. The Social Meaning in Life Events Scale (SMILES): A preliminary psychometric evaluation in a bereaved sample. Death Stud. 2019;43(2):103-112
21. Bee, H. & Bjorklund, B. (2000). *The journey of adulthood*. Upper Saddle River, NJ: Prentice.
22. Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. Guilford Pre

23. Bowling, A., See-Tai, S., Ebrahim, S., Gabriel, Z., & Solanki, P. (2005). Attributes of age-identity. *Ageing & Society, 25*(4), 479–500
24. Burton, L. M., & Bengtson, V. L. (1985). Black grandmothers: Issues of timing and continuity of roles. In V. L. Bengtson & J. F. Robertson (Eds.), *Grandparenthood* (pp. 61–77).
25. McGoldrick, M., & Shibusawa, T. (2012). The family life cycle. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes: Growing diversity and complexity* (4th ed., pp. 375–398). The Guilford Press.
26. Cappeliez F. Characteristics and Impact of Life Turning Points for Older Adults Режим доступу https://www.researchgate.net/publication/225176948_Characteristics_and_Impact_of_Life_Turning_Points_for_Older_Adults
27. Clausen, J. S. (1991). Adolescent competence and the shaping of the life course. *American Journal of Sociology, 96*(4), 805–842
28. Cockx, B. and Picchio, M. (2013) Scarring Effects of Remaining Unemployed for Long-Term Unemployed School-Leavers. Journal of the Royal Statistical Society, 176, 951-980.
29. Costin, V., & Vignoles, V. L. (2020). Meaning is about mattering: Evaluating coherence, purpose, and existential mattering as precursors of meaning in life judgments. *Journal of Personality and Social Psychology, 118*(4), 864–884.
30. Dannefer, D. (2003). Cumulative Advantage/Disadvantage and the Life Course: Cross-Fertilizing Age and Social Science Theory. *The Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 58*(6), P327–P337.
31. Elder, G., Jr. (1974). *Children of the Great Depression*. Chicago: University of Chicago Press.
32. Elder J. The Emergence and Development of Life Course Theory / J. Elder, H. Glen// Handbook of the Life Course. – N. Y. : Springer, 2003. – P. 3–19
33. Elder, G., Jr. (1998). The life course as development theory. *Child Development, 69* (1), 1–12.

34. Elder, G., & Giele, J. (2009). Life course studies: An evolving field. In G. Edler & J. Giele (Eds.), *The craft of life course research* (pp. 1–24). New York: Guilford.
35. Elder, G. H., Jr. (1995). The life course paradigm: Social change and individual development. In P. Moen, G. H. Elder, Jr., & K. Lüscher (Eds.), *Examining lives in context: Perspectives on the ecology of human development* (pp. 101–139).
36. King, L. A., & Hicks, J. A. (2021). The science of meaning in life. *Annual Review of Psychology, 72,* 561–584
37. Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to Logotherapy*. Washington Square Press.
38. Frankl V. (1985) Psychotherapy and Existentialism. Selected Papers on Logotherapy. First Washington Square Press mass market printing, Washington 1985
39. Fallo-Mitchel, L. Changes in the Timing of Female/Family Life-Cycle Events: On-Time vs. Off-Time? / L. Fallo-Mitchel // ETD Collection for Fordham University. Electronic text data. – Mode of access: http://fordham.bepress.com/dissertations/AAI8020059. – Title from screen.; 12.
40. Galambos, N. L., Albrecht, A. K., & Jansson, S. M. (2009). Dating, sex, and substance use predict increases in adolescents' subjective age across two years. *International Journal of Behavioral Development, 33*(1), 32–41.
41. George, L. S., & Park, C. L. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology, 20*(3), 205–220.
42. Hareven, T. (2000). *Families, history, and social change*. Boulder: Westview
43. Hareven, t. k., ed. (1996). aging and generational relations: life course and cross-cultural perspectives. new york: aldine de gruyter.
44. Hagestad, G. O. (1982) "Life-phase analysis," pp. 463-532 in D. J. Mangen and W. Peterson (eds.) *Research Instruments in Social Gerontology, Vol. I:*

Clinical and Social Psychology. Minneapolis: Univ. of Minnesota Press.Holmes & Rahe

45. Hagestad, G. O. and B. L. Neugarten (1985) “Age and the life course,” pp. 35-61 in E. Shanas and R. Binstock (eds.) *Handbook of Aging and the Social Sciences*. New York: Van Nostrand Reinhold
46. Hser YI, Zhu Y, Fei Z, Mooney LJ, Evans EA, Kelleghan A, Matthews A, Yoo C, Saxon AJ. Long-term follow-up assessment of opioid use outcomes among individuals with comorbid mental disorders and opioid use disorder treated with buprenorphine or methadone in a randomized clinical trial. Addiction. 2022 Jan;117(1):151-161.
47. Jasso, G. 2003. Migration, human development, and the life course, in Handbook of the Life Course, edited by J.T.
48. Mortimer and M.J. Shanahan. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
49. Janoff-Bulman, R., & McPherson Frantz, C. (1997). The impact of trauma on meaning: From meaningless world to meaningful life. In M. J. Power & C. R. Brewin (Eds.), *The transformation of meaning in psychological therapies: Integrating theory and practice* (pp. 91–106).
50. King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *90*(1), 179–196
51. Khaw, Lyndal and Hardesty, Jennifer L., "Theorizing the Process of Leaving: Turning Points and Trajectories in the Stages of Change" (2007). *Department of Family Science and Human Development Scholarship and Creative Works*. 181.
52. Kremer, H., Ironson, G., & Kaplan, L. (2009). The fork in the road: HIV as a potential positive turning point and the role of spirituality. *AIDS Care*, *21*(3), 368–377

53. Lin, L., & Chan, H. W. (2021). When is search for meaning in life beneficial for well-being? A cross-national study. *International Journal of Psychology*, *56*(1), 75–84.
54. Längle A. (1986). The three anthropological dimension in their existential understanding. Handout for trainings in Existential Analysis
55. Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology, 11*(5), 531–545
56. Miklowitz, D. J., & Johnson, S. L. (2009). Social and familial factors in the course of bipolar disorder: Basic processes and relevant interventions. *Clinical Psychology: Science and Practice, 16*(2), 281–296
57. Macmillan, R. The Structure of the Life Course: Standardized? Individualized? Differentiated? / R. Macmillan. – University of Minnesota, Minneapolis, Elsevier, 2005. – 366 p.10
58. Neugarten, B. L. The Changing Meanings of Age / B. L. Neugarten, D. A. Neugarten // Psychology Today. – 1987. – № 21. – P. 4–29.
59. Newman, K. (2008). Ties that bind: Cultural interpretations of delayed adulthood in Western Europe and Japan. *Sociological Forum, 23* (4), 645–669
60. Price, S. J., McKenry, P. C., & Murphy, M. (2000). Families across time: A life course perspective. Los Angeles: Roxbur
61. Park, C. L. (2017). Unresolved tensions in the study of meaning in life. *Journal of Constructivist Psychology*, *30*(1), 69–73
62. Park, C. L., Riley, K. E., George, L. S., Gutierrez, I. A., Hale, A. E., Cho, D., & Braun, T. D. (2016). Assessing disruptions in meaning: Development of the global meaning violation scale. *Cognitive Therapy and Research*, *40*(6), 831–846
63. O'Rand M. Masters and milieus: Transmitting the history of sociology. Режим доступу: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/1520-

6696%28198207%2918%3A3%3C272%3A%3AAID-JHBS2300180309%3E3.0.CO%3B2-W

64. Riley, m. w. (1987). On the significance of age in sociology.American sociological review 52:1–14.
65. Ross, M., & Holmberg, D. (1992). Are wives' memories for events in relationships more vivid than their husbands' memories? *Journal of Social and Personal Relationships, 9*(4), 585–604.Rossi and
66. Riley, Matilda White (1993) "Aging in the Twenty-First Century," *Sociological Practice*: Vol. 11: Iss. 1, Article 6.
67. Rönkä, A., Oravala, S., & Pulkkinen, L. (2003). Turning points in adults' lives: The effects of gender and the amount of choice. *Journal of Adult Development, 10*(3), 203–215.
68. Routledge, C., & FioRito, T. A. (2021). Why meaning in life matters for societal flourishing. *Frontiers in Psychology, 11,* Article 601899.
69. Rutter, M. (1996). Transitions and turning points in developmental psychopathology: As applied to the age span between childhood and mid-adulthood. *International Journal of Behavioral Development, 19* (3), 603–636.
70. Settersten, R. A., Jr. (2006). Aging and the Life Course. In R. H. Binstock & L. K. George (Eds.), *Handbook of aging and the social sciences* (6th ed., pp. 3–19).
71. Solomon, Z., Helvitz, H., & Zerach, G. (2009). Subjective age, PTSD and physical health among war veterans. *Aging & Mental Health, 13*(3), 405–413.
72. Steger, M. F., Frazier, P., Kaler, M., & Oishi, S. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80–93.
73. Steger, M. F., Oishi, S., & Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology, 6*(3), 173–180

74. To, S. M. (2016). Loneliness, the search for meaning, and the psychological well-being of economically disadvantaged Chinese adolescents living in Hong Kong: Implications for life skills development programs. *Children and Youth Services Review*, *71*, 52–60.

75. Uotinen V, Rantanen T, Suutama T. Perceived age as a predictor of old age mortality: a 13-year prospective study. Age Ageing. 2005 Jul;34(4):368-72.

76. van der Kolk, B. A., McFarlane, A. C., & Weisaeth, L. (Eds.). (1996). *Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body, and society*

77. Weststrate, N. M., Ferrari, M., Fournier, M. A., & McLean, K. C. (2018). "It was the best worst day of my life": Narrative content, structure, and process in wisdom-fostering life event memories. *The Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 73*(8), 1359–1373.

78. Wong, P. T. P. (2008). Meaning management theory and death acceptance. In A. Tomer, G. T. Eliason, & P. T. P. Wong (Eds.), *Existential and spiritual issues in death attitudes* (pp. 65–87).