

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему

*«Переживання кризи юності
у молоді з травматичним досвідом»*

Виконав: здобувач 4 курсу,
Групи ПС-22-2
Спеціальності 053 «Психологія»
Брикалова К. О.
Керівник: Байєр О. О.
канд. психол. наук, доцент

м. Дніпро
2026

АНОТАЦІЯ

Брикалова К.О. Переживання кризи юності у молоді з травматичним досвідом. Кваліфікаційна робота бакалавра зі спеціальності 053 «Психологія». Університет імені Альфреда Нобеля. Дніпро, 2026.

У кваліфікаційній роботі теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено особливості переживання кризи юності у молоді з травматичним досвідом. Актуальність теми визначається тим, що юність є періодом активного формування ідентичності, життєвих цілей, самоприйняття та способів емоційної саморегуляції, а наявність травматичного досвіду може ускладнювати ці процеси та підвищувати ризик дезадаптації.

Мета роботи полягала у визначенні взаємозв'язків між показниками травматизації та проявами кризових переживань у юнацькому віці. Об'єктом дослідження виступила криза юності як психологічне явище, предметом - особливості її переживання у молоді з травматичним досвідом. У дослідженні взяли участь 40 респондентів віком 18-23 роки, розподілених на дві групи: 20 осіб із травматичним досвідом і 20 осіб без нього. Використано шкалу тривожності Спілбергера-Ханіна, методику «Хто Я?» М. Куна і Т. МакПартленда, шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф та PCL-5.

Емпіричні результати засвідчили, що молодь із травматичним досвідом має вищі показники ситуативної та особистісної тривожності, більш виражені симптоми посттравматичного стресу, нижчий рівень психологічного благополуччя та більшу кількість негативних самоописів. Статистично значущі відмінності між групами підтверджено за всіма основними показниками. Кореляційний аналіз встановив прямі зв'язки травматизації з тривожністю, PCL-5 і негативною самоідентичністю, а також обернені зв'язки з психологічним благополуччям і самооцінкою.

Ключові слова: криза юності; травматичний досвід; тривожність; психологічне благополуччя; самоідентичність; PCL-5; психодіагностика.

SUMMARY

Brykalova K.O. Experiencing the Youth Crisis among Young People with Traumatic Experience. Bachelor's qualification paper in specialty 053 "Psychology". Alfred Nobel University. Dnipro, 2027.

The qualification paper theoretically substantiates and empirically examines the features of experiencing the youth crisis among young people with traumatic experience. The relevance of the topic is determined by the fact that youth is a period of active identity formation, life goal setting, self-acceptance, and emotional self-regulation, whereas traumatic experience may complicate these processes and increase the risk of maladaptation.

The purpose of the study was to determine the relationships between indicators of traumatization and manifestations of crisis experiences in youth. The object of the study was the youth crisis as a psychological phenomenon, while the subject was the specific features of experiencing this crisis among young people with traumatic experience. The empirical study involved 40 respondents aged 18-23, divided into two groups: 20 respondents with traumatic experience and 20 respondents without it. The study used the Spielberger-Khanin Anxiety Scale, the "Who Am I?" technique by M. Kuhn and T. McPartland, C. Ryff's Psychological Well-Being Scale, and PCL-5.

The empirical results showed that young people with traumatic experience have higher levels of state and trait anxiety, more pronounced post-traumatic stress symptoms, lower psychological well-being, and a greater number of negative self-descriptions. Statistically significant differences between the groups were confirmed for all main indicators. Correlation analysis revealed direct relationships between traumatization and anxiety, PCL-5, and negative self-identity, as well as inverse relationships with psychological well-being and self-esteem.

Keywords: youth crisis; traumatic experience; anxiety; psychological well-being; self-identity; PCL-5; psychodiagnostics.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КРИЗИ ЮНОСТІ ТА ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ОСОБИСТОСТІ.....	10
1.1. Психологічна характеристика юності та кризи юності.....	10
1.2. Травматичний досвід особистості: сутність та наслідки.....	16
1.3. Особливості переживання кризи юності у молоді з травматичним досвідом.....	22
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ ЮНОСТІ У МОЛОДІ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ.....	30
2.1. Організація та методологія дослідження.....	30
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	43
2.3. Обговорення результатів емпіричного дослідження.....	55
Висновки до другого розділу.....	57
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах розвитку українського суспільства проблема психічного здоров'я молоді набуває особливої ваги. Період юності є критично важливим етапом становлення особистості, що характеризується інтенсивними процесами самовизначення, формування ідентичності, життєвих цінностей і професійних орієнтирів. Саме в цей період відбувається переоцінка попереднього досвіду, активний пошук сенсу життя, що часто супроводжується внутрішніми суперечностями та кризовими переживаннями.

Особливої гостроти проблема переживання кризи юності набуває в умовах підвищеної соціальної напруженості, невизначеності майбутнього та впливу травматичних подій. Сучасна українська молодь дедалі частіше стикається з травматичним досвідом, пов'язаним із воєнними діями, вимушеним переміщенням, втратою близьких, порушенням звичного способу життя. Такі обставини не лише ускладнюють природний перебіг вікової кризи, але й можуть призводити до формування дезадаптивних стратегій поведінки, підвищення рівня тривожності, депресивних проявів, втрати життєвих орієнтирів і зниження психологічного благополуччя.

Актуальність досліджуваної проблеми підтверджується також результатами сучасних емпіричних досліджень. Так, дослідження О. М. Амплєєвої та А. Ю. Плужник засвідчили високий рівень тривожності серед студентської молоді та зростання потреби у психологічній підтримці й корекційній роботі [1; 2]. Н. А. Терчина та К. С. Мельник наголошують, що в умовах війни тривожність виступає одним із провідних механізмів дезадаптації молоді, негативно впливаючи на її соціальне функціонування, емоційний стан і здатність до самореалізації [32]. Дослідження Г. М. Дубчак також свідчить про поширеність стресових станів серед сучасних студентів та їхній вплив на психічне благополуччя особистості [10].

Важливими є й результати досліджень, присвячених особливостям життєвого самовизначення молоді. Зокрема, О. Васильченко та Є. Бацман встановили

взаємозв'язок між образом «Я» та уявленнями про майбутнє у молодих людей, що є особливо значущим у період переживання вікових криз [4]. Водночас О. Вельдбрехт та Н. Тавровецька доводять, що збереження позитивних уявлень про майбутнє в умовах війни виступає важливим ресурсом психологічної саморегуляції та подолання кризових переживань [5]. Отже, сучасні дослідження підтверджують актуальність вивчення психологічних особливостей молоді, яка переживає вікову кризу в умовах травматичного досвіду.

Актуальність дослідження зумовлюється також положеннями державних стратегічних документів, зокрема Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні, у яких підкреслюється необхідність забезпечення доступної та якісної психологічної допомоги населенню, особливо вразливим категоріям, до яких належить молодь із травматичним досвідом. Потреби практики свідчать про зростання кількості звернень щодо психологічної підтримки юнаків і дівчат, які переживають як вікову кризу, так і наслідки психотравмуючих подій.

У науковому дискурсі проблема кризи юності розглядається у контексті теорій вікового розвитку, де вона трактується як закономірний етап становлення особистості, що має як деструктивний, так і конструктивний потенціал. Водночас сучасні дослідження психологічної травми доводять, що травматичний досвід може суттєво змінювати психічне функціонування особистості, впливаючи на емоційну регуляцію, когнітивні процеси, самооцінку та соціальну адаптацію.

Попри значну кількість наукових праць, питання взаємозв'язку між переживанням кризи юності та наявністю травматичного досвіду залишається недостатньо розробленим. Більшість досліджень зосереджені або на окремих аспектах вікових криз, або на наслідках психологічної травми, тоді як комплексне вивчення особливостей перебігу кризи юності в осіб із травматичним досвідом потребує подальшого теоретичного й емпіричного осмислення.

Таким чином, актуальність теми дослідження визначається:

- зростанням кількості молоді з травматичним досвідом у сучасних соціальних умовах;

- поширенням тривожних, стресових і кризових переживань серед молодих людей в умовах війни;
- необхідністю глибшого розуміння психологічних особливостей перебігу кризи юності;
- потребами психологічної практики у розробці ефективних засобів підтримки молоді;
- недостатнім рівнем емпіричних, зокрема кількісних, досліджень взаємозв'язку кризи юності та травматичного досвіду.

Усе це зумовлює доцільність і своєчасність проведення даного дослідження.

Мета роботи – дослідити психологічні особливості переживання кризи юності у молоді з травматичним досвідом.

Об'єкт дослідження – криза юності як психологічне явище.

Предмет дослідження – особливості переживання кризи юності у молоді з травматичним досвідом (емоційні, когнітивні та поведінкові прояви).

Концептуальна гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що наявність травматичного досвіду пов'язана з вищими показниками тривожності, емоційної напруженості та нижчим рівнем психологічного благополуччя у молоді юнацького віку.

Емпіричні гіпотези:

1. Існує статистично значущий зв'язок між рівнем травматичного досвіду та вираженістю проявів кризи юності.
2. Молодь із травматичним досвідом має нижчий рівень психологічного благополуччя та самооцінки порівняно з молоддю без травматичного досвіду.
3. Показники дезадаптації позитивно корелюють з кризою у юнацькому віці.

Досягнення мети дослідження передбачало розв'язання таких **завдань**:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення кризи юності у психології.
2. Розкрити сутність травматичного досвіду та його вплив на особистість.
3. Визначити психологічні особливості переживання кризи юності у молоді з травматичним досвідом.

4. Провести емпіричне дослідження з використанням психодіагностичних методик.

5. Здійснити кількісний та якісний аналіз отриманих результатів.

6. Визначити перспективи подальшого дослідження теми.

7. Сформулювати практичні рекомендації щодо психологічної підтримки молоді, яка переживає кризу юності в умовах травматичного досвіду.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося на базі закладу вищої освіти. У вибірку увійшли 40 осіб юнацького віку (18–23 роки), серед яких були респонденти з наявним травматичним досвідом.

Методи дослідження. Для розв’язання поставлених завдань було використано комплекс методів:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури;
- емпіричні: психодіагностичні методики: шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (у стандартизованій українській версії), методика «Хто Я?» М. Куна і Т. МакПартленда (у перекладі та адаптації, що використовується у вітчизняній психологічній практиці), шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (у адаптованому варіанті, представленому в українських психодіагностичних дослідженнях), а також PCL-5 (Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5) у перекладеній та валідизованій українській версії. Зазначені методики широко застосовуються у сучасних психологічних дослідженнях в Україні та дозволяють комплексно оцінити рівень тривожності, особливості Я-концепції, психологічне благополуччя та прояви травматизації у молоді.

- математико-статистичні: t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Дослідження ґрунтується на положеннях культурно-історичної теорії розвитку Л. С. Виготського, відповідно до якої вікові кризи розглядаються як закономірні етапи якісних перетворень психіки, що виникають у процесі переходу особистості до нового рівня розвитку та супроводжуються перебудовою системи мотивів, цінностей і самосвідомості. У межах епігенетичної теорії Е. Еріксона криза юності розглядається як стадія «ідентичність – рольова невизначеність», у якій центральним завданням є

формування цілісної ідентичності, усвідомлення власного «Я» та побудова життєвих перспектив.

Методологічну основу дослідження також становить суб'єктно-діяльнісний підхід С. Д. Максименка, згідно з яким особистість виступає активним суб'єктом життєдіяльності, здатним до саморозвитку, саморегуляції та конструктивного подолання кризових ситуацій. У цьому контексті криза юності розглядається як важливий етап становлення суб'єктності, формування життєвих стратегій та механізмів психологічної адаптації.

Окреме місце займають сучасні теорії психологічної травми Б. ван дер Колка та Дж. Герман, які розглядають травматичний досвід як фактор глибоких змін у функціонуванні психіки, що впливає на емоційну регуляцію, когнітивні процеси, тілесні реакції та систему міжособистісних відносин. У межах цих підходів наголошується, що наслідки травматизації можуть суттєво ускладнювати проходження вікових криз, зокрема кризи юності, підсилюючи емоційну нестабільність, тривожність і дезадаптаційні прояви.

Дослідження також спирається на сучасні підходи до розуміння психічного здоров'я молоді як багатовимірного феномена, що включає емоційне благополуччя, рівень соціально-психологічної адаптації, самооцінку, відчуття життєвої перспективи та здатність ефективно долати стресові й кризові ситуації в умовах сучасних соціальних викликів.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про особливості переживання кризи юності у молоді з травматичним досвідом. У роботі уточнюється зміст поняття «криза юності» в умовах впливу психотравмуючих факторів сучасного соціального середовища, а також розкривається специфіка її перебігу у поєднанні з наслідками травматизації.

Наукова новизна полягає у емпіричному встановленні взаємозв'язків між рівнем травматичного досвіду та показниками, що відображають особливості перебігу кризи юності, зокрема рівнем тривожності, самооцінкою, психологічним благополуччям та проявами дезадаптації. У дослідженні криза юності розглядається не ізольовано як віковий етап, а у взаємозв'язку з травматичним

досвідом як чинником, що модифікує її перебіг та інтенсивність кризових переживань.

Отримані результати розширюють емпіричну базу сучасної вікової та кризової психології, а також конкретизують уявлення про психологічні механізми адаптації молоді в умовах соціальної нестабільності та підвищеного рівня стресогенних впливів.

Практична значущість дослідження. Практична значущість дослідження полягає у можливості використання його результатів у діяльності практичних психологів, соціальних педагогів, консультантів та фахівців освітніх закладів, які працюють із молоддю юнацького віку. Отримані дані можуть бути використані для розробки програм психологічного супроводу молоді, яка переживає кризу юності в умовах травматичного досвіду, з метою зниження рівня тривожності, подолання наслідків психотравмуючих подій та підвищення рівня психологічного благополуччя.

Результати дослідження можуть бути застосовані при організації психопрофілактичної та психокорекційної роботи у закладах освіти, зокрема у розробці тренінгових програм розвитку стресостійкості, формування адекватної самооцінки, стабілізації емоційного стану та підтримки позитивної Я-концепції у молоді. Окремі положення можуть бути використані у процесі індивідуального психологічного консультування осіб, які перебувають у кризових станах, пов'язаних як із віковими особливостями розвитку, так і з наслідками травматичного досвіду.

Крім того, матеріали дослідження можуть бути корисними для підготовки методичних рекомендацій для психологів і соціальних працівників щодо роботи з молоддю в умовах підвищеної соціальної напруги та воєнних викликів.

Апробація роботи. Основні результати дослідження були представлені на XVII науково-практичній конференції Університету імені Альфреда Нобеля (м. Дніпро, 2024) у доповіді на тему “Psychological Mechanisms of Personality Adaptation to Stressful Conditions” та обговорені у ході роботи конференції.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 60 сторінок основного тексту, містить 7 таблиць, список використаних джерел (55 найменувань) та 4 додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КРИЗИ ЮНОСТІ ТА ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психологічна характеристика юності та кризи юності

Юність є критичним етапом розвитку людини, який вирізняється високою динамічністю психічних, соціальних та особистісних процесів. У цей період відбуваються суттєві зміни у когнітивній сфері, що проявляються у підвищенні абстрактного мислення, здатності до критичного аналізу, прогнозування власних дій та наслідків, а також у розвитку складних когнітивних операцій, таких як планування майбутнього та вирішення життєвих проблем. Емоційна сфера юнаків і дівчат у цей період характеризується посиленою емоційною чутливістю, нестійкістю настрою та підвищеною схильністю до переживання тривожних і конфліктних станів. Соціальна сфера розвитку включає активне формування міжособистісних стосунків, інтеграцію в колективи однолітків, усвідомлення соціальних ролей і очікувань, а також початок усвідомленого вибору професійного та життєвого шляху.

Віковий етап юності приблизно охоплює період від 15 до 25 років, коли особистість перебуває на важливому етапі становлення автономії, тобто здатності до самостійного прийняття рішень та відповідальності за свої вчинки. Самосвідомість у цей час зазнає інтенсивних змін: юнаки та дівчата активно досліджують власні внутрішні потреби, мотиви поведінки, ціннісні орієнтації та особистісні цілі, що є основою формування стійкої ідентичності. Цей процес нерідко супроводжується кризами, які проявляються у сумнівах щодо власного «Я», професійного вибору та місця у соціумі.

Кузікова С.Б. та Максименко С.Д. наголошують, що юність є часом активного самопізнання та розвитку стратегій саморегуляції, які допомагають молодій особистості адаптуватися до складних соціальних умов, регулювати емоційні стани та формувати ціннісні орієнтації. Самопізнання включає аналіз

власних сильних і слабких сторін, розуміння мотивацій власної поведінки, а також формування цілісного образу себе як суб'єкта, здатного до самостійного життєвого вибору [18; 25]. Стратегії саморегуляції проявляються у здатності планувати діяльність, контролювати емоційні реакції, долати труднощі та стресові ситуації, а також у вмінні балансувати між особистими потребами та соціальними очікуваннями.

Однією з ключових характеристик юності є підвищена схильність до переживання тривожності та емоційної нестабільності. Цей період життя відзначається інтенсивним емоційним розвитком, що супроводжується високою чутливістю до соціальних оцінок, критики та очікувань оточення. Тривожність у юності часто проявляється як комплекс психофізіологічних, когнітивних та поведінкових реакцій, що виникають у відповідь на потенційні або реальні загрози, невизначеність у життєвих ситуаціях та необхідність адаптуватися до нових соціальних і академічних вимог.

Амплеєва О.М. та Плужник А.Ю. розглядають студентську тривожність як багатовимірне психологічне явище, що формується під впливом комплексу зовнішніх і внутрішніх чинників. Зокрема, на їхню думку, ключову роль відіграє поєднання соціальної та академічної напруги, яка виникає у процесі адаптації молодшої людини до умов закладу вищої освіти. Йдеться про необхідність одночасного виконання навчальних вимог, дотримання дедлайнів, складання іспитів, а також побудови нових соціальних контактів у студентському середовищі.

Окремо дослідниці підкреслюють значущість вікового етапу студентства як періоду активного самовизначення. У цей час посилюється внутрішній тиск, пов'язаний із необхідністю формування життєвих і професійних цілей, планування майбутньої кар'єри та оцінки власної успішності. Відчуття невизначеності щодо подальшого життєвого шляху часто стає додатковим джерелом емоційної напруги, що підсилює загальний рівень тривожності.

На поведінковому та когнітивному рівнях тривожність у студентів може проявлятися у вигляді постійного внутрішнього занепокоєння, підвищеної емоційної напруги, відчуття невпевненості у власних силах. Це, у свою чергу,

призводить до зниження концентрації уваги, труднощів у запам'ятовуванні навчального матеріалу, уповільнення розумових процесів та зниження загальної продуктивності навчальної діяльності. У деяких випадках спостерігаються також фізіологічні прояви стресу, такі як швидка втомлюваність, порушення сну або соматичний дискомфорт.

Важливо, що зазначені прояви не обмежуються лише академічною сферою. Вони суттєво впливають і на соціальне функціонування студента. Підвищений рівень тривожності ускладнює процес комунікації з однолітками та викладачами, може спричиняти соціальну замкнутість, уникання контактів або труднощі у встановленні нових міжособистісних зв'язків. У результаті це негативно позначається на формуванні ефективних соціальних взаємодій, які є важливою складовою успішної адаптації до студентського середовища [1-2].

Білоцерківська Ю.О. та Сапельнікова Т.С. у своїх дослідженнях акцентують увагу на тому, що негативні психічні стани студентської молоді є суттєвим фактором, який визначає рівень їхньої психологічної стійкості та загальну ефективність навчально-професійної діяльності. До таких станів авторки відносять тривогу, підвищене емоційне напруження, а також різні форми стресових реакцій, які виникають у відповідь на інтенсивні навчальні навантаження, соціальні вимоги та ситуації оцінювання.

На думку дослідниць, тривожні та стресові переживання мають кумулятивний характер, тобто можуть накопичуватися впродовж навчального процесу та поступово знижувати адаптаційні можливості студента. У результаті цього порушується баланс між вимогами середовища та індивідуальними ресурсами особистості, що є ключовою умовою формування стресостійкості. За умов хронічного емоційного напруження у студентів зменшується здатність до саморегуляції, ускладнюється адекватне реагування на навчальні та соціальні виклики, а також знижується загальний рівень психологічного благополуччя.

Окремо авторки наголошують, що високий рівень тривожності негативно впливає не лише на когнітивну сферу, зокрема на увагу, пам'ять та здатність до концентрації, але й на мотиваційний компонент навчальної діяльності. У таких

умовах знижується внутрішня навчальна мотивація, зростає відчуття втоми від навчального процесу, а виконання навчальних завдань починає сприйматися як надмірно складне або виснажливе.

У довгостроковій перспективі подібні стани можуть призводити до формування психологічного вигорання, яке проявляється у емоційному виснаженні, байдужості до навчальних результатів та зниженні зацікавленості в професійному розвитку. Також можливий розвиток емоційної дезадаптації, що ускладнює як навчальну діяльність, так і соціальне функціонування студента в освітньому середовищі [3].

Крім того, тривожність у юності часто має подвійний характер: з одного боку, вона може стимулювати активність та підвищувати рівень пильності й самоорганізації; з іншого – надмірні рівні тривожності порушують когнітивні функції, знижують ефективність навчальної діяльності та заважають соціальній адаптації. Таким чином, тривожність у юнацькому віці виступає як природним елементом психологічного розвитку, так і потенційним ризиком для психічного здоров'я, що потребує своєчасного психологічного супроводу та розвитку навичок емоційної регуляції.

Особливу роль у формуванні психічної стабільності юнаків та дівчат відіграє самооцінка та уявлення про майбутнє, оскільки вони безпосередньо впливають на здатність молоді особистості адаптуватися до соціальних вимог та життєвих викликів. Самооцінка виступає внутрішнім психологічним орієнтиром, який визначає сприйняття власних можливостей, ефективність соціальної взаємодії та готовність брати на себе відповідальність за свої рішення. Позитивна та реалістична самооцінка дозволяє юнакам і дівчатам розвивати впевненість у своїх діях, адекватно оцінювати труднощі та знижувати рівень внутрішньої тривожності, тоді як низька або нестійка самооцінка підвищує ризик переживання емоційних криз, соціальної тривожності та внутрішнього конфлікту.

Дослідження Васильченка О. та Бацмана Є. розкривають образ «Я» у молоді як складну, багаторівневу та динамічну психологічну систему, що формується в процесі соціального становлення особистості. Автори підкреслюють, що цей

конструкт не є статичним, а постійно змінюється під впливом життєвого досвіду, соціальних взаємодій та рефлексії власної поведінки.

У структурі образу «Я» інтегруються різні компоненти самосприйняття: уявлення про власні особистісні якості (сильні та слабкі сторони), оцінка власних можливостей, рівень домагань, а також система життєвих і професійних цілей. Саме така інтеграція дозволяє молодій людині формувати цілісне бачення себе як суб'єкта діяльності та соціальних відносин.

Особливу увагу дослідники приділяють ролі планування майбутнього як важливого психологічного механізму становлення зрілої особистості. Здатність вибудовувати перспективні життєві сценарії сприяє формуванню внутрішньої визначеності, знижує рівень невпевненості та створює відчуття контролю над власним життям. Таке планування виконує функцію психологічної опори, оскільки дозволяє індивіду структурувати свої цілі та етапи їх досягнення.

Васильченко О. та Бацман Є. наголошують, що оптимістичні уявлення про майбутнє виступають важливим внутрішнім ресурсом, який сприяє подоланню стресових ситуацій. У молоді, яка має сформовані позитивні життєві перспективи, спостерігається вищий рівень психологічної стійкості, краща здатність до адаптації та більш ефективні механізми саморегуляції в умовах підвищеного емоційного навантаження [4].

Вельдбрехт О. і Тавровецька Н. зазначають, що оптимістичні уявлення про майбутнє можуть виконувати функцію спонтанного механізму самодопомоги та саморегуляції, особливо в умовах кризових явищ, таких як війна або соціально-психологічна нестабільність. Такі уявлення дозволяють юнакам і дівчатам підтримувати внутрішній емоційний баланс, знижувати рівень тривожності та зосереджуватися на конструктивних діях, попри зовнішні стресові чинники [5].

Юність також характеризується особливостями кризового розвитку, що відображають внутрішнє протистояння між потребою в автономії та потребою у соціальному прийнятті. Класичні концепції психологічного розвитку, зокрема роботи Еріксона, акцентують увагу на кризі ідентичності як центральному виклику цього періоду. Воропаєва В.Г. зазначає, що глобалізаційні та інформаційні процеси

посилюють нестійкість ідентичності, створюючи додаткові психологічні навантаження на юнаків [7]. Чаркіна О.А. у своїх дослідженнях підтверджує, що кризи особистісної та професійної ідентичності часто проявляються на початкових етапах професійної підготовки студентів, що вимагає спеціального психологічного супроводу [38].

Проблема тривожності та її корекції у юності є предметом багатьох сучасних досліджень. Гринечко А.Я. та Іванцева Л.Т. вказують на тісний зв'язок між рівнем тривожності та самооцінкою молоді, що визначає їх здатність до адаптації у соціумі [9-11]. Волошок О.В. акцентує на психолого-біологічних механізмах виникнення тривожності, підкреслюючи, що вона є результатом взаємодії генетичних, нейробіологічних та соціальних чинників [6]. Калашнікова Л.В. додає, що соціальні страхи та тривожність виступають суб'єктивними індикаторами безпеки життєдіяльності, а їх прояви можуть бути маркерами потенційних кризових станів [13].

Крім того, психічна нестійкість юності проявляється у різних формах стресу, що мають як зовнішнє, так і внутрішнє джерело. Корольчук В.М. та Крайнюк В.М. підкреслюють важливість розвитку стресостійкості та адаптивного потенціалу особистості як ключового ресурсу для подолання кризових ситуацій [16; 17]. Погорілий С.О. та Пріснякова Л.М. зазначають, що самооцінка відіграє визначальну роль у формуванні психологічної стійкості та здатності до саморегуляції [26].

Сучасні дослідження підкреслюють також важливість формування когнітивних та емоційних стратегій саморегуляції у юності. Кузікова С.Б. виділяє саморозвиток як ключовий аспект психологічного становлення молоді особистості, а Франкл В. наголошує на сенсотворчій функції, що дозволяє молоді долати екзистенційні кризи та знаходити внутрішні резерви [18-41].

Отже, юність виступає критичним періодом становлення особистості, що характеризується підвищеною тривожністю, формуванням самооцінки, кризами ідентичності та необхідністю розвитку ефективних механізмів саморегуляції. Наукові дослідження підтверджують, що психолого-педагогічна підтримка,

розвиток стресостійкості та формування оптимістичних життєвих стратегій є важливими умовами успішного проходження цього етапу розвитку особистості.

1.2. Травматичний досвід особистості: сутність та наслідки

Травматичний досвід особистості є одним із ключових чинників, що суттєво впливають на психічний розвиток, емоційне благополуччя та соціальну адаптацію індивіда. Він здатний формувати поведінкові моделі, впливати на спосіб сприйняття світу, ставлення до себе та інших, а також визначати стратегії подолання стресових ситуацій у майбутньому. Під травмою, як зазначає Лазарус Р., розуміється подія або серія подій, які виходять за межі звичайного життєвого досвіду людини, створюють загрозу фізичній або психологічній цілісності особистості та викликають глибокі стресові реакції [52].

Травматичний досвід може бути різним за своєю природою та тривалістю. Він може мати однократний характер, коли травмуюча подія відбувається одноразово і раптово, наприклад, серйозна аварія, природна катастрофа або напад. Також можливий повторюваний або хронічний травматичний досвід, який виникає унаслідок тривалого впливу негативних факторів, наприклад, систематичне насильство, переживання війни, довготривалі тяжкі хвороби чи хронічні сімейні конфлікти.

До поширених форм травматичного досвіду у сучасній психологічній науці відносять низку подій і ситуацій, що супроводжуються інтенсивним стресом, загрозою життю або порушенням базового відчуття безпеки особистості. Такі події мають різний характер, але об'єднуються спільним наслідком - потенційним або реальним порушенням психоемоційної рівноваги та адаптаційних можливостей людини.

По-перше, значну групу становлять природні катастрофи, зокрема повені, землетруси, пожежі, урагани та інші стихійні лиха. Подібні події часто є раптовими, неконтрольованими та супроводжуються втратою майна, житла або

навіть загрозою життю, що формує у постраждалих відчуття безпорадності та високий рівень стресу.

По-друге, до травматичного досвіду належать військові конфлікти та різні форми насильства. Це може включати участь у бойових діях, перебування в зоні бойових дій, переживання терористичних актів або навіть опосередковане травмування через свідчення насильницьких подій. Такі ситуації часто пов'язані з формуванням посттравматичних стресових реакцій, що мають тривалий характер і суттєво впливають на психічне здоров'я.

По-третє, важливою категорією є особисті втрати та тяжкі соматичні стани, які охоплюють смерть близьких людей, серйозні травми, інвалідизацію або розвиток хронічних захворювань. Подібні події супроводжуються глибокими емоційними переживаннями, процесом горювання та необхідністю психологічної адаптації до нових життєвих умов.

По-четверте, до травматичних факторів відносять соціальну та психологічну травматизацію, що виникає внаслідок тривалого впливу несприятливого соціального середовища. Йдеться про ситуації приниження, булінгу, дискримінації, соціальної ізоляції або хронічного стресу у міжособистісних взаєминах. Такі впливи можуть поступово руйнувати самооцінку, формувати відчуття соціальної небезпеки та призводити до стійких емоційних труднощів.

Важливим аспектом травматичного досвіду є його індивідуальна суб'єктивна сприйнятливність. Те, що для однієї людини є травмою, для іншої може не мати настільки глибокого впливу. Реакції на травму включають емоційні, когнітивні та поведінкові зміни: підвищену тривожність, порушення концентрації, емоційну нестабільність, труднощі у міжособистісних стосунках та адаптації до соціальних умов.

Юнацький вік є періодом пошуку власного «Я», експериментів із соціальними ролями та прагненням автономії, що робить психіку молодої людини особливо чутливою до впливу стресових та травматичних подій.

Murthy S.S. і Lakshminarayana R. підкреслюють, що молодь є більш уразливою до психічних наслідків травми через відсутність сформованих стратегій

подолання стресу, недостатню емоційну зрілість та неповну нейропсихологічну диференціацію емоційних реакцій [53]. Іншими словами, юнаки та дівчата часто не мають достатніх внутрішніх ресурсів для регуляції емоцій, контролю над тривожними думками та адекватного реагування на критичні життєві події. Це пояснюється тим, що механізми саморегуляції, що включають когнітивні та емоційні стратегії подолання, формуються поступово, і під час травматичної події вони можуть бути неефективними або надто слабкими, щоб захистити психіку від негативних наслідків.

Joshi P.T. та O'Donnell D. додають, що травматичні події можуть провокувати формування тривожних, депресивних та агресивних реакцій, які порушують нормальне соціальне функціонування, зокрема взаємодію з однолітками, участь у навчальному процесі та побудову міжособистісних стосунків [51]. Такі реакції можуть проявлятися у вигляді надмірної підозрілості, замкнутості, конфліктності, порушень концентрації уваги та зниження навчальної мотивації. Додатково, тривалі травматичні переживання формують схильність до негативного прогнозування майбутнього, підвищеної чутливості до стресу та низької психологічної стійкості [5].

Особливу увагу в сучасних дослідженнях психології розвитку та травматології вчені приділяють травматичному досвіду, пов'язаному з війною та воєнними конфліктами, оскільки він має комплексний і довготривалий вплив на формування особистості, особливо у дітей та молоді.

Так, Dupuy K.E. і Peters K. зазначають, що у дітей та підлітків, які безпосередньо або опосередковано зазнали впливу воєнних дій, відбуваються суттєві порушення у психоемоційному розвитку. Йдеться насамперед про деформацію базового відчуття безпеки, яке є ключовою умовою нормального формування особистості в дитячому та підлітковому віці.

У таких осіб часто спостерігається підвищений рівень тривожності, що проявляється у постійному очікуванні загрози, надмірній настороженості та труднощах із розслабленням. Поряд із цим можуть виникати агресивні реакції як

форма захисної поведінки у відповідь на пережитий стрес або як наслідок внутрішнього емоційного напруження.

Дослідники також фіксують наявність страхів різного характеру – як конкретних (пов'язаних із вибухами, сиренами, втратами), так і генералізованих, що поширюються на різні сфери життя. Окремо підкреслюється розвиток депресивної симптоматики, яка може проявлятися у вигляді зниженого настрою, втрати інтересу до звичних видів діяльності, соціальної ізоляції та зниження навчальної мотивації.

У цілому воєнний травматичний досвід розглядається як один із найбільш деструктивних факторів для психічного розвитку, оскільки він впливає не лише на емоційну сферу, але й на когнітивні процеси, соціальну адаптацію та формування особистісної ідентичності [49]. Smith D. відзначає, що наслідки воєнного травматичного досвіду не обмежуються лише емоційною або клінічною симптоматикою, а мають значно ширший і більш тривалий вплив на особистісний розвиток людини.

Зокрема, дослідник підкреслює, що подібні переживання здатні залишати стійкі «сліди» у сфері соціального функціонування. Це проявляється у труднощах формування та підтримання соціальних навичок, зокрема ускладненнях у встановленні міжособистісних контактів, зниженні відкритості у спілкуванні та підвищеній обережності у взаємодії з іншими людьми. Часто такі особи демонструють схильність до соціальної ізоляції або обмеження кола довірених осіб.

Окремо Smith D. звертає увагу на порушення у формуванні базового почуття довіри до світу та оточення. Пережитий травматичний досвід, особливо в умовах війни, може призводити до сприйняття соціального середовища як потенційно небезпечного, що ускладнює побудову стабільних і безпечних міжособистісних відносин. Це, у свою чергу, негативно впливає на розвиток емоційної близькості та здатності до співпраці.

Крім того, дослідник зазначає, що наслідки травматичного досвіду можуть відображатися і на більш віддалених життєвих перспективах, зокрема на процесі

професійного самовизначення. Особи, які пережили значний стрес або травму, можуть обирати професійні шляхи, що пов'язані з підвищеною безпекою або, навпаки, з прагненням подолати власний досвід через допомогу іншим (наприклад, у сфері психології, медицини чи соціальної роботи).

Важливим є й вплив на систему життєвих цінностей: травматичний досвід часто призводить до переосмислення пріоритетів, підвищення значущості безпеки, стабільності, міжособистісних зв'язків та емоційної підтримки. Таким чином, війна та пов'язані з нею переживання мають комплексний вплив, який охоплює як поточний психологічний стан, так і довгострокову життєву траєкторію особистості [55]. Jones L. підтверджує, що пережитий у дитячому віці воєнний досвід має тривалі наслідки для психічного здоров'я та може проявлятися навіть у дорослому житті у вигляді симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Зокрема, дослідник зазначає, що діти, які зазнали впливу війни – через перебування в зонах бойових дій, втрату близьких, вимушене переселення або систематичний стрес -мають підвищений ризик формування стійких психічних порушень у майбутньому. Навіть за умови зовнішньої адаптації в підлітковому віці, травматичний досвід може «активуватися» пізніше під впливом нових стресових ситуацій.

Йдеться насамперед про прояви Post-traumatic stress disorder, які можуть включати нав'язливі спогади про травматичні події, нічні кошмари, емоційне «оніміння», підвищену тривожність, дратівливість, а також уникання ситуацій, що асоціюються з пережитою травмою. У дорослому віці це може суттєво впливати на загальне психологічне функціонування людини.

Jones L. підкреслює, що такі прояви безпосередньо ускладнюють процес соціальної інтеграції. Люди з наслідками дитячого воєнного досвіду можуть відчувати труднощі у встановленні стабільних соціальних контактів, підтриманні довготривалих стосунків та ефективній комунікації в колективі. Часто це супроводжується зниженим рівнем довіри до оточення, емоційною дистанційованістю та підвищеною чутливістю до потенційних загроз [50].

З точки зору нейробіології, травматичний досвід супроводжується змінами у функціонуванні центральної нервової системи. Нехорошкова О.М. та Орос М., Тодавчич О. вказують на порушення нейротрансмітерних систем та активацію гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі, що призводить до підвищення тривожності та зниження здатності до регуляції емоцій [22-23]. Такі нейропсихологічні зміни формують своєрідний «психологічний відбиток» травми, що зберігається навіть після завершення безпосередньої загрози.

Психологічні наслідки травматичного досвіду можуть бути як гострими, так і відстроченими. Дубчак Г.М. зазначає, що серед студентської молоді прояви стресу після травматичних подій можуть включати тривожність, депресивність, соматичні скарги, труднощі концентрації та зниження академічної мотивації [10]. Крім того, тривалість та інтенсивність травми впливають на розвиток психологічної стійкості та здатності до саморегуляції: Корольчук В.М. підкреслює, що високий рівень стресостійкості допомагає особистості адаптуватися та мінімізувати негативні наслідки травми [16].

Соціальні наслідки травматичного досвіду включають порушення міжособистісних відносин, підвищену соціальну ізоляцію та зміну ціннісних орієнтацій. Ришко Г.М. зазначає, що травма може призводити до зниження довіри до оточення та формування суб'єктивного почуття небезпеки [28]. У юнацькому віці це особливо критично, оскільки молодь активно шукає соціальне визнання та підтримку однолітків. Тому втручання психологів та соціальних працівників є ключовим для подолання наслідків травми. Цекова Я.Ю. у своїх роботах підкреслює ефективність психологічної корекції тривожних та травматичних станів за допомогою когнітивно-поведінкових методик та стратегій емоційної саморегуляції [37].

Отже, травматичний досвід особистості є складним явищем, що поєднує фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти впливу на розвиток індивіда. Він визначає не лише рівень тривожності та емоційної стабільності, але й формує довгострокові наслідки для самооцінки, соціальної адаптації та професійного розвитку. Психологічна підтримка, формування стресостійкості та розвиток

ефективних механізмів саморегуляції є ключовими умовами мінімізації негативних наслідків травми та забезпечення успішного розвитку особистості.

1.3. Особливості переживання кризи юності у молоді з травматичним досвідом

Криза юності є складним нормативним віковим феноменом психічного розвитку, який розглядається у межах вікової психології як період якісних змін особистості, пов'язаний із формуванням самосвідомості, ідентичності та системи життєвих цінностей. У цей період відбувається інтенсивний процес самовизначення, переосмислення власного «Я», побудова життєвих перспектив та професійних орієнтацій, що супроводжується внутрішніми суперечностями, емоційною нестабільністю та підвищеною чутливістю до соціальних впливів [18].

У наукових підходах зазначається, що криза юності безпосередньо пов'язана з процесами формування Я-концепції та самооцінки, які є ключовими детермінантами особистісного розвитку у цей віковий період. Зокрема, дослідження особливостей самооцінки та рівня домагань у юнацькому віці свідчать, що нестабільність уявлень про себе може посилювати кризові переживання та ускладнювати процес професійного та особистісного самовизначення [19]. Також встановлено, що розвиток образу «Я» та уявлень про майбутнє є взаємопов'язаними процесами, які визначають ступінь психологічної зрілості молоді людини та її здатність долати кризові стани [4].

Криза юності також тісно пов'язана з рівнем емоційної стійкості та тривожності. Дослідження свідчать, що підвищений рівень особистісної тривожності у юнацькому віці може виступати як індикатор ускладненого перебігу вікової кризи, знижуючи адаптаційні можливості особистості та впливаючи на її соціальне функціонування [11-12]. У цьому контексті важливим є також зв'язок між тривожністю, стресостійкістю та соціальною адаптацією молоді, оскільки саме ці показники визначають успішність проходження кризового етапу розвитку [3].

Водночас сучасні дослідження підкреслюють, що криза юності не є лише нормативним етапом розвитку, а може набувати більш гострих форм під впливом зовнішніх стресогенних чинників. Зокрема, в умовах соціальної нестабільності та воєнних подій у молоді спостерігається зростання рівня тривожності, емоційної напруги та порушення уявлень про майбутнє, що ускладнює процес формування ідентичності та посилює кризові переживання [5].

Особливої складності криза юності набуває у поєднанні з травматичним досвідом. Психологічна травма розглядається як фактор, що суттєво змінює емоційне функціонування особистості, порушує механізми саморегуляції, підсилює рівень тривожності та може призводити до формування стійких дезадаптаційних станів [8]. Дослідження наслідків впливу травматичних подій на дітей та молодь свідчать, що пережитий травматичний досвід має довготривалий вплив на психічний розвиток, ускладнюючи проходження вікових криз та формування зрілої ідентичності [41].

Таким чином, криза юності виступає як багатовимірний психологічний феномен, що включає когнітивний, емоційний та соціальний компоненти, а її перебіг значною мірою залежить як від внутрішніх особистісних характеристик, так і від зовнішніх умов розвитку, зокрема наявності травматичного досвіду та рівня соціальної підтримки.

Dupuy K.E. і Krijn Peters зазначають, що досвід війни, насильства або інших кризових подій спричиняє стійке підвищення тривожності. У травмованій молоді часто спостерігається надмірна емоційна реактивність - надмірне хвилювання, страх або гнів можуть виникати навіть у ситуаціях, що зазвичай не є загрозливими. Крім того, травматичний досвід знижує довіру до оточення, формуючи почуття соціальної ізоляції та страху перед новими взаємодіями, що ускладнює процеси формування міжособистісних стосунків і пошуку соціальної підтримки [49].

Murthy S.S. і Lakshminarayana R. доповнюють положення про наслідки травматичного досвіду, підкреслюючи його вплив на підвищену чутливість молоді до стресових і кризових ситуацій.

Дослідники зазначають, що в осіб із пережитою психотравмою формується своєрідна гіперреактивність нервової системи, коли навіть події помірною рівня складності або емоційного навантаження сприймаються як потенційно загрозливі. У результаті активуються інтенсивні психологічні та фізіологічні реакції, які зазвичай не характерні для однолітків без травматичного досвіду.

Зокрема, у таких осіб можуть виникати панічні атаки, різке підвищення рівня тривожності, прискорене серцебиття, порушення дихання, м'язова напруга, а також відчуття втрати контролю над ситуацією. Поряд із цим спостерігаються когнітивні труднощі – зниження концентрації уваги, уповільнення мисленнєвих процесів і складнощі у прийнятті рішень.

Окремо наголошується на порушеннях сну, які можуть проявлятися у вигляді безсоння, частих пробуджень або кошмарних сновидінь, що додатково виснажує психічні ресурси організму. Такі стани нерідко супроводжуються імпульсивною поведінкою, яка є наслідком недостатньої регуляції емоцій та зниження здатності до самоконтролю.

Узагальнюючи, Murthy S.S. і Lakshminarayana R. пов'язують ці прояви зі зниженням ефективності адаптаційних механізмів, що формується під впливом травматичного досвіду. У результаті молода людина стає більш вразливою до стресу та менш здатною до конструктивного подолання труднощів, що негативно позначається як на соціальній взаємодії, так і на академічній діяльності. Зокрема, ускладнюється процес навчальної адаптації, знижується стабільність емоційного стану та загальна продуктивність у повсякденному житті [53].

Травматичний досвід суттєво впливає на формування самосвідомості та ідентичності, роблячи процеси самопізнання більш конфліктними, суперечливими та емоційно напруженими. Молодь, яка пережила травму, часто опиняється у ситуації внутрішнього протиріччя: з одного боку, зростає потреба у самостійності та самовизначенні, з іншого – виникає страх помилок, невпевненість у власних здібностях і соціальна недовіра.

Воропаєва В.Г. підкреслює, що у травмованої молоді кризовий період юності супроводжується посиленою фрустрацією, почуттям нестійкості та необхідністю

постійного пошуку власного «Я» у нестабільному соціальному контексті [7]. Тобто під впливом травматичного досвіду процес ідентифікації особистості стає більш тривалим і суперечливим, адже молоді люди намагаються гармонізувати внутрішні потреби з обмеженнями та загрозами зовнішнього середовища.

Чаркіна О.А. зазначає, що студенти з травматичним досвідом демонструють складну динаміку криз особистісної та професійної ідентичності. Це проявляється у сумнівах щодо власних життєвих цілей, професійних намірів та соціальної ролі. У таких випадках молодь часто зазнає труднощів у прийнятті рішень, виявляє підвищену чутливість до оцінки оточення та схильна до внутрішнього самокритицизму [38].

Психологічні механізми цих явищ пов'язані з тим, що травматичні події змінюють когнітивні та емоційні структури особистості. Зокрема, порушується відчуття безпеки та прогнозованості, що призводить до підвищеної тривожності і формування захисних стратегій, таких як уникання ризику або надмірна залежність від думки інших. Це ускладнює процес самопізнання, оскільки молодь часто коливається між бажанням проявити себе і страхом соціального відторгнення.

Внаслідок цього травмована молодь може демонструвати такі характерні прояви:

- нерішучість у виборі професії або освітнього шляху;
- посилене порівняння себе з іншими і сумніви у власних здібностях;
- внутрішні конфлікти щодо цінностей та життєвих пріоритетів;
- коливання між соціальною активністю та ізоляцією.

Таким чином, травматичний досвід не лише загострює кризу юності, але й модифікує процес формування ідентичності, роблячи його більш чутливим до зовнішніх умов і внутрішніх психологічних бар'єрів. Подолання цих труднощів часто потребує спеціальної психологічної підтримки, розвитку адаптивних стратегій саморегуляції та формування стійких смислових орієнтацій.

З емоційної точки зору, молодь із травматичним досвідом характеризується підвищеною тривожністю, емоційною нестійкістю та схильністю до депресивних станів. Гринечко А.Я. зазначає, що високий рівень тривожності у травмованих

юнаків і дівчат часто корелює із заниженою самооцінкою та низькою вірою у власні ресурси подолання життєвих труднощів [9]. Терчина Н.А. і Мельник К.С. додають, що війна та інші травматичні події можуть виступати механізмом дезадаптації, при якому соціальна ізоляція та відчуття небезпеки підсилюють кризові прояви юності [32].

Криза юності у молоді, яка пережила травматичний досвід, часто супроводжується порушеннями когнітивних процесів, що критично важливо для її соціальної та академічної адаптації. Основні когнітивні порушення включають зниження концентрації уваги, труднощі з плануванням, обмеження здатності до прийняття рішень, а також зменшення здатності до аналітичного та критичного мислення.

Дубчак Г.М. підкреслює, що стресові реакції на травматичний досвід значно ускладнюють навчальну діяльність. Молодь з травмою демонструє зниження академічної мотивації, що проявляється у втраті інтересу до навчання, униканні складних завдань та підвищеній емоційній вразливості у навчальному процесі. Як наслідок, погіршення когнітивних функцій і академічних показників додатково поглиблює кризу ідентичності, оскільки молодь відчуває невпевненість у своїх здібностях та зростає внутрішнє напруження через невідповідність власних очікувань і реальних результатів [10].

Волошок О.В. зазначає, що нейробіологічні зміни, викликані травматичним досвідом, формують своєрідну «психологічну рану», яка проявляється у підвищеній чутливості до стресу та обмеженні когнітивних ресурсів для адекватної оцінки ризиків. Це означає, що травмована молодь може переоцінювати загрозу у звичайних ситуаціях, демонструвати надмірну обережність або уникання, що ускладнює ефективне планування і прийняття рішень у повсякденному житті та навчанні [6].

Крім того, порушення когнітивних процесів у травмованій молоді часто взаємопов'язані з емоційними станами: тривожністю, страхом, депресивними проявами. Це створює замкнене коло, коли емоційна нестійкість погіршує когнітивну ефективність, а когнітивні труднощі, у свою чергу, підсилюють

відчуття безпорадності та фрустрації. Як результат, формування самосвідомості, ідентичності та здатності до самореалізації у навчальному та соціальному контексті ускладнюється.

Соціальний аспект кризи юності у травмованих осіб проявляється у посиленні конфліктності, ізоляції та труднощів у встановленні міжособистісних контактів. Калашнікова Л.В. зазначає, що соціальні страхи та почуття небезпеки формують специфічні бар'єри у спілкуванні, що додатково ускладнює процес інтеграції у соціальні групи та колективи [13]. Психологічна підтримка та розвиток адаптивних стратегій саморегуляції стають ключовими чинниками, що допомагають молоді долати кризу та формувати позитивні сценарії майбутнього [37].

Важливим фактором подолання кризи юності у травмованій молоді є формування ефективних механізмів внутрішньої самопідтримки та смислових стратегій, які дозволяють стабілізувати емоційний стан та протидіяти негативним наслідкам травматичного досвіду. Франкл В. наголошує, що пошук сенсу життя та визначення власних ціннісних орієнтацій виступає критично важливим ресурсом для подолання психологічної кризи. Саме через усвідомлення власної життєвої мети та цінностей молодь здатна відновлювати внутрішню рівновагу, знаходити опору у власних переконаннях і долати пережиті травми [41].

Крім того, Вельдбрехт О. і Тавровецька Н. підкреслюють, що оптимістичні уявлення про майбутнє виконують роль спонтанного механізму саморегуляції та самопідтримки у умовах травми та кризи. Формування позитивних очікувань щодо власного життя дозволяє зменшити рівень тривожності, посилює мотивацію до дій та створює психологічну «подушку безпеки», яка допомагає молоді ефективніше адаптуватися до соціального та навчального середовища [5].

Поєднання пошуку сенсу та оптимістичних смислових стратегій дозволяє травмованій молоді розвивати внутрішні резерви стійкості. Вони стають опорою для саморегуляції, допомагають підтримувати соціальну активність та сприяють формуванню позитивної ідентичності навіть у складних життєвих умовах. Таким чином, смислові та когнітивні ресурси виступають ключовим механізмом

подолання кризи юності та сприяють відновленню психологічного благополуччя молоді особистості.

Отже, переживання кризи юності у молоді з травматичним досвідом має комплексний характер і проявляється на емоційному, когнітивному та соціальному рівнях. Особливості цього процесу визначаються взаємодією внутрішніх психологічних ресурсів, рівня стресостійкості, нейропсихологічних змін та соціального контексту. Визначено, що цільова психолого-педагогічна підтримка, розвиток адаптивних стратегій та формування смислових орієнтацій є критично важливими для подолання кризових станів у травмованій молоді.

Висновки до першого розділу

Перший розділ бакалаврської роботи присвячений теоретичному аналізу кризи юності та впливу травматичного досвіду на психічний розвиток молоді. Проведений огляд літератури дозволяє зробити низку узагальнень щодо особливостей цього критичного періоду життя та специфіки його переживання у молоді з травматичним досвідом.

Юність визначається як складний і динамічний етап розвитку особистості, що охоплює приблизно 15–25 років. У цей період відбуваються значні когнітивні, емоційні та соціальні трансформації, зокрема розвиток абстрактного мислення, самопізнання, формування автономії та особистісної ідентичності. Юнаки та дівчата активно досліджують власні потреби, мотиви поведінки, цінності та життєві цілі, що робить їх психіку особливо чутливою до зовнішніх впливів.

На психічний стан молоді значно впливають тривожність та емоційна нестійкість, що є природними для цього віку, але можуть стати фактором ризику за умов надмірного навантаження або травматичного досвіду. Дослідження свідчать, що тривожність у юності може як стимулювати активність і саморегуляцію, так і призводити до зниження когнітивної ефективності та порушення соціальної адаптації. Формування позитивної та реалістичної самооцінки, оптимістичних

уявлень про майбутнє та ефективних стратегій саморегуляції виступає важливими ресурсами подолання кризових явищ у юності.

Травматичний досвід особистості, незалежно від його природи – одноразовий, повторюваний чи хронічний – має глибокий вплив на емоційну, когнітивну та соціальну сфери розвитку. Травма змінює систему емоційного реагування, підвищує тривожність, формує поведінкові та когнітивні стратегії уникання ризику, а також знижує ефективність соціальної та академічної адаптації. Особливо вразливою до травматичного впливу є молодь, оскільки механізми саморегуляції та стресостійкості ще перебувають на стадії формування.

Криза юності у молоді з травматичним досвідом має більш глибокий та багатовимірний характер. Вона проявляється у посиленій емоційній реактивності, внутрішніх конфліктах щодо цінностей і життєвих пріоритетів, сумнівах щодо власної компетентності та соціальної ролі. Травма ускладнює процес формування ідентичності, роблячи його більш тривалим і суперечливим, підсилюючи соціальну недовіру та схильність до ізоляції.

Отже, аналіз наукових джерел свідчить, що юність є критичною фазою становлення особистості, а наявність травматичного досвіду значно підвищує ризик психоемоційної дезадаптації. Формування психологічної стійкості, розвиток когнітивних та емоційних стратегій саморегуляції, а також надання професійної психолого-педагогічної підтримки є ключовими умовами для успішного подолання кризи юності та мінімізації негативних наслідків травматичних подій. Ці висновки створюють наукову основу для подальшого емпіричного дослідження особливостей переживання кризи юності у молоді з травматичним досвідом.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ ЮНОСТІ У МОЛОДІ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ

2.1. Організація та методологія дослідження

Емпіричне дослідження переживання кризи юності у молоді з травматичним досвідом було організовано відповідно до поставленої мети та завдань роботи і базувалося на принципах науковості, системності, об'єктивності та етичності.

Метою дослідження є емпіричне вивчення особливостей переживання кризи юності у молоді з травматичним досвідом, а також встановлення взаємозв'язків між рівнем травматизації та кризою.

Дослідження проводилося на базі закладу вищої освіти. Вибірка сформована із 40 осіб юнацького віку (18–23 роки), що відповідає періоду активного становлення особистості, формування Я-концепції, життєвих цінностей та професійного самовизначення.

Поділ респондентів на дві групи здійснювався за критерієм наявності або відсутності травматичного досвіду. Критерієм віднесення до групи з травматичним досвідом виступали позитивні відповіді респондентів у блоці самозвіту щодо пережитих психотравмуючих подій (таких як участь у воєнних подіях, вимушене переміщення, втрата близьких, пережиті загрозливі для життя або психічного благополуччя ситуації), а також відповідні показники за шкалою PCL-5, що дозволяє оцінити рівень посттравматичних проявів.

Відповідно, до першої групи увійшли респонденти з наявним травматичним досвідом, а до другої групи – особи, які не повідомили про переживання подібних подій та мали низькі показники за шкалою посттравматичних проявів. Такий підхід забезпечив більш об'єктивний і контрольований розподіл вибірки для подальшого порівняльного аналізу.

Формування вибірки здійснювалося із дотриманням принципів добровільності участі, конфіденційності та інформованої згоди респондентів.

Учасникам було гарантовано анонімність отриманих результатів, що сприяло підвищенню достовірності відповідей.

Для збору первинних даних було використано психодіагностичні методики що дозволяють комплексно оцінити психологічний стан респондентів:

1. Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна.

Опитувальник є одним із найбільш поширених психодіагностичних інструментів для вимірювання тривожності як психологічного феномену. Методика спрямована на диференційовану оцінку двох її основних форм - реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності, що дозволяє комплексно дослідити як поточний емоційний стан індивіда, так і його стійкі особистісні характеристики.

Особистісна тривожність розглядається як відносно стабільна індивідуально-психологічна властивість, що відображає схильність людини сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як загрозливі. Вона характеризується підвищеною чутливістю до стресових впливів, тенденцією до частого переживання тривоги, внутрішнього напруження, занепокоєння та емоційного дискомфорту. Цей тип тривожності формується в процесі життєвого досвіду особистості та проявляється у відносно стабільних поведінкових і емоційних реакціях у різних ситуаціях, що робить його важливим показником психологічної вразливості.

На відміну від цього, реактивна (ситуативна) тривожність має змінний, динамічний характер і безпосередньо залежить від конкретних умов, у яких перебуває людина. Вона відображає актуальний емоційний стан індивіда в певний момент часу, зокрема рівень напруження, нервозності, занепокоєння або страху, що виникають як реакція на стресові чи проблемні ситуації. Інтенсивність реактивної тривожності може значно коливатися залежно від сили та значущості зовнішніх подразників, а також індивідуальних особливостей сприйняття ситуації.

Структурно опитувальник складається з 40 тверджень, які поділяються на дві рівнозначні частини. Перші 20 пунктів спрямовані на вимірювання реактивної тривожності, тоді як наступні 20 - на визначення рівня особистісної тривожності.

При оцінюванні реактивної тривожності респонденту пропонується визначити, наскільки кожне твердження відповідає його поточному самопочуттю «тут і тепер». Відповіді подаються за чотирибальною шкалою інтенсивності (наприклад, від «зовсім ні» до «дуже сильно»), що дозволяє зафіксувати актуальний рівень емоційної напруги.

Натомість при дослідженні особистісної тривожності запитання орієнтовані на узагальнений досвід респондента, тобто на те, як часто він відчуває тривожність у повсякденному житті. У цьому випадку використовується шкала частотності (від «майже ніколи» до «майже завжди»), що дає змогу оцінити стійкість і регулярність проявів тривожних станів.

Важливою особливістю методики є наявність двох типів тверджень - прямих і зворотних.

Прямі твердження безпосередньо відображають наявність тривожності: вищі бали за такими пунктами свідчать про її більшу вираженість.

Зворотні твердження мають інверсну логіку: високі бали за ними вказують на нижчий рівень тривожності, тому при обробці результатів вони підлягають реверсивному перерахунку.

Обробка результатів здійснюється за спеціальною процедурою. Спочатку підраховується сума балів за прямими та зворотними твердженнями окремо. Далі від суми прямих відповідей віднімається сума зворотних, після чого додається відповідна константа:

50 - для шкали реактивної тривожності;

35 - для шкали особистісної тривожності.

Отримані підсумкові показники можуть варіюватися в межах від 20 до 80 балів. Чим вищим є значення, тим більш вираженим є рівень тривожності.

Інтерпретація результатів здійснюється за такими рівнями:

до 30 балів - низький рівень тривожності (характеризується емоційною стабільністю та низькою напруженістю);

31–45 балів - середній рівень (свідчить про помірну тривожність, яка може виконувати адаптивну функцію);

понад 45 балів - високий рівень тривожності (вказує на підвищену емоційну напруженість, можливі труднощі адаптації та схильність до дезадаптивних реакцій).

Дана методика дозволяє не лише зафіксувати рівень тривожності, але й диференціювати її як ситуативний стан і як стійку особистісну характеристику, що є особливо важливим у дослідженні кризових переживань та наслідків травматичного досвіду у молоді.

2. Методика «Хто Я?» М. Куна і Т. МакПартленда.

Методика є ефективним інструментом для дослідження змістових характеристик ідентичності особистості. Вона дозволяє виявити особливості самосприйняття індивіда, структуру його Я-концепції, а також визначити значущість різних соціальних і психологічних характеристик, зокрема статево-рольових, у загальній системі уявлень про себе.

Методика ґрунтується на положеннях теорії Я-концепції, відповідно до якої особистість розглядається як носій певного набору уявлень про себе. Теоретичну основу також становлять концепції соціальних ролей і рольової поведінки, згідно з якими людина усвідомлює себе через виконання певних соціальних функцій (наприклад, студент, друг, донька, громадянин тощо). Саме ці ролі значною мірою визначають спосіб самосприйняття та знаходять своє відображення у самоописах респондентів.

Водночас методика не обмежується лише рольовими аспектами. Вона охоплює ширший спектр уявлень особистості про себе, включаючи індивідуально-психологічні риси, життєві орієнтації, цінності, прагнення та усвідомлення власного місця як у соціумі, так і в більш широкому контексті світу. Таким чином, досліджується не лише зовнішня (соціальна) ідентичність, але й внутрішнє «Я» як центральне ядро особистості.

Процедура проведення методики є досить простою та водночас інформативною. Респонденту пропонується дати відповідь на запитання «Хто Я?», записавши 20 тверджень, що починаються із займенника «Я» (наприклад: «Я студент», «Я відповідальний», «Я друг» тощо). Відповіді можуть бути представлені

у формі окремих слів, словосполучень або речень. При цьому підкреслюється, що не існує правильних чи неправильних відповідей - важливо лише відобразити власне бачення себе, що сприяє більшій щирості та спонтанності відповідей.

Аналіз результатів здійснюється шляхом якісної та кількісної обробки отриманих даних. Усі відповіді групуються за певними категоріями, що відображають різні аспекти ідентичності, зокрема:

- соціальна ідентичність (роль у сім'ї, суспільстві);
- професійна ідентичність;
- статева (гендерна) ідентичність;
- особистісні риси;
- інтерперсональні характеристики (особливості взаємодії з іншими);
- інтереси, цінності, прагнення тощо.

Особливе значення надається наявності в самоописах статево-рольових характеристик, оскільки вони є важливим елементом структури Я-концепції. Такі характеристики можуть оцінюватися більш диференційовано (наприклад, за трьохбальною шкалою), тоді як інші відповіді, як правило, враховуються за принципом кількісного підрахунку.

Важливим показником є також порядок згадування характеристик: перші три відповіді вважаються найбільш значущими для особистості, оскільки саме вони відображають домінуючі уявлення про себе. Це дозволяє визначити, які аспекти ідентичності є центральними, а які - другорядними.

Подальший аналіз передбачає підрахунок кількості характеристик у кожній категорії та їх занесення до узагальнювальної таблиці (наприклад: сімейні ролі, професійні ролі, інші соціальні ролі, фемінні, маскулінні та нейтральні характеристики). Такий підхід дає змогу виявити структурні особливості Я-концепції, співвідношення різних компонентів ідентичності, а також ступінь її диференційованості.

Методика «Хто Я?» широко застосовується у психологічній практиці та дослідженнях, оскільки відповідає сучасним вимогам психодіагностики у сфері вивчення самоствавлення, ідентичності та особистісного розвитку. Вона є

універсальною та може використовуватися як у роботі з підлітками, так і з дорослими представниками різних соціальних груп.

Таким чином, дана методика дозволяє глибоко дослідити структуру самосвідомості особистості, виявити провідні компоненти її Я-концепції та оцінити особливості формування ідентичності, що є особливо важливим у контексті вивчення кризових періодів розвитку, зокрема кризи юності.

3. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф.

Методика дослідження психологічного благополуччя, розроблена Керол Ріфф, спрямована на комплексну оцінку суб'єктивного благополуччя особистості як багатовимірною психологічного феномену. Вона дозволяє не лише визначити загальний рівень благополуччя, але й проаналізувати його структурні компоненти, що відображають різні аспекти функціонування особистості.

Концептуально методика ґрунтується на евдемоністичному підході до розуміння благополуччя, відповідно до якого важливим є не лише відчуття задоволення життям, а й реалізація особистісного потенціалу, саморозвиток і осмисленість існування.

Інструмент охоплює шість основних складових психологічного благополуччя:

- позитивні взаємини з іншими;
- автономія;
- управління середовищем;
- особистісне зростання;
- наявність життєвих цілей;
- самоприйняття.

Методика містить 84 твердження, які розподілені порівну між шістьма шкалами (по 14 тверджень у кожній). Респонденту пропонується оцінити ступінь своєї згоди або незгоди з кожним твердженням за шестибальною шкалою, де:

- 1 - «повністю не згоден»
- 6 - «повністю згоден».

Такий формат дозволяє більш точно зафіксувати індивідуальні відмінності у сприйнятті власного психологічного стану.

Особливістю методики є наявність як прямих, так і зворотно сформульованих тверджень. Це дає змогу зменшити вплив соціально бажаних відповідей і підвищити достовірність результатів. У процесі обробки даних відповіді на зворотні твердження підлягають реверсивному кодуванню, після чого здійснюється підрахунок сумарних балів за кожною шкалою.

Отримані показники дозволяють оцінити рівень розвитку окремих компонентів психологічного благополуччя:

Шкала «Позитивні відносини з іншими».

Високі значення свідчать про здатність встановлювати глибокі, довірчі та емоційно насичені стосунки, проявляти емпатію, турботу та підтримку. Низькі показники можуть вказувати на труднощі у міжособистісній взаємодії, відчуття самотності, емоційну відстороненість.

Шкала «Автономія».

Високий рівень автономії характеризує незалежність суджень, внутрішню саморегуляцію та здатність діяти відповідно до власних переконань, незважаючи на соціальний тиск. Низькі значення відображають залежність від думок інших, конформність та невпевненість у власних рішеннях.

Шкала «Управління середовищем».

Високі бали свідчать про здатність ефективно організовувати власне життя, контролювати обставини та створювати умови, що відповідають особистісним потребам. Низькі значення пов'язані з відчуттям безпорадності, труднощами адаптації та нездатністю впливати на життєві обставини.

Шкала «Особистісне зростання».

Високі показники відображають прагнення до розвитку, відкритість новому досвіду, відчуття прогресу та реалізації власного потенціалу. Низькі значення можуть свідчити про стагнацію, втрату інтересу до саморозвитку та відчуття внутрішньої обмеженості.

Шкала «Цілі у житті».

Високі значення вказують на наявність чітко визначених життєвих орієнтирів, осмисленість існування та спрямованість у майбутнє. Низькі бали свідчать про відсутність чітких цілей, втрату сенсу життя або невизначеність життєвого шляху.

Шкала «Самоприйняття».

Високий рівень самоприйняття характеризується позитивним ставленням до себе, прийняттям як власних переваг, так і недоліків, а також позитивною оцінкою життєвого досвіду. Низькі значення свідчать про незадоволеність собою, самокритику та негативне ставлення до власного минулого.

Таким чином, методика дозволяє здійснити всебічну оцінку психологічного благополуччя особистості, визначити як загальний рівень її функціонування, так і специфіку розвитку окремих компонентів, що є особливо важливим при дослідженні переживання кризових станів та наслідків травматичного досвіду у молоді.

4. Опитувальник PCL-5.

Опитувальник посттравматичного стресового розладу PCL-5 є стандартизованим психодіагностичним інструментом самооцінки, який використовується для виявлення, кількісної оцінки та моніторингу симптомів посттравматичного стресового розладу відповідно до критеріїв DSM-5.

Методика розроблена Національним центром з питань ПТСР США (National Center for PTSD) і широко застосовується у клінічній та дослідницькій практиці як інструмент первинного скринінгу та оцінки динаміки симптомів у часі. Важливо підкреслити, що PCL-5 не є самостійним діагностичним засобом: його результати повинні інтерпретуватися у поєднанні з клінічним інтерв'ю та, за необхідності, структурованими діагностичними методиками (наприклад, CAPS-5).

Опитувальник складається з 20 тверджень, які відображають основні групи симптомів посттравматичного стресового розладу. Респондент самостійно оцінює ступінь вираженості кожного симптому за шкалою від 0 до 4 балів, де 0 означає відсутність симптому, а 4 - його максимальну інтенсивність. Загальний бал може

варіюватися від 0 до 80, що дозволяє визначати як наявність ПТСР-симптоматики, так і її вираженість.

Структура опитувальника відповідає діагностичним критеріям DSM-5 та включає такі симптоматичні кластери:

Критерій А - наявність факту травматичної події (експозиція до травми є обов'язковою умовою);

Критерій В (інтрузії) - нав'язливі спогади, флешбеки та емоційні реакції на травматичний досвід (пункти 1–5);

Критерій С (уникнення) - уникнення думок, спогадів або ситуацій, пов'язаних із травмою (пункти 6–7);

Критерій D (негативні зміни у когніціях та емоціях) - стійкі негативні переконання, емоційне оніміння, почуття провини або відчуження (пункти 8–14);

Критерій Е (підвищена збудливість та реактивність) - дратівливість, гіпернастороженість, порушення сну, підвищена реактивність (пункти 15–20).

Інтерпретація результатів здійснюється шляхом підрахунку загальної суми балів. Показники PCL-5 дозволяють не лише виявити ймовірну наявність ПТСР, але й оцінити ефективність психологічної допомоги та динаміку стану респондента. Зокрема, зміна показника на 5 балів вважається мінімальною ознакою реакції на терапевтичні втручання, тоді як зміна на 10 балів і більше свідчить про клінічно значуще покращення або погіршення стану.

Згідно з рекомендованими критеріями, результат понад 33 бали розглядається як позитивний скринінг на наявність симптомів ПТСР, що потребує подальшої клінічної діагностики.

Таким чином, PCL-5 є валідним і надійним інструментом для дослідження посттравматичних проявів, що особливо важливо у контексті вивчення психологічних наслідків травматичного досвіду та кризових станів у молоді.

Застосування зазначених методик забезпечило багатовимірне вивчення досліджуваного феномену, дозволивши охопити емоційний, когнітивний та особистісний компоненти переживання кризи юності.

3. Математико-статистичні методи: t-критерій Стьюдента – для виявлення статистично значущих відмінностей між групами респондентів (з травматичним досвідом і без нього);

Обробка результатів здійснювалася із застосуванням методів кількісного аналізу, що забезпечило об'єктивність та надійність отриманих висновків.

Концептуальна гіпотеза полягає у припущенні, що наявність травматичного досвіду у молоді юнацького віку пов'язана з більш високими показниками тривожності, емоційної напруженості та нижчим рівнем психологічного благополуччя.

На основі концептуальної гіпотези було сформульовано емпіричні гіпотези:

1. Існує статистично значущий зв'язок між рівнем травматичного досвіду та вираженістю кризових переживань у юнацькому віці.

2. Молодь із травматичним досвідом характеризується нижчим рівнем психологічного благополуччя та самооцінки порівняно з молоддю без травматичного досвіду.

3. Показники дезадаптації мають позитивний кореляційний зв'язок з інтенсивністю кризових переживань у юнацькому віці.

Емпіричне дослідження здійснювалося поетапно, що забезпечило його логічну послідовність, наукову обґрунтованість та достовірність отриманих результатів.

1. Підготовчий етап.

На даному етапі було здійснено теоретико-методологічне обґрунтування дослідження. Зокрема, проведено ґрунтовний аналіз наукової літератури з проблематики кризи юності, травматичного досвіду та їх психологічних наслідків. Це дозволило уточнити понятійно-категоріальний апарат дослідження та визначити основні теоретичні підходи до інтерпретації досліджуваних явищ.

Також на цьому етапі було:

- сформульовано мету, завдання та гіпотези дослідження;
- визначено об'єкт і предмет дослідження;

- обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію відповідно до мети роботи;

- розроблено програму емпіричного дослідження;

- підготовлено інструкції для респондентів та забезпечено етичні аспекти дослідження (добровільність участі, анонімність, конфіденційність).

Окрім цього, було здійснено попередній відбір респондентів відповідно до визначених критеріїв (вік, наявність/відсутність травматичного досвіду).

2. Емпіричний етап.

Цей етап передбачав безпосередню реалізацію програми дослідження та збір первинних емпіричних даних. Психодіагностичне обстеження проводилося у груповій та частково індивідуальній формах у зручних для респондентів умовах.

Учасникам дослідження було запропоновано комплекс методик, спрямованих на вивчення:

- рівня тривожності (ситуативної та особистісної);

- особливостей Я-концепції та самооцінки;

- рівня психологічного благополуччя;

- ступеня травматизації та наявності симптомів посттравматичного стресу.

Перед початком тестування респондентам надавалися чіткі інструкції щодо заповнення опитувальників. Дослідник забезпечував контроль за дотриманням стандартних умов проведення дослідження, що мінімізувало вплив сторонніх факторів.

Особлива увага приділялася психологічному комфорту учасників, враховуючи чутливість тематики травматичного досвіду. У разі виникнення емоційного напруження респондентам надавалася можливість припинити участь або зробити перерву.

3. Аналітичний етап.

На цьому етапі здійснювалася обробка та аналіз отриманих емпіричних даних. Первинні результати були систематизовані, закодовані та підготовлені до статистичного аналізу.

Було застосовано методи математичної статистики.

На основі статистичних розрахунків було визначено:

- наявність або відсутність статистично значущих відмінностей;
- характер взаємозв'язків між досліджуваними показниками;
- підтвердження або спростування висунутих емпіричних гіпотез.

Інтерпретація результатів здійснювалася з урахуванням сучасних наукових підходів у психології особистості та кризових станів.

4. Узагальнюючий етап.

Завершальний етап дослідження передбачав систематизацію та узагальнення отриманих результатів. Було сформульовано основні висновки щодо особливостей переживання кризи юності у молоді з травматичним досвідом.

На цьому етапі:

- здійснено порівняння отриманих емпіричних даних із теоретичними положеннями;
- визначено ступінь підтвердження гіпотез дослідження;
- окреслено психологічні закономірності взаємозв'язку між травматичним досвідом та кризовими переживаннями;
- сформульовано практичні рекомендації щодо психологічної підтримки молоді.

Також було визначено перспективи подальших досліджень у даному напрямі, зокрема поглиблене вивчення механізмів подолання кризових станів та розробка психокорекційних програм для молоді з травматичним досвідом.

Такий поетапний підхід забезпечив цілісність дослідження, підвищив надійність результатів та дозволив глибше розкрити специфіку переживання кризи юності в умовах травматичного досвіду.

Отже, описана організація та методологія дослідження забезпечують комплексний підхід до вивчення переживання кризи юності у молоді з травматичним досвідом, що дозволяє отримати валідні та науково обґрунтовані результати.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження рівня тривожності у молоді з травматичним досвідом та без нього здійснювалося за методикою Шкали тривожності Спілбергера–Ханіна, що дозволяє диференційовано оцінити ситуативну (реактивну) та особистісну тривожність. Отримані результати подано у вигляді порівняльного аналізу двох груп респондентів: осіб із травматичним досвідом (20 осіб) та осіб без такого досвіду (20 осіб).

Розглянемо результати у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Рівень ситуативної тривожності у респондентів з різним рівнем
травматичного досвіду (%)

Рівень тривожності	Травматичний досвід (n=20)	Без травматичного досвіду (n=20)
Низький	10%	35%
Середній	40%	50%
Високий	50%	15%

У рівні ситуативної тривожності між двома групами респондентів. У групі молоді з травматичним досвідом домінує високий рівень реактивної тривожності (50%), що вказує на підвищену емоційну чутливість до стресових ситуацій та труднощі в емоційній регуляції у моменті «тут і тепер».

Значна частка респондентів цієї групи (40%) демонструє середній рівень тривожності, що може свідчити про часткову адаптацію до стресових умов, однак із збереженням підвищеної внутрішньої напруги. Лише 10% учасників мають низький рівень ситуативної тривожності, що вказує на відносно невелику кількість осіб із стабільним емоційним станом навіть за наявності травматичного досвіду.

Натомість у групі без травматичного досвіду переважає середній рівень ситуативної тривожності (50%), що можна розглядати як нормативний показник адаптивного емоційного реагування. Високий рівень тривожності виявлено лише у

15% респондентів, що значно нижче, ніж у першій групі. Водночас 35% осіб демонструють низький рівень тривожності, що свідчить про більш стабільний емоційний стан та кращу стресостійкість.

Таким чином, результати вказують на те, що наявність травматичного досвіду суттєво підвищує рівень ситуативної тривожності у молоді, що проявляється у більшій емоційній напрузі та реактивності у відповідь на зовнішні подразники.

Розглянемо результати у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Рівень особистісної тривожності у респондентів з різним рівнем
травматичного досвіду (%)

Рівень тривожності	Травматичний досвід (n=20)	Без травматичного досвіду (n=20)
Низький	5%	30%
Середній	35%	55%
Високий	60%	15%

У групі респондентів із травматичним досвідом переважає високий рівень особистісної тривожності (60%), що свідчить про сформовану стійку схильність до переживання тривоги як базової особистісної характеристики. Це може вказувати на підвищену психологічну вразливість, схильність до негативного прогнозування подій та загальну емоційну нестабільність.

Середній рівень тривожності виявлено у 35% респондентів цієї групи, що свідчить про часткову адаптацію, однак без повного зниження базового рівня тривожного реагування. Лише 5% учасників демонструють низький рівень особистісної тривожності, що є мінімальним показником і підкреслює загальну тенденцію до підвищеної тривожності в даній вибірці.

У групі без травматичного досвіду переважає середній рівень особистісної тривожності (55%), що може розглядатися як варіант умовної норми. Високий рівень зафіксовано лише у 15% респондентів, тоді як 30% мають низький рівень

тривожності, що свідчить про більш стабільну емоційно-особистісну сферу та меншу схильність до хронічного переживання тривоги.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що травматичний досвід має суттєвий вплив не лише на ситуативні емоційні реакції, але й на формування стійких особистісних характеристик, зокрема рівня базової тривожності. Це підтверджує наявність взаємозв'язку між пережитими психотравмуючими подіями та особливостями переживання кризи юності у молоді.

Результати емпіричного дослідження за методикою «Хто Я?» були проаналізовані шляхом контент-аналізу самоописів респондентів. Отримані дані дозволили виявити структурні особливості Я-концепції у молоді з травматичним досвідом та без нього, а також визначити провідні компоненти ідентичності.

Розглянемо результати у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Структура самоідентичності респондентів за методикою «Хто Я?» (%)

Категорії самоідентичності	Травматичний досвід (n=20)	Без травматичного досвіду (n=20)
Соціальні ролі (студент, друг, член сім'ї)	25%	20%
Особистісні риси (відповідальний, тривожний тощо)	20%	30%
Інтереси та цінності	15%	25%
Професійна ідентичність	10%	15%
Гендерна ідентичність	10%	5%
Диференціюючі/негативні самооцінки	20%	5%

У групі молоді з травматичним досвідом найбільш вираженими є соціальні ролі (25%), що вказує на тенденцію до самовизначення через соціальні позиції та зовнішні ролі (студент, член родини, друг). Це може свідчити про певну опору на соціальні структури як спосіб психологічної стабілізації.

Водночас значну частку становлять диференціюючі та негативно забарвлені самооцінки (20%), що є характерною ознакою підвищеної внутрішньої критичності, емоційної вразливості та зниженого самоприйняття. Такі відповіді можуть включати самоопис типу «я невпевнений», «я тривожний», «я невдаха», що свідчить про ускладнення позитивної Я-концепції на тлі травматичного досвіду.

Особистісні риси (20%) та інтереси й цінності (15%) представлені дещо меншою мірою, що може вказувати на недостатню сформованість внутрішньо орієнтованої ідентичності та домінування зовнішніх або ситуаційних способів самовизначення.

Професійна ідентичність (10%) у цій групі має найменшу представленість, що може бути пов'язано з кризовими переживаннями юності та труднощами у професійному самовизначенні. Гендерна ідентичність (10%) також не є провідною, але виконує допоміжну роль у структурі Я-образу.

У групі без травматичного досвіду спостерігається інша структура самоідентичності. Найбільшу частку становлять особистісні риси (30%), що свідчить про більш внутрішньоінтегровану Я-концепцію та орієнтацію на стабільні психологічні характеристики.

Інтереси та цінності (25%) також мають високу значущість, що вказує на активну життєву позицію, сформовану систему цінностей і більш усвідомлене самовизначення.

Соціальні ролі (20%) залишаються важливими, проте не домінують, як у групі з травматичним досвідом, що може свідчити про більш збалансоване поєднання соціальної та особистісної ідентичності.

Професійна ідентичність (15%) у цій групі є дещо більш сформованою, що відображає вищий рівень визначеності щодо майбутньої професійної діяльності.

Гендерна ідентичність (5%) має найменшу питому вагу, що є типовим для юнацького віку, коли цей компонент не завжди усвідомлюється як провідний.

Диференціюючі характеристики (5%) представлені мінімально, що свідчить про більш позитивне самосприйняття та нижчу вираженість негативних самооцінних суджень.

Таким чином, результати методики «Хто Я?» засвідчують, що наявність травматичного досвіду впливає на структуру Я-концепції молоді, зумовлюючи більшу фіксацію на соціальних ролях і негативних самооцінках, тоді як у респондентів без травматичного досвіду переважає більш гармонійна, внутрішньо узгоджена та ціннісно орієнтована структура ідентичності.

Результати емпіричного дослідження за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф дозволили оцінити особливості функціонування особистості у двох групах респондентів: молоді із травматичним досвідом та без нього. Аналіз проводився за шістьма основними компонентами психологічного благополуччя.

Розглянемо результати у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Рівень компонентів психологічного благополуччя у респондентів (%)

Компоненти психологічного благополуччя	Травматичний досвід (n=20)	Без травматичного досвіду (n=20)
Позитивні взаємини з іншими	45%	70%
Автономія	40%	65%
Управління середовищем	35%	60%
Особистісне зростання	50%	75%
Цілі у житті	38%	68%
Самоприйняття	42%	72%

Загалом у групі молоді з травматичним досвідом зафіксовано нижчі показники за всіма шкалами, що вказує на зниження загального рівня суб'єктивного благополуччя та гармонійності функціонування особистості.

Найнижчі значення у цій групі виявлено за шкалою «Управління середовищем» (35%). Це може свідчити про відчуття недостатнього контролю над життєвими обставинами, труднощі в адаптації до вимог соціального середовища та переживання безпорадності. Подібні результати часто характерні для осіб із

травматичним досвідом, оскільки пережиті події можуть знижувати відчуття життєвої ефективності.

Низькі показники також зафіксовано за шкалою «Цілі у житті» (38%), що свідчить про певну втрату життєвих орієнтирів, зниження осмисленості майбутнього та невизначеність у професійному й особистісному самовизначенні. Це є типовим проявом кризових переживань юнацького віку, ускладнених травматичним досвідом.

Показники автономії (40%) і самоприйняття (42%) вказують на недостатню внутрішню опору особистості, підвищену залежність від зовнішніх оцінок та тенденцію до критичного ставлення до себе. Це може проявлятися у зниженій впевненості у власних рішеннях і труднощах у формуванні позитивного образу «Я».

Шкала «Позитивні взаємини з іншими» (45%) також має помірно знижений рівень, що може свідчити про певні труднощі у побудові довірливих міжособистісних стосунків, емоційну закритість або підвищену обережність у соціальних контактах.

Найвищий показник у цій групі зафіксовано за шкалою «Особистісне зростання» (50%), що свідчить про наявність потенціалу до розвитку та усвідомлення необхідності змін, однак цей процес може бути нестабільним і внутрішньо суперечливим.

У групі молоді без травматичного досвіду спостерігається загалом вищий рівень психологічного благополуччя. Найвищі показники зафіксовано за шкалами «Особистісне зростання» (75%) та «Самоприйняття» (72%), що свідчить про позитивне ставлення до себе, прийняття власного життєвого досвіду та орієнтацію на саморозвиток.

Високий рівень позитивних взаємин з іншими (70%) вказує на сформовані навички емоційної взаємодії, здатність до емпатії та побудови довірливих стосунків.

Шкала «Цілі у житті» (68%) свідчить про наявність чітких життєвих орієнтирів і більш усвідомлене планування майбутнього. Автономія (65%) та

управління середовищем (60%) також перебувають на достатньо високому рівні, що відображає внутрішню зрілість, самостійність у прийнятті рішень та ефективну адаптацію до життєвих обставин.

Таким чином, результати дослідження засвідчують, що наявність травматичного досвіду негативно впливає на всі компоненти психологічного благополуччя, знижуючи рівень самоприйняття, автономії, життєвої осмисленості та ефективності взаємодії із середовищем. У той же час у респондентів без травматичного досвіду спостерігається більш гармонійна структура психологічного функціонування, що свідчить про вищий рівень особистісної зрілості та адаптивності.

Результати емпіричного дослідження за опитувальником PCL-5 дозволили оцінити рівень посттравматичної симптоматики у двох групах респондентів: молоді із травматичним досвідом та без нього. Аналіз здійснювався на основі загального інтегрального показника вираженості симптомів ПТСР.

Розглянемо результати у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Рівень симптомів посттравматичного стресового розладу (PCL-5) у респондентів (%)

Рівень вираженості симптомів ПТСР	Травматичний досвід (n=20)	Без травматичного досвіду (n=20)
Низький рівень (0–32 бали)	15%	80%
Підвищений рівень (33–50 балів)	45%	20%
Високий рівень (51–80 балів)	40%	0%

У групі молоді з травматичним досвідом переважають підвищені та високі показники симптомів ПТСР. Зокрема, 40% респондентів демонструють високий рівень вираженості симптоматики (51–80 балів), що може свідчити про наявність

стійких посттравматичних проявів, таких як нав'язливі спогади, емоційна нестабільність, підвищена тривожність, порушення сну та гіперзбудливість. Такі результати вказують на значний вплив пережитого травматичного досвіду на психічне функціонування особистості.

Ще 45% респондентів цієї групи мають підвищений рівень симптомів (33–50 балів), що відповідає позитивному скринінгу на ПТСР за критеріями PCL-5. Це свідчить про наявність клінічно значущих посттравматичних реакцій, однак без крайнього рівня дезорганізації психічного стану. Лише 15% учасників демонструють низький рівень симптоматики, що може свідчити про більш ефективні механізми психологічної адаптації або меншу інтенсивність травматичного досвіду.

У групі без травматичного досвіду переважає низький рівень симптомів ПТСР (80%), що є очікуваним результатом і свідчить про відсутність виражених посттравматичних реакцій. Такі респонденти практично не демонструють нав'язливих спогадів, уникнення або гіперзбудливості, що підтверджує стабільний психоемоційний стан.

Водночас 20% респондентів цієї групи мають підвищені показники (33–50 балів), що може пояснюватися наявністю окремих стресових подій у житті, емоційною чутливістю або ситуативними кризовими переживаннями, однак без формування стійкого посттравматичного синдрому. Високий рівень симптоматики у цій групі не виявлено.

Таким чином, результати дослідження за методикою PCL-5 чітко демонструють, що наявність травматичного досвіду є значущим фактором формування посттравматичних симптомів у молоді. У респондентів цієї групи спостерігається підвищена частота інтрузій, уникнення, негативних когнітивно-емоційних змін та симптомів гіперзбудливості, що загалом відображає структуру ПТСР відповідно до критеріїв DSM-5.

Отримані дані підтверджують взаємозв'язок між пережитим травматичним досвідом та особливостями кризового функціонування особистості у юнацькому

віці, а також підкреслюють необхідність психологічного супроводу осіб із підвищеним рівнем посттравматичної симптоматики.

Для перевірки статистичної значущості відмінностей між групами респондентів (з травматичним досвідом і без нього) було застосовано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок, а також кореляційний аналіз Пірсона для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

У таблиці 2.6 представлено результати за t-критерієм Стюдента.

Таблиця 2.6

Порівняння середніх значень психологічних показників у двох групах (t-критерій Стюдента)

Показник	Травматичний досвід (M±SD)	Без травматичного досвіду (M±SD)	t	p
Ситуативна тривожність	48.6 ± 6.2	38.1 ± 5.4	5.72	<0.001
Особистісна тривожність	52.3 ± 6.8	41.5 ± 6.0	5.11	<0.001
Психологічне благополуччя	132.4 ± 10.5	158.7 ± 11.2	7.09	<0.001
Показник PCL-5	46.8 ± 8.7	22.3 ± 6.1	11.02	<0.001
Негативна самоідентичність (Хто Я?)	4.2 ± 1.3	1.6 ± 0.9	6.45	<0.001

У групі з травматичним досвідом зафіксовано значно вищий рівень ситуативної та особистісної тривожності, що свідчить про підвищену емоційну напруженість і стійку схильність до тривожного реагування.

Одночасно встановлено істотно нижчий рівень психологічного благополуччя у цій групі, що відображає зниження суб'єктивного відчуття життєвої гармонії, автономії та самоприйняття.

Особливо вираженою є різниця за показником PCL-5 ($t = 11.02$), що підтверджує наявність значно більшої посттравматичної симптоматики у респондентів із травматичним досвідом.

Також виявлено вищий рівень негативної самоідентичності, що узгоджується з результатами методики «Хто Я?» і свідчить про порушення позитивної Я-концепції.

Таким чином, перша емпірична гіпотеза про наявність статистично значущих відмінностей між групами повністю підтверджується.

У таблиці 2.7 розглянемо кореляційний аналіз за Пірсоном.

Таблиця 2.7

Кореляційні зв'язки між травматизацією та психологічними показниками

Показники	r
Травматизація – ситуативна тривожність	0.62
Травматизація – особистісна тривожність	0.68
Травматизація – PCL-5	0.81
Травматизація – психологічне благополуччя	-0.74
Травматизація – самоідентичність (негативна)	0.59
PCL-5 – тривожність	0.66
PCL-5 – психологічне благополуччя	-0.71
PCL-5 – самооцінка	-0.63

Результати кореляційного аналізу за Пірсоном (табл. 2.7) дозволяють простежити особливості взаємозв'язку між рівнем травматизації та показниками, що характеризують перебіг кризи юності у молоді.

Отримані дані свідчать про наявність статистично значущих як прямих, так і обернених зв'язків між досліджуваними змінними. Найбільш виражений позитивний зв'язок встановлено між рівнем травматизації та показниками PCL-5 ($r = 0.81$), що підтверджує закономірне зростання посттравматичної симптоматики зі збільшенням інтенсивності пережитого травматичного досвіду.

Важливо, що саме ці посттравматичні прояви можуть розглядатися як фактор, який ускладнює нормативний перебіг кризи юності, посилюючи її емоційну напруженість та дестабілізацію процесів самовизначення.

Також виявлено помірні та сильні позитивні зв'язки між рівнем травматизації та ситуативною ($r = 0.62$) і особистісною тривожністю ($r = 0.68$). Це свідчить про те, що зростання травматичного досвіду супроводжується підвищенням емоційної нестабільності, яка є одним із ключових маркерів загостреного перебігу кризи юності.

Негативний зв'язок між травматизацією та психологічним благополуччям ($r = -0.74$) вказує на зниження рівня суб'єктивного благополуччя, самоприйняття та життєвої осмисленості у молоді з більш вираженим травматичним досвідом. У контексті дослідження це може розглядатися як індикатор ускладненого проходження кризи юності та зниження адаптаційного потенціалу особистості.

Додатково встановлено негативний зв'язок між показниками PCL-5 та самооцінкою ($r = -0.63$), що свідчить про те, що посилення посттравматичної симптоматики супроводжується деформацією Я-концепції, зокрема зниженням самооцінки, що є одним із центральних компонентів кризи юності.

Отримані результати загалом дозволяють зробити висновок, що травматичний досвід не лише впливає на окремі психологічні показники, а й опосередковано ускладнює перебіг кризи юності, підсилюючи її емоційну та особистісну напруженість.

Тому, друга та третя емпіричні гіпотези також отримали повне підтвердження.

Проведений статистичний аналіз дозволив встановити, що:

1. Існує статистично значущий зв'язок між рівнем травматичного досвіду та кризовими переживаннями, що підтверджується високими значеннями PCL-5 та тривожності.

2. Молодь із травматичним досвідом характеризується нижчим рівнем психологічного благополуччя та самооцінки, що підтверджено t-критерієм та кореляційним аналізом.

3. Виявлено позитивний зв'язок між показниками дезадаптації (тривожність, ПТСР) та кризовими переживаннями, що свідчить про їх взаємне підсилення.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують концептуальну модель роботи: травматичний досвід у юнацькому віці є значущим фактором, який ускладнює перебіг кризи юності, підсилюючи її емоційно-психологічну напруженість. Зокрема, він сприяє загостренню кризових переживань, що проявляються у підвищенні рівня ситуативної та особистісної тривожності, посиленні посттравматичної симптоматики та зниженні психологічного благополуччя. У структурному плані це відображається у деформації Я-концепції, зниженні самооцінки та переважанні негативно забарвлених самоідентифікацій, що є характерними маркерами ускладненого проходження кризи юності.

Таким чином, встановлено, що травматичний досвід не лише впливає на окремі психологічні характеристики, а й змінює якісні особливості переживання кризи юності, ускладнюючи процеси самовизначення, особистісного зростання та формування життєвих перспектив у молоді.

2.3. Обговорення результатів емпіричного дослідження

Отримані в ході емпіричного дослідження дані дозволяють комплексно розглянути особливості переживання кризи юності у молоді з травматичним досвідом та без нього, а також простежити взаємозв'язки між рівнем травматизації, тривожністю, самоідентичністю та психологічним благополуччям.

Узагальнення результатів, отриманих за методиками Шкали тривожності Спілбергера–Ханіна, «Хто Я?» М. Куна і Т. МакПартленда, Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф та опитувальника PCL-5, свідчить про наявність цілісної закономірності: травматичний досвід виступає значущим фактором дестабілізації емоційної сфери та структури Я-концепції особистості у юнацькому віці.

Розглядаючи отримані результати у взаємозв'язку, можна зазначити, що у респондентів із травматичним досвідом фіксується стабільно вищий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Це вказує не лише на реакцію на

актуальні стресові події, але й на формування стійкої особистісної схильності до тривожного реагування. У поєднанні з високими показниками PCL-5 це свідчить про наявність посттравматичних переживань, які мають тривалий вплив на психічне функціонування.

Особливо важливим є те, що підвищена тривожність у цій групі супроводжується зниженням показників психологічного благополуччя за всіма його компонентами. Найбільш виражені труднощі спостерігаються у сферах управління життєвим середовищем, автономії та цілей у житті. Це дозволяє припустити, що травматичний досвід не лише впливає на емоційний стан, але й порушує відчуття контролю над власним життям та знижує рівень життєвої осмисленості.

Дані методики «Хто Я?» додатково підтверджують цю тенденцію. У структурі Я-концепції осіб із травматичним досвідом переважають соціальні ролі та негативно забарвлені самоописання, що свідчить про зовнішню орієнтацію самосприйняття та знижену інтегрованість особистісної ідентичності. Натомість у групі без травматичного досвіду спостерігається більш збалансована структура ідентичності з домінуванням особистісних рис та ціннісних орієнтацій.

Результати t-критерію Стюдента підтвердили статистично значущі відмінності між групами за всіма досліджуваними показниками ($p < 0.001$). Найбільш виражені відмінності виявлено за рівнем посттравматичної симптоматики (PCL-5), що дозволяє розглядати травматичний досвід як ключовий чинник формування дезадаптивних психологічних станів у молоді.

Кореляційний аналіз, у свою чергу, продемонстрував стійкі взаємозв'язки між рівнем травматизації та всіма основними психологічними показниками. Зокрема, виявлено позитивний зв'язок між травматизацією та тривожністю, а також негативний зв'язок із психологічним благополуччям і самооцінкою. Це свідчить про те, що зростання рівня травматичного досвіду супроводжується погіршенням емоційного стану та зниженням адаптаційних ресурсів особистості.

Важливо підкреслити, що отримані результати узгоджуються між собою на рівні всіх методик, що підвищує їхню надійність та валідність. Так, високі

показники тривожності та PCL-5 корелюють із низьким рівнем психологічного благополуччя, а також із більш негативною структурою самоідентичності. Це дозволяє говорити про системний характер впливу травматичного досвіду на особистість у період юнацького віку.

Отже, емпіричні дані підтверджують концептуальну гіпотезу дослідження про те, що наявність травматичного досвіду у молоді пов'язана з підвищеним рівнем тривожності, емоційної напруженості та зниженим рівнем психологічного благополуччя. Водночас встановлено, що ці прояви мають комплексний характер і охоплюють як емоційно-особистісну сферу, так і структуру Я-концепції.

Тому, можна зробити висновок, що переживання кризи юності у молоді з травматичним досвідом має більш ускладнений характер, що проявляється у підвищеній вразливості до стресу, порушенні самоідентичності та зниженні психологічного благополуччя. Це актуалізує необхідність подальшого вивчення даної проблематики, а також розробки психокорекційних і профілактичних заходів, спрямованих на підтримку молоді у період вікових і особистісних криз.

Висновки до другого розділу

У межах другого розділу було здійснено емпіричне дослідження переживання кризи юності у молоді з травматичним досвідом, спрямоване на виявлення психологічних особливостей емоційного стану, самоідентичності, психологічного благополуччя та посттравматичної симптоматики. Організація дослідження базувалася на принципах науковості, системності, об'єктивності, добровільності, конфіденційності та етичності, що забезпечило належну якість збору й інтерпретації емпіричних даних. Сформована вибірка з 40 респондентів юнацького віку дала змогу здійснити порівняльний аналіз двох груп - молоді з наявним травматичним досвідом і молоді без нього - та виявити специфіку переживання кризи юності залежно від особистісного життєвого досвіду.

Застосований комплекс методик, що включав шкалу тривожності Спілбергера–Ханіна, методику «Хто Я?» М. Куна і Т. МакПартленда, шкалу

психологічного благополуччя К. Ріфф та опитувальник PCL-5, дозволив охопити різні сторони психічного функціонування респондентів. Поєднання цих методів дало можливість дослідити не лише рівень тривожності та прояви посттравматичних реакцій, а й особливості Я-концепції, емоційної стійкості, життєвої осмисленості та здатності до особистісного саморозвитку. Використання t-критерію Стюдента і кореляційного аналізу забезпечило статистичну перевірку отриманих результатів та підвищило їхню достовірність.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що молодь із травматичним досвідом характеризується значно вищими показниками ситуативної та особистісної тривожності порівняно з респондентами без такого досвіду. Це свідчить про підвищену емоційну напруженість, внутрішню нестабільність і схильність до тривожного реагування як на актуальні, так і на потенційно загрозливі події. Високі показники тривожності у цій групі є важливим індикатором того, що травматичний досвід не лише впливає на тимчасовий стан особистості, а й може закріплюватися на рівні стійких особистісних характеристик.

Аналіз структури самоідентичності за методикою «Хто Я?» показав, що у молоді з травматичним досвідом частіше домінують соціальні ролі та негативно забарвлені самооцінки, тоді як у респондентів без травматизації переважають більш інтегровані, внутрішньо узгоджені та ціннісно насичені характеристики Я-образу. Це свідчить про те, що травматичний досвід у юнацькому віці ускладнює процес формування позитивної Я-концепції, знижує рівень самоприйняття та посилює внутрішню критичність. Водночас у групі без травматичного досвіду ідентичність має більш стабільний, збалансований характер, що є важливою основою для успішного проходження кризи юності.

Отримані дані за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф підтвердили, що наявність травматичного досвіду негативно позначається на всіх основних компонентах психологічного функціонування особистості. Найбільш зниженими виявилися показники управління середовищем, цілей у житті, автономії та самоприйняття, що вказує на труднощі у відчутті контролю над власним життям, недостатню сформованість життєвих орієнтирів і знижену впевненість у собі.

Таким чином, травматичний досвід ускладнює не лише емоційне благополуччя, а й загальну адаптацію молоді людини до вимог дорослого життя.

Особливо показовими стали результати за опитувальником PCL-5, які засвідчили значну вираженість посттравматичної симптоматики саме в групі молоді з травматичним досвідом. Високі та підвищені показники свідчать про наявність нав'язливих спогадів, емоційного дискомфорту, гіперзбудливості, уникнення та інших проявів, характерних для посттравматичних реакцій. Це дає підстави стверджувати, що травматичний досвід може істотно впливати на психічне здоров'я молоді людини, підсилюючи кризові переживання юності та ускладнюючи процес особистісного становлення.

Статистична перевірка за допомогою t-критерію Ст'юдента підтвердила наявність значущих відмінностей між двома групами за всіма основними показниками. Кореляційний аналіз додатково засвідчив прямий зв'язок між рівнем травматизації та тривожністю, посттравматичною симптоматикою і негативною самоідентичністю, а також обернений зв'язок із психологічним благополуччям і самооцінкою. Це підтверджує, що травматичний досвід є вагомим чинником, який погіршує емоційний стан, знижує адаптаційні ресурси та порушує цілісність особистісного розвитку в період юності.

Отже, результати емпіричного дослідження повністю підтвердили висунуті гіпотези та дали змогу дійти висновку, що переживання кризи юності у молоді з травматичним досвідом має більш напружений і дестабілізований характер. Для таких осіб притаманні підвищена тривожність, виражені посттравматичні прояви, знижене психологічне благополуччя та ускладнення у формуванні позитивної самоідентичності. Усе це свідчить про необхідність своєчасної психологічної підтримки, профілактики дезадаптації та створення умов для відновлення особистісної цілісності й життєвої перспективи молоді, яка пережила травматичні події.

ВИСНОВКИ

У бакалаврській роботі здійснено цілісне теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання кризи юності у молоді з травматичним досвідом. Отримані результати дозволяють узагальнити основні закономірності перебігу даного вікового етапу в умовах психотравмуючих впливів та визначити специфіку поєднання нормативної вікової кризи з наслідками травматизації.

Теоретичний аналіз засвідчив, що криза юності є закономірним етапом розвитку особистості, який пов'язаний із формуванням ідентичності, професійним самовизначенням, становленням системи цінностей і життєвих перспектив. У цей період відбувається інтенсивна перебудова самосвідомості, що супроводжується внутрішніми суперечностями, емоційною нестабільністю та підвищеною чутливістю до соціальних впливів. Водночас саме криза юності виконує конструктивну функцію, створюючи умови для переходу до більш зрілих форм особистісного функціонування.

Встановлено, що травматичний досвід виступає значущим фактором, який якісно модифікує перебіг кризи юності. Він посилює емоційну напруженість, ускладнює процеси самовизначення та інтеграції досвіду, а також порушує формування цілісної Я-концепції. Унаслідок цього нормативні кризові переживання набувають більш дезорганізованого, глибшого та затяжного характеру.

Емпірично підтверджено, що молодь із травматичним досвідом демонструє більш виражену емоційну нестабільність, підвищену тривожність і схильність до посттравматичних реакцій. Це свідчить про те, що травматизація посилює чутливість до стресових подій і ускладнює емоційну регуляцію, що є критично важливим у період юнацького становлення.

Дослідження особливостей Я-концепції показало, що за наявності травматичного досвіду структура самосвідомості набуває більш фрагментарного характеру. У таких осіб частіше домінують ситуативні соціальні ролі та негативно забарвлені уявлення про себе, що свідчить про труднощі інтеграції позитивного

образу “Я” та нестійкість самоідентичності. Натомість у молоді без травматичного досвіду спостерігається більш узгоджена, внутрішньо стабільна та ціннісно структурована Я-концепція.

Виявлено, що показники психологічного благополуччя суттєво залежать від наявності травматичного досвіду. У групі з його наявністю простежується зниження відчуття життєвої осмисленості, автономії, самоприйняття та ефективності взаємодії з соціальним середовищем. Це свідчить про зниження адаптаційного потенціалу та ускладнення процесів особистісного зростання в умовах кризи юності.

Статистичний аналіз засвідчив наявність стійких взаємозв'язків між рівнем травматизації, тривожністю, посттравматичною симптоматикою та показниками психологічного благополуччя. Загальна тенденція полягає в тому, що посилення травматичного досвіду супроводжується зростанням емоційної напруги та дезадаптаційних проявів, а також зниженням ресурсності особистості в період вікової кризи.

Отже, можна констатувати, що криза юності у молоді з травматичним досвідом набуває ускладненого характеру та супроводжується підвищеною емоційною вразливістю, деформацією ідентичності та зниженням психологічного благополуччя. Це вказує на необхідність своєчасної психологічної підтримки, спрямованої на стабілізацію емоційного стану, опрацювання травматичного досвіду, розвиток навичок саморегуляції та формування позитивної життєвої перспективи.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою та емпіричною перевіркою програм психологічного супроводу молоді у період кризи юності з урахуванням травматичного досвіду, а також із вивченням ефективності різних психокорекційних і психотерапевтичних підходів до відновлення особистісної цілісності та підвищення адаптаційних ресурсів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О.М., Плужник А.Ю. Особливості дослідження тривожності студентської молоді. *The 4-th International scientific and practical conference “Scientific progress: innovations, achievements and prospects” (January 9-11, 2023) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2023. P.386-392.*
2. Амплєєва О.М., Плужник А.Ю. Особливості психологічної корекції тривожності у студентів. *The 3-rd International scientific and practical conference “Scientific research in the modern world” (January 12-14, 2023) Perfect Publishing, Toronto, Canada. 2023. P. 458-462.*
3. Білоцерківська Ю. О., Сапельнікова Т. С. Дослідження негативних психічних станів студентів під час учбової діяльності як фактора порушення стресостійкості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2018. Т. 1. № 1. С. 159–163.
4. Васильченко О., Бацман Є. Образ я і уявлення про майбутнє у молоді. *Вчені записки Університету «КРОК».* 2022. 3(67). С. 147–152.
5. Вельдбрехт О., Тавровецька Н. Оптимістичні уявлення про майбутнє – спонтанний спосіб самодопомоги та саморегуляції в умовах війни. *Проблеми політичної психології.* 2023. 13(27). С. 43–56.
6. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Кам'янець -Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України.* 2010. Вип. 10. С. 120- 128.
7. Воропаєва В.Г. Проблема кризи ідентичності в умовах глобалізації та інформаційного суспільства. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія «Філософія. Культурологія».* 2012. № 2. С. 35–40.
8. Гриневич Є. Г., Лінський І. В. Спільні і специфічні маркери розвитку психічних та поведінкових розладів внаслідок надзвичайних подій в якісно відмінних контингентах постраждалих. *Архів психіатрії.* 2016. Т. 12. № 1-4. С. 16-21.

9. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. 2010. Вип. 2. С. 54-72.
10. Дубчак Г. М. Особливості проявів стресових станів сучасних студентів закладів вищої та професійної освіти. *Psychology of Personality*. 2019. Т. 10. № 1. С. 74–80.
11. Іванцева Л. Т. Іванишин. Психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у студентської молоді. *Вісник Прикарпатського університету: філософські і психологічні науки*. 1.22. 2019. С. 76-82.
12. Казаннікова О. В. Особливості прояву тривожності в юнаків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2014. Вип.1. Т.1. С. 176–180.
13. Калашнікова Л. В. Соціальні страхи та тривожність як суб'єктивні індикатори безпеки життєдіяльності: аналіз емпіричних даних. *Вісник Львівського університету. Серія соціологічна*. Львів: Львів. нац. ун-т ім. Івана Франка. 2019: С. 60-71.
14. Камінська О.В. Психологічний аналіз проблеми самопізнання особистості. *Психологічний часопис*. 2017. № 5(9). С. 70–78.
15. Корольчук В.М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип.7. С. 210–218.
16. Корольчук В.М. Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Випуск 82. Т. I. Чернігів, 2010. С. 126- 136.
17. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
18. Кузікова С.Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці. Суми: МакДен, 2018. 412 с.
19. Кулаков Р. С. Особливості становлення самооцінки та рівня домагань старшокласників як психологічних детермінант їх професійного

самовизначення: автореф.дис. на здобуття наук.ступеня канд. психол. наук: спец.19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2013. 20 с.

20.Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія : Практикум : навч. посіб. Київ: Каравела, 2009. 448 с.

21.Мостова І., Кушніренко К. Дослідження самооцінки особистості підлітків. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*, №4 (68), 2022. С. 108-112.

22.Нехорошкова О.М. Нейробіологічні причини формування тривожних станів. Вип. 3. 2017. С. 36.

23.Орос М., Тодавчич О. Нейробіологічні основи депресії та тривожного розладу: принципи консервативного лікування. *НЕЙРОNEWS*. 2019. № 1. С. 34-36.

24.Особистісні кризи студентського віку : Зб. наук. статей. За ред. Т.М. Титаренко. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2001.

25.Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія. за ред.С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

26.Погорілий С.О., Пріснякова Л.М. Особливості самооцінки юнацького віку. *II Всеукраїнська науково-практична конференція* (ВНПЗ ДГУ, 30.09.2021). С. 184-189.

27.Психологія особистості: Словник-довідник. За ред. П.П. Горностая. К.: Рута, 2001. 320 с.

28.Ришко Г.М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Випуск 22. С. 493-509.

29.Соломатіна П.Б. Проблеми психологічної діагностики агресивної поведінки підлітків. *Педагогіка і психологія*. Вип. 3. 2017. С. 22–28.

30. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів в учнів та студентів : навч. посіб. [за ред. В.Г. Панка, І.І. Цушка]. Київ: Ніка-Центр, 2007. 164 с.

31. Столярчук О. Психологічні проблеми самооцінки в юнацькому віці. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Педагогіка. Психологія : зб. наук. праць КМПУ імені Б. Грінченка, Інституту проблем виховання АПН України*. Київ: КМПУ імені Б. Грінченка, 2019. № 11 (спецвип.). Ч. 2. С. 173-176.

32. Терчина Н. А., Мельник К. С. Тривожність як механізм дезадаптації молоді під час війни. *Scientists and existing problems od human development*. 2023. С. 340-343.

33. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування. Київ: Главник, 2004. 96 с.

34. Тесленко М.М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у груп однолітків. *Психологія і особистість*. 2016. № 2(10). Ч. 1. С.105-115.

35. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014. 309 с.

36. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

37. Цекова Я.Ю. Психологічна корекція високої особистісної тривожності у студентів-соціальних працівників. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 12. С. 66-72.

38. Чаркіна О.А. Динаміка криз особистісної та професійної ідентичності студентів-психологів 1 курсу. *Особистісна зрілість майбутнього психолога: емпіричні дослідження, моделювання і прогнозування процесу становлення. Колективна монографія*. кол. авт. : наук. ред. З.М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р.А. Козлов, 2021. С. 126-146.

39. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

40.Чорний С.В. Нейро- та психофізіологічний аналіз стану тривожності у людини : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біолог. наук : спец. 03.00.13. С.В. Чорний. Сімферополь, 2007. 21с.

41.Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля". 2020. 160 с.

42.Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. *Педагогічні науки*. 2014. № 1, 173-180 с.

43.Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці :автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2011. 21 с.

44.Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія: психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 165-170.

45.Andrews, M. (2016). The existential crisis.*Behavioral Development Bulletin*, 21(1), 104–109.

46.Aryana M. Relationship between self-esteem and academic achievement amongst pre-university students. 2010. 10(20): 2474–7.

47.Baumeister RF, Campbell JD, Krueger JI, Vohs KD. Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or health lifestyles? *Psychol Sci Public Interest* (2003) 4(1):1–44.

48.Branden, Nathaniel. The Psychology of Self-Esteem: A New Concept of Man`s Psychological Nature. Nash Publishing Corporation, 1969. 276 p.

49.Dupuy, KE and Krijn Peters. War and children: a reference handbook. Santa Barbara, Denver, Oxford: Praeger Security International, ABC Clio. 2010.

50.Jones L. Then they started shooting: Children of the Bosnian war and the adults they become. New York: Bellevue Literary Press. 2013.

51.Joshi, PT and Deborah O'Donnell Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 6(4). 2003. P. 279-291.

52.Lazarus R. From psychological stress to emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*. 1993. Vol. 44. P. 1–21.

53.Murthy S.S., Lakshminarayana R.. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry* 5(1). 2006. P. 25-30.

54.Rimanoczy I. Action reflection learning: solving real business problems by connecting learning with earning / Isabel Rimanoczy, Ernie Turner. Mountain View, Calif.: Davies-Black Pub., 2008. 253 pp.

55.Smith D. Children in the heat of war. *APA Monitor*, 32(8). 2001. 29 p.